

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。

【共通事項】

●持参品 歩きやすい服装、靴、水筒、タオル、帽子
●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(池野地区は午前8時以降)



伝言板

赤間保育園 子育て支援

ママとキッズのなかよしクラブ

- 日時 10月14日(金)
- ▽受付 午前9時45分
- ▽実施 同10時~同11時
- 内容 クラス参観
- 事前申込不要
- 【おひさまランチ】
- 日時 10月31日(月)

【玄海地区】

石鏡神社秋季大祭 (約5キロ)

- 日時 10月9日(日)
- 時間
- ▽集合 午前9時30分 (宗像大社駐車場)
- ▽出発 同9時50分
- ▽終了 正午
- 現地解散も可
- 問い合わせ先 玄海地区コミュニティ ☎(62) 1642

【河東地区】

河東天満宮、稲元八幡宮を訪ねて (約6・5キロ)

- 日時 10月21日(金)
- 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
- 問い合わせ先 河東地区コミュニティ ☎(35) 1837

【東郷地区】

遺跡めぐりコース (往路のみ約3・2キロ)

- 日時 10月27日(木)
- 時間
- ▽集合 午前9時30分 (東郷コミセン)
- ▽出発 同9時45分
- ▽終了 正午
- 久原遺跡で解散予定
- 問い合わせ先 東郷地区コミュニティ ☎(36) 7711

【南郷地区】

許斐山(登山)コース (約5キロ)

- 日時 10月27日(木)
- 時間
- ▽集合 午前9時45分 (このみ公園駐車場)
- ▽出発 同10時
- ▽終了 正午
- 問い合わせ先 南郷地区コミュニティ ☎(36) 3465

【赤間地区】

秋の田んぼ道散策 (名残) (約6キロ)

- 日時 11月6日(日)
- 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
- 弁当の持参を希望する方
- 問い合わせ先 赤間地区コミュニティ ☎(39) 7051

【池野地区】

池野：歴史よかとこめぐり (約4・9キロ)

- 日時 11月6日(日)
- 時間
- ▽集合 午前9時 (池野コミセン)
- ▽出発 同9時30分
- ▽終了 同11時30分
- 問い合わせ先 池野地区コミュニティ ☎(62) 2003

博多のびっこ 幼稚園

- 日時 10月14日(金)
- 時間 午前10時40分~正午
- 内容 段ボール遊び
- 申込締切日 参加希望

【第5回】のびっこランド

- 日時 10月15日(土)
- 時間 午前9時40分~同11時
- 内容 平成29年度入園説明会、体験保育
- 事前申込不要
- 場所 博多のびっこ幼稚園・多目的ホール
- 対象 1~4歳児
- 参加料 無料
- 申込・問い合わせ先 同園 ☎(36) 7473

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7日・14日/市役所本館・201会議室
- ▽10月21日・28日、11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
- 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 10月26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)

【③たまご学級】

- 日程/コース
- ▽10月7日(金)=3コース「赤ちゃんのお世話と安産体操」
- ▽10月21日(金)=4コース「おっぱいとミルクについて知ろう」
- 時間 受付(13:15~13:30) 実施(3コース13:30~15:30、4コース13:30~15:00)
- 場所 メイトム宗像・和室か健診室
- 対象 3コース=妊婦と家族 4コース=妊婦 *いずれも市民のみ
- 持参品 母子健康手帳、母子健康手帳副読本、筆記用具
- 3コースはバスタオルとフェイスタオルも
- 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」で確認か、「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
- ▽11月4日(金)= 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14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/テーマは「認知症の予防につながる運動について」
- ▽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

わらわら

■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

- ひとり居の自由と孤独冷さうめん 日の里 七沢恵子
- 苦瓜の蔓奔放に風を追ふ 日の里 井上和江
- 空蟬のけなげに掴む土の壁 赤間 柴田典子
- 大輪と知れる響や揚花火 赤間西 山本ひろみ
- 八月のグリーンカーテンたくましく 河東 小山ツネ子

川柳

- 節電だうちのエアコン壁飾り 赤間 白木スミカ
- 星涼し伝言メモがドアの下 赤間西 大庭かおる
- 怖くない賞味期限を焼いて煮る 河東 櫻木山彦
- 神社前影と二人で手を合せ 玄海 高橋力オル
- 解釈を良い方にして共白髪 河東 関江里花