

令和 6 年 8 月 1 日発行

【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)  
8月 4日・11日・12日  
18日・25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  
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

### 雪印メグミルク 「骨・カルシウムセミナー」

～ 骨とカルシウム 食品との関係について学ぶ ～

★骨の役割と構造★カルシウムの役割★骨の代謝★骨に大切な栄養素

★骨の健康を維持するポイント★牛乳、乳製品を使ったレシピ等

日時：9月19日(木)13:30～15:00

場所：横代市民センター 1階 大会議室

講師：雪印メグミルク栄養士 中村 静子 氏

定員：20名程度(先着順) 参加費無料

持ち物：飲み物(必要な方)

申込み：8月26日(月)～9月14日(土)

横代校区健康づくり委員会主催

### 「体力測定」実施のご案内

一年に一度は自分の体力を知り、健康維持に

努めましょう！簡単な検査です。是非ご参加下さい。

日時：9月30日(月)10:00～12:00

場所：横代市民センター2階 多目的ホール

募集人員：先着 28名

検査項目：①血圧測定 ②握力測定 ③体重測定(BMI)

検査項目は変更になる事があります。ご了承ください。  
体脂肪率・筋肉量・体内年齢 ④片足立ち  
⑤長座体前屈 ⑥椅子座り立ちテスト  
⑦血管年齢測定 ⑧総合判定

持ち物：タオル・飲み物・運動のできる服装・靴

参加費：無料

支援：小倉南区役所保健福祉課

保健師・看護師の皆さん

申込み：8月16日(金)～9月14日(土)

お電話・来館にて受付いたします。

お申込み・お問合せ 横代市民センター Tel962-1731

横代ヘルシーライフポイントの対象になります！  
ポイントカードをお持ちの方はご持参ください。



横代校区体育委員会 主催

### 横代校区スポーツ吹き矢大会

日時：9月8日(日) 受付 8:30 より

場所：横代市民センター 2階 多目的ホール

※会場は横代市民センターです。お間違えのないようお願いいたします。



### 令和6年度〈集団検診〉特定健診・がん検診

新型コロナウイルス感染症対策のため、予約が必要です。

インターネットでの予約は  
北九州市 集団検診 で検索

電話での予約(集団検診予約センター)  
0570-783-077  
または  
093-953-6168

受付時間 9時～17時(土・日・祝日を除く)  
※通話料がかかります。

★予約開始日時(先着順)★  
8月5日(月)午前9時

#### 横代市民センターでの特定健診・若者健診

日時：9月25日(水)13時30分～15時

場所：横代市民センター 館内各室

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10月9日(水)です。

お問い合わせ先：小倉南区役所 ☎ 951-4125 (直通)



### まつりみなみ 2024 in 小倉駐屯地

8月31日(土)16時～21時(予定)

開催場所：陸上自衛隊小倉駐屯地

(小倉南区北方5丁目1番1号)

荒天の場合は9月1日(日)に延期

入場無料【一般開放は15時30分から】

【会場までのアクセス】

北九州モノレール「競馬場前」駅 徒歩10分

JR日豊本線「城野」駅 徒歩25分

西鉄バス「企救中学校前」、「北方・北九州市立大学前」すぐ

※一般来場者用駐車場はありません

主催 まつりみなみ実行委員会

お問い合わせ 小倉南区役所コミュニティ支援課  
951-1037

当日開催の  
可否専用ダイヤル  
10時～21時  
050-3665-9607



### 第50回小倉南区 子どもまつり

9月28日(土)10時～16時(予定)

開催場所：JRA小倉競馬場(小倉南区北方四丁目5番1号)

雨天決行(荒天中止)

入場無料

※一部、有料・事前申し込みが必要なイベントがあります。

主催 小倉南区子どもまつり実行委員会

お問い合わせ 小倉南区役所コミュニティ支援課  
951-4115

当日は混雑が予想されます。できる限り公共交通機関でお越しください



横代校区健康づくり委員会共催 6月21日(金)  
生涯学習市民講座 横代2024大人の学び場

## 「スポーツ吹き矢体験講座」



スポーツ吹き矢講師の上田 ひとみ氏をお迎えし、「スポーツ吹き矢体験講座」を開催しました。礼に始まり礼に終わる一連の動作で参加者の皆さんの集中力が高まり、正しい動作と呼吸法が行える事を学びました。皆さんがはじめてとは思えないほど、素晴らしいスポーツ吹き矢体験講座となりました。



横代校区健康づくり委員会

## 西南女学院大学 学生実習生の「熱中症対策」 皆さんによる健康教育

「熱中症対策」  
について

横代校区健康づくり委員会の6月、7月定例会に西南女学院大学看護学科の4名の皆さんが実習で参加されました。7月18日の定例会では健康づくり委員会の皆さんに向けて「熱中症対策」について健康教育を行いました。熱中症予防に効果的な水分補給のタイミング等の話しをわかりやすく発表されました。



【6月26日定例会の様子】



【7月18日定例会で健康発表】

## ★妊産婦・乳幼児なんでも相談★

日時：8月9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



【横代校区体育委員会】

7月7日(日)

## 「横代校区グラウンドゴルフ大会」

優勝 舞ヶ丘 A

準優勝 舞ヶ丘 C

3位 冬野北町

おめでとう  
ございます!



横代校区ふれあいネットワーク協議会

## さつま芋畑に「防草シート」を張りました

「さつま芋畑」活動として今年も地域の9名の方々が雑草対策で「防草シート」を畝周りに張って頂きました。暑い中ありがとうございました。収穫が楽しみです。



## ひまわり文庫



7月5日 ひまわり文庫の入れ替えがありました。

一人一回4冊まで・貸出期間は2週間。

どなたでもご利用いただけます。

約3ヵ月ごとに小倉南図書館より本の入れ替えがあり約300冊の本がロビーの本棚で皆様を待っています。ぜひお立ち寄りください!

### ★★★ 入刊本 紹介 ★★★

- ★孤独のチカラ 五木 寛之/著
- ★一両二分の女 平岩 弓枝/著
- ★室内犬の気持ちができる本 白井 京音/著

(児童書)

- ★おおむかしのいきもの 甲能 直樹/監修
- ★さんねんな偉人伝 真山 智幸/監修
- ★絶叫学級 いしかわ えみ/原作 絵

## よこしろまつり 中止のお知らせ



今年もよこしろまつりは中止になります。

10月5日(土)のよこしろ灯籠まつりをお楽しみに!詳しくは、来月の館報でお知らせいたします。



## 8月 行事予定表

2	金	ケアランポリン教室
		全市一斉パトロール
3	土	オカリナ民族楽器コンサート
9	金	乳幼児なんでも相談・プチとまと 子ども習字教室
16	金	ケアランポリン教室
23	金	ケアランポリン教室
30	金	ケアランポリン教室
31	土	まつりみなみ

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：8月9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)

