

令和 8 年 9 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

9月6日・13日・20日

21日・22日 23日・27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

よこしろ とうろう 灯籠まつり 2026

紙袋灯籠
約4,000個の
幻想的な灯りを
どうぞお楽しみ
ください

開催日時

10月10日(土) 開会式 17:30~

雨天時 10月11日(日) 台風の場合は中止

会場

横代中央グラウンド ※横代小学校ではありません



21時頃より花火打ち上げ

※紙灯籠の鑑賞は 20:30 までです



紙袋灯籠のイラストは横代小学校・中学校の
生徒さんや地域の保育園の園児さん、
横代校区でお勤めされている外国人の
皆さまが描いてくださいました

地域の方による

手作り食品バザー
キッチンカーも
きます



【注意事項】 駐車場はありません(会場周辺は駐車禁止)

当日準備ボランティア大募集!

紙灯籠に砂とろうソクを入れて並べる作業です
数が多いのでみなさまのお力をお貸しください

日時 10月10日(土) 14:00 ~ (1時間程度)

内容 紙袋灯籠に砂とろうソクを入れて並べる作業



お問い合わせ: よこしろ灯籠祭り実行委員会 TEL: 962-1731 (横代市民センター)

横代市民センター生涯学習市民講座
“横代つながるサロン”

参加者募集

介護保険サービスって 何をしてくれるの? 介護保険施設の選び方

介護保険サービスの内容や、施設の種類、選び方のポイントを
分かりやすく解説します。
将来に備えたい方、ご家族の介護で悩んでいる方も、
ぜひご参加ください。

講師

医療法人慈恵会
居宅介護支援事業所
管理者

日吉佑市氏

持ち物

タオル・飲み物・
運動のできる
服装・靴



開催日

令和8年
9月17日(木)

時間

13:30~
15:00

会場

横代市民センター
大会議室

内容

介護保険サービスと
介護保険施設に
ついて学ぶ

定員

15名程度

参加費

無料

申込方法

☎電話 来館にてお申込みください

申込期間

8/26(水)~9/12(土)

定員になり次第締め切らせて
いただきます。

お申込み・お問い合わせ先

横代市民センター ☎TEL 962-1731

主催: 横代校区健康づくり委員会

第5回 体力測定

~今の自分の体力を知って
健康を維持しよう~

日時 令和8年 9月29日(火) 10:00~12:00

場所 横代市民センター 多目的ホール

定員 35名 (先着順)

参加費 無料

持ち物 タオル・飲み物・
運動のできる服装・靴

申込期間 8月27日(木)~9月19日(土)

横代
ヘルシーポイント
対象事業



健康づくりの第一歩!

お気軽にご参加ください

後援 小倉南区役所
保健福祉課

お申込み・お問合せ

横代市民センター TEL 962-1731

簡単な検査です
ぜひご参加ください

検査項目(全10項目)

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| 1 血圧 | 6 椅子座り立ちテスト |
| 2 握力 | 7 5m歩行 |
| 3 体重測定(BMI)・
体脂肪率・筋肉量・
体年齢 | 8 血管年齢測定 |
| 4 片足立ち | 9 認知症チェック(NEW) |
| 5 長座体前屈 | 10 総合判定 |



ご自身の体力を知ることが
健康維持への第一歩です。
結果はその場でお伝えします!



高齢者の食事と 嚥下機能について



医療法人慈恵会小倉セントラル病院の管理栄養士・岩下秀美先生をお迎えし、「高齢者の食事と嚥下機能について」の講座を開催しました。「老いは喉からやってくる」という言葉のとおり、嚥下機能低下は身体のさまざまな機能低下につながることを学びました。講座では、嚥下機能の低下を防ぐハシカベ体操なども紹介され、参加者は実際に体験しました。「嚥下機能を維持する大切さが分かった」「家でも意識して食事を心がけたい」などの声が聞かれ、健康維持の大切さを再認識する有意義な時間となりました。



人権市民講座 横代ふれあい人権研修会

エレクトーンコンサート

～音色で繋がる心と心～



エレクトーン奏者の島田康伸氏をお迎えし「コンサート」を開催しました。島田氏の奏でるエレクトーンの音色と軽快なトークに魅了され、会場全体が曲の世界観に引き込まれ、参加した子どもたちも曲に合わせ自然に歌い出し、心温まる楽しい時間を過ごすことができました。



夏休みだ！お習字に挑戦しよう お習字教室

横代市民センターで習字クラブの講師をされている二階一恵先生にご協力いただき、夏休み 子ども講座『お習字教室』を開催しました。子どもたちは二階先生に丁寧に指導いただき、一生懸命筆を走らせていました。自分で書き上げた作品を手にした子どもたちの嬉しそうな笑顔が印象的でした。充実した夏休みの1日になったことと思います。



磁石で動くスライムを作って遊ぼう！

グッデイ 小倉南店より山下竜大氏をお迎えし「磁石を近づけると動くスライムを作って遊ぼう」の講座を開催しました。みんな真剣にスライム作りに挑戦！！一生懸命に取り組んで、磁石とくっつく動きに驚きと感動で笑顔いっぱいの講座となりました。夏休みの楽しい思い出になったと思います。



大地震に備えよう！

～横代での避難場所と行動～



地震はいつ起こるか
わかりません！
日ごろの備えと、正しい行動で
自分や家族、地域の命を守りましょう。

① 横代の主な避難場所（指定避難所）

大地震のときは、次の避難場所へ避難しましょう。

① 横代市民センター

② 横代小学校

③ 横代中学校

④ 北九州市立農事センター

※災害の規模や種類によって、避難所が同時に開設されるわけではありません。

② 大地震が起きたときにすべきこと

① まず身の安全を確保！

机の下などに隠れ、頭を守りましょう。



② 揺れがおさまったら火の始末

火を使っているときは、あわてずに火を消しましょう。



③ 出口の確保

ドアや窓を開けて、避難口を確保しましょう。



④ 情報を確認する

防災無線・テレビ・ラジオ・スマホなどで正しい情報を確認しましょう。



⑤ 落ち着いて避難

非常持ち出し品を持ち、徒歩で避難場所へ。近所の人と声をかけ合います。



日ごろからの備えが大切です！

- ☐ 非常持ち出し品を準備しましょう。
- ☐ 家具の転倒防止をしましょう。
- ☐ 家族で避難場所や連絡方法を確認しましょう。
- ☐ 地域の防災訓練に参加しましょう。



みんなで助け合い、安全・安心な横代をつくりましょう！

お問い合わせ 横代市民センター

☎ 093-961-1734



妊産婦・乳幼児なんでも相談

今回は歯科衛生士の
相談もあります

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：9月11日(金) 10:15～11:15

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)

★予約不要です。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

フリースペース **フチとまと**

TEL: 951-4125

日時：9月11日(金) 10:30～12:00

場所：横代市民センター2階 和室

子育て
サポーターが
います

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。

(お問い合わせ先：横代市民センター TEL 962-1731)



9月行事予定



5	土	横代ふれあい文化祭 実行委員会
6	日	横代校区 スポーツ吹き矢大会
7	月	健康づくり委員会 定例会
9	水	まちづくり協議会 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」
15	火	青少年育成協議会 定例会 全市一斉パトロール
17	木	生涯学習市民講座 「介護保険サービスって何をしてくれるの？」
20	日	まち美化キャンペーン
29	火	横代校区健康づくり委員会主催「体力測定」