

令和6年 8月

# 福生東公民館だより

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



## 福生東公民館 納涼祭

笑顔はじける夏祭り！みんなで創ろう・楽しもう！

日時：8月3日(土)17時30分～20時

場所：福生東公民館 多目的広場 《小雨決行・雨天中止》

※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。

福生東公民館だより

## 「福生ふるさと塾」のご案内

### ●ふるさと塾(第4回)

日時 8月27日(火) 10:00～11:30

場所 福生東公民館

内容 教養講座『福生の昔話～みなさんと語りましょう～』

講師 人づくり・まちづくり推進委員会 委員長 安井 賢 氏

### ●ふるさと塾(第5回)

日時 9月10日(火) 10:00～11:30

場所 福生東公民館

内容 防災講座『地震対策・備えについて』

講師 米子市地域振興課 防災士 坂本 航 氏

## 七夕祭り、精霊送り ～ささ竹、供え物の持ち出しについて～

### 【七夕祭り】

日時 8月8日(木) 8:30まで

場所 福生東公民館 自転車小屋

### 【精霊送り】

日時 8月16日(金) 8:30まで

場所 福生東公民館 駐車場

- ささ竹はそのままでも、透明又は半透明の袋に入れられてもかまいません。
- 供え物は紙袋や紙箱に入れずに、透明又は半透明の袋に入れて出してください。
- 通常のごみは出せません。
- 塔婆・仏具・提灯などは出せません。
- ※詳しくは、回覧文書等でご確認ください。

## 参加者募集！ 学習講座 自力整体講座

日時 8月19日(月) 10:00～11:30

場所 福生東公民館

講師 自力整体ナビゲーター 福留 陽子 氏

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装 ※裸足で行います

参加費 無料

申込み 8/13(火)までに福生東公民館(34-3150)へお申し込みください。

定員になり次第締め切ります。 ※定員 大人の方15名

ご参加お待ちしております



## 青少年育成会 サマーフェスタ

日時 8月10日(土)

10:00～15:00

場所 福生東公民館

※申し込みをされた方は、忘れずにご参加ください。



## 地区社会福祉協議会 夏休みの工作

【橋の模型を作ろう】

日時 8月16日(金)

13:00～15:00

場所 福生東公民館

※詳しくは、小学校で配布したチラシをご覧ください。

## あなたの骨は大丈夫？ 骨量測定&健康講話 参加者募集！

日程：8月6日(火) 午前9時30分～11時30分(受付9時から)

場所：福生東公民館 2階集会室

内容：①健康講座(骨粗しょう症予防のための運動、食事の話)

②骨量測定(かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査)

講師：保健師・管理栄養士・リハビリ専門職等

対象：市内の方ならどなたでも

申込み：7月31日までに福生東公民館(☎34-3150)にお申し込みください。(先着20名)

参加費：無料

主催：米子市健康対策課

※片足だけ裸足になっていただくので、脱ぎやすい靴下等でお越しください。

※動きやすい服装と上靴、水分補給ができる準備をしてお越しください。



## 自転車防犯パトロール隊

### 夏休み防犯パトロール

8月5日(月)

※17:00 公民館集合



## 保健推進員会 健康ウォーキング

熱中症の危険が高くなるため

8月は健康ウォーキングは中止します。

ウォーキングは、涼しい時間帯に休憩、水分をとりながら無理をせずに続けてください。



## 新しい同好会の紹介です

### 櫛句会

活動日時 第1火曜日

13時～16時

場所 福生東公民館

講師 中村 襄介さん

会費 月1,000円

興味のある方は公民館までお問合せください。

## 8月の行事予定

1	木	体育部会19:30
2	金	
3	土	納涼祭17:30
4	日	
5	月	夏休み防犯パトロール17:00
6	火	骨量測定&リモート運動体験9:30
7	水	
8	木	自治会長会19:30
9	金	
10	土	サマーフェスタ10:00
11	日	【山の日】
12	月	【振替休日】
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	夏休みの工作教室13:00
17	土	福生中学校区人権・同和教育講演会
18	日	
19	月	学習講座①10:00
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	第4回ふるさと塾10:00
28	水	
29	木	なんでも健康相談9:30
30	金	
31	土	

## 9月の行事予定

10日(火) 第5回ふるさと塾  
24日(火) 第6回ふるさと塾

## 週末子ども支援事業8月の日程

- とんぼクラブ  
8月・9月はお休みします。  
次回は、10月予定です。

- 茶道教室  
8月24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。皆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】8月6日(火)・20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。(TEL 33-4122)

## 6月24日(月) 敬老会

創価学会米子文化会館にて開催しました。楽しく和やかな会となりました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



## 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!

今月は管理栄養士も来ます!



日時: 8月29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



## +10(プラステン)で健康寿命を伸ばそう!

元気にからだを動かすと糖尿病・脳卒中等がんなどにかかるリスクを下げると言われています。今よりプラス10分多くからだを動かすだけで健康寿命を伸ばすことができます。まずは無理なく+10 始めてみませんか?



### 【日常生活での例】

- ・歩いたり自転車で移動する
- ・歩くときに早歩きや歩幅を広くする
- ・階段を使う
- ・テレビを見ながらストレッチをする

## 6月16日(日) 校区ポッチャ大会



優勝 10区自治会

## 7月21日(日) 校区ソフトバレーボール大会



男子優勝  
8区自治会



女子優勝  
6区自治会

## 6月8日(土) 福生東地区社会福祉協議会事業 さつま芋の苗植え



子どもも大人も一緒になって楽しみました。

## 7月7日(日) 日野川・水貫川清掃



たくさんの方にご参加いただきました。ありがとうございました。

公益社団法人 日本河川協会より、河川功労者表彰を受けました。

「福生東地区日野川を美しくする会」

おめでとうございます!

