

令和8年（2026年）
10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
TEL092-606-4511
FAX092-606-6602

10月のいちご力7エ

※スマホお困りごと相談会開催※

10月12日(月・祝)

11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。
事前申し込みは不要です。



高齢者地域参画支援 【さわやか教室】

『理学療法士が教える腰痛体操』

腰が痛い！たくさんの方がその悩みをかかえていますね。今回理学療法士の先生から腰のリハビリのやり方を教えていただきます。

◇日時 10月14日(水) 14:00~

◇場所 三苦公民館 講堂

◇講師 りきまる整形外科 リハビリテーション課
課長 渡口 龍太 氏



次回 11月11日(水) 14:00~

◇講師 りきまる整形外科

院長 力丸 悠 氏

11月は
院長先生が
講師です

【三苦公民館特別職館長候補者推薦委員会の開催について】

①日時 令和8年10月14日(水曜日) 14時00分から

②場所 福岡市 三苦公民館

③議題 福岡市三苦公民館特別職館長候補者の選定、推薦について

※現公民館特別職館長の任期満了(令和9年3月31日)によるもの。

④会議の公開・非公開 本会議は非公開です。

⑤非公開の理由 公民館特別職館長候補者の選定、推薦に係る会議のため

(公民館特別職館長候補者推薦委員会設置要綱第8条の規定による)

⑥特記事項(委員名等)

団体名	委員名
人権尊重推進協議会	佐竹 清隆
社会福祉協議会	高橋 壽一
老人クラブ連合会	本村 勝実
男女共同参画推進会	堺 雅子
食生活改善推進協会	高木 さゆり
自治協議会	永吉 勝
環境美化推進委員会	堺 昌也
自治連合会	松本 修芳
自治協議会	堺 眞利子
自治協議会	二宮 文夫

⑦事務局名 東区役所 生涯学習推進課(TEL)645-1036

三苦校区防災訓練

自分の命は
自分で守る

三苦小学校と三苦公民館、和白青松園を避難所として防災訓練を行います。各ご家庭で準備されている非常時持ち出し袋を持ってぜひ防災訓練にご参加下さい。

◇日時 10月18日(日) 10:00 開始

◇避難所 三苦小学校 三苦公民館 和白青松園

◇内容 『避難訓練』

非常持ち出し袋を持って来てください。

◇参加者 どなたでも参加できます。

◇主催 自治協議会・防災推進委員会



家で備蓄してますか？

いざという時の為、飲料水や食料、生活で使う必要品をしっかりと備蓄しておきましょう。

にこにこふれあい広場&スイトピー広場

おいも畑に行きましょう

要申込

◇日時 10月20日(火) 10:30~

(雨天) 22日(木) 10:30~

◇場所 三苦公民館に集合後、近くの畑に移動します。

◇内容 お芋ほり

◇参加者 乳幼児と保護者

◇参加費 実費600円(当日徴収します)

◇申込先 三苦公民館(☎606-4511)

◇申込締切り 10月14日(水)

※当日は汚れても良い服装で軍手・スコップ・掘ったお芋を入れる袋(レジ袋等)をお持ちください



校区献血にご協力ください

◇日程 10月31日(土)

◇受付時間 10:00~12:00まで
13:00~15:00まで

◇場所 三苦公民館

◇主催 三苦校区献血推進協力会



第30回まつり三苦

◇日時 11月7日(土) 13:00~17:00

◇場所 三苦小学校 グラウンド

◇内容 ・出店 おもちゃ・食べ物
くじ・ゲーム など
・ステージ発表



雨天の場合のお知らせ

時間 13:00~17:00

場所 小学校体育館

内容 出店のみ

(ステージ発表はありません)



お願い：当日は、出店でおもちゃや食べ物を販売します。小銭の準備をお願いします。

★抽選券付きチラシが、各戸に配布されます。

詳しくはチラシをご覧ください。

福岡市長選挙 移動期日前投票所のご案内

投票日(11/15)に投票所へ行くことが難しい方のために、マイクロバス等を使用した移動期日前投票所を設置する予定です。ぜひご利用ください。

日程・場所：①11月11日(水) サニー奈多店

②11月12日(木) ウェルシアプラス福岡三苦店

③ 〃 令和健康科学大学

時間：11:00~17:00

対象：東区の選挙人

問い合わせ先 東区選挙管理委員会事務局

(TEL: 092-645-1009)

10月の休館日のお知らせ

10月26日(月) 臨時休館日

10月31日(土) 定例休館日※献血は実施します。

利用申し込みがある時には10日前までにお申し出ください。

皆様のご協力をお願いします。



【福岡市からのお知らせ】

令和9年度採用 福岡市 三苦 公民館主事の募集について

生涯学習や地域コミュニティ活動に関する深い理解と関心を持ち、公民館事業を積極的に推進していく上で必要な能力と熱意を有する人で、居住または職業等の関係で館区内の実情に明るい人を募集します。(詳細は募集案内をご確認ください)

◆任用期間 令和9年4月1日～令和10年3月31日
(再採用(翌年度も採用)が可能な場合があります。)

◆募集期間 令和8年10月9日(金)
～令和8年11月6日(金)

◆募集案内 募集期間内に 東区生涯学習推進課 及び
三苦 公民館で配布(市ホームページにも掲載)

◆問い合わせ先 東区生涯学習推進課
申込み先 TEL 645-1036 FAX 645-1042

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いただけます。



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。



話題の作品！大人も子どもも楽しめる「わじろ映画館」 「侍タイムスリッパ」を上映！

日程 **10月31日(土)** 事前予約で、オリジナル千社札をプレゼント！

幕末の侍が現代の撮影所にタイムスリップ！斬られ役として奮闘する話題の時代劇コメディを、ぜひコミセンわじろでご覧ください！

時間 ①10:00～12:30 ②14:00～16:30

料金 800円[全席指定制] 【要予約】

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。



©2024 未来映画社

コミセンわじろ



三苦公民館



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(カード申請手続きのサポートのみは可能)

【日時】 令和8年10月27日(火曜日) 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】 10月21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。

【よかドックで年に一度は健康チェック！】

○対象：40～74歳の福岡市国民健康保険加入者(治療中の方も対象です)
(福岡市国保以外の医療保険に加入している人は、加入している医療保険者にご確認ください。)

○かかる費用：500円

○検査内容：・血液検査・血圧測定・尿検査
・身体測定・心電図・診察・問診

○受診場所：市の施設等、実施医療機関

○詳細は「けんしんナビ」から



子育てのお手伝いをしてみませんか！

～ 福岡ファミリー・サポート・センター ～

『福岡ファミリー・サポート・センター』では依頼会員(子どもを預かってほしい人)と、提供会員(子どもを預かれる人)が、子育てを助け合う活動を行っています。

保育所等へのお迎えや用事があるときの預かりなどの活動を行います。

なお、依頼会員と提供会員を兼ねることもできます。

提供会員の講習会について

提供会員になるには、3日間の講習会を受講する必要があります。

■日程：11/12(木) 10:00～14:30
11/20(金) 10:00～15:00
11/25(水) 10:00～15:00

■申込方法

電話・メール・FAX・HPで、
下記宛にお申し込みください。

■会場：東市民センター

■託児有(要申込、先着順)

■申込期間：10/1～(先着順)

■託児締切：11/5

※依頼会員となる場合も、利用方法などの説明(1時間程度)を受ける必要があります。
(こちらは随時受付、要申込)

申込・お問い合わせ先

社会福祉法人福岡市社会福祉協議会福岡ファミリー・サポート・センター本部

〒810-0062 中央区荒戸 3-3-39

TEL: 736-1116 FAX: 713-0778

Eメール: f-support@fukuoka-shakyo.or.jp



★10月の主な行事★

日	曜	行 事
1	木	○東区人権を考えるつどい 14:00～ 【なみきスクエア】
3	土	○子ども生け花教室 10:00～
4	日	○第31回三苦校区体育祭 8:30～【三苦小】
5	月	○卓球教室 18:00～
6	火	○ヘルスメイト「よかトレ」10:30～
7	水	○スイトピー広場 10:00～12:00
10	土	○循生研『畑でコンポスト』10:00～12:00 【三苦8丁目の畑】 ○スマホ教室『はじめてのジュミニ(AI)』 13:00～15:00 ○いちご文庫 13:00～15:00
11	日	○ラブパーククリーンアップ 9:00～ 【三苦浜中央公園】
12	月	スポーツの日 ○『いちごカフェ』 13:00～16:00
13	火	○卓球教室 18:00～
14	水	○さわやか教室「理学療法士が教える腰痛体操」 14:00～ ○三苦公民館特別職館長推薦会議 14:00～
17	土	○児童防災キャンプ
18	日	○校区防災訓練 10:00～ 【和白青松園・公民館・三苦小学校】
19	月	○ほのぼのサロン『ポッチャで元気』 講師 和白病院 10:00～ ○卓球教室 18:00～
20	火	○にこにこふれあい広場 AB 合同 『おいも畑にいきましょう』(雨天時 10/22) 10:30～
21	水	○スイトピー広場 10:00～12:00
24	土	○三苦小学校運動会(予備日 10/28) 9:00～【三苦小】
26	月	○公民館臨時休館日
27	火	○マイナンバーサポート 10:00～12:00 ○卓球教室 18:00～
31	土	○公民館定例休館日 ○献血 10:00～12:00 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。
※『くろり』：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



かんがえて

せっしてみよう

だれにでも

