

ふれあい館 三国

だより

[第248号] 令和8年2月号

発行 三国校区コミュニティセンター

(ふれあい館三国)

住所 三沢 4196-1

〒838-0106

電話&Fax 75-3392

E-mail mikuni@huk.bbiq.jp

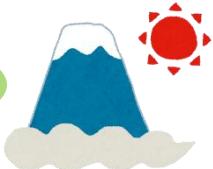
【担当 井上】



ホームページ



謹んで新年のお喜びを申し上げます
旧年中はふれあい館をご利用いただき誠にありがとうございました。
本年も利用者の皆様に満足いただけるサービスをお届けできるよう
職員一同務めて参ります 館長



《ふれあい館三国 主催講座のお知らせ》

もくもくセミナー⑧

和えるだけでも美味しい

「麹でラクうま発酵調味料」

2/19(木)

10:00~13:00



申込みフォーム



受講料：1,500円（材料代含む）

定員：20名

持ってくるもの：空き瓶（300ml）

エプロン 手拭きタオル

初心者向けの料理教室

料理・仲間作りの場に！

「三国バサラカクッキン

1/24 2/21(土)

9:30~13:00



申込みフォーム

受講料：1,000円/回（材料費含む）

定員：12名

持ってくるもの：米1合

エプロン

手拭きタオル

三国まちひとこと⑤

呼吸と姿勢と集中力を高めよう

「気軽にヨガ教室」パートⅡ

2/14・2/21(土)

9:30~11:00

申込みフォーム



受講料：100円/回

定員：12名

持ってくるもの：ヨガマット 飲み物
(必要な方は、レンタルマット100円)



人権コンサート

参加費無料

「みんなでつながる音楽会」

3/24(火) 14:00~16:00(開場13:00~)

アコーディオンの演奏に合わせて歌ったり踊ったりと大型スクリーンでの絵本の読み聞かせなど予定しています

場所：三国小学校体育館



《まち協からのお知らせ》

☆健康福祉部会☆

「三国カフェ」 2/10・3/10

毎月第2火曜日開催

10:00~15:00

ミニ講座（13:30~15:00）

2/10 朝食欠食対策

3/10 睡眠と免疫

講師：大塚製薬（株）

♪申し込み不要

好きな時間にお越しください

参加無料です

☆環境部会☆講演会

「菌ちゃん農法って？」

木や落ち葉生ごみが肥料の代わりに

2/22(日)

10:20~12:00

（受付10:00~）

☆講 師 川口 理恵さん

☆参加費 無料

♪要申し込み

定員になり次第

締め切ります

☆健康福祉部会☆

「こころとからだの健康講習会」

2/1・2/8(日)

13:30~



2/1 ユマニチュード/コグニサイズ

2/8 「眠れない」を解消

♪要申し込み 定員になり次第締め切り

☆スポーツ部会☆

「ペタンク大会」 2/8(日) 8:15~

☆三国小学校体育館

♪詳しい内容はお問い合わせください

《ふれあい館三国からのお知らせ》

◇ふれあい館三国休館日

2/11(水祝)、15(日)、23(月祝)、28(土)

3/15(日)、20(金祝)、31(火)

ハニービスケット

絵本の読み聞かせ

2/21 3/21

（毎月第3土曜）

ふれあい館の利用予約は、「オンライン予約

システム」の利用が便利です！

従来どおり、窓口での予約も受け付けています。

詳しくは、市役所またはコミュニティセンターのホームページをご覗ください。



★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 → 平日のみ発行（除籍謄本・戸籍附票は発行できません）

◇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
マイナンバーカード・運転免許証等を

持参してください

◎毎週土曜日と休館日の証明発行はお休みです
(市民課：直通電話 73-9120)