

令和 7 年 8 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)
8月3日・10日・11日
17日・24日・31日

横代

市民センターだより

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



足ツボセルフケア講座

自分で足ツボを押して健康になろう！

日時：8月20日(水) 13:30~15:00
場所：横代市民センター 1階 大会議室
定員：10名程度(先着順)
持ち物：飲み物・タオル



※裸足になれない方は5本指ソックスをご持参下さい

参加費：110円(健康足踏器代として)

講師：津久場 理恵 氏
(竹踏みセルフケアインストラクター)
申込み：7月30日(水)~8月9日(土)

来館にて参加費をお持ちの上、お申込み下さい。

生涯学習市民講座 横代 2025 大人の学び場



戦後 80 年写真でたどる 北九州の戦中戦後史

戦争の凄惨さを後世につたえよう

日時：9月10日(水) 13:30~15:00
場所：横代市民センター 1階 大会議室
定員：20名程度(先着順) 参加費無料

講師：松田 幸三 氏(元毎日新聞記者)
申込み：8月12日(火)~8月30日(土)



電話または来館にてお申し込みください

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7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



講座に関するお申込み・お問合せ先
横代市民センター TEL 962-1731

予約制 令和7年度 集団検診のお知らせ

横代市民センター限定企画！

健診を受けていただいた方に減塩食品をプレゼント！！

健(検)診の種類	実施日	時間	会場
特定健診 若者健診 大腸がん 結核・肺がん 前立腺がん 肝炎ウイルス	9/24 (水)	13:30~15:00	横代市民センター

募集中! 予約開始日 募集中~先着順
予約受付終了は検診実施日の10営業日前まで

	対象者	18歳~	35歳~	40歳~	50歳~	60歳~	70歳~	75歳~
特定健診	40歳~74歳の国保加入の市民				無料			
若者健診	18~39歳の会社等の定期健康診断を受ける機会のない市民	1,000円						
大腸がん	40歳以上の市民				500円		無料	
結核・肺がん	40歳以上の市民				無料(必要に応じて呼吸検査900円)		無料	
前立腺がん	50歳以上の男性				1,000円		無料	
肝炎ウイルス	過去に受診したことがない市民				無料			

予約受付方法

北九州市 集団検診



75才以上の方も
がん検診を受けられます



- ① インターネット
- ② 電話・集団検診予約センター
0570-783-077
953-6168

受付時間：9:00~17:00
(土・日・祝日・年末年始を除く)



ネット予約は
こちらから

※横代市民センターでは予約受付出来ません



はじまります！ 令和7年国勢調査

令和7年10月1日を調査期日として、令和7年国勢調査が始まります。
調査の円滑な実施にあたり、皆様のご協力が不可欠です。
調査の重要性をご理解いただくとともに、調査へのご協力をお願いします。

【今後のスケジュール】

- 8月27日(水)・28(木) 19:00~... 調査員説明会
※調査員のみ対象
- 9月末~ ... 調査票の配布開始
- 10月初め ... 調査票の回収

お問合せ：小倉南区役所総務企画課選挙統計係
☎ 093-951-4113



役員夜間パトロール(全市一斉)

8月18日(月)20:00~



警察を名乗る電話に注意！

ニセ警察詐欺が急増しています



最近警察を装う人物から「〇〇警察署の△△です。あなたの銀行口座が詐欺グループに使われていて、あなたも共犯者として疑われている。逮捕状も出ている」と電話があり、LINEのビデオ通話などに誘導された後に事情聴取を通じて個人情報伝えてしまい、言われるがままに金銭の振り込みをしてしまう被害が急増しています。

実在する警察署の電話番号からかかってくることもあります。しかし電話番号を調べて実在の警察署と一致しても指示に従ってはいけません。警察がLINEのトークやビデオ通話で連絡を取ることはありませんので、必ずいったん電話を切り、家族や警察相談専用電話 #9110に相談しましょう。

また実在する警察署の番号と同じでもリダイヤルしてはいけません。リダイヤルすると再度詐欺集団に電話が繋がるため、警察署に相談する時は電話番号をプッシュしなおしてください。

災害に備えた食品備蓄について

災害発生時はさまざまなことに対する不安から気力・体力・免疫が低下するため、食品を備蓄し栄養不足を防ぐことが必要です。普段から食品を備蓄しておき、賞味期限が切れる前に定期的に消費し、その都度買い足して備える（ローリングストック）が推奨されています。出典：政府広報オンライン

大人2人、1週間分の家庭備蓄の例

● 必需品

水 2L×6本×4箱（1人1日3L程度）
カセットコンロ
カセットボンベ×12本（1人1日1本弱程度）



● 主菜

肉・野菜・豆などの缶詰×18缶
牛丼やカレーなどのレトルト食品×18個
パスタソースなどのレトルト食品×6個



● 主食

米 2kg×2袋
カップ麺類×6個 パックご飯×6個
乾麺（そうめん 300g×2袋、パスタ 600g×2袋）



● 副菜と果物

梅干し、日持ちする野菜類、
りんごやみかん、柿などの日持ちする果物、果物の缶詰
野菜や果物のジュース、ドライフルーツ



● その他

菓子・嗜好品（あめ、羊羹、チョコレート、ビスケット、せんべい、スナック類）
調味料（みそ、しょうゆ、塩、砂糖、酢、食用油、マヨネーズ、ケチャップなど）
インスタントみそ汁や即席スープ



横代校区ペタンク大会

7月6日(日)



優勝 芦田 A
準優勝 下横代一 A
3位 舞ヶ丘 B
おめでとうございます！

チーム横代が 小倉南区ディスコン大会で 準優勝しました！

7月13日(日)に小倉南区のディスコン大会があり、横代校区からも出場したところ、見事「準優勝」しました！ **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：8月8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

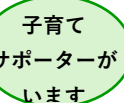
Tel: 951-4125



フキとまと

日時：8月8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。

ゴーヤのグリーンカーテン

横代市民センターの夏の風物詩、ゴーヤのグリーンカーテンが今年もできあがりしました。今年は三尺ささが仲間入りして、どちらも暑さに負けず育っています。まだまだ暑い日が続きますので皆様お体に気をつけてお過ごしください。

ゴーヤ

三尺ささが



8月行事予定表

祭

2	土	人権市民講座(ピアノコンサート)
4	月	健康づくり委員会 定例会
8	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」
18	月	全市一斉夜間非行防止パトロール
20	水	市民講座「足つぼセルフケア講座」
30	土	まつりみなみ