

# 11月



河東地区コミュニティ・センター  
お問い合わせ、お申込みは 午前9時～午後5時  
電話：0940-35-1837

住 所：宗像市須恵1丁目4-1  
休 館：毎週月曜日  
開館時間：午前9時～午後10時  
ホームページ  
<http://katou-cc.com/>

裏面は  
「ふれあい河東」です

11月

ごみの収集開始時間が変わります  
午前7時30分から収集開始  
11月1日から2月28日まで  
問い合わせ先：市環境課36-1421

1	金	[青少年育成部会]
2	土	
3	日	河東コミュニティバス休み
4	月	
5	火	ケアトランポリン健康教室
6	水	
7	木	
8	金	[区長会] スマホ教室 子育てサロン河東西
9	土	
10	日	第16回みんなのまつり
11	月	
12	火	[指導員会] ケアトランポリン健康教室
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	運営委員会 河東コミュニティバス休み
18	月	
19	火	ケアトランポリン健康教室
20	水	[広報委員会]
21	木	[四役会] [まつり実行委員会] 子育てサロンどんぐり
22	金	健康づくり運動教室
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	[指導員会] ケアトランポリン健康教室
27	水	
28	木	[役員会] 市内一斉パトロール
29	金	
30	土	

12/1  
(日)

## お手玉遊び・お手玉大会



指導員がやさしく丁寧におしえてくれます  
初心者の方でも楽しめますよ♪

日 時：12月1日(日)  
13時受付開始 13時20分～16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  
持参品：動きやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物  
★お手玉をお持ちの方は持参してください  
申込み：11月15日(金)締切  
自治会の公民館長へお申込みください  
担 当：公民館活動部会  
※ 当日、飛び入り参加もできます

## 悪質な通販サイトにはご注意！！

### 【事例】

ネットで欲しい商品を探していたところ、販売しているサイトを見つけたが、支払い方法は代金先払いの現金振り込みしか選択できなかった。振り込んでも大丈夫だろうか  
(30代女性)

### 【アドバイス】

依然として「商品が届かない」「代金を支払った後通販サイトと連絡が取れない」といった相談が寄せられています。代金を先に振り込んでしまうともし商品が届かない場合や業者と連絡が取れない場合、返金してもらうことは非常に困難です。最近ではサイトに連絡すると「在庫がないので電子マネーで返金する」と言われたという相談もありますが、実際には返金されず、さらにお金を支払わせる手口ですので気を付けてください。



宗像市消費生活センター  
電話 33-5454

毎月最終木曜日  
図書館のみ休館

12/5  
(木)

## ヘルス推進員 健康教室 「リンパマッサージ」

タオルを使ったリンパマッサージを教えていただきます

日 時：12月5日(木)  
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：四元 涼子さん  
持参品：運動のできる服装、室内シューズ、長細いタオル、  
飲み物  
申込み：河東地区にお住まいの方、事前申込み不要  
当日直接お越しください  
担 当：健康福祉部会 ヘルス推進員

## メディアリテラシー 入門編 ～その情報、信用しても大丈夫？～

メディアからの情報をうのみにせず、自分自身で選び取り、読み解く力“メディアリテラシー”について、この機会にジェンダーの視点から学んでみませんか

日 時：12月13日（金） 10:00～12:00  
会 場：メイトム宗像 結工房  
講 師：林田 真心子さん  
(福岡女学院大学人文学部メディア・  
コミュニケーション学科 准教授)  
対象・定員：市民20人（応募多数の場合は抽選）  
申込締切日：12月1日（日）  
※託児料 無料・要申込・5ヶ月～就学前  
\*12月13日時点  
詳細は、市広報紙11月号をご覧ください  
申込み・問い合わせ先：  
宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」  
電話 36-0250

12/14  
(土)

## 食進会の 「小麦粉を中心とした 料理講習会」

「フライパンで手作りナンカレー」他を作ります  
小学生から大人まで、みんなで楽しく挑戦してみませんか？  
知っているようで知らない奥深い「小麦粉」について  
製粉メーカーさんのお話しがあります

日 時：12月14日(土)  
9時20分受付 9時30分～13時  
講義及び調理と試食  
場 所：河東地区コミュニティ・センター調理室  
持参品：エプロン、三角巾、手拭きタオル、  
飲み物、上履き、筆記用具  
申込み：11月5日(火)受付開始  
河東地区にお住まいの小学生以上 15人  
電話または窓口にてお申込みください  
参加費：500円  
担 当：健康福祉部会 食進会  
※ 食進会は地産地消を応援しています

## コミュニティ・センター貸館の 空き状況がネットで確認できます



「宗像市公共施設」で検索  
↓  
「公共施設予約システム -宗像市-」  
↓  
宗像市のホームページ内、「公共施設予約システム」  
↓  
「公共施設予約システム(外部サイトにリンクします)  
↓  
「文化施設」  
↓  
2ページ目の「河東地区コミュニティ・センター」を選択し、  
該当日時の空き状況が確認できる