

令和 8 年 11 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

《文化教養部からのお知らせ》
《第8回ふれあい学級》 【館外学習】

「小泉八雲記念館とかんべの里」

日 時：11月16日（月）
福生西公民館を9時出発
参加費：3,500円（バス・昼食・入場代）
まだ、受付できます♪ご参加お待ちしております♪

《第9回ふれあい学級》 【音楽講座】・【閉講式】

「ア・カペラへの招待」

日 時：12月17日（木）
13:30～15:00
場 所：福生西公民館
講 師：UDAglee



公民館休館日のお知らせ



11月6日（金）公民館祭の振替休館日
11月27日（金）中央地区公民館連絡協議会
研修会のため、12時に事務室
を閉めさせていただきます。

公民館を利用される方は、
事前にカギを借りにおこしてください。

草刈除草作業の
ご協力ありがとうございました。



公民館運営委員会、教室・同好会、環境をよくする
有志の皆様、大変お世話になりました。

出張 スマホ教室

日 時：11月25日（木） 13:30～15:30
場 所：福生西公民館
講 師：スマホアドバイザー
定 員：20名
参加費：無料
申 込：11月2日（月）より
内 容：【初級者編】
LINEを使ってみよう
（友だち追加・メッセージのやりとりなど）
スマホ決済の使い方（スマホ決済とは）



福生西シニア応援分科会「認知症予防講座」

現在、日本の65歳以上高齢者の約6人に1人にあたる約440万人以上
（予備軍とされる軽度認知障害：MCIを含めると1,000万人規模）が
認知症を抱える時代を迎えています。こうした中で認知症講座を学ぶこと
は、誰もがなり得る認知症の早期発見に繋がり、将来への不安を和らげて
自分らしい暮らしを守る「自分自身のための備え」になると同時に、地域の
一員としてお互いを支え合う「社会参加と生きがい」を生み出す上でとても
大切な事となります。

内容：認知症の基本的な知識、認知症予防のためにできる事、脳トレ体操
日程：令和8年11月18日（水） 13:30～15:00

会場：福生西公民館

主催：福生西地区社会福祉協議会

米子市福生地域包括支援センター

協力：社会福祉法人 真誠会



11月の行事予定

1	日	公民館祭
2	月	
3	火	文化の日
4	水	
5	木	
6	金	公民館祭振替休館日
7	土	人権教育推進協議会 地域懇談会
8	日	
9	月	
10	火	にしっこクラブ
11	水	
12	木	
13	金	リモート運動体験
14	土	
15	日	
16	月	ふれあい学級「館外学習」
17	火	にしっこクラブ
18	水	認知症研修
19	木	在宅福祉員見守り連絡会・民生児童委員協議会定例会
20	金	フレイル予防：脳活性講座
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	
25	水	スマホ教室
26	木	
27	金	みんな生き生きおうちごはん 中央地区公民館連絡協議会研修会
28	土	
29	日	おさがりどうそ会
30	月	

12月の予定

7日（月）公民館大掃除
17日（木）ふれあい学級（音楽講座）閉講式
20日（日）子どもしめ縄作り

福生西食生活改善推進員会主催

「みんなでいきいきおうちごはん」

～フレイル予防～



日 時：11月27日（金）

10：00～

ところ：福生西公民館 講習室

参加費：400円（当日集金）

持ち物：エプロン・三角巾・マスク

〆切り：11月19日（木）

※公民館へお申し込みください♪

メニュー

- ・ごはん
- ・きのこのみそ汁
- ・やわらかピカタ
- ・白菜の柚子香和え
- ・ミルクぜんざい

11月の「保健師の出張！なんでも健康相談」は、11月1日（日）の公民館祭の中で開催いたします。詳しくは公民館祭のチラシをご覧ください。

来月は12月3日（木）10時～11時30分 福生西公民館2階図書室で開催いたします。予約は不要です。お気軽にご相談ください。

問合せ：米子市健康対策課

福生西地区担当保健師 宮永 ☎23-5454

脳活性講座

認知症予防に役立つ、アタマとカラダとスマホを使った体験型の脳活性講座です！！

■日 時 令和8年11月20日（金）10時30分～正午

■会 場 福生西公民館

■持ち物 お持ちのスマートフォン

※お持ちでない方もご参加いただけます。

■参加費 無料

■問合せ 米子市フレイル対策推進課 23-5458



【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～

リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」の様子を公民館で中継放送します。

（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 11月13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、タオル

■参加費 無料

■お問合せ 米子市フレイル対策推進課・健康対策課
23-5458

福生西校区民運動会の結果

総合優勝 温泉1・2区連合

準優勝 西2区

第3位 西5区

9月27日（日）校区民運動会を開催しました。前日からの準備や、当日の開催にご協力いただいた役員の皆さま、大変お世話になりました。参加・応援していただいた方々、ありがとうございました。



ポッチャ大会の結果

優勝 温泉1区A

準優勝 西5区B

第3位 西1区A

10月18日（日）、福生西小学校体育館でポッチャ大会を開催しました。選手・役員のみなさまお疲れ様でした。



忘れ物のお知らせ

ふれあい合同サロンとポッチャ大会で忘れ物がありました。

お心当たりある方は公民館へお問い合わせください。お申し出が無い場合は11月末で処分させていただきますのでご了承ください



←合同サロン
プレスレット



←ポッチャ
大会
ベスト

福生西ふれあい合同サロンのつどい

開催しました



10月9日（金）、米子市観光センターで行いました。福生西小学校、かいけわかば園、ひばりこども園の踊り手品のまっちゃんのマジックや住吉公民館 舞踊教室の日本舞踊など披露されました。

参加者・世話人の方々、ありがとうございました。



福生西子育てサークル
にしっこクラブ

0歳から就園までのお子さんと子育て中の保護者さんがおもちゃで遊んだり、子育ての相談をしたりする子育てサークルです。

どなたでもお気軽にお出かけください♪

活動日 第1、2、3火曜日（祝日はお休み）

活動時間 午前10時～11時30分

活動場所 福生西公民館 2階和室

参加料 無料

にしっこクラブ 11月の予定

3日 休み

10日 遊びと子育て相談（池田、池口）

17日 CHUCHUの先生と歌や工作

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をいただきました。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 柏木 功次 様（故 柏木 紀子 様）

西3区 野口 靖子 様（故 野口 哲雄 様）