

5月

5/28 (土)

親子ピザづくり教室!!

おとうさん または  
おかあさんといっしょに作ろう

生地をこねて伸ばして  
自由にトッピング!  
おいしいよ～!



日時：5月28日(土) 午後1時30分～4時  
場所：河東地区コミュニティ・センター調理室  
参加費：1家族 500円  
(ピザ1枚持ち帰り分含む)  
対象：未就学児・小学生・中学生の親子  
指導者：吉村信明氏(ムッシュクッキングクラブ代表)  
持参品：参加費、エプロン、三角巾、ふきん、上履き、  
※ マスクを着用してご参加ください  
申込み：5月4日(水)受付開始  
電話または窓口でお申込みください  
定員：河東地区にお住まいの方優先 親子8組(先着順)

5/29 (日)

歴史講演会

日時：5月29日(日) 午後7時～9時  
場所：山田増福院本堂  
演題：最後の太宮司、宗像氏貞  
講師：郷土歴史研究家 桑田和明氏  
参加費：200円  
申込み：不要、直接お越しください  
担当：白山城址を守る会・河東地区歴史研究会  
問い合わせ先：花田 電話 090-5471-1949  
※ マスクを着用してご参加ください

毎月最終木曜日  
図書館のみ休館

1	日	休館日 ふれあいバス、コミュニティバス休み
2	月	休館日
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	休館日
10	火	ケアトランポリン健康教室 子育てサロン河東西(河東西小)
11	水	
12	木	
13	金	健康づくり運動教室 [区長会]・[広報委員会]
14	土	子ども囲碁将棋教室
15	日	ふれあいバス、コミュニティバス休み
16	月	休館日
17	火	ケアトランポリン健康教室
18	水	
19	木	子育てサロンどんぐり(河東コミセン)
20	金	[四役会]・[青少年育成部会]
21	土	
22	日	総会
23	月	休館日
24	火	ケアトランポリン健康教室
25	水	
26	木	[役員会]・市民図書館休館日
27	金	健康づくり運動教室・一斉パトロール
28	土	子ども囲碁将棋教室・親子ピザづくり教室
29	日	歴史講演会 ふれあいバス、コミュニティバス休み
30	月	休館日
31	火	ケアトランポリン健康教室

新型コロナウイルス感染防止のための注意事項

新型コロナウイルス感染防止のため、必ずマスクを着用して、三密を避けてご参加ください。  
なお、ご自宅で検温をし平熱より1℃以上高い時、体調が悪い時は参加をご遠慮ください。  
また、各講座・講演とも延期または中止になる場合があります。

作品展示会

- 5月の展示団体 ●
- 5月3日～15日  
★ ラビアンローズ  
プリザーブドフラワー、手芸小物
- 5月17日～31日  
★ アトリエ自由ヶ丘水彩画クラブ  
水彩画

令和4年度  
ヘルス推進員 健康教室



年間スケジュール

月	日	曜日	内容	講師
6	2	木	コミュニケーションゲームとお手玉遊び	石松幸子さん
7	3	日	自分らしく生きる! 転ばぬ先の脚!	安光久美さん
9	1	木	からだの元気度チェック	宗像市健康課
11	3	木	お医者さんに頼らない健康法	占部澄子さん
12	1	木	リンパマッサージ	日本メディケアリンパ協会
2	2	木	太極拳と気功	岡野喜久代さん
3	2	木	健康レクササイズ	松田由美子さん

6/2 (木)

「コミュニケーションゲームとお手玉遊び」

昔ながらの遊び「お手玉」を一緒に楽しみましょう!!  
やったことのない方も、どうぞいらしてください

日時：6月2日(木)  
午前9時30分受付開始 10時～11時30分  
場所：河東地区コミュニティ・センター 多目的ホール  
講師：石松幸子さん(宗像市レクリエーション協会)  
持参品：運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物  
お手玉をお持ちの方はご持参ください  
※ マスクを着用してご参加ください  
申込み：河東地区にお住いの方  
事前申込不要 当日直接お越しください

契約先が変更?  
光回線乗り換えの  
勧誘電話に注意!

【事例】  
「インターネットに繋がる機械を交換するとネットが早くなり、料金も安くなる」と電話があり話を聞いた。しかし今日知らない業者から書類が届き、契約先が変わっていることを知った。元の契約に戻したい。

【アドバイス】  
契約書面を受け取ってから8日間は「初期契約解除制度」により契約の解除ができます。勧誘時に事実と異なる説明を行うことは禁止されています。勧誘を受けた際には先に事業者名や契約先が変わるのかどうかを確認するようにしましょう。

お問い合わせ：宗像市消費生活センター 電話 33-5454

子育て世代応援セミナー

パパ・ママたちの  
災害対応力UP講座

災害は、いつ起きるか分かりません。  
子を持つ親の視点から、災害時の備えについて考えてみませんか。

日時：6月11日(土)  
午前10時30分～12時  
会場：メイトム宗像 203会議室  
講師：杉本めぐみさん  
(九州大学 男女共同参画推進室 准教授)  
対象・定員：子育て中の市民15人(応募多数の場合は抽選)  
申込締切日：5月29日(日)  
※託児あり(無料・要予約・5ヶ月～就学前)  
※詳細は、市広報紙5月1日号をご覧ください

申込み・問い合わせ：宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」  
電話 36-0250