

令和5年(2023年)  
10月1日発行  
お問い合わせ、申込みは  
三苦公民館へ



# 三苦公民館だより



発行 福岡市三苦公民館  
東区三苦3丁目3番41号  
TEL092-606-4511  
FAX092-606-6602

## 「ヘルスマイト」市委託事業 地域食生活改善講習会

### 『バランスのよい食事(健康な食事)』

- ◇日時 10月14日(土) 10:00~
- ◇場所 三苦公民館 講堂
- ◇講師 管理栄養士 國武 妃佐子 氏
- ◇対象 三苦校区在住の方
- ◇参加費 300円
- ◇定員 20名
- ◇持ってくるもの エプロン・三角巾・筆記用具
- ◇主催 ヘルスマイト(食生活改善推進員協議会)

要申込



- × 麦ごはん ・ 鮭と秋野菜の蒸し焼き ・ ふんわりふりかけ
- × カレー風味がめ煮 ・ パプリカとしめじのおろし和え
- × りんごと豆の蒸しパン

参加しませんか? 『私たちの健康は私たちの手で!』

ヘルスマイトで『みんなでよかトレ』やっています

健康長寿のために福岡市が推奨する体操『みんなでよかトレ』体操です。一緒に体を動かしませんか?  
毎月、第1火曜日10時30分から公民館で行っています。



## 三苦校区防災訓練

みんなで防災

三苦小学校と三苦公民館、和白青松園を避難所として防災訓練を行います。各ご家庭で準備されている非常時持ち出し品を持ってぜひ防災訓練にご参加下さい。

- ◇日時 10月15日(日) 10:00 開始
- ◇避難所 三苦小学校 三苦公民館 和白青松園
- ◇内容 『避難訓練』
- ◇参加者 どなたでも参加できます。
- ◇主催 自治協議会・防災推進委員会



## ここにこふれあい広場&スイトピー広場

### おいも畑に行きましょう

要申込



- ◇日時 10月17日(火) 10:30~
- ◇場所 三苦公民館に集合後、近くの畑に移動します。
- ◇内容 お芋ほり
- ◇参加費 実費600円(当日徴収します)
- ◇申込先 三苦公民館(☎606-4511)
- ◇申込締切り 10月10日(火)

※当日は汚れても良い服装で軍手・スコップ・掘ったお芋を入れる袋(レジ袋等)をお持ちください

## スイトピー広場からのお知らせ



10月18日(水) 10:00~12:00

スイトピースマイル広場(保健師さんや歯科衛生士さん来館日)  
今月は、歯科衛生士さんも来られますので、日頃お子さまのことで気になられていることやお口のケアの相談もできますよ

## 校区献血にご協力ください



- ◇日程 10月21日(土)
- ◇受付時間 10:00~12:00まで  
13:00~15:00まで
- ◇場所 三苦公民館
- ◇主催 三苦校区献血推進協力会



## ラフパーククリーンアップ2023

### 三苦浜中央公園をきれいにしよう!



- ◇日時 10月22日(日)
- ◇集合時間 8:30~受付開始 9:00~清掃開始
- ◇集合場所 三苦浜中央公園
- ※軍手・ビニール袋等は準備しています。集合場所等のお問い合わせは各町内役員、三苦公民館へお尋ね下さい。
- ◇主催 三苦校区自治協議会・環境美化推進委員会

## 和中吹奏楽部コンサート・人権講座

- ◇日時 10月22日(日) 13:00 開始
- ◇場所 三苦小学校 体育館
- ◇内容 1. 和白中学校吹奏楽部によるコンサート  
2. 人権講演  
『人権学習 和白中学校の今』  
講師 和白中学 篠崎 健治 教諭
- ◇参加者 どなたでも参加できます。
- ◇主催 人権尊重推進協議会・三苦公民館



## 10月のいちごカフェ

10月9日(月祝日)13:00~16:00

大好評の「スマホ教室」毎月開催しています。



## 第25回 三苦公民館文化祭

◇1日目 11月4日(土) 12:30~17:00(予定)



開催場所...三苦小学校 体育館

公民館サークルステージ発表

作品展示・掲示

お願い スリッパをご持参ください

◇2日目 11月5日(日) 10:00~13:00(予定)

開催場所...三苦公民館

作品展示・掲示

囲碁体験教室

いちご文庫のカフェコーナー

食を交えた多文化交流会 など

※詳しくは号外で紹介しますのでお楽しみに!



## 《食を交えた多文化交流会とは》

※さくら日本語学院の生徒さんと、いろいろな国の食文化を教えていただき、交流会を行います。是非、ご参加ください。

## 懐かしの写真を貸してください

三苦の古い写真を探しています。

お家で眠っている写真はありますか?

是非、お貸してください。



3丁目側から美和台方面。  
4・5丁目は一面畑でした。



昔は大きかった  
赤岩の前で!

## 10月の臨時休館日(月1回)のお知らせ

休館予定日10月30日(月)

利用申し込みがある時には10月20日(金)正午までにお申し出ください。





# 立花山登山会

◇日時 11月3日(金)祝日(文化の日)

受付8:30～ 出発式9:00

◇集合場所 **和白公民館**

(福岡市東区和白3丁目28-31)

◇申込先 三苦公民館 606-4511

◇しめきり 10月28日(土)

・どなたでも参加できますが、申し込みが必要です。

・小さなお子様は保護者同伴でお願いします。

・昼食・水筒などは各自で用意してください。

※雨天の場合は中止します。

※今年度から三苦、和白、奈多、美和台、和白東の5校区で開催します。

◇主催 5校区自治協議会

**要申込**

## ★10月の主な行事★

日	曜	公民館関係	校区・自治協議会関係
1	日		○6・7丁目グラウンドゴルフ大会【三苦小】 ○健康づくり推進委員会 『史跡をめぐるウォーキング』 受付9:40～ ○校区体育祭準備 13:00～
2	月		○『卓球教室』 18:00～ ○評議員会(3丁目) 20:00～
3	火		○ヘルスマイト『よかトレ』 10:30～12:00 ○マイナンバー申請サポート事業 14:00～16:00
4	水	○スイトピー広場 10:00～ ○スイトピー定例会 12:00～	
5	木		
6	金		
7	土	○『子ども生け花教室』 10:00～	○校区体育祭会場設営 ○評議員会(5丁目) 19:30～
8	日		○第28回三苦校区体育祭【三苦小】
9	月	スポーツの日	○いちごカフェ 13:00～16:00
10	火		
11	水	○さわやか教室『歌って元気』 14:00～	
12	木		○子育て連会長会 20:00～
13	金		○評議員会(1丁目) 20:00～
14	土	○『いちご文庫』 13:00～15:00	○児童防災キャンプ【三苦浜中央公園】 ○ヘルスマイト『バランスのよい食事』10:00～ ○ヘルスマイト定例会 ○評議員会(2丁目) 19:00～ ○評議員会(4丁目) 19:30～ ○評議員会(6・7丁目) 19:30～
15	日	○循生研『環境講座』 13:30～	○児童防災キャンプ【三苦浜中央公園】 ○校区防災訓練【三苦小・三苦公民館・青松園】 ○第30回東区グラウンドゴルフ大会(予備日10/23)【雁レク】
16	月		○ほのぼのサロン『健康講座』 10:00～ ○『卓球教室』 18:00～
17	火	○にこにこふれあい広場A・B合同『おいも畑に行きましょう』 10:30～	
18	水	○スイトピー(スマイル)広場 10:00～(歯科衛生士さん来館)	
19	木		○地域カフェ『ひだまり』 11:00～15:00【三苦4・5丁目集会所】
20	金		○マイナンバーサポート事業 10:00～12:00
21	土	<b>三苦校区人権尊重推進協議会 大丈夫 みんなが分かってくれるから</b>	○校区献血 受付 10:00～12:00 13:00～14:00
22	日		○ラブパーククリーンアップ『三苦浜中央公園をきれいにしよう』 集合時間8:30 清掃開始9:00～ ○『人権講座・コンサート(和中吹奏楽部)』 13:00～【三苦小】 ○『くるり』 13:00～16:00【和白公民館】
23	月		○人権啓発地域交流会 14:00～【なみきスクエア】
24	火		
25	水		
26	木		
27	金		
28	土	○いちご文庫 13:00～15:00	○自治協4役&自治連4役会 9:30～ ○自治協定例会(11月定例会) 10:00～ ○まつり三苦・体育祭反省会 11:10～ ○みとま男女共同参画推進定例会 13:30～
29	日		○三苦小学校運動会(予備日11/1)【三苦小】 ○東区子ども会親善ソフトボール大会【雁レク】
30	月	○公民館臨時休館日	
31	火		

区役所に行かずに手続き

公民館でマイナンバーカードの申請をすると

郵送で受け取れて大変便利です

マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影を行います。公民館で申請すると区役所に行かずに手続きができ、カードは後日郵送で自宅に届くので大変便利です。事前予約制です。

予約期間に下記の受付センターへお申し込みください。

〈第4回〉

【日時】令和5年10月20日(金)10時～12時

【事前予約期間】10月6日～10月16日

9:00～18:00

〈第5回〉

【日時】令和5年11月7日(火)14時～16時

【事前予約期間】10月22日～10月31日

9:00～18:00

【会場】三苦公民館 講堂

【対象者】東区に住民票のある方

定員に達した時点で予約受付を終了します。

【予約受付】福岡市マイナンバーカード

申請出張サポートコールセンター

TEL 092-600-2402

FAX 06-7664-9531

※インターネットでも予約できます(「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)。

【必要なもの】

(1)通知カード又は個人番号通知書

(2)住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

(3)本人確認ができるもの

(運転免許証、パスポートなどの原本)

【主催】福岡市総務企画局データ活用推進課

(この事業は業者への委託により実施します。)

## 救急救命講座(乳幼児・一般)

◇日時 11月11日(土) 10:00～

◇場所 三苦公民館 講堂

◇内容 1. 乳幼児の救命講習  
2. 一般(大人)の救命講習  
AEDの使い方

◇参加者 どなたでも参加できますが、申し込みが必要です。

**要申込**

AEDは命を守ります。この機会に、AEDの使い方や緊急時の対応について、学びませんか。



三苦公民館ブログ URL

<https://mitomako.blogspot.com>

いろいろな情報を載せています。

最新情報はブログでも

ご確認ください。



三苦公民館地図



## 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。



※『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。

※各町内会の評議員会の開催場所はそれぞれの町内会の【集会所】です。