

令和6年3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

3月中旬まで、公民館玄関が建具改修工事のため、通行止めになっています。出入口は倉庫の裏の講習室(調理室)からとなります。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

## 3月の行事予定

1	金		
2	土		
3	日		
4	月		
5	火	ふれあい・いきいきサロン世話人交流会	にしっこクラブ
6	水		
7	木		
8	金		
9	土		
10	日		
11	月		
12	火	出張！なんでも健康相談	にしっこクラブ
13	水	下校時安全パトロール	
14	木		
15	金	リモート運動体験	
16	土		
17	日		
18	月		
19	火		にしっこクラブ
20	水	春分の日	
21	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	
22	金		
23	土		
24	日		
25	月		
26	火		にしっこクラブ
27	水	青少年育成会幹事会	
28	木		
29	金		
30	土		
31	日		

《文化教養部からのお知らせ》

令和6年度

## ふれあい学級のおさそい

盛りだくさんの内容を計画しています。皆様の参加をお待ちしています。詳しい内容は、公民館ニュース4月号と同時配布のチラシをご覧ください。

### 《ふれあい学級 開講式》

第1回 【歴史講座】

皆生温泉の成り立ちについて学びましょう。

日時：4月26日(金) 13:30~15:00

場所：福生西公民館

## 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。

今月は栄養士はいません。

日時：3月12日(火)

午前10時から11時30分

場所：福生西公民館 1階

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

3月は自殺対策強化月間です  
大切ないのちを守るために、悩んでいる人に気づき、自死対策を身近な問題として受け止め、皆で支えあう社会をつくりましょう。

このような症状はうつ病のサインかも・・・

- ものごとを悪い方にばかり考える
- 好きだったことにもやる気が起きない
- 体調が悪くて毎日が辛い
- ぐっすりとは眠れない
- おいしく食べられない

2週間ぐらい続くようでしたら早目にご相談ください。

(相談先一覧)



## ふれあい・いきいきサロン 世話人交流会

日時：3月5日(火) 11:30~13:30

集合時間 11:00 集合場所 福生西公民館

場所：松風[淀江町西原]※松風のバス使用

\*申し込みを受け付けた方のみご参加ください。

## 【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 3月15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。



### 4月の予定

21日(日) 米子市春の一斉清掃

22日(月) 公民館運営委員会総会

26日(金) ふれあい学級【開講式・歴史講座】



# 公民館を利用される皆さまへ

使用時は次の注意事項を守ってご利用ください。

- 1、 公民館を利用される場合は、事前に「利用許可申請書」に記入提出をお願いします。
- 2、 夜間、土・日・祝祭日または行事の振替休館に公民館を利用される団体は事前に鍵の借用をお願いします。
- 3、 使用時間は午前 9 時から午後 10 時までです。
- 4、 利用キャンセルや日程変更される場合は、公民館へ連絡をお願いします。  
(平日 8:30~17:00 電話番号23-1397)
- 5、 部屋使用後は、机・いす・備品等を元の状態に戻し、部屋の掃除をお願いします。(掃除道具は、1階男子トイレの前のロッカー、2階はトイレの前のロッカーの中にあります。) 講習室使用後は、講習室の中にあるモップで床の拭き掃除をお願いします。  
また、ガスの元栓を必ず閉めてください。
- 6、 退室時は、エアコン・電気の消し忘れが無いようご確認ください。
- 7、 ごみはすべてお持ち帰りください。
- 8、 公民館使用簿(事務室窓口に設置)に必ずご記入ください。
- 9、 鍵の返却はできるだけ翌日をお願いします。  
(ただし、土・日・祝祭日の場合はその翌日)
- 10、 器具その他を破損した時は、速やかに公民館へお知らせください。

## 4月から公民館書道教室がはじまります

### ◎生徒募集◎

〈対象〉中学生から大人  
〈開催日時〉土曜クラス →第1・3土曜日 午後4時～6時  
※4/6(土)スタート  
日曜クラス →第1・3日曜日 午後4時～6時  
※4/7(日)スタート  
〈定員〉各クラス 8名  
〈講師〉大野原 瑞彰 先生 (西2区)  
〈会費〉月2,500円  
〈申し込み・問い合わせ先〉  
福生西公民館へ (Tel 23-1397)

## こども食堂はじめます

こどもが一人でも安心して来ることができる食堂です。  
あたたかいごはんをおなかいっぱい食べることができます。  
地域の中で安心できる居場所づくりを目指します。

3月24日(日) 12:00~15:00  
(ラストオーダー 14:00)

メニュー モロヘイヤ入りしあわせうどん定食  
子ども100円 大人500円

場所 ほっと屋 米子市皆生温泉4-1754-1  
エバーグリーン皆生1F(駐車場有)

※ご利用される方は直接下記のいずれかの  
問い合わせ先に連絡をしてください。

問い合わせ ほっと屋 Tel 0859-22-5751

未来サポートしあわせ  
持田和子 Tel 080-5615-3637

## 歌声喫茶「のぼら」

開催日時

毎月 第2 第4(日)

楽しい!元気がでる  
会です。なぜか?

自分の知っている時は  
大声で発声!知らないときは聞き役に!  
teaの時は、有益な情報の発信が次々  
にあるからです



## 俳句をはじめてみませんか 公民館 俳句会 メンバー募集

~人生豊かになります~

〈活動日〉 第1火曜日 午後1時~4時  
〈講師〉 佐藤 夫雨子 先生 (西4区)  
〈会費〉 月300円  
見学等お問い合わせは福生西公民館へ (23-1397)



## 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

## にしっこクラブ月の予定

5日(火)  
12日(火)  
19日(火)  
26日(火)

