



9月

1	金	[青少年育成部会]
2	土	[公民館活動部会]
3	日	河東コミュニティバス休み
4	月	休館日
5	火	ケアトランポリン健康教室
6	水	[まちづくり部会]
7	木	[まつり実行委員会] ヘルス推進員健康教室
8	金	[区長会] 子育てサロン河東西 健康づくり運動教室
9	土	自主防災訓練
10	日	かとうコミあそぼうDay ソフトボール大会
11	月	休館日
12	火	[指導員会] ケアトランポリン健康教室
13	水	[環境整備部会]
14	木	[広報委員会]
15	金	[四役会]
16	土	
17	日	河東コミュニティバス休み
18	月	休館日
19	火	ケアトランポリン健康教室
20	水	
21	木	[健康福祉部会] 子育てサロンどんぐり 無料スマホ教室
22	金	健康づくり運動教室
23	土	
24	日	ソフトボール大会予備日
25	月	休館日
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 市民図書館休館日
29	金	
30	土	

毎月最終木曜日
図書館のみ休館

事業の内容によってはマスクの着用をお願いすることがあります

9/10 (日)

かとうコミあそぼうDay

「ポッチャ」であそぼう!!

日時：9月10日(日) 9時30分～12時
※ 途中からの参加もOKです！
場所：河東地区コミュニティ・センター 多目的ホール
対象：河東小・河東西小児童、河東中学生
内容：子どもたちのニーズに応じて、「ポッチャ」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）
持参品：運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物、マスク
申込：不要、当日直接お越しください
※ 必ずマスクを着用してご参加ください
※ 宗像市のスポーツ推進委員や地域のスポーツボランティアがお世話します
※ 地域における楽しい子どもたちの居場所のひとつになるよう願っています

9/22 (金)
10/20 (金)

無料スマホ教室



指導者：(株)ティーガイヤ
場所：河東地区コミュニティ・センター大会議室
第1回
日時：9月22日(金) 10時～12時
内容：基本操作・カメラの使い方・QRコードの使い方
第2回
日時：10月20日(金) 10時～12時
内容：LINEの使い方・インターネットの使い方
持参品：筆記用具、スマホ
※ 必ずマスクを着用してご参加ください
申込：2回とも出席できる方
9月5日(火)受付開始
河東地区にお住まいの方 先着12人
電話または窓口にてお申込みください
iPhone・Androidいずれでも構いません
また、スマホを有していない方でも受け付けます
※スマホを用意しますので、申込み時に申し出てください

10/9 (祝・月)

シニアオリンピック

健康長寿は、仲間と会うこと・笑うこと・体を動かすこと、この3つがここにありませす
多くのみなさんのご参加をお待ちしています
日時：10月9日(祝・月)
9時集合、11時30分までの予定
場所：宗像勤労者体育センター（河東コミセン 横）
競技種目：6種目
「わなげ、スカットボール、ターゲットゲーム、バグー、RDチャレンジ、ぞうり飛ばし」
※ 徒競走はありません
表彰：がんばりましたで賞（金・銀・銅）
持参品：動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、マスク
募集期間：9月5日(火)～30日(土)
申込：河東地区にお住まいの65歳以上の方
電話または窓口にてお申込みください
担当：健康福祉部会



10/14 (土)

食進会の魚さばき教室

タコをさばこう!!

丸ごと茹でたタコの簡単なさばき方とおいしいレシピを紹介します
日時：10月14日(土)
9時20分受付
9時30分～13時（予定）
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・ふきん・手拭きタオル
飲み物・筆記用具・上履き・マスク
参加費：500円
申込：9月5日(火)受付開始
河東地区にお住まいの方 先着10人
電話または窓口にてお申込みください
担当：健康福祉部会 食進会
※ 天候により、魚種が変更になる場合があります

10/16 (月)

地域健診「河東会場」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住民健診を行っています
1年に1度の健診を習慣にしませんか
今年の河東地区コミュニティ・センターでの健診は、10月16日(月)です
みなさんからの申込みをお待ちしております

健診内容	健診日程	健診会場
特定健診・後期健診 がん検診	10月16日(月)午前	河東地区コミュニティ・センター

* 託児あり：希望される場合は、9月29日(金)までに申込みを

- ◆ 申込方法 ◆
インターネット予約ができるようになりました
電話でも予約を受け付けます 下記問い合わせ先まで
- ◆ 問い合わせ先 ◆
市健康課 ☎36-1187

予約はこちら ⇒



依然と多い！
フィッシングメールにご注意ください！

【事例】
「お客様が不在のため荷物を持ち帰りました」と書かれたショートメールが届いた。URLが添付されていてタップしてしまった

【アドバイス】
URLにアクセスすると、本物そっくりの偽ホームページが表示され、指示通りに入力することでアカウント情報（ID、パスワードなど）が盗まれます。
その結果、不正利用され携帯電話会社のキャリア決済(*)で不正請求されることとなります。アクセスせずに無視しましょう。スマートフォンのキャリア決済の上限額を下げておくことも有効です。
* キャリア決済とは商品代金を携帯電話料金と合算で支払う決済サービスです

宗像市消費生活センター ☎33-5454