

3月からごみの収集開始時間が戻ります
午前6時30分から収集開始
☆ 出し遅れに気を付けてください
問い合わせ：市環境課36-1421

2月

1	金	[青少年育成部会]
2	土	
3	日	ボランティア研修会 ふれあいバス、コミュニティバス休み
4	月	休館日
5	火	料理教室・[広報委員会]
6	水	ヘルス健康教室
7	木	
8	金	健康づくり運動教室・[区長会] 子育てサロン河東西(河東西小)
9	土	男性料理教室
10	日	子ども将棋大会・かとうコミカフェ
11	月	休館日
12	火	[広報委員会]
13	水	
14	木	
15	金	[広報委員会]
16	土	
17	日	ふれあいバス、コミュニティバス休み
18	月	休館日
19	火	ダンボールコンポスト基礎講座(要申込み)
20	水	子育てサロンかすたねっと♪(河東中)
21	木	子育てサロンどんぐり(河東コミセン) [健康福祉部会]・[公民館活動部会]
22	金	健康づくり運動教室・[三役会]
23	土	子どもそばづくり体験 運営委員会
24	日	
25	月	休館日
26	火	
27	水	[役員会]
28	木	市内一斉パトロール・市民図書館休館日

毎月最終木曜日
図書館のみ休館

2019年度
センター利用予約のご案内

2月1日(金)より、2019年度ご利用の予約を受付開始します。先着順ですので、窓口で空き状況を確認の上、お申込みください

★一般予約(単発)
利用日の6ヶ月前から申込みができますが、2019年度4月からにしましては2月1日から受付します(2月1日受付は2019年4月1日～8月1日利用分になります)

★年間2次予約(受付期間 2月1日～3月31日)
年間概ね毎月1回以上または2～3ヶ月に1回以上の利用団体は年間での予約ができます

★受付時間
一般予約 午前9時～午後9時
年間予約 午前9時～午後5時

※先着順、電話やFAXでの受付はできません
利用申請書に記入の上、窓口へお越しください
詳しくは、窓口へお問い合わせください

2/10(日)
子ども将棋大会

子どもの将棋大会を開催します
上位入賞者は表彰、参加者には参加賞があります

日時：2月10日(日) 午前9時30分～12時
場所：河東地区コミュニティ・センター大会議室

子どものかとうコミカフェ
子ども将棋大会に参加したあとは、みんなでかとうコミカフェ

2月10日(日)開催!

午前9時15分～午後3時(食事は12時～午後1時)

時間内いつでも来ていいですよ
ニュースポーツで遊ぼう☆
手作りの食事を提供します(子ども無料・保護者200円)
メニュー：ハヤシライス
みんな!! 食べに来てね～♡

対象 河東地区在住の小学生、中学生、高校生(予約不要)

2/23(土)

稲元の畑で作った
そばをつかって
子どもそば打ち体験

日時：2月23日(土) 午前9時30分～
場所：河東地区コミュニティ・センター調理室
参加費：無料
対象：小学生
参加人数：先着20人
持ってくる物：エプロン・三角巾・タオル
募集期間：2月5日(火)～15日(金)
電話または窓口でお申込みください
主催：河東地区まちづくり計画「子どもと交流する事業」

3/5(火)

食進会の料理教室

テーマ「免疫力アップの食事」

日時：3月5日(火) 午前9時30分開始
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
募集期間：2月5日(火)～26日(火)まで(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

★食進会は食を通じたボランティア活動をしています

3/6(水)

ヘルス推進員 健康教室

「健康エクササイズ」
アクアドームの先生にロコモ予防の体操を
教えていただきます

時間：3月6日(水) 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
参加費：100円(当日集めます)
持参品：運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物
主催：健康福祉部会 ヘルス推進員

年間申込みをされていない方も参加できます
直接お越しください

認知症サポーター向けの
ステップアップ研修会

テーマ
「認知症について知っておきたいこと」
～早期発見のための手がかりやいざという時の
支援組織を含めて～

日時：3月7日(木) 午後2時～4時(予定)
会場：メイトム宗像2階 202会議室
講師：石野洋一さん(内科・放射線科 石野クリニック院長)
受講料：無料
定員：20人(先着順)
締切：2月28日(木)
申込み・問い合わせ：(福)宗像市社会福祉協議会
電話 37-1300 / ファックス 37-1393

女性の健康週間 講演会

東洋医学から学ぶ
更年期と上手く付き合うヒント

もしかして更年期?と感じたことはありませんか。
正しい知識を知り、上手に乗り切るヒントを得ましょう。

日時：3月8日(金) 午後1時～3時
会場：メイトム宗像 202会議室
講師：矢野博美さん(飯塚病院 漢方診療科 医師)
対象・定員：女性市民50人(応募多数の場合は抽選)
受講料：無料
申込み締切日：2月27日(水)
※託児あり(要予約・5ヶ月～就学前まで)
※詳細は、市広報紙2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

突然パソコンに表示される
警告画面に注意!

〈相談事例〉
インターネットを利用中に突然「ウイルスに感染している」と警告画面が表示された。不安になり記載の番号に電話したら「セキュリティ対策が必要」と言われ対策ソフトの購入を勧められた。購入しても大丈夫か(60歳代男性)

〈アドバイス〉
実際にはウイルス感染していないのに、不安に感じた利用者が画面上の連絡先に電話をすると、セキュリティソフトの購入やウイルス除去のサポート費用などを請求する手口です。警告画面が表示されても、慌てて連絡や契約をしないようにしましょう。困ったときは、消費生活センターに相談しましょう。

宗像市消費生活センター 電話 33-5454