

【開館時間】

平日 9:00 ~ 21:00

土曜日 9:00 ~ 17:00

【休館日】 日曜日・祝日

5月3日・4日・5日・6日

12日・19日・26日



# 横代

## 市民センターだより



北九州市立横代市民センター

小倉南区横代東町4丁目13-1

Tel 962-1731

Fax 962-1744

E-mail [ys-cc@ktqc02.net](mailto:ys-cc@ktqc02.net)

発行責任者 榎本 純子

生涯学習市民講座 横代 2024 大人の学び場 横代校区健康づくり委員会共催

### 筋膜リリース講座

～筋膜リリースを自分で行う方法を学び  
ハツラツとした毎日をおくりましょう～

日時：5月22日(水) 13:30～15:00

場所：横代市民センター 2階 多目的ホール

講師：パーソナルトレーナー 山秀 知香氏

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル

定員：15名(先着順) 参加費無料

申込み：5月1日(水)～5月14日(火)



### 新年度のご挨拶

地域の皆さまには市民センターの活動に対し多大なるご理解・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

今年度も市民センターは地区の活性化、発展に寄与する拠点として職員一同尽力して参ります。

今後ともご支援を賜りますようお願い申し上げます。

館長 榎本 純子

昼職員 穴井 友香 國松 静香 宮川ちひろ

夜職員 金森 正孝 徳山 信義



生涯学習市民講座 横代つながるサロン



### 初夏を彩る 枯れない折り紙のお花作り

～夏場のお花がもたない時期に飾れる折り紙の  
お花作りをみんなで一緒に楽しく学びませんか?～

日時：6月5日(水) 10:00～11:00

場所：横代市民センター 1階 大会議室

講師：折り紙講師 眞有 通予 氏

持ち物：飲み物(必要な方)

定員：10名(先着順) 参加費無料

申込み：5月15日(水)～5月28日(火)



### まつりみなみ 2024 in小倉駐屯地

※会場が小倉駐屯地に変わります

令和6年8月31日(土) 予備日9月1日(日)

詳細は後日お知らせいたします。



### 令和6年度クラブ協議会総会のご案内

日時：5月25日(土) 10:00～

場所：横代市民センター1階 大会議室

生涯学習市民講座 横代 2024 大人の学び場 横代校区健康づくり委員会共催

### スポーツ吹き矢体験講座①②

日時：6月21日・28日(金) 10:00～11:30

場所：横代市民センター 2階 多目的ホール

講師：スポーツ推進員 上田 ひとみ 氏

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル

定員：各回10名程度(先着順) マウスピース代 100円

申込み：6月1日(土)～6月15日(土)

きちんと消毒された吹き矢に各人専用のマウスピースを装着します



### 令和6年度〈集団検診〉特定健診・がん検診

検診を受診するには予約が必要です。(先着順)

インターネットでの予約は

電話での予約(集団検診予約センター)

北九州市 集団検診

で検索

0570-783-077

または

093-953-6168

★予約開始日時(先着順)★

受付時間 9時～17時(土・日・祝日を除く)

5月7日(火)午前9時～

※通話料がかかります。

### 横代市民センターでの特定健診・若者健診

日時：6月19日(水)13時30分～15時

場所：横代市民センター 館内各室



講座のお申込み・お問い合わせ先 横代市民センター ☎962-1731

### 子育てサポーター養成講座

子育て中の親子の気軽な相談相手や見守りなど、地域でボランティア活動をしてくださる子育てサポーターを養成します。4回以上受講された方は、北九州市の子育てサポーター登録証をお渡しします。

◆日程：6/27(木)、7/3(水)、7/10(水)

7/16(火)、7/25(木) 全5回

◆時間：10時～12時

◆受講料：無料

◆会場：小倉南生涯学習センター2F 特別会議室

◆定員：30名(先着順)

◆申込先：小倉南区役所コミュニティ支援課

TEL 951-4115 (岩元・前田)



種類	対象	料金
特定健診	40～74歳 (国民健康保険加入者)	無料 (要受診券)
若者健診	18～39歳	1,000円
肝炎ウイルス 検査	年齢に関わらず、過去に受診 したことがない市民	無料
大腸がん検診	40歳以上	500円
結核・肺がん 検診	40歳以上	無料(喀痰検査 は900円)
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円

※特定健診受診の方は、『特定健診受診券』『国民健康保険証』をお持ち下さい。

※70歳以上の方などを対象にした無料制度があります。年齢のわかるものをお持ちください。

健康教室(結果返し)は7月3日(水)です。

お問い合わせ先：小倉南区役所 ☎951-4125 (直通)

子ども講座わくわくキッズ 4回目 3月23日(金)

## ぶんぶんごま作り講座

市民センターの講座の支援をして下さるボランティアグループ“わいわい大人塾”の皆様を講師にお迎えし地域の子ども達がぶんぶんごまの作り方を教わりました。自分で作る楽しさを体験し子ども達はとても満足していました。



地域でGO!GO!横代校区健康づくり委員会主催 4月13日(土)

## 築上町メタセの杜ウォーキング

初夏を思わせる陽気の中、33名の方が築上町のメタセの杜まで途中JRを利用しウォーキングを楽しみました。メタセの杜ではお弁当や、フリーマーケットでお土産を買ったりと楽しい一日となりました。



小倉南区自治連合会/小倉区役所主催 3月29日(金)

## 住まいの将来考えてみませんか?

全国古民家再生協会の山口昇氏、住教育インストラクター淀川洋子氏をお迎えして、空き家の状況、法改正について学びました。参加者の方からは、すぐに実行できる空き家になる前の対策についても知ることができ、大変役に立ちましたとのお声をいただきました。



生涯学習市民講座 横代つながるサロン第1回 4月17日(水)

## 「免許返納について学ぼう」

小倉南交通安全協会 事務局長 小野 博文 氏をお迎えして免許返納について学びました。免許返納をする事は車のある便利な生活をしている私達にとっては不安もあり、勇気がいる事です。しかし交通事故を防ぎ自分が加害者にならない為にも、免許返納についての知識を持つ事で安心して生活できる事がわかりました。



## 狂犬病予防接種がありました

横代市民センターでは今年も4月9日に49頭のワンちゃん達が予防接種を受けに来ました。接種が終わると元気いっぱい嬉しそうにして帰って行きました。



## 切り絵の展示をしました

4月の市民ホールでは、松坂芳樹氏の繊細で美しい切り絵とペーパークラフトの展示をしました。来館された方々も顔を近づけて真剣に観賞されていました。



## ★妊産婦・乳幼児なんでも相談★

日時:5月10日(金) 10:15~11:30

場所:横代市民センター2階 多目的ホール

持参品:母子健康手帳・バスタオル(計測で使用)

当日は保健師による計測・相談のみです。

受付時間:10:00~11:00(予約不要です。受付時間内にお越しください)

【お問合せ先】小倉南区役所保健福祉課地域保健係

☎951-4125



## 横代市民センターお花情報

暖かくなり、今年も市民センターでは春の花が咲きました。夏にはゴーヤなどのグリーンカーテンを設置しますのでお楽しみに!



## 5月 行事予定表

3	金	休館日(憲法記念日)
4	土	休館日(みどりの日)
5	日	休館日(こどもの日)
6	月	休館日(振替休日)
8	水	まち協定例会・負担金徴収
10	金	妊産婦・乳幼児なんでも相談 フリースペース「プチとまと」
22	水	市民講座(筋膜リリース講座) ※横代中学職場体験
25	土	クラブ協議会総会
26	日	ごみゼロキャンペーン

子育てサポーターがいます

## フリースペース



予約不要 お気軽にお越しください

日時:5月10日(金) 10:30~12:00

場所:横代市民センター 2階和室

未就学児の親子を対象に和室を開放しています。

遊び場や保護者同士の交流の場としてお気軽に遊びに来てください。職員作のかわいい台紙に専用スタンプで手形、足型をとる事ができます。成長の記録にいかがですか?

(お問い合わせ 横代市民センター Tel962-1731)

