9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キング(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)
5	土	＊	なか森で遊ぼう（9:00～12:00）[自小]
			自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(10:00～12:00)［コミセン・南小］ ※①
			役員会(13:30～)
6	日	○	
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	＊	宗像市総合防災訓練
			中高生の居場所づくり(19:30～21:30)[自中]
13	日	○	消火器新規購入・詰替(10:00～16:00)［コミセン駐車場］
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		ノルディックウォーキング(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） ※②
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)［コミセン・南小］ ※①
			おかりん食堂(12:00～14:00) ※③
20	日	○	Jまちカフェ(11:00～15:30)
21	月		休館日
22	火	○	
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		地域げんき料理教室(9:30～13:00) ※要事前申込 ※④
			健康づくり運動教室（13:30～15:00）
			お月見会(17:30頃～)［自由の森遊歩道第一展望所］ ※⑤
26	土	＊	自由ヶ丘子ども教室「寺子屋」(10:00～12:00)［コミセン・南小］ ※①
			中高生の居場所づくり(19:30～21:30)[自中]
27	日	○	子どもおとな会議(10:00～12:00)
28	月		休館日
29	火	○	スマホ何でも相談会(13:30～15:40)※要事前申込 ※⑥
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]

2階展示 絵画「小さな絵を楽しむ」

○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
燃えるゴミ袋(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。
※回収受付〆切 → 回収日前日(金)の15:00まで

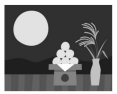
コミュニティからのおしらせ

2026年 9月号

※⑤自由の森遊歩道で中秋の名月を眺めよう

《主催》自由の森遊歩道を守る会

《お月見》 ※申込不要
【日時】9月25日(金) 17：30～（雨天中止）
【場所】自由の森遊歩道第一展望所
（自由ヶ丘小学校側入口より登って最初の展望所）
【持参品】懐中電灯
※月が見えるのは17：40頃です。
※団子の配布があります。



配布用団子づくりのお手伝い募集
【日時】9月25日(金) 14：00～17：00
（雨天中止・出入り自由・申込不要）
【場所】コミセン調理室
【持参品】エプロン、タオル
団子持ち帰り可。作製後、展望台で月見もできます！
【問合せ先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594

※⑥ コミセン主催「スマホ何でも相談会」

【日時】9月29日(火)
LINE①13：30～14：30
(友達追加、メッセージのやりとり、LINE電話について)
LINE②14：40～15：40
(無料スタンプのゲットの方法、公式LINEについて等)

【定員】各時間帯12人 計24人(先着順)
※9/2(水)9：00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

10月から 市役所窓口・電話の受付時間が変わります

現行:平日8：30▶17：00
変更後:平日9：00▶16：00

対象:全ての窓口が対象
（本庁舎全部署・下水道課
元気な島づくり課・消費生活センター）
※子どもの権利相談室は10：00▶18：00です。
※職員の勤務時間はこれまでどおり8：30▶17：00です。
【問合せ先】宗像市経営企画部財政課 ☎36－1104

※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。

コミセンHP 公式ライン

青少年育成部会からのお知らせ

「なか森で遊ぼう」「寺子屋」は、予定通り実施します。
日時は、左記カレンダー欄をご覧ください。
内容等については、コミセンホームページをご覧ください。

※①「寺子屋」 9/12は、お休みです。

10：00～12：00
8月から自由ヶ丘コミセンでの開催時間が変更になっておりますので ご注意ください！

※④第2回地域げんき料理教室の追加案内

≪主催≫食進会自由ヶ丘支部

【日時】9月25日(金)9：30～13：00
減塩について勉強・調理実習
【場所】自由ヶ丘コミセン 調理室 和室
【メニュー】生活習慣病予防のための食事（減塩）
【参加費】500円(受付で徴収)
【定員】11人
【持参品】エプロン、三角巾、マスク、ふきん、お茶
筆記用具
【申込先】自由ヶ丘コミセン ☎32－5594
【締切日】9月18日(金)

将来のもしものときに備えておきましょう 「成年後見制度の優しい勉強会」

【日時】9月26日(土)14：00～15：30
【受付】13：30 ～
【場所】自由ヶ丘コミセン 会議室A・B
【参加費】無料 ※申込不要
【問合せ先】宗像市高齢者支援課 ☎36－1285

第5回 保護ねこの譲渡会

【日時】10月4日(日)11：00～15：00
【場所】自由ヶ丘コミセンホールB(道路側)
【問合せ先】☎090－2500－9013 鈴木

※③「おかりん食堂」

【日時】9月19日(土) 12：00～14：00
【場所】自由ヶ丘コミセン 和室A・B
※寺子屋の開催後に行います。
※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 ✉ msa80nono20@gmail.com

※②子育てサロン自由ヶ丘

9月はお月見工作をしますよ～。
※事前申込不要
※保育コンシェルジュ相談会もあります。
【日時】9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

オレンジカフェ（認知症カフェ）開催

《主催》自由ヶ丘第二区会福祉会

認知症に関心のある方、物忘れが気になる方、介護をしている方など、宗像市にお住まいの方どなたでも参加できます。
皆さんで語り合い、楽しい時間を過ごしましょう！
【日時】10月3日(土) 13：00受付開始～15：30終了
【場所】自由ヶ丘コミセン ホール
【参加費】1名100円（子どもは無料）
※お茶、お菓子、保険料として
【募集人数】30～40名程度
【内容】二胡演奏と茶話会
※認知症講座や相談コーナーもあります。
【問合せ・申込先】
自由ヶ丘二区会の方 竪原（たてはら）☎090－7535－2145
二区会以外の方 宗像市社会福祉協議会 ☎37－1300

ECCジュニア 自由ヶ丘教室 英会話
自由ヶ丘コミセンにて楽しく英語レッスンしています♪
2学期から英語 はじめませんか？
【2026年度 クラス】
幼児クラス 土曜 13：40～
小学6年生 木曜 16：20～
中学1年生 土曜 15：10～
小学校高学年クラスは定員につき継続生優先とさせていただいております。
幼児クラスからのスタートがおすすめです
ECCに遊びに来ませんか？見学やちょっと話を聞くだけでもOK！お気軽にご連絡ください
←教室HPはこちら
ECC講師 上田 直美
☎050-3709-7103

有料広告
お問い合わせは各サークルへ

シニアのための脳トレピアノ®
歌って笑って 心身を元気に 一緒に楽しみましょう♫
【会場】自由ヶ丘コミセン 会議室A
【日時】毎月第2・4水曜日
月謝 5,000円 体験 1,000円
♪13:00～【残席3名】
♪14:45～【個別レッスン】
好きな曲 がレパートリーに♪
弾けた時の達成感 みんなで合わせる一体感
まずは見学・体験から
080-4285-5473
お子様～大人まで♪教室の雰囲気や詳細も掲載中
体験予約・お問い合わせは公式ラインから♫
自由ヶ丘7丁目けいおピアノ教室 講師 鶏尾 祐子