



# 富益公民館だより



2026年(令和8年)

2月号

(如月)

発行 富益公民館

住所 米子市富益町 788

TEL 28-8081

FAX 28-8113

E-mail [tomimasu@chukai.ne.jp](mailto:tomimasu@chukai.ne.jp)



## 2月行事予定

| 日  | 曜 | 行 事   |
|----|---|---|
| 1  | 日 | 町民囲碁・将棋大会(別記)   |
| 5  | 木 | あいあいサロン(富益公民館 13:30~)<br>巡回図書つつじ号(JA弓浜支所 13:10~13:40)   |
| 9  | 月 | 健康相談(別記)<br>リモート運動体験(別記)                                |
| 11 | 水 | ショッピング リハビリ(富益公民館)                                      |
| 12 | 木 | 川上・上部いきいきサロン(上部集会所 13:30~)                              |
| 17 | 火 | 「おいしく食べて健康づくり教室」(別記)                                    |
| 18 | 水 | 公民館事務室不在(12:00~17:00)<br>あいさつ運動(小学校1班、中学校2班)            |
| 19 | 木 | 下地区いきいきサロン(下集会所 13:30~)<br>巡回図書つつじ号(JA弓浜支所 13:10~13:40) |
| 20 | 金 | 子育てサークル(富益公民館 10:30~)                                   |
| 25 | 水 | ショッピング リハビリ(富益公民館)                                      |
| 26 | 木 | 新田いきいきサロン(新田集会所 13:30~)                                 |

\*行事予定は変更になる場合がありますので、ご了承ください。

## 受験生応援企画

〇 遊ぶ物のない公民館で孤独に

〇 勉強するのはどうですか?

勉強中です



公民館の1室(空き部屋)を自習室として開放します。

期間: 2月2日(月)~27日(金) 平日9:00~16:30

※ 利用する方は、窓口に声をかけてください。

※ 飲食は他の利用者の邪魔にならないようにしてください。

## 【富益地区少年指導委員からのお願い】

弓ヶ浜小学校児童下校時の見守り協力をお願いします

2月 3日(火) 一斉下校は 2:40頃です。

2月19日(木) 一斉下校は 2:40頃です。

地域の皆さまにお願いです。児童の下校時刻に合わせて通学路等での見守りのご協力をお願いいたします。



米子市からの  
お知らせ

～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の活動ができる方(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

午前9時40分から午後1時30分(5/15のみ午前9時30分~正午)

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

【費用】 実習材料費(1回あたり400円程度)

【場所】 ふれあいの里

【申し込み】 3月27日(金)までに富益公民館(電話28-8081)へ

## 《職員不在のお知らせ》

2月18日(水)12:00から鳥取県公民館連合会研究集会出席のため、事務室は不在になります。公民館ご利用の方は事前に鍵を借りに来てください。



## ボランティアを募集しています!!

次の活動に参加していただけるボランティアの方を随時募集してます。

### ● 子ども地域活動支援事業

10月の芋ほりなど小学生を対象とした事業のお手伝いをしていただきます。

### ● 白砂青松育て隊

春秋の年2回弓ヶ浜海岸沿いの松の手入れ等を行います。

### ● 防犯パトロール

年5回弓ヶ浜小学校児童の下校時の見守り活動を行います。

～みなさまのご参加お待ちしております!!～

【富益公民館 TEL 28-8081】

## 「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作りのヒントを楽しく学んでみませんか。

と き: 令和8年2月17日(火) 午前10時~午後1時

と ころ: 富益公民館

内 容: 調理実習と健康づくりのお話

「はじめよう適塩生活」

「血圧管理のポイント」

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

小松菜とごぼうのごま風味みそ汁

バナナミルクゼリー

材料費: 300円

持ち物: エプロン・三角巾・マスク

申込み: 2月10日(火)までに

富益公民館(電話28-8081)へお申込みください。

富益地区保健推進員会・米子市健康対策課



## 令和7年度米子市除雪計画

URL: <https://www.city.yonago.lg.jp/47198.htm>



米子市除雪計画の他、次の資料を閲覧できます。

資料: 除雪路線図(車道)、除雪路線図(歩道)、雪仮置き場位置図、凍結防止剤配布位置図

## 保健師の出張! なんでも健康相談

地区の担当保健師が公民館へ出張して健康相談を実施しています。

赤ちゃんから大人の方まで、どなたでも。

健康面に関することなんでも、ご相談ください。

赤ちゃんの体重測定もできます。

日 時: 令和8年2月9日(月) 午前10時~11時半

令和8年3月9日(月) 午前10時~11時半

(※リモート運動体験と同日開催です。)

場 所: 富益公民館 1階学習室

※予約不要、無料でご利用いただけます。

10時~11時は健康チェック(血圧・体脂肪測定等)を実施しています。個別相談や赤ちゃんの体重測定等をご希望の方は11時頃にお越しください。

【お問い合わせ】 米子市役所 健康対策課 森脇

電話: (0859) 23-5454





## 子ども松蔭ふれあい塾 『新春書き初め教室』

令和8年1月5日（月） 参加者17名

後藤先生他5名の直接指導を受け上手に書き上げました。  
早く終わる子もじっくり書く子もそれぞれ年初の書道に取り組みました。



## 学習講座 「キムチ作り」

令和8年1月16日（金）参加者7名

米麴でキムチをつくりました。  
白米によくあい、おいしくいただきました。



before



after



## 富益地区青少年育成会事業 『いただきづくり教室』

令和8年1月24日（土）  
参加者 小学生9名、保護者5名  
公民館祭でも人気の郷土料理「いただき」  
地元の味を継承していきます。  
是非ご自宅でも作ってみてください。



## 公民館使用についてお願い

- 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、必ず連絡してください。
- 使用された机、椅子等は、元の位置に戻し、室内の清掃を行ってください。
- お帰りの際は、照明・冷暖房停止の確認、窓・玄関の施錠確認をしてください。
- 休日、夜間に使用される方は、防犯のため、最後の人が入られたら入口の施錠をお願いします。
- 玄関の鍵は、玄関横の銀色の箱にお返し下さい。
- 館内は禁酒、敷地内は禁煙です。

「子どもは未来である」  
～自立を促し共生社会に生きる力を育む～

弓ヶ浜中学校です

2026年2月

今月のトピックス

## 1月6日の地震（震度5弱）について

令和8年1月6日は冬休み最終日で、部活動のために56人の生徒が登校していました。地震発生後、生徒たちは避難訓練での経験を生かし、**落ち着いて行動し、安全に避難することができました。**その後、**保護者のお迎えや連絡の取れた生徒から順次下校**しました。学校施設については、壁にいくつかのひび割れが見られましたが、市の担当者により**安全に使用できることが確認されています。**今回の地震を受け、**登下校中の避難や生徒の引き渡しには、地域の皆様のご協力が不可欠である**と改めて感じています。**地震の規模や発生した時間帯、被害の状況によって対応は変わるため、校区の小学校とも連携した引き渡しや、必要に応じた交通対応についても今後検討していきます。**ご家庭におかれましても、**登下校中に大きな地震が発生した場合の避難先など、あらゆる事態を想定して事前に話し合ってください。**また、地震後には**生徒アンケートを実施し、不安や困り感の把握に努めています。**今後も心のケアを大切にしながら、**学校・家庭・地域が連携し、生徒の安全を第一に考えた対応を進めてまいります。**地域の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



## 3学期が始まりました

1月7日（水）、3学期が始まりました。3学期は、1年間のまとめであり、**次の学年へとつながる大切な学期**です。2学期、生徒たちは行事や部活動、地域での活動などを通して、「**みんなが安心して楽しい学校**」のために、**気づき、考え、行動する姿**をさまざまな場面で見せていました。3学期は、その姿を日々の授業や学校生活の中でさらに発揮していく学期です。3年生にとっては**進路決定に向けた大切な時期**であり、「**受験は団体戦**」とも言われます。**互いを思いやり、落ち着いて学習に取り組める環境**を学校全体でつくっていきます。「周りの人はどう感じるか」を考えて行動することが、**安心できる学校づくりと自分自身の成長**につながります。みんなで力を合わせ、良い3学期となるよう努めます。

## 生活いきいきキャンペーンについて

弓ヶ浜中学校区では、幼稚園・保育園・小学校・中学校が連携し、年3回「生活いきいきキャンペーン」に取り組んでいます。今年度3回目のキャンペーンは、1月19日～25日にかけて、校区全体で一斉に実施しました。近年、低年齢からデジタルメディアに触れる機会が増え、**睡眠や生活リズムへの影響**が心配されています。そこで本キャンペーンでは、「**メディアコントロール**」をテーマに、家庭で話し合いながら生活を見直す取組を行いました。メディアとの付き合い方を見直すことで、**規則正しい生活や質の高い睡眠**につながり、学習や余暇の時間を大切に使う力が育ちます。子どもたちが自分で時間や予定を考え、健やかに生活できるよう、**学校・家庭・地域が一体となって支える取組**として、今後も継続していきます。引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。

| 良い睡眠の3条件 |       |                          |
|----------|-------|--------------------------|
| 1 質      | 質     | >夜9時メディアOFF<br>>不安・悩みOFF |
| 2 量      | 量     | >8～9時間                   |
| 3 タイミング  | タイミング | >10時までに寝る<br>>同じ時刻に寝る    |

○この項に関して、ご意見、ご質問などがございましたら、  
28-9314（弓ヶ浜中学校）までお電話ください。[Eメールはyumiga-j@g.torikyo.ed.jp](mailto:yumiga-j@g.torikyo.ed.jp) へお願いいたします。