

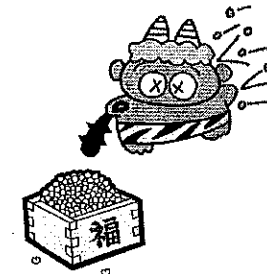


# 自由ヶ丘 コミセンだより

## 2013年 2月号

### No.285

発行: 自由ヶ丘地区コミュニティ  
運営協議会 事務局  
住所: 自由ヶ丘3-12-11  
TEL/FAX: 32-5594  
http://www.jiyuugaoka-cc.com/



～ 2月の行事予定 ～

日時	予定
1 金	
2 土	
3 日	
4 月	休館日
5 火	小中学校 あいさつ運動 10:00～ 11:30
6 水	
7 木	生ゴミ堆肥化講座フォロー講座 福祉会(マジック)
8 金	子育てサロン自由ヶ丘南
9 土	役員会、スポーツ交流
10 日	
11 月	休館日 19:30～ 21:30 自中体育館
12 火	
13 水	
14 木	いきいき健康教室
15 金	
16 土	運営委員会
17 日	
18 月	休館日
19 火	
20 水	シルバーコーラス
21 木	子育てサロン
22 金	
23 土	スポーツ交流 19:30～ 21:30 自中体育館
24 日	
25 月	休館日
26 火	議会中継
27 水	
28 木	議会中継
	***
	***
	***

### 献血にご協力をお願いします!!

実施日 3月1日(金)

◎時間 10:00～12:30  
13:30～15:30

◎場所 中央公園駐車場・献血車  
(自由ヶ丘コミセン横)



### 市民活動推進プラン市民説明会の開催について

○日時 : 2月7日(木) 19:00～21:00  
○会場 : メイトム宗像健診室  
○対象 : 市民活動に興味がある人  
○申込方法 : ①住所、②氏名、③電話番号を明記し、  
次のいずれかで申し込んでください。  
▽ファックス 37-4101  
▽メール meitomu@city.munakata.fukuoka.jp  
▽直接窓口(メイトム宗像内)  
○問合せ : 市民活動交流室 ☎36-0311

### ※市民活動推進プラン...

学んだ成果を地域や社会に還元することによって市民活動(コミュニティ活動を含む)を推進し、市民主体のまちづくりにつなげていくために、具体的な施策を市民とともに実行していく計画

### 自由ヶ丘南第4区会公民館利用者募集について

◇募集期間 : 2月15日(金)～3月8日(金)  
◇募集要領 : 募集期間の間、所定の「利用申込用紙」を自由ヶ丘コミセンに備えていますので、必要事項を記載のうえ自由ヶ丘コミセンに出して下さい。(連絡先は必ず記載)  
◇募集対象 : 今回の募集は「6ヶ月」または「12ヶ月」単位で定期的に講座や会合を行うために公民館の使用を希望する方を対象とします。

【申込できる期間(次のいずれか)】

- ①平成25年4月～25年10月まで(6ヶ月間)
- ②平成25年4月～26年 3月まで(12ヶ月間)

◇使用時間 : 公民館を使用できる時間帯は次の4区分です。

- (A) 9時～12時 (B) 12時～15時
- (C) 15時～18時 (D) 18時～21時

◇留意事項 :  
※申込日が重複した場合は抽選となりますので、後日ご連絡いたします。

※公民館の利用は、原則として自治会関係の行事や冠婚葬祭が優先しますので、急遽、利用日時の変更をお願いすることがあります。

◇問合せ : 自由ヶ丘南第4区自治会 副公民館長  
☎ 090-7389-7975(宮田)

### コミュニティニュース

● 新しいコミュニティセンターの建設に向けていよいよ憩いの家やホールの解体工事が始まりました。  
解体は3月末で完了し、4月からは建設工事がスタートします。旧館部分はご利用いただけますが、工事中です。  
どうか事故や怪我のないよう、ご利用の皆さま、ご注意のほど、よろしくお願いします。

### 女性の健康セミナー

#### あなたの身体の声をお聴いてみませんか

女性特有の病気(更年期症状・月経不順など)や予防法について学んでみませんか。

日時: 3月6日(水) 10:00～12:00  
会場: メイトム宗像・202会議室  
対象: 女性 20名(抽選)  
講師: 中村 佳子さん  
(医療法人蘇芳会菊池病院内科医)  
締切: 2月26日(火)  
※託児有(要予約・5ヶ月～就学前)

受講無料

※詳細は、2月1日号の市広報紙をご覧ください。

▽申込・問合せ: 市男女共同参画推進センター ☎36-0250 FAX36-0269

#### 心とカラダに効くアロマ

アロマオイルを使った「オリジナルのルームスプレー作り」&「ハンドマッサージ」

日時: 3月13日(水) 10:00～12:00  
会場: メイトム宗像・結工房  
対象: 女性 20名(抽選)  
講師: 小林 倫佳さん  
(ヒーリングセラピーあかりオーナー)  
材料費: 1,000円  
(ルームスプレー材料費)  
締切: 3月5日(火)  
※託児有(要予約・5ヶ月～就学前)

### 福祉ボランティア養成講座 参加者募集!!

～ボランティア活動に興味・関心のある人はぜひ、ご参加ください。

☆日時 : ①ホップコース(1日のみ)  
3月5日(火) 10:00～16:00  
②ステップコース(ホップコース+2日間)  
3月5日(火)、8日(金)、12日(火)  
いずれも10:00～16:00(合計3日間)  
☆内容 : ①②共通: ボランティアの基礎的な学習  
認知症サポーターになろう!  
②の選択: A 高齢者支援コース  
B 障がい者支援コース } 1つ選択  
C おもちゃ図書館コース

☆会場 : メイトム宗像など  
☆受講料: ①200円(保険代・資料代) ②500円(保険代・資料代・実習代)

①・②とも定員 20人です。  
【問合せ・申込み】  
宗像市社会福祉協議会・  
ボランティアセンター  
☎37-4100 FAX37-4101  
◎締切は2月28日です。



### いきいき健康教室のご案内

◇日時 : 2月14日(木)  
14:00～15:30  
(受付13:30～)  
◇場所 : 第3区会公民館  
◇内容 : 健康レクササイズ  
◇持参するもの : 動きやすい服装、上ぐつ、  
タオル、飲み物、筆記用具  
主催 : ヘルス推進委員会



### 生徒募集中

お問い合わせは各サークルへ

### ☆伝え方教室☆

「自分の思っていることが伝わらない」「会話が続かない」など自分の思いをもっとうまく伝える方法があればいいのと思いませんか?

日時: 2月～6月(第3土曜日) 13:00～16:00  
講師: 樋口 富砂子(国際コーチ連盟マスターコーチ)  
定員: 10名  
問合せ: コミュニケーション達人塾  
事務局 中道 とも子 TEL43-5085  
メール lala@silk.ocn.ne.jp  
【体験会: 第3日曜日 13:00～15:00】

### 折紙教室 かのこゆり

おとなも子どもも  
折紙好きは集まれ!!  
一緒に折りましょう

日時: 毎月第1土曜日 10:00～12:00  
講師: 樋口 富砂子  
定員: 10名  
問合せ: 樋口(090-1349-2120)



### 老いじたく・遺言書・相続 無料講座

老いじたく・終活・遺言書作成・相続手続きについて弁護士・行政書士がわかりやすくお教えします。無料法律相談も開催。

日時: 2月19日(火)  
場所: 自由ヶ丘コミセン  
講師: 行政書士・弁護士  
定員: 12名  
問合せ: 北九州くらしサポート  
☎093-616-7889



### コミセンの図書館の貸出しについて

◎図書館の貸出しは一部のみになります。

◎児童書については、平成26年3月末までお休みします。

ご了承ください。

