自由ヶ丘地区コミュニティ
ひろば
－第144号－
2020年4月1日

発　行：自由ヶ丘地区コミュニティ運営協議会
住　所：自由ヶ丘3-12-11
TEL：32-5594 FAX：35-3250
http：//www.jiyuugaoka-cc.com/

自由ヶ丘人口調査
【令和2年2月29日現在】
世帯数　6,329世帯
人口　15,016人
男性　7,159人
女性　7,857人

健康運動教室で　国際交流

主催　スポーツ推進委員

2月21日（金）、JICA主催の「地域保健向上のための保健人材強化」研修に参加しているアジア・アフリカ等からの研修員10人が来館しました。研修の一環として「男性だけの健康づくり運動教室」に参加しました。

実際の運動を楽しそうに真剣に体験し、そのあとのミーティングでも熱心に質問をしていました。有意義な研修になったと思います。

大空に色とりどりの凧が舞う

共催　ふれあい自遊塾の会
青少年育成部会

2月15日(土)今年で3回目となる凧づくり。涙雨まじりの曇天の朝...。さぁ凧あげ大丈夫かな？そんな想いで、南小の体育館で子どもたちを迎えました。

今回は、あらかじめ低学年でも上手に作れるように準備したおかげで、全員個性豊かな絵柄の凧が、スムーズに出来上がりました。幸い凧あげ時には青空も見え、風も凧あげに良い条件に恵まれました。早速子どもたちはグラウンド狭しと、元気に走り回りながら、凧あげを楽しみました。

青少年育成部会にポップコーンを作っていただき、お土産と自作の凧を大事に抱えながら、嬉しそうに帰りました。

新型コロナウイルス、全国で猛威を振るう！！

ニュースでご存じのように、新型コロナウィルスによる感染が、全国各地で広がっています。

これ以上の感染拡大を防止するための対策が現在も続いている状況です。

当コミセンの2月から3月の行事や各教室でも中止や規模縮小が行われました。個人個人でできる対策は、先日回覧板でお届けしています。

今後の情勢に十分な注意をはらってください。

4月の自由ヶ丘地区あいさつ運動は・・・。
4月14日（火）7：20～8：20頃

元気にあいさつ！

親子で楽しく！

主催　主任児童委員

毎月、第3木曜日の10：00～12：00まで、コミセン和室とキッズコーナー、ホールで「自由ヶ丘子育てサロン」を開催しています。自由な雰囲気の中で親子でのんびり過ごしませんか。食進会による手作りおやつもあり、毎回大好評です。ぜひ遊びにきてください。

令和2年度スケジュール											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
16日	21日	18日	16日	休み	17日	15日	19日	17日	21日	18日	休み

毎日プラス一皿の野菜を食べよう！
～2/6　自立のための男性料理教室～

主催　食進会自由ヶ丘支部

野菜を食べることは、①丈夫な体をつくる　②生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、骨粗しょう症、各種がん）予防　③若さを保つなどの健康効果があります。そのためには、日々「350g以上の野菜」を食べることが必要です。そこで、今回は、主食、主菜（鶏肉の磯辺あげ）、副菜（春キャベツと桜えびの蒸し煮）、汁物（6種類の野菜が入っただご汁）、いちごの寒天を作りました。健康を守るため、みなさんも野菜をしっかり食べてください。

※今回のレシピはコミセンに置いています。ぜひ参考にしてください。

コミセンからのおしらせ

2020年 4月号

2020年度
自立のための男性料理教室 生徒募集

《主催》食進会　自由ヶ丘支部

【日程】毎月第４木曜日が原則（８回）
5/28　6/25　9/24　10/22
11/(芸能祭)　12/24　2/25　3/25
【場　所】自由ヶ丘コミセン　調理室
【参加費】2,000円（年会費として初回に徴収）
【持参品】エプロン・三角巾（バンダナ等）
ふきん・筆記用具
【申込み先】自由ヶ丘コミセン ☎32−5594
【締切日】４月３０日（木）
＊なお、昨年度より継続される方の申込みは不要

2020年度
男性だけの健康づくり運動教室 生徒募集

《主催》スポーツ推進委員
《協力》宗像市

元気に動けるうちに脳の活性化と筋力の強化を図りませんか。筋肉の刺激から脳の活性化を図り認知症予防対策にもなります。体力測定で、現在の体力年齢、血管年齢・骨密度を把握しませんか。

【日程】毎月第３金曜日　**4月17日　スタート！**
【時間】13：30〜15：00
【場所】自由ヶ丘コミセン
【参加費】１回　500円
【講師】健康運動指導士　辻崎　悠香
【申込み先】自由ヶ丘コミセン ☎32−5594
＊なお、昨年度より継続される方の申込みは不要

コミセンへのお問い合わせ・お申し込みは、
火〜日曜日の９時〜１７時にお願いします。
☎32−5594　FAX35−3250
メール：jiyuugaoka-cc@oboe.ocn.ne.jp

★4月はお休みです★

◎ふれあい自遊塾（南4区公民館）
◎いきいき健康教室（コミセン）
◎自由ヶ丘南子育てサロン（自中）
♪５月からをお楽しみに♪

献血結果報告

2月27日（木）自由ヶ丘コミセンにて開催の献血には28人の方にご協力いただき、ありがとうございました。宗像市内各所にて、毎月献血を開催しています。詳しくは、むなかたタウンプレスをご覧ください。
令和2年度自由ヶ丘コミセンでの実施日
6/18（木）2/26（金）
【問合せ先】宗像市健康課　☎36−1187

毎年4・5・6月は、
狂犬病予防注射月間です

狂犬病は犬だけではなく、人にもうつる感染症です。日頃から予防しておくことが大切です。

4/6（月）14：10〜14：40　自由ヶ丘コミセン
4/8（水）14：10〜14：30　自由ヶ丘11号公園
4/9（木）10：10〜10：40　青葉台中央公園

【問合せ先】宗像市環境課　☎36−1421

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

【日時】5/19（火）〜6/12（金）
毎週火・金　全8回　9：00〜12：00
＊検定日：6/16（火）
【会場】メイトム宗像　１０２会議室
【講師】合資会社アーニストカンパニー　パソコン講師
【対象】簡単な日本語入力及びマウス操作ができる人（市民）
【定員】１０人（応募多数の場合は抽選）
【料金】受講料；7,360円／教材費；3,080円
検定料；5,350円
【締切日】４月２６日（日）
＊託児あり（無料・要予約・５ヶ月〜就学前）
◎詳細は、市広報紙３月１日号
【問合せ・申込み先】
宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」
☎36-0250

消費生活センターをご存知ですか？

消費生活センターでは、消費者が事業者とトラブルになった場合など、その解決に向けたお手伝いをおこなっています。
最近では、
・ハガキやメールで身に覚えのない請求を受けた
・電力会社のプラン変更と思い契約し、届いた書類を見たら別の電力会社との契約書だった
・訪問販売で、高額なリフォーム工事の契約をしたが、解約したい
などといった相談が多く寄せられています。
＊困ったときは、消費生活センターにご相談ください。
宗像市消費生活センター　☎33−5454

4月

1	水		
2	木	○	
3	金	○	
4	土	＊	
5	日		
6	月		休館日　狂犬病予防注射（14：10〜14：40）〔コミセン駐車場〕
7	火	○	
8	水		
9	木	○	自中入学式
10	金	○	健康づくり運動教室（13：30〜15：00） 自小・南小入学式 分別収集代表世話人説明会（19：00〜）
11	土	＊	役員会（13：30〜）
12	日		
13	月		休館日
14	火	○	自由ヶ丘地区あいさつ運動
15	水		シルバーコーラス（10:00〜11:30）
16	木	○	自由ヶ丘子育てサロン（10:00〜12:00）
17	金	○	男性だけの健康づくり運動教室（13：30〜15：00）
18	土	＊	運営委員会（15：00〜）
19	日		
20	月		休館日
21	火	○	Jまちカフェ（11:00〜15:30） 放課後プレーパーク（15:00〜17:00）〔11号公園〕
22	水		
23	木	○	
24	金	○	健康づくり運動教室（13：30〜15：00）
25	土	＊	
26	日		
27	月		休館日
28	火	○	
29	水		
30	木	○	

○印は資源物受け入れ実施日です
火・木・金の週３回です。時間：10:00〜17:00
《受け入れ５品目》
①飲食物の缶（アルミ・スチール）②プラスチック容器・包装
③白色トレイ ④ペットボトル　⑤紙パック

＊は資源物回収サポート実施日です
ご登録いただいた方は有料でご自宅まで回収に伺います。
詳しくは、自由ヶ丘コミセン　☎32-5594　まで

有料広告
お問い合わせは各サークルへ

行政書士による無料相談会

遺言作成、相続手続、その他ご相談ください
＊お時間の都合がつかない場合もご連絡いただければ柔軟に対応します

【日時】毎月第2・4日曜日
9：00〜12：00
4/12　4/26　5/10　5/24
6/14　6/28
【会場】自由ヶ丘ｺﾐｾﾝ ｶﾙﾁｬﾙｰﾑB
【主催】行政書士　梅﨑　元
【問合せ先】☎0940-33-7799
090-9796-4184

歌声教室　あかいりんごの会

あの日、あの頃、あの歌を♪
あなたも一緒に歌いませんか？
楽しく歌って声筋を鍛えよう！！
【日時】第１・３土曜日（月２回）
【会場】自由ヶ丘ｺﾐｾﾝ ｶﾙﾁｬﾙｰﾑA
【講師】キングレコード　牧　みどり
【定員】１０人
【問合せ先】☎090-3604-7012
（牧）

TEAM NAO

いろいろなジャンルの音楽にあわせて楽しく体を動かすZUMBAとエアロビクスを毎週木曜の夜にしています。楽しく身体を動かして、生活の活力にしませんか？体験もできますので、お気軽にお問い合わせください。
【日時】毎週木曜日　19：00〜21：00
【会場】自由ヶ丘コミセン　ホールA
【講師】　田中　那央
【定員】　２０人
【問合せ先】　n.fitness.70@gmail.com

親子バレエ

バレエの基礎を学びながら、風船や大きな布と踊ったり、しなやかな心と体を育み、創造力を養います。
３才以上家族割引あり
【日時】毎週土曜日
17:00〜18:10
【会場】自由ヶ丘コミセン
ホールB

体を内側から
柔らかくして
通りのいい体を
作り、免疫力UP↑

大人の表現活動

あくびをするように
踊るので、難しくなく
とっても気持ちいい！
シニアの方、お子様連れ
大歓迎！
【日時】第１・３水曜日
10:00〜11:30
【会場】自由ヶ丘コミセン
和室B

【問合せ先】風と踊ろう　☎090-1920-4554　大塚　祐三子