

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、宗像の秋や歴史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！

【池野地区】
「匠たちの情熱と古来より伝統をめぐる」コース
(4・9キロ)
●日程 11月15日(日)

●時間 集合 午前9時
池野地区コミュニティ (池野コミセン)
▽出発 同9時30分
▽終了 同11時30分
*雨天中止。実施の有無は、午前8時以降に問い合わせを
問い合わせ先 池野地区コミュニティ ☎(62) 2003

【赤間西地区】
「城山の麓(ふもと)で、古代からの史跡に触れ合う」コース(5キロ)
●日程 11月21日(土)
●時間 集合 午前9時30分
▽集合 午前9時30分
▽出発 同9時50分

【玄海地区】
「うみかぜと北斗の水くみ公園」コース(6キロ)
●日程 11月21日(土)
●時間 集合 午前9時30分
▽集合 午前9時30分
▽出発 同9時50分

【共通事項】
持参品 歩きやすい服装、靴、水筒、タオル、帽子
問い合わせ先 玄海地区コミュニティ ☎(62) 1642



赤間保育園 子育て支援

【井戸端サロン】
●日時 11月20日(金)
午前10時～同11時30分
●内容 保護者同士の情報交換の場として開放。看護師、栄養士、保育士による育児相談も随時受付

●対象 子育てについて話したい人
●参加料 無料
●ママのリフレッシュタイム
●日時 12月1日(火)
午前10時～同11時30分
*受付は同9時45分
●内容 子育て中の人々が、楽しくリフレッシュできる催しを計画
●対象 市民
●定員 先着20人
●参加料 200円(材料費)
【共通事項】
●場所 同保育園
*託児あり
●申込・問い合わせ先 同保育園 ☎(32) 6246

【自然・食・農・人と人のつながりを深めよう!】
●日時 11月22日(日)
午前10時30分～午後2時30分
●場所 玄海・風の子保育園
●内容 作って楽しむ体験コーナー、遊びの広場、バザー(海鮮鍋、不用品、陶器など)
問い合わせ先 同保育園 ☎(62) 9088

11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
▽11月6・13・20・27日、12月4日/市役所北館・103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 11月25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
▽11月20日(金)=3コース「心とカラダのリフレッシュ」
▽12月4日(金)=4コース
「ママのおっぱい大好き!」～おっぱいのはなし～
●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
▽11月26日(木) 10:00～12:30/池野コミセン 14:00～16:00/岬コミセン



【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 11月13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 糖尿病の話
*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

川柳

ボケ役の友人がいるありがたい 東郷 的場しずえ
暑がりの吾に程よい温暖化 自由ヶ丘 武川文子
子に相談受けて楽しい損をする 河東 櫻木山彦
夕暮れに魚が泳ぐ雲が見え 玄海 高橋カオル
目くばせの駅でひとつのマユになる 自由ヶ丘 神谷幸恵

短歌

村長の伯父貴突いてた八・一五飛行機飛ばぬあの昼下がりに 岬 和田豊秋
差しのべる手のもどかしと曾孫は奇声をあげてよちよち歩く 東郷 副島明
紫陽花は雨に打たれて生き生きと青鮮やかに庭に咲きつぐ 南郷 小山芳江
バラの花垣根に溢れ咲きいしが主今なく雨降りしきる 河東 立花千鶴子
風に向き浮かぶ鴨ら五・六羽は寄せくる波をみな胸に受く 玄海 磯部静江

ざっくら

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/広報紙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)
*12月1日号は「俳句」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