

令和8年7月号 福米西公民館だより 第334号



【福米西公民館】 米子市西福原8-17-15

電話 ☎ 32-9895 fax ☎ 32-9896

E-mail ✉ yonew@chukai.ne.jp

やむを得ず行事予定が変更となる場合があります。
毎月発行される公民館だよりやHPなどをご確認くださいませようお願いします。



福米西公民館
HP・QRコード

日にち	7月の予定	時間	場所
7/1~	よなご涼み処 (熱中症対策として~9/30)	開館時間内	公民館
3(金)・17(金)	移動図書館つつじ号	15:25~15:50	公民館前庭
28(火)・30(木)	青少年夏期巡回指導 (青少年育成会・子ども会育成会)	18:30~19:30	福米西校区
3(金)	運動会の振替休日 ※公民館をご利用の方は7/2(木)にカギ借りにお越しください。 いきいきサロンあじさいの会 歯科衛生士による講話(おいしく・たのしく・健口)	13:30~15:00	公民館
7(火)	保健師の出張! なんでも健康相談 米子市健康対策課 ※時間にご注意ください	<u>13:30~15:00</u>	公民館
8(水)	見守り援助活動 (対象:在宅高齢者)	9:00~16:00	福米西地区
9(木)	【第4回 健康講座】福米西ふれあい公民館大学	13:30~15:00	公民館
12(日)	★福米音頭踊り★練習日	18:30~19:00	福米西小学校 ・体育館
13(月)	昼前レコード鑑賞会 米子健康ええがん体操とはじめてのヨガレッスンをしよう! 保健推進員会	11:00~12:00 15:30~16:30	公民館
15(水)	学習講座「健康マージャン教室」	13:30~16:00	公民館
17(金)	リモート運動体験とお口の教室 米子市フレイル対策推進課	10:30~12:00	公民館
23(木)	おいしく食べて健康づくり教室 食生活改善推進員会・保健推進員会・米子市健康対策課	10:00~13:00	公民館
25(土)	★福米西納涼大会★ 配布のチラシをご覧ください	18:30~20:30	福米西小学校 ・グラウンド
27(月)	子ども料理教室	10:00~13:00	公民館
31(金)	骨量測定 & 健康講座 米子市健康対策課	10:00~11:30	公民館

【青少年夏期巡回指導 はじまります】

地域の子ども達が事故のない、楽しい夏休みを過ごせるように、青少年育成会と合同で地区内の巡回指導を実施します。役員の方は計画表に基づいて、自転車で巡回をお願いいたします。

実施日: お盆を除く 火・木曜日
7/28・7/30・8/4・8/6・8/18・8/20・8/25

福米西ふれあい公民館大学【第4回 健康講座】 腎臓を守ることが、未来を守ること ~高血圧・糖尿病との深い関係~

講師: 山陰労災病院 腎臓内科
部長 山本 直 氏
とき: 7月9日(木曜日)
13:30~15:00
ところ: 福米西公民館



★福米西納涼大会★

とき: 7月25日(土曜日)

18:30~20:30

ところ: 福米西小学校グラウンド

(雨天:福米西小学校体育館)

◎ 詳細は配布のチラシをご覧ください。

~福米音頭踊りの練習~
子どもと大人との合同練習
とき: 7月12日(日曜日)
18:30~19:00
ところ: 福米西小学校体育館
★皆さんご参加下さい。
(ﾉ^▽^)(ﾉ^▽^)(ﾉ^▽^)



昼前レコード鑑賞会

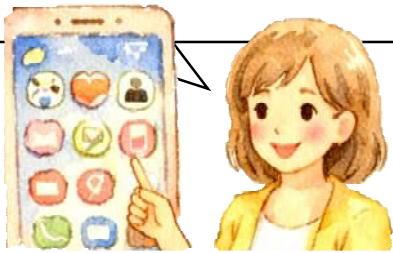
とき: 7月13日(月曜日)
11:00~12:00
ところ: 福米西公民館

予約・参加料不要

【公民館よりお知らせ】

7月 3日(金曜日)は、運動会の振替休館日となります。
8月10日(月曜日)は、納涼大会の振替休館日となります。
※公民館をご利用になられる方は、事前に鍵を借りにお越しください。

スマホを使いこなそう！
スマホを簡単・便利に
楽しく学びましょう！



【デジタル学習】福米西学習講座 スマートフォン教室

とき：**8月5日(水曜日)**
13:30～15:00

講師：スマホアドバイザー
久保山 優 氏、他

ところ：福米西公民館
参加費：無料
定員：20名（定員になり次第×切）

スマホを
お持ちでない方
初心者の方

【内容】

ネットやアプリを使ってみよう！

- ・インターネット
- ・アプリの追加
- ・音声操作

申込み：福米西公民館(32-9895)へ お気軽にお申込み下さい。(参加費無料)

主催：福米西地区食生活改善推進委員会

子ども料理教室 参加者募集！

とき：**7月27日(月曜日)**

10:00～13:00

ところ：福米西公民館
参加費：ひとり300円
定員：15名(定員になり次第×切ります)
対象：小学生(3年生以下は保護者同伴)
持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル

申込み：**7月21日(火)までに**
福米西公民館(電話 32-9895)へお申込み下さい。



【メニュー】
・枝豆ごはん
・カレー風味の
チキンスティック
・きゅうりとかにかま
の甘酢合え
・フルーツヨーグルト
パフェ

主催：米子市フレイル対策推進課

リモート運動体験とお口の教室

とき：**7月17日(金曜日)**

10:30～11:15… リモート運動体験
11:15～12:00… お口の教室

ところ：福米西公民館 参加費：無料
持ち物：上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

問合せ：米子市フレイル対策推進課 (電話 23-5458)



あなたの骨は大丈夫？

主催：米子市健康対策課

骨量測定 & 健康講座

とき：**7月31日(金曜日)**

10:00～11:30(受付 9時 30分から)

ところ：福米西公民館

内容：

- ①健康講座(骨粗しょう症予防のための運動、食事の話)
 - ②骨量測定(かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査)
- 講師：保健師・管理栄養士・リハビリ専門職等
対象：市内の方ならどなたでも 参加費：無料

申込み：**7月22日(水)までに**

福米西公民館 (電話32-9895)へ申込み下さい。
(先着 20名まで)

- ※片足だけ裸足になっていただくので、脱ぎやすい靴下等でお越しください。
- ※動きやすい服装と上靴、水分補給ができる準備をしてお越しください。

主催：福米西地区食生活改善推進委員会・福米西地区保健推進委員会
米子市健康対策課

おいしく食べて健康づくり教室 ～簡単うま味 ごはん～

とき：**7月23日(木曜日)**

10:00～13:00

ところ：福米西公民館
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：**【電話申込み枠】20人**
福米西公民館(電話32-9895)へ
お申込み下さい。

【電子申請枠】4人

締切り：7月16日(木)
持ち物：エプロン・三角巾

300円分のJ-Coin Pay
ポイントのプレゼント
もあります！



5/28環境公民館整備

環境をよくする会・環境部・老人クラブの皆さんのご協力で、公民館周辺の草取り等をしていただきました。皆さん、ありがとうございました。



6/14(日) 福米西校区民

★成績発表★大運動会

結果(上位入賞チーム)

【優勝旗争奪競技(総合得点)】

優勝 下谷3・4区自治会
準優勝 新開西1区自治会
3位 下谷1区自治会

【公民館館長杯(玉入れ競争)】

優勝 上谷3区自治会
準優勝 新開東1区自治会
3位 下谷2区自治会



【市長杯(400歳リレー)】

優勝 新開西1区自治会
準優勝 下谷2区自治会
3位 下谷3・4区自治会