

# 福米東公民館だより

令和7年10月号

米子市西福原6丁目2-20  
TEL 34-3072  
FAX 34-3078  
E mail : yonee@chukai.ne.jp

あなたの元気が公民館の活力!



## 福米東公民館祭

日時 10月25日(土) 9:30~15:00

会場 福米東公民館・福米体育館

楽しいイベントをたくさん用意しておりますので、ぜひご来場ください。詳細については、各戸配布のチラシをご覧ください。

### <公民館からのお知らせ>

10月25日(土)の公民館祭開催に伴い、10月27日(月)を振替休館とさせていただきます。事務室は閉まりますが、お部屋は通常通り使用できますので、事前のお申込みと玄関の鍵の借用をお願いします。

## スマホ教室のご案内

日頃の悩みを解消されたいかた、お気軽にご参加ください!

日時 10月7日(火) 13:00~16:00

場所 福米東公民館

対象 年齢制限なし(※スマートフォンを持っていない方も参加可)

講師 井上 大輔 氏

定員 20名 ※定員になり次第締め切ります。

申込み 福米東公民館(Tel 34-3072)

<主催 福米東地区社会福祉協議会>



## 第2回 健康マージャン教室

好評につき第2回を開催します!あなたも健康マージャンで健康づくり仲間づくりをしませんか。初心者の方も、女性の方も、大歓迎です!

日時 10月8日(水) 13:00~

場所 福米東公民館

講師 鳥取県健康マージャン連盟 理事 安道 秀之 氏

定員 16名 ※定員になり次第締め切ります。

参加費 無料

申込先 福米東公民館(電話34-3072)

<主催 福米東地区社会福祉協議会>



10月の「保健師の 出張!なんでも健康相談&福米地域包括支援センター 介護相談」は、公民館祭の健康相談コーナーで行います。

## ふれあい学級のご案内

第7回 教養講座 「とんと昔があったげな」

日時 10月16日(木) 13:30~15:00

場所 福米東公民館

講師 ほうき民話の会

とんと昔があったげな



第8回 防犯講座 「目からウロコ!防犯のプロから学ぶ  
安心・安全暮らしのポイント」

日時 11月6日(木) 13:30~15:00

場所 福米東公民館

講師 大同警備保障 営業課長 西山 方志 氏(総合防犯設備士)

## 学習講座のご案内

<第4回 料理教室> ~他国の料理を学ぼう~

日時 11月14日(金) 10:00~13:00

場所 福米東公民館

講師 米子市国際交流員 董 禱菲(ドン イヒ)氏

献立 チャーハン、スープ、鶏肉コーラ煮込み

参加費 1,000円(材料費)※当日集金します。

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き

定員 16名



<第5回 野外学習> ~松江ばけばけの旅~

日時 11月26日(水) 9:00発~16:00着(予定)

集合 8時45分 福米東公民館

行き先 NHK松江放送局・小泉八雲記念館・小泉八雲旧居 他

参加費 3,500円(交通費・入館料・昼食代)

※当日集金します。

定員 18名



※いづれの講座も10月6日(月)から受付を開始します。

福米東公民館までお申込みください。(電話34-3072)

※いづれの講座も都合により内容・行き先等変更になる場合がありますので、ご了承ください。

## 校区民ポッチャ大会

自治会対抗のポッチャ大会です。奮ってご参加ください!!

日時 11月9日(日) 9:00開会式

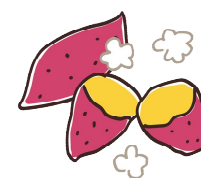


## 10月の行事予定

日	曜	行 事
1	水	学習講座 組子細工作り(13:30~)
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	米子市秋季一斉清掃
6	月	社会福祉協議会理事会(10:00~)
7	火	スマホ教室(13:00~) 公民館運営協議会(19:00~)
8	水	健康マージャン教室(13:00~)
9	木	
10	金	体育部会(19:00~)
11	土	昔あそび(10:00~)
12	日	
13	月	《スポーツの日》
14	火	ゆうあいの郷定例会及び花植え(9:00~)
15	水	
16	木	ふれあい学級 教養講座(13:30~)
17	金	見守り援助活動(9:30~)
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	公民館祭準備(9:30~)
25	土	公民館祭(9:30~)
26	日	
27	月	振替休館
28	火	自治会長会(17:00~)
29	水	
30	木	
31	金	

### 《11月の行事予定》

4日(火) スマホ教室(2回目)  
6日(木) ふれあい学級 防犯講座  
9日(日) ポッチャ大会  
14日(金) 学習講座 料理教室  
21日(金) 見守り援助活動  
26日(水) 学習講座 野外学習





## <お 礼>

福米東地区社会福祉協議会にご寄付をいただきました。  
地区社会福祉事業のために役立たせていただきます。  
ありがとうございました。(令和7年8月21日～9月20日現在)

【香典返し】 山地3区 隅 幸子様 (故 連穂様)  
福米東地区社会福祉協議会

## ライブで運動体験！フレイルをスマイルに☆

健康運動指導士 前田美香さんを講師に招き、フレイル予防運動を行います！一緒に体操してみんなでフレイルをスマイルに！

■日 時 11月7日(金) 10時30分～12時

■会 場 福米東公民館

■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(予約不要)

■問合せ 米子市フレイル対策推進課 23-5458



## 昔あそびの会 ～昔あそび体験～

◇日時：10月11日(土) 10:00～

◇場所：福米東公民館



## ふれあい学級「野外学習」を実施しました！

8月29日(金)に野外学習として、鳥取県立美術館と宝製菓関金工場に出かけてきました。学級生の親睦と見識が深まった大変有意義な野外学習となりました。



## 学習講座「ふれー！ふれー！音楽遊び」を実施しました！

第2回学習講座は、9月11日(木)、マザーズのみなさんをお招きし、子育て奮闘中のお母さんと末就園児のお子さんが音楽遊びを楽しみました。リズムにあわせて親子のスキンシップがはかられた楽しいひとときとなりました。



## 福米中学校のコーナー

### 福米中学校体育祭

むすぶ

### 『結』

今年の体育祭は、『結』をスローガンとし、学級のまとまりを大事にして準備や練習に取り組みました。学年種目・大縄・全員リレーなどの競技もそうですが、学級旗やゼッケンの制作にもその思いを強く感じました。



体育祭数日前の大雨もあり、当日も降雨が心配されましたが、生徒の想いが天に通じたのか、雨も降らず比較的気温も高くない絶好のコンディションで競技を行うことができました。大縄跳びでは、それまでの練習における記録を大幅に更新する学級がたくさんありました。全員リレーでは、白熱した接戦に生徒だけでなく、観客の方々にも一体となって応援して頂きました。



### 保護者・地域の皆様ありがとうございました

今回の体育祭も、PTA ボランティアの方に支えていただきました。事前の除草作業に始まり、当日のテントの撤去作業。酷暑の中、子ども達のために活動していただきました。

また、ご観覧いただきました保護者・地域の皆様。皆様のご声援が子どもたちの大きな力となったと思います。次は10月30日(木)・31日(金)に文化祭が行われます。次回も子どもたちへの温かいご支援よろしくお願いします。



### 福米中学校区小中学校V S 活動

10月10日(金)午後2時30分頃から、小中学生で地域の公園や神社などの清掃活動を行います。地域の皆様にもご協力いただきながら、自分たちの地域を自分たちできれいにしていく活動を行います。ご理解ご協力をお願いします。



## 福米東小学校のコーナ

### 秋季運動会に向けて！

6年生は、本番までの約1ヶ月間、下のスケジュールを確認しながら「主役はあなた」を合言葉に秋季運動会に向けて、休憩時間も惜しまず取り組んでいます。そして、応援団以外の児童も含め、高学年全員が一丸となって運動会を盛り上げていこうと、応援練習にも熱がこもってきました。

9月18日(木)には運動会練習が始まりました。9月中旬となりましたが、蒸し暑い日が続く最中の練習ということで、水分補給と休憩をこまめに取り、熱中症対策を講じながら進めているところです。保護者の方には毎日、体操服や水筒の準備をしていただき、感謝しております。

昨年度より運動会の種目を精選し、走ることが得意な児童も、そうでない児童も、みんなが意欲的に運動会に向けて自分の力を伸ばそうと取り組めることを考え、1年3年5年が「団体種目」、2年4年6年は「色別対抗全員リレー」を行います。また、低学年・中学年のダンス、高学年の表現、そして、全校応援合戦、全校玉入れを行います。全校児童が一同に介する貴重な機会となる秋季運動会、自分たちが決めたスローガンに向かってひたむきに全力を出し切ろうとする姿を、どうぞ楽しみにしててください。

「主役はあなた」運動会スケジュール											
9/1	2 団長、応援団立候補！	3 応援団への意気込みを伝える。	4 団長 決意表明	5	6	7	8 団長、応援団決定	9 応援合戦、ワッペンなどを考える。	10	11	12
13	14	15	16 応援団合わせ応援団に伝える。	17	18 運動会練習スタート	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	9/30	1	2	3	4	5

### 給食を食べて、元気に過ごそう！

本校では毎日、ごはんやパンの残量を計量しており(表1)、配膳室前に残量が一目で分かるようにグラフにして掲示しています。実は、昨年度よりも残量が増加しており、暑さが本格化してきた6月中旬以降1日で20kg 近く残ることもありました。

【ごはん・パンの残量】 表1

9月	月	火	水	木	金
第1週	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	パン
残量 (R6) kg	3.5	4.5	3.5	1.0	0.5
残量 (R7) kg	5.5	5.0	6.7	4.0	1.5
第2週	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	パン
残量 (R6) kg	6.5	7.5	5.0	6.5	1.0
残量 (R7) kg	7.5	8.7	10.0	5.0	1.0

そこで、2学期の始めに、食べる時間を確保して、少しでも残量が減るように、それぞれの学年・学級での取組がスタートしました。昨年度よりも残量はまだ多いですが、準備・片付けの時間は格段に早くなりました。そうすると、昼休憩の時間も長くなるので、子どもたちにとってもよいことづくめです。

一方で、4月から欠かさず完食を続けている学級も複数あります。天井に届きそうなほどグラフが伸びている中で、「一人一人が食べきる量をしっかり食べながら、みんなで協力して完食を続けていこう」という学級の軌跡も残していかなければと考えています。

運動会練習が本格的に始まった今、給食をしっかり食べて、体力勝負のこの時期を乗り越えていきます。

