

11月から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
(2/29まで)
問い合わせ：市環境課36-1421



1	火	料理教室・ケアトランポリン健康教室
2	水	
3	木	[広報委員会]
4	金	[青少年育成部会]
5	土	
6	日	釣川グリーン作戦 ふれあいバス、コミュニティバス休み
7	月	休館日
8	火	ケアトランポリン健康教室 [まつり実行委員会]
9	水	
10	木	シニアオリンピック・[広報委員会] 子育てサロン河東西(河東西小)
11	金	健康づくり運動教室・[区長会]
12	土	男性料理教室・子ども囲碁将棋教室
13	日	
14	月	休館日
15	火	ケアトランポリン健康教室 [まちづくり部会]
16	水	子育てサロンかすたねっと(河東中) [広報委員会]
17	木	子育てサロンどんぐり(河東コミセン) [健康福祉部会]・[環境整備部会]
18	金	秋季ふれあい歩こう会・[三役会] [自主防災役員会]・[公民館活動部会]
19	土	
20	日	ふれあいバス、コミュニティバス休み
21	月	休館日
22	火	ケアトランポリン健康教室
23	水	[役員会]
24	木	市内一斉パトロール
25	金	
26	土	
27	日	河東地区みんなのまつり
28	月	休館日
29	火	
30	水	
31	木	市民図書館休館日

毎月最終木曜日
図書館のみ休館

10/13 (日)

アサギマダラ観察会 & アサギマダラの写真展示会

日時：10月13日(日)
1回目 9：00より
2回目 10：00より

集合：ホテルの里公園内のホテルの館
*当日は小雨決行です。 参加費無料です。

河東地区にお住まいの方、
多くのご参加お待ちしております！

河東アサギマダラの会

10/18 (金)

秋季ふれあい歩こう会

河東コミセンから河東天満宮、稲元八幡宮を
歩いて巡るコースです

健康づくりの第一歩はお手軽なウォーキングから！
さあ、一緒に歩きましょう！！
コミュニティ・センターに帰ってきてから、
豚汁のふるまいを予定しています

日時：10月18日(金) 午前9時30分集合 10時出発
午後1時30分終了予定

集合、解散場所：河東地区コミュニティ・センター
河東天満宮
稲元八幡宮…甘酒のふるまい

申込み：不要 参加費：無料
持参品：飲み物、歩きやすい服装
主催：健康福祉部会 ヘルス推進員

*雨天中止
有無の確認は、8時50分以降にお問い合わせください
電話 35-1837

**河東地区みんなのまつりで
マイナンバーカードの申請ができます！**

日時：10月27日(日) 午前10時～午後2時
場所：河東地区コミュニティ・センター
対象：宗像市民
内容：マイナンバーカード用の顔写真撮影(無料)と申請の受付
問い合わせ先：宗像市市民課 電話 36-1126

申請時に持ってくる物

- ◆マイナンバーの「通知カード」および「カード交付申請書」※お持ちの方のみ
- ◆住民基本台帳カード ※お持ちの方のみ
※通知カードなどが無くても市役所での受け取りの場合は申請できます。
- ◆本人確認書類
①運転免許証、パスポートなど、行政機関が発行した顔写真付きのものは1点
②健康保険証、後期高齢者医療証、介護保険証、年金手帳、学生証などは2点
※「通知カード」の返却、「暗証番号設定依頼書」の提出など必要条件を満たす場合は、「本人限定受取郵便」での交付も可能です。

11/5 (火)

食進会の料理教室

テーマ：糖尿病予防の食事

日時：11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：10月2日(水)～29日(火)
申込み：河東地区にお住まいの方 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



11/6 (水)

ヘルス推進員 健康教室

「ノルディック・ウォーク」

いま注目のノルディック・ウォーク！
負担が軽く、どなたにも無理なく始められます



日時：11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、水分
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

第11回 河東地区
みんなのまつり
10月27日(日)開催

※抽選会福引券やプログラム、シャトルバス案内など、
別刷りのまつり号に掲載しています

**健康課から
健診のお知らせ**

健康課では、市民のみなさんに自分の健康状態を知って
いただくために、3つの健診(検診)を行っています。年に
1回は健診(検診)を受診しましょう。

1. 基本健診
 2. がん検診
 3. 節目健診
- この3つの健診(検診)の実施日程は下記のとおりです。

健診内容	健診日時	健診実施場所
基本健診 がん検診	10/21(月) 午前	河東地区 コミュニティ・センター
基本健診 がん検診 節目健診	10/28(月) 午前	メイトム宗像

申込み・問い合わせ：宗像市健康課 電話 36-1187
※ 締切は、健診日の3週間前ですが、定員に達した時点で締切ります。

議会報告会(議員座談会)
「議員と語ろう！」

【テーマ】

- ・子育て支援
 - ・高齢者が住みやすいまちづくり
 - ・まちの活性化
- (テーマは各会場共通です)

日時	会場
10月6日(日) 19：00～20：30	赤間地区 コミュニティ・センター
10月10日(木) 19：00～20：30	南郷地区 コミュニティ・センター
10月11日(金) 19：00～20：30	岬地区 コミュニティ・センター

※ 申込み：事前申込み不要

問い合わせ：宗像市議会事務局 議事調査課 電話 36-1119

お知らせ

**11月に
体験教室 大島探検 予定!!**

対象者：小学4～6年生
参加費：500円(予定)
主催：青少年育成部会

みんなで
大島に行こう!

詳しくは、かとうコミだより11月号でお知らせします