

令和5年11月号

福生西公民館ニュース

発行 福生西公民館 住所 〒683-0004 米子市上福原5丁目9-30
電話 (0859) 23-1397 FAX (0859) 23-1794
E-mail : fukuikew@chukai.ne.jp

《文化教養部からのお知らせ》

《第9回ふれあい学級》 【介護予防講座】

「自分でできる姿勢づくり ～毎日が気持ちイイ♪～」



日時：11月22日（水）13:30～15:00

場所：福生西公民館

講師：笑ライフ 代表 姿勢教育指導士・看護師
熊谷 春美 氏

持ち物：フェイスタオル、飲み物

動きやすい服装（スカートは避けてください）
上靴は不要です。

※姿勢をよくすると日常の動きが楽になったり、スタイルがよくなったり、うれしいことがいっぱい。

《第10回ふれあい学級》 【音楽講座】・【閉講式】

「皆生進一 スーパーライブ」♪

日時：12月15日（金）13:30～15:00

場所：福生西公民館

講師：皆生菊乃家 社長 柴野 憲史 氏

※あの！皆生進一が公民館にやって来ます。
今年度最後のふれあい学級を、どうぞ、お楽しみください！！



福生西公民館祭



日時：11月5日（日）9:30～14:30

場所：福生西公民館



1階 学習室：展示

2階 集会室：健康相談 他

和室：抹茶 子ども茶道お茶席

前庭 各種販売・子ども遊びコーナー

皆さまお誘い合わせてお出かけください。

※駐車スペースが限られています。

なるべく徒歩・自転車での来館をお願いします。

草刈・剪定・除草作業の

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、有志の皆様、大変
お世話になり、ありがとうございました。
おかげ様で公民館まわりがきれいになりました。

《学習講座》

《第5回 学習講座》

「おとこ組 LIVE」

日時：11月12日（日）14:00～15:00

場所：米子市観光センター 2階多目的ホール

講師：おとこ組

参加費：無料

持ち物：飲み物

※事前の申し込みは不要です。

※駐車スペースが限られていますので、お車で越しの場合は、
なるべく乗り合わせてお願い致します。



スマートフォン講座

日時 12月7日（木）13:30～14:30

場所 福生西公民館 1階 学習室

内容 『SNSの使い方』

持ち物 スマートフォン（お持ちのかた）

申込み 11月7日（火）から受付、先着10人でしめきります。

福生西公民館へ（23-1397）

定員に満たない場合は11月27日（月）でしめきります。

スマホをお持ちでない方は申込み時にお知らせください。

参加費無料

本講座終了後、続けてコンビニ交付説明会を行いますので、ぜひご参加ください。



動画でわかる！コンビニ交付説明会

◆日時 12月7日（木）14:45～（所要時間30分程度）

◆会場 福生西公民館 1階 学習室

◆内容 ①証明書のコンビニ交付について

②マイナンバーカードの基礎知識

◆申込み 不要（どなたでもご参加いただけます。）

◆問合せ先 米子市役所市民一課：石飛 電話 23-5141

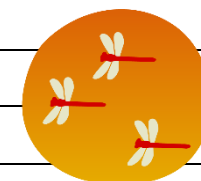


公民館休館日のお知らせ

○11月6日（月）は、公民館祭の振替休館日です。

○11月20日（月）は、中央地区公民館連絡協議会研修会のため、
14:00～事務室を閉めさせていただきます。
公民館を利用される方は、事前にカギを借りにおこしください。

11月の行事予定



1	水	
2	木	米子市社会福祉大会
3	金	文化の日
4	土	公民館祭準備作業 9:30～
5	日	公民館祭
6	月	振替休館日
7	火	にしっこクラブ
8	水	
9	木	
10	金	地域福祉 子ども元気分科会
11	土	
12	日	学習講座「おとこ組 LIVE」
13	月	
14	火	にしっこクラブ
15	水	地域福祉 シニア世代応援分科会
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 防災講習会 第1回目13:30～15:00 防災講習会 第2回目19:00～20:30
17	金	リモート運動体験 出張！なんでも健康相談
18	土	
19	日	
20	月	中央地区公民館連絡協議会研修会（14:00～閉館）
21	火	にしっこクラブ
22	水	ふれあい学級（介護予防講座）
23	木	勤労感謝の日
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	にしっこクラブ
29	水	
30	木	福生中学校区人権・同和教育推進協議会連絡会

12月の予定

7日（木）スマートフォン講座 動画でわかる！コンビニ交付説明会
15日（金）ふれあい学級（音楽講座）閉講式

保健師の**出張！なんでも健康相談**

生活習慣、健康のこと、日ごろの心配ごとなど、どなたでもどうぞ。

日時：**11月17日（金）**

午前10時から
11時30分

場所：福生西公民館

連絡先：米子市健康対策課

23-5454

福生西地区
担当保健師 後藤です



～健診の結果は見られましたか？～

・尿蛋白は出ていませんか？

・eGFR 値はいかがですか？

尿蛋白（++）以上、eGFR 値が45

未満のかたは、かかりつけ医または
腎臓専門医に一度ご相談ください。

健診結果の見方などご不明な場合は
健康相談にお出かけください。訪問
もしています！

【リモート運動体験！！】

～映像を見ながら一緒に運動しませんか～

リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」の様子を
公民館で中継放送します。（予約不要、参加希望の方は当日会場
にお越しください。）

■日時 11月17日（金）

10時30分～

■会場 福生西公民館

■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

■お問合せ 米子市フレイル対策推進課

23-5458

※中継放送のため、運動指導者は公民館には来ません。



福生西校区民運動会の結果

総合優勝 西2区

準優勝 温泉1・2区連合

第3位 西4区



9月24日（日）、少々風の強い秋晴れ
の下、4年ぶりの校区民運動会を規模を
縮小して開催しました。

多くの方にご参加いただき、スポーツを通じて、地域の結束と交流
がさらに深まった1日でした。

前日からの準備や、当日の開催にご協力いただいた役員の皆さま、
大変お世話になりました。厚くお礼申し上げます。

参加・応援していただいた方々、ありがとうございました。



《体育部からのお知らせ》

ボッチャ大会の結果

10月22日（日）参加14チーム

優勝 西2区 Bチーム

準優勝 西5区 Bチーム

第3位 西4区 Bチーム



選手・役員・関係者の皆さまおつかれさまでした。



ふれあい・いきいきサロン紹介

フレンドサロン（西3・4区）

5月は真っ赤に実った
サクランボ狩り。
青空の下でお茶をしながら
脳トレゲームで大笑い。
健康長寿をめざし、
楽しい集いサロン。
“待ってまーす”



ふれあいサロン（西5区）

4月10日（月）
桜園の外から
八重桜と笑顔でパチリ
天気もよくて
楽しかったです。



集まれ！にしっこクラブ

0～3歳位のちびっこと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

にしっこクラブ月の予定

7日（火）

14日（火）

21日（火）

28日（火）