



～ 文化教養部からのお知らせ～
ふれあい学級はどなたでもご参加いただけます。
お気軽にお出かけください。

《ふれあい学級》【防災講座】

「大雨・洪水の備え」

日時：11月16日（水）13：30～15：00

場所：福生西公民館 2階集会室

講師：米子市総務部防災安全課 職員

※いざという時に、あわてなくて済むように、日ごろから準備をしておきましょう。

公民館の草刈・剪定・除草作業にご協力ありがとうございました

公民館運営委員会、教室・同好会、環境をよくする会、有志の皆さま、ご多忙の中、お世話になりました。

おかげ様できれいになり、秋晴れのような公民館の外回りとなりました。



公民館休館日のお知らせ

11/7（月）は、公民館祭の振替のため休館します。

11/17（木）は、中央地区公民館連絡協議会研修会

のため、午後2時に閉館します。

★公民館を利用される方は、

事前にカギをお借りください。

福生西公民館祭

日時：11月6日（日）10：00～15：00

公民館教室・同好会・各種団体等展示 1階学習室

〈作品〉

俳句、書道、絵手紙、川柳、フラワーアレンジメント、
写真、子ども習字、公民館学習講座

〈活動報告・PR〉

詩吟、民謡・フォークダンス、ストレッチ、ヨガ、にし
っこクラブ、公民館ふれあい学級

健康相談、ごきぶりホウ酸団子販売 2階集会室

○フレイルチェック ○体脂肪・血圧・握力測定

○認知症検診（タッチパネル）○大腸がんクイズラリー

健康対策課保健師、包括支援センター保健師、地
区保健推進員会による健康相談です。

フレイル（加齢により心身が衰えた状態）チェッ
クで、ご自分の元気度をはかってみませんか。

お誘いあわせてご参加ください。

『子どもがみた地域活動画』展示

期 間：11月6日（公民館祭）～11月30日

米子市自治連合会では、米子市内の小学生に地域活動の絵画の募集を行い、福生西小学校から1名の応募がありました。公民館において上記の期間展示しますので、ぜひ、ご覧ください。

《体育部より校区民ディスコン大会結果》

10月23日（日）に福生西小学校体育館で「ディスコン大会」が3年ぶりに開催されました。選手及びスタッフの皆さまお疲れさまでした。結果は次の通りになりました。

優勝 福生西1区 Aチーム

準優勝 福生西4区 Bチーム

第3位 福生西4区 Aチーム



1	火	マイナンバーカード出張申請受付・案内 子育て応援日・にしっこクラブ
2	水	
3	木	文化の日
4	金	
5	土	公民館祭準備作業
6	日	公民館祭
7	月	公民館祭振替休館日
8	火	出張！なんでも健康相談 子育て応援日・にしっこクラブ
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	福生西小学校「まち探検隊」 にしっこクラブ
15	火	
16	水	ふれあい学級 「大雨・洪水の備え」 安心・安全パトロール
17	木	中央地区公民館研修会（午後2時から閉館） 在宅福祉員見守り連絡会 民生児童委員協議会定例会
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	子育て応援日・にしっこクラブ
23	水	勤労感謝の日
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	小地域懇談会（対象地区 西6区）
29	火	にしっこクラブ 公民館で遊ぼう♪
30	水	

12月の予定

9日（金） ふれあい学級「音楽講座」「閉講式」

19日（日） しめ縄作り

保健師の出張！なんでも健康相談

赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもどうぞ。

11月8日(火) 午前10:00~11:30

健康相談は 例えば

- ・赤ちゃん、妊婦さんの健康相談
- ・血圧測定、体脂肪測定、
- ・握力測定、体組成測定
- ・「フレイル」チェックなど健康に関すること



保健師
後藤 亜希子

同時開催

食べて健康！ミニ講座

(テーマ：しょうずに減塩)



控えたほうがいいのはわかっているけど、なかなかできないのが減塩・・・

無理なく、上手に塩分を控えて、おいしく食べるコツを管理栄養士がお伝えします。

減塩おかず(1品)の試食あります！(限定10食)

実際に食べて、体験してみませんか？

連絡先：米子市健康対策課 23-5454

《青少年育成会より》

出張天体観測会が開催されました。

9月30日(金)に福生西小学校グラウンドで、天体観測会が天候にも恵まれ多くの人に集まっていたいただき、児童文化センターからの望遠鏡3台で、月、土星、木星を観察しました。

冒頭で、国際宇宙センターが大空を横切るのを見て、感動の内にスタートしました。去年は雲が多く望遠鏡では見れなかったのですが今年は見ることができ、集まった子どもも保護者も満足な夜を過ごして頂いたと思っています。

締め切った後に申込みに来られた方も多くおられ、申し訳ありませんでした。来年度も開催をしたいと思っていますのでぜひご参加ください。



《地域福祉 子育て支援分科会より》

「子育て応援日」活動状況について

子育て支援(応援日)では、母子のふれあい、自然とのふれあい、地域の皆さんとのふれあいを大切にしています。

春には「お弁当作り」、夏には「メダカすくい」を。にしっこクラブを巣立った友達との交流です。秋には「ヴァイオリン鑑賞会」を母子で楽しみ、大好評。サロンの皆さんとはチューリップの球根植えの交流。また公民館の花壇には色とりどりの花がいっぱい、花や草に触れ、みんなの表情が印象的でした。冬には「クリスマスの集い」を計画しています。

コロナ禍の中、心地よく遊べるよう一層の配慮を。おもちゃの消毒はみんなでしますが時には「小さな手」のお手伝いもあり、心が和みます。パワーがもらえる場です。

以上、小さな活動の報告となりましたが、「子育て応援日」でのみんなのつながり、その温もりが、地域に少しでも伝わる力になれば何よりです。

青少年育成会は活動の中心が小学生で、新型コロナウイルスの感染拡大予防もあり、十分な活動が出来ませんでした。子ども育成会、地域の皆さまにご協力いただき感染状況を確認しながら、星を見る「出張天体観測会」と伝統行事の「しめ縄作り」の行事を行う事が出来ました。

1日も早くコロナが収束し年間の行事ができるように祈っています。

このたび若い世代(保育園、小学生の保護者)を対象にアンケート調査を行われました。分科会としてアンケートの調査結果を検証し今後の活動の参考にしたいと思います。

福生西地区地域福祉委員会子育て支援対策分科会

会長 池田 千鶴枝

集まれ！にしっこクラブ

0~3歳位のちびっこお母さんたちの交流・情報交換の場です。お気軽にお出かけください。

とき：毎週火曜日 10時~11時半
ところ：福生西公民館

にしっこクラブの予定

- 1日(火) 子育て応援日
- 8日(火) 子育て応援日
- 15日(火) 定例会
- 22日(火) 子育て応援日
- 29日(火) 公民館で遊ぼう♪

「かかと落とし」を続けたら！！

7月6日の第4回ふれあい学級の介護予防講座で、骨密度の測定を行いました。その時の数値が悪く以後、毎日「かかと落とし」を続けられた福生の方が、再度、9月30日に測定をされた結果、大幅に数値が改善されました。

期間：7月6日～9月30日

回数：1日 50回

数値：%YAM・・・20代の同姓との比較

(7/6) 62% ⇒ (9/30) 74%

%AGE・・・同姓の同年代の比較

(7/6) 85% ⇒ (9/30) 103%

(個人差がありますが「継続は力なり」です)

これからも毎日「かかと落とし」続けましょう！

