

令和8年6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3回ふれあい学級》 【健康講座】

### 「糖尿病ってどんな病気？」

日時：6月12日（金）

13:30~15:00

場所：福生西公民館

講師：鳥取大学付属病院

内分泌代謝内科

科長 大倉 毅 氏



《第4回ふれあい学級》 【人権講座】

### 「SDGsとお笑いから考える人権とは」

福生西地区人権教育推進協議会共催

日時：7月10日（金）

13:30~15:00

場所：福生西公民館

講師：NPOぴーす

理事長 向井 登志彦 氏



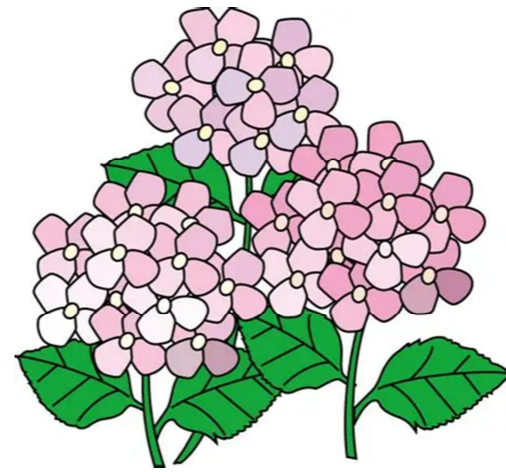
## 公民館除草作業のお願い

日時：6月7日（日）

午前8時より1時間程度（小雨決行）

★運営委員会、教室同好会、  
環境をよくする会の皆さん  
ご協力をお願いします。

★軍手・道具等は各自ご持参ください。



## 《体育部からのお知らせ》

### 「ソフトバレーボール大会」

日時：6月21日（日）

午前9:00 開会

場所：福生西小学校体育館

※参加される方は、各区の体育部員さんまでお知らせください。



## 《女性部から学習講座のお知らせ》

### 館外学習「けんべい神楽と散策」

日時：7月1日（水）

午前9時 福生西公民館 出発

行き先：県立米子養護学校

ラピスパ（昼食）

上淀白鳳の丘展示館 他

参加費：1,600円（申込時に支払い）

定員：20名

受付：6月1日（月）より



## 《福生西地区青少年育成会からのお知らせ》

### 「端午の節句 ちまき作り」のご案内

日時：6月7日（日）午前10:00~12:30

場所：福生西公民館

持ち物：上ぐつ、エプロン、三角巾、手拭きタオル

（お茶は、公民館で準備します）

※申し込みをされた方のみご参加ください。



## 6月の行事予定

1	月	
2	火	にしっこクラブ
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	公民館除草作業・ちまき作り
8	月	
9	火	にしっこクラブ
10	水	
11	木	
12	金	ふれあい学級【健康講座】
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	にしっこクラブ
17	水	
18	木	在宅福祉員見守り連絡会・民生児童委員協議定例会
19	金	
20	土	
21	日	ソフトバレーボール大会
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	

### 7月の予定

10日（金） ふれあい学級（人権講座）

25日（土） ふれあい夏まつり

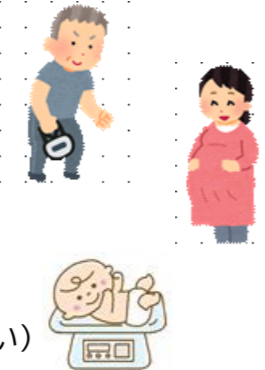
予約不要

## 保健師の出張！なんでも健康相談

生活習慣、健康のこと、日ごろの心配ごとのほか、赤ちゃんの体重測定、血圧測定、握力測定のみでも構いません。

例えば・・・

- ・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 … などなど



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 6月10日(水)  
午前10時から11時30分
- 場所 福生西公民館 2階図書室



問合せ：米子市健康対策課 23-5454  
福生西地区担当保健師 宮永

## eスポーツ (太鼓の達人・ニンテンドースイッチ sports) 体験会のお知らせ♪

### 6月10日(水)健康講座と同時に体験会を開催します！

最近、シニア世代の間でも「eスポーツ」という新しい趣味が注目を集めていることをご存じでしょうか？  
ゲーム機を使って楽しむeスポーツは、年齢や体力に関係なく誰でも気軽に始められる新しい楽しみとして、全国の自治体でも導入が進んでいます。認知症予防や仲間づくりなど、うれしい効果も期待できます♪



## 【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。  
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：6月19日(金)  
午前10時30分～

場所：福生西公民館 2階

参加費：無料

お問い合わせは

米子市フレイル対策推進課・健康対策課

☎ 23-5458



《福生西地区保健推進員よりお知らせ》

## ごきぶり団子作り講習会

ごきぶり団子、一緒に作ってみませんか？  
どなたでも参加できます。

日時：7月13日(月) 13:30～14:30

場所：福生西公民館

参加費：150円

持ち物：エプロン・手拭きタオル

締切：7月9日(木)

※公民館までお申込みください。



## 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(祝日の場合はお休みです)

☆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

☆参加費 無料

～6月の予定～

2日 自衛隊美保基地見学

9日 遊びと子育て相談

16日 CHUCHUの先生と歌や工作



## 【こども料理教室】

日時：7月12日(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：3年生以上

定員：20名

持ち物：上くつ・エプロン・三角巾  
マスク・手拭きタオル

申込み：6月中旬に小学校より  
申込書を配布します。

主催：食生活改善推進委員会



地域で暮らす皆さんを支援します

## 米子市福生地域包括支援センター

「地域包括支援センター」は、高齢者のみなさんが、  
住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように  
支援を行う総合機関です。

介護保険のサービス  
を利用したい

足腰が弱らないよう  
に運動がしたい

入居できる施設に  
ついて知りたい

最近もの忘れが気  
になるようになった

近所のお年寄りが虐待  
を受けているみたい

離れて住んでいる  
一人暮らしの親が心配

フレイルや認知症予防  
について知りたい



介護のこと、健康のこと、生活の困り事など  
何でもお気軽にご相談ください  
米子市から委託を受けて  
福生東・福生西(※福生中校区)  
を担当しています。



社会福祉法人真誠会

## 米子市福生地域包括支援センター

住所：米子市皆生新田1丁目5-1

電話：0859-30-2840

FAX：0859-302841

E-mail：

fukuike-houkatu@hospitown.or.jp

