

1	火	○	自由ヶ丘地区あいさつ運動
2	水		ノルディックウォーキング(10:00~11:00)[自由ヶ丘中央公園]
3	木	○	
4	金		
5	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] なか森で遊ぼう(10:00~14:00)[自小] ※② 役員会(13:30~)
6	日	○	一斉清掃
7	月		休館日
8	火	○	
9	水		ノルディックウォーキング(10:00~11:00)[自由ヶ丘中央公園]
10	木	○	
11	金		健康づくり運動教室(13:30~15:00)
12	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~) 中高生の居場所づくり(19:30~21:30)[自中]
13	日	○	一斉清掃(予備日) 白水池周辺クリーン作戦(10:00~11:00) ※③ 子どもおとな会議(10:00~12:00)
14	月		休館日
15	火	○	放課後プレーパーク(15:00~17:00)[11号公園]
16	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(10:00~11:00)[自由ヶ丘中央公園] 生ごみ堆肥化フォロー講座(10:00~11:00)
17	木	○	子育てサロン自由ヶ丘(10:00~12:00) ※④
18	金		
19	土		第31回自由ヶ丘文化まつり(10:30~16:00) ※⑤ 作品展【1日目】(10:00~17:00)
20	日		第31回自由ヶ丘文化まつり【順延日】 ※⑤ 作品展【2日目】(10:00~17:00)
21	月		休館日
22	火	○	放課後プレーパーク(15:00~17:00)[青葉台北公園]
23	水		ノルディックウォーキング(10:00~11:00)[自由ヶ丘中央公園]
24	木	○	男性料理教室(9:30~13:00)
25	金		健康づくり運動教室(13:30~15:00) スマホ教室(14:00~15:00/15:10~16:10) ※要事前申込 ※⑥
26	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] 中高生の居場所づくり(19:30~21:30)[自中]
27	日	○	宗像市議会議員選挙投票日
28	月		休館日
29	火	○	
30	水		ノルディックウォーキング(10:00~11:00)[自由ヶ丘中央公園]
31	木	○	

2階展示 書道「日本書道教育学会 宗自教室」

○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

(ご注意)  
10/20(日)に、  
まつりが順延の場  
合はお休みです。

土曜日に(\*)印 分別ごみをご自宅まで回収に伺います  
燃えるゴミ袋(大)3袋≒200円(料金の目安です。袋は何でもOK)  
地域、ユリックスなどの収集に持っていくのが大変な方など、  
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

(ご注意)  
10/19(土)は  
お休みです。

コミュニティからの おしらせ

2024年 10月号

※⑤ 第31回自由ヶ丘文化まつり開催!

【日時】10月19日(土) 10:30~16:00  
(雨天順延の場合 10月20日(日))  
【場所】自由ヶ丘コミセン駐車場  
【内容】太鼓や演奏などのプログラム、  
出店(たくさんのお食べ物や飲み物)他



※⑤ 作品展(コミセンホール)

【日時】10月19日(土) 10:00~17:00  
10月20日(日) 10:00~17:00  
【内容】絵画・書道・写真・俳句 他  
第8回自由ヶ丘地区絵画コンクール、自由ヶ丘中学校展示

《お願い》  
・当日は駐車場に限りがありますので、お車でのご来場は極力お控えください。(サニーさんやマツモトキヨシさんの駐車場には絶対に停めないでください。お買物のお客さまに毎年大変ご迷惑をおかけしています)  
・コミセン窓口で御用の方(図書の受取・返却や部屋の予約など)はお急ぎでなければ、10月22日(火)以降のご来館をお願いします。

※⑥ コミセン主催 スマホ教室のご案内

【日時】10月25日(金)  
①LINE活用 グループ編 14:00~15:00  
②LINE活用 トーク編 15:10~16:10  
【定員】①②とも各12人(先着順) ※10/3(木)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D  
【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



すくすくコンサート  
~未就園児のための親子コンサート~

【主催】自由ヶ丘地区コミュニティ運営協議会/宗像ユリックス

毎月大好評のすくすくコンサート、11月は自由ヶ丘コミセンで開催します!お子さまのコンサートデビューに、保護者同士のお友だちづくりに、すくすくコンサートに来てみてはいかが!人気公演ですので、お申込みはお早めに♪



【公演日】11月26日(火)  
【時間】開演10:30(開場10:00)  
【場所】自由ヶ丘コミセン ホール  
【参加費】無料  
【出演】松本さくら(ヴァイオリン)  
原田麻由(ピアノ)



【演奏予定曲目】  
・パッヘルベルのカノン  
・赤とんぼ  
・前奏曲とアレグロ  
【対象】未就園児1人につき保護者1人入場可能です  
※先着30組(定員になり次第、受付終了)  
【受付】10月4日(金)~10月31日(木) ※月曜日は休館  
【問合せ・申込先】自由ヶ丘コミセン ☎32-5594

※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

《主催》青少年育成部会

※① 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」

学校の勉強や宿題でわからないところを「寺子屋」で聞いてみませんか?

元教師が支援を担当します。(塾ではありません)

【日程】10/5 10/12 10/26(土曜日)

【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 なか森で遊ぼう!

自然いっぱい“なかよしの森”で思いっきり遊びませんか?

【日時】10月5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、帽子

【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32-5594

※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。

※就学前のお子さんが参加される場合は、保護者同伴。

※ケガと事故については自己責任のもとをお願いします。

※④ 子育てサロン自由ヶ丘

10月は、自由ヶ丘中央公園で外遊び・散歩をします。お弁当を持ってきてもいいですよ。

※保育コンシェルジュによる相談会あり(10:00~11:00)

※雨天時は、コミセン和室A・Bのみで開催

※事前申込不要

【日時】10月17日(木) 10:00~12:00

【場所】自由ヶ丘コミセン 和室A・B

和室に集合後、散歩に出かけます。

【対象】未就学児と保護者

【持参品】飲み物、お弁当、レジャーシート

(お弁当を食べる方のみ)

【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32-5594



新刊のご案内

古本食堂 新装開店	原田 ひ香
ツミデミック	一穂 ミチ
わたしの知る花	町田 そのこ

※③ 白水池周辺クリーン作戦 清掃ボランティア募集

《主催》安全環境部会

自由ヶ丘・自由ヶ丘南・青葉台のみなさん、白水池(中央公園)周辺の清掃ボランティアに参加しませんか。

【日時】10月13日(日) 10:00~11:00 ※雨天中止  
(受付9:50~)

【集合場所】自由ヶ丘中央公園(白水池)

【清掃場所】自由ヶ丘中央公園(白水池)

自由ヶ丘コミセン周辺及びサニー駐車場

【持参品】タオル・帽子・清掃に適した服装

※マスク着用は自由とする

●軍手・ゴミ袋・回収器材はこちらで準備します。

【参加賞】飲み物と手作り石鯰を参加者全員に配布します。

【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32-5594



地区料理教室のご案内

~減塩の必要性和工夫について~

《主催》食進会 自由ヶ丘支部

健康への関心が高まる中、すぐ始められる減塩の健康習慣を取り入れてみませんか。

今回初めて浜田郁里栄養士による講話と健康的で美味しいヘルシーレシピを紹介します。

【日時】11月7日(木) 9:30~13:00(受付9:20~)

【場所】自由ヶ丘コミセン 調理室

【メニュー】秋鮭と豆腐のふわふわつくね

まいたけと春菊の胡麻和え

生姜香る貝だくさんのお味噌汁

ふわふわ濃厚柿のムース



【参加費】1人300円(当日受付時)

【持参品】エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、

マスク、飲み物

【定員】20人(先着順)

【締切日】10月26日(土) ※10/2(水)から受付開始

【申込先】自由ヶ丘コミセン ☎32-5594

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

10/13 10/27 11/17

11/24 12/8 12/22

【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

