

令和5年(2023年)  
9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

高齢者社会参画  
支援事業

## さわやか教室



- ◇日時 9月 6日(水) 14:00~
- ◇場所 三苦公民館 講堂
- ◇内容 『健康体操』
- ◇講師 福岡和白病院 医療連携室 櫻木 源輝 氏

- ◇日時 10月 11日(水) 14:00~
- ◇場所 三苦公民館 講堂
- ◇内容 『歌って元気』
- ◇講師 人権尊重推進協議会会長 二宮 文夫 氏

## 9月のいちごカフェ

9月 11日(月) 13:00~16:00

大好評の『スマホ教室』毎月開催しています。  
ぜひ皆様お誘いあわせのうえお越しください。



## 母子巡回健康相談

事前申込が必要です

★申込受付日…9月27日(水) 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 9月 28日(木)
- ◇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。



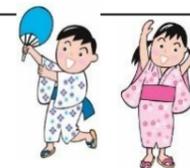
## サークル代表者会のお知らせ

- ◇日時 9月 30日(土) 14:00~
- ◇場所 三苦公民館 講堂
- ◇参加 サークル代表者、または代理の方  
各サークルから1名の参加をお願いします。
- ◇内容 サークル文化祭について



## 第27回まつり三苦

- ◇日時 9月 17日(日) 16:00~
- ◇場所 三苦小学校グラウンド※雨天時は中止
- お願い：当日は、夜店でおもちゃや食べ物を販売します。小銭の準備をお願いします。



皆さまのご来場をお待ちしています！

★抽選券付き案内状が、各戸に配布されます★

## まつり当日ゆかた着付け講座

- ◇日時 9月 17日(土) 14:00~15:30
- ◇場所 三苦公民館 講堂
- ◇対象 三苦校区にお住まいの方
- ◇定員 20名(無料)
- ◇申し込み先 三苦公民館(606-4511)
- ◇持ってくるもの ゆかた 半巾帯 腰ひも3本 帯板 伊達締め 薄手のタオル1枚
- ※ゆかた用じゅばん、またはTシャツ、ペチコートを着用して着付けますので、その準備もお忘れなく！

要申込

みとま男女共同参画推進会コンサート



## ♪ピアノ&ヴァイオリンデュオコンサート♪

～秋のひととき 音楽の力で心地よいゆらぎのなかへ～

- ◇日時 9月 30日(土) 10:00~
- ◇場所 三苦公民館 講堂
- ◇演奏 ヴァイオリン・・・櫻野 貴史(Takasi Sakurano)  
ピアノ・・・榎元 圭(Kei Enomoto)
- ◇参加者 三苦公民館 どなたでも参加できます
- ◇参加費 無料
- ◇主催 みとま男女共同参画推進会・三苦公民館

要申込



## 三苦の史跡を巡るウォーキング

三苦校区にある史跡を巡りながらウォーキングを楽しみましょう

- ◇日時 10月 1日(日) 9:40~受付
- ◇場所 三苦公民館集合後、史跡巡り(雨天時は公民館)  
15時頃公民館帰着予定
- ◇定員 30名
- ◇持ってくる物 ・お茶・タオル・帽子等
- ◇主催 健康づくり推進委員会

要申込



## 第28回 校区体育祭

- ◇日時 10月 8日(日) 9:00~
- ◇場所 三苦小学校グラウンド
- ◇主催 三苦校区自治協議会
- ※雨天時は中止



## 新一年生『旗取り』のご案内

来春、三苦小入学予定の保護者の方は、お子様同伴で、  
体育祭当日、入場門の『新一年生受付』にお越しください。  
(受付時間 9:30まで)

## 三苦校区防災訓練



三苦校区では、三苦小学校と和白青松園で避難訓練を行います。ご近所でお誘いあわせて、ご参加ください。

- ◇日時 10月 15日(日) 10:00~
- ◇場所 (本部) 三苦公民館  
(避難所) 三苦小学校 和白青松園
- ◇内容 『避難訓練』
- ◇主催 自治協議会・防災推進委員会



## 《環境講座》

### 「コンポストで野菜作り」

生ごみたい肥を使った畑で  
さつまいもを収穫しよう

- ◇日時 10月15日(日) 13:30~
- ◇内容 ①コンポスト講座 ②サツマイモの収穫
- ◇材料費 一組300円(お芋代として)
- ◇場所 三苦8丁目(詳しい場所はお申込みの時にお知らせします)
- ◇定員 10組
- ◇申込先 三苦公民館(606-4511)
- ◇主催 NPO法人循環生活研究所 共催 三苦公民館

要申込



## 9月の臨時休館日(月1回)のお知らせ

休館予定日9月26日(火)

利用申し込みがある時には9月16日(土)正午までにお申し出ください。

# ★9月の主な行事★

3つの簡単なプログラムに挑戦して、健康を目指そう！  
「シニア“TRY”アスロン」を開催！

日時 9月18日(月・祝) 9:30～12:30

「健康づくり」と「体力チェック」を組み合わせた3つの競技(体力チェック、脳トレ、コミュニケーション)に挑戦(トライ)して、自分の体力を知る機会にしませんか？自分のペースで楽しく参加できる簡単な競技です。お一人で、お友だちと一緒に、ご夫婦で！ぜひご参加ください。

会場 コミセンわじろ 3F体育館 参加費 無料  
お問合せ コミセンわじろ(☎092-608-8480)

コミセンわじろからのお知らせ

秋の夜長に読書はいかが？

**公民館ミニ図書館**  
新しい本が入っています。



**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。



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いただけます。



三苦公民館地図



日	曜	公民館関係	校区・自治協議会関係
1	金		
2	土	○『子ども生け花教室』 10:00～	○評議員会(3丁目) 20:00～ ○評議員会(5丁目) 19:30～
3	日	○『グラウンドゴルフ講習会』 11:00～【三苦小】	○校区一斉清掃 ○東区壮年ソフトボール交歓大会 予備日9/23【雁レク】 ○東区ママさんバレーボール大会【東体育館】
4	月		○卓球教室 18:00～
5	火		○ヘルスマイト『よかトレ』 10:30～
6	水	○スイトピー広場 10:00～ ○さわやか教室『体操』 14:00～ 講師 和白病院 櫻木源輝氏	○輪踊りの練習(大人対象) 20:00～
7	木	○環境講座『生ごみたい肥つくりと野菜の育て方講座』 10:00～【三苦8丁目循生研の畑】	
8	金		○ヘルスマイト定例会 10:00～ ○評議員会(2丁目) 19:00～ ○評議員会(6・7丁目) 19:30～
9	土	○いちご文庫 13:00～15:00	
10	日		
11	月		○いちごカフェ 13:00～16:00 ○青パト上期報告会 18:30～
12	火	○にこにこふれあい広場A『ホップステップ運動会』 10:30～	○マイナンバーカードサポート事業 14:00～16:00
13	水		○評議員会(1丁目) 20:00～
14	木		○子育て連会長会 20:00～
15	金	<b>三苦校区人権尊重推進協標語</b> あいさつは 人をかえるよ どこまでも	
16	土		○『まつり三苦』前日準備 ○1.3丁目敬老会
17	日		○第27回『まつり三苦』16:00～【三苦小】
18	月	敬老の日	○2・4・5・6・7丁目『敬老会』 ○卓球教室 18:00～
19	火	○にこにこふれあい広場B『ホップステップ運動会』 10:30～	
20	水	○スイトピー広場 10:00～12:00	
21	木		○地域カフェ『ひだまり』 11:00～15:00【三苦4・5丁目集会所】
22	金		○第三地区民児協定例会 13:30～
23	土	秋分の日 ○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(10月定例会) 10:00～ ○みとま男女共同参画推進会定例会 13:30～
24	日		○『校区グラウンドゴルフ大会』 9:00～【三苦小】 ○『くるり』 13:00～16:00【和白公民館】 ○ほのぼのサロン『ミニ運動会』 10:00～
25	月		
26	火	公民館臨時休館日	
27	水		
28	木		○母子巡回健康相談(事前申し込みが必要です)
29	金		
30	土	○サークル代表者会 14:00～	○男女共同参画推進会『コンサート』 10:00～ ○校区体育祭机上訓練・抽選会 19:30～

**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。

【日時】 令和5年10月3日(火) 14時～16時  
【会場】 三苦公民館 講堂  
【対象者】 東区に住民票のある方  
【事前予約期間】 9月19日～9月27日 9:00～18:00  
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。)  
※次回は10月20日になります

**スマホによる食料品・日用品の宅配を**  
**体験してみませんか？**

お店が遠く買い物に困っている、免許返納などこれからの買い物に不安を感じているなどはありませんか？福岡市では、スマートフォンによる食料品・日用品の宅配サービスの普及・促進に取り組んでいます。今なら、モニター登録し、アンケートに協力するとUber Eatsの宅配サービスを割引特典で体験できます。使い方講座も開催していますので、ぜひチャレンジしてみてください。

※お申し込みが必要です。  
<お問い合わせ先>  
買い物支援プロジェクト事務局 0120-385-039



申し込み詳細はこちら

※『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。