

# 三苦校区 健康づくり応援マップ

**東第一いきいきセンターぶくおか**  
 奈多3-4-18 Tel. 608-4633  
 (支所) 西戸崎3-2-2 Tel. 603-1607  
 高齢者の保健・医療・福祉や介護、権利保護に関することなど、お気軽にご相談下さい。

## ウォーキングコース

- A** 三苦三差路 1.5km 湊原 添(新宮) 3kmコース(往復)
- B** 三苦公民館 2.5km 梶取交差点(新宮) 5kmコース(往復)
- C** 三苦公民館 3.5km 雁ノ巣 7kmコース(往復)

**歴史探訪コース** (史料は公民館にあります)  
 三苦公民館→綿津見神社→託乗寺→三苦公民館(3km)  
 ①正覚坊墓碑 ②久野貞右衛門重時の墓 ③共同納骨堂  
 ④観音堂 ⑤庚申天 ⑥青面金剛碑 ⑦慶徳日羅夜叉母碑  
 ⑧般若寺 ⑨文珠菩薩 ⑩綿津見神社 ⑪稻荷神社 ⑫託乗寺

**海辺散歩コース** 海岸の景気がすばらしいコースです!  
 平岩→綿津見神社(860m) 平岩→奈多漁港(620m)

## 健康づくりのための運動時間の目安

年代に応じて

年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代~
1. 週あたり	180分	170分	160分	150分	140分	130分

運動のポイント  
 ☆1週間に3日以上に分けて、1回できるだけ20分以上  
 ☆ニココースで おしゃれになりながら歩けるペースです。  
 今、運動時間足りていますか? 例) 60代1回あたり35分を週4回で140分

## 運動できる施設

施設名	利用できる施設	問い合わせ
9 和自青松園	体育館、グラウンド	三苦公民館へ 606-4511
10 和白中学校	体育館、グラウンド(ナイター設備あり)	
11 三苦公民館	体育館、グラウンド	606-4511
12 三苦小学校	体育館、グラウンド	
香住丘 東体育館(香住丘)	トレーニングルーム	672-0301
美和台 コミセンわしろ(UR施設)	トレーニングルーム、体育館	608-8480

☆マークの説明 (情報はH16.1月現在です)

- 野球
- バレーボール
- ソフトボール
- ゲートボール
- サッカー
- ゴルフ
- 卓球
- 剣道
- バドミントン

6~7月に産卵  
9月に孵化します。  
アカウミガメが産卵に来ます。

波の音に耳を傾け、癒されるコース

うぐいすの鳴き声が海の中間へーウグアイ

松林の緑をたっぷり感じられるコースです。

三苦公民館から1km地点  
奈多・瀬風さわやかコース  
スタート地点

## 公園・ひろば

- 13 三苦ひろば 三苦2丁目
- 14 三苦中公園 三苦3丁目  
スベリ台・ブランコ・砂場
- 15 三苦3号公園 三苦3丁目  
砂場
- 16 黒山公園 三苦3丁目  
スベリ台・ブランコ・砂場
- 17 三苦公園(カメ公園) 三苦6丁目  
スベリ台・ブランコ・砂場・鉄棒
- 18 三苦4号公園 三苦7丁目  
スベリ台・ブランコ・砂場
- 19 三苦南公園 三苦1丁目
- 20 三苦浜中央公園 三苦7丁目

第1・3土曜日は  
家族そろって近くの公園に  
出かけましょう。  
皆で遊んでいますよ。

三苦校区 育児サークル  
マリンキッズ・いっちごclub

綿津見神社(仏像秘跡)  
 ・虚空蔵菩薩  
 ・龍王と金剛の神像です。  
 ・大日如来 ・伝説師如来像  
 ・不動明王像 ・吉祥天像  
 ・稲荷の御宇文化に  
 指定されています。

祭 綿津見三神皇玉命  
 境内社 ・稲荷神社 ・蓮實神社  
 ・風津神社 ・稻荷神社  
 ・三苦六所神社  
 これだけの神社があります。

いそ遊びできますよ  
 2. 3月  
 フォト  
 ねまよ。

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。

毎朝  
 あつたす  
 三苦公園  
 (カメ公園)

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。

「お文様さま」  
 空の神様で  
 宇賀神社に  
 1人でも舞  
 ないくらい  
 大きい  
 イカです。



## 保育園・幼稚園

名称	電話番号
21 オリブ保育園	204-2080
22 みとま保育園	605-7077
美和台幼稚園	606-5162
ツルタみとま幼稚園	607-1361
静ヶ丘保育園	607-2411
和白幼稚園	606-3055
光和保育園	608-2771
第二光和保育園	692-9422
奈多 奈多幼稚園	607-2422
奈多 奈多愛育園	606-2307
奈多 雁の巣幼稚園	606-2619

## 各種検診委託医療機関

年に1回は検診を受けましょう。

名称	電話番号	よ	30	胃	子	乳	大	予	10
1 三苦石井医院	606-6013	○	○	◇				○	○
2 せき医院	606-0885	○	○	◎				○	○
3 しもじ内科クリニック	605-6300	○	○	○				○	○
和白 東福岡和会病院	608-1511			◎				○	○
奈多 やまだ医院	607-5624	○	○					○	○
美和台 伊藤胃腸科外科医院	606-2355	○	○	◇				○	○
美和台 和自エディメスクリニック	605-3511							○	○
美和台 福岡和自総合健診クリニック	608-0138	○	○	◎	○	○	○	○	○
和白 あんのクリニック	607-8455	○	○	◎				○	○
和白 ならぎ小児科	605-7377							○	○
和白 榎本内科医院	606-3333	○	○	◎				○	○
美和台 木元小児科	606-3100							○	○

医療機関は変更になる場合がありますので、お電話でお問い合わせのうえ受診して下さい。

胃…胃がん検診  
 ◎…X線・内視鏡可、○…X線のみ、◇…内視鏡のみ可  
 (X線…バリウムを飲んでX線撮影、内視鏡…胃カメラによる検査)  
 子…子宮がん検診 乳…乳がん検診 大…大腸がん検診  
 予…予防接種 10…10カ月健診  
 よ…よかドック 30…よかドック30

## 歯科

半年に1回歯科検診で8020を目指そう!!

名称	電話番号	住所	備考
4 吉田歯科医院	606-8115	三苦1丁目	一般
5 ふじの歯科小児歯科医院	608-1182	三苦6丁目	一般、小児
6 たじまデンタルクリニック	608-0007	三苦5丁目	一般、小児
7 せき子どもの歯科クリニック	608-4666	三苦6丁目	小児

## 公共機関

施設名	電話番号	住所	備考
三苦公民館	606-4511	三苦3丁目	
和白交番	606-4505	和白5丁目	緊急時は110番
東清防衛和自出張所	606-3317	和白5丁目	緊急時は119番
三苦小学校	606-6075	三苦7丁目	校区内の運動施設に 関しては、三苦 公民館までお問い 合わせください
和白中学校	606-5031	三苦1丁目	
和白青松園	606-2109	三苦2丁目	