

宗像市を歩こう会

各地区コミュニティが主催する歩こう会。今月は、宗像の秋を楽しめるコースが待っています。健康づくりの第1歩は手軽なウォーキングから。さあ一緒に歩きましょう！

【河東地区】
「河東天満宮」コース
稲元八幡宮「コース」
(6・5キ)
●日程 10月20日(火)
●時間

▽集合 午前9時30分 (河東コミセン)
▽出発 同10時
▽終了 午後2時
*雨天中止。実施の有無は、午前8時30分以降に問い合わせを
河東地区コミュニティ
☎(35) 1837

【東郷地区】
「東郷地区遺跡めぐり」田熊石畑遺跡、東郷高塚古墳、久原澤田古墳「コース」
(5・6キ)
●日程 11月5日(木)
●時間

▽集合 午前9時(東郷コミセン)
▽出発 同9時20分
▽終了 午後0時30分
*雨天時は、コミセンでレクリエーションを約1時間。実施の有無は、午前8時以降に問い合わせを
東郷地区コミュニティ
☎(36) 7711

【赤間地区】
「秋の田んぼ道散策(名残)」コース
(6キ)
●日程 11月7日(土)
●時間

▽集合 午前9時30分 (赤間コミセン)
▽出発 同10時
▽終了 午後2時
*雨天中止。実施の有無は、午前8時30分以降に問い合わせを
赤間地区コミュニティ
☎(39) 7051

【共通事項】
●持参品 歩きやすい服装、靴、水筒、タオル、帽子
*赤間地区は弁当持参



親子で遊ぼう！
「きらきらクラブ」

●日時 10月29日(木)
▽受付 午前9時30分
▽実施 同10時～同11時
●場所 みつばし幼保育園 (徳重201-1)
●内容 新聞紙遊び
●対象 未就園児と保護者
●定員 先着20組
●参加料 無料
●持参品 新聞紙3枚程

度(ない場合は園が準備)
*10月10日(土) 午前9時～正午に、グローバルアリーナ(吉留)で運動会を開催。詳細は問い合わせを
●申込締切日 10月27日(火)
●申込・問い合わせ先 みつばし幼保育園
☎(48) 9022

●参加料 無料
*事前申込不要
●ハロウィンランチ
●日時 10月31日(土) 午前11時30分～午後1時
●内容 保育所行事食の体験
●対象 就学前の子どもと保護者
●定員 先着10組
●参加料 大人 300円
子ども 250円
●申込開始日時 10月20日(火) 午前10時

●ママとキッズのなかよしクラブ
●日時 10月16日(金) 午前10時～同11時
●内容 クラス参観
●対象 近くに遊び場がない、子どもをたくさん友達と遊ばせたいと

●共通事項
●場所 同保育園
●申込・問い合わせ先 同保育園
☎(36) 6246

10月のほ・け・ん

【①妊娠の届出・母子健康手帳交付(すこやかマタニティクラス)】

母子健康手帳の説明、妊婦健康診査受診補助券の交付、妊娠中の健康管理の話などを実施します。

●日程(いずれも金曜日)/場所
▽10月2・16・23・30日、11月6日/市役所北館・103会議室
▽10月9日/市役所本館・201会議室
●時間 ▽受付=10:15～10:30 ▽実施=10:30～11:30

【②妊婦と子どもなんでも相談室】

妊娠中の食事、おっぱいや離乳食、育児の相談を受け付けます。
●日時 10月28日(水)9:30～11:00 *離乳食コーナーは10:00から
●場所 メイトム宗像・多目的ホール(離乳食コーナーは調理室)

【③たまご学級】

●日程/コース
▽10月9日(金)=1コース
「妊娠中のなんでも相談室～一緒に語り合おう～」
「妊娠中の歯について」
▽10月23日(金)=2コース
「どんなお産にしたい?～赤ちゃんと私のことを考えてみよう～」
●時間 ▽受付=13:30～13:50 ▽実施=13:50～16:00
●場所 メイトム宗像・和室
●持参品 母子健康手帳、筆記用具
●託児 無料(5カ月～未就学児)
*託児は1週間前までに申込を



【①～③共通事項】

●申込・問い合わせ先 子ども家庭課子ども保健係 ☎(36)1365
*その他、「乳幼児健康診査」「10カ月すくすく相談会」など、詳細は市HP <http://www.city.munakata.lg.jp/index.html> → 「むむハグ。」 → 「目的で探す」 → 「相談・サポート」で確認か、子ども家庭課(西館1階)にある、「むなかた親と子の健康づくり情報誌すくすく!」を見てください

【献血】

●日時/場所
▽11月5日(木)9:30～12:30/道の駅むなかた、
14:30～16:00/宗像大社
●問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187



【宗像医師会病院健診センター健康教室・健康相談(無料)】

●日時 10月9日(金)14:00～16:00
●場所 宗像地域医療センター3階・講堂(田熊)
●内容 認知症の予防につながる運動について
*健康相談は同センター2階・健診センターで15:00～16:00実施
●問い合わせ先 宗像医師会病院健診センター ☎(37)0007

わらわ

■俳句、川柳、短歌の各作品を随時募集中。①住所②氏名③年齢④電話番号を明記して、ハガキか郵送=〒811-3492/住所不要/広報報道担当各作品係あてへ応募してください。
*作品・氏名には、必ずふりがなを付けてください
*俳句は特に制限なし
*川柳は自由吟(雑詠)でハガキに5句以内
*短歌の添削を希望する場合は、必ず返信用封筒と82円切手2枚を添えて郵送(1人3首以内)
*11月1日号は「川柳」と「短歌」を掲載します
■問い合わせ先 秘書政策課広報報道担当 ☎(36)1055

俳句

茅の輪くぐりて新しき血の通ふ
日の里 堤田博子
応援の飛び跳ねてゐる夏帽子
日の里 大野順子
恙なく今日も終はりて夕涼み
日の里 石松美登恵
三伏や無人ブランコ揺れもせず
河東 堀井清子
白露海戦の碑 灼けて立つ
赤間西 柴田のり子

川柳

兄ひとり病に負けて星になる
玄海 高橋カオル
釣果手に次々戻るターミナル
日の里 中村正子
老いてこそ残る時間のありがたさ
赤間 梅川明美
お中元商品券にまた決まり
赤間 白木スミカ
神の火に螢も見えぬ隣
玄海 独活乃枯木