

1	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]
2	木	○
3	金	
4	土	* 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(10:00~12:00)[南小] ※① 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) ※②
5	日	○
6	月	休館日 狂犬病予防注射(14:10~14:40)[コミセン駐車場] ※③
7	火	○
8	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] 狂犬病予防注射(14:05~14:30)[青葉台中央公園] ※③
9	木	○ 狂犬病予防注射(14:00~14:20)[自由ヶ丘11号公園] ※③
10	金	健康づくり運動教室(13:30~15:00)
11	土	* 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(10:00~12:00)[南小] ※① 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(13:30~15:30)[コミセン] 役員会(13:30~) 中高生の居場所づくり(19:30~21:30)[自中]
12	日	○
13	月	休館日
14	火	○ 自由ヶ丘地区あいさつ運動
15	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]
16	木	○ 子育てサロン自由ヶ丘(10:00~12:00) ※④
17	金	男性だけの健康づくり運動教室(13:30~15:00)
18	土	* 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(10:00~12:00)[南小] ※① 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(13:30~15:30)[コミセン] 運営委員会(13:30~)
19	日	○
20	月	休館日
21	火	○ Jまちカフェ(11:00~15:30) 放課後プレーパーク(15:00~17:00)[11号公園]
22	水	すすくからであそび(10:30~11:15)※要事前申込 ノルディックウォーキング(13:30~14:30)[自由ヶ丘中央公園]
23	木	○
24	金	健康づくり運動教室(13:30~15:00)
25	土	* 中高生の居場所づくり(19:30~21:30)[自中]
26	日	○ 宗像市長選挙及び宗像市議会議員補欠選挙
27	月	休館日
28	火	○ 放課後プレーパーク(15:00~17:00)[青葉台北公園]
29	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]
30	木	○

2階展示 絵画「グループ森都」

○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 おしらせ

2026年 4月号

令和8年度「子どもおとな会議」会議員募集

これからの自由ヶ丘地区のまちづくりを子どもとおとなみんな
で考えてみませんか?
自由ヶ丘地区の子どもたちが、おとなとともに意見交換を通し
て自由ヶ丘地区のまちづくりや各区、コミセンの活動内容につい
て、子ども目線を加えた新しいまちづくりを提案したり、行事を
行ったりすることを目的としています。
そこで、話し合いや行事実施の中心になる子ども会議員とおと
な会議員を募集します。
現在3つの班で活動していますので、希望する班をお知らせく
ださい。

【活動班】子どもおとな食堂を年3回計画しています。
(小学校5・6年生のみ募集)

【継続班】季節のイベント(クリスマスイベント等)を計画して
います。

【議会班】主に提案活動をしますが、今年度は自由ヶ丘カルタ作
りを計画しています。

※応募者が多数の場合、抽選となりますのでご了承ください。
すでに学校で申し込みしている人は必要ありません。
※参加資格は問いません。自由ヶ丘地区にお住まいであれば
どなたでも応募できます。

【募集対象】
小学校5・6年生
中学校7・8・9年生
高校1・2・3年生
地域住民(大学生を含む)



【開催期間】5月~翌年3月(原則毎月1回を予定しています)

【開催場所】自由ヶ丘コミセン

【申込方法】自由ヶ丘コミセン(☎32-5594)までご連絡
ください。

【申込締切】4月10日(金)

~食から始める元気づくり教室~
男性料理教室 参加者募集

《主催》食進会自由ヶ丘支部
これまで男性料理教室にご参加いただいたみなさま、長い間あ
りがとうございました。
今年度より内容を新たにし、全7回の教室として改めて参加者
を募集します。「料理はあまりしたことがないけど、少しやっ
てみたい」「健康のために食事を見直したい」、そんな男性のみ
なさんのための料理教室です。料理が初めての方、一人暮らしの方、
料理が好きな方も大歓迎です。

食から元気な毎日を始めてみませんか。
どうぞお気軽にご参加ください。みなさまのご参加を心よりお
待ちしております。

【日時】5・6・7・9・10・11・12月(全7回)
各月とも第4木曜日 9:30~13:00

【場所】自由ヶ丘コミセン 調理室 和室A・B

【参加費】2,500円(年会費として初回5月28日に徴収)

【定員】16人

【持参品】エプロン、三角巾、ふきん2枚、マスク、
筆記用具、お茶

【申込先】自由ヶ丘コミセン ☎32-5594
【申込締切】5月22日(金)



※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。



青少年育成部会からのお知らせ

※① 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」

【日時】4/4 4/11 4/18(土)
【場所・時間】
※時間内は、いつ来てもいつ帰ってもOKです。

《自由ヶ丘南小 児童交流ルーム》10:00~12:00
《自由ヶ丘コミセン 会議室D》13:30~15:30

【対象】小学生
【持参品】勉強道具、上靴、飲み物

【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32-5594

※送迎をされる場合は、お子さんとお迎えの時間を
約束しておいてください。



※② 臨時開催!「あかりん食堂」

【日時】4月4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きます。
※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 ☎msa80nono20@gmail.com



※④ 子育てサロン自由ヶ丘

“親子の出会い・集いの場”として、子育てサロン自由ヶ丘
を毎月開催しています。

気軽に遊びに来てください! 事前申込は不要です。

【日時】4月16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 ※時々、こちらでおやつを準備します。

【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32-5594



有料広告
お問い合わせは各サークルへ

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

4/12 4/26
5/10 5/24
6/14 6/28

【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



新刊のご案内

新刊がたくさん入ってきました。
どうぞご利用ください!

成瀬は都を駆け抜ける	宮島 未奈
叫び	畠山 丑雄
おしえて志麻さんお助けレシピ100	タサン 志麻
世界はきみが思うより	寺地 はるな
すべてを蒸したいせいろレシピ	りよ子
時の家	鳥山 まこと
カフェの帰り道	嶋津 輝
コンビニ兄弟	町田 その子
コンビニ兄弟2	町田 その子
コンビニ兄弟3	町田 その子
コンビニ兄弟4	町田 その子
コンビニ兄弟5	町田 その子
令和元年の人生ゲーム	麻布競馬場
涙の箱	ハンガン
熟柿	佐藤 正午

献血結果報告

2月24日(火)自由ヶ丘コミセンにて開催の献血には
37人の方にご協力いただき、ありがとうございました。
宗像市内各所にて、毎月献血を開催しています。詳しくは、
むなかたタウンプレスをご覧ください。

※令和8年度自由ヶ丘コミセンでの実施日

6/16(火) 3/3(水)

【問合せ先】宗像市健康課 ☎36-1187

※③ 毎年4・5・6月は、狂犬病予防注射月間です

狂犬病は犬だけではなく、人にもうつる感染症です。
日頃から予防しておくことが大切です。

4/6(月) 14:10~14:40 自由ヶ丘コミセン

4/8(水) 14:05~14:30 青葉台中央公園

4/9(木) 14:00~14:20 自由ヶ丘11号公園

【問合せ先】宗像市環境課 ☎36-1421



シニアのための脳トレピアノ

「憧れの曲を弾いてみませんか?」
歌って笑って、心身を元気に♪
指一本から、今では両手で演奏を楽しむ方も!
和気あいあいとレッスンしています。

【体験日】4/8(水)・4/22(水) 体験料1,000円

場所:自由ヶ丘コミセン 会議室A

日時:毎月第2・4水曜日
♪10:30~12:00【只今満員】
♪13:00~【残5人】
♪14:45~【個人レッスンも受付中】

(月謝5,000円 キーボードレンタルあり)

まずは見学・体験から
TEL 080-4285-5473

お気軽にお問い合わせください♪
7丁目けいおピアノ教室 講師:鶏尾 祐子

