



裏面は「ふれあい河東」です

3月からごみの収集開始時間が変わります  
午前6時30分から収集開始  
問い合わせ先  
環境課 36-9092



3月

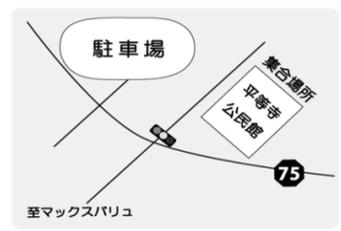
1	金	[青少年育成部会]
2	土	
3	日	河東コミュニティバス休み
4	月	
5	火	ケアトランポリン健康教室
6	水	
7	木	ヘルス健康教室
8	金	[区長会] 子育てサロン河東西 健康づくり運動教室
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	[広報委員会] ケアトランポリン健康教室
13	水	[まちづくり部会]
14	木	[環境整備部会]
15	金	[四役会]
16	土	
17	日	河東コミュニティバス休み
18	月	
19	火	ケアトランポリン健康教室
20	水	
21	木	子育てサロンどんぐり
22	金	健康づくり運動教室
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	ケアトランポリン健康教室
27	水	
28	木	[役員会] 市内一斉パトロール
29	金	
30	土	
31	日	河東コミュニティバス休み

毎月最終木曜日  
図書館のみ休館

4/14  
(日)

たけのこほり

毎年、春のお楽しみ！  
みんなでたけのこほりを  
体験しましょう



たけのこ山：平等寺の竹山  
日時：4月14日(日) 午前9時30分受付 10時出発  
※雨天の場合は中止  
有無の確認は、8時50分以降にお問い合わせください  
集合場所：平等寺公民館  
駐車場：平等寺公民館先のグラウンド  
持参品：軍手、くわ(お持ちの方)  
山に入れる服装でお越しください  
(山に入るまではマスクの着用をお願い致します)  
持ち帰り用の袋はこちらで用意します  
申込み：3月19日(火)受付開始  
河東地区にお住まいの方 先着50人  
電話または窓口でお申込みください  
(お子様だけの参加はできません)  
担当：まちづくり部会

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

開催期間：令和6年4月～令和7年3月  
時間：毎週火曜日(概ね月4回) 午前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：マスク、運動ができる服装、室内用靴(上履き)、  
靴下、タオル、飲み物  
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：3月2日(土)～3月29日(金)  
募集：先着8人  
※見学は随時可能です(9時30分～10時ごろ)  
室内用靴(スリッパ可)を持参してください



参加者  
募集

令和6年度  
健康づくり運動教室のご案内

日時：下記日程(原則第2・第4金曜日)  
4/12・26、5/10・24、6/14・28、7/12  
8/9・23、9/13・27、10/11、11/22  
12/13、1/10・24、2/14・28、3/14・28  
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：1回500円(毎回集めます)  
持参品：マスク、運動のできる服装、室内シューズ、  
タオル、飲み物  
内容：①認知症予防のための筋トレ・脳トレ  
②座位での転倒予防のための ゆったり筋トレ  
③元気ハツラツ脳トレ  
講師：株式会社コロからん本舗 下見先生  
申込み：令和5年度参加の方は申込み不要  
新規申込みの方のみ、3月2日(土) 受付開始  
3月31日(日)締切(登録制)  
電話または窓口でお申込みください



コンピュータサービス技能評価試験  
エクセル3級検定講座

関数式・計算式を用いた表の作成、グラフの作成など  
エクセルの基礎を学び、資格取得を目指しましょう

日時：5月10日(金)～6月4日(火)の毎週火・金曜日  
9時～12時 全8回  
検定日：6月11日(火)  
会場：メイトム宗像 202会議室  
講師：(資)アーニストカンパニー パソコン講師  
対象・定員：市民10人(応募多数の場合は抽選)  
受講料：7,920円 / 教材費：1,650円 / 検定料：5,350円  
申込締切日：4月23日(火)  
※託児有(要申込・5ヶ月～就学前)  
詳細は、市広報紙3月号をご覧ください  
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

河東地区コミュニティ運営協議会  
事務局員募集

勤務区分	昼間
募集人員	若干名
勤務体制 及び 業務内容	受付、接客、コミュニティ部会活動に関する事務
勤務時間	8:00～17:00の間で実働7時間のシフト制 火曜日から日曜日のうち週3日勤務
資格	ワード・エクセル等の操作が可能な人 普通自動車免許(オートマ可) 学生は除く
試用期間	1ヶ月
休日	月曜日
時給	950円
待遇	雇用保険、有給休暇 退職金支給制度 社会保険(週4日以上勤務の場合)
受付期間	3月2日～3月15日(月曜日を除く) 9:00～17:00
応募	履歴書(自筆)を持参してください (郵送不可)
選考	書類選考の上、3月19日以降に面接
問い合わせ	河東地区コミュニティ運営協議会事務局 電話35-1837 担当：日南 9:00～17:00(月曜日を除く)

自動音声でかかる  
架空請求電話に気をつけて

【相談事例】  
スマホに携帯電話会社を名乗って「有料サイトの未納料金  
があり裁判になる。異議申し立てがある人はこのまま待つ  
ように」と自動音声の電話があった。しばらく待つとオペ  
レーターにつながり、1年間の未納料金298,000円  
をコンビニで払うようにと言われた。身に覚えがないと言  
うと名前と生年月日を聞かれ電話が切れた。

【アドバイス】  
実在する事業者を騙った架空請求の電話です。  
・知らない電話番号や非通知の電話には安易に出ないように  
しましょう。  
・音声ガイダンスが流れたら電話を切りましょう。  
・「訴訟をおこす」などと言われても絶対にお金を払っては  
いけません。

宗像市消費生活センター 電話33-5454