

令和 8 年 9 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

福生西校区民大運動会

日時：9月27日（日）

9：00開会

場所：福生西小学校グラウンド

（雨天の場合は福生西小学校体育館）

詳しくは各戸配布のプログラムを
ご覧ください。
ご家族ご近所、
お誘いあわせてお出かけください。



9月28日（月）は、「校区民運動会」の振替休館日です。
公民館を利用される方は、事前にカギをお借りください。

《文化教養部からのお知らせ》

《第6回ふれあい学級》 【家庭教育講座】

「福生西小学校の今」

日時：9月12日（土）13:30～15:00

場所：福生西公民館

講師：福生西小学校

校長 玉木 敦子 氏



《第7回ふれあい学級》 【防災講座】

「地震のそなえについて」

日時：10月23日（金）

13:30～15:00

場所：福生西公民館

講師：米子市職員



《福生西地区社会福祉協議会からのお知らせ》

福生西ふれあい合同サロンのつどい

日時：10月9日（金）10:00～12:00

場所：米子市観光センター
2階多目的ホール

※参加申込をされた方は、
お忘れないよう
会場まで気をつけてお越し下さい。



《女性部からのお知らせ》 学習講座

第3回「和楽器の音色を楽しもう」

日時：9月10日（木）13:30～15:00

場所：福生西公民館

講師：青抄会

尺八 佐藤 斎山

琴 菊抄 典子 菊充 成子

十七弦 菊悠 俊恵



第4回「多肉植物の寄せ植え」

日時：10月26日（月）13:30～15:00

場所：福生西公民館

講師：浜田 英之 氏

参加費：1,500 円

定員：15 名

※10月1日より受付（定員になり次第しめきります）



9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
9	水	
10	木	学習講座
11	金	
12	土	ふれあい学級
13	日	
14	月	
15	火	米子市フレイル対策拠点事業・にしっこクラブ
16	水	下校時安全パトロール
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
18	金	フレイル予防：運動講座
19	土	
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	国民の休日
23	水	秋分の日
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	福生西校区大運動会
28	月	振替休館日
29	火	
30	水	

10月の予定

4日（日）秋季市内一斉清掃

9日（金）ふれあい合同サロンのつどい

18日（日）ポッチャ大会

23日（金）ふれあい学級（防災講座）

26日（月）学習講座（多肉植物の寄せ植え）

保健師の出張！なんでも健康相談

予約不要

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。
ご自身のこと、ご家族のこと、気軽に相談ください。
お待ちしております。



■日時 9月14日（月）午後2時30分から4時

■場所 福生西公民館 2階図書室

米子市健康対策課 23-5454

今月は、米子市総合相談支援センター「えしこに」の相談員も出張相談
します。「えしこに」はひきこもりの相談やどこに相談していいかわからない
福祉の困りごとの相談を受け、一緒に何ができるか考えていきます。
お気軽にご相談ください。

総合相談支援センターえしこに 21-8428

おいしく食べて健康づくり教室 ～簡単うま味ごはん～

うま味を活かして「おいしい」と「健康」を両立！作って味わいながら、
からだ想いの料理のコツを楽しく学びましょう。
血圧にやさしい毎日の習慣も、わかりやすくお伝えします。
300円分のJ-Coin Pay ポイントのプレゼントもあります！

と き：10月2日（金） 午前10時～午後1時

ところ：福生西公民館

内 容：調理実習と健康づくりのお話

講 師：米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

献 立：ごはん、やわらか肉団子の和風トマト煮、
青菜のツナ昆布和え、ミルクくずもち

材料費：400円

申込み：福生西公民館（電話23-1397）へお申込みください。

締切り：9月18日（金）

持ち物：エプロン・三角巾・手ふきタオル

福生西地区食生活改善推進委員会・福生西地区保健推進委員会・米子市健康対策課



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1区 田中 宏 様（故 田中 伴一 様）

福生西ふれあい夏祭り

7月25日（土）に、皆生海浜公園で開催した夏まつりはたくさん
の方々に参加していただき、盛況の内に終えることができました！
関係者のみなさま、大変お世話になりました。
ありがとうございました。



新刊図書の紹介



『夏帆』 (著) 村上 春樹
『ゾンビ回収婦』 (著) 小砂川 チト
『けんぐわい』 (著) 朝倉 かすみ
『永遠の記憶』 (著) 東野 圭吾
『80代になるとたいていボケるか死ぬ。
70代は神様から与えられた特別な時間』 (著) 林 真理子
※事務室窓口においでいます。
借用希望の方は職員にお声かけください。

米子市フレイル対策拠点事業

踏んで、作って、体験しよう！ 手打ちネバトロうどん

2025 フレ飯レシピコンテストプロジェクト賞受賞

【開催要項】

日時：9月15日（火）9:30～12:30

会場：福生西公民館

対象：おおむね60歳以上の方（介護保険を利用していない方）

定員：20名（要 事前予約）

参加費：無料

持ち物：エプロン・三角巾・くつ下

問合せ：福生西公民館「23-1397」



運動& eスポーツ体験！フレイルをスマイルに☆

講師によるフレイル予防の体操とeスポーツ「太鼓の達人」体験を行います。
笑いながら楽しく取り組める講座となっています。みんなで楽しくフレイルを
スマイルに！

■日 時 令和8年9月18日（金）午前10時30分～正午

■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

■問合せ 米子市フレイル対策推進課 23-5458



「夏休み宿題を公民館やろう DAY」2026 が終了しました♪

7月27日から31日と8月24日から26日の8日間、
福生西公民館で小学生の夏休み勉強会を開催しました♪
8月25日には米子工業高等専門学校先生に、「光の実験」
と「液体窒素の実験」をしていただきました。
参加した小学生のみなさん、見守っていただいた地域の方
有り難うございました。



福生西子育てサークル にっこクラブ

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でかけください♪

※活動日 第1・2・3火曜日（祝日の時はお休み）

※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

※参加費 無料

9月の予定

1日 自由遊び

8日 遊びと子育て相談（池田、池口）

15日 CHUCHUの先生と歌や工作

