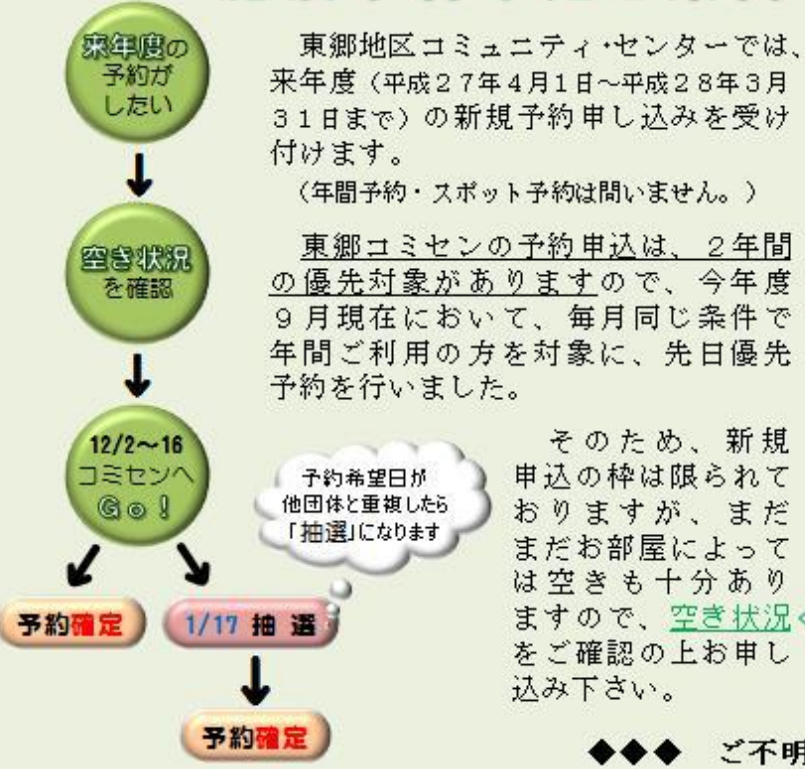


もうすぐ コミセンの  
**予約が**  
始まるよ～



今までの教室も、これから始まる教室も、  
アクセスしやすい東郷コミセンで  
始めてみませんか？  
あなたのお越しをお待ちしています！

平成27年度 **施設予約申込ご案内**



応募多数でご希望の枠が重なった場合は抽選となりますので、何卒ご了承ください。

今回の新規申込締切が終わった後のご予約は、2月1日（日）9時から先着順で受け付けます。

※ 新規申込：12月2日（火）～12月16日（火）  
※ 最終日は17時まで（時間厳守）

※ 抽選日：1月17日（土）10：00～  
※ 後日、該当者へ郵送にてご連絡します。

※ 先着順受付開始：2月1日（日）

12月1日から 館内掲示や  
東郷コミセンのホームページ  
<http://tougou-cc.net/> でも  
空き状況が確認できます。  
トップページをご覧ください。

**ファイナンシャル・プランニング技能検定**  
～3級講座～

税金や保険、年金などお金に関する知識を習得。金融、不動産、保険など幅広い分野で高いニーズがあります。

日時：11月26日（火）～1月15日（木）  
9：00～12：00 毎週火・木 全12回  
※ 12/23・30・1/1・6はお休み  
※ 検定日は、1/25近隣の指定会場にて受験

会場：メイトム宗像 結工房 他  
対象：就業意欲のある市民15人 ※応募多数の場合は抽選  
講師：中村 雅和さん（社会保険労務士）  
受講料：9,600円 / テキスト代：4,000円  
検定料：6,000円  
申込締切日：11月9日（火）

～女性学講座～ **心が軽くなる女性の生き方**

家事・育児・介護に仕事…と家族のために自分のことは後回しということはありませんか？ そんな女性の心がふわりと軽くなるようなエッセンスを紹介します。

日時：11月19日（水）10：00～12：00  
会場：メイトム宗像 結工房 他  
対象：市民20人 ※応募多数の場合は抽選  
講師：富永 桂子さん（福岡大学講師）  
受講料：無料 / 申込締切日：11月9日（火）

【上記講座に関する申込・問い合わせ】 ※託児有り(要予約)  
宗像市男女共同参画推進センター  
TEL 36-0250 / FAX 36-0269

**宗像市福祉ボランティア活動連絡協議会**  
30周年記念式典のお知らせ

パラリンピックゴールボール金メダリスト浦田理恵さんの講演会もあります。

日時：12月4日（木）10：30～15：10  
会場：メイトム宗像 多目的ホール 他  
入場：無料  
主催：宗像市福祉ボランティア活動連絡協議会  
問い合わせ：宗像市社会福祉協議会  
宗像市ボランティアセンター  
TEL 37-4100 / FAX 37-4101

**販売目的を告げない点検商法にご注意！**

「無料でお布団をクリーニングします」「近所で屋根の工事をしているが、ついでにお宅も点検しましょうなどと来訪し、高額な商品や工事の契約を結ばせるといふ相談が依然として寄せられています。

【アドバイス】  
・点検後に「布団にダニがいる」「雨漏りするかもしれない」などと不安をあおり契約をせまるという手口です。業者を安易に家の中に入れないようにしましょう。  
・その場で契約せず、家族や周囲の人に相談しましょう。

必要なければ毅然と断ることも大切です。  
・契約してしまっても、訪問販売であればクーリング・オフ制度があります。まずは消費生活センターにご相談ください。

宗像市消費生活センター TEL 33-5454

**食で元気に！  
楽しく実践！**

第一部は、市健康づくり課 霧田康子氏より「食で元気に！楽しく実践！バランス食生活」をテーマに講座を行いました。塩分に中に含まれるナトリウムによって、血液の濃度を一定に保たれています。ナトリウムを多く摂ると、水で濃度を薄めようとするため、血液の量も増えます。

第二部は、民生児童委員と福祉委員の意見交換会を行いました。民生児童委員より、民生児童委員の役割、具体的な活動(高齢者対応、青少年対応、地域活動)が報告されました。福祉委員より、平成26年度東郷地区福祉委員会活動計画が報告されました。今後も民生児童委員と福祉委員は連携を取りながら地域活動に取り組むよう話し合いました。（福祉会 丸九清和）

～子育てサロン～ 青少年育成部会 主任児童委員

**あひるクラブ**  
毎月第3火曜日  
※事前申込不要※

子育て仲間と楽しい時間を過ごしてみませんか？都合の良い時間に、気軽に遊びに来てくださいね♪

日時：11月18日（火）10：00～12：00  
場所：東郷コミセン / 参加料：無料  
対象：0歳～未就園児と保護者

**秋を歩こう！** 主催：健康福祉部会  
大井区も巡る！

**「宗像大社菊花展鑑賞と鎮国寺コース」**

東郷コミセンから大井区を巡り、釣川沿いを歩いて、菊花展へ行きませんか？鎮国寺でお弁当を食べてもいいですよ～動きやすい服装と歩きなれた靴で、気持ちよく歩きませんか？

日時：11月6日（木）  
9：00 東郷コミセン集合  
～13：00 鎮国寺解散

参加料：無料  
申込：東郷コミセン TEL 36-7711  
※弁当持参 ※当日参加可  
※雨天中止。開催の有無は、当日8時以降コミセンへ。

～福祉講演会のご案内～ **「健康づくりは筋肉づくりから」**

加齢に伴う筋肉量の低下は、寝たきりに繋がる危険性が指摘されています。その予防には、どのようなライフスタイルが望ましいのか？特に運動・スポーツに着目して解説します。

日時：11月23日（日）  
13：30～15：00  
場所：東郷コミセン 多目的ホール  
講師：岡本 武志さん（東海大学福岡短期大学）  
参加料：無料  
申込：東郷コミセン TEL 36-7711  
主催：健康福祉部会・福祉会

11月の予定表	
11/1	土 ごみの回収開始時間が変わります（7：30～回収開始）
2	日 宗像市グラウンドゴルフ大会（ふれあいの森）
3	月 休 館 日 文化の日
4	火 公民館活動部会（19：00～）
5	水 【東郷コミセン自主講座】 エッグアート壁掛けX'masバージョン（10：00～） お手玉教室②（14：00～）
6	木 【歩こう会・池野地区】池野・歴史よかとこめぐりコース ◆【歩こう会・東郷地区】宗像大社菊花展鑑賞と鎮国寺コース ※希望者は弁当持参（9：00集合～13：00）
7	金 文化祭実行委員会（18：00～）
8	土 地域子ども教室「ドッジビー大会」※要申込 （10：00～東郷小体育館） 【歩こう会・赤間地区】釣川上流と八所宮コース ※弁当持参
9	日 休 館 日
10	月 休 館 日 学校の日
11	火 秋のわくフェ「一期一会」 今月はお休みです
12	水
13	木
14	金
15	土 【歩こう会・玄海地区】うみかぜと道の駅 東郷小：とくめき文化祭
16	日 <b>第7回 秋季文化祭</b> ※詳細はチラシをご覧ください
17	月 休 館 日 東郷小：代休
18	火 ◆子育てサロン「あひるクラブ」（10：00～12：00）
19	水 役員会（17：30～）/新書の集い実行委員会（18：30～）
20	木
21	金 健康福祉部会（13：30～）
22	土 運営委員会（16：00～） ※お時間にご注意ください
23	日 ◆福祉講演会（13：30～） 勤労感謝の日
24	月 休 館 日 振替休日
25	火 まちづくり部会（18：00～）
26	水
27	木 広報委員会（18：00～）
28	金
29	土
30	日 宗像市親善お手玉大会
12/1	月 休 館 日
2	火 ◆来年度施設予約新規申込開始

※ 予定は変更になることもあります。ご了承ください。  
◆ … 詳細は紙面をご覧ください。

**第7回 東郷コミセン 秋季文化祭**

11月16日（日）9：00～15：00

雨天 決行

スリッパ持参のご協力をお願いします

当日 コミセンに 駐車できません

※詳細はチラシをご覧ください



# 東郷地区 コミュニティだより

第89号

～平成26年11月1日～

【発行・編集】  
東郷地区コミュニティ  
運営協議会  
宗像市田熊6-7-25  
TEL: 36-7711  
FAX: 37-4171

MAIL: tougou-cc@coda.ocn.ne.jp  
HP: http://tougou-cc.net/

【東郷地区の人口】  
世帯数: 4,138 世帯  
男性: 4,628 人  
女性: 5,130 人  
合計: 9,758 人  
前月末からの増減 -9人  
(9月末現在)

## Facebookを始めました!

～東郷コミセンのイベント案内を主として、情報発信していきます～

昨年度、ホームページを立ち上げましたが、みなさんご覧になられたことはありますか?

もっと多くの方に、東郷コミセンでの活動を知り、参加していただきたくて、この度、フェイスブックもスタートしました。ホームページともリンクしています。

毎月1日発行しているコミセンだよりのコーナーのひとつに『“とうごう”てくてく』があります。

東郷地区内をてくてくとゆっくり歩いて巡るように、東郷コミセンのキャラクター「東郷やよいちゃん」と共に、情報発信していきたいと思っています。



投稿…原則、東郷コミセン開館時間内とします。  
コメント…ご利用者からのコメントに対し、返信をする場合がありますが、すべてのコメントに対しての返信を保証できません。  
問い合わせ・申込…今まで通りお電話での受付となります。東郷コミセンTEL36-7711へお願いします。



東郷やよいちゃん

## 区だより

今回は「東郷町区」におじゃましました～!

宗像で10月といえば、「みあれ祭」ですが、宗像大社のお祭りには行かれましたか?

東郷地区で、毎年10月第2週目の週末といえば、2日にわたり行われる摩利支神社の秋祭りです!

その初日、日暮れて始まる御神幸は、子ども達の笛、おみこしに続き、御神体を祀るおみこしの行列で、東郷橋までの東郷町の街並みを歩き、秋の訪れを知らせます。今年30人以上の小・中学生が参加しましたが、東郷町区の子供達は、この日のために境内で2週間前から笛の練習をします。

あいにく2日目の開催は、台風19号の影響を考慮し中止されましたが、氏神様を参る多くの人々に出会うことができました。

人で繋がる伝統行事がこれからも続いていきますように…



10月11日(土)

摩利支神社秋季大祭

目印はこのステッカーだよ!→



7, 8月号で「子ども110番の家」のステッカーができたことをお知らせしました。今回はコミセンでマップを作り、10月6日に小学校から児童宅へ各戸配布をしてもらいました。現在、「子ども110番の家」の登録は70軒以上ですが、随時、追加登録は受け付けます。ご協力いただける方は、事務局へご連絡ください。2学期に入り、不審者及び不審車両の情報が相次いでいます。学校やコミュニティとしても、パトロールを強化していますが、子ども達の安全な生活保障のため、地域の皆様のご協力をよろしくお願いします。

子ども達も なるべく一人で行動しないこと!  
5時にはお家へ帰ろう!  
コミセンでも小学生には  
5時で帰るように呼びかけています。



東郷地区コミュニティ運営協議会・青少年育成部会

## 優勝の喜び



雲ひとつない秋晴れの終末処理場グラウンドに集う、コミセン傘下の9チームでの戦い。我が大井台区チームは、占部監督を中心に、地域内スポーツ好きの老若13人で、チーム編成し参加しました。予想では、優勝できると思わず、参加することに意義という思いでの参加でしたが、東郷村区、大井南区、タイムブレイクで平井区を破り、決勝は三倉区との戦いでした。手に汗を握る展開でしたが、チャンスを確実に加点することで、優勝することができました。選手の皆様、関係者の皆様、お疲れ様でした。

(大井台区自治公民館長 大沼 法隆)

主催: 公民館活動部会 10月19日(日)



親善ソフトボール大会 優勝チーム

## あなたの体のために

健康福祉部会では、生活習慣病「高血圧と糖尿病について」のテーマで講演会を行い、参加者は63人でした。講師は、福岡教育大学健康科学センター宮田正和教授にお願いしました。

生活習慣病の危険因子として、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満が原因であり、また喫煙をしていると「死の五重奏」になると言われています。無症状で進行し、ひいては死に至る、あるいは回復しても重篤な後遺症が残ったりします。

高血圧症における生活習慣の修正は、食生活が中心で食塩の制限(1日7g以下)、標準体重の20%を超えないこと、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えることでした。

運動が血圧に良い理由は、しない人の血圧は運動する人より高く、身体活動量の少ない人は、多い人より死亡危険度が高いそうです。

適度な全身運動や食事療法、病気を正しく理解して、健康な体作りを目指しましょう!

(福祉会 丸丸清和)

主催: 健康福祉部会・福祉会 9月21日(日)



## 笛や太鼓の音と共に

## 東郷っ子を守る!

