

令和6年 10月

福生東公民館だより

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



校区民親睦大運動会



～走ってつないでゴールをめざせ！心も体も いい汗かこう！～

日時 10月6日(日) 8:45開会 (午前中で終了します)

場所 福生東小学校グラウンド ※雨天中止

みなさまのご参加をお待ちしております！！

※駐車場はありません。路上駐車や近隣商業施設への駐車は絶対におやめください。

《お知らせ》公民館振替休日 10月7日(月)

運動会の振替で、職員は休ませていただきます。
公民館を利用される方は、事前に手続きをお願いします。



「福生ふるさと塾」のご案内

●ふるさと塾(第7回)

日時 10月15日(火) 10:00～11:30

場所 福生東公民館

内容 介護予防講座 『嚥下障害について』

講師 社会医療法人同愛会 博愛病院

言語聴覚士 矢野 加奈 氏 言語聴覚士 本田 大輝 氏



●ふるさと塾(第8回) ※共催 福生東地区人権教育推進協議会

日時 11月19日(火) 10:00～11:30

場所 福生東公民館

内容 人権講座 『ネグレクトについて』

講師 米子市こども相談課家庭児童相談室 室長 木村 孝志 氏

リモート運動体験！！ ～映像を見ながら一緒に運動をしませんか～

日時 10月21日(月) 10時30分～12時

会場 福生東公民館

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

問合せ 米子市フレイル対策推進課 23-5458



福生東公民館祭



～人・モノ・文化を交流し いっしょに 学ぼう・遊ぼう・味わおう！～

日時 11月10日(日) 9:00～15:00

場所 福生東公民館

配付のチラシをご覧ください。たくさんのイベントで皆様のお越しをお待ちしております。公民館多目的広場と福生東小学校運動場を駐車場としておりますので、近隣商業施設等への駐車はしないようにお願い致します。

《お知らせ》公民館振替休日 11月11日(月)

公民館祭の振替で、職員は休ませていただきます。
公民館を利用される方は、事前に手続きをお願いします。



保健推進員会 健康ウォーキング

10月17日(木) 9:30

公民館集合・出発

暑いかもしれませんので、
水分補給を！



自転車防犯パトロール隊

街角防犯パトロール

10月7日(月) 14:30～

防犯パトロール

10月21日(月) 14:30～

※21日は14:30に

公民館にお集まりください。



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。
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 10月24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

福生中学校区
担当保健師 後藤です



血圧の測り方 その①

血圧は、一日を通じて一定ではありません。
食事、飲酒、喫煙、運動、仕事など状況で変動
します。血圧管理の第一歩は、正しい血圧測定
から始まります。

測定するタイミングと頻度

1日2回、朝と夜に測ることをお勧めします。

朝 起床後1時間以内

排尿後(排尿前は血圧が上がる)、
朝食・服薬前に測りましょう

夜 就寝直前に測定しましょう

飲酒後や入浴の直後は避けて
入浴後すぐに寝る場合は、入浴前に

毎日なるべく同じ時間帯に測りましょう。
毎回の測定で一喜一憂するのではなく、1か
月や1年など長期的な推移をみましょう。

校区グラウンドゴルフ大会

日時 10月20日(日)

試合開始 8:50 (競技説明 8:30～)

場所 福生東小学校グラウンド

皆さまのご参加をお待ちしています。



10月の行事予定

1	火	学習講座9:30
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	市一斉清掃
6	日	校区民親睦大運動会8:45
7	月	公民館振替休日 街角パトロール14:30
8	火	
9	水	
10	木	おいしく食べて健康づくり教室10:00 地区社会福祉協議会 映画観賞会14:00
11	金	人づくり・まちづくり推進委員会19:30
12	土	
13	日	
14	月	【スポーツの日】
15	火	福生ふるさと塾10:00
16	水	
17	木	健康ウォーキング9:30
18	金	
19	土	
20	日	校区グラウンドゴルフ大会8:50
21	月	リモート運動体験10:30 下校時防犯パトロール14:30
22	火	
23	水	
24	木	なんでも健康相談9:30
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	

11月の行事予定

10日(日) 公民館祭
19日(火) 第8回ふるさと塾
17日(日) 凧揚げ大会



週末子ども支援事業10月の日程

●とんぼクラブ

10月12日(土) 9:30~11:30
内容: 和紙で貼り絵・バルーンアート
費用: 100円
持ち物: 飲み物
※11月のとんぼクラブは、公民館祭の為に休みます。今までの作品がありましたら、公民館祭に展示しませんか。12日のとんぼクラブの時、名前を書いた袋に入れて持ってきてください。お預かりして展示します。

●茶道教室

10月12日(土) 10:00~12:00
10月26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。

子育てサークル なかよしCLUB

●定例会

【日時】 10月1日(火)
10月15日(火)
10:00~11:30

【会場】 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。



同好会のご案内です!

【囲碁同好会】

活動日時 毎週月曜日
13:00~17:00
祝日は、お休みです。
場所 福生東公民館
講師 矢野 博之さん
会費 なし



第26回秋のゴルフコンペのお知らせ【福生ゴルフ同好会】

日時: 11月4日(月・祝) 8:00スタート予定
プレー代: 9,840円 (セルフ・食事代込み)
参加費: 3,000円 (注: 現金のみ)
場所: 米子ゴルフ場 (米子市両三柳3192-2)
申し込み方法: 米子中央ゴルフ倶楽部か公式ラインまで
TEL: 35-5566 FAX: 35-5246
LINE: @398cafoa



福生校区ゴルフ同好会の公式ライン

地区社会福祉協議会主催

第1回地区社会福祉協議会 映画観賞会

初回を飾る作品といえばこれ! 初秋の午後に、懐かしさを笑いとともに!

『男はつらいよ』～フーテンの寅さん・第1作～

日時: 10月10日(木) 14:00~
場所: 福生東公民館 2階集会室
参加費: 無料 申込み: 不要



8月10日(土) 青少年育成会 サマーフェスタ
8月16日(金) 社会福祉協議会 夏休みの工作



おいしいそうめんを食べたり、水遊びをしたりと夏休みの楽しい思い出ができました。



橋についてのお話を聞き、夏休みの素晴らしい工作ができました。

8月19日(月) 学習講座 自力整体講座



福留先生にご指導いただき、自力整体を行いました。体がスッキリしました。

8月27日(火) 福生ふるさと塾 教養講座



人づくり・まちづくり推進委員会委員長安井さんに福生の昔話をいただきました。

9月10日(火) 福生ふるさと塾 防災講座



米子市地域振興課坂本さんに地震対策などについて話をいただきました。

9月14日(土) 小地域懇談会1区~4区



安来市加納美術館 加納名誉館長にご講演いただきました。とても貴重なお話しでした。