

# 6月


**6月**

1	日	<b>かとコミあそぼうDay</b> 河東コミュニティバス休み
2	月	休館日
3	火	<b>食進会料理教室</b> ケアトランポリン健康教室
4	水	
5	木	<b>ヘルス推進員健康教室</b>
6	金	[四役会] 青少年育成部会
7	土	
8	日	運営委員会
9	月	休館日
10	火	<b>子育てサロン河東西</b> [指導員会] ケアトランポリン健康教室
11	水	<b>通学路クリーンアップ作戦</b>
12	木	<b>まつり実行委員会</b>
13	金	[区長会] 健康づくり運動教室
14	土	
15	日	<b>第1回グラウンドゴルフ大会</b> 河東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	[広報委員会]
19	木	[健康福祉部会] <b>子育てサロンどんぐり</b>
20	金	[まちづくり環境部会] 熱中症対策セミナー
21	土	
22	日	
23	月	休館日
24	火	[指導員会] ケアトランポリン健康教室
25	水	毎月最終木曜日 図書館のみ休館
26	木	役員会、市内一斉パトロール
27	金	健康づくり運動教室
28	土	
29	日	河東コミュニティバス休み
30	月	休館日

**6/1  
(日)**

## かとコミあそぼうDay 「ボッチャ」であそぼう !! 河東西小学校

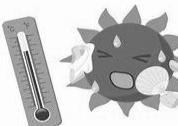
日 時：6月1日(日) 10時～12時  
※ 中途からの参加もOKです！  
場 所：河東西小学校 体育館  
対 象：河東小・河東西小児童  
持参品：運動のできる服装、室内シーツ、タオル、飲み物  
申込み：不要、当日直接お越しください  
内 容：子どもたちのニーズに応じて、「ボッチャ」の他にも実施する予定です  
・ニュースポーツ（スカットボール、わなげ、カローリング、ビーンボーリング等）  
・昔あそび（けん玉、お手玉）


**6/20  
(金)**

## 熱中症対策セミナー 熱中症「0(ゼロ)」を目指して！

温暖化による気温上昇により熱中症リスクは高まっていきます。宗像市では熱中症に対する知識を身につけ、予防や対応を啓発するため「熱中症対策セミナー」を開催します

テーマ：アクティブシニアの熱中症対策  
・熱中症の現状  
・熱中症を予防しよう  
・熱中症かも？という時の対応  
※ 当日、健康課による健康相談を行います  
日 時：6月20日(金) 14時～15時30分  
会 場：河東地区コミュニティ・センター 多目的ホール  
講 師：大塚製薬株式会社  
九州第一支店営業課 大田原美奈子氏  
対 象：コミュニティ運営協議会役員、自治会役員、河東地区にお住まいの方  
募集人数：50人程度  
持参品：上履き  
申込み：不要、当日直接お越しください


**7/1  
(火)**

## 食進会の料理教室 介護予防「熱中症予防」の食事

暑い夏はキッチンに長時間立っているだけでも熱中症になる可能性があります  
そこで今回は  
・キッチンの温度が上がらないように短時間で済む電子レンジを使います  
・豚肉のビタミンBで糖質代謝と疲労回復、野菜たっぷりで汗で失われるビタミン、ミネラルを補給します

メニュー：豚しゃぶの生春巻き、ナスの中華和え 他  
日 時：7月1日(火) 9時30分受付 9時50分～13時  
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、布巾、手拭きタオル、飲み物  
筆記用具、上履き  
参加費：500円  
申込み：6月4日(水)～6月24日(火)  
河東地区にお住まいの方 先着15人  
電話または窓口でお申込みください  
担 当：健康福祉部会 食生活改善推進会

**7/3  
(木)**

## 自分らしく活ける！ 転ばぬ先の脚！ ～心も体も楽しく元気に～

タオルやボールを使って、無理なくできる運動を学びます  
椅子に座ったままで大丈夫！  
ストレッチやリズムに合わせて動くことで、楽しくリフレッシュしましょう

日 時：7月3日(木) 午前9時30分受付開始  
10時～11時30分（予定）  
場 所：河東地区コミュニティ・センター 多目的ホール  
講 師：安光久美さん  
対 象：河東地区にお住まいの方、体調に不安のない方  
持参品：運動のできる服装、室内シーツ、タオル、飲み物  
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

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

## 宗像で暮らすママ・パパたちの 防災力UP講座

私たちが暮らす宗像市に『もしも』災害が発生したら・・・  
『もしも』に備えて宗像市の災害リスクや子育て世代ならではの防災対策について家族と一緒に考えるきっかけにしませんか。

日 時：7月9日(水)10時～12時  
会 場：メイトム宗像 結工房  
講 師：佐藤倫子さん  
(福岡教育大学／西南学院大学 非常勤講師)  
対象・定員：子育て中の市民 先着20人  
※託児有（無料・要申込 5ヶ月～未就学児）  
\*7月9日時点  
託児締切日：6月30日(月)

詳細は、市広報紙6月号  
申込みはこちらから



《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

## クレジットカードの利用明細に 身に覚えのない請求が！

### 【相談事例】

クレジットカード会社の利用明細を確認したら、知らない事業者名で利用した覚えのない請求があった。カード情報が洩れているのか、不安だ（70歳代女性）

### 【アドバイス】

クレジットカードの不正利用のトラブルが増えています。  
・カードの利用明細は毎月必ず確認しましょう。覚えのない請求があった場合はすぐにカード会社に連絡してください。  
・クレジットカード会社を装ってカード番号やパスワードなどを盗み取るフィッシングメールも横行しています。  
カード番号などの入力を求めるメールには注意してください。  
・カードが利用されると、利用先や金額などがリアルタイムでカード名義人に通知されるサービスを提供しているカード会社もあります。また本人認証サービスを設定するのも不正利用防止に役立ちます。

宗像市消費生活センター 電話 33-5454