

令和7年(2025年)  
12月1日発行  
発行 福岡市三苦公民館  
東区三苦3丁目3番41号

2025  
三苦校区 創立30周年  
ありがとう30年!

# 三苦公民館だより



お問い合わせ、申込みは  
三苦公民館  
TEL092-606-4511  
FAX092-606-6602

三苦公民館高齢者教室(高齢者地域参画支援)

## さわやか教室へのお誘い

### 『介護保険について』

◇日時 12月10日(水) 14:00~  
◇場所 三苦公民館 講堂  
◇講師 東区地域保健福祉センター職員

介護保険についてわかりやすく話していただきます。  
高齢者の方だけでなく、ご家族のご参加もおまちしています。



## 『歌って元気! パート3』

◇日時 1月14日(水) 14:00~  
◇場所 三苦公民館 講堂

今年度3回目の『歌って元気!』を開催します。  
皆さんで楽しく歌を歌って、楽しみましょう。懐かしの歌謡曲を準備しています。ぜひご参加ください。



## 12月のいちごカフェ

12月8日(月)

13:00~16:00

※スマホお困りごと相談会開催※

コーヒーやお茶を用意しています。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。  
事前申し込みは不要です。

## スイトピー広場 クリスマス会

サンタさんがやってきます

たのしいお話もあるよ

◇日時 12月17日(水) 10:00~

◇場所 三苦公民館 講堂

◇定員 乳幼児30名

(準備があるため、定員になり次第締め切ります。)

◇参加費 無料

要申込



## ~生け花でお正月を~

生け花を飾ってお正月を迎えませんか?  
新春らしい花材を使い、素敵なお花を活けましょう

要申込

◇日時 12月27日(土) 10:00~  
◇場所 三苦公民館  
◇講師 田中 政甫 氏(嵯峨御流 正教授)  
◇対象 三苦校区にお住まいの方  
◇材料費 2,000円  
◇定員 10名  
◇持ってくるもの 花器・剣山・花バサミ  
花器をお持ちでない方は、申し込み時にお申し出ください。  
花器代(オアシス入り) 別途300円必要です。



## 新春囲碁大会

要申込

囲碁好き集まれ、新春の腕比べに奮ってご参加ください。

◇日時 1月11日(日) 10:00~  
◇場所 三苦公民館 講堂  
◇対象 三苦校区にお住まいの方  
◇参加費 大会経費として300円を当日徴収します。  
◇定員 20名 申し込み締切 12月26日(金)  
◇主催 三苦公民館&三苦囲碁同好会



## 子育て中の皆様へ

子育て応援しています

三苦公民館では子育てのお手伝いとして

- ♥ スイトピー広場(自由参加)  
毎月、第1・第3水曜日 10:00~12:00)
- ♥ にこにこふれあい広場(申し込み制)  
第2・第3火曜日: 年齢に応じて二つのグループあり
- ♥ いちご文庫(自由参加)  
ボランティアさんによる読み聞かせなどを開催しています。  
楽しい子育てができるよう応援しています。ぜひ、お子様と公民館に遊びに来てください。

## ヘルスメイトの 三世代郷土料理教室

要申込

◇日時 1月18日(日) 10:00~  
◇場所 三苦公民館 講堂  
◇対象 ①親子(小学生以上)10組  
②一般 10名  
※男性も奮ってご参加ください  
◇材料費 1人 300円  
◇持ってくるもの エプロン・三角巾・筆記用具  
◇主催 ヘルスメイト(食生活改善推進員協議会)  
☆メニューはお楽しみに!!

## 【防犯委員会より】

### 自宅の戸締り大丈夫?

ちょっとそこまでだから!  
すぐ帰ってくるから!  
と不用心になっていませんか?

鍵かけは、まず防犯の第一歩  
出かける時は鍵かけて!



待って!  
その電話、詐欺かも



困った時には  
警察専用相談電話  
#9110

- 身に覚えのない話は無視する
- 子どもや孫の会社の同僚、友人と言っても信用しない
- 警察、銀行協会と言っても信用しない
- 預金通帳やキャッシュカードを他人に渡さない
- お金を要求されても簡単に振り込んだり渡したりしない

## 《公民館全館清掃》12月22日(月)

開館していますが、部屋の利用はできません。

## 《12月の臨時休館日》12月28日(日)

利用申し込みがある時には12月18日(木)正午までにお申し出ください。

## 《年末年始の休館日》

12月29日(月)~1月3日(土)  
今年も公民館へのご協力ありがとうございました。



姿勢チェックアプリ  
「Poslog(ポスログ)」をご活用ください！

自分の姿勢を撮影し、客観的に見るができるアプリです。撮影後、スポーツ指導員から、今後おすすめのトレーニングやストレッチなどのアドバイスを聞くことができます。この機会に3階のトレーニングルームに足を運んでください！お待ちしております！

**料金** トレーニングルーム利用料金が必要  
(一般260円、高校生130円、65歳以上無料)

**お問合せ** ☎092-608-8480

所要時間  
**15分**  
程度

からのお知らせ

住みよいまち三苦ホームページ

三苦校区の様々な情報を発信しています。  
ちょっと覗いてみてください。

三苦公民館ブログ URL

<https://mitomako.blog.spot.com>

最新情報はブログでも  
ご確認ください。

三苦公民館地図

年末年始のごみ出しのお知らせ

12月31日(水)から1月3日(土)まで、家庭ごみの収集は  
休みになります。

**燃えるゴミの持ち出し日** 【三苦全域】  
1月1日(木) ⇒ 1月5日(月)

**年内最後の持ち出し日** 12月29日(月)

**燃えないごみの持ち出し日**  
収集日の変更はありません。(通常通り)

【お問い合わせ先】  
東区役所 生活環境課  
家庭ごみ係 TEL 092-645-1061

公民館年末断捨離

公民館に忘れ物がたまっています。年末になりますので処分します。  
特に傘が多く、水筒、メガネの忘れ物もあります。心当たりの方は12月20日までに取りにきてください。

東消防団和白分団三苦支部からのお知らせ

≪12/28～12/30 は消防団年末特別警戒実施≫

18:00～21:00、消防車2台で地域巡回を実施いたします。その際に半鐘を鳴らしながら走行しますが、火事ではありませんので、お間違いないようにお願いいたします。

今一度、火の元・戸締りのご確認を！

【東市民プール】よりお知らせ

No.	教室名	募集期間	実施期間	時 間
1	冬の小学生水泳教室教室(2部制)	12/15～12/27	1/18～3/22 毎週日曜日	9:30～11:00 11:00～12:30
2	スッキリ♪ヨガ教室③		1/20～3/10 (毎週火曜日)	10:00～11:00
3	大人の水泳教室③		1/31～3/21 (毎週土曜日)	10:00～11:30

【応募方法】  
① “**往復ハガキ**” に、教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号”を記載し当施設(下記住所)までお送りください。  
[申込先: 〒813-0043 福岡市東区名島2丁目42番1号 東市民プール「〇〇〇〇教室」係]  
② “**直接来館**” の場合は、1階受付にて専用の申込用紙に必要事項を記入し“はがき代”と併せて2階事務所までご持参ください。  
※応募者多数の場合は、抽選となります。

★12月の主な行事★

日	曜	内	容
1	月	○校区卓球大会	18:00～
2	火	○ヘルスメイト『よかトレ』	10:30～
3	水	○スイトピー広場 ○スイトピー定例会	10:00～ 12:00～
6	土	○『子どもいけ花教室』	10:00～
7	日	○和白中学校区マラソン大会	9:00～ 【雁レク】
8	月	○『いちごカフェ』	13:00～16:00
9	火	○にこにこふれあい広場A 『みんなたのしみクリスマス』 ○卓球教室	10:30～ 18:00～
10	水	○さわやか教室『介護保険について』	14:00～
12	金	○母子巡回健康相談 ○子育て連会長会	受付 13:30～14:00 20:00～
13	土	○いちご文庫『クリスマス会』 ○公民館サークル説明会	10:00～ 14:00～
14	日	○ヘルスメイト『おもてなし料理教室』 ○3丁目餅つき大会	10:00～
15	月	○ほのぼのサロン『クリスマス会』 ○卓球教室	10:00～ 18:00～
16	火	○にこにこふれあい広場B 『みんなたのしみクリスマス』	10:30～
17	水	○スイトピー広場『クリスマス会』	10:00～
21	日	○1・2丁目餅つき大会 ○『くるり』	13:00～16:00
22	月	○公民館全館清掃	9:00～17:00 ※部屋の利用はできません
23	火	○小・中学校終業式 ○卓球教室	18:00～
27	土	○『生け花でお正月を』 ○仕事納め	10:00～
28	日	○公民館臨時休館日	
29	月	○休館日	
30	火	○休館日	
31	水	○休館日	

※『スイトピー広場(自由参加)』『にこにこふれあい広場』: 乳幼児  
育児支援事業です。参加は、乳幼児と保護者の方です。  
※『いちご文庫』: ボランティアさんによる読み聞かせなど。  
どなたでも参加できます。  
※『さわやか教室』『ほのぼのサロン』: 高齢者の方の参加事業です。  
※『くるり』: 中高生の居場所作りの場です。  
※【 】は開催場所。記載がない行事は三苦公民館です。  
ただし未定の場合もあります。

三苦校区人権尊重推進協標語

分かてる  
SNSの  
おそろしさ