

沖縄アドベンチャー
スクール参加者募集

●日程 12月24日(日)
～同28日(木)

*4泊5日

●場所 ナガンヌ島・南
城市

●内容 無人島体験(1
泊)、イノー(礁池)

体験、海遊び、星空観
察、ビーチコミング
など

●対象 小学3年～中学
3年生

●定員 先着25人

*最小催行人数10人

●参加料 6万円

*旅費は別途自己負担

●参加予約申込方法

▽☎03(6417)97

21

▽FAX03(6417)97

24

①住所②氏名③年齢
(学年)④電話番号を

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
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

明記して(公益財団法
人国際青少年研修協会
あて)

▽mailto:skk.or.jp

*詳細は同協会HP

http://www.ksk.or.jp

確認を

■問い合わせ先

同協会

☎03(6417)

9721



成年後見制度につ
いての無料相談会

●日程 11月22日(水)

●時間 午前10時～午後
3時

●場所 南郷コミセン

*事前申込不要

●その他 成年後見制度
とは、認知症、知的・
精神障害などで物事を
判断する能力が十分で
はない人の権利を守

り、援助者として成年
後見人などを選ぶこと
で、その人を法律的に
支援する制度です

■問い合わせ先
NPO法人高齢者・障
害者安心サポートネッ
ト(廣塚)

☎080(3963)

0736

親子で遊ぼう!
「きらきらクラブ」

●日時 11月16日(木)

▽受付 午前9時30分

▽実施 同10時～同11時

●場所 みつぼし幼保園
(徳重201・1)

●内容 新聞紙遊び

●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

【東郷地区】
宗像大社菊花展観賞
(約4キ)

●日程 11月9日(木)

●時間 午前9時30分

▽集合 午前9時30分

(東郷コミセン)

▽出発 午前9時45分

▽終了 午前11時30分

*現地解散

*実施の有無は、午前8
時30分以降に問い合わ
せ先へ

■問い合わせ先

東郷地区コミュニティ

☎(36)7711

【赤間西地区】
史跡に触れながら
城山、金山の麓や
鞍部の石峠で森林
浴を楽しむコース
(約6・8キ)

▽Bコース

城山の麓で
古代からの史跡に
触れ合うコース
(約4・5キ)

●日程 11月26日(日)

●時間 午前9時

▽集合 午前9時(赤間
西コミセン)

●終了 正午

*実施の有無は、午前8
時以降に問い合せ先
へ

■問い合わせ先

赤間西地区
コミュニティ

☎(38)9506

さくらん

宗像

●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(当季雑詠)はハガキに3句以内
*川柳は自由吟(雑詠)でハガキに5句以内

(ハガキは6月1日から料金が62円になりました
*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)
*今回の募集は、川柳と短歌は2月号、俳句は3月
号に掲載する分です
■問い合わせ先
秘書政策課広報報道担当 ☎(36)1055

川柳

里を恋う水辺に映る赤トンボ
日の里 小島敬子
家計簿が真つ赤な眼して泣いている
河東 櫻木山彦
判で押す日々へ一色たしてみる
自由ヶ丘 田中夏子
焼き上がり生がいいとの猫の舌
赤間西 阿部龍
草むらの虫がこわがる夏休み
玄海 高橋力オル

短歌

追憶の唐津街道暮れなずむ薄い縁の彼の女は今
岬 和田豊秋
あなたにはいてはしかった英文字の空席にただ折り鶴の黙
玄海 早川祥三
窓ガラスみな原爆に失せしとうこの廃墟なる軍艦島は
自由ヶ丘 金子勲子
温泉にさそいてくるる娘のあれど我は一度も親をさそわず
日の里 上浦柊子
母あらばもう一度共に旅したきテレビは桜満開映す
岬 田志紀代子

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10・17・24日、12月1・8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栄養なんでも相談室】.....
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 11月22日(水)、12月20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
*①は事前申込必要・定員あり、②は不要
●対象 0～4歳児の保護者、妊婦(市民のみ)

【③たまご学級】.....

●日程/コース
▽11月17日(金)=1コース「どんなお産にしたい?」
▽12月 1日(金)=2コース「赤ちゃんのお世話と安産体操」
●時間 ▽1コース=受付(13:15～13:30)、実施(13:30～15:00)
▽2コース=受付(13:15～13:30)、実施(13:30～15:30)
●場所 メイトム宗像
●対象 ▽1コース=妊婦のみ ▽2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
▽2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週間前までに申し込みを

【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 6日(月)=9:30～12:30/道の駅むなかた、14:30～16:00/宗像大社
▽11月28日(火)=10:00～12:00/池野コミセン、14:00～16:00/岬コミセン
■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 12月8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「糖尿病の食事療法」
▽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

