



〔第 230 号〕令和 4 年 **9 月** 号

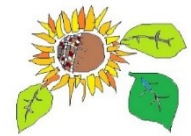
発行 ふれあい館三国

電話・Fax 75-3392

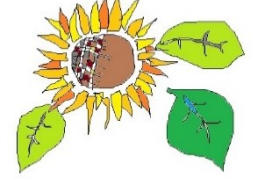
E-mail mikuni@huk.bbq.jp

休館日 第 3 日曜日・月の最終日・祝日及び振替休日

【担当 高田】



主催講座の報告



子どもチャレンジ料理教室

～夏休みにお昼ご飯を作ろう～

7 月 28 日（木）・8 月 4 日（木）9 時 30 分～12 時

・美味しい牛丼 ・あんかけ焼きそば ・お味噌汁

夏休みに小学生 15 名と地域のボランティアの皆さんと、夏休みを元気に過ごすための食事のお話とお昼ご飯を作りました。



みくにセミナー第 3 回

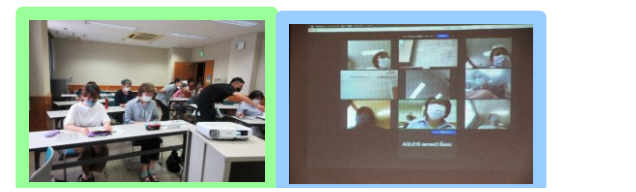
『Zoom 研修』ステップアップ編 7 月 21 日（木）

講師：コミュニティ推進課 職員

・昨年度の振り返り（復習）として、Wi-Fi 環境の設定と Zoom 会議へ参加

・Zoom 会議の開催方法の説明と 2 人が Zoom 会議の開設、招待

・おまけ➡スマホのカメラの撮り方とグリッド線の表示の仕方の伝授 今日の研修の中で一番もりあがりました！



バサラカクッキング

～毎月第 4 金曜日は男の料理～

7 月 22 日（金）

・「レンジでシフォンケーキ」 ・「ゴーヤチャンプル」

・「みそごはん」「昆布と干しいたけの煮物」



8 月 26 日（金）

・「シーフードと野菜のカレー」 ・「はんぺんコロッケ」

・「お手軽ふわもちバナナパン」

三国の茶の間

「いきいき寺小屋」プレゼンツ 7 月 12 日（火）

～ギター生演奏&講談（無法松の一生）～

講談は、軽快な語り口ではじまり後半は体全体を使ったバチさばきと豪快な口調で迫力満点。ギター生演奏は古賀メロディーから現代曲までしっかりと音色に会場が包まれました。

「脳活テストと数字パネル」 8 月 9 日（火）

ストレッチとリズム体操で軽く汗をかいた後「脳活新聞」テストと「数字パネル」の制作にチャレンジしました。



平和学習 7 月 29 日（金） 13:30～16:00

昨年からスタートして今回 3 回目!! 趣向も新たに講演・歌・朗読・フリートークの四部構成

・太平洋戦争と小郡の関係が聞けて良かった

・若い方が戦争のことを良く考えている 心強かった

・内容豊かで素晴らしかった 特に朗読には涙がこぼれた

・学び続けることの大切さを痛感しました などの感想を頂きました。



《お問合せ・お申込みはふれあい館三国窓口・電話、またはホームページまで》

★みくにサービスセンター 8:30～17:00 に、次の各証明書を発行しています

◇戸籍謄(抄)本 （除籍謄本・戸籍附票は発行できません）→ **平日のみ発行**

◇住民票謄(抄)本 （除票は発行できません）

◇住民票記載事項証明書

◇所得・課税証明書・非課税証明書

◇納税証明書（軽自動車の車検用含む）

◇印鑑登録証明書（印鑑登録証を持参してください）

◎来館される方の本人確認が必要となりますので、マイナンバーカード・運転免許証・保険証等を持参してください

◎毎週土曜日と休館日の証明発行は休みです（市民課：電話 72-2111 内線 414）



講座のご案内





ふれあい館三国の休館日

9 月 18 日（日）、19 日（月・祝）

23 日（金・祝）、30 日（金）

10 月 10 日（月・祝）、16 日（日）

31 日（月）

講座のお申し込みは上の二次元バーコードからでもできます

みくにセミナー

食育講演会「体は食べた物から出来ている」

～元気な人生 100 年のためのヒント～

10 月 20 日（木）10 時～11 時 30 分

講師：(株)明治 西日本支社 平山 愛友さん

開催方法：Zoom を使用したライブ配信

（パソコン、スマホ等は必要ありません）

講演内容：健康な生活はカラダづくりが基本、大切な栄養素の働きを知り、若さを保つカギである「何をどう食べるか」を考えます

定 員：30 名程度 参加費無料

三国の茶の間

『太極拳にチャレンジ!』

10 月 11 日（火）13 時 30 分～15 時

講師：上村 春美さん（太極拳同好会 講師）

初心者でも大丈夫！分かりやすく太極拳の基本の動きを教えてください。

『音楽で Let's 脳トレ!』

11 月 8 日（火）13 時 30 分～15 時

講師：医療法人寿栄会 本間病院

音楽を通じて頭と体をリフレッシュ！楽しいひと時をすごしましょう。

歴史講座『古代史探訪』

～大宰府政庁と小郡官衙遺跡群～

9 月 22 日（木） 10 時～12 時

古代西海道の最大地方官衙大宰府における小郡官衙遺跡群の役割とは!?

講師：山崎 頼人さん

（埋蔵文化財センター）

教養講座 『源氏物語』

～朗読とコンサート～ 4 回シリーズ

・9 月 11 日（日） 14 時～16 時 「夕顔」 終了!! 33 名が参加されました

・10 月 19 日（水） 14 時～16 時

・11 月 16 日（水） 14 時～16 時

・12 月 4 日（日） 14 時～16 時

講師：古森朋子さん

～名詩名文を声に出して読む会～

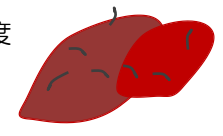


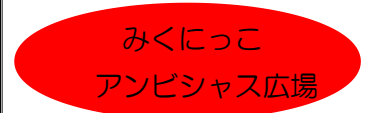
ほくほくお芋ほり体験会

10 月 10 日（月・祝）9:30～受付 親子・グループ 10 組程度

集合：横隈隼鷹神社駐車場 参加費：300 円（1 区画）

持ってくるもの：スコップ、軍手、帽子、水分補給できるもの

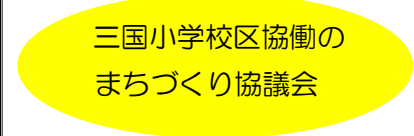




みくにっこ アンビシャス広場

第 21 回 お月見会 10 月 1 日（土）

一部：15:00～16:00 二部：16:30～17:30



三国小学校区協働の まちづくり協議会

みくに秋祭り

10 月 29 日（土）12:30～16:30

会場：三国小学校 露店、ステージ、抽選会、地震体験車等

※車でのお越しはご遠慮下さい



ふれあい館三国HP
二次元バーコード

