

9月

1 土	そばつくり体験
2 日	ふれあいバス、コミュニティバス休み
3 月	休館日
4 火	[広報委員会]・[まつり実行委員会]
5 水	ヘルス健康教室
6 木	
7 金	[青少年育成部会]
8 土	自主防災訓練・子ども囲碁将棋教室
9 日	ソフトボール大会・かとうコミカフェ
10 月	子育てサロン河東西(河東西小)・休館日
11 火	[広報委員会]・[環境整備部会]
12 水	
13 木	
14 金	健康づくり運動教室・[区長会]
15 土	
16 日	ふれあいバス、コミュニティバス休み
17 月	休館日
18 火	[広報委員会]
19 水	子育てサロンかすたねっと♪(河東中)
20 木	[健康福祉部会] 子育てサロンどんぐり(河東コミセン)
21 金	[三役会]
22 土	子ども囲碁将棋教室
23 日	
24 月	休館日
25 火	
26 水	[役員会]
27 木	市内一斉パトロール・市民図書館休館日
28 金	健康づくり運動教室
29 土	
30 日	ソフトボール大会予備日 ふれあいバス、コミュニティバス休み

子どものかとうコミカフェ

ちょっとよって、ほっとして、またこよやかなかとうコミはみんなの居場所になりたい!!

9月9日(日)開催!

☆ かとうコミカフェでお昼ごはん 12時～午後1時(和室)

かとうコミカフェは地域の方が手作りの食事を用意しています
子どもたちを地域で見守り、ふれあいの時間にしたいと思います
(子ども無料・保護者200円)

対 象：河東地区内在住の小学生、中学生、高校生
申込み：不要、好きな時間にいつでもお越しください
場 所：河東地区コミュニティ・センター

10:00～12:00 遊びの時間
12:00～13:00 お昼ごはん

おたのしみに～!

10/14(日) 釣川クリーンアップ作戦 & ホタルの幼虫を放流しよう

私たちの「命の水・釣川」をみんなできれいにしましょう

日 時：10月14日(日) 午前9時～10時
午前8時30分受付開始(事前申込み不要)

集 合：山田川 / 須恵公民館
横山川 / 福崎公民館
平等寺川 / 平等寺公民館

※ 城西ヶ丘自治会は10月6日の実施予定です
集合場所：城西ヶ丘公民館 午前8時30分集合

水に濡れてもよい服装、厚底の履きもので参加してください
軍手、ごみ袋、お茶の用意をしています

主 催：環境整備部会

※ 詳細は、かとうコミだより10月号でお知らせします

10/2(火) 食進会の料理教室

テーマ：いきいき元気食～秋「腸から元気」

日 時：10月2日(火) 午前9時30分受付開始
場 所：河東地区コミュニティ・センター調理室
参加費：300円(当日集めます)
持参品：エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具
申込み：9月4日(火) 受付開始(先着順20人)
電話または窓口でお申込みください

10/13(土) 男性料理教室

第1回 働き世代の生活習慣病予防 Part I
講師：伊藤管理栄養士

日 時：10月13日(土) 午前9時30分受付開始
場 所：河東地区コミュニティ・センター調理室
参加費：300円(当日集めます)
持参品：エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具
申込み：9月4日(火) 受付開始(先着順20人)
電話または窓口でお申込みください
主 催：健康福祉部会 食進会

今後の予定

第2回 12月 8日(土) 働き世代の生活習慣病予防 Part II
講師：伊藤管理栄養士

第3回 2019年 1月12日(土) 簡単で美味しく作れる男のレシピ
第4回 2019年 2月 9日(土) 魚さばき隊と一緒に旬の魚を調理

予定は変更する場合があります
かとうコミだよりで募集しますので内容等確認の上、その都度お申込みください

★ 食進会は食を通じたボランティア活動をしています

～インターネット通販の定期購入に気をつけて!～

〈事例〉
「500円の送料のみで実質無料のダイエットサプリのモニター広告をインターネットで見つけて申込んだ。商品が届いて初めて4回継続が条件の定期購入ということがわかった。クーリング・オフしたい」(30歳代 女性)

〈アドバイス〉
通信販売にはクーリング・オフ制度がありません。返品できるかどうかは業者が決めた条件に従うことになります。事例のような定期購入の場合は、回数、総額などの条件を広告や最終確認画面に表示しなければならないと法律で決められています。申込み前に必ず条件を確認するようにしてください。

宗像市消費生活センター 電話 0940-33-5454

10/10(水) 河東地区シニアオリンピック

高齢者の口コモ予防に、ニュースポーツ競技で身体を動かしましょう!

日 時：10月10日(水) 午前9時15分受付開始
午前9時30分～12時の予定

場 所：宗像勤労者体育センター
対象者：河東地区にお住いの65歳以上の方
参加費：無料
持参品：お茶、上靴、タオル
競技種目 ①わなげ ②スカットボール ③ターゲットゲーム
④ピンボリング ⑤RDチャレンジ
⑥ぞうり飛ばし ⑦梅干しの種飛ばし

表 彰：7競技 上位3者表彰(男女別)
申込み：9月4日(火) 受付開始
締 切：9月20日(木)
電話または窓口でお申込みください

主 催：健康福祉部会
共 催：河東地区シニアクラブ連合会

東京オリンピックに出場!

宗像地区成年後見研究会 無料法律相談

日 時：10月4日(木) 受付時間 午前10時～午後3時
場 所：河東地区コミュニティ・センター
内 容：・法定後見：家庭裁判所への申立
・親族後見人の家庭裁判所への報告
・任意後見：転ばぬ先の杖として、任意後見移行型について易しく解説します。
・相続(遺産分割、遺言、葬儀・納骨などの死後事務)
※ 相談内容については公証人OB がすべて監修します。

料 金：無料
申込み：事前予約不要
問い合わせ：宗像地区成年後見研究会 廣塚 道治
携帯 080-3963-0736 FAX 0940-32-6919
その他：上記の日時以外でも、場所・日時のご希望に応じてご相談をお受けします。

第10回 河東地区 みんなのまつり 10月28日(日)開催

※詳しくは、別刷りのまつり号をご覧ください