



2月の行事予定

1	水	
2	木	
3	金	骨粗しょう症予防とフレイルについて 第2弾! 女性部会
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	子育て応援日・にしっこクラブ
8	水	安心・安全パトロール
9	木	
10	金	
11	土	建国記念日
12	日	
13	月	公民館運営委員会幹事会
14	火	保健師の出張！なんでも健康相談！ 子育て応援日・にしっこクラブ
15	水	鳥取県公民館研究集会
16	木	在宅福祉員見守り連絡会 民生児童委員協議会定例会 自主防災連合会委員会
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	教室・同好会代表者会議
21	火	にしっこクラブ 在宅福祉員研修会
22	水	
23	木	天皇誕生日
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	子育て応援日・にしっこクラブ

骨粗しょう症予防とフレイルについて 第2弾！

日程: 2月3日(金)
午後1時30分～3時まで
場所: 福生西公民館 2階集会室
内容: 骨量測定と講演
講師: 養和病院 理学療法士 土中伸樹氏
定員: 35人

受講を希望される方は、若干の空きがありますので、公民館まで連絡をお願いします。

新刊図書を紹介

★2月に入ってからの入庫予定です。

入庫の際は、ニュース及び公民館のホームページでお知らせします。

題名	著者
『この世の喜びよ』(芥川賞受賞作)	井戸川 射子
『荒地の家族』(芥川賞受賞作)	佐藤 厚志
『地図と拳』(直木賞受賞作)	小川 哲
『しろがねの葉』(直木賞受賞作)	千早 茜

保健師の出張！なんでも健康相談

赤ちゃんの体重測定から、大人の生活習慣、日ごろの心配ごとなど、どなたでもどうぞ。握力測定もしています。

日時: 令和5年2月14日(火)
午前10時から11時30分



同日開催

「やってみよう！よなご健康ええがん体操」
生活リズムを整えることを目的に保健推進員さんをつくった体操です。一緒にやってみませんか。
午前10時から10時30分
体操に参加される方は、10時にお越しください

教室・同好会代表者会議のお知らせ

令和5年度に向けて打合せ会を開催いたします。各教室、同好会の代表の方(代理)のご出席をお願いします。

とき: 2月20日(月) 10:00～
ところ: 福生西公民館 1階学習室

地域の防犯と不審者(車)対応を徹底しましょう！
最近強盗事件の連続報道、脅迫メール報道があり、地域・個人の対応が必要な状況になっています。

- 1「子どもを殺す」脅迫メール 鳥取県内、小学校や役場に(6市町村)(1月20日の報道)
- 2 90歳女性死亡 強盗殺人か、東京関東各地の事件、関連調査(1月21日の報道)
- 3「強盗するため集まった」東京の強盗メンバー供述(1月23日の報道)

強盗事件については、範囲が広がる旨の報道もあります。この対策として①各家庭では家の施錠を徹底しましょう！②地域では不審者(車)への目を光らせ、犯罪防止に努めましょう！



米子税務署から確定申告のお知らせ

市県民税、所得税などの申告が始まります。

会場：米子コンベンションセンター

2階国際会議場

期間：令和5年2月16日（木）から

3月15日（水）（土日祝日を除く）

時間：午前9時から午後4時

（混雑状況により、午後4時より前に受付を終了する場合があります。）

米子税務署との合同相談です。確定申告と市県民税どちらも受付しています。

【申告にあたっての注意事項】

・確定申告をされる方は、申告会場に入場するための「入場整理券」が必要です。入場整理券は、会場の当日配布またはスマートフォンアプリLINEの国税庁アカウントより事前発行もしております。（申告相談日の10日前から2日前まで）。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

・受付期間中は、市役所、米子税務署では申告できませんのでご注意ください。

・感染症対策の一環として、下記の日程・場所で確定申告の相談を受け付けています。

会場：米子地方合同庁舎5階 会議場

受付期間：令和5年1月30日（月）から

2月13日（月）

受付時間：午前9時から午後4時

※新型コロナウイルス感染対策のため、会場ではマスク着用にご協力をお願いいたします。

見守り 新鮮情報

通常約5千円のシャンプーが初回500円で購入できるとの広告があり注文した。同じ広告を見たところ画面の上方に、細かい文字で「5回継続購入」の記載が一部だけ見えているのに気付いた。事業者に解約したいと伝えしたが、「5回継続購入の条件は明記されている」と言われ断られた。

5回購入が条件!?



（当事者：50歳男性）

本当にお得？
注文確定の前に
契約内容をしっかり確認

ネット通販の注文画面では「初回限定」などとお得感を強調した表示に比べ、購入条件が小さく表示されていたり、気付きにくい場所に表示されていたりして、分かりづらいことがあります。画面の隅々まで見るなど注意が必要です。

ごみは正しく出しましょう！

スプレー缶・カセットボンベの場合は

スプレー缶、カセットボンベの中身は必ず使い切ってください！

スプレー缶等を不燃ごみで出す際は次の点に気をつけて、安全に処理してください。

1. 中身を使い切ってください。
2. 中身のないことを確認してください。
3. 中身を必ず出し切ってください。

ほとんどのスプレー缶にはガスを出し切るための『ガス抜きキャップ』が装着されています。これを使うと、中身を完全に押し出すことができます。缶に記載されている注意事項をよく読み、有効に活用してください。

4. 火気のないない風通しのよい屋外で穴をゆっくりとあけてください。なお、この際ケガのないようお願いします。

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

7日（火）	子育て応援日
14日（火）	子育て応援日
21日（火）	定例会
28日（火）	子育て応援日

令和5年度食生活改善推進員

養成講座 受講者募集

健康づくりや食生活について学び、講座で得た知識を家庭や地域でいかしてみませんか。

《対 象》 講座終了後に推進員として地域の健康づくりに活動できる方

《日 時》 5/9、6/6、7/7、9/5、10/6、11/7

《場 所》 米子市福祉保健総合センター（ふれあいの里）

米子市健康対策課

《問い合わせ先》 福生西公民館

◎食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して地域の健康づくりを行うボランティアです。子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、食の大切さを伝える活動をしています。米子市で行っている「食生活改善推進員養成講座」に参加し、教室修了後に食生活改善推進員会に入会します。養成講座では、健康づくりのための基礎知識や「年代別の食育、食事バランスガイド、地区組織活動などについて学び、調理実習も行います。