

令和7年（2025年）
3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
TEL 092-606-4511
FAX 092-606-6602

三苦公民館サークルの皆様へ

☆公民館サークル大掃除（小学校利用サークル）

◇日時 3月 2日（日） 10:00～

◇場所 三苦小学校

☆公民館サークル大掃除（公民館利用サークル）

◇日時 3月 9日（日） 10:00～

◇場所 三苦公民館

☆令和7年度 サークル開講式・許可証交付式☆

◇日時 4月 5日（土） 14:00～

◇場所 三苦公民館 講堂

さわやか教室【高齢者地域参画支援事業】

◇日時 3月 12日（水） 14:00～

◇場所 三苦公民館 講堂

◇内容 『生き生き講座（お口の健康・フレイル
予防の体操）・閉講式』

◇講師 歯科衛生士 平安 裕美子 氏
健康運動指導士 筑地 公成 氏

3月のいちごカフェ

3月 10日（月）

13:00 ～ 16:00

※スマホお困りごと相談会同時開催※

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。

子ども生け花教室参加者募集

要申込

子ども生け花教室の参加者を募集します。
小学校低学年の子どもさんでも大丈夫です♪
お気軽にご参加ください。

◇日時 毎月 第1土曜日 10:00～

◇場所 三苦公民館 学習室

◇講師 嵯峨御流福岡司所 正教授 田中政甫 氏

◇材料費 1回500円（お花代として）

◇対象 三苦校区にお住まいの小中学生

※定員はありませんが申し込みが必要です。



いちご文庫 春休みお楽しみ会

みんな集まれ

◇日時 3月 25日（火） 10:00 ～ 12:00

◇場所 三苦公民館 講堂

◇内容 ①わくわくマジック
②リズムでお手玉
③春のおはなし

どなたでも参加
できます

＜図書のお知らせ＞



公民館図書の本の入れ替えを行いました。
絵本や児童書だけでなく、大人向けの本や趣味の本なども取
り揃えています。

スタンダード文庫では小さな子ども向け
の絵本が充実しています。（講堂内）



ロビーでは、小説など
の文庫を中心にしてい
ます。イスやベンチもあ
りますので本を読むこと
もできます。ご利用くだ
さい。



ご卒業 おめでとうございます

和白中学校卒業式 3月 7日（金）

三苦小学校卒業式 3月 14日（金）

母子巡回健康相談

◇開催日 4月 17日（木） 受付 13:30～

◇場所 三苦公民館 講堂

◇内容 身体測定・発達観察・個別相談

◇持ってくるもの ・母子健康手帳・オムツ・お子さんの着替えの時
に使うバスタオル

◇お願い・・・自宅で検温を行い、発熱や咳等の症状がある方は参加
をお控えください。

★問い合わせ先…東区地域保健福祉課 地域保健福祉係
電話 092-645-1088 Fax 092-631-2295



令和7年度の ほのぼのサロンに参加しませんか？

三苦校区にお住まいの一人暮らしや、家に閉じこもりがちな
高齢者を対象に、ゲームをしたりして楽しいひとときをすごし
ています。お気軽にご参加ください。

◇場所 三苦公民館講堂

◇日時 毎月第3月曜日 10時～12時

◇参加費用 100円/回

◇問合せ先 三苦公民館（606-4511）

♪令和7年度「ほのぼのサロン」プログラム♪

日	程	内 容（予定）
4月	21日（月）	大正琴を聴いて楽しもう
5月	19日（月）	フラワーアレンジメントを楽しもう
6月	16日（月）	お手玉で遊ぼう
7月	21日（祝・月）	七夕飾り そうめん流し
8月	18日（月）	「転ばないためには」（東保健センター）
9月	22日（月）	レクリエーション
10月	20日（月）	「ボッチャで元気」（和白病院）
11月	17日（月）	お楽しみ会 『梅が枝餅を作ろう』
12月	15日（月）	クリスマス会
1月	19日（月）	お正月遊び ・ ぜんざい会
2月	16日（月）	福岡みらい 病院の先生による「健康講座」（予定）
3月	16日（月）	手帳作り

おめでとうございます！

下記の方が多年にわたる功勞により表彰されました

福岡市民スポーツ振興奨励賞
安東 町子 様
《 2月7日 福岡市長より 》

＜3月の臨時休館日＞

休館予定日 3月 31日（月）

利用申し込みがある時には3月21日（金）正午
までにお申し出ください。



おめでとうございます 第60回三苫・和白・奈多校区 卓球大会

2月2日（日）和白中学校体育館で開催されました。結果は下記の通りです。
（三苫校区関係分 敬省略）

- <団体戦>

優勝 三苫6・7丁目チーム

3位 三苫3丁目

<個人戦 一般男子の部>

3位 安藤 龍輝（三苫2丁目）

3位 谷石 隼麻（和白中 三苫）

<個人戦 一般女子の部>

優勝 畑田 瑞季（和白中 三苫）

準優勝 石井 結菜（和白中 三苫）
- 《主催》 三苫・和白・奈多校区自治協議会

住みよいまち三苫ホームページ

三苫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。



三苫公民館ブログ 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。

三苫公民館地図

三苫公民館サークル案内 会の名称(活動内容)

何かにチャレンジしたい時、空いた時間がある時、趣味を見つけたい時
公民館サークルに参加しませんか？
友達ができ、健康のためにもなり、楽しい事いっぱいです。

公民館で活動しているサークル

- 朗読の会「鈴」（朗読）
- 生け花教室（生け花）
- レッツ・ダンス（ダンス）
- 玄海相撲甚句会（相撲甚句）
- 太極拳三苫サークル（太極拳）
- 居合道 柳生新影流兵法（居合）
- 3B スパンコール（体操）
- ストロベリーフィールズ（コーラス）
- 日向ひょっとこ踊り（ひょっとこ踊り）
- 和光三苫教室（硬筆）
- Ok-pop dance school “HIP”
(k-pop ダンス)
- OHOPÉ DANCE SCHOOL
(キッズダンス)
- 舞斬（よさこい）
- リラックスヨガ&リンパ
(ヨガ&セルフリンパ)
- さくらの会（民謡）
- Luamo（k-pop ダンス）
- 三苫囲碁同好会（囲碁）

三苫小学校で活動しているサークル

《体育館》

- 和白ブルインズ（ミニバスケットボール）
- ファニーズ（バレーボール）
- パインコーズ（バレーボール）
- COLORS（バレーボール）
- 和白少年剣道部（剣道）
- 日本空手道誠心館（空手）
- NAO チアダンスクラブ（チアダンス）
- 三苫バドミントンクラブ（バドミントン）
- OSIRIUS（バドミントン）

《校庭》

- 福岡三苫ヤンキース（小学生軟式野球）
- ACAO（少年サッカー）
- OCLUB 東福岡ジュニア（サッカー）

サークルの開催曜日や時間・会費等の
詳細は、回覧板で配布します。
4月の回覧板をお楽しみに！
☆問い合わせは三苫公民館まで
お願いします。

3月は「自殺対策強化月間」～知らせてほしい、心のSOS～

自殺対策強化月間に合わせて、自殺対策について理解と関心を持っていただけるよう、自殺予防
キャンペーンを実施しています。

○ 自殺・自死に関する電話相談 **092-737-1275**

（平日午前10時～午後4時）

福岡市精神保健福祉センターでは、自殺・自死に関する相談に応じています。

3月は15日(土)、16日(日)も電話相談をお受けします。

○ 博多ポートタワーをライトアップ します。

ライトアップ期間：3月1日(土)～3月8日(土)

安らぎや落ち着き、癒しの象徴である「グリーン」にライトアップします。

上記以外にも相談会や啓発事業を実施します。

詳しくはセンターホームページをご覧ください。
主催)福岡市精神保健福祉センター



★3月の主な行事★

日	曜	内	容
1	土	○子ども生け花教室 ○人権講座『津軽三味線』	10:00～ 13:30～
2	日	○公民館サークル（小学校利用）大掃除	10:00～
3	月	○第2回公民館運営懇話会 ○卓球教室	11:00～ 18:00～
4	火	○立花高校1年生職場体験（3/4～3/6） ○ヘルスメイト『よかトレ』	10:30～
5	水	○スイトピー広場	10:00～12:00
7	金	○和白中学校卒業式	【和白中】
8	土	○いちご文庫	13:00～15:00
9	日	○公民館サークル（公民館利用）大掃除	10:00～
10	月	○いちごカフェ ○青パト下期報告会	13:00～16:00 18:30～
12	水	○さわやか教室『閉講式・生き生き健康講座』	14:00～
14	金	○三苫小学校卒業式	【三苫小】
17	月	○ほのぼのサロン『手帳づくり』 ○卓球教室	10:00～ 18:00～
19	水	○スイトピー広場	10:00～12:00
20	木	☆春分の日 ○『地域カフェひだまり』	11:00～15:00【三苫4・5丁目集会所】
23	日	○福岡県知事選挙 ○『くるり』	13:00～16:00【和白公民館】
24	月	○小中学校修了式	
25	火	○いちご文庫『お楽しみ会』	10:00～
27	木	○中学生大会説明会(予定)	19:30～
31	月	○公民館臨時休館日	

- ※『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苫公民館です。
ただし未定の場合もあります。

三苫校区人権尊重推進協標語

みとめ合おう

みんなの個性はたからもの