

令和8年4月号

# 福生西公民館ニュース

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



## 4月の行事予定

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	島根原子力発電所見学(小学生)
7	火	にしっこクラブ
8	水	
9	木	
10	金	福生西小学校・福生中学校入学式
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	にしっこクラブ
15	水	
16	木	在宅福祉員見守り連絡会・民生児童委員協議会定例会
17	金	リモート運動体験・中央地区公民館連絡協議会総会
18	土	
19	日	一斉清掃
20	月	公民館運営委員会総会
21	火	にしっこクラブ
22	水	ふれあい学級【教養講座】
23	木	自治連合会総会
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	在宅福祉員研修会
28	火	
29	水	昭和の日
30	木	

### 令和8年度の主な行事予定

(ただし、変更になる場合があります。)

- ・グラウンドゴルフ大会 5月24日(日)
- ・ソフトバレーボール大会 6月21日(日)
- ・ふれあい夏まつり 7月25日(土)
- ・校区民運動会 9月27日(日)  
(午前中開催予定)
- ・ふれあい合同サロン 10月9日(金)
- ・ポッチャ大会 10月18日(日)
- ・公民館祭 11月1日(日)

### 《文化教養部からのお知らせ》

ふれあい学級が開講します♪  
どなたでも参加できます。  
みなさんの参加をお待ちしております。  
詳細は各戸配布のチラシをご覧ください。

〈第1回ふれあい学級〉【開講式・教養講座】

#### 「放送こぼれ話」

日 時：4月22日(水) 13:30~15:00  
場 所：福生西公民館  
講 師：元NHKアナウンサー  
藤澤 武 氏



〈第2回ふれあい学級〉【歴史講座】

#### 「小泉八雲とセツ〜家族の物語〜」

日 時：5月22日(金) 13:30~15:00  
場 所：福生西公民館  
講 師：小泉八雲記念館  
学芸員 田根 裕美子 氏



### 公民館よりお知らせ!

4月17日(金)は  
中央地区公民館連絡協議会総会のため、  
事務室を午後3時に閉めます。  
公民館ご利用の方は事前に鍵を  
借りにお越しく下さい。



### 《女性部から学習講座のお知らせ》

#### 「エアロビ・ストレッチ教室」

日 時：5月27日(水) 10:00~11:30  
場 所：福生西公民館  
講 師：エアロビックス・インストラクター  
板金 真妃 氏



#### 5月の予定

- 22日(金) ふれあい学級【歴史講座】
- 24日(日) グラウンド・ゴルフ大会(予定)
- 27日(水) 学習講座【健康講座】

## 保健師の出張！なんでも健康相談

例えば...

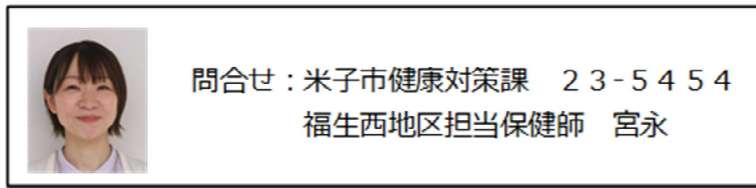
- ・赤ちゃんの体重を計ってほしい
- ・子どものからだや育児の相談がしたい
- ・妊娠中の過ごし方で聞きたいことがある
- ・体重が増えて(減って)気になる
- ・気分が沈んで元気がでない
- ・最近血圧が高くて気になる
- ・健診の結果の見方がよくわからない  
(※健診結果等がありましたらお持ちください)
- ・家でできる運動を知りたい
- ・その他、健康に関すること...などなど

予約不要



ご自身のごこと、ご家族のごこと、気軽にご相談ください。  
お待ちしております。

- 日時 4月17日(金) 午前10時から11時30分
- 場所 福生西公民館 2階図書室



## 《犬の登録・狂犬病予防注射》

狂犬病予防法により、生後91日以上を飼っているかたには、次のことが義務付けられています。

- 飼い犬の登録をすること
- 飼い犬に年1回の狂犬病予防注射を受けさせること
- 犬の鑑札と注射済票を飼い犬に装着すること

～近隣会場のご案内～

日時：4月13日(月) 9:30～10:00  
場所：福生体育館(上福原2丁目1-10)  
持ち物：【登録済の犬の場合】

1. 狂犬病予防注射済票交付申請書
  2. 犬の鑑札・登録手帳等
  3. 料金・手数料
    - 予防注射料：2,750円
    - 注射済票交付手数料：550円
- 【新たに犬の登録をされる場合】
1. 料金・手数料
    - 予防注射料金：2,750円
    - 注射済票交付手数料：550円
    - 登録手数料：3,000円



☆集合注射会場には、必ず郵送された申請書をご持参下さい。  
申請書がないと予防注射の接種ができません。

## 令和8年度 福生西公民館で フレイル予防！



年間スケジュール

場所：福生西公民館

実施日	時間	内容
4月17日(金)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
5月22日(金)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
6月19日(金)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
7月17日(金)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
8月21日(金)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
9月18日(金)	午前10:30～12:00	フレイル予防:運動講座 (リモート運動なし)
10月16日(金)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
11月13日(金)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
11月20日(金)	午前10:30～12:00	フレイル予防:脳活性講座 (リモート運動なし)
12月18日(金)	午前10:00～12:00	フレイル予防:栄養講座 リモート運動体験
1月15日(金)	午前10:30～12:00	リモート運動体験
2月19日(金)	午前10:00～12:00	フレイル予防:お口の講座 リモート運動体験
3月12日(金)	午前10:30～12:00	リモート運動体験

お問い合わせ先

米子市 フレイル対策推進課・健康対策課

電話:0859-23-5458 FAX:0859-23-5460

## 【リモート運動体験】

運動習慣のきっかけづくりを目的としています。  
フレイル対策拠点と公民館をつないで中継放送します。

教室途中の入退場は自由です。  
※対象者：概ね60歳以上の方

(医師から運動制限を受けていない方)

動きやすい服装でお越しください。  
上靴・水分補給できるものも忘れずに。

■日時 4月17日(金)  
10時30分～

■会場 福生西公民館

■参加費 無料

■お問合せ 米子市フレイル  
対策推進課 23-5458



## 令和8年度 教室・同好会のご案内

団体名	活動日	時間	講師及び代表 (敬称略)	会費
養生太極拳	毎週月曜日	13:30～15:00	今井 靖子	年1,000円 月2,000円
福生西句会	第1火曜日	13:00～16:00	佐藤たみえ	なし
民謡教室	第1・第3火曜日	13:30～15:00	河津 栄	1回500円
やさしいフォークダンス	第2・第4火曜日	13:30～15:00		
折紙同好会	第2・第4火曜日	13:30～15:30	(代表) 平井 厚子	なし
マキダンス教室	毎週水曜日	10:00～11:00	西原 麻希	1回500円
ダンスサークル mallet (マレ)	毎週火曜日	16:15～17:00	西原 麻希	1回1,000円
なでしこ絵手紙教室	第1・第3水曜日	13:30～15:00	(代表) 草竹貴美子	1回500円
ストレッチ教室	毎週木曜日	10:00～11:00	秋田 良輔	1回600円
詩吟を楽しむ会	第2・第4木曜日	9:30～11:30	景山 龍秀	月2,000円
皆生川柳会	第4金曜日	10:00～12:00	高田 振作	1回500円
フラワーアレンジメント	第4木曜日	13:30～15:00	松本寿栄子	半年3,000円
歌声喫茶『野ばら』	第2・第4日曜日	13:30～15:00	(代表) 権田 勝美	なし
古典を学ぶ書道	第2・第4火曜日	10:00～11:30	戸田 風舞	1回1,000円
風舞書道・ペン習字教室	第1・第3水曜日	10:00～11:30	戸田 風舞	1回1,000円
手編み教室	第1・第3月曜日	13:00～15:00	浦木あけみ	1回500円

## 集まれ！にしっこクラブ

就園前のお子さんと保護者の方が、リラックスして  
すごせる公民館の和室で、お気に入りのおもちゃや  
遊具を使って親子で体を動かしてみませんか？  
どなたでも、どうぞお気軽にお越し下さい♪

とき：第1,2,3火曜日 10:30～11:30  
ところ：福生西公民館

## 4月の予定

7日・14日・21日