

福米東公民館だより

令和6年10月号

米子市西福原6丁目2-20
TEL. 34-3072
FAX. 34-3078
E-mail: yonee@chukai.ne.jp

あなたの元気が公民館の活力！



ふれあい学級のご案内

☆家庭教育講座

「コミュニティ・スクールのおはなし」

日時：10月18日（金）
13:30～15:00

場所：福米東公民館

講師：米子市立福米東小学校 校長 井田 剛氏

共催：福米東地区青少年育成会



☆防犯講座

「特殊詐欺にだまされないために」

日時：11月12日（火）
13:30～15:00

場所：福米東公民館

講師：米子警察署 生活安全課 職員



校区ポッチャ大会

日時：11月10日（日）9:00開会式

場所：福米東小学校体育館

自治会対抗のポッチャ大会です。参加ご希望の方は、各地区自治会長又は体育部員までお申し込みください。



おいしく食べて健康づくり教室

テーマは「バランス食で糖尿病予防」。バランスのよい食事は健康的な生活の基本です。血糖値が気になる方も、そうでない方も、食事バランスについて、楽しく学んでみませんか？

とき：11月19日（火）10:00～13:00

ところ：福米東公民館

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：鶏肉と彩りの野菜オイスターソース丼

キャベツとツナの甘酢サラダ、ヨーグルト寒天

材料費：300円

持ち物：エプロン、三角巾

申込み：11月12日（火）までに福米東公民館（電話 34-3072）へお申し込みください。

<福米東地区保健推進委員会・米子市健康対策課>



定員 15名

10月の行事予定

日	曜	行 事
1	火	ゆうあいの郷定例会(10:00～)
2	水	
3	木	
4	金	広報部会(13:30～)
5	土	
6	日	米子市秋季一斉清掃
7	月	公民館運営協議会 19:00～
8	火	
9	水	社会福祉協議会理事会(10:00～)
10	木	
11	金	なんでも健康相談(9:30～) リモート運動体験(10:30～)
12	土	昔あそび(10:00～)
13	日	
14	月	《スポーツの日》
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	見守り援助活動(9:30～) ふれあい学級 家庭教育講座(13:30～)
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	自治会長会(17:00～)
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	公民館祭(9:30～)
27	日	
28	月	振替休館日
29	火	
30	水	
31	木	

11月の行事予定

10日（日）ポッチャ大会
12日（火）ふれあい学級 防犯講座
15日（金）見守り援助活動



福米東公民館祭

日時：10月26日（土）

9:30～15:00

場所：福米東公民館・福米体育館

詳細は、別紙のチラシをご覧ください。



今年もバザーでカレーを作ります！！地域にお住いの方で、カレーの材料になる野菜をご寄付していただける方は、公民館までご連絡ください。ご協力よろしくお願いいたします。

《公民館からお知らせ》

公民館祭開催に伴い10月28日（月）は、振替休館とさせていただきます。事務室は閉まりますが、お部屋は通常通り使用できます。使用される方は事前に申し込みと、玄関のカギの借用をお願いいたします。



リモート運動体験・フレイル予防教室（お口の話）

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します。フレイル予防（お口の健康）をテーマにした30分の教室を、リモート運動体験の前に行います。予約は不要です。ぜひ、ご参加ください。

日時：10月11日（金）10:30～12:00（リモート運動体験のみ）

11月8日（金）10:00～12:00

10:00～10:30 保健師によるお口の話

10:30～12:00 リモート運動体験

場所：福米東公民館

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

<米子市健康対策課 23-5452>



保健師の出張！なんでも健康相談

生活習慣・健康のこと・日頃の心配事など、どなたでもどうぞ。血圧・体脂肪測定・握力測定をします。赤ちゃんの体重測定もしています。

日時：10月11日（金）9:30～11:30

場所：福米東公民館

<米子市健康対策課 23-5452>



好きな時間に
お出かけください。

昔あそびの会～昔あそび体験～

日時：10月12日（土）10：00～

場所：福米東公民館



《お 礼》

福米東地区社会福祉協議会にご寄付をいただきました。
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。

（令和6年8月21日～令和6年9月20日現在）

【香典返し】

前地1区 永見 宗伯 様（故 永見 有錦子 様）

前地1区 坂本 泉 様（故 坂本 喜美恵 様）

福米東地区社会福祉協議会



福米中学校のコーナー

心から安心して
誰もが楽しめる学校を
みんなで築こう

福米中学校体育祭

『輪』 ～自分と仲間を繋ぐ道～

今年の体育祭は、『輪』をスローガンとし、学級のまとまりを大事にして準備や練習に取り組みました。学年種目・大縄・全員リレーなどの競技もそうですが、学級旗やゼッケンの制作にもその思いを強く感じました。

アイデアと想いのつまった学級旗



体育祭当日は、例年以上の暑さの中、競技を行いました。大縄跳びでは、これまで練習における記録を大幅に更新する学級がたくさんありました。全員リレーでは、白熱した接戦に生徒だけでなく、観客の方々にも一体となって応援して頂きました。そして最後は、全校生徒による全校創作。今年はダンスというにとらわれず、各学年の見せ場の中で思いを表現しました。1年生は『始まり』というテーマのもと、ハツラツとしたパフォーマンスを行いました。2年生は『つながり』というテーマのもと、昨年さらに深まった学年でのつながりを大切にしました。3年生は『集大成』というテーマのもと、様々な経験してきた3年生にしかできない迫力あるパフォーマンスを発揮しました。暑さに負けない生徒の『熱さ』で思い出深い体育祭となりました。



みんなの力で成功させた体育祭

今回の体育祭も、PTA ボランティアの方に支えていただきました。事前の除草作業に始まり、当日のテントの撤去作業。酷暑の中、子ども達のために活動していただきました。

子どもも大人も一生懸命だった体育祭。この思いは次の文化祭につながっていきます。



福米東小学校のコーナー



秋季運動会に向けて！

2学期スタート直後、6年生、5年生それぞれの学年集会で応援団を立候補で募り、応援団メンバーを選出しました。全校のために一歩踏み出す勇気をもって立候補した児童は、かなりの数となりました。今回応援団に選ばれた児童だけでなく、高学年全員で運動会を盛り上げていこうと、一丸となって応援練習が始まっています。

満を持して9月19日（木）から運動会練習が始まりました。令和6年度秋季運動会は10月5日（土）を予定しています。猛暑日が続く異常な暑さの最中の練習ということで、水分補給と休憩をこまめに取り、熱中症対策を講じながら進めているところです。特に上の学年になるほど、給水量は増えるので、1Lから1.5Lの大きな水筒を持ってきたり、水筒を2つ準備したりしている児童もあります。保護者の方には毎日、体操服や水筒の準備をしていただき、感謝しております。

9月24日（火）以降は、外での練習も進めていきます。今年度の運動会の種目は、走ることが得意な児童も、そうでない児童もみんなが意欲的に取り組めることを考え、1年3年5年が「団体種目」、2年4年6年は「色別対抗全員リレー」を行います。また、低学年・中学年のダンス、高学年の表現、そして、今年度は、全校応援合戦、全校玉入れを行う予定です。全校児童が一同に介する貴重な機会となる秋季運動会、自分たちが決めたスローガンに向かってひたむきに全力を出し切ろうとする姿を、どうぞ楽しみにしててください。



給食を食べて、元気に過ごそう！

本校では毎日、ごはんやパンの残量を計量しています(表1)。2学期に入って猛暑日の影響か、残量が多い日が続いています。しかし、おかげによって残が少ないときもあり、鳥取和牛のサイコロステーキが出た19日(木)は、前日に10kg近く残量が出ていたご飯が、この日は3分の1以下になるほどでした。

【ごはん・パンの残量】 表1

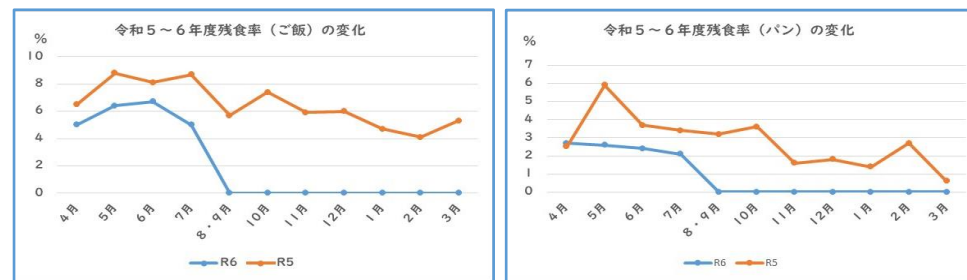
9月	月	火	水	木	金
第1週	9/2 (ご飯)	9/3 (ご飯)	9/4 (ご飯)	9/5 (ご飯)	9/6 (パン)
残量	3.5kg	4.5kg	3.5kg	1.0kg	0.5kg
第2週	9/9 (ご飯)	9/10 (ご飯)	9/11 (ご飯)	9/12 (ご飯)	9/13 (パン)
残量	6.5kg	7.5kg	5.0kg	6.5kg	1.0kg
第3週	9/16 (ご飯)	9/17 (ご飯)	9/18 (ご飯)	9/19 (ご飯)	9/20 (パン)
残量		7.5kg	9.5kg	2.5kg	0.5kg

今年度はよく食べている！？

実は昨年度の残量と比べると、今年度はご飯・パンとも非常に少なくなっており(表2)、米子市の平均残量と比べても格段によく食べているそうです。

また、連続何ヶ月も完食している学級は複数あり、毎日のように配膳室で報告してくれるほどです。自分で決めた量を時間内に食べきることを目標に、給食をしっかり食べて、体力勝負のこの時期を乗り越えていきます！

【令和5～6年度残食率】 表2



(2本の折れ線グラフのうち、下が令和6年度のもので)

ふれあい学級を開催しました。

第5回「ふれあい学級」は健康講座「お薬の上手な付き合い方！薬局のやくわり」と題してアール薬局東福原店 薬剤師 島田 孝治 氏に講演していただきました。薬局は薬を売ってるだけでなく、相談窓口でもあることがわかりました。お薬の飲み合わせ等すぐに役立つ情報満載で大変勉強になりました。



除草作業をしていただきました。

9月19日（木）福寿会の皆さんに公民館周辺の除草作業をしていただきました。きれいにしていただき、ありがとうございました。



