

 2月 行事予定		
1	日	〇
2	月	休館日
3	火	〇 自由ヶ丘地区あいさつ運動
4	水	ノルディックウォーキング(13:30～14:30) [自由ヶ丘中央公園]
5	木	〇 地区料理教室 (9:30～13:00) ※要事前申込
6	金	ニューススポーツ運動教室(13:30～15:30)
7	土	* 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(10:00～12:00) [南小] 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(13:30～15:30) [コミセン] あかりん食堂(12:00～14:00) ※① 役員会(13:30～)
8	日	〇
9	月	休館日
10	火	〇
11	水	ジェンダー平等推進会講座(13:30～15:30) ※② ノルディックウォーキング(13:30～14:30) [自由ヶ丘中央公園]
12	木	〇
13	金	健康づくり運動教室 (13:30～15:00)
14	土	* なか森で遊ぼう (10:00～14:00) [自小] ※③ 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(10:00～12:00) [南小] 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(13:30～15:30) [コミセン] 中高生の居場所づくり(19:30～21:30) [自中]
15	日	〇 子どもおとな会議(10:00～12:00)
16	月	休館日
17	火	〇 放課後プレーパーク(15:00～17:00) [11号公園]
18	水	元気づくり歌の会(10:00～11:30) ノルディックウォーキング(13:30～14:30) [自由ヶ丘中央公園]
19	木	〇 子育てサロン自由ヶ丘(10:00～12:00) ※④
20	金	Jまちカフェ(11:00～15:30) 男性だけの健康づくり運動教室(13:30～15:00)
21	土	* 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(10:00～12:00) [南小] 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(13:30～15:30) [コミセン]
22	日	〇
23	月	休館日
24	火	献血(10:00～12:30/13:30～15:30) ※⑤ 放課後プレーパーク(15:00～17:00) [青葉台北公園]
25	水	ノルディックウォーキング(13:30～14:30) [自由ヶ丘中央公園]
26	木	〇 男性料理教室(9:30～13:00)
27	金	健康づくり運動教室 (13:30～15:00)
28	土	* 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(10:00～12:00) [南小] 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(13:30～15:30) [コミセン] 中高生の居場所づくり(19:30～21:30) [自中]

2階展示 書道「きさらぎ会」

〇印は資源物受け入れ(コミセン駐車場)実施日です
火・木・日の週3回です。時間:10:00～17:00
《受け入れ5品目》
①飲食物の缶(アルミ・スチール) ②プラスチック容器・包装
③白色トレイ ④ペットボトル ⑤紙パック

土曜日に(＊)印 分別ごみをご自宅まで回収に伺います
燃やすゴミ袋(大)3袋＝200円 (料金の目安です。袋は何でもOK)
どなたでもOKです。詳しくはコミセン 32-5594まで。
※回収受付❌切 → 回収日前日(金)の15:00まで



コミュニティからの

お知らせ

2026年 2月号

※② ジェンダー平等推進会講座のお知らせ

《主催》ジェンダー平等推進会

《共催》宗像市男女共同参画推進センター

あからさまな差別表現ではなくても、無自覚に相手の尊厳を傷つける「マイクロアグレッション」(小さな攻撃性)について、考えてみませんか？

何気なく過ごしている生活の中にも、相手にとっては攻撃的な言葉と感ずることもあるのでは？気が付かない内に相手を傷つけていることなど、講座を通して考えてみましょう。

【日時】2月11日(水・祝) 13：30～15：30 (申込不要)

【場所】自由ヶ丘コミセン 会議室A・B

【講師】黒瀬 まり子 (臨床心理士)

【内容】「言葉があるから」のDVDの鑑賞
マイクロアグレッション (小さな攻撃性) についての講話

【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32—5594

コミセン主催スマホ教室のご案内

【日時】3月4日(水) 10：00～12：10

【内容】基本コース (応用編)
メール、写真、QRコード、インターネット、アプリ、セキュリティなど

【定員】12人 (先着順) ※2/3(火)から受付開始

【対象】自由ヶ丘地区在住の方

【参加費】無料

【場所】自由ヶ丘コミセン 会議室C

【持参品】筆記用具、自分のスマホ

【申込先】自由ヶ丘コミセン ☎32—5594

令和8年度 健康づくり運動教室参加者募集 (シニア女性対象)

《主催》スポーツ推進委員 《協力》宗像市

～元気なうちに筋力アップ、脳の活性化を図りませんか？～

《内容》

①認知症予防のための筋トレ・脳トレ

②転倒予防のための座位でのゆったり筋トレ

③いつまでも自分を見失わないための元気モリモリ脳トレ

④誤嚥予防のための発声(言語訓練)大作戦

【開催日時】毎月第2・4金曜日(月1回でも可) 年間24回
13：30～15：00 ※4月の開催日 4/10 4/24

【場所】自由ヶ丘コミセンホール

【参加費】1回 500円 (毎回徴収)

【講師】佐賀大・九州大勤務 運動工学博士 佐藤 広徳

【問合せ・申込先】自由ヶ丘コミセン ☎32—5594

※募集は、年間を通して随時行います。

「オレンジカフェin自由ヶ丘3区」のご案内

【日時】2月25日(水)
13：00～15：00

【会場】自由ヶ丘第3区会公民館
(自由ヶ丘11丁目3ー8)

【内容】・認知症についての講話

・ハンドマッサージ

・新聞を使った手提げ袋作成

・お菓子・フリードリンク

でのおしゃべりの時間

専門職による相談コーナー (別室)

【参加費】100円 ※要申込

★参加ご希望の方は2月18日(水)までに
宗像市社会福祉協議会までご連絡ください。

【問合せ先】宗像市社会福祉協議会
☎37—1300 担当：鯨島、松永

※各種行事に関するコミセンへのお問合せ・お申込は、
火曜～日曜の9：00～17：00までをお願いします。
※行事予定は変更になる場合があります。
最新の情報は、コミセンホームページをご確認ください。

コミセンHP

公式LINE

青少年育成部会からのお知らせ

「寺子屋」は、実施します。日程・内容は、カレンダーを参照ください。ホームページにも掲載されています。

※③ なか森で遊ぼう！

【日時】2月14日(土) 10：00～14：00

【場所】なかよしの森 (自由ヶ丘小学校の校舎裏)

【持参品】飲み物

【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32—5594

※「お楽しみイベント」開催予定！軽食準備します。

※雨天時は、自小体育館で行います。(上靴持参)

※汚れてもいい服と靴で来てね。

※感染状況により中止になる場合があります。

※就学前のお子さんに参加される場合は、保護者同伴でお願いします。

※ケガと事故については自己責任のもとでお願いします。

※① 臨時開催！「おかりん食堂」

【日時】2月7日(土) 12：00～14：00

【場所】自由ヶ丘コミセン 和室A・B

※寺子屋の開催前に行います。

※数に限りがあります。売り切れたらごめんなさい。

※利用料金：こども(高校生まで)100円、おとな300円

【問合せ先】「ホクカフェ☆子ども食堂」
ヒサフジ ☎090-3321-5741

※④ 子育てサロン自由ヶ丘

2月は「ピエロのPさん隊」と一緒にバルーンアートで遊びましょう。

※事前申込不要

【日時】2月19日(木) 10：00～12：00

【場所】自由ヶ丘コミセン 和室A・B

【対象】未就学児と保護者

【持参品】飲み物

【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32—5594

舞オカリナ教室

オカリナ無料体験会を開催します。

初めてでも音が出しやすく持ち運びも便利。

お気軽にお問い合わせください。

【日時】2月4日(水)・2月18日(水)
15：15～

【講師】ライリッシュオカリナ連盟
認定講師 長崎 恵美子

【会場】自由ヶ丘コミセン
カルチャールームA

【問合せ先】☎090—5935—0730

燃やすごみ収集開始時間は、
午前6時30分に変わります。
3月1日(日)～10月31日(土)
*出し遅れに気をつけてください。

自由ヶ丘地区コミュニティ運営協議会の事務局職員を募集します！

【募集人員】若干名

【業務内容】一般事務、受付窓口業務、地域行事に関する業務

【業務時間】①8：30～16：30 (～17：00)
②9：00～17：00 (～17：30)
*実働7時間勤務 (週5日勤務者は7.5時間)

【採用資格】①宗像市に居住する方 (学生は除く)
②パソコンの入力作業が出来る方 (簡単なExcel、Word)
③要普通免許 (オートマ限定可)
④60歳定年制度 (更新延長可)

【勤務日数】週3日または週5日
(勤務日数、勤務曜日は打合せにより決定する)
*原則月曜日を休日とする (土・日・祝日の勤務有り)、
夜間に会議が入ること有り。

【賃 金】時給1,130円 (週5日勤務者は月給183,000円)

【雇用期間】令和8年4月1日～令和9年3月31日
(雇用期間の延長更新有り)

【応募方法】履歴書に写真を添付して下記応募先迄郵送のこと。
(コミセン窓口に直接持ち込み可)

【応募先】〒811—4163
宗像市自由ヶ丘3丁目12—11
自由ヶ丘地区コミュニティ運営協議会宛

【募集締切】2月28日(土) 17：00迄
*郵送の場合、2月27日(金)必着のこと
*後日書類審査の上、面談を実施して採用決定を行います。

マイナンバーカードをコミセンでつくれます！

市役所市民課の職員がコミセンにきて、マイナンバーカードの作成申請をその場で行えます。(※受け取りは約1 カ月後)

マイナンバーカードを利用すると、コンビニエンスストア等で住民票の写しなどの証明書を取得することができます。

マイナンバーカードの作成はこの機会をご利用ください。

【日時】2月25日(水) 10：00～14：00

【場所】自由ヶ丘コミセン 会議室B

【持参品】顔写真付き本人確認書類
(写真がない本人確認書類の場合は「氏名+生年月日または住所」が記載されたもの2点以上をお持ちください)

※写真撮影無料

※ご不明な点は市民課までお問い合わせください。

【問合せ先】宗像市 市民課 ☎36—1126

行政書士による無料相談会

遺言作成、相続手続、その他ご相談ください。

※お時間の都合がつかない場合もご連絡いただければ柔軟に対応します。

【日時】毎月第2・4日曜日
9：00～12：00
2/8 2/22
3/8 3/22
4/12 4/26

【会場】自由ヶ丘コミセン
カルチャールームB

【主催】行政書士 梅崎 元

【問合せ先】☎ 0940—33—7799
☎ 090—9796—4184

※⑤ 献血のお願い

【日時】2月24日(火)
10：00～12：30
13：30～15：30

【場所】自由ヶ丘コミセン ホールA

【問合せ先】宗像市 健康課 ☎36—1187

新刊のご案内

彼の左手は蛇

決定版アトラップBESTレシ

暁星

アフター・ユー

さよならジャバウォック

最後の一色(上)

最後の一色(下)

中村 文則

湊 かなえ

一穂 ミチ

伊坂 幸太郎

和田 竜

和田 竜

有料広告

お問い合わせは各サークルへ