

令和8年(2026年)  
7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



# 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

## 7月・8月のいちごカフェ

7月13日(月) 8月10日(月) 13:00  
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。事前申し込みは不要です。

※スマホお困りごと相談会同時開催※

## ヘルスメイトの親子で楽しむ郷土料理

要申込

◇日時 7月18日(土)  
10:00~13:00

◇場所 三苦公民館 講堂  
◇講師 管理栄養士 百武 孝子 先生  
◇対象 三苦校区在住の小学生以上の保護者  
◇参加費 300円 ◇定員 20名  
◇主催 食生活改善推進員協議会・公民館



×ニュー

- ①かしわめし
- ②明太子ポテト餃子
- ③弘わかめのごま油炒め
- ④焼きなすのみそ汁
- ⑤わらび餅の八女抹茶きな粉かけ

## 自分の命は自分で守る

要申込

(4年生対象児童防災教室)

親子で、防災について考えてみませんか?消防士さんから命を守る為に大切な事を学びます。お子さんだけの参加でも大丈夫です。

◇日時 7月23日(木) 10時~12時

◇場所 三苦小学校  
◇内容 『あなたならどうする イエス・ノーゲーム』  
消防士さんの話を聞こう 本物の消防車や救急車にふれてみる  
◇講師 校区防災委員長・元消防士 堺正英さん  
東消防署警備課和白出張所 所長 田原 啓さん



## 子ども相撲大会 和白・三苦子ども相撲大会

★日時 7月25日(土) 16:00~

※雨天時:三苦小学校体育館で尻相撲  
★場所 塩浜児童公園(海の中道整形外科前)  
★種目 個人戦 学年別  
団体戦 学年別チーム対抗  
★主催 和白・三苦体育協会

要申込

和白小・三苦小の児童は誰でも参加できます。女子の参加もできるようになりました。ふるってご参加ください。※参加希望の児童は、町内会または公民館へご連絡ください。



【夏休み子どもの居場所づくり事業】

## みとま夏休み寺子屋塾

要申込

◇日時 7月29日(水)・30日(木)  
どちらの日も 10:00~12:00

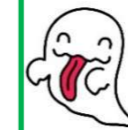
◇場所 三苦公民館 講堂  
◇対象 小学生(無料)  
◇定員 両日、各30名ずつ(先着順)  
◇持ってくるもの 必要な勉強道具・水筒  
必ず事前に申し込みをしてください  
△...軽食を用意しています。  
◇主催 社会福祉協議会  
◇共催 民生委員・児童委員協議会 三苦公民館



## いちご文【夏休み子どもの居場所づくり事業】

### こわ〜いおはなし会

どんなこわいおはなしがでてくるかな?  
涼しい公民館に、ヒヤ〜っとするお話を聞きに来てください。



◇日時 8月3日(月) 10:00~12:00

◇場所 三苦公民館 講堂

## 第3回二十歳を迎えた同窓会のご案内

三苦校区に在住で20歳になった皆さまの記念祝賀の会を下記のように開催します。

参加希望者は7月30日(木)までに三苦公民館へ連絡してください。

日時 8月16日(日) 16時00分より  
会場 三苦公民館 講堂  
内容 式典と祝賀会  
参加費 1,000円  
対象者 2005年4月2日~2006年4月1日生  
三苦校区在住の方  
服装 自由  
申込先 三苦公民館 092-606-4511  
(受付は9時から17時)  
FAX 606-6602

申込み締め切り 7月30日(木)

主催 青少年育成連合会

## 【さわやか教室】

7月8日(水)14:00~「歌って元気！」  
8月は休みです

## 7月の休館日のお知らせ

7月27日(月) 月1回の臨時休館日  
7月31日(金) 月末の定例休館日  
利用申し込みがある時には10日前の正午までにお申し出ください。



## 子ども陶芸教室

要申込

### ピカピカひか おばけを作ろう

【作品見本】

◇日時 7月22日(水) 14:00~  
◇場所 三苦公民館 講堂  
◇講師 工房スマイル 樋口 経観 氏  
◇対象 三苦校区在住の小学生  
◇定員 20名(先着順)  
◇材料費 1作品 1000円



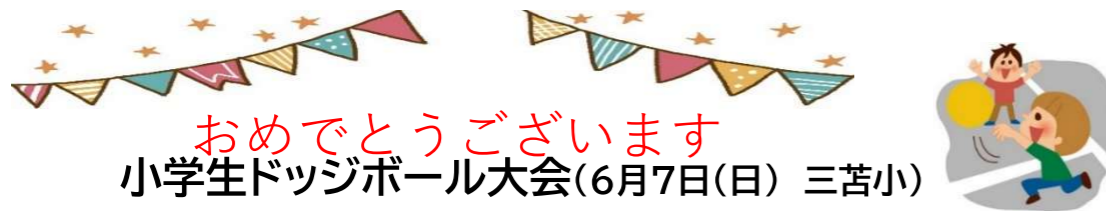
※作品は夏休み中にお渡しします。



## 子ども会夏休みラジオ体操予定表

※夏休みのラジオ体操は子ども会育成会が行っています※

丁目	時間	場所	日程:土日休み
1丁目	7:00	三苦南公園	7/22~8/7 8/17~8/21
2丁目	6:30	みとまひろば	7/22~8/7 8/17~8/21
3丁目	7:00	公民館横いこいの家	7/22~8/7 8/17~8/21
4丁目	7:00	マルシヨク駐車場	7/27~8/7 8/17~8/21
5丁目	6:45	ほっともつと三苦店 駐車場	7/22~7/31 8/17~8/26
6・7丁目	7:00	三苦小学校	7/22~8/7 8/17~8/21



おめでとうございます  
小学生ドッジボール大会(6月7日(日) 三苦小)



◇女子ドッジボール◇

- ◎優勝 6・7丁目
- ◎準優勝 2丁目
- ◎3位 1・3丁目
- ◎4位 4・5丁目



優勝 6・7丁目チーム

ニュースポーツ

◇男子ミニソフトボール大会◇

- ※両チーム優勝※
- シアトルマヨネーズ
- ロサンゼルスドワーズ



「第34回東区実年ソフトボール交歓大会」  
『三苦チーム』優勝

6月7日(日)に雁の巣レクリエーションセンターで開催された東区実年ソフトボール交歓大会で、三苦チームが優勝されました。昨年に続き、2年連



三苦公民館地図



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。



区役所・出張所に行かずに手続き

マイナンバーカード申請やマイナ保険証利用登録等の  
手続きをサポートします。

公民館でカードを申請すると、後日、ご自宅に届くので大変便利です。※要予約。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です。

また、カードをお持ちの方には、マイナ保険証利用登録や公金受取口座登録の手続きをサポートします(予約不要)。

※カードや電子証明書の更新手続きは、公民館ではできません。

【日時】 令和8年7月14日(火曜日) 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

【予約終了日】 7月8日

【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。

令和8年度第1回東区人権セミナー

『笑って元気!』

宮司であり口演家でもある矢野大和さんが、何気ない生活の中にある身近なことから人権をとらえる、笑いありの口演をお届けします。

<日時> 7月22日(水) 14:00～15:30  
(13:30 開場)



<会場> なみきスクエア(東市民センター) なみきホール  
入場無料(先着500名) 事前予約不要  
託児あり(先着8名) 1歳以上から未就学児

※希望者は7/17までに下記電話番号へ申込を

<問い合わせ> なみきスクエア

電話: 674-3981 FAX: 674-3972

主催 なみきスクエアみらいネットワーク

共催 東区役所

地域の文化を先生から直接学べる特別授業!

「わじろ地域大学2026」を開催します!

日程 全4回講座(1回のみ参加もOK!)

- ① 7月26日(日) ... のこそう! 和自干潟!
- ② 8月 2日(日) ... おどろろ! HIP HOP ダンス!
- ③ 8月 9日(日) ... まなぼう! はじめてのお金の話!
- ④ 8月23日(日) ... うごかそう! ロボット体験!

時間 10:00～12:00 ※①は9:30～12:00  
※④は10:00～13:00

対象 小学生がいる親子(兄弟は要相談)

お問合せ コミセンわじろ(☎092-608-8480)

予約、申込み、詳しい内容はコミセンわじろまで!



からのお知らせ

要予約  
定員になり次第  
受付終了



★7月の主な行事★

日	曜	公民館関係
1	水	○スイトピー広場 (りきまる先生講座) 10:00～
4	土	○子ども生け花教室 10:00～ ○いちご文庫『たなばた会』10:00～ ○サークル代表者会(振り返り会) 14:00～ ○サークル大掃除 15:00～
6	月	○卓球教室 18:00～20:00
7	火	○ヘルスマイト『よかトレ』10:30～
8	水	○さわやか教室『歌って元気!』 14:00～
11	土	○ふれあいネットワーク定例会 10:00～ ○人権尊重推進協議会人権講座『原爆の語り部』 14:00～
13	月	○『いちごカフェ』13:00～ ○夏休み子どもを見守る会 18:30～
14	火	○にこにこふれあい広場A 10:30～ 『暑い夏に負けないぞ』 ○マイナンバーサポート事業 14:00～16:00 ○『卓球教室』18:00～
15	水	○スイトピー広場 10:00～
18	土	○ヘルスマイト『親子料理教室』 10:00～
20	月	海の日 ○ほのぼのサロン 10:00～ 『七夕飾り作成・そうめん流し』 ○卓球教室 18:00～20:00
21	火	○にこにこふれあい広場B 『暑い夏に負けないぞ』 10:30～ ○小中学校一学期終業式
22	水	○『子ども陶芸教室』14:00～
23	木	○『4年生児童防災教室』10:00～【三苦小】
25	土	○いちご文庫 13:00～15:00 ○『和白・三苦子ども相撲大会』【塩浜公園】
26	日	○『くるり』13:00～16:00【和白公民館】
27	月	○公民館臨時休館日
28	火	○『風止め奉納相撲大会』【綿津見神社】 ○卓球教室 18:00～20:00
29	水	○みとま夏休み寺子屋塾 10:00～
30	木	○みとま夏休み寺子屋塾 10:00～
31	金	○公民館定例休館日

- ※『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。

三苦校区人権尊重推進協標語

命とは 金では買えぬ 宝物

