

令和7年(2025年)
1月1日発行

お問い合わせ、申込みは
三苦公民館へ 606-4511



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
TEL 092-606-4511
FAX 092-606-6602

謹賀新年

皆様には健やかに新年をお迎えのことと
心よりお慶び申し上げます。
日頃より公民館事業へのご支援ご協力を
賜りまして、誠にありがとうございます。
今年も生涯学習や地域コミュニティの場
としてご利用いただけるよう、また親しま
れる公民館を職員一同目指して参りますの
で、よろしくお願ひいたします。
皆様には素晴らしい一年でありますよう
お祈り申し上げます。

三苦公民館
館長 濱野 政人
職員一同

認知症コミュニケーションケア技法

ユマニチュード®講座

参加者
募集!

ユマニチュードとは、認知症の人とスムーズにコミュニケーションを図る技法です。
講座では認知症を正しく理解し、実技体験などを通してユマニチュードの基本的なコミュニケーション技術を学びます。
福岡市内に在住の方はどなたでも受講できます。

要申込

◇日時 2月 3日(月)
10:00~11:00
◇場所 三苦公民館 講堂
◇講師 荒津 由美子 氏



三苦公民館高齢者教室(高齢者地域参画支援)

さわやか教室へのお誘い

◇日時 2月 12日(水) 14:00~
◇場所 三苦公民館 講堂
◇内容 寒さに負けず体をうごかそう!
『新スポーツ「ボッチャ」に挑戦』
◇講師 福岡和白病院
医療連携室 櫻木 源輝 氏



社会福祉協議会講座

≪孤立死防止のために、 今私達にできること!!≫



~現場から見た孤立死防止~

◇日時 2月 15日(土) 10:00~
◇場所 三苦公民館 講堂
◇講師 特定非営利活動法人孤立防止センター
速水 靖夫 氏
◇参加者 どなたでも参加できます
◇主催 三苦校区社会福祉協議会



1月のいちごカフェ

1月 13日(月) 成人の日

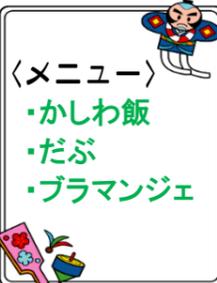
13:00 ~ 16:00

※スマホお困りごと相談会同時開催※
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。

ヘルスメイトの 三世代郷土料理教室

要申込

◇日時 1月 19日(日)
10:00~12:30
◇場所 三苦公民館 講堂
◇対象 ①親子(小学生以上)10組
②一般 10名
※男性も奮ってご参加ください
◇材料費 1人200円
◇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)
◇共催 社会福祉協議会



Vocal Unit foo 人権コンサート & 映画『アオギリにたくして』鑑賞会

命、どれほど大切なものでしょう。いのちの尊さをボーカルユニットfooさんの美しい歌声にのせて伝えていきます。
合わせて、広島平和記念公園の被爆アオギリの木の下で被爆体験を語り続けた女性の物語『アオギリにたくして』の上映会を開催します。

◇日時 2月 8日(土) 13:00~
◇場所 三苦公民館 講堂
◇講師 "Vocal unit foo"
加藤浩&大島ミュキ
◇参加費 無料
◇主催 人権尊重推進協議会 三苦公民館
◇共催 みとま男女共同参画推進会



自宅の戸締り大丈夫?

ちょっとそこまでだから!
すぐ帰ってくるから!
と不用心になっていませんか?



鍵かけは、まず防犯の第一歩
出かける時は鍵かけて!

≪1月の臨時休館日≫



休館予定日 1月27日(月)
利用申し込みがある時には1月17日(金)正午ま
でにお申し出ください。



第3回 三苦校区卓球大会

12月15日(日)に三苦公民館で開催されました

試合は、男女に分かれての総当たり戦を行いました。子ども達も4名参加で、小学校2年生から60代まで幅広い年齢層での対戦でした。みなさん日頃の成果を発揮され、白熱の試合展開でした。



《卓球教室のお誘い(体育振興会)》

三苦公民館で、「卓球教室」が開催されています。初心者から、全国レベルの方まで、楽しく活動しています。ラケットの貸し出しもありますので、初めての方も安心してご参加いただけます。

日時 毎月 第1・3月曜 18時～20時
申し込みはいりません。お気軽にご参加ください。



コミセンわじろで健康になろう！ トレーニングルームで「健康教室」を実施！

コミセンわじろ
からのお知らせ

日程 1月4日(土)～《毎週火・木・土曜日》

会場 コミセンわじろ 3階 トレーニングルーム

料金 一般：260円 / 65歳以上：無料 / 高校生：90円(証明書必須)

スポーツ指導員が定期的に健康教室を実施中！

火曜トレ…15:00～15:30
木曜夜トレ…19:00～19:30
土曜トレ…15:00～15:30



お問合せ コミセンわじろ(☎092-608-8480)
詳しくはコミセンわじろまでお問い合わせください。



三苦公民館地図



おめでとうございます

第43回三苦・和白・奈多校区

【マラソン大会】

12月1日(日)に盛大に開催されました。
三苦校区関係の表彰者は次の通りです。(敬称略)



《小学生の部》

★小学3年以下男子の部
3位 栗山 泰斗

★小学3年以下女子の部
1位 月野 楓香
3位 比毛 千楠

★小学4年男子の部
2位 比毛 要仁

★小学4年女子の部
2位 嘉山 愛乃音
3位 衛藤 瑞

★小学5年男子の部
1位 井口 景翔

《中学生・一般の部》

★中学1年女子の部
1位 薦田 紀
2位 田中 佑芽
3位 今泉 結芽

★中学2年男子の部
1位 島内 大空

★一般女子の部
1位 新宮 由美江



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。



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。



★1月の主な行事★

日	曜	公民館関係
1	水	○休館日
2	木	○休館日
3	金	○休館日
4	土	○公民館仕事始め
5	日	○新春囲碁大会 10:00～
6	月	○卓球教室 18:00～20:00
7	火	○ヘルスマイト『よかトレ』 10:30～ ○小中学校始業式
8	水	○さわやか教室『歌って元気』 14:00～
11	土	○男女共同参画推進会『ニューイヤーコンサート』 10:00～ ○子ども生け花教室 10:00～ ○いちご文庫 13:00～15:00
13	月	☆成人の日 ○虚空蔵菩薩縁日祭 7:00～ ○いちごカフェ 13:00～16:00
14	火	○にこにこふれあい広場A 『あけましておめでとう』 10:30～
15	水	○スイトピー広場 10:00～12:00
16	木	○地域カフェひだまり 11:00～15:00 【三苦4・5丁目集会所】
18	土	○三苦小学校土曜参観 【三苦小】
19	日	○ヘルスマイト『三世代郷土料理教室』 10:00～ ○子ども会リーダー研修 14:00～
20	月	○ほのぼのサロン 『お正月遊び・ぜんざい会』 10:00～ ○卓球教室 18:00～
21	火	○にこにこふれあい広場B 『あけましておめでとう』 10:30～
25	土	○いちご文庫 13:00～15:00
26	日	○『くるり』 13:00～16:00【和白公民館】
27	月	○公民館臨時休館日

実在する事業者をかたり未納料金を 請求する詐欺に注意



- 実在する事業者を名乗り、身に覚えのない未納料金を請求される電話があっても、言われるまま支払ってはいけません。知らない番号や非通知からの電話は「出ない」「話を聞かない」「かけ直さない」にしましょう。
- コンビニ等で電子マネーを購入するように指示し、番号を教えさせる方法はすべて詐欺です。
- 不明な点がある場合は、実在する事業者の正式な問い合わせ窓口を家族や周りの人とともに調べて、問い合わせてください。
- 心配なときは、お住まいの自治体の消費生活センターや最寄りの警察等にご相談ください
(消費者ホットライン 188、警察相談専用電話「#9110番」)

- ※『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

大丈夫

勇気を出して言ってみて

