福米西公民館だより

福米西公民館
米子市西福原8－17－15
TEL:32-9895　FAX:32-9896
MAIL:yonew@chukai.ne.jp

令和7年
7月号

第322号

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などでご確認くださいますようお願いします。

福米西公民館

7月行事予定

4日(金)	振替休日　※公民館をご利用の方は7/3（木）にカギを借りにお越し下さい		
	移動図書つつじ号	15:25～15:50	公民館前庭
9日(水)	見守り援助活動 福米西地区社会福祉協議会	09:00～16:00	福米西地区内
11日(金)	いきいきサロンあじさいの会 「口腔ケア」歯科衛生士さんによる講話	13:30～15:00 鳥取県歯科医師会	公民館
13日(日)	福米音頭踊り練習日	18:30 ~19:00	福米西小学校体育館
14日(月)	昼前レコード鑑賞会	11:00～12:00	公民館
17日(木)	学習講座　第2回　「現地学習」 加茂川・中海遊覧船と酒蔵見学	09:30～14:30	米子市内
	保健師の「出張！なんでも健康相談」	09:30～11:30	公民館
18日(金)	リモート運動体験＋栄養講座	10:30～12:00	公民館
	移動図書つつじ号	15:25～15:50	公民館前庭
24日(木)	福米西ふれあい公民館大学　第4回　「健康講座」 『今こそ大事！　知ってるようで知らない高血圧の話』	13:30～15:00	公民館
	青少年夏季巡回指導（青少年育成会・子供会育成会）	18:30 ～19:30	福米西校区
26日(土)	福米西納涼大会	18:30～ 20:30	福米西小運動場
29日(火)	青少年夏季巡回指導（青少年育成会・子供会育成会）	18:30 ～19:30	福米西校区
30日(水)	子ども料理教室　（食生活改善推進員会）	10:00 ～13:00	公民館
31日(木)	青少年夏季巡回指導（青少年育成会・子供会育成会）	18:30 ～19:30	福米西校区

【公民館よりお知らせ】

7月4日(金)は,校区民運動会の振替休館日となます。
8月15日(金)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。

～昼前レコード鑑賞会～

日時：7月14日(月)午前11時から12時
場所：福米西公民館　2階集会室
♪予約・参加料・不要です♪

～ 福米西納涼大会～

日時:7月26日(土) 午後6時30分～8時30分
会場: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～
（子どもと大人の合同練習）
日時:7月13日(日) 午後6時30分～7時00分
場所:福米西小学校体育館　皆さんご参加下さい。

福米西ふれあい公民館大学

【第4回】健康講座
『今こそ大事！　知ってるようで
知らない 高血圧の話』
日　時：7月24日（木）13:30～15:00
講　師：独立行政法人　労働者健康安全機構
山陰労災病院　循環器内科
部長　水田　栄之助　氏
場　所：福米西公民館

青少年夏期巡回指導　はじまります

地域の子供たちが事故のない、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を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）
7/24・7/29・7/31・8/5・8/7・8/19・8/21

第3回　体験学習

『健康ボクシングpart2』
日　時：8月7日（木）10:00～11:30
講　師：シュガーナックルジム職員
参加費：無料　　定員：15名（小学生以上対象）
持ち物：タオル・飲み物・上靴
申込み 7月28日（月）までに公民館へ ☎32－9895
※小学生3年生以下は保護者同伴

リモート運動体験＋栄養講座

リモート運動体験の後,栄養講座も行います！
管理栄養士から,シニア世代に大切な食事についてお話します.予約は不要です.ぜひ,ご参加ください！

■日　時：令和7年7月18日（金）
　午前10時30分～11時30分：リモート運動体験
　午前11時30分～12時00分：栄養講座
■会　場：福米西公民館
■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
■お問い合わせ
　米子市フレイル対策推進課　23－5458

「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「適塩」と「血圧」。適塩とは、自分の体に適した量の塩をとることです。毎日の生活に無理なく取り入れられる健康づくりのヒントを楽しく学んでみませんか。

と　き：　7月25日（金）　午前10時～午後1時
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、ささみのホイル焼き粒マスタード風味,もやしとかいわれの海苔ナムル,
　小松菜とごぼうのゴマ風味みそ汁,
　バナナミルクゼリー
材料費：　300円
持ち物：　エプロン・三角巾
申込み：　7月17日（木）までに
　福米西公民館（電話32－9895）
　へお申込みください

福米西地区食生活改善推進員会
福米西地区保健推進員会・米子市健康対策課

子ども料理教室参加者募集

日　時：　7月30日（水）　10：00～13：00
場　所：　福米西公民館
参加費：　300円
定　員：　15名　先着順
　（定員になり次第〆切ます）
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、
メニュー：まろやかナポリタン
　カレー風味のポテサラ
　キラキラフルーツゼリー
申込〆切り：7月23日（水）

環境公民館整備　5/27（火）

環境を良くする会、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頂きました。
皆さんありがとうございました。

福米西校区民大運動会　6/15（日）

★★★　成　績　発　表　★★★

【優勝旗争奪競技（総合得点）】

優　勝　下谷3・4区
準優勝　下谷2区
第3位　上谷3区

【公民館館長杯（玉入れ競争）】

優　勝：新開東2区
準優勝：新開西1区
第3位：　新開東1区

第2回学習講座

日　時：　7月17日（木）　9：30～14：30
場　所：　加茂川・中海遊覧船と酒蔵見学
参加費：　3,500円（昼食代、乗船代）
定　員：　20名　先着順
　申込は公民館窓口まで

募集中です

米子市では、熱中症対策として公民館が“ちょっこし休憩よなご涼み処”となってます。外出時に暑さを感じた時、一時的に暑さをしのぐ休憩所としてご利用ください。