令和８年　１０月

# 福生東公民館だより

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

## 福生東公民館祭

～人・モノ・文化を交流し　いっしょに　学ぼう・遊ぼう・味わおう！～

日　時　　11月1日（日）9:00～15:00

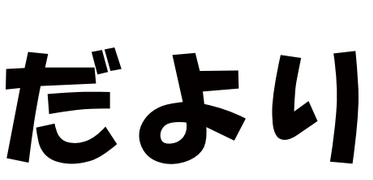
場　所　　福生東公民館

配付のチラシをご覧ください。たくさんのイベントで皆様のお越しをお待ちしております。
福生東小学校運動場を駐車場としておりますので、近隣商業施設等への駐車はしないようにお願い致します。

《お知らせ》公民館振替休日　11月2日（月）

公民館祭の振替で、職員は休ませていただきます。公民館を利用される方は、事前に手続きをお願いします。

## 「あいさつ運動」参加者募集中！



福生中学校で「あいさつ運動」を行います。
短時間でも大歓迎ですので、是非ご参加ください。
登校する生徒に、みんなで元気な笑顔を届けましょう。
【日　時】10月21日(水) 8:00～8:30（偶数月の第3水曜日に実施します）
【会　場】福生中学校　校門付近
【申込み】福生東公民館まで　　電話：34-3150（平日8:30～17:00）

## 公民館祭　〝豚汁販売〟ボランティア募集中！

公民館祭で豚汁販売を手伝っていただけるボランティアを募集します。
短時間の参加でも大歓迎ですので、ご協力をお願いします。
公民館祭を盛り上げましょう!!
【日　時】11月1日(日) 8:30～　豚汁が無くなり次第終了です。
　　8:30に福生東公民館にお集まりください。
【会　場】福生東公民館 駐車場　　※昼食を準備します。
【申込み】10月16日(金)までに福生東公民館へ
　　電話：34-3150（平日8:30～17:00）



## 「福生ふるさと塾」のご案内

●ふるさと塾（第7回）
日　時　10月8日（木）10:00～11:30
場　所　福生東公民館
内　容　教養講座『一瞬の出会いは一生の宝物』
講　師　BSS山陰放送 報道制作局　山根 伸志 氏



## 保健推進員会 健康ウォーキング

10月21日（水）**9:30**
公民館出発



暑いかもしれませんので、水分補給を！

## 自転車防犯パトロール隊

**街角防犯パトロール**
10月5日（月）14:30～

**防犯パトロール**
10月19日（月）14:30～



※19日は14:30に小学校にお集まりください。

## 保健師の出張！なんでも健康相談



生活習慣、健康のこと、日ごろの心配ごとのほか、 赤ちゃんの体重測定、血圧測定、握力測定のみでも構いません。 ご自身のこと、ご家族のこと、気軽にご相談ください。

**日　時　10月22日(木)9:30～11:30（お子さんは10:30から）**
**場　所　福生東公民館　1階和室(大)**



**問合せ　米子市健康対策課　23-5454**
**福生東地区担当保健師　宮永**



**リモート運動体験！！　～映像を見ながら一緒に運動をしませんか～**

**日 時　10月19日（月）10:30～12:00　11月9日（月）10:00～12:00**

**※11月9日(月)は歯科衛生士からお口のケアやお口の体操についてお話したあと、リモート運動体験を行います。**

**会　場　福生東公民館**
**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**
**問合せ　米子市フレイル対策推進課　23－5458**

## 校区グラウンドゴルフ大会

日　時　　10月25日(日)
試合開始　8:50（競技説明 8:30～）
場　所　　福生東小学校グラウンド



## 10月の行事予定

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 木 | おいしく食べて健康づくり教室 10:00 |
| 2 | 金 | 学習講座　キンパ作り 10:00 |
| 3 | 土 | |
| 4 | 日 | 秋のよなごクリーン大作戦！ |
| 5 | 月 | 街角防犯パトロール 14:30 |
| 6 | 火 | |
| 7 | 水 | |
| 8 | 木 | 第7回ふるさと塾 10:00 |
| 9 | 金 | 人づくり・まちづくり推進委員会 19:30 |
| 10 | 土 | |
| 11 | 日 | |
| 12 | 月 | 【スポーツの日】 |
| 13 | 火 | |
| 14 | 水 | |
| 15 | 木 | |
| 16 | 金 | |
| 17 | 土 | |
| 18 | 日 | |
| 19 | 月 | リモート運動体験 10:30<br>下校時防犯パトロール 14:30 |
| 20 | 火 | |
| 21 | 水 | 福生中学校あいさつ運動 8:00<br>フレイル対策事業 手打ちネバトロうどん 9:30<br>健康ウォーキング 9:30 |
| 22 | 木 | なんでも健康相談 9:30 |
| 23 | 金 | |
| 24 | 土 | |
| 25 | 日 | 校区グラウンドゴルフ大会 8:50 |
| 26 | 月 | |
| 27 | 火 | |
| 28 | 水 | |
| 29 | 木 | |
| 30 | 金 | |
| 31 | 土 | |

## 11月の行事予定

**1日（日）公民館祭**
**15日（日）凧揚げ大会**
**20日（金）第8回ふるさと塾**

11月

## 週末子ども支援事業10月の日程

●とんぼクラブ

10月10日（土）9:30～11:30
内　容：ハロウィン飾り・バルーンアート
費　用：100円
持ち物：飲み物



※公民館祭展示のため当日の作品は
　お預かりします。
ご家族の皆様の参加もお待ちしています。
未就学児のお子様には、必ず大人の方も
一緒に参加してください。

●茶道教室



10月10日(土)14:00～16:00
10月24日(土)14:00～16:00

※いずれの教室も初歩からの指導で、
気軽に参加することができます。
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
日時：10月6日（火）10:00～11:30
会場：福生東公民館　1階和室



●自主活動・Olive Englishリトミック
日時：10月13日（火）10:00～11:30

## 福生東地区社会福祉協議会からお礼申し上げます。

香典（玉串料）返しとしてご寄付いただきました。

8区　皆廣 浩司 様　　金一封
8区　竹本 恵子 様　　金一封

地区社会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。

## 第30回秋のゴルフコンペのお知らせ【福生ゴルフ同好会】

日　時：11月3日（火・祝）8:00ｽﾀｰﾄ予定　7:30集合
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）
申し込み方法：ライン又は米子中央ゴルフ倶楽部まで
　　TEL:35-5566　FAX:35-5246
　　LINE:@398cafoa
校区外の方のオープン参加も大歓迎です（但し優勝はなし）
お友達をお誘いあわせの上、ご参加ください！

福生校区ゴルフ同好会の公式ライン



## ～米子市フレイル対策拠点事業～

### みんなで踏んで、おいしく変身！手作りネバトロうどん



日　時　10月21日（水）9:30～12:30
会　場　福生東公民館　持ち物　エプロン・三角巾・くつ下
対　象　おおむね60歳以上の方（介護保険を利用していない方）
定　員　20名（事前予約が必要です）参加費　無料
申込み　福生東公民館まで　　電話：34-3150（平日8:30～17:00）

### ゆ め ダ ン　もしもフレイル予防が青春だったら



**懐かしい音楽に合わせて、カラダを動かします。**
**カラダも心も躍るプログラムです。**
日　時　11月10日（火）13:30～14:30
会　場　福生東公民館
対　象　米子市在住のおおむね65歳以上の方
持ち物　上靴　水分補給用飲料水

問合せ　社会福祉法人いずみの苑　（0859-56-6888）

### 8月4日（火）夏休み絵画教室



地域の方が講師となり、
思い思いに絵を描きました。

### 8月6日（木）夏休み体験学習




体験学習は島根原発へ
見学に行きました！

### 8月29日（土）サマーフェスタ



流しそうめんや、水遊びで
盛り上がりました！