

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。健康作りの第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。

【共通事項】

●持参品 歩きやすい服装、靴、水筒、タオル、帽子

【玄海地区】

「津屋崎古墳群とあんずの里」(約5キロ)
 ●日程 3月18日(土)
 ●時間 9時～11時
 ●集合 午前9時30分(玄海コミセン)
 ●出発 同9時50分
 ●終了 正午
 *雨天中止。実施の有無は午前9時以降に問い合わせ先で確認を

【自由ヶ丘地区】

「釣川・桜公園散策」(約5・3キロ)
 ●日程 3月25日(土)
 ●時間 9時～11時
 ●集合 午前9時(自由ヶ丘中央公園)
 ●出発 同9時45分
 ●終了 正午
 *雨天中止。実施の有無は午前8時30分以降に問い合わせ先で確認を

【東郷地区】

「桜めぐりコース」(約5・5キロ)
 ●日程 4月4日(火)
 ●時間 9時～11時
 ●集合 午前9時30分(東郷コミセン)
 ●出発 同9時45分
 ●終了 同11時30分(現地解散可)
 *雨天中止。実施の有無は午前8時30分以降に問い合わせ先で確認を

【日の里地区】

「みずがめの郷 桜鑑賞コース」(約8キロ)
 ●日程 4月1日(土)
 ●時間 9時～11時
 ●集合 午前9時(日の里コミセン駐車場)
 ●出発 同9時15分
 ●終了 午後1時30分
 *弁当持参
 *雨天中止。実施の有無は午前8時30分以降に問い合わせ先で確認を

【自由ヶ丘地区】

「自由ヶ丘中央公園」
 ●日程 3月25日(土)
 ●時間 9時～11時
 ●集合 午前9時(自由ヶ丘中央公園)
 ●出発 同9時45分
 ●終了 正午
 *雨天中止。実施の有無は午前8時30分以降に問い合わせ先で確認を

問い合わせ先
 自由ヶ丘地区コミュニティ
 ☎(32) 5594

問い合わせ先
 日の里地区
 桜鑑賞コース
 ☎(32) 5594

問い合わせ先
 東郷地区
 桜めぐりコース
 ☎(37) 1587

問い合わせ先
 自由ヶ丘地区
 釣川・桜公園散策
 ☎(36) 7711



伝言板

親子で遊ぼう！
 「きらきらクラブ」
 ●日時 3月15日(水)
 ●受付 午前9時30分
 ●実施 同10時～同11時
 ●場所 みつぼし幼稚園(徳重201-1)
 ●内容 手遊び、パネルシアター、粘土遊び
 ●対象 未就園児と保護者
 ●定員 先着15組
 ●参加料 無料
 ●持参品 水筒
 *詳細は、同園HP
 http://www.mituboshi-youhoen.com/に確か、問い合わせを
 ●申込締切日 3月13日(月)
 ●申込・問い合わせ先 同園
 ☎(48) 9022

問い合わせ先
 赤間保育園
 子育て支援
 ☎(42) 3729

問い合わせ先
 ママとキッズのなかよしクラブ
 ●日時 3月10日(金)
 ●受付 午前9時45分
 ●実施 同10時～同11時
 ●場所 赤間保育園
 ●内容 キーホルダー作り
 ●対象 地域の未就学児と保護者
 *事前申込不要
 ●問い合わせ先 同園
 ☎(32) 6246

問い合わせ先
 宗像少年少女劇団
 定期公演
 ●日時 3月26日(日)
 ●開場 午後1時
 ●実施 同1時30分～同4時30分
 ●会場 福津市文化会館・カメリアホール
 ●内容 ミュージカル「デロンデルン物語」
 「マヌカン」
 ●入場料 500円
 *市教育委員会後援
 *詳細は問い合わせを
 ●問い合わせ先 同劇団団長(小島)
 ☎090(3321)0448

問い合わせ先
 ウエルナー少年少女合唱団
 団員募集
 ●練習日時 第4日曜日 午前10時～午後2時
 *個別練習は団員の希望日時で対応可
 ●場所 光陽台公民館(福津市光陽台1-15-29)
 ●内容 原語をアカペラで歌う
 ●対象 小・中学生
 *面談後、採用
 ●団費 無料
 *詳細は問い合わせを

3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
 ▽3月3日・10日・17日/市役所本館・201会議室
 ▽3月24日、4月7日/市役所北館・103会議室
 ▽3月31日/市役所北館・203会議室
 ●時間 ▽受付=10:15～10:30
 ▽実施=10:30～11:30
 ●持参品 妊娠届出書
 【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 3月22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)
 ●対象 0～4歳児、妊婦(市民のみ)
 4月から【栄養なんでも相談室】に変わります。
 栄養や離乳食に関する悩みに、管理栄養士が個別に応じます。離乳食教室もあります。
 ●日程 4月26日(水)
 ●時間
 ①相談=9:30～11:00(12:00終了)
 ②教室=10:00～11:00
 ●場所 メイトム宗像・
 ①202会議室 ②2階調理室
 ●申込開始日 3月1日(水)
 *①は事前申込必要、②は不要
 ●対象 0～4歳児、妊婦(市民のみ)
 【③たまご学級】……
 ●日程/コース
 ▽3月 3日(金)=3コース
 「赤ちゃんのお世話と安産体操」
 ▽3月17日(金)=4コース
 「おっぱいとミルクについて知ろう」
 ▽4月 7日(金)=1コース
 「どんなお産にしたい？」
 ●時間 ▽1、4コース= 受付(13:15～13:30) 実施(13:30～15:00) ▽3コース=

受付(13:15～13:30) 実施(13:30～15:30)
 ●場所 ▽全コース= メイトム宗像・和室か健診室
 ●対象 ▽1、4コース=妊婦のみ ▽3コース=パパも可
 ●持参品 母子健康手帳、母子健康手帳副読本、筆記用具
 ▽3コース=バスタオル、フェイスタオルも
 ●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/→「むむハグ」→「目的で探す」→「相談・サポート」で確か、「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(子ども家庭課(西館1階)で配布)
 【献血】……
 ●日時/場所
 ▽3月8日(水)= 10:00～12:00/トリアーダ宗像 14:00～16:00/日の里コミセン
 ▽4月4日(火)= 10:00～13:00、14:00～16:00/日本赤十字九州国際看護大学
 ●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)】……
 ●日程 3月10日(金)
 ●場所 宗像地域医療センター(田熊)
 ●時間/会場
 ▽健康教室= 14:00～15:00/3階・講堂
 ▽テーマ= 「脂質異常(高脂血症)の食事療法」
 ▽健康相談= 15:00～16:00/2階・健診センター
 ●問い合わせ先 宗像医師会病院健診センター ☎(37)0007

俳句

綿菓子のごとき穂芒手に囀ふ
 日の里 中川博子
 里山の太樹にふたつ木守柿
 東郷 森山朗子
 短日のしはがれ声の鴉かな
 自由ヶ丘 梶原マサ子
 冬うらら小旅に出会ふ京言葉
 自由ヶ丘 高浦恵美子
 マスクして目力強くなりけり
 赤間西 廣澤恵子

短歌

寒菊の小花に遠き日思い出す義母の優しき満面の笑み
 河東 立花千鶴子
 おお風に葉を飛ばされて山椒の細くなりたり黒々として
 日の里 平山美佐子
 海外の友より便り貰えども筆記体の文字読めない私
 吉武 徳丸信子
 大島を巡る山道わが前を大きくちなわよぎりて行きぬ
 日の里 大和美由紀
 大島の任地はなれる我が船を見送る子等とテープを持てり
 神湊 磯部静江

さくらんぼ

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)
 *4月1日号は「俳句」と「川柳」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