令和６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９回）

日　時　１２月１０日（火）１０：００～１１：３０
場　所　福生東公民館
内　容　音楽講座『チューバとピアノで奏でる名曲の数々！』・閉講式
講　師　チューバ奏者　鈴木 博志　氏　ピアノ教室主宰　鈴木 ちぶみ　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】

１２月２８日（土）～１月５日（日）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します。

新年の集いのお知らせ

日　時：令和７年１月７日（火）　１０：００～１１：３０
場　所：福生東公民館　２階集会室
演　目：マリンバミニコンサート　井上　拓也　様

☆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

日時：１２月２１日（土）【舞台発表・作品展示】
場所：米子市文化ホール

詳しくは、先月配布されたチラシをご覧ください。

☆福生東地区からは福生東やって未来や塾の皆さんが出展されます☆

自転車防犯パトロール隊

街角防犯パトロール
１２月　２日（月）１４：３０～

下校時防犯パトロール
１２月１６日（月）１４：３０～

※１６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１９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。

食生活改善推進員会からのお知らせ
【みんな生き生きおうちご飯　テーマ　カルシウム】

日　時：１２月１２日（木）　１０：００～１３：００
場　所：福生東公民館　調理室
料　金：４００円（材料費として）※当日集金します

☆参加希望の方は、１２月９日（月）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　・野菜たっぷりごま風味みそ汁　・生揚げと豚ひき肉のチリソース炒め
・切干大根と水菜のマヨポンサラダ　・ミルク芋ようかん

公民館でフレイル予防！

今月は福生東公民館に、講師：理学療法士　石丸　知　氏を招いて体操をします。
身体の正しい動かし方など、一緒に学びましょう。年１回の機会です。ぜひお出かけください。

１２月１６日（月）１０:３０～１２:００

■会場：福生東公民館2階
■持ち物：上履き、水分補給用の飲み物
予約不要。参加無料。途中参加、退出OKです。ご都合に合わせてご参加ください。

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：１２月２６日（木）
午前９時30分から11時30分
※お子さんは10時30分以降にお出かけください。

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

血圧の測り方　その②
測定時の姿勢
静かな部屋で測りましょう。測定前にタバコを吸ったり、飲酒やカフェインをとらないようにしましょう。
椅子に座り、脚を組まず、できれば背もたれにもたれてリラックスします。
座った状態で１～2分安静にした後、計測します。

測定の流れ
1．素肌もしくは薄手の肌着の状態で、カフを肘より上になるように巻く
2．カフの高さと心臓の高さを合わせる
3．測定中は腕の力を抜き、手のひらを自然に天井に向ける
4．測定中は話をしない

※詳しくは、お手持ちの血圧計の説明をご確認ください

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。

１区　幡井　和哉　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。

１２月の行事予定

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

１月の行事予定

６日（月）仕事始め
７日（火）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１４日（土）９：３０～１１：３０
内　容：マジック紙ばさみ・バルーンアート
費　用：１００円
持ち物：作品を入れて帰る袋・飲み物
※公民館祭に展示した作品をお返しします。

●茶道教室
１２月１４日(土)１０：００～１２：００
１２月２８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】１２月　３日（火）
　　１２月１７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。

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）

●公民館年末大掃除 ご協力のお願い

日時　１２月１３日（金）
　　９：００～１１：００（予定）

年末の公民館内外大掃除を行います。公民館を利用されている同好会、教室、団体等の皆さま方のご協力をよろしくお願いいたします。

●公民館内ワックスがけ

日時　１２月１７日（火）午前中

館内のワックスがけを行いますので、午前中は部屋の利用はできません。

青少年育成会主催 餅つき大会・昔からの遊び

日　時：１２月８日（日）
　　９：００～１１：３０予定
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７年１月７日（火）
　　１３：３０～１５：００
場　所：福生東公民館
講　師：倉光信一郎先生
参加費：１００円（手本代等）
定　員：１５名（先着順）
　　３年生以上が対象です。

※詳細は小学校で配布するチラシをご覧ください。

社会福祉協議会地域福祉部 芋ほり １０月１２日（土）

掘った芋は、公民館祭でおいしい焼き芋になりました。

公民館祭　１１月１０日（日）

天候にも恵まれ、笑顔溢れる１日となりました。お越しいただいた皆さま、役員の皆さま、ありがとうございました。

【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４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（凧揚げ等）