



宗像市総合防災訓練

9:00に宗像エリ
ア内で緊急メールが
一斉送信されます。
宗像市総合防災訓練に併せ
て池野地区でも防災訓練を
行います。

コミュニティまで避難者
として来られ
る方はご協力
ください。



タイムスケジュール

9:00 防災訓練開始
宗像市より
エリアメール発信
→各コミセン
→各自治会へ
→自治会から
住民の方へ連絡

図書コーナー 新刊入荷

「ゾンビ回帰婦」小砂川 チト
「けんぐわい」朝倉 かすみ
「永遠の記憶」東野 圭吾
「ファイア・ドーム」上・下巻
辻村 深月
「晴天」若林 正恭

貸出期間2週間 貸出冊数5冊まで ★次に借りる方のために期間内のご返却のご協力をお願いいたします

秋の花植え

池野コミセンの花壇に花苗を植えます

【日時】10月4日(日) 10:00~

家族みんなで、お友達と、一人でも、

大歓迎☆

苗植えのお手伝いできる方
お待ちしております。

令和8年度ルックルック講座 骨密度・インボディ測定会

8月6日(木)

を行いました

ヘルス委員主催の講座で、宗像市役所健康課と測定会を行いました。「測って終わりにしない！」結果の見方と骨と筋肉を守る健康づくりのポイントをわかりやすく、資料とスライドで説明があり、みなさまご自身の測定結果を確認しました。インボディ測定は、体重やBMIだけでは分からない体の中身の構成比を詳しく把握するための検査です。



骨密度

定期的(6か月に1度程度)に測定することで体の変化をモニタリングし、目標達成までの生活習慣改善に役立てることが推奨されています。

数字の変化を毎回チェックすることが病気の予防や日々の健康継続・安心につながります。

筋肉量

体脂肪

筋肉バランス

水分

たんぱく質

ミネラル



インボディ

11/1(日)の
池野祭でも
測定をします



予約不要
参加無料

「運動と健康」
インボディ 骨密度
血管年齢測定

子どもに大人気の本が入荷しました どっちが強い!?シリーズ

ライオンvsトラ 陸の最強王者バトル
ゴリラvsクマ 頭脳とパワーの大勝負
サメvsメカジキ 海の頂上決戦

釣川クリーン作戦

【日時】10月4日(日)9:00~(1時間程度)

【集合場所】池野コミセン 事務所前中庭

【対象】池野地区にお住まいの方

または勤務されている方

【持ち物】水筒、タオル、帽子、汚れても

よい服装、靴 ★軍手・ごみ袋は

コミセンで用意します。

2026年9月行事予定

1	火	
2	水	自治会長部会(休会)
3	木	
4	金	にぎにぎ会(シニア体操)10:00～
5	土	いきいきふれあいサロン(秋さわやか会) 受付9:20～
6	日	不法投棄パトロール
7	月	休館日
8	火	地域委員会(まちづくり策定委員会)
9	水	
10	木	めだかつ子(水遊び)10:00～
11	金	
12	土	池野地区自主防災訓練 9:00～
13	日	
14	月	休館日
15	火	
16	水	
17	木	出前講座「防災時の食事」10:00～
18	金	にぎにぎ会(はつらつ体操)10:00～
19	土	
20	日	
21	月	敬老の日 休館日
22	火	国民の休日 役員会(休会)
23	水	秋分の日
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	休館日
29	火	
30	水	

お問合せ・申込み等は池野地区コミュニティ・センター
☎62-2003まで

出前講座

主催
食進会

「防災時の食事」

【日時】9月17日(木)10:00～12:00

参加費

申込締切 9月10日(木)

200円

【会場】池野コミセン 調理実習室

【持ち物】エプロン・三角巾・マスク

定員 8名

～メニュー～

- ・さば缶カレーピラフ
- ・お菓子で簡単ポテトサラダ
- ・みそ玉
- ・黒ごまきな粉ボール

令和8年度 池野地区コミュニティ

11/1(日) 池野祭 作品出品出店募集

締切9月27日(日)

作品の展示、販売などの出店されたい方を募集します。
※スペースに制限がありますので、詳しくはお問い合わせください。

子どもわくわくクッキング

7月26日
(土)

もちもちとした食感の米粉クレープとココロサラダ、野菜スープを食進会の方と作りました。カスタードから手作りした、やさしい甘さのデザートクレープは、とても食べやすくておいしかったと嬉しいお声がありました。手軽でおいしいレシピを今後も一緒に作っていかれたらと思います。またのご参加お待ちしております。

食進会



9月にぎにぎ会

4日(金)・18日(金)
10:00～11:30

第1、第3 参加費
金曜(8・ 1回300円
3月休み)

に外部の講師の方をお招きして、楽しく体を動かす体操を行います。

玄米にぎにぎ体操とわかめ体操からゆっくり参加できますので、ぜひ一度来てみませんか？お気軽にご参加ください。

ヘルス推進員会

池田駐在所だより 電話でお金はすべて詐欺

こんにちは。池田駐在所の北嶋です。9月も暑い日が続きます。水分補給をしっかりと、熱中症対策を十分をお願いします。

また食事はすべての基本です。食事をしっかりとることで夏バテ防止になります。夏も折り返しです、一緒にがんばりましょう。

さて、宗像署管内で還付金詐欺が発生しています。役所等から、還付金があると電話があっても、必ず詐欺ですので応じないでください。また職員が自宅に通帳やキャッシュカードを受け取りに行くことも絶対にありませんので、もし電話の相手からそのような言われたら、すぐに110番通報してください。

