



三苦公民館だより



お問い合わせ、申込みは
三苦公民館
TEL092-606-4511
FAX092-606-6602

3月のいちごカフェ



3月 9日(月)
13:00~16:00

※スマホお困りごと相談会開催※

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。

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 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



子ども生け花教室参加者募集

要申込

子ども生け花教室の参加者を募集します。
小学校低学年の子どもさんでも大丈夫です♪お気軽にご参加ください。

◇日時 毎月 第1土曜日 10:00~
◇場所 三苦公民館 学習室
◇講師 嵯峨御流福岡司所 正教授 田中政甫氏
◇材料費 1回500円(お花代として)
◇対象 三苦校区にお住まいの小中学生

※定員はありませんが
申し込みが必要です。



母子巡回健康相談

◇開催日 4月 16日(木) 受付 13:30~
◇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。

★問い合わせ先...東区地域保健福祉課 地域保健福祉係
電話 092-645-1088 Fax 092-631-2295

人尊協プレゼンツ

社会福祉士さんと保育士さんによる

ハープ&ギターの癒しコンサート

◇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



いちご文庫 春休みお楽しみ会

春休みになったら公民館でいっぱい遊ぼう

◇日時 3月 26日(木) 10:00 ~ 12:00
◇場所 三苦公民館 講堂
◇内容 ①わくわくマジック だれでも参加できます
②春のおはなし
③けん玉・おてだま・おはじき

みんな集まれ



市民防災の日 講演会 「災害時のトイレ問題と対策」

福岡市では、平成17年3月20日に発生した福岡県西方沖地震の記憶と経験を風化させないために、3月20日を「市民防災の日」と定めており、毎年この時期に防災講演会を開催しています。

災害はいつ起こるか分かりません。自分や家族、地域の安全を守るために、この機会に防災について一緒に考えてみましょう。

【内容】災害時に起こり得るトイレの問題と、家庭でできる対策等について、具体的な事例を交えながら分かりやすくお話しいただきます。

【講師】島村 允也氏(特定非営利活動法人日本トイレ研究所 研究員)

【日時】令和8年3月20日(金・祝) 午前11時~12時30分

【場所】ワン・フクオカ・カンファレンス・ホール
(ワン・フクオカ・ビルディング6階)

【定員】先着440名(要申込) 【料金】無料

【申込】3月13日(金)までに FAX かメール

(bousai01@city.fukuoka.lg.jp)に氏名、

電話番号、参加人数を記載して申込み

【主催】市民局地域防災課 ☎092-711-4156/FAX092-733-5861



福岡市 市民防災の日講演会

検索

令和8年度の ほのぼのサロンに参加しませんか?

三苦校区にお住まいの一人暮らしや、家に閉じこもりがちな高齢者を対象に、ゲームをしたりして楽しいひとときをすごしています。お気軽にご参加ください。

◇場所 三苦公民館講堂
◇日時 毎月第3月曜日 10時~12時
◇参加費用 100円/回
◇問合せ先 三苦公民館(606-4511)

♪令和8年度「ほのぼのサロン」プログラム♪

日 程	内 容(予定)
4月 20日(月)	大正琴を聴いて楽しもう
5月 18日(月)	フラワーアレンジメントを楽しもう
6月 15日(月)	お手玉で遊ぼう
7月 20日(祝・月)	七夕飾り そうめん流し
8月 17日(月)	「転ばないためには」(東保健センター)
9月 28日(月)	レクリエーション
10月 19日(月)	「ボッチャで元気」(和白病院)
11月 16日(月)	お楽しみ会 『梅が枝餅を作ろう』
12月 21日(月)	クリスマス会
1月 18日(月)	お正月遊び ・ ぜんざい会
2月 15日(月)	福岡みらい病院の先生による「健康講座」(予定)
3月 15日(月)	手帳作り

ご卒業 おめでとうございます

和白中学校卒業式 3月 12日(木)
三苦小学校卒業式 3月 17日(火)



《3月の臨時休館日》

3月 30日(月)

利用申し込みがある時には3月20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61回三苫・和白・奈多校区

卓球大会

2月1日(日)和白中学校体育館で開催
されました。結果は下記の通りです。
(三苫校区関係分 敬省略)

<団体戦>

優勝 三苫2・6・7丁目チーム

<個人戦 一般男子の部>

3位 安藤 龍輝 (三苫2丁目)

3位 佐野 友侑 (和白中 三苫)

<個人戦 一般女子の部>

該当なし

<<主催>> 三苫・和白・奈多校区自治協議会



三苫公民館サークル案内 会の名称(活動内容)

何かにチャレンジしたい時、空いた時間がある時、趣味を見つけたい時
公民館サークルに参加しませんか?
友達ができ、健康のためにもなり、楽しい事いっぱいです。

公民館で活動しているサークル

- 生け花教室(生け花)
- 玄海相撲甚句会(相撲甚句)
- 太極拳三苫サークル(太極拳)
- 居合道 柳生新影流兵法(武道)
- 3B スパンコール(体操)
- ストロベリーフィールズ(コーラス)
- 日向ひよっこ踊り三苫愛好会
(ひよっこ踊り)
- 和光三苫教室(硬筆)
- OK-POP DANCE SCHOOL "HIP"
(k-pop ダンス)
- OK-POP DANCE "MUSE"
(k-pop ダンス)
- HOPE DANCE SCHOOL
(キッズダンス)
- 舞斬(よさこい)
- リラックスヨガ&リンパ
(ヨガ&セルフリンパ)
- さくらの会(民謡 和踊り)
- Luamo(K-POP ダンス)
- 三苫囲碁同好会(囲碁)

三苫小学校で活動しているサークル

<<体育館>>

- 和白ブルインズ(ミニバスケットボール)
 - ファニーズ(バレーボール)
 - パインコーズ(バレーボール)
 - COLORS(バレーボール)
 - 和白少年剣道部(剣道)
 - 日本空手道誠心館(空手)
 - ONAO チアダンスクラブ(チアダンス)
 - 三苫バドミントンクラブ(バドミントン)
 - OSIRIUS(バドミントン)
- #### <<校庭>>
- 福岡三苫ヤンキース(小学生軟式野球)
 - OACAO(少年サッカー)
 - OCLUB 東福岡ジュニア(サッカー)



サークルの開催曜日や時間・会費等の
詳細は、回覧板で配布します。
4月の回覧板をお楽しみに!
☆問い合わせは三苫公民館まで
お願いします。

★3月の主な行事★

日	曜	内	容
1	日	○公民館サークル大掃除(公民館利用サークル)	10:00~
2	月	○第2回運営懇話会 ○卓球教室	14:00~ 18:00~20:00
3	火	○立花高校職場体験(3/3~3/5) ○ヘルスマイト『よかトレ』	10:30~
4	水	○スイトピー広場	10:00~12:00
7	土	○子ども生け花教室	10:00~
8	日	○公民館サークル大掃除(小学校利用サークル)	10:00~【三苫小】
9	月	○いちごカフェ	13:00~16:00
10	火	○卓球教室	18:00~20:00
11	水	○さわやか教室 『閉講式・生き生き講座』	14:00~
12	木	○和白中学校卒業式	【和白中】
14	土	○いちご文庫	13:00~15:00
15	日	○人権コンサート 『ハーブ&ギターの癒しコンサート』	10:00~
16	月	○ほのぼのサロン『手帳づくり』 ○卓球教室	10:00~ 18:00~20:00
17	火	○三苫小学校卒業式	【三苫小】
18	水	○スイトピー広場	10:00~12:00
22	日	○『くるり』	13:00~16:00【和白公民館】
24	火	○小中学校修了式 ○卓球教室	【三苫小・和白中】 18:00~20:00
26	木	○いちご文庫「お楽しみ会」	10:00~12:00
29	日	○マイナンバーサポート事業	10:00~12:00
30	月	○公民館臨時休館日	

健康促進情報! 姿勢チェックアプリ 「Poslog(ポスログ)」がおすすめ!

「Poslog(ポスログ)」は、自分の姿勢を撮影し、
客観的に見ることができるアプリです。撮影
後は、指導員から、今後おすすめのトレーニ
ングやストレッチなどのアドバイスを聞くこと
ができます! ぜひ体験してみてください!

場所 コミセンわじろ3階トレーニングルーム
料金 トレーニングルーム利用料金が必要
(一般260円、高校生130円、65歳以上無料)
所要時間 15分程度
お問合せ ☎092-608-8480

コミセンわじろ
からのお知らせ

所要時間
15分
程度

三苫公民館地図



住みよいまち三苫 ホームページ

三苫校区の様々
な情報を発信
しています。
ちょっと覗いて
みてください。



三苫公民館ブログ URL

<https://mitomako.blog/spot.com>

公民館の最新情報は
ブログでもご確認
いただけます。



※『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苫公民館です。
ただし未定の場合もあります。

三苫校区人権尊重推進協標語
差別なし
優しい世界を
作ろうよ