7月 行事予定

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ク(10:00～11:00)[自由ヶ丘中央公園]
3	木	○	
4	金		ニュースポーツ運動教室(13:30～15:30) ※①
5	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］ ※②
			役員会(13:30～)
6	日	○	Jまちカフェ(11:00～15:30) Jまちカフェふれあいコンサート (開場 13:30 開演 14:00)[要事前チケット購入]
7	月		休館日
8	火	○	
9	水		ノルディックウォーク(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］ 自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(13:30～15:30)［コミセン］ ※②
			中高生の居場所づくり(19:30～21:30)[自中]
13	日	○	わくわく体験教室(9:30～12:00)[南小] ※③
14	月		休館日
15	火	○	生ごみ堆肥化フォロー講座(14:00～15:00)※要事前申込 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ク(10:00～11:00)[自由ヶ丘中央公園]
17	木	○	子育てサロン自由ヶ丘(10:00～12:00) ※④
18	金		男性だけの健康づくり運動教室(13:30～15:00)
19	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］ ※②
20	日	○	参議院議員選挙 子どもおとな会議(10:00～12:00)
21	月		休館日
22	火	○	スマホ何でも相談会(14:00～16:15)※要事前申込 ※⑤
23	水		ノルディックウォーク(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)
26	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］ ※②
			中高生の居場所づくり(19:30～21:30)[自中]
27	日	○	中高生ふれあい広場(13:00～15:00) ※⑥
28	月		休館日
29	火	○	
30	水		親子食育教室(9:30～13:00)※要事前申込 ※⑦ ノルディックウォーク(10:00～11:00)[自由ヶ丘中央公園]
31	木	○	

2階展示　書道「日本習字 翠光教室」

○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。
※回収受付締切 → 回収日前日(金)の15:00まで

コミュニティからのおしらせ

2025年 7月号

※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までにお願いします。
※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。

※⑤ コミセン主催「スマホ何でも相談会」

スマホに関するお悩みを１対１で対応します。
お気軽にお申し込みください。
【日時】7月22日(火)
①14：00～14：30 ②14：35～15：05
③15：10～15：40 ④15：45～16：15
【定員】各時間帯3人 計12人(先着順) ※7/2(水)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

食進会からのお知らせ

子どもわくわくクッキング教室

【日時】8月7日(木) 9：30～13：00
【場所】自由ヶ丘コミセン 調理室
【メニュー】時短パン、ミートボールスープ、
きゅうりとツナのマヨ和え、
サイダーゼリー
【参加費】100円（当日 受付時）
【定員】小学生20人(先着順) ※7/2(水)から受付開始
【持参品】エプロン、三角巾、ふきん、飲み物、筆記用具
【申込先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594
【締切日】7月24日(木)

※⑦ 親子食育教室

親子が共に調理体験をすることで、食事の大切さを学びます。
【日時】7月30日(水) 9：30～13：00
【場所】自由ヶ丘コミセン 調理室
【メニュー】お楽しみに！
【参加費】親子1組500円（当日 受付時）
【定員】年長から小学生の親子10組（20人）
※7/2(水)から受付開始
【持参品】エプロン、三角巾、ふきん3枚、飲み物、筆記用具
【申込先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594
【締切日】7月24日(木)

青少年育成部会からのお知らせ

※② 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？
元教師が支援します。（塾ではありません）

【日程】7/5 7/12 7/19 7/26 (毎週土曜日)
【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、お子さんとお迎えの時間を約束しておいてください。

※④ 子育てサロン自由ヶ丘

親子の出会い・集いの場として、第3木曜日に子育てサロンを開催しています。7月は“工作”をしますよ。
7月は保健師による相談会もあります。
※事前申込不要

【日時】7月17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

※① ニュースポーツ運動教室開催

《主催》スポーツ推進委員
【日時】7月4日(金)13：30～15：30 (受付13：00～)
【内容】ビーンボウリング 五目お手玉
【場所】自由ヶ丘コミセン ホールB
【持参品】室内用シューズ、飲み物、タオル
※運動ができる服装

【参加費】1回 500円(毎回徴収)
【問合せ先・申込先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594

新刊のご案内

ありか 瀬尾 まいこ
逃亡者は北へ向かう 柚月 裕子

※③ わくわく体験教室においでよ！

【日時】7月13日(日) 9：30～12：00 (受付 9：15～)
【受付場所】自由ヶ丘南小学校体育館
【遊び場所】自由ヶ丘南小学校 グラウンド《雨天中止》
熱中症警戒アラートが出たら体育館横の駐車場
【内容】水あそび（ペットボトルロケット、水鉄砲遊び、
水風船遊び）
【対象】小学生 ※未就学児は保護者同伴で参加可能。
【持参品】飲み物、タオル、帽子、着替え 水鉄砲（あれば）
※事前申込不要
※ペットボトルロケットを作りたい人は
飛ばしたいサイズのペットボトル（炭酸飲料用）
を持ってきてね♪
※水に濡れても良い服装と履き物できてね♪
【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594

※⑥ 中高生ふれあい広場

コミセンの会議室を自由に開放します。語り合ったり、相談したり、勉強したりと気を遣わず過ごせる場所です。会議室には大人が2～3人いますので、気軽にお話しください。
※危険な行為や迷惑な行為はお断りします。
【日時】7月27日(日) 13：00～15：00
【場所】自由ヶ丘コミセン 和室A・B
【対象】中学生、高校生
【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594

クレジットカードの利用明細に身に覚えのない請求が！

（相談事例）
クレジットカード会社の利用明細を確認したら、知らない事業者名で利用した覚えのない請求があった。カード情報が洩れているのか、不安だ（７０歳代女性）

（アドバイス）
クレジットカードの不正利用のトラブルが増えています。
- カードの利用明細は毎月必ず確認しましょう。覚えのない請求があった場合はすぐにカード会社に連絡してください。
- クレジットカード会社を装ってカード番号やパスワードなどを盗み取るフィッシングメールも横行しています。カード番号などの入力を求めるメールには注意してください。
- カードが利用されると、利用先や金額などがリアルタイムでカード名義人に通知されるサービスを提供しているカード会社もあります。また本人認証サービスを設定するのも不正利用防止に役立ちます。

【問合せ先】宗像市消費生活センター ☎33－5454