

初心者のための読み聞かせ講座

絵本と子どもが好きで、絵本の読み聞かせボランティアに関心のある人へ向けて講座を開催します。



【「読み聞かせ」ってなあに？

～絵本の選び方・読み方・

めくり方などについて～(座学)】

期 6月19日(水)10:00～12:00

【読み聞かせを

やってみよう(実習)】

期 6月26日(水)10:00～12:00

【共通事項】

所 メイトム宗像・103 会議室

対 2回とも出席でき、読書ボランティアをこれから始めたい人

定 10人程度(抽選) 月 6月7日(金)

申 ①住所②氏名③電話番号を明記して

▶ハガキ(〒811-3437 / 久原400 / 市民図書館あて)

▶市HP→「電子申請」▶窓口(市民図書館全館)



選び方や読み方の基本を学べます



問 図書課 ☎(34)2263

無料で学べる

健康に関心のある人必見！ 健康づくりリーダー養成講座

市では、「健康づくり」で自分と家族、友人や地域の人のために活躍する人を養成しています。「資格や特技を役立てたい」という人も歓迎します。学んで損はありません。みなさん受講してみませんか。

●講師＝健康運動指導士、歯科衛生士、他

対 講座終了後、地域の健康づくり活動に参加できる20歳以上の市民

定 先着50人＊後日決定通知案内を送付 月 6月3日(月)



ニギニギ体操(昨年の様子)

問 健康課 ☎(36)1187

【内容】＊コース①・⑧は選択コースとセットでの受講

所 メイトム宗像 ＊⑦のみ市役所北館・103 会議室

コース		日程	学習テーマ
①	必須	6月17日(月)	自分と地域の健康状態を知ろう
②	選択①	7月 3日(水)	自分とみんなの体力を測定
③		7月29日(月)	学ぼう！元気な体づくり
④	選択②	8月26日(月)	やってみよう！ニギニギ体操
⑤		9月17日(火)	ニギニギ体操のリーダーに变身！
⑥	選択③	10月 7日(月)	学ぼう！若さの秘訣は口元から
⑦		10月28日(月)	すぐにできるレクリエーション！
⑧	必須	11月25日(月)	カラダをつくる食事の話！

(広告)

医王院 宗像聖地霊園

当霊園は宗旨、宗派を一切問いません。承継者がいない方でも安心して申し込みます。

●所在地:福岡県宗像市田島2211番地 ●交通:西鉄・宗像大社前バス停徒歩10分 ●経営許可番号:18宗環第86号

お申し込みお問い合わせは

☎0940-62-1566



墓地+墓石+施工一式

※管理費・消費税も全て込み価格

1.8㎡

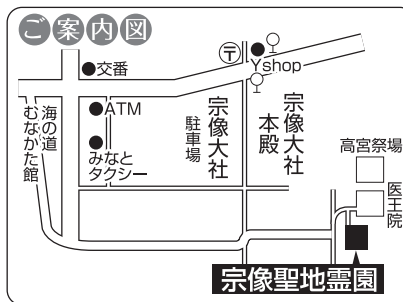
1,191,000円～

2.35㎡

1,875,000円～

3.3㎡

2,256,000円～



令和元年度宗像市 一般(指名)競争入札参加資格審査申請 (追加申請)

市の工事や、委託業務、物品調達などを受注するために入札に参加する場合、事前に手続きを行って「入札有資格者名簿」へ登録される必要があります。＊現在登録中の業者は手続き不要

●対象申請

令和元年度宗像市競争入札参加資格審査申請

＊宗像地区事務組合の令和元年度競争入札参加資格審査申請を兼ねる。詳細は同組合(☎(62)0031)へ問い合わせを

●資格有効期間(1年間)

令和元年9月1日(日)～令和2年8月31日(月)

●申請期間 6月3日(月)～同28日(金)

●申請方法 競争入札参加資格申請受付システム(電子申請)での受付後、必要書類などを郵送する(〒811-3492 / 住所不要 / 契約検査課あて)

＊6月28日(金)当日消印有効

＊必要書類の内容＝市HP→「契約・入札情報」→「令和元年度宗像市一般(指名)競争入札参加資格審査(追加申請)」で確認可

市内に事業所を有する業者については、下記の日程で書類提出可

期 7月1日(月)～同3日(水)9:00～11:30、13:00～15:30

所 市役所北館2階・202 会議室

問 契約検査課 ☎(36)1161

日曜日
開催

将来の自分のために、
できることを「今」始めてみませんか？

生活習慣病予防教室 糖尿病予防コース

糖尿病予防について、1日で学べる休日お手軽コースです。今回は宗像医師会病院・富田健一医師の講話があります。ぜひ参加してください。

問 健康課 ☎(36)1187

対 HbA1c5.6～6.4%、または空腹時血糖100～125mg/dlの人

＊家族も可 定 先着50人(初めての受講者優先) 料 300円

月 5月31日(金) 問 健康課 ▶ ☎(36)1187 ▶ 窓口

【糖尿病予防コース(休日お手軽コース)】

回	日程・場所	内容
1	6月23日(日) 10:00～15:00 所 メイトム宗像	▶宗像医師会病院・富田医師の講話 ▶管理栄養士の講話と試食 ▶家庭のできる運動の実践
2	8月27日(火)、同29日(木) ＊いずれかの日程(午後)で30分程度 所 宗像医師会病院健診センター	血液検査(食後血糖値・HbA1c・LDL コレステロール)

＊その他「糖尿病予防・平日満喫コース(10月～)」「動脈硬化予防コース(2020年1月～)」を実施します。詳細は、むなかた健康づくり情報誌「いきいき！」で確認してください