

# 福米東公民館だより

## 令和8年2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！



### 2月の行事予定

日	曜	行 事
1	日	
2	月	
3	火	スマホ教室 (9:30~) ゆうあいの郷定例会 (10:00~)
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	衆議院議員選挙前日準備
8	日	衆議院議員選挙投票日
9	月	
10	火	
11	水	<建国記念の日>
12	木	
13	金	リモート運動体験 (10:30~)
14	土	たこづくり教室 (9:00~) 於: 福米東小体育館
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	出張! なんでも健康相談 (9:30~) 鳥取県公民館連合会研究集会 (午後事務室閉鎖)
19	木	
20	金	見守り援助活動 (9:30~)
21	土	
22	日	
23	月	<天皇誕生日>
24	火	自治会長会 (17:00~)
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	

### スマホ教室のご案内

～指先と会話で生まれるコミュニティ～

日にち 2月3日(火)・3月3日(火)

時 間 9:30～12:00

場 所 福米東公民館 1階学習室

対 象 年齢制限なし

申込み 福米東公民館 (☎34-3072)



<主催: 福米東地区社会福祉協議会>

### ～食生活改善推進員になりませんか～

#### 養成講座受講生募集

食を通した健康づくりのボランティアとして、地域で活動する食生活改善推進員の養成講座を開講します。まずは、食に関するさまざまな知識を楽しく学んでみませんか。

【対 象】講座修了後に推進員として地域の健康づくりに活動ができる方(年齢、性別は問いません)

【募集人数】若干名

【日 時】5/15、6/16、7/22、9/4、10/6、11/13  
9時40分～13時30分(5/15のみ9時30～正午)

【内 容】・テーマに沿った調理実習(減塩など)  
・講義(健康づくり、食育、生活習慣病予防など)

【持 ち 物】エプロン、三角巾、筆記用具、手拭きタオル

【費 用】実習材料費(1回あたり400円程度)

【場 所】ふれあいの里

【申 込 み】3月16日(月)までに福米東公民館  
へお申し込みください。(TEL 34-3072)

【問い合わせ】米子市健康対策課(TEL 23-5452)



### マージャン道具寄付のお礼とお願い

健康マージャン同好会スタートに伴い、マージャン牌やマージャン卓のご寄付をお願いしたところ、たくさんの方にご寄付をいただきました。みなさま、ありがとうございました。引き続きご寄付をお願いしたいと思いますので、おうちで眠っているマージャン牌やマージャン卓がありましたら公民館までご連絡ください。

健康マージャンは、健康づくりや仲間づくりを目的としていて、指先や頭を使うことで認知症予防にも効果があると言われています。

#### 健康マージャン同好会 メンバー募集中!!

日 時 第1・第3月曜日 13時～

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

会 費 1回 1,000円

問合せ 福米東公民館 (☎34-3072)

初心者・女性  
大歓迎です!



#### 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



生活習慣、健康のこと、日ごろの心配事など、どなたでもどうぞ。  
血圧・体脂肪測定・握力測定・赤ちゃんの体重測定をします。  
介護相談も同時開催します。

日時 2月18日(水) 9:30～11:30

場所 福米東公民館 ※お好きな時間にお越しください。

<米子市健康対策課 23-5452 福米地域包括支援センター 36-8001>

### ～公民館からのお知らせ～

2月18日(水)は、鳥取県公民館連合会研究集会に職員が出席するため、正午で事務室を閉めさせていただきます。部屋は使用できますので、事前の申込みとカギの借用をお願いします。



#### <3月の主な行事予定>

3日(火) スマホ教室

13日(金) 見守り援助活動





# 公民館でフレイル予防！～リモート運動体験～

日 時 2月13日（金）10：30～12：00

場 所 福米東公民館

持ち物 動きやすい服装、上履き、  
水分補給用の飲み物汗拭き用タオル

＜米子市フレイル対策推進課 23-5458＞



## フレイルとは…

加齢により心身が衰えた状態のことを言いますが、適切な対処をすることで健康な状態に戻ることができると言われています。  
運動・栄養・社会参加でフレイルを予防しましょう。

# 公民館を使用されるみなさまへ

～気持ちよく使用していただくためにご協力をお願いします～

○事前に公民館使用申請書を提出し、使用許可を受けてください。

○使用時間は、午前9時から午後10時までです。

○使用を中止・変更される場合は、必ず連絡をしてください。

○夜間・休日に使用される場合は、事前に鍵を借りに来てください。  
使用後は、速やかに鍵を返却してください。

○使用後は、机・イス等を元の状態に戻してください。

○使用後は、必ず机を拭き、部屋の掃除をしてください。

○トイレ使用後は、レバーをきちんと元の位置に戻し、水の流りが止まっていることを確認してください。

○お帰りの際は必ず照明・冷暖房のスイッチ確認、ガスの元栓確認、窓・玄関の施錠確認をしてください。

○使用後は、玄関に置いてある「公民館使用簿」をご記入ください。

○ゴミは、各自でお持ち帰りください。

○備品等を破損した場合は、必ず職員までお知らせください。

○公民館は、禁酒・禁煙です。

○お帰りの際には必ず最終点検をしてください。

※最近忘れ物が多いので、必ず確認をしてください。



## 福米中学校のコーナー

### 3学期が始まりました

短い冬休みが明け、学校に生徒たちの元気な声が戻ってきました。3学期は1年の中で最も短い学期ですが、その意味合いは非常に重要です。始業式では校長先生から各学年に向け、次のような話がありました。

1年生 中学校の3分の1があと少しで終わろうとしている今、先輩としての力をこの3学期にしっかりとつけてください。

2年生 あと少しで3年生。進路のことや、部活動で悔いを残さないためにも3学期をどのように過ごすのがとても大切になります。3年生になることを見通しながら、まわりの友達を大切に、自分にできることをしっかりとがんばってください。

3年生 自分のこれからの人生に大きく関わる3学期。自分自身をしっかりとコントロールして最後まで努力を続けてください。

この日は、前日の大きな地震もあったのですが、子どもたちは式の最中、終始集中して顔を上げて、校長先生や生徒会長の話を聞いていました。その姿にこの3学期にける子どもたちの意気込みを感じ取ることができました。



### 全日本アンサンブルコンテスト鳥取県大会

12月20日(土)に全日本アンサンブルコンテスト鳥取県大会がありました。本校吹奏楽部からは3チームが参加し、3チームとも金賞を受賞するというすばらしい結果でした。そのうち2チームが鳥取県代表として、中国大会に出場します。目指せ全国大会！！

管弦打八重奏 金賞(県代表)

大場さん・吉岡さん・大久保さん  
橋本さん・青江さん・永清さん・浦本さん・津村さん

管弦打八重奏 金賞

木下さん・志村さん・小松さん・児島さん・永富さん・眞鍋さん・薮田さん  
衣笠さん

管打八重奏 金賞(県代表)

宮木さん・音田さん・村川さん・末次さん・坪倉さん・堀尾さん・伊藤さん  
島原さん



### 各種コンクール結果

鳥取県ジュニア美術展覧会 書写部門

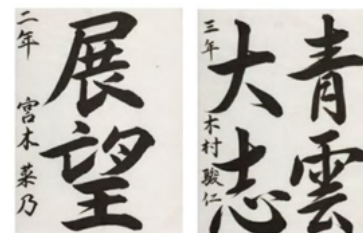
教育長賞 宮木さん(2年)・木村さん(3年)

青少年読書感想文全国コンクール

サントリー奨励賞 谷口さん(3年)

あったかい風をみんなで吹かそう缶バッジデザインコンクール

優良賞 西川さん(2年)



## 福米東小学校のコーナー

### 3学期スタートから1ヶ月経ちました！

子どもたちは元気に登校し、体育館に向かう通路でなわとび練習に励んだり、天気がよい日は、校庭で走り回ったりしています。また、6年生は1月19日(月)に朝早く集合し、だいせんホワイトトリートヘスキー教室に出かけました。小学校から大山がはっきりと見えるくらいの快晴で、気温は高めでしたが小学校での最後の校外行事を満喫することができました。



行事が1つ終わるたびに、卒業が近づいています。いつも高学年として学校をまとめてくれている6年生がいない1日でしたが、5年生がリーダーとなって6年生の分もがんばって取り組みました。いつでも最高学年として、やっていけそうですね。

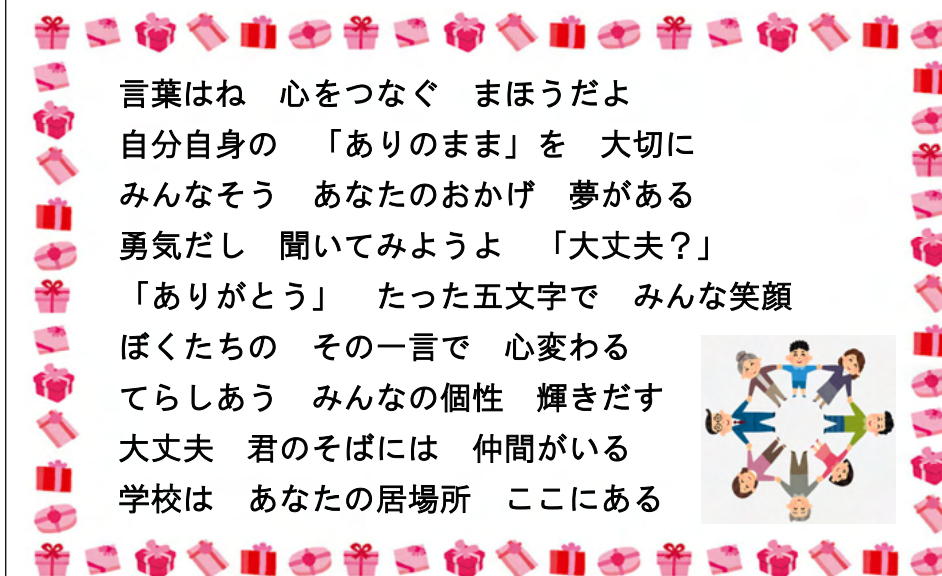
(5年生のスキー教室は、2月5日(木)、6日(金)の予定です。)

\*\*\*\*\*

## 人権標語に思いをのせて

本校では、4年生以上で人権標語に取り組んでいます。この取り組みを通して、「相手を思いやり、あたたかい学級・学校にしていきたい」「1人1人の個性を尊重し、誰もが自分らしく生きていける社会を実現させたい」という思いを強くしている子どもたちです。学年ごとに校内で展示し、その中から10点を2月25日(水)から3月13日(金)の期間で米子市児童文化センターに掲示されます。

子どもたちが考えた素敵な人権標語をいくつか紹介いたします。1つ1つの言葉に強い思いが込められていますね。



言葉はね 心をつなぐ まほうだよ

自分自身の 「ありのまま」を 大切に

みんなそう あなたのおかげ 夢がある

勇気だし 聞いてみようよ 「大丈夫？」

「ありがとう」 たった五文字で みんな笑顔

ぼくたちの その一言で 心変わる

てらしあう みんなの個性 輝きだす

大丈夫 君のそばには 仲間がいる

学校は あなたの居場所 ここにある

