



# 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

### 三苦公民館サークルの皆様へ

☆公民館サークル大掃除(小学校利用サークル)  
◇日時 3月 2日(日) 10:00~  
◇場所 三苦小学校

☆公民館サークル大掃除(公民館利用サークル)  
◇日時 3月 9日(日) 10:00~  
◇場所 三苦公民館

☆令和7年度 サークル開講式・許可証交付式☆  
◇日時 4月 5日(土) 14:00~  
◇場所 三苦公民館 講堂

### さわやか教室 [高齢者地域参画支援事業]

◇日時 3月 12日(水) 14:00~  
◇場所 三苦公民館 講堂  
◇内容 『生き生き講座(お口の健康・フレイル予防の体操)・閉講式』  
◇講師 歯科衛生士 平安 裕美子氏  
健康運動指導士 筑地 公成氏

### 3月のいちごカフェ

3月 10日(月)  
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。

### 子ども生け花教室参加者募集

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。

### いちご文庫 春休みお楽しみ会 みんな集まれ

◇日時 3月 25日(火) 10:00 ~ 12:00  
◇場所 三苦公民館 講堂  
◇内容 ①わくわくマジック  
②リズムでお手玉  
③春のおはなし

どなたでも参加  
できます

### ＜図書のお知らせ＞

公民館図書の本の入れ替えを行いました。  
絵本や児童書だけでなく、大人向けの本や趣味の本なども取り揃えています。

スタンダード文庫では小さな子ども向けの絵本が充実しています。(講堂内)

ロビーでは、小説などの文庫を中心にしています。イスやベンチもありますので本を読むこともできます。ご利用ください。

### ご卒業 おめでとうございます

和白中学校卒業式 3月 7日(金)  
三苦小学校卒業式 3月 14日(金)

### 母子巡回健康相談

◇開催日 4月 17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

### 令和7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7年度「ほのぼのサロン」プログラム♪

日	程	内 容(予定)
4月	21日(月)	大正琴を聴いて楽しもう
5月	19日(月)	フラワーアレンジメントを楽しもう
6月	16日(月)	お手玉で遊ぼう
7月	21日(祝・月)	七夕飾り そうめん流し
8月	18日(月)	「転ばないためには」(東保健センター)
9月	22日(月)	レクリエーション
10月	20日(月)	「ボッチャで元気」(和白病院)
11月	17日(月)	お楽しみ会 『梅が枝餅を作ろう』
12月	15日(月)	クリスマス会
1月	19日(月)	お正月遊び ・ ぜんざい会
2月	16日(月)	福岡みらい病院の先生による「健康講座」(予定)
3月	16日(月)	手帳作り

### おめでとうございます!

下記の方が多年にわたる功勞により表彰されました

**福岡市民スポーツ振興奨励賞**  
**安東 町子 様**  
《 2月7日 福岡市長より 》

### ＜3月の臨時休館日＞

休館予定日 3月 31日(月)  
利用申し込みがある時には3月21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60回三苦・和白・奈多校区

## 卓球大会

2月2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。

(三苦校区関係分 敬省略)

### <団体戦>

優勝 三苦6・7丁目チーム  
3位 三苦3丁目

### <個人戦 一般男子の部>

3位 安藤 龍輝(三苦2丁目)  
3位 谷石 隼麻(和白中 三苦)

### <個人戦 一般女子の部>

優勝 畑田 瑞季(和白中 三苦)  
準優勝 石井 結菜(和白中 三苦)

<<主催>> 三苦・和白・奈多校区自治協議会



## 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.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。



### 三苦公民館地図



## 三苦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

- 朗読の会「鈴」(朗読)
- 生け花教室(生け花)
- レッツ・ダンス(ダンス)
- 玄海相撲甚句会(相撲甚句)
- 太極拳三苦サークル(太極拳)
- 居合道 柳生新影流兵法(居合)
- 3B スパンコール(体操)
- ストロベリーフィールズ(コーラス)
- 日向ひょっとこ踊り(ひょっとこ踊り)
- 和光三苦教室(硬筆)
- Ok-pop dance school "HIP" (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)
- Luamo(k-pop ダンス)
- 三苦囲碁同好会(囲碁)

### 三苦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)
- OCOLORS(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)
- 三苦バドミントンクラブ(バドミントン)
- OSIRIUS(バドミントン)

#### <<校庭>>

- 福岡三苦ヤンキース(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！  
☆問い合わせは三苦公民館までお願いします。

## 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ています。

○ 自殺・自死に関する電話相談 **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15日(土)、16日(日)も電話相談をお受けします。

○ 博多ポートタワーをライトアップ します。

ライトアップ期間: 3月1日(土)～3月8日(土)

安らぎや落ち着き、癒しの象徴である「グリーン」にライトアップします。

上記以外にも相談会や啓発事業を実施します。

詳しくはセンターホームページをご覧ください。  
主催)福岡市精神保健福祉センター



## ★3月の主な行事★

日	曜	内	容
1	土	○子ども生け花教室 ○人権講座『津軽三味線』	10:00～ 13:30～
2	日	○公民館サークル(小学校利用)大掃除	10:00～
3	月	○第2回公民館運営懇話会 ○卓球教室	11:00～ 18:00～
4	火	○立花高校1年生職場体験(3/4～3/6) ○ヘルスマイト『よかトレ』	10:30～
5	水	○スイトピー広場	10:00～12:00
7	金	○和白中学校卒業式	【和白中】
8	土	○いちご文庫	13:00～15:00
9	日	○公民館サークル(公民館利用)大掃除	10:00～
10	月	○いちごカフェ ○青パト下期報告会	13:00～16:00 18:30～
12	水	○さわやか教室『閉講式・生き生き健康講座』	14:00～
14	金	○三苦小学校卒業式	【三苦小】
17	月	○ほのぼのサロン『手帳づくり』 ○卓球教室	10:00～ 18:00～
19	水	○スイトピー広場	10:00～12:00
20	木	☆春分の日 ○『地域カフェひだまり』	11:00～15:00【三苦4・5丁目集会所】
23	日	○福岡県知事選挙 ○『くるり』	13:00～16:00【和白公民館】
24	月	○小中学校修了式	
25	火	○いちご文庫『お楽しみ会』	10:00～
27	木	○中学生大会説明会(予定)	19:30～
31	月	○公民館臨時休館日	

- ※『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。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

みとめ合おう

みんなの個性はたからもの

