

令和8年（2026年）  
2月1日発行  
発行 福岡市三苦公民館  
東区三苦3丁目3番41号

2025  
三苦校区 創立30周年  
ありがとう30年！

# 三苦公民館だより



お問い合わせ、申込みは  
三苦公民館  
TEL 092-606-4511  
FAX 092-606-6602

## ※人権コンサート延期のお知らせ※

第51回衆議院選挙が2月8日(日)に行われる事になりました。  
そのため、開催予定でした人尊協主催『社会福祉士さんと保育士さんによるハーブ&ギターの癒しコンサート』下記の日程で延期します。

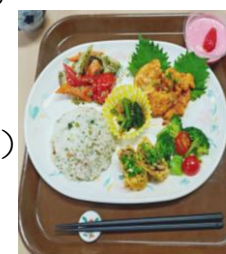
◇日時 3月 15日(日) 10:00～  
◇場所 三苦公民館 講堂  
◇講師 ミュージックアトリエ temiteru  
荒巻輝信氏(アコースティックギター)  
荒巻てみ氏(アイリッシュハープ)  
◇参加費 無 料  
◇主催 人権尊重推進協議会 三苦公民館  
◇共催 みとま男女共同参画推進会



## ヘルスメイトの 健康食パーティ

要申込

◇日時 2月 21日(土) 10:00～  
◇場所 三苦公民館  
◇対象 三苦校区にお住まいの方  
◇定員 15名(定員になり次第締め切ります)  
◇材料費 1人 300円  
◇持ってくるもの エプロン・三角巾・筆記用具  
◇内容 彩り元気弁当  
◇主催 ヘルスメイト(食生活改善推進委員会)



三苦公民館のサークルからも参加します。  
ちょっと遊びに行ってみませんか？

## 三苦校区の皆様 5階多目的ホールでの出演団体決定！ 「第13回こみせんまつり」開催！

日程 2月23日(月・祝) 入場 無料  
時間 9:30～15:40 会場 コミセンわじろ 5階・3階・2階  
お問合せ コミセンわじろ(☎092-608-8480)

和白5校区を中心に、地域交流を目的とした「こみせんまつり」を開催します！  
5階…サークルのステージ発表  
3階…飲食販売や餅つき、体験ブース等



出演団体…居合道(柳生新影流兵法)、HIP、(三苦団体) 三苦さくらの会、玄海相撲基句会、日向ひよっこ踊り三苦愛好会

コミセンわじろ  
からのお知らせ

## 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 11日(水・祝) 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 山本 聖 氏



◇日時 3月 11日(水) 14:00～  
◇場所 三苦公民館 講堂  
◇内容 『閉講式・生き生き健康講座』  
◇講師 東保健福祉センター職員

## 三苦校区 30周年記念講演会

### 「三苦の歴史を振り返って」

### —綿津見神社とふるさと三苦—

綿津見神社の宮司稲光賢治氏と歴史研究会顧問堺徳昭氏をお迎えして、綿津見神社の話や、三苦校区が出来た頃、その後の発展の事など話をさせていただきます。

◇日時 2月 22日(日) 10:00～  
◇場所 三苦公民館 講堂

どなたでも  
参加できます



## 2月のいちごカフェ

2月 9日(月)

13:00～16:00

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。

※スマホお困りごと相談会開催※ 事前申し込みは不要です。



## スイトピー広場からのお知らせ

2月18日(水) 10:00～

スイトピースマイル広場(保健師さんが来館する日)

保健師さんが来られますので、日頃お子さまのことで気になられていることなどいろいろな相談もできますよ♪



## 第2回運営懇話会

◇日時 3月 2日(月) 14:00～  
◇場所 三苦公民館 講堂  
◇内容 ・令和7年度 年間事業報告  
・令和8年度 年間事業予定ほか

◎ 傍聴を希望される方は、会議開催の15分前までに受付をすませてください。(定員10名)



## 小型充電式電池の回収を始めました

【回収品目】○ デジタルカメラ等の電子機器から取り外した小型充電式電池(モバイルバッテリー、電子たばこ・加熱式たばこなど)  
【回収方法】○ 絶縁のため、端子部分にテープを貼って出して下さい。○ 液漏れの恐れがある場合は、ビニール袋に入れてください。○ 小型充電式電池の取り外しができない場合は、機器本体ごとお持ちください。

【回収場所】公民館(9:00～17:00)※休館日を除きます

回収品目	回収しないもの
家庭で使われた充電電池 ・モバイルバッテリー ・電子たばこ、加熱式たばこ ・車、バイク、船外機等のバッテリー(リチウムイオン製も含む) ・電動自転車用のバッテリー ・機器から取り外したバッテリーなど	・事業用途で使われたもの全て ・鉛蓄電池全て ・車、バイク、船外機等のバッテリー(リチウムイオン製も含む) ・電動自転車用のバッテリー ・ポータブル電源等の大型のもの

問い合わせ先:福岡市役所 環境局ごみ減量推進課  
092-711-4039

## 《2月の臨時休館日》

2月 23日(月) 祝日

利用申し込みがある時には2月13日(金)正午までにお申し出ください。





おめでとうございます！

## ☆第25回新春囲碁大会☆

1月11日（日）に、三苦公民館で熱戦が展開されました。  
結果は次の通りです。（敬称略）

### 優勝

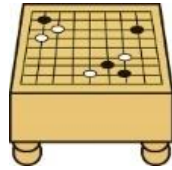
Aパート 優勝 村上 和徳

準優勝 今里 春美

Bパート 優勝 榎藤 整

準優勝 濱田 浩二

《主催》三苦公民館&三苦囲碁同好会



### 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.blog.spot.com>

最新情報はブログでも  
ご確認ください。



### 三苦公民館地図



### 区役所・出張所に行かずに手続き

#### マイナンバーカードの申請やマイナ保険証の申込等のサポートを実施します。

公民館でカードを新規申請（要予約）すると、後日、出来上がったカードがご自宅に届くので大変便利です。区役所・出張所へ受け取りに行く必要はございません。

※初めてカード申請をされる方で、必要な本人確認書類が揃っている場合に限り  
ます。また、カードをお持ちの方には、マイナ保険証の利用申込等のサポート（予約不要）も実施します。

※カード・電子証明書の更新については、公民館では実施できません。

【日時】 令和8年3月29日（日曜日） 10時～12時

【会場】 三苦公民館 講堂

【対象者】 東区に住民票のある方

【予約終了日】 3月25日（水）

【予約受付】 福岡市マイナンバーカード総合コールセンター  
TEL 092-600-2402（9:00～18:00）

【必要なもの】 事前にコールセンターにお問い合わせください。

### 3月は「自殺対策強化月間」

#### ～知らせてほしい、心のSOS～

自殺対策強化月間に合わせて、自殺対策について理解と関心を持っていただけるよう、自殺予防キャンペーンを実施します。

○ 自殺に関する電話相談 **092-737-1275**

（平日午前10時～午後4時）

福岡市精神保健福祉センターでは、自殺・自死に関する相談に応じています。3月は7日（土）、8日（日）も電話相談をお受けします。

○ 市販薬依存・ゲーム依存相談ダイヤル **080-8821-5609**（水・土 10時～13時/月・第1土 17時～20時）

市販薬・処方薬依存、ゲーム依存が心配な若者本人や家族等を対象に相談に応じています。臨床心理士等がお話をうかがいます。

○ 博多ポートタワーをライトアップ

ライトアップ期間：3月2日（月）～3月8日（日）日没から24時まで  
安らぎや癒しの象徴である「グリーン」にライトアップします。

催）福岡市精神保健福祉センター



### 令和7年度第2回東区人権セミナー

#### 映画 「ぼけますから、よろしくお願いします。～おかえりお母さん～」

信友直子さんが、実の娘と監督というふたつの立場で家族の介護生活を撮影して、数々の賞を受賞するなど、高い評価を得たドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」の続編（2022年作品）を上映

※監督・撮影・語り：信友直子さん

<日時> 2月18日（水）午後2時～3時50分

<会場> なみきスクエア（東市民センター）なみきホール

<申込> 不要 先着500名 入場無料

<問合せ> なみきスクエア 電話：674-3981 FAX：674-3972

※日本語字幕付き

※託児あり（先着8名・1歳以上から未就学児、希望者2/10までに問合せ先へ申込を）

主 催 なみきスクエアみらいネットワーク

共 催 東区役所



## ★2月の主な行事★

日	曜	内	容
1	日	○和白中学校区卓球大会	8:30～【和白中】
2	月	○卓球教室	18:00～20:00
3	火	○ヘルスメイト『よかトレ』	10:30～
4	水	○スイトピー広場	10:00～
6	金	○マイナンバーカードサポート事業	10:00～12:00
7	土	○子ども生け花教室	10:00～
8	日	※人権コンサート『ハーブ&ギターの癒しコンサート』 10:00～	3月15日(日)に延期
9	月	○いちごカフェ	13:00～16:00
10	火	○にこにこふれあい広場A 『ポカポカ春がやってくる』 ○卓球教室	10:30～ 18:00～20:00
11	水	建国記念の日 ○さわやか教室『ポッチャ』	14:00～ 講師 和白病院 山本 聖氏
14	土	○いちご文庫	13:00～15:00
15	日	○健康づくり推進委員会『グラウンドゴルフ大会』	【青松園】
16	月	○ほのぼのサロン『健康講座（予定）』 ○卓球教室	10:00～ 18:00～20:00
17	火	○にこにこふれあい広場B 『ポカポカ春がやってくる』	10:30～
18	水	○スイトピー（スマイル）広場 ※保健師さんが来館されます	10:00～
21	土	○ヘルスメイト『健康食パーティー』	10:00～
22	日	○公民館サークル（三苦小利用）大掃除 ○三苦校区30周年記念講演会 『三苦の歴史を振り返って』～綿津見神社とふるさと三苦～ ○『くるり』	9:00～【三苦小】 10:00～ 13:00～16:00【和白公民館】
23	月	天皇誕生日 ○公民館臨時休館日 ○「第13回コミセンまつり」	【コミセン和白】
24	火	○卓球教室	18:00～20:00
28	土	○いちご文庫『ひな祭りで遊ぼう』	13:00～15:00

※『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

ほめられなくても

君は君

