

令和7年 9月

福生東公民館だより

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

校区民親睦大運動会



～走ってつないでゴールをめざせ！心も体も いい汗かこう！～

日時 9月28日(日) 8:45開会 (午前中で終了します)

場所 福生東小学校グラウンド ※雨天中止

みなさまのご参加をお待ちしております！！

※駐車場はありません。路上駐車や近隣商業施設への駐車は絶対におやめください。

プログラムは配布しています。

【お知らせ】公民館振替休日 9月29日(月)

運動会の振替で、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。



「福生ふるさと塾」のご案内

●ふるさと塾(第6回)

日時 9月16日(火) 10:00~11:30

場所 福生東公民館

内容 家庭教育講座『知ってるようで知らない?! ゴミの分別のキホン』

講師 米子市クリーン推進課 職員

参加無料、予約不要です。直接会場にお越しください。



●ふるさと塾(第7回)

現地学習『鳥取県立美術館に行ってみよう!!~期間限定の企画展見学~』

日時 10月17日(金) 9:00~15:30

(8:50公民館集合) ※雨天決行

内容 鳥取県立美術館にて企画展「The花鳥画-日本美術といきものたち-」見学

→昼食は倉吉白壁土蔵群にある「町屋清水庵」にて名物「餅しゃぶ」、周辺散策

→新しくできた「道の駅ほうじょう」でショッピング→公民館着

参加費 2,700円(バス代・美術館入場料、昼食代)

定員 40名

申込み 9月1日(月)~10月6日(月)までに参加費を添えて福生東公民館までお申し込みください。定員になり次第締め切ります。(電話での受付はできません。)



自転車防犯パトロール隊

街角防犯パトロール

9月1日(月) 14:30~



保健推進員会 健康ウォーキング

9月11日(木) 9:30 公民館出発

※帽子や日傘など、熱中症対策をお願いします。



保健師の出張！なんでも健康相談&福生地域包括支援センター出張相談

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、握力測定ほか介護相談も同時開催します。ご自身のこと、ご家族のこと、気軽にご相談ください。

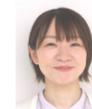
日時:9月25日(木)

栄養士による味覚チェックも実施します!

午前9時30分から11時30分

(お子さんは10時30分から)

場所:福生東公民館



測定だけでも大丈夫です。お待ちしております♪
福生東地区担当保健師:宮永
連絡先:米子市健康対策課 23-5454

眠れてますか?

~9月10日から16日は「自殺予防週間」です~

●睡眠について

自死は、様々なことが複雑に関係し、心理的に追い詰められた末の死と言われています。また、うつ病などこころの健康問題が大きく関係しています。睡眠不足や質の悪い睡眠は、心の不調のサインであり、うつ病の人の多くが不眠を認めています。自身の睡眠リズムと質を整えることが大切です。

●大切な人のゲートキーパーになりませんか

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。話を聞いて一緒に支えてくれる人の存在は、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心感を与えます。身近な人のいつもと違う様子に気づいたら、「眠れていますか?」等、声をかけてみることから始めてみてはどうでしょうか。その行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。

こころの健康に関する情報について、詳しくはこちらをご覧ください。



「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「適塩」と「血圧」。適塩とは、自分の体に適した量の塩をとることです。毎日の生活に無理なく取り入れられる健康づくりのヒントを楽しく学んでみませんか。

とき: 10月8日(水) 午前10時~午後1時

ところ: 福生東公民館

内容: 調理実習と健康づくりのお話

「はじめよう適塩生活」「血圧管理のポイント」

講師: 米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

献立: ごはん、ささみのホイル焼き粒マスタード風味、もやしとかいわれの海苔ナムル
小松菜とごぼうのごま風味みそ汁、バナナミルクゼリー

材料費: 400円

持ち物: エプロン・三角巾・手ふきタオル

申込み: 10月1日(水)までに福生東公民館(電話34-3150)へお申込みください。

福生東地区食生活改善推進員会・福生東地区保健推進員会・米子市健康対策課



9月の行事予定

1	月	街角防犯パトロール14:30
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	学習講座10:00 公民館運営協議会19:30 (終了後自治会長会)
6	土	
7	日	
8	月	リモート運動体験10:30
9	火	運動会全体会19:30
10	水	
11	木	健康ウォーキング9:30
12	金	
13	土	小地域懇談会(5,6,7,8区自治会)10:00
14	日	
15	月	【敬老の日】
16	火	第6回ふるさと塾10:00
17	水	
18	木	
19	金	小地域懇談会反省会19:30
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	【秋分の日】
24	水	
25	木	なんでも健康相談9:30
26	金	
27	土	
28	日	校区民親睦大運動会8:45
29	月	公民館振替休日
30	火	

10月の行事予定

- 5日(日)市内一斉清掃
- 17日(金)第7回ふるさと塾
- 19日(日)校区グラウンドゴルフ大会

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 9月8日(月) 10:30~12:00
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

週末子ども支援事業 9月の日程

- とんぼクラブ
9月はお休みします。次回は10月予定です。
- 茶道教室
9月13日(土)14:00~16:00
9月27日(土)14:00~16:00

子育てサークル なかよしCLUB

- 定例会
日時:9月2日(火)10:00~11:30
会場:福生東公民館 1階和室
- 自主活動・消防署見学
日時:9月9日(火)10:00~
場所:米子消防署皆生出張所

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。☎33-4122

市内一斉清掃のお知らせ

10月5日(日) ※雨天実施
★ご協力をよろしくお願いいたします。

学習講座「韓国伝統のハスランタン作りとお話の会」

紙コップでハスランタンを作ってみよう！
色鮮やかでかわいいハスランタンが簡単に作れます。



日時 9月5日(金) 10:00~11:30
場所 福生東公民館
講師 米子市まちづくり企画課 国際交流課
国際交流員 林 慧珠(イム ヘジュ)氏

申し込みをされた方は、お忘れなく！

福生東公民館 Instagram 始めました！！ 地域の情報を発信中☆



フォローしてね！

@fukuikkee

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。

1区 権田 敏郎様 金一封
12区 名島 明宏様 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。

7月23日(水) 盆踊り講習会



福生東小学校3年生の皆さんと一緒に盆踊りを楽しみました。

7月25日~27日 子ども凧作り教室



米子福生風の会の皆さまにご指導いただきました。

7月29日(火) 子ども絵画教室



素晴らしい作品ができあがりました。

7月31日(木) 子ども料理教室



おいしい料理ができました。

8月2日(土) 納涼祭



多くの方にご来場いただき、大変盛り上がりました!!ありがとうございました。

8月17日(日) 青少年育成会サマーフェスタ



楽しい時間を過ごしました。