

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：宗像市環境課36-1421

11月

1	土	
2	日	河東コミュニティバス休み
3	月	休館日
4	火	食生活改善推進会料理教室 ケアトランポリン健康運動教室
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	休館日、子育てサロン河東西
11	火	[指導員会]ケアトランポリン健康運動教室
12	水	
13	木	文化祭実行委員会
14	金	[区長会]スマホ教室、健康づくり運動教室
15	土	[公民館活動部会]
16	日	地区防災計画の策定、歴史講演会 河東コミュニティバス休み
17	月	休館日
18	火	[広報委員会]ケアトランポリン健康運動教室
19	水	
20	木	まつり実行委員会、子育てサロンどんぐり
21	金	[四役会]
22	土	
23	日	
24	月	休館日
25	火	[指導員会] ケアトランポリン健康運動教室
26	水	
27	木	[役員会]市内一斉パトロール
28	金	健康づくり運動教室
29	土	
30	日	運営委員会、スカットボール大会 河東コミュニティバス休み

11/16
(日)

歴史講演会 山田騒動(菊姫)のお話

日 時：11月16日(日) 19時～
場 所：山田増福院本堂
講 師：山田増福院住職
会 費：200円（お茶代含む）
申込み：不要、直接お越しください
担 当：河東地区歴史研究会・白山城址を守る会
問い合わせ先：花田 電話 090-5471-1949

12/2
(火)

食進会の料理教室 ～行事食 正月料理～

かんたんに、手軽に作れるおせち料理
今年は手作りしてみませんか!!
ミックスナッツ入り田作り等

日 時：12月2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
対 象：河東地区にお住まいの方 先着10人
参加費：500円
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
申込み：11月4日(火)～11月25日(火)
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

12/4
(木)

ケアピクス 有酸素運動 座って行う有酸素運動 ～心と身体の健康と幸せ作り～

1回完結の教室です はじめての方も大歓迎！
どうぞお気軽にご参加ください♪

日 時：12月4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：田中妙子さん
対 象：河東地区にお住まいの方
持参品：運動ができる服装、室内シーツ、タオル
飲み物
申込み：不要、直接お越しください
担 当：健康福祉部会 ヘルス推進員

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

ケアトランポリン健康教室 参加者追加募集

手すりがついたトランポリンの上で
音楽にのって安全に楽しく跳ねましょう
跳ねた後のクールダウンはピラティスで

開催期間：令和7年4月～令和8年3月（開催中）
時 間：毎週火曜日(概ね月4回) 9時30分開始
場 所：河東地区コミュニティ・センター 多目的ホール
参加費：月額2,000円
持参品：運動ができる服装、室内用シーツ、飲み物
(ヨガマットは貸与します)
講 師：日本ケアトランポリン協会認定指導員、
理学療法士、ヨガ・ピラティスインストラクター
申込み：電話または窓口でお申込みください
募集期間：11月4日(火)～
募 集：先着7人
※見学は随時可能で(9時30分～10時ごろ)
室内用スリッパ等を持参してください

はじめませんか？「とも家事」 ～家事のキホン‘おかたづけ編’～

「とも家事」は、誰か一人だけで頑張らない、家族みんなが
笑顔になれる家事への取り組み方です
性別による固定観念にとらわれず、我が家にぴったりな「とも家事」スタイルを一緒に探してみませんか
片づけタイプ診断や片づけシミュレーションで、おかたづけ
のキホンを学びましょう♪

日 時：11月30日(日) 10時～12時
会 場：メイトム宗像 結工房
講 師：みね せりかさん
(NPO法人ファザーリング・ジャパン九州 理事)
対象・定員：市民先着16人
※託児有（無料・要申込・5ヶ月～未就学児）
*11月30日時点
託児締切日：11月20日(木)

詳細は、市広報紙10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



2026年度 河東地区コミュニティ・センター 貸館年間予約のご案内

2026年度の予約を受付けます

★申込み書配布
2025年11月4日(火)～

★申込み期間
2025年11月11日(火)～11月30日(日)

★対象団体
年間の計画を立てるため、少なくとも2～3ヶ月に1回以上の
利用がある団体

★申込み方法
年間予約申込書にご記入の上、コミュニティ・センター受付へ
提出してください
電話、FAXでの受付はできません
ご希望の枠が重複した場合は抽選となります
重複抽選会 2026年1月11日(日)
※後日、該当団体の方へご連絡します

★利用許可
2026年1月下旬利用許可書を配布予定です
※一般予約は通常利用日の3ヶ月前から受けますが、
2026年度利用分は2月3日(火)から受付開始となります
(2026年2月3日の受付は、4月1日～5月3日利用分です)

「欠品中なので返金する」 という詐欺サイトにご注意

「ネットで検索して出てきた格安のサイトで商品を注文し、
代金を振り込んだ後に事業者から『商品が欠品中なので返金
する』というメールが届いた」という相談があります。メー
ルで「LINEで返金の手続きについて説明する。Paypayで返
金する」と言われ、LINEのやりとりで指示通りに操作するう
ちに逆に相手に送金をさせられてしまいます。
送金してしまったお金を取り戻すことは非常に困難です。

- ・他に比べて大幅に料金が安い
 - ・支払方法が振込など現金扱いのものしかない
 - ・振込先口座名義人が個人名
- などのサイトは利用しないようにしましょう

宗像市消費生活センター 電話 33-5454