令和５年１２月

# 福生東公民館だより

TEL 34－3150・FAX 34－3177　　E-mail　fukuikee@chukai.ne.jp

## 「福生ふるさと塾」のご案内

●ふるさと塾（第１０回）
日　時　１２月　８日（金）１３：３０～１５：００　※時間にご注意ください。
場　所　福生東公民館
内　容　音楽講座『みんなで楽しく歌いましょう』・閉講式
講　師　ピアノ講師　鶴木　真理子　氏

※今年度最後のふるさと塾です。皆様のご参加をお待ちしています。

### 【公民館からのお知らせ】

重要!

１２月２９日（金）～１月３日（水）は年末年始閉庁のため、職員不在となります。
公民館を利用される方は事前に手続きをしていただきますようお願いいたします。

### 新年の集いのお知らせ

日　時：令和６年１月５日（金）　１０：００～１１：３０
場　所：福生東公民館　２階集会室
演　目：中国雑技　　西谷　雲龍様にご披露していただきます。

☆どなたでもご参加いただけます。お誘い合わせてお出かけください。

### 米子市公民館ふれあい発表会

詳しくは、今月配布されたチラシをご覧ください。

日時：１２月１６日（土）【舞台発表・作品展示】
　　１７日（日）【作品展示のみ】
場所：米子市文化ホール

☆福生東地区からは手編み教室の皆さんが出展されます☆

### 福生東地区社会福祉協議会からお礼申し上げます。

香典（玉串料）返しとしてご寄付いただきました。

８区　青木　龍人　様　金一封

地区社会福祉事業に役立たせていただきます。
ありがとうございました。

### 自転車防犯パトロール隊

**街角防犯パトロール**
１２月　４日（月）１４：３０～

**下校時防犯パトロール**
１２月１８日（月）１４：３０～

※１８日は１４：３０に公民館集合です。

### 保健推進員会　健康ウォーキング

１２月１４日（木）**９：３０**
公民館集合・出発

防寒対策をしてお出かけ下さい。

### 子ども餅つき大会・昔からの遊び

日　時：１２月9日（土）
　　９：００～１１：３０
場　所：福生東公民館
参加費：無料
定　員：４０名（先着順）

※詳細は小学校で配布するチラシをご覧ください。

### 新年書初め教室

日　時：令和６年１月5日（金）
　　１３：３０～１５：００
場　所：福生東公民館
講　師：倉光信一郎先生、白根美奈子先生
参加費：１００円
定　員：２０名（先着順）

※詳細は小学校で配布するチラシをご覧ください。

### 食生活改善推進員会からのお知らせ【食べて元気にフレイル予防料理教室】

日　時：１２月１２日（火）　１０：００～１３：００
場　所：福生東公民館　調理室
料　金：５００円（材料費として）
定　員：２０名
☆参加希望の方は、料金を添えて１２月５日（火）までに公民館までお申し込みください。
《メニューが決まりました！！》
・ごはん　　・鶏肉と白菜のミルクチーズ煮
・ブロッコリーの昆布和え　　・フルーツ豆腐白玉

みんなで生き生きおうちご飯

### 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。
栄養士も来ます。

日　時：１２月２８日（木）
　　午前９時30分から11時30分
場　所：福生東公民館
連絡先：米子市健康対策課
　　２３-５４５４

福生東地区
担当保健師　後藤です

～体の冷え　どこを温める？～
最も温めたい場所は“お腹”です。お腹はたくさんの臓器や血液が集まっている体の中心です。血液は約45秒で体を一周するため、お腹を温めることで効率的に全身を温めることができます。また、体が温まると、免疫力もアップして感染症等にかかりにくくなります。

## １２月の行事予定

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 金 | 自治会長会19：30 |
| 2 | 土 | |
| 3 | 日 | |
| 4 | 月 | 街角パトロール14：30 |
| 5 | 火 | |
| 6 | 水 | |
| 7 | 木 | |
| 8 | 金 | 第10回ふるさと塾・閉講式13：30 |
| 9 | 土 | 子ども餅つき大会・昔からの遊び9：00 |
| 10 | 日 | |
| 11 | 月 | |
| 12 | 火 | フレイル予防料理教室10：00 |
| 13 | 水 | |
| 14 | 木 | 健康ウォーキング９：３０ |
| 15 | 金 | |
| 16 | 土 | 米子市公民館ふれあい発表会 |
| 17 | 日 | 米子市公民館ふれあい発表会 |
| 18 | 月 | 下校時防犯パトロール14：30 |
| 19 | 火 | 館内ワックスがけ※午前中 |
| 20 | 水 | |
| 21 | 木 | |
| 22 | 金 | |
| 23 | 土 | |
| 24 | 日 | |
| 25 | 月 | |
| 26 | 火 | |
| 27 | 水 | |
| 28 | 木 | なんでも健康相談9：30 |
| 29 | 金 | 年末休業日(29日～3日) |
| 30 | 土 | 年末休業日(29日～3日) |
| 31 | 日 | 年末休業日(29日～3日) |

## １月の行事予定

４日（木）仕事始め
５日（金）新年の集い

## 週末子ども支援事業１２月の日程

●とんぼクラブ
１２月１６日（土）９：３０～１１：３０
内　容：クリスマス折り紙飾り
　　バルーンアート
費　用：１００円
持ち物：作品を持って帰る袋・飲み物
※公民館祭展示の作品をお返しいたします。

●茶道教室
１２月１６日(土)１０：００～１２：００

※いずれの教室も初歩からの指導で、気軽に参加することができます。
みなさんの参加をお待ちしております。
※「３密」を避け、手指消毒や手洗いを守ってご参加ください。

## 子育てサークル なかよしCLUB

●定例会
【日時】１２月　５日（火）
　　１０：００～１１：３０

●イベント　クリスマス会
【日時】１２月１９日（火）
　　１０：３０～１１：３０
うたや絵本を楽しみます！プレゼントもあります♪参加を希望される方は、準備の都合上、１２月５日（火）までにお申し込み下さい。（CHUCHUまで）

【会場】いずれも福生西公民館
※会場をお間違えにならないように
　ご注意ください。

○１月のイベント
「おやこdeリトミック」
（ピアノ・リトミック講師　恵比奈先生）
１月３０日（火）１０：３０～１１：１０
参加締め切りは、１月１６日（火）です。

**メンバーを募集しています！！**

なかよしCLUBは、メンバーを募集しています。
興味のある方は、新開子育て支援センターCHUCHUにご連絡ください。
（TEL３３－４１２２）

## 公民館祭　11月5日（日）

お越しいただいた皆さま、役員の皆さま、本当にありがとうございました。天候にも恵まれ、笑顔溢れる１日となりました。　４年ぶりの餅つきには大行列ができました。中学生ボランティアさんの活躍もあり、たくさんの子ども達に来ていただきました。

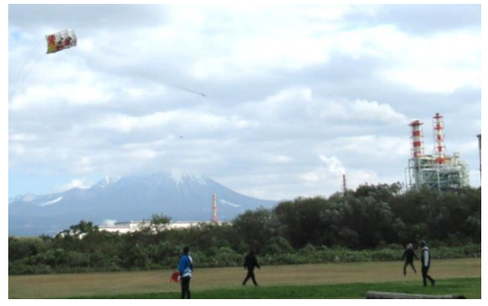
## 校区グラウンドゴルフ大会　10月22日（日）

【団　体】
優　勝　１３区

【個人賞】
優　勝
13区　重久　和彦様
準優勝
10区　山崎　愛子様
第３位
　2区　松本　裕太様

秋晴れのもと、楽しい大会となりました。
ご参加いただいた皆さま、役員の皆さまありがとうございました。

## 米子福生大凧揚げ大会 11月19日（日）



福生の空に元気よく凧が揚がりました。楽しい１日となりました。

## 【公民館　各部等の活動について】

公民館活動について、地域の皆様には日頃より大変お世話になっております。
下記のとおり、各部の活動について概要をご紹介いたします。
役員改選の際等、ご参考にしてください。

○総務部員（各自治会から1名）会議：５回程度
　☆主な活動内容：公民館報・公民館だよりの発行、新年の集いの開催
○文化部員（各自治会から２名）会議：３回程度
　☆主な活動内容：納涼祭・公民館祭の開催
○体育部員（各自治会から1名）会議：５回程度
　☆主な活動内容：校区民親睦大運動会、球技大会５種目
○教養部員（各自治会から１名）会議：２回程度
　☆主な活動内容：公民館大学の開催（全１０回）の受付、準備
　　学習講座の開催（全５回）
○人・まち委員（各自治会から１名）会議２回程度
　☆主な活動内容：納涼祭・公民館祭の共催、
　　子どもと大人の交流活動（凧揚げ・餅つき大会等）