



三苦公民館だより



10月19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

第1部を小学校体育館でサークルの発表会、第2部を公民館で綿菓子やポップコーン、カレー、ぜんざいなどの食と、ゲームやくじ引きなど遊びの場として開催しました。たくさんの方に参加していただき、大盛会で終わることができました。ありがとうございました。

「ヘルスマイト」市委託事業 地域食生活改善講習会 『生活習慣病予防の食事』

- ◇日時 11月16日(土) 10:00~
- ◇場所 三苦公民館 講堂
- ◇講師 管理栄養士 横尾 妙子 氏
- ◇対象 三苦校区在住の方
- ◇参加費 300円
- ◇定員 20名
- ◇持ってくるもの エプロン・三角巾・筆記用具
- ◇主催 ヘルスマイト(食生活改善推進員協議会)

要申込



- × 雑穀米ご飯 ・魚の香味焼き ・きのこ野菜の佃煮(保存食)
- × トロトロ汁 ・お楽しみおやつ(キャラメルアップルケーキ)

要申込

ウォーキング大会

- ◇日時 11月24日(日) 受付9:40~
- ◇歩き方教室 10:00~

講師 東区保健福祉センター健康運動指導士
西内 久人 氏

- ◇出発 11:00 ◇帰着時間 14:00頃(予定)
- ◇集合場所 三苦公民館
- ◇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) お弁当と参加賞あり
- ◇定員 80名(定員になり次第締め切ります)
※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

さわやか教室(高齢者地域参画支援事業)

- ◇日時 12月11日(水) 14:00~
- ◇場所 三苦公民館 講堂
- ◇内容 『ヘルスマイトのシニアカフェ』
- ◇講師 ヘルスマイト 下川 京子 氏
- ◇定員 30名

要申込



マラソン大会

- ◇日時 12月1日(日) 受付8:30~
- ◇集合場所 雁ノ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(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



ヘルスマイトからのお誘い(食生活改善推進員協議会)

クリスマスのおもてなし料理

…洋風メニュー…

- ◇日時 12月8日(日) 10:00~
- ◇場所 三苦公民館 講堂
- ◇講師 赤川 典子 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
- ◇主催 ヘルスマイト(食生活改善推進員協議会)

要申込



- × パエリア ・ローストビーフ ・生ハムのマリネ
- × 塩麹豆腐のカプレーゼ ・鮭の香草パン粉焼き
- × ブランマンジェ(ベリーソース添え)

春日野部屋力士

おすもうさんと ちゃんこ鍋を作ろう!

要申込

- ◇日時 11月27日(水) 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)
- ◇申込先 三苦公民館 Tel. 606-4511
- ◇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



令和7年度サークル活動説明会

- ◇日時 12月14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6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。



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14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 他
- 🎅 サンタさんもくるよ🎅



《いちご文庫のお知らせ》

毎月第1・3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。



三苦校区卓球大会

要申込

卓球でいい汗かいてみませんか?
初心者も経験者も、大歓迎です。

- ◇日時 12月15日(日) 10:00~
- ◇場所 三苦公民館 講堂
- ◇定員 20名程度
- ◇申し込み締め切り 12月7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。



11月の休館日のお知らせ

11月25日(月) 月1回の臨時休館
利用申し込みがある時には11月15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。

おめでとうございます

第29回三苦校区

グラウンドゴルフ大会 三苦小グラウンド

9月 29日(日)

《フリーの部》()内の数字はスコアです
優勝…2丁目(272) 準優勝…3丁目(277)

《ファミリーの部》

優勝…4丁目(327) 準優勝…3丁目(381)

《ベストグロス賞(敬称略)》

男性の部 今里 春美(15)

女性の部 仁部ヤス子(20)

子どもの部 修行 恋羽(25)

《ホールインワン賞(敬称略)》

山本康之 今里春美 三好義信

藤田覺三 堺由紀子 江上芳弥

森 季己 田口三義 浦 良子

石田桃子 羽野倅季 修行恋羽

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
ご確認ください。



三苦公民館地図



結果報告 おめでとうございます

第29回

校区体育祭

10月 13日(日)

三苦小グラウンド

◎綱引き

優勝 三苦 4丁目

準優勝 三苦 2丁目

◎子どもリレー(女子の部)

優勝 三苦 2丁目

準優勝 三苦 5丁目

◎子どもリレー(男子の部)

優勝 三苦 1丁目

準優勝 三苦 5丁目

◎総合リレー

優勝 三苦 1丁目

準優勝 三苦 5丁目

◎総合得点の部

優勝 三苦 1丁目

準優勝 三苦 4丁目

【社会福祉協議会より

能登地震 義援金の報告】

令和6年1月1日に発生した能登半島地震、9月の奥能登豪雨で大きな被害を出した能登地域への義援金として、ご協力いただき、誠にありがとうございました。皆様からお預かりした義援金は**15,980円**となりましたことを、ご報告いたします。

福岡県共同募金会を通じて、被災された方々へ寄付させていただきました。皆様のご協力、温かいお気持ちに心から感謝申し上げます。

おめでとうございます

公民館ロビーにいつも押し花の作品を展示をしてくださっている3丁目在住の舩越勝子さんが、第54回福岡市高齢者美術展工芸の部で銀賞を受賞されました。おめでとうございます。



押し花
『秋のおとずれ』

舩越 勝子様

小型電子機器回収ボックスを設置しました

公民館ロビーに
設置してます



【回収対象品】

・回収ボックスの投入口(25センチ×8.5センチ)から投函できる小型電子機器と付属品

【回収品の例】

携帯電話、固定電話、カメラ、ゲーム機、ICレコーダー、ラジオ、音楽プレーヤー、電卓、電子手帳、電子辞書、ドライヤー、補聴器、コード類、イヤホン、リモコン、ACアダプター、充電器、タブレット端末、Wi-Fiルーターなど

※パソコン、家電リサイクル法対象品(テレビ、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機)は対象外です。

詳細は、福岡市のホームページをご覧ください。

★11月の主な行事★

| 日 | 曜 | 内 容 |
|----|---|--|
| 2 | 土 | ○校区献血 10:00~12:00 13:00~15:00 |
| 3 | 日 | 文化の日 ○1・3丁目グラウンドゴルフ大会 【青松園】 ○立花山登山会 (廃止) |
| 4 | 月 | 振替休日 卓球教室 18:00~20:00 |
| 5 | 火 | ○ヘルスメイト『よかトレ』 10:30~ |
| 6 | 水 | ○スイトピー広場 10:00~12:00 ○さわやか教室『楽しく歌って誤嚥予防講座』 14:00~ 講師 岡 聡一郎 氏 |
| 8 | 金 | ○子育て連会長会 20:00~ |
| 9 | 土 | ○児童防災キャンプ(9日・10日)【三苦浜中央公園】 ○いちご文庫 13:00~15:00 |
| 10 | 日 | ○校区防災訓練 【三苦小・青松園・公民館】 |
| 11 | 月 | ○いちごカフェ 13:00~16:00 |
| 12 | 火 | ○マイナンバーサポート事業 10:00~12:00 |
| 16 | 土 | ○ヘルスメイト(市委託事業) 『生活習慣病予防の食事』 10:00~ |
| 17 | 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 【三苦浜中央公園】 |
| 18 | 月 | ○ほのぼのサロン『梅が枝餅を作ろう』 10:00~ ○卓球教室 18:00~ |
| 20 | 水 | ○スイトピー広場 10:00~ |
| 21 | 木 | ○『地域カフェひだまり』 11:00~15:00 【三苦4・5丁目集会所】 |
| 23 | 土 | 勤労感謝の日 ○いちご文庫 10:00~12:00 |
| 24 | 日 | ○健康づくり 『ウォーキング大会』 ○『くるり』 13:00~16:00【和白公民館】 |
| 25 | 月 | ○公民館臨時休館日 |
| 27 | 水 | ○『春日野部屋のお相撲さんとちゃんこ鍋を作ろう』 10:00~ |
| 29 | 金 | ○自治協議会サミット 13:00~【旧ももちパレス】 |

※『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。

三苦校区人権尊重推進協標語

言わないで

心の傷は消えないよ

