

令和7年7月号

福生西公民館ニュース

発行 福生西公民館 住所 〒683-0004 米子市上福原5丁目9-30
電話 (0859) 23-1397 FAX (0859) 23-1794
E-mail : fukuikew@chukai.ne.jp



7月の行事予定

1	火	にしっこクラブ
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	にしっこクラブ・出張!なんでも健康相談 「太鼓の達人」体験会
9	水	
10	木	夏まつり盆おどり練習会
11	金	ふれあい学級(人権講座)
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	にしっこクラブ
16	水	
17	木	在宅福祉員見守り連絡会民生児童委員協議会定例会 夏まつり盆おどり練習会
18	金	リモート運動体験
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	青少年育成会「夏休み防犯パトロール」
27	日	福生西ふれあい夏まつり
28	月	夏休み子ども勉強会 10:00~12:00 7月にチラシを配布します!
29	火	
30	水	
31	木	

《文化教養部からのお知らせ》

《第4回ふれあい学級》 【人権講座】

「まずは知ること気付くこと ヤングケアラー」



福生西地区人権教育推進協議会共催

日時：7月11日(金) 13:30~15:00

場所：福生西公民館

講師：米子児童相談所課長 内藤 佐弥子 氏

《第5回ふれあい学級》 【介護予防講座】

「耳のフレイル予防対策」

日時：8月21日(木) 13:30~15:00

場所：福生西公民館

講師：辻田耳鼻咽喉科医院

院長 辻田 哲朗 氏



福生西ふれあい夏まつり

日時：7月27日(日) 16:00~18:30(終了予定)

16:00~子どもみこし行列(皆生海浜公園内)

場所：皆生海浜公園

遊びのコーナー・バザーコーナーをはじめ、芸能大会、盆おどり大会など、子どもたちを主体に開催いたします。

ご家族おそろいでお出かけ下さい。

抽選券は16:35より会場で配布します。

抽選券は1人1枚です。

※詳細は各戸配布のチラシをご覧ください。



海浜公園周辺にお住いの皆様には、騒音、交通等大変ご迷惑をおかけしますが、なにとぞご容赦お願い申し上げます。

夏まつり盆おどり練習会

日時：7月10日(木) 19:00~

7月17日(木) 19:00~

場所：福生西公民館 2階集会室



女性部、子ども会育成会、保健推進員会、食生活改善推進員会の皆さんを中心に夏まつり盆おどりの練習会です。

どなたでも参加できますので、皆様ぜひご参加下さい。

《福生西地区青少年育成会からのお知らせ》

夏休み防犯パトロールのご案内

福生西公民館に集合し、自転車でパトロールします。

地域の子どもの健全育成にご協力をお願いします。

青少年育成会員は、パトロールに参加をお願いします。(小雨決行)

実施日：7月26日(土) 19:00~

8月23日(土) 18:00~

※雨天時で実施不明の場合は会長の能勢まで連絡下さい。
(TEL 22-4674)



除草作業のご協力ありがとうございました。

公民館運営委員会、公民館教室、同好会、環境をよくする会の他、有志の皆さまのご協力により、公民館周辺の草刈りと除草、

樹木の剪定をしていただきました。

お忙しい中、大変お世話になりました。

ありがとうございました。

おかげですっきり、きれいになりました。



公民館休館日のお知らせ

8月1日(金)は、ふれあい夏祭り振り替え休館日です。
公民館を利用される方は、事前に鍵を借りにおこしください。

8月の予定

1日 ふれあい夏祭り振り替え休館日
21日 ふれあい学級【介護予防講座】

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。



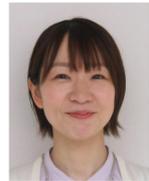
日時：7月8日（火）

栄養士による味覚チェックも実施します！

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



福生西地区を担当しています、保健師の宮永です。
測定だけでも大丈夫です。お待ちしております♪

あなたの骨は大丈夫？

骨量測定&健康講座



骨の強さを表す骨量は年齢を重ねると減っていきます。
無料の骨量測定であなたの骨の健康状態を調べてみませんか？
骨粗しょう症予防のための食事や運動についてもお伝えします。

日時：令和7年7月31日（木）

午後1時30分～3時（受付1時から）

（先着20名）

場所：福生西公民館 集会室

内容：①健康講座（骨粗しょう症予防のための運動、食事の話）

②骨量測定（かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査）

講師：保健師・管理栄養士・リハビリ専門職等

対象：市内の方ならどなたでも

申込み：7月7日から申込受付開始。先着順で定員になり次第終了。

福生西公民館（☎23-1397）に申込みください。

参加費：無料

主催：米子市健康対策課

※裸足になっていただくので、脱ぎやすい靴下等

お越しく下さい。動きやすい服装と上靴、水分補給ができる準備をしてお越しく下さい。

【リモート運動体験！！】

～映像を見ながら一緒に運動しませんか～
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。

予約不要、参加希望の方は当日会場にお越しください。

日時 7月18日（金）10時30分～

会場 福生西公民館

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

※お問合せは米子市フレイル対策推進課

23-5458

集まれ！にしっこクラブ

就園までの子育て中のお母さんと、子どもさんが
気楽にすごせる公民館の和室で、好みのおもちゃや
遊具で遊び、体を動かしてみませんか。
どなたでもお気軽におでかけください。

とき：第1、2、3火曜日 10:00～11:30

ところ：福生西公民館（☎23-1397）

にしっこクラブ7月の予定

1日・8日・15日

歌声喫茶 のぼら

歌声喫茶はとても楽しいサークルです。昨年4月に入会しました。

いろいろな歌を大きな声で皆さんと歌っています。

休憩の時は楽しい話で盛り上がり、元気と活力を頂いています。

帰り時間になると次回を楽しみにしながら帰路につきます。

この様な教室ですので興味のある方は是非一緒に歌いませんか。（Yさん）

今年から仲間に入り楽しくやっています。

歌を歌うと元気になりますよ。皆さん一緒に歌いませんか。（Tさん）

日時：第2・第4日曜日 13:30～15:00

参加費：無料

感染症
対策のため
今でも
マスクをして
歌ってます



【こども料理教室】

日時：7月21日（月）祝日・海の日

10:00～12:30

場所：福生西公民館 講習室

参加費：300円（当日集金）

対象者：3年生以上 20名

持ち物：上ぐつ・エプロン・三角巾・マスク・手ふきタオル

締切：7月14日（月）参加申込書を福生西公民館へ提出

（平日8:30～17:00 ☎23-1397）

主催：食生活改善推進委員会



夏休み DANCE ワークショップ

楽しい曲に合わせて体を動かそう！夏休み限定ダンスワークショップ！

リズム遊び、ストレッチ、基本の動きの練習の後に振り付けに挑戦！

基本から丁寧に練習していくのでダンスが初めてのお子様も安心して

ご参加ください♪

夏休みを通して1曲を踊れるように練習しますが単発での参加もOKです。

皆さんと踊れるのを楽しみにしています。

※参加申込みが無い日程は開催いたしません。

【日程】10:00～10:45

①7月29日（火）②8月1日（金）③8月5日（火）

④8月8日（金）⑤8月12日（火）⑥8月19日（火）

⑦8月20日（水）※11:00～11:45 ⑧8月26日（火）

【対象】小学1年～6年 ※保護者、兄弟の参加も大歓迎！

【参加費】1回1人500円（当日集金）

【持ち物】動きやすい服装（スカートNG）・飲み物・室内シューズ

汗をかいた時用の着替え

【会場】福生西公民館 2F

「太鼓の達人」体験会のお知らせ

～楽しく遊びながら脳の活性化をしませんか？～

日時：7月8日（火）健康講座と同時開催！

「eスポーツ」として人気のゲーム、

脳トレとしても脚光を浴びています！

年齢を問わずどなたでもお気軽にご参加ください♪



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 山根 淳子 様（故 山根 周治 様）