

令和6年10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



10月の行事予定

1	火	にしっこクラブ
2	水	
3	木	
4	金	サロン世話人全体会
5	土	
6	日	秋の一斉清掃
7	月	にしっこクラブ
8	火	出張！なんでも健康相談
9	水	
10	木	
11	金	合同サロンのつどい
12	土	
13	日	除草作業
14	月	スポーツの日
15	火	にしっこクラブ
16	水	下校時安全パトロール
17	木	在宅福祉員見守り連絡会・民生児童委員協議会定例会 自主防災連合会研修会
18	金	リモート運動体験
19	土	
20	日	ボッチャ大会
21	月	
22	火	学習講座「飾って楽しむフラワーアレンジ」
23	水	
24	木	
25	金	小地域懇談会
26	土	
27	日	おさがりどうぞの会
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	第7回ふれあい学級（館外学習）

《文化教養部からのお知らせ》

雲南市三刀屋

《第7回ふれあい学級》

【館外学習】

「永井隆記念館」他



日時：10月31日（木）9:00～15:30
参加費：2,600円（食事・入館料・バス代）
定員：20名（先着順）定員になり次第締切ます。
※参加費を添えて福生西公民館へお申込みください。

福生西公民館祭のお知らせ

日時：11月3日（日）9:30～14:30

場所：福生西公民館及び前庭

詳しくは各戸配布の案内チラシ
をご覧ください



公民館除草作業にご協力をお願いします

日時：10月13日（日）8:00～9:00

（少雨決行）

持ち物：軍手、道具

※公民館玄関前にご集合ください。



《体育部からのお知らせ》

ボッチャ大会

日時：10月20日（日）

9:00開会

場所：福生西小学校体育館

申込み：各区2チームまで（1チーム3人）



《女性部から学習講座のお知らせ》

《第4回 学習講座》

「飾って楽しむフラワーアレンジ」

日時：10月22日（火）10:30～12:00

場所：福生西公民館 1階学習室

講師：フラワーギャラリーF2 代表
藤原 容子 氏

参加費：1,500円

持ち物：はさみ・手拭きタオル

定員：15名

※定員になり次第締切とさせていただきます。

申込み：9/24（金）～10/15（火）

※参加費を添えて公民館までお申し込みください。



《第5回 学習講座》

「沖縄三線のしらべ」

日時：11月22日（金）

13:30～15:30

場所：福生西公民館 2階集会室

出演：てーげーなんくるないさーず



《福生西地区社会福祉協議会からのお知らせ》

福生西ふれあい合同サロンのつどい

日時：10月11日（金）10:00～12:00

場所：米子市観光センター

2階多目的ホール

※参加申し込みをされた方は、
お忘れないよう会場まで
気をつけてお越しください。



11月の予定

3日（日）公民館祭

15日（金）ふれあい学級【国際理解講座】

22日（金）学習講座「沖縄三線のしらべ」

《福生西地区人権教育推進協議会からのお知らせ》 「福生西地区小地域懇談会」のご案内

日 時：10月25日（金）10：00～11：30

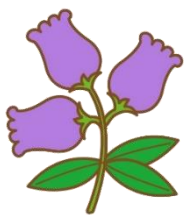
場 所：福生西公民館 2階 集会室

内 容：映画『カンパニユラの夢』

DVD視聴 他

対象自治会：西5区・6区 温泉1区・2区・3区

詳しくは各戸配布の案内チラシをご覧ください



「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食生活の基本です。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：10月23日（水）午前10時～午後1時

ところ：福生西公民館

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：鶏肉と彩り野菜のオイスターソース丼

きゃべつ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・手ふきタオル

申込み：10月16日（水）までに

福生西公民館（☎23-1397）へお申込みください。

福生西地区食生活改善推進員会・福生西地区保健推進員会
・米子市健康対策課



《ジュニアダンス教室スタート！》

10月から新たな同好会として小学生を対象としたストリートダンス教室が始まります。今年の夏休みに2年ぶりのダンスワークショップを開催し、大盛況で終了しました。「夏休みが終わってもダンスしたい」との声を頂き同好会としてスタートすることができました！どなたでもお気軽にお越しいただけます。ダンスしてみたいけど今までキッカケが無かった子どもさんがダンスを始める第一歩となれば嬉しいです。

対象：小学生（1～6年） 会費：1,000円（1回につき）

日時：毎週火曜日 16：15～17：00 講師：西原 まき

《女性部からのお願い》 日用品バザーへの品物の寄付にご協力ください

もったいないから…いつかは使うと思って…と取っておいたそんな品物

お家にありませんか？ もしありましたら、女性部の日用品バザー（公民館祭）にご寄付をお願いします。

※衣類・汚れのあるもの・

破損しているものの受付は出来かねます。

受付締切：10月30日（水）までに

福生西公民館へお持ちください。



【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」の様子を公民館で中継放送します

日 時：10月18日（金）

10：30～12：00

会 場：福生西公民館

持ち物：上履き・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）

※予約不要、参加希望の方は当日会場にお越しください。

中継放送のため、運動指導者は公民館に来ません。



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8日（火）

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



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。

《こども食堂を開催します！》

10月、こども食堂を開催します。

だれでも利用できる地域の食堂です。

こども食堂は地域の中で安心できる居場所づくりを目指しています。

10月27日（日）12：00～15：00（ラストオーダー14：00）

メニュー：モロヘイヤ入りしあわせうどん定食

値 段：子ども100円 大人500円

場 所：ほっと屋 米子市皆生温泉 1-1754-1

エバグリーン皆生 1F（駐車場有）

※問合せ 未来サポートしあわせ 持田 和子（☎090-5615-3637）

※子ども食堂全般についての問い合わせ先

米子市こども総本部こども政策課（☎23-5439）

予約不要、
お気軽に
お越しください！



福生西版 おさがりどうぞの会を開催します

こども服のおさがりの無料譲渡会です。

親子でぜひご参加ください。

日 時：10月27日（日）10：00～12：00

会 場：福生西公民館

参加費：無料（持ち帰りのエコバッグ等は各自持参）

主催 福生西地区地域福祉推進委員会こども元気分科会

米子市社会福祉協議会



サロンすなはま（温泉1・2・3区）

皆様のおかげで7月から再開し、皆さんと楽しくおしゃべりしたり、笑顔あふれるひと時を過ごして頂きました。サロンすみれさんをお招きし、「おしゃべりの会」を皆さんと一緒に過ごせることを、楽しみにしております。



サロンたんぽぽ（西3区）

令和6年4月22日（月）

フレイル予防の話を聞き

参加者17名が笑顔になり

フレイル体操を

楽しみました!!



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、子供さんが
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時～11時30分

ところ：福生西公民館（☎23-1397）

にしっこクラブ10月の予定

1日・8日・15日



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1区 井上 時雄 様（故 井上 美喜枝）