

令和6年12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



12月の行事予定

1	日	
2	月	
3	火	にしっこクラブ
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	年末大掃除
10	火	出張!なんでも健康相談・にしっこクラブ
11	水	
12	木	
13	金	ふれあい学級「音楽講座・閉講式」
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	にしっこクラブ
18	水	
19	木	在宅福祉員見守り連絡会・民生児童委員協議会定例会
20	金	栄養講話+リモート運動体験
21	土	米子市公民館「ふれあい発表会」
22	日	青少年育成会「子どもしめ縄作り」
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	仕事納め
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

《文化教養部からのお知らせ》

《第9回ふれあい学級》

【音楽講座】

「皆生進一 スーパーライブ2」♪

日時：12月13日(金)
13:30~14:30

場所：福生西公民館

講師：皆生菊乃家

社長 柴野 憲史 氏

【閉講式】14:30~15:00

音楽講座終了後、皆勤賞・精勤賞の表彰式を行います。



第33回 米子市公民館ふれあい発表会

会場：米子市文化ホール

12月21日(土)

舞台の部 13:00~16:00 (会場 12:30)

メインホール

展示の部 10:00~16:30

1階展示室

メインホールホワイエ

☆福生西公民館からは展示の部に皆生川柳会
が出展されます。

詳しくは各戸配布の案内チラシをご覧ください。



《青少年育成会からのお知らせ》

「子どもしめ縄作り」

日時：12月22日(日)
10:00~12:00

場所：福生西公民館

対象：小学1~6年生

(1年生は保護者同伴)

持ち物：上靴・手拭きタオル

参加費：無料

定員：20名

締切：12月16日(月)

※定員になり次第締め切りします。

申込用紙は12月初めに、小学校を通じて
児童に配布していただきます。



公民館からのお知らせ



◆年末大掃除 12月9日(月) 9:00~
(2時間程度)

教室・同好会、運営委員の皆様にお世話になります。

◆年末年始閉館日 12月28日(土)~
令和7年1月5日(日)

公民館を使用される方は事前の申請と鍵の借用をお願いします。

新年互礼会

日時：令和7年1月6日(月)

午前10時より(1時間程度)

場所：福生西公民館



1月の予定

6日(月) 仕事始め・新年互礼会



【栄養講話&リモート運動体験!!】開催

今月は運動の前に、管理栄養士によるシニア世代の健康づくり：栄養編についてお話をします。

■日時 12月20日(金)
10:00~10:30 栄養の講話
10:30~12:00 リモート運動体験!!

■会場 福生西公民館2階
■持ち物 上履き、水分補給用の飲み物
■問合せ 米子市フレイル対策推進課
☎23-5458



※予約不要、参加無料。
途中参加、退出OKです。
気軽にご参加ください。

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10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、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

福生西公民館祭

11月3日(日)福生西公民館祭で作品展示、健康相談、お茶席、即売、バザー、太鼓の達人、子どもの遊びコーナー等を開催しました。お陰様で盛況のうちに終わることができました。前日の準備、当日の片付けなど、ご協力いただきました役員の皆様お世話になりました。ありがとうございました。



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出かけください。

とき：第1、2、3火曜日 10:00~11:30
ところ：福生西公民館(☎23-1397)

にしっこクラブ月の予定

3日・10日・17日



おしゃべりサロン(西1区)

「年を重ねても住み慣れた地域で生き生きと生活」をテーマに「ものづくり」「講座」「体操」「ゲーム」やおでかけで見聞を広めるなど楽しく活動しております。写真は、ラクに楽しく家事をするコツを花王の講師さんの「らく家事講座」です。



サロンすみれ(西2区)

九月のサロンで「太鼓の達人」をしました。まだ準備が整ってなかったのが大変でしたが今人気のあるこのゲームは、フレイル予防に楽しくてとても良いと思いました。公民館祭でもにぎやかでしたね！皆でやりましょう。



社会福祉チャリティーショー

第45回 米子市民余芸大会

会場：米子コンベンションセンター

12月14日(土)
午後1時開演(午後0時半開場)

お楽しみ
抽選会も
あります!

出演団体(順不同)
☆認定こども園あけぼの幼稚園
☆りっぷる音楽隊
☆フラ ハラウ ピカケ テルヌマ
☆琴修会あじさいの会
☆山陰少年少女合唱団リトルフェニックス
☆鳥取県警察音楽隊
☆米子市長一座
☆米子市議会議員有志

チケットは公民館で1枚、1,000円で取扱っております。ご希望の方はお声がけください。

本を寄贈して頂きました

元図書館司書の上田京子様から、ご自身が執筆された「生田春月の旅」1~3巻を公民館に寄贈していただきました。ありがとうございました。



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5区 永井 賢治 様(故 永井 恭子 様)