

【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)

4月6日・13日・20日

27日・29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

ご入学・ご入園・進級 おめでとうございます

横代中学校 横代小学校

あさひ保育園 高倉保育園 こじか保育園

校区にお住まいのお子様

「地域の宝」である子どもたちの健やかな成長を見守り地域全体で育てていきましょう。

横代校区健康づくり委員会共催 生涯学習市民講座 横代つながるサロン



昭和の懐メロ

“聴いて歌って元気になろう”

日時：4月23日(水) 13:30~15:00

場所：横代市民センター1階 大会議室

講師：石田団地町内会長

大島 孝正 氏

参加費：無料 定員：15名(先着順)

申込み：3月31日(月)~4月12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



横代校区健康づくり委員会健康コラムNo.1

はじめよう高血圧予防習慣



【どこからが高血圧?】

病院で測定した血圧が収縮期血圧(上の血圧) 140mmHg以上、または拡張期血圧(下の血圧) 90mmHg以上のいずれかに該当すると高血圧と診断されます。

【高血圧だと何がいけないの?】

高血圧にはっきりとした自覚症状がないことが多く、高血圧状態が長く続くと血管がだんだん厚く硬くなります。これが高血圧による動脈硬化で、脳出血や脳梗塞、大動脈瘤、腎硬化症、心筋梗塞、眼底出血などの原因となります。

【高血圧を予防するには?】

高血圧の原因として遺伝・加齢もありますが、塩分・飲酒・喫煙・運動不足・ストレスなども高血圧につながる危険因子です。これらを意識して減らすことが大切です。

【高血圧予防 出来る事からはじめよう!】

塩分を抑える…加工食品(ハムなど・インスタント食品)は塩分が多く含まれています。食べる回数や量に気を付けましょう。

ちょっとした運動を取り入れる…運動をすると血流が増え、血管を拡張する物質が分泌され血圧が下がります。車を使わず歩く、座らずに立つ、すき間時間にストレッチなどすぐにできることから始めてみましょう。



横代校区のがんばっている人みつけた!

シリーズ③

横代南町1丁目にある「横代公園(通称ヘリコプター公園)」で遊ぶ子ども達や地域の方々の憩いの場を、安全に過ごせる様にといつも公園のお掃除を横代芦田町内会の堀之内由美子さんと田中房子さんがしてくださっています。

寒い冬の日も暑い夏の日も地域の皆様が見守っている公園のある横代校区は安心して住むことができる素敵なまちです。

いつもありがとうございます。



退職職員のあいさつ

5年前に入職した時、温かい笑顔とお言葉をかけてくださいました校区の皆様、センタークラブの方々との素晴らしい出会いに心より感謝しております。よこしろ灯籠まつりや3年間中止となっていた文化祭開催等…、皆様に多くを学ばせていただきました。最後になりましたが皆様方のご健康とご多幸をお祈りいたします。本当にありがとうございました。

横代市民センター職員 穴井 友香

生涯学習市民講座 横代つながるサロン 2月19日(水)
横代校区健康づくり委員会共催



北九州市保健所 医務薬務課

くすりのセミナー



北九州市保健所医務薬務課主催の「くすりのセミナー」を嵐山口トマト薬局の薬剤師 友永雄大先生をお迎えして、開催しました。正しい知識、飲み合わせ、管理方法、薬が体にあっていない時の対処方法、副作用について学びました。



横代校区ふれあいネットワーク協議会

福祉協力員・民生児童委員研修会 「オレオレ・ネット詐欺・闇バイト対策」開催

2月21日(金)19時から40名の参加者(福祉協力員・民生委員・児童委員・自治会長他関係役員)が横代市民センター多目的ホールに集い、石田交番勤務されている巡査の古賀様に最新の電話による詐欺被害対策講話に学びました。「電話対応ハンドブック」に沿って、被害にあわないポイントや詐欺防止チェックシート等分かり易い研修会でした。



★妊産婦・乳幼児なんでも相談★

日時：4月11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：10:15~11:15

(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

Tel951-4125



フリースペース フチとまと

日時：4月11日(金) 10:30~12:00

場所：横代市民センター 2階和室

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)

令和7年度 クラブ紹介

入会を希望される方は見学にどうぞお越しください。
急遽お休みされるクラブもありますので
お越しになる前に市民センターにお問い合わせください。

横代市民センター

TEL 962-1731

	分野	クラブ名	開催週	部屋	活動時間
月	午前	太極拳	横代太極拳	1.2.3.4	多目的ホール 10:00 ~ 12:00
	午後	健康体操	横代健康クラブ	1.2.3.4	多目的ホール 13:00 ~ 15:00
火	午前	民踊	民踊ひまわり	2.3.	多目的ホール 10:00 ~ 12:00
		習字	習字クラブ	1.2.3	中会議室 10:00 ~ 12:00
	午後	自彊術	横代自彊術	1.2.3.4	和室 10:00 ~ 12:00
		自主学习	プリズム	2	中会議室 13:00 ~ 15:00
	夜	卓球	YMK	1.2.3.4	多目的ホール 13:00 ~ 15:00
		こども卓球	MTC	1.2.3.4	多目的ホール 18:30 ~ 20:30
水	午前	習字	習字 剣立I	1.2.3.4	中会議室 10:00 ~ 12:00
	午後	舞踊	みどり会	1.2.3.4	多目的ホール 13:30 ~ 15:30
木	午前	水彩画	彩乃会	1.2.3.4	大会議室 10:00 ~ 12:00
		ヨガ	ヨーガクラブ	1.2.3.4	和室 10:00 ~ 12:00
	午後	卓球	卓球ひまわり	1.2.3.4	多目的ホール 10:00 ~ 12:00
		卓球	卓友クラブ	1.2.3.4	多目的ホール 13:00 ~ 15:00
金	午前	料理	美味しんぼ	1.3	調理室 10:00 ~ 13:00
	午後	カラオケ	年長者カラオケ	1.2.3.4	中会議室 13:00 ~ 15:00
		習字	習字 剣立II	1.2.3.4	大会議室 13:00 ~ 15:00
	夜	卓球	木伏会	2.4	多目的ホール 13:00 ~ 15:00
土	午前	断酒会	小倉断酒新生会	1.2.3.4	中会議室 18:30 ~ 20:30
		卓球	レモン	1.2.3.4	多目的ホール 10:00 ~ 12:00
	午後	ヨガ	女性ヨーガ	1.2.3.4	和室 10:00 ~ 12:00
		卓球	健卓会	2.3.4.5	多目的ホール 13:00 ~ 15:00
園芸	小倉菊花協会	1	中会議室 13:00 ~ 15:00		
	フラダンス	アロハ・ママ	1.2.3.4	和室 13:30 ~ 15:30	

横代校区ペタンク大会

横代校区体育委員会主催
3月16日(日)

おめでとうございます!



優勝 芦田B
準優勝 北町四丁目C
3位 舞ヶ丘B



4月 行事予定表

8	火	狂犬病予防接種
11	金	乳幼児なんでも相談・プチとまと
16	水	横代校区社会福祉協議会・まちづくり協議会総会
21	月	健康づくり委員会定例会
23	水	市民講座 懐メロ講座
30	水	防犯灯申請締め切り