令和７年２月号

福生西公民館ニュース

発行　福生西公民館　住所　〒６８３-０００４ 米子市上福原５丁目９－３０
電話　（０８５９）２３－１３９７　FAX（０８５９）２３－１７９４
E-mail ： fukuikew@chukai.ne.jp

《新年互礼会》

１月６日（月）、地区の皆さんが公民館に集い
各自、新年の抱負を語り、情報交換をしました。
和やかに歓談し、有意義に過ごしました。

お知らせ

２月２日（日）は公民館館内、ワックス清掃のため
終日、使用できません。

２月28日（金）は米子市公民館研究集会のため
午後（12時）から事務室は不在となります。
公民館ご利用の方は事前に鍵を借りに
お越しください。

新着図書の紹介

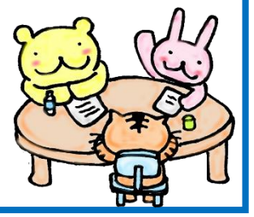
『妻に捧げた１７７８話』	眉村　卓	
『水中の哲学者たち』	永井　玲衣	
『その日暮らし』	坂口　恭平	
『常盤団地の魔人』	佐藤　厚志	
『ＤＴＯＰＩＡ（デートピア）』	安堂　ホヤ	（芥川賞）
『ゲーテはすべてを言った』	鈴木　結生	（芥川賞）
『藍を継ぐ海』	伊予原　新	（直木賞）

２月中旬以降より貸出予定です。
事務室窓口に置いています。
借用希望の方は、職員に
お声がけください。

公民館教室・同好会代表者会議のお知らせ

令和７年度に向けて打合せ会を開催いたします。
教室、同好会の代表（代理）の方のご出席を
お願いします。

日時：２月１８日（火）１０：００～
場所：福生西公民館　１階　学習室



２月の行事予定

1	土	
2	日	ワックス清掃
3	月	女性部会
4	火	にしっこクラブ
5	水	
6	木	
7	金	幹事会
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	建国記念の日
12	水	出張！なんでも健康相談
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	公民館教室・同好会代表者会議　にしっこクラブ
19	水	下校時安全パトロール
20	木	在宅福祉員見守り連絡会・民生児童委員協議会定例会
21	金	リモート運動体験
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	にしっこクラブ
26	水	
27	木	
28	金	

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。
相談事がなくてもどうぞ

日　時：**２月１２日（水）**
午前 10 時から 11 時 30 分
場　所：福生西公民館
連絡先：米子市健康対策課
２３-５４５４

福生西地区
担当保健師　後藤です

まずは歩くことから
定期的な運動で健康に暮らそう！

「時間がない」「きっかけがない」などの理由で、定期的な運動をしていない方が多くいます。健康的な生活を送るために、適切な運動習慣を身につけることが大切です。

■今より 1,000 歩多く！

成人は１日役 8,000 歩(高齢者は 6,000 歩)を目安に歩くことが推奨されています。
まずは今よりも 1,000 歩多く(約 10 分)歩くことをめざしましょう。

■ネギ太と一緒に健康ウォーキング！

ネギ太と鳥取県立米子西高等学校の学生さんが一緒に健康ウォーキングをする動画です。
市内のさまざまなウォーキングコースを紹介しているので、ぜひ参考にしてみてください！

【リモート運動体験！！】

～映像を見ながら一緒に運動しませんか～
リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」を公民館で同時配信。画面を見て体操をします。
（予約不要、参加希望の方は当日会場にお越しください。）

日　時：**２月２１日（金）**
午前１０時３０分～１２：００

場　所：福生西公民館　２階　集会室
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
お問い合わせ：米子市フレイル対策推進課/健康対策課
２３-５４５８
※運動指導者は中継放送のため公民館には来ません。

～食生活改善推進員になりませんか～
養成講座受講生募集

食を通した健康づくりのボランティアとして、地域で活動する食生活改善推進員の養成講座を開講します。まずは、食に関するさまざまな知識を楽しく学んでみませんか。
【対　　象】講座終了後に推進員として地域の健康づくりの活動ができる方（年齢、性別は問いません）
【募集人数】２名（先着順）
【研修日時】5/16、6/20、7/23、9/2、10/7、11/14
午前９時 40 分から午後１時 30 分
（5/16 のみ午前９時 30 分～正午）
【内　　容】テーマにそった調理実習（減塩など）
講義（健康づくり、食育、生活習慣病予防など）
【費　　用】実習材料費（1 回あたり 300 円程度）
【場　　所】ふれあいの里
【申し込み】３月 21 日（金）までに
福生西公民館（電話 23-1397）へ
お申し込みください。

「風舞書道教室」

大人の書道教室では、大筆・小筆・ペン字など様々な道具を使って、漢字・仮名文字・ひらがななど、きれいな文字を書く練習しています。
文字を静かに書く集中する時間もいいですし、皆さんと文字について話が膨らんでいく時間もとても楽しいです。
生徒さんの中にはこの文字を書きたいので手本を書いてくださいと言われる方や、自宅で書いた文字を見せてくださる方もおられます。
オーダーメイド書道教室を目指していますので、
何でも相談してくださいね♪
文字を書くことが好きな方、
ぜひ一緒に書きましょう。
お待ちしています！

講　　師：戸田　風舞（ふうまい）
お問合せ：福生西公民館（23-1397）

『俳句会』の会員募集!!

佐藤　夫雨子

明けましてお目出度うございます。
今年は自分達だけ楽しむのではなく、お友達を増やして皆で福生西公民館のクラブ活動を楽しみたいなと思います。
俳句はむづかしいことではありません。五七五音に季語を入れるだけでよいのです。簡単に自分の人生が俳句の中に残ります。
自分の一生を大切にするため、懐古の楽しみのため
老若男女の方、是非御参加ください。
お待ちしております。
活動日時：第１火曜日　13：00～16：00
場　　所：福生西公民館　１階　学習室
お問合せ：☎23-1397　公民館まで

無料で整体いたします

福生西校区にお住いの方
対象のボランティアです

なるべく多くの皆さんに元気になって頂きたいので
おひとり約 20 分の施術といたします。
服装：Ｔシャツ、ジャージ、フェイスタオル持参
日時：２月 17 日（月）13：30～16：30
場所：福生西公民館　２階和室
主催：りふＬｅｔ‘ｓ皆生院（皆生６丁目）☎0859-31-1061

ご寄付のお礼（香典返し）

福生西地区社会福祉協議会にご寄付いただきました。
地区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。

西３区	佐田	美津子	様（故	佐田	勝重　様）
温泉３区	田村	実雄	様（故	松田	克枝　様）
西６区	安藤	圭二	様（故	安藤	健助　様）
西５区	西垣	昌彦	様（故	西垣	清司　様）

集まれ！にしっこクラブ

就園までの子育て中のお母さんと、子どもさんが気楽にすごせる公民館の和室で、好みのおもちゃや遊具で遊び、母子で体を動かしてみませんか。
どなたでもお気軽におでかけください。
と　き：第 1.2.3 火曜日　10：00～11：30
ところ：福生西公民館（☎23-1397）

にしっこクラブ2月の予定
４日・18日・25日