

令和5年6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



6月の行事予定

1	木		
2	金		
3	土		
4	日	青少年育成会「ちまき作り」	
5	月		
6	火		にしっこクラブ
7	水		
8	木		
9	金		
10	土		
11	日	公民館除草作業	
12	月	ふれあい学級（健康講座）	
13	火		にしっこクラブ
14	水		
15	木	在宅福祉員見守り連絡会 民生児童委員協議会定例会 自主防災連合会研修会	
16	金	出張！なんでも健康相談	リモート運動体験
17	土		
18	日		
19	月		
20	火		にしっこクラブ
21	水	学習講座「市議会傍聴」	下校時安全パトロール
22	木		
23	金		
24	土		
25	日	ソフトバレーボール大会	
26	月		
27	火		にしっこクラブ
28	水		
29	木	学習講座「スマホ講座」	
30	金		

《文化教養部からのお知らせ》

《第3回ふれあい学級》 【健康講座】
「おいしく減塩できる取組み」

日時：6月12日（月）13:30～15:00

場所：福生西公民館

講師：山陰労災病院



循環器内科部長 水田 栄之助 先生

※出来そうで出来ないのが減塩！楽しく減塩できる方法を教えてください。

《第4回ふれあい学級》 【家庭教育講座】
「家庭内コミュニケーションの話」（仮）

日時：7月7日（金）13:30～15:00

場所：福生西公民館

講師：フリーアナウンサー

田中 友香理 氏



※コミュニケーションが不足してしまうと様々なトラブルの原因になります。お話を聞いて考えましょう。

《体育部からのお知らせ》

ソフトバレーボール大会

日時：6月25日（日）午前9:00 開会

場所：福生西小学校体育館

（※参加される方は、各区の体育部員さんまでお知らせください。）



《女性部から学習講座のお知らせ》

館外学習「市議会傍聴」

日時：6月21日（水）9:00～

※9時に公民館に集合し、車に乗り合わせて行きます。

参加費：無料

定員：20名※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

申込み：6月5日（月）～6月16日（金）

公民館までお申し込みください。



「スマホ講座」～安心・安全に使うために～

日時：6月29日（木）※①②とも同じ内容です。

①10:30～12:00 ②13:30～15:00

講師：スマホ教室専任講師 井上 大輔 氏

内容：・スマホの便利な使い方
・詐欺の被害に遭わないために ほか

参加費：無料

定員：各10名※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

申込み：6月5日（月）～6月23日（金）

公民館までお申し込みください。



公民館除草作業のお願い

日時：6月11日（日）

午前8時～1時間程度（少雨決行）



★運営委員会、公民館教室・同好会、環境をよくする会の皆さんは、ご協力をお願いします。

★公民館玄関前にご集合ください。

★軍手・道具等は、各自ご持参ください。

7月の予定

7日（金） ふれあい学級（家庭教育講座）

27日（木） ふれあい学級（防災講座）

館長就任 ごあいさつ

本年 4 月 1 日付けで福生西公民館 館長に就任いたしました長尾徳信です。

振り返れば、1986年に帰省以来、当初は主に体育部での活動を中心に公民館との関わりを持つようになりました。その後、1995年より地元の皆生郵便局に勤務、その中で、地域のお客様に喜んでいただける局務運営を心がけて参りました。

公民館での仕事にあたり、利用者の皆様に気持ち良く利用いただけるよう職員と共に一体感を持って取り組んで参ります。

この地に生まれ育てて頂いたことに感謝し、少しでも恩返しができればと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

【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 6月16日（金曜日）

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。



《福生西地区青少年育成会からのお知らせ》

端午の節句 ちまき作りのご案内

日 時：6月4日（日）午前10:00～12:30

場 所：福生西公民館

持ち物：上ぐつ、エプロン、三角巾、手拭きタオル

（お茶は、公民館で準備します）

※申し込みを受け付けた方のみご参加ください。



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：6月16日（金）
午後1時30分から3時30分

場所：福生西公民館

連絡先：米子市健康対策課 23-5454

同日開催

最近「むせやすい」「口が渇く」など
気になることはありませんか？

「やってみよう！すこやかオーラル体操」

体操に参加される方は、1時30分にお越しください。



管理栄養士も来ます！

妊娠中の食事のこと、離乳食の進め方、
血糖値が高いかたの食事など
お子さんから大人まで、気軽にご相談いただけます。



福生東地区
担当保健師 後藤です



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5月の予定

6日（火）

13日（火）

20日（火）

27日（火）



【お知らせ】おしゃべりサロン 西1区

♡年を重ねても地元でイキイキ健康♡

家でもできる お気軽 フレイル予防体操

米子市 フレイル対策推進課

講師：作業療法士 前田 美恵子 氏

日時：6月14日（水）
午前10時～11時

場所：皆生観光センター2階

他のサロンの方々のご参加もお待ちしております。



米子市では、令和5年4月、福祉保健部に「フレイル対策推進課」を新設。講師さんにお越しいただき、昨年度大好評「家でもできるお気軽フレイル予防体操」を再び教えていただきます。（見学OK）

ウイルス×電子マネー＝詐欺

突然パソコン画面が固まった、表示された番号に電

話したら電子マネーを買うように言われた。



それはサギです！

電話でのご相談は、鳥取県警察本部#9110へ