

1	水	
2	木	
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	こどもの日
6	月	振替休日
7	火	にしっこクラブ
8	水	
9	木	
10	金	学習講座 ウォーキング「地域探訪」
11	土	
12	日	
13	月	社会福祉協議会評議員会総会
14	火	にしっこクラブ
15	水	
16	木	在宅福祉員見守り連絡会・民生児童委員協議会定例会
17	金	米子市公民館連合会総会
18	土	
19	日	
20	月	リモート運動体験
21	火	にしっこクラブ
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	グラウンド・ゴルフ大会
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	ふれあい学級（家庭教育講座）

《文化教養部からのお知らせ》

《第2回 ふれあい学級》 家庭教育講座

「明日の世界を若い人たちに
無事に手渡すために」

日時：5月31日（金）13:30~15:00

場所：福生西公民館

講師：福生中学校

前校長 安次 里絵 氏

*若い人たちの未来のために私たちが出来ることをみんなで学びましょう。



《第3回 ふれあい学級》 健康講座

「口腔ケアについて」

日時：6月26日（水）13:30~15:00

場所：福生西公民館

講師：歯科医師 坂根 敏治 先生

*虫歯や口内炎、誤嚥対策に加え、心身の健康を維持または増進させるケアを学びましょう。



《学習講座》

「おしりの筋肉を鍛えよう」

～歩くため、立ち上がるために～

日時：6月12日（水）13:30~15:00

場所：福生西公民館

講師：健康運動指導士

山川 了史 氏

持ち物：飲み物・タオル・上履き

*動きやすい服装でお越しください



《体育部からのお知らせ》

グラウンド・ゴルフ大会

日時：5月26日（日）午前9時開会

（雨天の場合は中止します）

場所：福生西小学校グラウンド

*参加される方は、各区の体育部員さん

までおしらせください。



こども食堂開催します

前回たくさんの方にお越しいただきましてありがとうございました。

5月にもあたたかい食事を用意してお待ちしております。

こども食堂は地域の中で安心できる居場所づくりを目指します。

5月12日（日）12:00~15:00（ラストオーダー14:00）

～メニュー～

モロヘイヤ入りしあわせうどん定食

子ども 100円 大人 500円

～場所～

ほっと屋

米子市皆生温泉4-1754-1

エバーグリーン皆生1F（駐車場有）

*ご利用される方は直接下記のいずれかの問い合わせ先に

連絡してください。

～問い合わせ～

ほっと屋 ☎0859-22-5751

未来サポートしあわせ 持田 和子 ☎080-5615-3637



職員不在のお知らせ

5月17日（金）は米子市公民館連合会総会のため、職員は正午（12:00）から不在です。

公民館をご利用のかたは、事前にカギを借りにお越し願います。

6月の予定

12日（水）学習講座（健康運動）

21日（水）安心安全パトロール

23日（日）ソフトバレーボール大会

26日（水）ふれあい学級（健康講座）



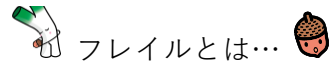
気軽に
参加ください

福生西公民館で



フレイル予防!

米子市では、お住いの地区の公民館でフレイル予防の取り組みを実施しています。



加齢により心身が衰えた状態のことをいいますが、適切な対処をすることで健康な状態に戻ることができると言われています。運動・栄養・社会参加でフレイルを予防しましょう。

令和6年度 年間スケジュール 参加無料

実施日	時間	内容
5月20日(月)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
6月21日(金)	午前10:00~12:00	口腔+リモート運動体験
7月8日(月)	午前10:30~11:30	リモート運動体験
9月20日(金)	午前10:30~12:00	運動指導士が来ます!
10月18日(金)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
11月18日(月)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
12月20日(金)	午前10:00~12:00	栄養+リモート運動体験
1月17日(金)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
2月21日(金)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
3月21日(金)	午前10:30~12:00	リモート運動体験

詳細は公民館だより等でお知らせします。

対象者 どなたでも(医師から運動制限を受けていない方)

リモート運動体験 上履き、飲み物持参	フレイル予防教室(運動・栄養)
運動習慣のキッカケづくり! 「ふらっと運動体験」を公民館で同時配信。画面を見て体操します。	フレイル予防のための「口腔」「栄養」のお話や実技です。保健師、管理栄養士などが担当します。

お問い合わせは・・・ 米子市 フレイル対策推進課/健康対策課
電話:0859-23-5458 FAX:0859-23-5460

市民一課からのお知らせ

公民館での住民票などの取次ぎは

12月末で終了します

公民館で行っている住民票などの取次事務は、令和6年12月末をもって終了します。ご利用の皆さまがたにはご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

各種証明書は、市役所窓口のほか以下の方法でもお取りいただけますのでご利用ください。

<コンビニ交付サービス>

マイナンバーカードと暗証番号を利用してコンビニエンスストア等にあるマルチコピー機で住民票の写しなどを取得できるサービスです。

<行政窓口サービスセンター>

・開所日 日曜日、日曜日が祝日の場合は振替休日(12/29~1/3を除く)

・受付時間 9:00~11:45

・場所 米子市役所市民一課

<郵送請求>

くわしくは各担当課までお問い合わせください。

○住民票・印鑑登録証明書・戸籍謄抄本など

市民一課 ☎23-5141、FAX 23-5398

○所得・課税証明書、固定資産評価・課税証明書

市民税課 ☎23-5111、FAX 23-5397

◆問合せ先 米子市役所市民一課 電話 23-5141

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、握力測定等もしています。

5月31日は世界禁煙デー



禁煙をすると、年齢や持病に関係なく健康改善が期待できます。

※禁煙治療は健康保険が適用されます。

日時: 5月20日(月)

午前10時から11時30分

場所: 福生西公民館 2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

集まれ! にっこクラブ

0~3歳位のちびっこお母さんたちの交流・情報交換の場です。お気軽にお出かけください。

とき: 毎週火曜日 10時~11時半
ところ: 福生西公民館

にっこクラブ 5月の予定

7日(火)
14日(火)
21日(火)

福生西公民館 折紙同好会

8名で会話しながら作品にチャレンジし、フレイル予防しています

開催日: 第2、第4火曜日
午後1:30~3:30

福生西パソコンクラブ よりお知らせ

第2・第4土曜日の
19:00~21:00
に行っていましたが
10:00~12:00
へ変更します

ご寄付のお礼(香典返し)

福生西地区社会福祉協議会にご寄付いただきました。地区福祉事業に役立たせていただきます。ありがとうございました。

西3区 故人 樋口 兼昭 様