

令和3年(2021年)  
11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

## ラフパーククリーンアップ2021 三苦浜中央公園をきれいにしよう!

- ◇日時 11月14日(日)
- ◇集合時間 8:30~開始
- ◇集合場所 三苦浜中央公園
- ◇集積場所 三苦浜中央公園

※軍手・ビニール袋等は準備いたします。

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

全ての講座で  
マスク着用です  
ご協力をお願い  
します



## ウォーキング大会

出発前に『ウォーキング講座』を開催いたします。



- ◇日時 11月23日(火) 勤労感謝の日 受付9:40~
- ◇出発 11:00 ◇帰着時間 15:10頃(予定)
- ◇集合場所 三苦公民館
- ◇ウォーキング講座 10:00~  
講師 コミセンわじろスポーツ指導員 吉岡大和氏
- ◇目的地 三苦浜中央公園 到着後公園でグラウンドゴルフを行います。
- ◇参加費 無料(三苦校区在住の方) お弁当付き
- ◇定員 40名(定員になり次第締め切ります)
- ◇申込み先 三苦公民館(606-4511)  
※マスク着用の上、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ウォーキング講座のみ開催します。)

- ◇主催 三苦校区健康づくり推進委員会

## 三苦校区防災訓練

- ◇日時 11月28日(日) 9:30~
- ◇場所 (本部)三苦公民館 (避難所)三苦小学校 和白青松園
- ◇主催 自治協議会・防災推進委員会

※今回は、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、一般の方の参加は  
募集しません。

ご家庭での備蓄や緊急時の持ち出し袋など、  
日ごろから防災に対する準備を心掛けてください。

## 母子巡回健康相談 事前申込が必要です

- ★申込受付日…12月2日(木)朝9時より先着順で受付
- ★申込先…東区地域保健福祉課  
電話 092-645-1088 Fax 092-631-2295
- ◇開催日 12月3日(金)
- ◇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。  
・大人はマスクの着用をお願いします。

ヘルスメイトからのお誘い

## 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4日(土)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700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
- ◇申込先 三苦公民館(606-4511)
- ◇主催 ヘルスメイト(食生活改善推進員協議会)

メニュー  
・海老のうま煮  
・鶏の紅茶煮  
・雪中紅梅 他  
全11品



## マラソン大会

- ◇日時 12月5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(管理センター前)
- ◇コース 雁レクジョギングコース(2000M~4000M)
- ◇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 雁の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



## 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11日(土) 10:00~
- ◇場所 三苦公民館 講堂  
毎月第2・4土曜日の13時から15時まで  
三苦公民館 児童等集会室で本の貸出(一人5冊まで)  
をしています。お気軽にお越しください。



## 令和4年度公民館利用及びサークル活動説明会

- ◇日時 12月11日(土) 14:00~
- ◇場所 三苦公民館 講堂  
※令和4年度に活動を希望するサークルは必ずご出席ください。  
申請書を配布します。



## 11月の「ほのぼのサロン」

は22日(月)です

休館予定日11月29日(月)  
皆様のご協力をお願いします

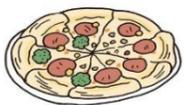


## (企業委託事業)小麦粉を中心とした料理教室

- 【講話】小麦粉の種類、栄養価、小麦粉の上手な利用方法について
- ◇日時 11月20日(土) 10:00~
- ◇場所 三苦公民館 講堂
- ◇講師 栄養士 赤川 典子 氏
- ◇対象 三苦校区在住の方
- ◇参加費 無料
- ◇定員 20名(11月1日より先着順受付)
- ◇持ってくるもの エプロン・三角巾・筆記用具
- ◇申込先 三苦公民館(606-4511)
- ◇主催 ヘルスメイト(食生活改善推進員協議会)



メニュー ・簡単ピザ ・秋野菜のミルクスープ  
・もちもちクレープ



## 公民館でWi-Fiが 利用できるようになります

令和3年11月1日(月)より公民館でWi-Fi(公衆無線LAN)が利用できるようになりますので、ぜひご利用ください。



## 11月のいちごカフェは公民館の 空調設備工事のため中止

LINE 歩 敬歩

～仲間とネットでつながろう！～

## 「オンラインチャレンジ講座」

LINE や Zoom の使い方を学び家族や友人、地域とつながりましょう。

日時：11月19日(金) 10:00～12:00

場所：三苦公民館 講堂

対象：原則65歳以上の方で、スマートフォンやタブレット、パソコンをお持ちの方

定員：15名 受講料：無料 主催：福岡市

申込期間：11月18日(木)15時まで

申込み【必要事項】氏名、住所、連絡先(電話番号又はメール)、希望する公民館名を明記のうえ、講座運営事務局へ電話

講座運営事務局(050-3385-8510)又はFAX(092-761-8138)でお申し込みください。

まだ、申し込みます。

3つの競技に参加して、楽しく健康チェック！

## 11/21「シニアトライアスロン」開催！

脳トレや体カテスト、ゲームなどの「体」「頭」「心」の3つの競技に参加して、自分の健康について考えるイベントです。講座や健康体操なども行われ、学びながら楽しく体を動かします！

日程 2021年11月21日(日)

時間 9:30～12:30 対象 65歳以上 料金 参加無料(要事前申込)

お問合せ コミセンわじろ(☎092-608-8480)

※感染症などの影響により、中止する場合がございます。予めご了承ください。

## 住みよいまち三苦ホームページ

三苦校区的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。




## ★11月の主な行事★

日	曜	公民館関係	校区・自治協議会関係
1	月	○『ユマニチュード講座』 10:00～	○東消防団和自分団 夜警 18:00～21:00
2	火		○評議員会(3丁目) 20:00～
3	水	文化の日	○『立花山のふもとまでウォーキング』 受付 8:30～ 出発式 9:00～ 【集合場所 和自公民館】
4	木		
5	金		
6	土	○ときめきホリデー 『子ども生け花教室』 10:00～	○ふれあいネットワーク定例会 14:00～ ○評議員会(5丁目) 19:30～
7	日		○校区献血 受付 10:00～12:00 13:00～15:00
8	月		○1・2・3丁目グラウンドゴルフ大会【和自青松園】
9	火		○いちごカフェ 13:00～16:00【中止】
10	水	○にこにこふれあい広場 『乳幼児救急講座』 10:00～ ○さわやか教室『防災講座』【中止】	
11	木		○子育て連会長会(リモート)
12	金		
13	土	○いちご文庫 13:00～15:00	○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～
14	日		○ラブパーククリーンアップ2021 『三苦浜中央公園をきれいにしよう』8:30開始
15	月		○評議員会(1丁目) 20:00～
16	火	○『スタンバード読み聞かせ講座』 10:00～	
17	水	○スイトピー広場 10:00～	
18	木		○地域カフェ『ひだまり』 11:00～15:00【4・5丁目集会所】
19	金	○『高齢者オンラインチャレンジ講座』 10:00～12:00	○第3地区民児協定例会 13:30～
20	土		○ヘルスマイト 『小麦粉を使った料理教室』 10:00～
21	日		○4・5丁目グラウンドゴルフ大会 【三苦浜中央公園】
22	月		○ほのぼのサロン『お楽しみ会』 10:00～ ○卓球教室 18:00～【三苦公民館】
23	火	勤労感謝の日	○健康づくり推進委員会 『ウォーキング大会』 9:40受付開始
24	水		
25	木		
26	金		
27	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(12月定例会) 10:00～ ○男女共同参画みとま輪の会定例会 13:30～
28	日	○校区防災訓練 午前中	○『くるり』 13:00～16:00【和自公民館】
29	月	○公民館臨時休館日	
30	火		

※さわやか教室とは、「高齢者教室(高齢者地域参画支援)」のことです。  
 ※ときめきホリデーとは「子どもの健全育成関連事業」のことです。  
 ※【 】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や総会の開催場所はそれぞれの町内会の【集会所】です。

## ★12月の主な行事★

日	曜	公民館関係	校区・自治協議会関係
1	水	○スイトピー広場 10:00～ ○スイトピー定例会 12:00～	
2	木		○評議員会(3丁目) 20:00～
3	金		○母子巡回健康相談 受付 13:30～ (事前申し込みが必要です)
4	土	○ときめきホリデー 『子ども生け花教室』 10:00～	○ヘルスマイト 『おもてなし料理教室』 10:00～ ○評議員会(5丁目) 19:30～
5	日		○三苦・和自・奈多校区マラソン大会 受付 8:30～【雁レク】
6	月		
7	火		
8	水	○さわやか教室 『健康体操』 14:00～ ○人権を尊重する市民の集い 14:30～【なみきスクエア】	
9	木		○子育て連会長会(リモート)
10	金		
11	土	○いちご文庫『クリスマス会』 10:00～ ○『令和4年度公民館利用及びサークル活動説明会』 14:00～	○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～
12	日		
13	月		○いちごカフェ 13:00～16:00 ○評議員会(1丁目) 20:00～ ○卓球教室 18:00～【三苦公民館】
14	火	○にこにこふれあい広場A 『みんな楽しみクリスマス』 10:30～	
15	水	○スイトピー広場 10:00～	
16	木		○地域カフェ『ひだまり』 11:00～15:00【4・5丁目集会所】
17	金		
18	土		○自治協4役&自治連4役会 9:30～ ○自治協定例会(1月定例会) 10:00～ ○男女共同参画みとま輪の会定例会 13:30～
19	日		○『矢野大和氏 講演会』 13:30～ 【三苦小学校】
20	月		○ほのぼのサロン 『クリスマス会』 10:00～
21	火	○にこにこふれあい広場B 『みんな楽しみクリスマス』 10:30～	
22	水		
23	木		
24	金		
25	土	○いちご文庫 13:00～15:00	
26	日		○『くるり』 13:00～16:00【和自公民館】 ○卓球教室 18:00～【三苦公民館】
27	月	○公民館仕事納め ○『生け花でお正月を』 10:00～	
28	火	○公民館臨時休館日	
29	水	○休館日	
30	木	○休館日	
31	金	○休館日	

三苦校区  
人権尊重推進協標語  
勇気だし  
イジメを止めよう  
怖がらず

