



10月

1	日	河東コミュニティバス休み
2	月	休館日
3	火	ケアトランポリン健康教室
4	水	
5	木	[区長会]
6	金	[青少年育成部会]
7	土	
8	日	
9	月	休館日 シニアオリンピック
		[指導員会] 子育てサロン河東西
10	火	ケアトランポリン健康教室
11	水	
12	木	[まつり実行委員会]
13	金	健康づくり運動教室
		[公民館活動部会] [まちづくり部会]
14	土	秋季歩こう会・アサギマダラ観察会 食進会料理教室
15	日	自主防災役員会 釣川クリーン作戦 アサギマダラ観察会 河東コミュニティバス休み
16	月	休館日
		[広報委員会]
17	火	ケアトランポリン健康教室
18	水	
19	木	[健康福祉部会] [環境整備部会] 子育てサロンどんぐり
20	金	[四役会] スマホ教室
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	
26	木	[役員会] 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
27	金	
28	土	
29	日	第15回みんなのまつり 河東コミュニティバス休み
30	月	休館日
31	火	ケアトランポリン健康教室

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つがここにあります
多くのお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、そり飛ばし」
※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

募集締切：10月8日(日) 17時
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)

秋季ふれあい歩こう会
～アサギマダラを観に行こう～

河東コミセンから山田ホテルの里公園まで歩くコースです

ホテルの里公園では「アサギマダラ観察会」が行われて
います ちょうど日本列島を南下中のアサギマダラ
に会えるかもしれませんよ
秋を楽しみながら、一緒に歩いてみませんか！

日時：10月14日(土)
9時30分集合 10時出発
12時終了予定 現地解散

集合場所：河東地区コミュニティ・センター
持参品：歩きやすい靴・服装、帽子、タオル、飲み物
申込：不要
担当：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

10/14(土)
10/15(日)

アサギマダラ観察会

日本列島を南下する途中のアサギマダラ蝶が、毎年
10月頃、山田ホテルの里公園に立ち寄ります
アサギマダラクラブでは10月14日と15日、山田ホ
テルの里公園で観察会を行います
アサギマダラに会いに来ませんか!!

日時：10月14日(土)、15日(日)
9時～12時
集合：山田ホテルの里公園内フジバカマ畑
持参品：マスク、飲み物
担当：河東アサギマダラクラブ
※小雨決行です 参加費無料です
当日河東アサギマダラクラブが解説します
涼しい時間がおすすです！

みなさんのご参加、お待ちしております♪

10/15
(日)

釣川クリーン作戦

私たちの「命の水・釣川」を
みんなできれいにしましょう

日時：10月15日(日) 9時～10時
8時45分受付開始（事前申込み不要）
集合場所：各自治会で決定
実施場所：山田川・横山川・平等寺川
担当：環境整備部会

動きやすい服装、厚底の履物で参加してください
軍手、ごみ袋、お茶の用意をしています



11/11
(土)

食進会の 男性料理教室

腸からはじめる 健康習慣
食物繊維で 元気に過ごそう!!

メニュー：麦ごはん・白滝と挽肉のオイスター炒め
エノキと納豆キムチ・おからサラダ
オートミールのココア蒸しパン

日時：11月11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：10月3日(火)受付開始
河東地区にお住まいの男性 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

「火災保険が使える」
という勧誘トークにご注意！

【相談事例】
「火災保険に加入していますか。保険金を使って家の壊
れた箇所を修理できます。無料なので現地調査させてく
ださい」と電話があった。来訪は断ったが雨どいが壊れ
ていて気になっているので本当に保険で修理ができるな
ら頼みたい気持ちもある。（70歳代男性）

【アドバイス】
台風や豪雨等の後に多くみられる手口の一つです。住
宅修理や保険の申請代行サービスの契約が目的と思われ、
保険金が下りたとしても高額な申請代行サービス料を請
求される可能性があります。老朽化による損傷は火災保
険の対象外ですし、自然災害によるものであっても加入
している保険会社によって対応は違います。まずは加入
している保険会社に確認しましょう。訪問販売で契約し
た場合は契約日より8日以内であればクーリング・オフ
できます。

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