

令和6年 4月

# 福生東公民館だより

TEL 34-3150・FAX 34-3177 E-mail fukuikoo@chukai.ne.jp

## 新年度の挨拶と職員紹介

新年度がスタートします。新しい体制となります。今年度も皆様に楽しんでいただける行事を計画し、ご参加をお待ちしております。ご支援をいただきますようよろしくお願いいたします。

館長	片上 信行	主任主事	田邊 紀子(昇任)
主事	倉 美由紀	主事	西村 千都世 加茂公民館より



## 退任・転任のお知らせ

地域の皆様並びに公民館関係役員の皆様には、大変お世話になりました。皆様のご理解とご支援のおかげで、大過なく勤めることができました。心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

館長	権代 雅志	退任
主任主事	加藤 由香子	崎津公民館へ



## 「福生ふるさと塾」が開講します！

詳しくは、配布の「福生東公民館大学『福生ふるさと塾』のご案内」をご覧ください。皆様のご参加をお待ちしております！！

- ふるさと塾(第1回)
  - 日時 5月21日(火) 10:00~11:30
  - 場所 福生東公民館
  - 内容 開講式・家庭教育講座「ふるさとの言葉は宝物」
  - 講師 ラジオパーソナリティ 中岡 みずえ 氏



- ふるさと塾(第2回)
  - 日時 6月11日(火) 10:00~11:30
  - 場所 福生東公民館
  - 内容 歴史講座「歴史小説でふるさと発見」
  - 講師 作家 松本 薫 氏



## 令和6年度 敬老会該当者の調査が始まります！

令和6年度お祝の会を、6月24日(月)に開催いたします。敬老会該当者の方の調査票が各家庭に配布されます。ご協力をお願いいたします。令和6年度の敬老会は式典のみで会食はありませんが、お帰りの際にお弁当をお渡しする予定です。欠席者記念品は、後日、自治会を通してお渡しさせていただきます。詳細は後日連絡いたします。

該当者



敬老者：数え年77歳以上の方(昭和23年12月31日までに生まれた方)

## 【職員不在のお知らせ】 4月19日(金) 15:00~

※中央地区公民館連絡協議会総会のため、事務室は閉まります。公民館を利用される方、福生東小学校体育館を利用される方は、事前に手続きをお願いします。



## 自転車防犯パトロール隊 新一年生下校時防犯パトロール

- 日によって下校時間が異なります。詳細はお配りしてありますチラシを確認ください。
- 福生東小学校校門にお集まりください。
- 土・日は除きます。

## 保健推進員 健康ウォーキング

4月11日(木) 9:30  
公民館集合・出発

気軽に参加して下さい。  
紫外線対策をお忘れなく。



## 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25日(木)  
午前9時30分から11時30分

場所：福生東公民館  
連絡先：米子市健康対策課 23-5454



福生東地区  
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、姿勢をよくしてみよう。

- (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



## 4月の行事予定

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	自治連合会総会19:30
6	土	
7	日	
8	月	在宅福祉員会総会19:30
9	火	社会福祉協議会理事会19:30
10	水	福生東小学校・福生中学校入学式 教養部会19:30
11	木	健康ウォーキング9:30 総務部会19:30
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	狂犬病予防接種9:30~9:50 社会福祉協議会総会19:30
17	水	文化部会19:30
18	木	体育部会19:30
19	金	中央地区公民館連絡協議会総会 (閉館15:00~)
20	土	
21	日	春季一斉清掃(雨天実施)
22	月	
23	火	
24	水	公民館運営協議会総会19:30
25	木	なんでも健康相談9:30
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	【昭和の日】
30	火	

## 週末子ども支援事業4月の日程

### ●とんぼクラブ

今年度の活動は、5月の第2土曜日から始めます。

### ●茶道教室

4月13日(土)10:00~12:00

4月27日(土)10:00~12:00

費用:1回100円

4月から新規でのご参加もお待ちしております。

※4月に小学校でチラシを配布する予定です。ご覧になり、お気軽にご参加ください。

初歩からの指導をしていただけます。みなさんの参加をお待ちしております。

## 子育てサークルなかよしCLUB

### ●定例会

第1、第3火曜日に定例会を行います。

【会場】福生西公民館

※会場をお間違えにならないようにご注意ください。



### メンバーを募集しています!!

なかよしCLUBは、メンバーを募集しています。

興味のある方は、新開子育て支援センターCHUCHUにご連絡ください。  
(TEL33-4122)

## 2月26日(月) 健康講座 音読教室5



福生東地区社会福祉協議会、福生東地区保健推進員会の共催で開催しました。倉光信一郎先生にご指導いただきました。早口言葉などを声に出して読み、頭も体も心も元気になりました。

## 公民館で 何か始めませんか?

「令和6年度 福生東公民館 各種教室のご案内」を配布しております。

興味のある教室にお気軽にご参加ください。  
ご参加をお待ちしております。



## 第25回 春のゴルフコンペのお知らせ【福生東ゴルフ同好会】

日時:4月29日(月・祝)8:30スタート予定

プレー代:9,840円(セルフ・食事代込み)

参加費:3,000円(注:現金のみ)

場所:米子ゴルフ場(米子市両三柳3192-2)

申込:Googleフォーム又は米子中央ゴルフ倶楽部まで

TEL:35-5566 FAX:35-5246

LINE:@398cafoa

次回のコンペは、11月4日(月・祝)に開催します!



申込先QRコード



## 犬の登録・狂犬病予防注射の実施について

日時:4月16日(火)9:30~9:50

場所:福生東公民館

料金:狂犬病予防注射 2,750円

注射済票交付手数料 550円

登録手数料 3,000円

※すでに登録してある犬は登録手数料は不要です。



☆犬の登録証と狂犬病予防注射済票交付申請書を必ずご持参ください。

## 春季市内一斉清掃のお知らせ

実施日:4月21日(日)※雨天実施です。

みなさまのご協力を、お願いいたします。



## 行事予定

21日(火)  
第1回 福生ふるさと塾  
26日(日)  
校区ソフトボール大会

