

令和8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 八原 学 主任主事 田邊 紀子  
主事 倉 美由紀 主事 大谷 薫(新採用)



## 退任のお知らせ

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。

主事 奥田 武明 退職



## 「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。興味のある講座だけの参加でも大丈夫です。お気軽にお越しください！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(木) 10:00~11:30

場所 福生東公民館

内容 開講式・介護予防講座『イスに座って出来る♪らくらく元気体操』

講師 真誠会セントラル介護予防センター 健康運動指導士 稲岡 千鶴 氏



### ●ふるさと塾(第2回)

日時 6月10日(水) 10:00~11:30

場所 福生東公民館

内容 教養講座『大山のお話~絵でみる山の魅力~』

講師 画家 松下 順一 氏



## 令和8年度 敬老会該当者の調査が始まります！

令和8年度お祝の会を、6月23日(火)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8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25年12月31日までに生まれた方)

## 【職員不在のお知らせ】 4月17日(金) 15:30~

※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は、事前に手続きをお願いします。



## 保健師の出張！ なんでも健康相談

例えば...

- ・赤ちゃんの体重を計ってほしい
- ・子どものからだや育児の相談がしたい
- ・妊娠中の過ごし方で聞きたいことがある
- ・体重が増えて(減って)気になる
- ・気分が沈んで元気がでない
- ・最近血圧が高くて気になる
- ・健診の結果の見方がよくわからない
- (※健診結果等がありましたらお持ちください)
- ・家でできる運動を知りたい
- ・その他、健康に関すること...などなど

予約不要



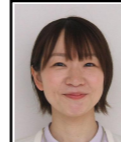
ご自身のこと、ご家族のこと、気軽にご相談ください。

お待ちしております。



日時: 4月23日(木) 9:30~11:30

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

## 保健推進員 健康ウォーキング

4月9日(木) 9:30

公民館出発

お気軽に参加して下さい。  
紫外線対策をお忘れなく。



## 自転車防犯パトロール隊

### 下校時防犯パトロール

4月20日(月) 14:45~ (小学校集合)

### 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。

## 4月の行事予定

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	自治連合会総会 19:30
7	火	社会福祉協議会理事会 10:00
8	水	在宅福祉員会総会 19:00
9	木	教養部会 19:30
10	金	福生東小学校・福生中学校入学式 体育部会 19:30
11	土	
12	日	
13	月	リモート運動体験 10:30 総務部会 19:30
14	火	社会福祉協議会総会 19:30
15	水	
16	木	
17	金	中央地区公民館連絡協議会総会 (閉館 15:30~)
18	土	
19	日	春季一斉清掃(雨天実施)
20	月	下校時防犯パトロール 14:45 文化部会 19:30
21	火	
22	水	公民館運営協議会総会 19:30
23	木	なんでも健康相談 9:30
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	【昭和の日】
30	木	

## 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11日(土) 14:00~16:00  
4月25日(土) 14:00~16:00
- ※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。初歩からの指導をさせていただきます。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】4月7日(火) 10:00~11:30
- 自主活動  
【日時】4月21日(火) 10:00~11:30

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)

## 地区社会福祉協議会主催 福生東地区 第2回おさがりどうぞの会

ご寄付で集めたおさがりの子ども服の無料譲渡会を開催します。

- 日時：4月26日(日) 10:00~11:30
- 場所：福生東公民館
- サイズ：70~130cm

参加料：無料 申込み：不要  
どなたでも参加いただけます!



## 福生東公民館でフレイル予防!

米子市では、お住ま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。

### フレイルとは...

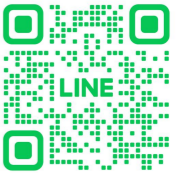
加齢により心身が衰えた状態のことをいいますが、適切な対処をすることで健康な状態に戻ることができると言われています。運動・栄養・社会参加でフレイルを予防しましょう。

- 日時 4月13日(月) 10:30~12:00  
内容 リモート運動体験
- 日時 5月11日(月) 10:00~12:00  
内容 栄養講座、リモート運動体験  
会場 福生東公民館 2階集会室  
持ち物 上履き、水分補給用の飲み物  
汗拭きタオル  
動きやすい服装でお越しください。  
参加費 無料  
問合せ 米子市フレイル対策推進課・健康対策課  
電話:23-5458 ※予約不要です  
気軽にご参加ください。

## 第30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(水・祝)
- 場所：米子ゴルフ場 ☎29-4444
- 集合時間：8:00集合、8:30スタート
- プレー料金：セルフ9,840円(昼食代込み) ※65歳以上・友の会の方は割引有
- 参加費：3,000円(注:現金のみ) ※終了後、表彰式を予定しています。
- 申込締切：4月15日迄にご返信下さい。

申し込み方法：QRコードを読み込みLINEで、又は米子中央ゴルフ倶楽部(0859-35-5566)までお電話ください。  
校区外の方のオープン参加も大歓迎ですので(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。  
次回は、秋コンペ11月3日(火・祝)です。  
お問い合わせ先:米子中央ゴルフ倶楽部まで  
TEL:35-5566 FAX:35-5246



福生校区ゴルフ同好会の公式ライン

## 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。

3区 倉敷 佐敏様 40,000円  
8区 水原 寛様 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。

## 公民館で何か始めませんか?

『令和8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。



## 5月 行事予定

21日(木)  
第1回 福生ふるさと塾

24日(日)  
校区ポッチャ大会



## 春季市内一斉清掃のお知らせ

実施日:4月19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。

