

令和 7 年 7 月 1 日発行

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

【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)
7月6日・13日・20日
21日・27日

横代

市民センターだより

よこしろふれあい人権市民講座

子ども講座 共同企画

人権ピアノコンサート

～ピアノが繋ぐ人権の心～

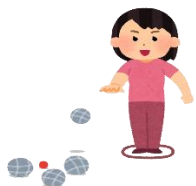
日時：8月2日(土) 10:00～11:30
場所：横代市民センター 2階 多目的ホール
講師：シンガーソングライター KYOKO 氏
定員：50名程度
持ち物：飲み物(必要な方)
参加費：無料
申込み：7月1日(月)より電話又は来館にて
申し込みください。
申込み・お問合せ 横代市民センター Tel 962-1731



横代校区ペタンク大会

7月6日(日) 8:30 受付
場所 横代小学校体育館

主催：横代校区体育委員会



全市一斉夜間非行防止パトロール

7月22日(火)20:00～
たくさんのご参加お待ちしております



横代ふれあい文化祭 作品募集！

皆さまの作品を文化祭で展示しませんか？

今年は11月8日(土)に横代ふれあい文化祭を開催予定です。皆さまの趣味や学習の成果を文化祭で展示してみませんか？皆さまの作品を募集します。ご応募お待ちしております。

お申込み・詳細は 横代市民センター
TEL 962-1731
応募締切 9月27日(土)



令和7年度文化祭実行委員会 役員会のご案内

7月26日(土)11:00～より行います。文化祭実行委員会
役員の皆様ご参加をお願いいたします。

講座に関するお申込み・お問い合わせ先

横代市民センター ☎962-1731

横代校区健康づくり委員会 健康コラムNo.4



暑さに慣れて熱中症を予防しよう！

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れること(暑熱順化)について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

暑熱順化とは？

暑熱順化とは、体が熱さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。これを暑熱順化と言います。

暑熱順化に有効な対策とは？

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくことによる気化熱や心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し熱中症が引き起こされます。

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

資源回収ボックスのご案内

横代市民センターにリサイクルボックスを設置

古紙

新聞紙・雑誌・ダンボールなど
(種類ごとに紐でしばって出してください)

紙パック

開いて洗って乾かしたもの

食品トレイ

肉、魚などのトレイ
(洗って乾かしてください)

※納豆や、カップ麺の容器などは出せません

小物金属

フライパン・なべ・やかん・スプーンなどの
金属からできているもの

その他

不要になった制服・体操服
※概ね3年以内のもの
プルタブ

回収してない物

※横代市民センターでは、
古着・電池・小型電子機器
は回収していません

平日 9:00～20:00
土曜 9:00～16:30
日曜・祝祭日は休み

ご協力をお願いいたします。



大地震などの災害から身を守ろう

防災講座（地震の備えについて）

避難経路ウォーキング講座



特定非営利活動法人 KID's work 代表理事 大久保大助氏をお迎えし、23日は横代中学の職場体験の生徒さんと一緒に災害時に備える講座を行いました。

31日は小学校まで危険なところを確認しながら歩いて、横代小学校の防災チャレンジも見学しました。参加された方から「とても勉強になりました。」「防災の備えの参考になりました。」とのお声を頂きました。



布の風鈴作り講座

布の蚊取り線香作り講座

夏にふさわしい布の小物を手作りしよう



ハンドメイド研究家 尾上美智江先生をお迎えし、4日は布の風鈴、11日は布の蚊取り線香を作る講座を開催しました。会話ははずみ楽しい雰囲気の中、涼しげな作品に仕上がり、参加された方も大満足の講座となりました。



横代校区グラウンドゴルフ大会

6月15日(日)

前日の雨も嘘のように、お天気に恵まれ開催されました！



優勝 舞ヶ丘C
準優勝 下石田B
3位 舞ヶ丘A
おめでとうございます！

妊産婦・乳幼児なんでも相談

妊産婦の健康相談、乳幼児の身長・体重測定と育児相談

日時：7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)

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。

【問い合わせ先】小倉南区役所保健福祉課地域保健係

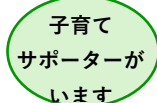
Tel: 951-4125



フリースペース フチとまと

日時：7月11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。

お子様の遊び場、保護者同士の交流の場として活用ください。

また、手形足形をとるスタンプと台紙も用意していますので

成長の記録にどうぞ。お待ちしております。



よこしろ防災チャレンジ

5月31日(土)

今年もよこしろ防災チャレンジが校区内の各所で実施されました。小・中学校・地域の協力のもと防災にちなんだ様々な学習が展開され防災の意識を高める機会となりました。



横代中学校職場体験

5月22日(木)～5月23日(金)の2日間、横代中学校2年の生徒さんが横代市民センターに職場体験学習に来られ、来館者を迎えるための清掃、地域の方と一緒にラジオ体操をし、その後市民センターで開催された“原爆と下関空襲の真実を伝える写真展”の写真パネルの貼り出し作業をしていただきました。また地域の拠点である市民センターの役割と業務について学び、2日目は1日館長として防災講座“大地震などの災害から身を守ろう”講座の運営をしていただきました。生徒さんより“市民センターにこんなにたくさんの役割があったとは知らなかった”との感想があり、今回の体験学習を機会に若い世代の方にも市民センターを有効に活用していただきたいと思います。



地域でGo!Go! 横代校区健康づくり委員会主催 6月1日(日)

生き生きウォーク

とばた菖蒲まつり



健康づくり委員会の皆さんの引率で戸畑駅から歩いて夜宮公園の菖蒲まつりに行きました。菖蒲の花の見ごろには少し早いようでしたが、天気もよく会場にはキッチンカーや地元の方々の出店などでにぎわい、楽しい時間を過ごせたウォーキングとなりました。



7月行事予定表



2	水	健康教室(集団検診結果返し)
6	日	横代校区ペタンク大会
7	月	健康づくり委員会 定例会
11	金	妊産婦・乳幼児なんでも相談 フリースペース「フチとまと」
22	火	青少年育成協議会 定例会 全市一斉パトロール
26	土	文化祭実行委員会 役員会