

令和7年(2025年)
11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

9月20日(土)三苦公民館サークル文化祭を開催しました。

たくさんのご来場ありがとうございました

今年は、全サークルに発表かPRのどちらかで参加していただき、三苦小体育館で開催しました。たくさんの方にご参加いただき、また最後まで温かいご声援を賜りましたことに厚く感謝申し上げます。ありがとうございました。



第29回 まつり三苦



◇日時 11月 8日(土) 15:00~19:00

◇場所 三苦小学校 グラウンド

◇内容 夜店 おもちゃ・食べ物・くじ・ゲームなど
ステージ発表

※オープニングでは消防太鼓が盛り上げます



雨天の場合のお知らせ

時間 15:00~19:00 場所:小学校体育館
内容 夜店 (ステージ発表はありません)



11月のいちごカフェ

11月 10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。

ウォーキング大会

◇日時 11月 23日(日・祝) 受付9:40~

◇歩き方教室 10:00~

◇出発 10:30 12:00頃 終了予定 現地解散

◇集合場所 三苦公民館 ◇目的地 三苦浜中央公園

◇内容 ウォーキング・じゃんけんゲーム他(優勝者には豪華賞品あり)
動きやすい服装で、参加してください。

※グラウンドゴルフはありません

◇参加費 無料(三苦校区在住の方)
参加賞 玉子・パン・お茶

◇定員 50名(申込み締切 11月14日(金) 定員になり次第締切ます)
※帽子・タオル・お茶は各自ご用意ください。

(雨天時は三苦公民館で歩き方教室のみ開催します。)

◇主催 健康づくり推進委員会

要申込



さわやか教室[高齢者地域参画支援事業]

◇日時 11月 12日(水) 14:00~

◇場所 三苦公民館 講堂

◇内容 『ヘルスメイトのシニアカフェ』
高齢者に必要な栄養の話
※おいしい試食も準備しています。

◇講師 ヘルスメイト 下川 京子 氏

◇定員 25名

要申込



おすもうさんと ちゃんこ鍋を作ろう!

春日野部屋力士

◇日時 11月27日(木) 10:00~ 受付 9:30~

◇場所 三苦公民館 講堂

◇会費 ￥500(当日徴収します)

◇定員 50名(定員となり次第締め切ります)

◇持ってくる物 エプロン 三角巾

協力 大相撲福岡春日野部屋後援会

主催 三苦校区自治協議会

共催 三苦公民館



要申込

要申込

【乳幼児救急講座】

子どもの怪我や、急な病気で困ったことはありませんか?

正しい応急処置を学びましょう。

◇日時 11月 29日(土) 10:00~

◇場所 三苦公民館 講堂

◇内容 怪我や急病の時の救急処置と搬送法

◇講師 松本 義士郎 氏 元消防士

◇定員 10家族 公民館にお申込みください。

◇申込先 三苦公民館(電話 606-4511)



三苦校区卓球大会

今、卓球が熱い!! 挑戦してください。
初心者も経験者も、大歓迎です。

◇日時 12月 1日(月) 18:00~

◇場所 三苦公民館 講堂

◇定員 20名程度

◇申し込み締め切り 11月22日(土)

※組み合わせは、体育振興会でいたします。

※ラケットは貸出もあります。



要申込

いちご文庫 クリスマス会

♪お話や工作やゲームをみんなで楽しもう。

◇日時 12月 13日(土) 10:30~

◇場所 三苦公民館 講堂



プログラム

読み聞かせ 手品ショー クイズ大会
クリスマスの小物作り



和白中学校区

マラソン大会



◇日時 12月 7日(日)

受付8:30~

◇集合場所 雁の巣レクリエーションセンター(多目的広場)

◇コース 雁レク ジョギングコース(2,000m ~ 4,000m)

◇対象 小学4年生から一般男女
(小学3年生以下は保護者同伴で参加できます)

◇駐車場 雁ノ巣レクリエーションセンター駐車場(有料)

◇主催 三苦・和白・奈多校区自治協議会

令和8年度

サークル活動説明会

公民館で、サークル活動をしませんか?

日お友達作りや、体力増進にピッタリ!!

◇日時 12月 13日(土) 14:00~

◇場所 三苦公民館 講堂

◇対象 ○現在活動されているサークルで、令和8年度
も活動を希望するサークル

○新しくサークルを立ち上げたい方

※当日、申請書を配布します。



11月の休館日のお知らせ

11月24日(月・振休) 月1回の臨時休館日

利用申し込みがある時には11月14日(金)
正午までにお申し出ください。

皆様のご協力をお願いします。



ヘルスメイトからのお誘い(食生活改善推進員協議会)

楽しくつくれるおもてなし料理 …おせちメニュー…

- ◇日 時 12月14日(日)10:00～
◇場 所 三苦公民館 講堂
◇講 師 菅沼 カオル 氏
◇対 象 三苦校区在住の方
◇参加費 材料費800円(当日徴収します)
◇定 員 20名(定員になり次第締め切ります)
◇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)

要申込

<メニュー>

黒豆・中華おこわ・えびの錦焼き・かにの卵寄せ・いかの宝詰め
うずらの卵のひき肉包み・鶏の八幡巻き・柿なます
牛肉のこんにゃく巻き・若草栗きんとん・いちごかん

おめでとうございます

第30回 三苦校区 グラウンドゴルフ大会

9月28日(日) 三苦小グラウンド
《フリーの部》()内の数字はスコアです
優勝…3丁目(264) 準優勝…1丁目(270)
《ファミリーの部》
優勝…4丁目(309) 準優勝…3丁目(362)
《ベストグロス賞(敬称略)》
男性の部 松岡信明(18)
女性の部 堺克代(17)
子どもの部 修行恋羽(28)
《ホールインワン賞(敬称略)》
4丁目 松山昌生 1丁目 松岡信明 3丁目 堺克代
4丁目 阿部光廣 4丁目 佐藤邦彦 6・7丁目 堺美佐江



結果報告



おめでとうございます

第30回 校区体育祭

10月12日(日)三苦小グラウンド

◎総合得点の部

優勝 三苦 1丁目 準優勝 三苦 5丁目

◎綱引き

優勝 三苦 4丁目

準優勝 三苦 3丁目

◎子どもリレー(女子の部)

優勝 三苦 5丁目

準優勝 三苦 2丁目

◎総合リレー

優勝 三苦 1丁目

準優勝 三苦 6・7丁目

◎子どもリレー(男子の部)

優勝 三苦 6・7丁目

準優勝 三苦 1丁目



母子巡回健康相談

- ◇開催日 12月12日(金)
◇受付時間 13:30～14:00(予約不要)
受付時間までにお越しください

◇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



区役所・出張所に行かずに手続き

マイナンバーカードの申請やマイナ保険証の申込等の

サポートを実施します。

公民館でカードを新規申請(要予約)すると、後日、出来上がったカードが
ご自宅に届くので大変便利です。区役所・出張所へ受け取りに行く必要はござ
いせん。※初めてカード申請をされる方で、必要な本人確認書類が揃ってい
る場合に限りです。

また、カードをお持ちの方には、マイナ保険証の利用申込等のサポート(予
約不要)も実施します。

※カード・電子証明書の更新については、公民館では実施できません。

【日 時】 令和7年11月30日(日曜日)10時～12時

【会 場】 三苦公民館 地域団体室

【対象者】 東区に住民票のある方

【予約終了日】 11月26日

【予約受付】 福岡市マイナンバーカード総合コールセンター
TEL 092-600-2402(9:00～18:00)

【必要なもの】 事前にコールセンターにお問い合わせください。

★11月の主な行事★

日	曜	内 容
1	土	○子ども生け花教室 10:00～ ○校区献血 受付 10:00～12:00 13:00～15:00
2	日	○1・3丁目グラウンドゴルフ大会 【青松園】 ○防災キャンプ(11/2・3) 【三苦浜中央公園】
3	月	★文化の日 ○校区防災訓練 10:00～ 【三苦小・青松園・公民館】 ○卓球教室 18:00～
4	火	○ヘルスメイト『よかトレ』 10:30～
5	水	○スイートピー広場 10:00～12:00
8	土	○第29回まつり三苦 15:00～19:00【三苦小】
10	月	○『いちごカフェ』 13:00～16:00
11	火	○卓球教室 18:00～20:00
12	水	○さわやか教室 『ヘルスメイトのシニアカフェ』 14:00～
15	土	○三苦小学校30周年記念式典(土曜授業) 10:00～ 【三苦小】
16	日	○2丁目グラウンドゴルフ大会 【青松園】 ○4・5丁目グラウンドゴルフ大会 【三苦小】
17	月	○ほのぼのサロン 『お楽しみ会・梅が枝餅を作ろう』 10:00～ ○卓球教室 18:00～20:00
19	水	○スイートピー広場 10:00～12:00
22	土	○いちご文庫 13:00～15:00
23	日	★勤労感謝の日 ○健康づくり推進委員会『ウォーキング大会』10:00～ ○『くるり』 13:00～16:00
24	月	振替休日 ○公民館臨時休館日
25	火	○卓球教室 18:00～20:00
27	木	○ちゃんこ鍋を作ろう 10:00～12:00
29	土	○乳幼児救急講座 10:00～
30	日	○マイナンバーカードサポート事業 10:00～12:00

※『スイートピー広場(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。

三苦公民館地図



三苦公民館ブログURL

<https://mitomako.blogspot.com>



最新情報は
ブログでも
ご確認いた
だけます。

住みよいまち 三苦



三苦校区人権尊重推進協標語

わすれない

とてもうれしい

あの言葉

