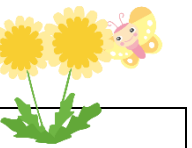


令和6年4月号

福生西公民館ニュース

住所 〒683-0004 米子市上福原5丁目9-30
電話 (0859) 23-1397
FAX (0859) 23-1794
E-mail : fukuikew@chukai.ne.jp

4月の行事予定



1	月	
2	火	公民館運営委員会幹事会 にっこクラブ
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	女性部会
9	火	保健師の出張！なんでも健康相談 にっこクラブ
10	水	福生西小学校・福生中学校入学式 地域福祉シニア世代応援分科会
11	木	
12	金	地域福祉こども元気分科会
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	にっこクラブ
17	水	
18	木	在宅福祉員会総会 民生児童委員協議会定例会 自主防災連合会総会
19	金	リモート運動体験 中央地区公民館連絡協議会総会
20	土	
21	日	春の一斉清掃
22	月	公民館運営委員会総会
23	火	
24	水	
25	木	自治連合会総会
26	金	ふれあい学級【歴史講座】
27	土	
28	日	
29	月	昭和の日
30	火	

《文化教養部からのお知らせ》

ふれあい学級が開講します！！

どなたでも参加できます。
みなさんの参加をお待ちしております。
詳細は各戸配布のチラシをご覧ください。

〈第1回ふれあい学級〉【開講式・歴史講座】

「皆生温泉の現状とこれから」

日時：4月26日（金） 13:30～15:00

場所：福生西公民館 2階 集会室

講師：皆生温泉観光株式会社

代表取締役社長 坂内 和孝 氏



《女性部から学習講座のお知らせ》

ウォーキング「地域探訪」

～福生西地区のまち歩き～



日時：5月10日（金） 9:30～12:00

※予備日5月15日（水） 9:30～12:00

場所：福生西地区内

講師：米子神社巡り倶楽部 代表 石原 慎吾 氏

参加費：無料

定員：20名※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

持ち物：飲み物・タオル・雨具

※歩きやすい服装でお越しください。

申込期間：4月10日（水）～5月2日（木）

令和6年度の主な行事予定

（ただし、予定は変更になる場合があります）

- ・グラウンド・ゴルフ大会 5月26日（日）
- ・ソフトバレーボール大会 6月23日（日）
- ・ふれあい夏まつり 7月28日（日）
- ・校区民運動会 9月29日（日）
- ・ふれあい合同サロン 10月11日（金）
- ・ディスコン又はボッチャ大会 10月20日（日）
- ・公民館祭 11月3日（日）

【リモート運動体験！！】

～映像を見ながら一緒に運動しませんか～

リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」の様子を公民館で中継放送します。（予約不要、参加希望の方は当日会場にお越しください。）

■日時 4月19日（金）

10時30分～

■会場 福生西公民館

■持ち物 上履き

水分補給用の飲み物

汗拭きタオル

■参加費 無料

■お問合せ 米子市フレイル対策推進課

23-5458

※中継放送のため、運動指導者は公民館には来ません。



《公民館よりお知らせ》

4月19日（金）は中央地区公民館連絡協議会

総会のため、事務室を午後3時に閉めます。

公民館ご利用の方は事前に鍵を借りにお越しください。

5月の予定

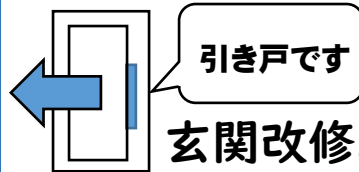
10日（金）学習講座 ウォーキング「地域探訪」

～福生西地区のまち歩き～

26日（日）グラウンド・ゴルフ大会（予定）

31日（金）ふれあい学級【家庭教育講座】





引き戸です

公民館玄関扉が引き戸にかわりしました。

玄関改修工事期間にご不便をおかけいたしました。ご協力ありがとうございました。

保健師の出張！なんでも健康相談

生活習慣、健康のこと、日ごろの心配ごとなど、
どなたでもどうぞ。
赤ちゃんの体重測定、血圧測定、握力測定等もしています。

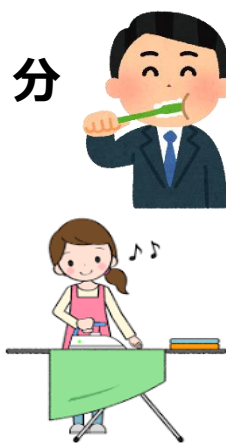
日時：**4月9日（火）**
午前10時から11時30分

場所：福生西公民館 1階

連絡先：米子市健康対策課 23-5454



福生西地区
担当保健師 後藤です



「座り過ぎ」はカラダとココロに悪い？

座り時間が長いと血行や筋肉の代謝が低下し、健康に害を及ぼすことが分かってきました。長時間座っているほど肥満、糖尿病、脳血管疾患、がん、認知症、心の不調などが増加します。1日8時間以上座っている人は、3時間未満の人と比べて死亡率が1.2倍になるという報告もあります。

30分に1回は立ち上がり、少し動くことを意識しましょう。

座ってしがちな家事は立ってやってみる。立って行うのが難しい場合は、姿勢をよくしてみましょう。

- (例)・テレビは横になって観るのではなく、座って観る
- ・立って洗濯物を畳む、アイロンをかける
 - ・立って歯磨きをする、髭をそる

《犬の登録・狂犬病予防注射》

狂犬病予防法により、生後91日以上を飼っているかたには、次のことが義務付けられています。

- 飼い犬の登録をすること
- 飼い犬に年1回の狂犬病予防注射を受けさせること
- 犬の鑑札と注射済票を飼い犬に装着すること



～近隣会場のご案内～

日時：**4月16日（火）** 9:30～9:50

場所：福生東公民館

持ち物：【登録済の犬の場合】

1. 案内文書(狂犬病予防注射済票交付申請書)
2. 犬の登録証(手帳)
3. 料金・手数料
○予防注射料：2,750円
○注射済票交付手数料：550円

【新たに犬の登録をされる場合】

1. 料金・手数料
○予防注射料金：2,750円
○注射済票交付手数料：550円
○登録手数料：3,000円
2. 「犬の表示シール」：1枚80円
(動物病院と集合注射の会場で取り扱っています。)

《令和6年 春の全国交通安全運動》

4月6日(土)～4月15日(月)

一人一人の心がけて交通事故をゼロにしよう

歩行者優先意識の徹底と
「思いやり・ゆずり合い」
運転の励行

自転車・電動キックボード等
利用時のヘルメット着用と
交通ルールの遵守

子どもが安全に通行できる道路交通環境の
確保と安全な横断方法の実践



《公民館職員 異動のお知らせ》

【転出】主任主事 菅原 明美 (河崎公民館へ)

【退職】主事 藤井 明佳

大変お世話になりありがとうございました。

【着任】主任主事 田辺 節子 (富益公民館より)

主事 有地 直子 (大高公民館より)

よろしくお願ひします。

集まれ！にっこクラブ

就園までの子育て中のお母さんと、子どもさんが気楽にすごせる公民館の和室で、好みのおもちゃや遊具で遊び、母子で体を動かしてみませんか。どなたでもお気軽にお出かけください。

とき：第1、2、3火曜日 10:00～11:30

ところ：福生西公民館



にっこクラブ4月の予定

2日(火)
9日(火)
16日(火)



福生西公民館 養生太極拳教室



太極拳は、ゆるやかな動きで誰でも自分の体力に合わせて出来る全身運動です。健康維持、身体作りを目的に皆で仲良く楽しく練習しています。



年を重ねても住み慣れた地域でいきいきと生活 ～サロン活動予定と参加者募集のお知らせ～

とき：午前10時～11時
場所：皆生観光センター

4月10日(水)「ラク家事講座」

ラクに楽しく家事をするコツと家事をしながらフレイル予防運動にも？皆さんご存じ花王さん講師でプロのコツ。

5月8日(水)「楽しい新聞講座」

「新聞雑学」や「古新聞でエコバック作り」など、日本海新聞さん講師で楽しく学びましょう

6月12日(水)「蓮紙ランタンづくり」

※西1区自治会「おしゃべりサロン」参加者募集中！見学もOK！

※問合せ先：サロン世話役(浦木)
サロン世話役・連絡先は福生西公民館Tel.23-1397まで

