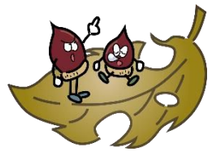
令和８年（２０２６年）
１１月１日発行
発行　福岡市三苫公民館
東区三苫３丁目３番４１号



三苫公民館だより



お問い合わせ、申込みは
三苫公民館
TEL０９２－６０６－４５１１
FAX０９２－６０６－６６０２

いちごカフェ

11月９日(月)12月14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。

さわやか教室【高齢者地域参画支援事業】

腰痛の本当の原因？心当たりのある方は、
ぜひ公民館に足を運んでください。



◇日　時　１１月　１１日（水）　１４：００～
◇場　所　三苫公民館　講堂
◇内　容　『整形外科が教える腰の痛みの本当の原因』
◇講　師　りきまる整形外科　院長　力丸　悠　先生

ヘルスメイト（食生活改善推進員協議会）

「働き世代の料理教室」

要申込

◇日　時　１１月　２１日（土）
10:00～13:00
◇場　所　三苫公民館　講堂
◇講　師　栄養士　赤川典子先生
◇対　象　三苫校区在住の方働き世代の方
（託児はありませんが親子での参加も可）
◇参加費　３００円（当日徴収します）
◇定　員　25名（定員になり次第締め切ります）

≪メニュー≫
①ターメリックライス
②サバ缶トマトカレー
③にんじんのらぺ
④豆とツナのサラダ
⑤パプリカのピクルス
⑥ラッシー



ヘルスメイトの 楽しくつくれるおもてなし料理

要申込

◇日　時　１２月　５日（土）１０：００～
◇場　所　三苫公民館　講堂
◇講　師　ヘルスメイト
◇対　象　三苫校区在住の方
◇参加費　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）

メニューは検討中です。こうご期待

【ヘルスメイトのよかトレ案内】
12月１日の「よかトレ」は講師が来館して、体力測定も行います。

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　２２日（日）　１０：００～
◇場　所　三苫公民館　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



ウォーキング大会

詳細は、回覧版で確認してください

要申込

◇日　時　１１月　２３日（月・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　三苫公民館　◇目的地　三苫浜中央公園
◇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（三苫校区在住の方）
参加賞　玉子　・パン　・お茶
◇定　員　50名（申込み締切11月14日（土）　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。
（雨天時は三苫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

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２５日（水）10：00～　受付　９：30～
◇場　所　三苫公民館　講堂
◇参加費　￥７００（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

要申込

協力　大相撲福岡春日野部屋後援会
主催　三苫校区自治協議会　共催　三苫公民館

吉沢亮主演 人尊協　映画鑑賞会　無料

「ぼくが生きてる二つの世界」

◇日　時　１１月２９日（日）
１回目 10：00～
２回目 13：00～
◇場　所　三苫公民館　講堂



耳が聞こえない両親のもとで育った、主人公・大（だい）の物語です。

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 12日（土）　１０：３０～
◇場　所　三苫公民館 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

サンタさんのプレゼントもあるよ

令和8年度 サークル活動説明会



公民館で、サークル活動を始めませんか？
お友達作りや、体力増進にピッタリです！！

◇日　時　１２月　１２日（土）１４：００～
◇場　所　三苫公民館　講堂
◇対　象　〇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
〇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23日(月・祝)臨時休館日
※健康づくりのウォーキング大会は開催します。
11月30日(月)　定例休館日

利用申し込みがある時には 10 日前までにお申し出ください。

おめでとうございます

第３１回
校　区　体　育　祭

１０月４日（日）三苫小グラウンド



結果報告

◎総合得点の部

優勝　１丁目	準優勝　２丁目
３位　４丁目	４位　６・７丁目
５位　３丁目	６位　５丁目

◎綱引き
優　勝　４丁目　　準優勝２丁目

◎子どもリレー（女子の部）
優　勝　６・７丁目　　準優勝　３丁目

◎子どもリレー（男子の部）
優　勝　６・７丁目　　準優勝　１丁目

◎総合リレー
優　勝　２丁目　　準優勝　１丁目

今年度の校区グラウンドゴルフ大会は雨天でグラウンド状態不良のため中止しました。

令和８年度
高齢者乗車券の申請はお済みですか？

交付を受けるには、毎年申請が必要です。
申請がお済みでない方は、郵送かオンラインで申請してください。
※簡単便利なオンライン申請がご利用いただけます。下記２次元コードをスマートフォンのカメラで読み取ってご利用ください。また、申請書は公民館や区役所でもお受け取りいただけます。ご不明な点は下記にご連絡ください。
＜お問い合わせ先＞
高齢者乗車券郵送受付センター0120-502-633（通話無料）
（平日午前9時～午後5時）　FAX 0120-880-219

三苫公民館地図

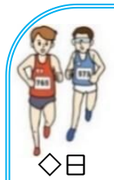


三苫公民館ブログ URL
最新情報はブログでもご確認いただけます。

住みよいまち三苫
ホームページ

和白中学校区　マラソン大会

要申込



◇日　時　１２月　６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　三苫・和白・奈多校区自治協議会

母子巡回健康相談



◇開催日　１２月　１１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　三苫公民館　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

三苫校区卓球大会



初心者も経験者も、大歓迎です。
◇　日　時　12 月 13 日（日）10:00～
◇　場　所　三苫公民館　講堂
◇　定　員　２０名程度
◇　申し込み締め切り 11 月 22 日(日)
◇　主　催　体育振興会

要申込



目指せ三苫のナンバー1

※ラケットは貸出もあります。

毎年１１月３日～９日は
みんなで参画ウィーク　です。
（福岡市男女共同参画週間）
この週間をきっかけに、地域の男女共同参画推進の取組みの輪を広げましょう！

【問い合わせ先】
福岡市市民局男女共同参画課
TEL　406-7510　　FAX　526-3766



福岡市
男女共同参画
シンボルマーク

三苫校区人権尊重推進協標語
見ていてくれる
分かってくれている　人がいる

【なみきスクエアでマイナンバーカードの手続き】

★千早証明サービスコーナーでマイナンバーカードの手続きができます★
【取扱手続き】
・電子証明書の更新・暗証番号の変更
・券面記載事項（住所や氏名等）の変更
・カードの受取（交付通知書が届いた方）



【開設時間】平日 9：00～18：30　土日 9：00～16：30
※各種手続きは事前予約が必要です
【予約方法】インターネット予約　24 時間
右記の 2 次元コードまたは市ホームページよりご予約ください
電話予約　092-645-1049（平日 8：45～17：15）

★11月の主な行事★

日	曜	行　　事
1	日	○１丁目・３丁目グラウンドゴルフ大会【青松園】 ○６・７丁目グラウンドゴルフ大会【三苫小】
2	月	○卓球教室　18:00～20:00
3	火	★文化の日 ○ヘルスメイト『よかトレ』　10:30～
4	水	○スイトピー広場　10:00～12:00
7	土	○第 30 回まつり三苫　13:00～17:00【三苫小】
9	月	○『いちごカフェ』　13:00～16:00
10	火	○卓球教室　18:00～20:00
11	水	○さわやか教室　14:00～ 『整形外科が教える腰の痛みの本当の原因』
12	木	○福岡市長選移動期日前投票所開設　11:00～17:00 【ウエルシアプラス福岡三苫店】
14	土	○子ども生け花教室　14:00～
15	日	○福岡市長選挙 7:00～20:00【三苫公民館】
16	月	○ほのぼのサロン 10:00～ 『お楽しみ会・梅が枝餅を作ろう』 ○卓球教室　18:00～20:00
18	水	○スイトピー広場　10:00～12:00
21	土	○ヘルスメイト『働き世代の料理室』10:00～
22	日	○『乳幼児救急講座』　10:00～12:00 ○『くるり』　13:00～16:00
23	月	★勤労感謝の日 ○公民館臨時休館日 ○健康づくり推進委員会 10:00～ 『ウォーキング大会』
24	火	○卓球教室　18:00～20:00
25	水	○ちゃんこ鍋を作ろう　10:00～12:00
28	土	○いちご文庫「秋のおはなし会」　13:00～15:00
29	日	○映画『ぼくが生きてる二つの世界』 １回目 10:00～　２回目 13：00～
30	月	○公民館定例休館日

※『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。