

令和6年2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



令和6年能登半島地震義援金箱
を公民館窓口に設置しております

2月の行事予定

1	木	
2	金	ワックス清掃
3	土	
4	日	
5	月	女性部会
6	火	にしっこクラブ
7	水	地域福祉シニア世代応援分科会
8	木	
9	金	地域福祉こども元気分科会
10	土	
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	にしっこクラブ
14	水	おいしく食べて健康づくり教室 下校時安全パトロール
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
16	金	出張!なんでも健康相談 リモート運動体験!!&お口のフレイル予防講話
17	土	
18	日	
19	月	公民館教室・同好会代表者会議
20	火	在宅福祉員・民生児童委員合同研修会 にしっこクラブ
21	水	
22	木	
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	中学校区人権・同和教育推進協議会幹事会 にしっこクラブ
28	水	
29	木	

「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「カルシウムをしっかりとりよう！」
丈夫な骨を保つためのヒントが見つかるかもしれません。
ぜひ、ご参加お待ちしております。

と き：2月14日（水）午前10時～午後1時

ところ：福生西公民館

内容：調理実習と健康づくりのお話

講師：米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

献立：サバ缶のレモン醤油パスタ、ひじきのサラダ
きな粉牛乳プリン

材料費：300円

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・てふきタオル

申込み：2月7日（水）までに

福生西公民館（電話23-1397）へお申込みください。



福生西地区食生活改善推進委員会・保健推進委員会、米子市健康対策課



新着図書を紹介



*2月中旬に入庫の予定になります。

題名	著者
『東京都同情塔』（芥川賞受賞作）	九段 理江
『ともぐい』（直木賞受賞作）	川崎 秋子
『八月の御所グラウンド』（直木賞受賞作）	万城目 学
『蒼天の鳥』（2023年江戸川乱歩賞受賞作）	三上 幸四郎 (米子市出身の方です。)

事務室窓口においています。借用希望の方は職員にお声かけください。

公民館教室・同好会代表者会議のお知らせ

令和6年度に向けて打合せ会を開催いたします。
教室、同好会の代表（代理）の方のご出席をお願いします。

日時：2月19日（月）10:00～

場所：福生西公民館 1階 学習室

在宅福祉員・民生児童委員合同研修会

日時：2月20日（火）10:00～11:30

場所：福生西公民館 2階 集会室

内容：講演「相続の基礎知識・

相続人のために今からできること」

講師：圓岡 賢太郎 氏

（鳥取県司法書士会 司法書士）

お知らせとお願い

○ただいま、公民館玄関建具改修工事のため、公民館玄関が通行止めです。出入口は倉庫の裏の講習室（調理室）からとなります。

○2月2日（金）は館内ワックス清掃のため終日公民館が使用不可となります。

ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。



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。
赤ちゃんの体重測定、血圧測定、握力測定等もしています。

日時：**2月16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

がん検診の精密検査は受けられましたか？

検診結果が「要精密検査」だった方は、必ず精密検査を受けましょう。精密検査には紹介状が必要です。市の受診券を使ってがん検診を受診し「要精密検査」だった方は、結果通知と一緒に紹介状などが同封されていますのでご確認ください。

【リモート運動体験!!】&【お口のフレイル予防講話】開催

今月は、リモート運動体験!!と合わせて、**山陰労災病院の言語聴覚士さん**をお招きし、シニア世代のお口の健康づくりについてお話していただきます。どなたでもどうぞ。予約不要です。直接会場にお越しください。

日時：**2月16日（金）**

口腔講話と実技：午前10時～10時40分
リモート運動体験：午前10時40分～

場所：福生西公民館 2階 集会室

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
お問い合わせ：米子市フレイル対策推進課 23-5458



「新年互礼会」

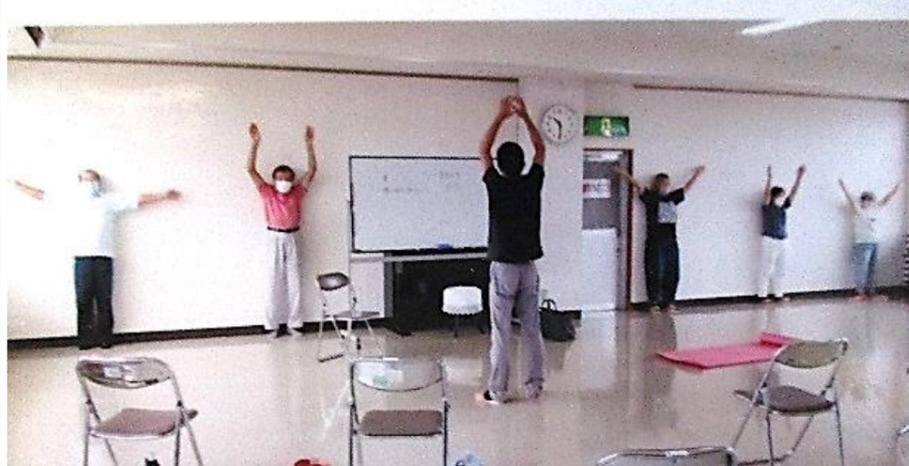
1月4日（木）、地区の皆さんが公民館に集まって、新年の抱負を語ったり、情報交換をしたりして、和やかに歓談しました。



「ストレッチ教室」

ストレッチで気分さわやか

開催日：毎週木曜日
時間：10:00～11:00
参加者：6～10名



令和6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：5/17（金）、6/4（火）、7/2（火）
9/3（火）、10/8（火）、11/12（火）

場所：米子市福祉保健総合センター（ふれあいの里）
3F 米子市健康対策課

問い合わせおよび申込み先：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。



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2月の予定

6日（火）
13日（火）
20日（火）
27日（火）

