

令和6年6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



6月の行事予定

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	にしっこクラブ
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	公民館除草作業・青少年育成会「ちまき作り」
10	月	
11	火	にしっこクラブ
12	水	学習講座『おしりの筋肉を鍛えよう』
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	にしっこクラブ
19	水	
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	口腔+リモート運動体験
22	土	
23	日	ソフトバレーボール大会
24	月	
25	火	
26	水	ふれあい学級（健康講座）『口腔ケアについて』
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	

《文化教養部からのお知らせ》 《第3回ふれあい学級》 【健康講座】 「口腔ケアについて」



日時：6月26日（水）13：30～15：00

場所：福生西公民館

講師：歯科医師 坂根 敏治 先生

※口腔ケアは口腔内を清潔にすることで虫歯や歯周病予防だけでなく
患者さんの心身の健康をサポートすることが目的です

《第4回ふれあい学級》 【人権講座】 「加納莞薔の平和への思い」

～今、子どもたちに～

福生西地区人権教育推進協議会共催

日時：7月19日（金）13：30～15：00

場所：福生西公民館

講師：安来市加納美術館

名誉館長 加納 佳世子 氏



※マニラ軍事裁判により戦後フィリピンの刑務所に収容
されていた日本人戦犯の釈放に尽力したことで知られる
さらに世界中の子どもたちの人権を守る目的で
「世界児童憲章」の制定を訴え続けた

《体育部からのお知らせ》 ソフトバレーボール大会 日時：6月23日（日）

午前9：00 開会

場所：福生西小学校体育館

（※参加される方は、各区の体育部員さんまでお知らせください。）



《女性部から学習講座のお知らせ》 「おしりの筋肉を鍛えよう」

～歩くため、立ち上がるために～

日時：6月12日（水）13：30～15：00

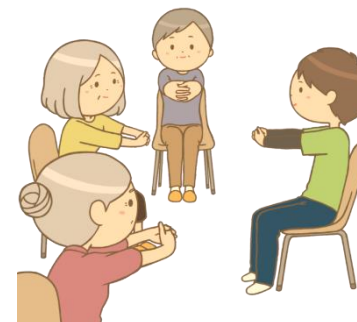
場所：福生西公民館

講師：健康運動指導士

山川 了史 氏

持ち物：飲み物・タオル・上履き

※動きやすい服装でお越しください



公民館除草作業のお願い

日時：6月9日（日）

午前8時より1時間程度（少雨決行）

★運営委員会、公民館教室・同好会、

環境をよくする会の皆さん、

ご協力をお願いします。

★公民館玄関前にご集合ください。

★軍手・道具等は、各自ご持参ください。



福生西消防団員を 募集しています！



連絡先 福生西公民館
電話 (0859) 23-1794

7月の予定

19日（金） ふれあい学級（人権講座）

28日（日） ふれあい夏まつり

【お口のフレイル予防講話】&リモート運動体験！！

今月はリモート運動体験!!と合わせて、シニア世代のお口の健康づくりについてお話しします。
どなたでもどうぞ。予約不要です。直接会場にお越しください。
みんなでフレイルをスマイルにしていきましょう。

日時：6月21日(金)

口腔講話と実技：午前10時～10時30分

リモート運動体験：午前10時30分～

場所：福生西公民館 2階

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

問合せ：健康対策課 23-5454



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：6月11日(火)

午前10時から11時30分

場所：福生西公民館 1階

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



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

「虫歯」と「歯周病」は、歯を失う二大原因です。
毎日の歯磨きなどのセルフケアで予防できます！
正しい方法でちゃんと磨きましょう。

歯磨きの4つのポイント！

- ①磨く順番を決める
- ②毎食後に磨く
- ③歯ブラシの角度を使い分ける
- ④鏡を見ながら磨く



※歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間には
デンタルフロスや歯間ブラシの使用が効果的です。
※定期的に歯科検診を受け、自分の歯と口の状態
をチェックすることもおすすめです。

《福生西地区青少年育成会からのお知らせ》

端午の節句 ちまき作りのご案内



日時：6月9日(日) 午前10:00～12:30

場所：福生西公民館

持ち物：上ぐつ、エプロン、三角巾、手拭きタオル

(お茶は、公民館で準備します)

※申し込みを受け付けた方のみご参加ください。

集まれ！にしっこクラブ

0～3歳位のちびっことお母さんたちの交流・情報
交換の場です。お気軽にお出かけください。

とき：毎週火曜日 10時～11時半

ところ：福生西公民館(23-1397)

にしっこクラブ6月の予定

4日(火)

11日(火)

18日(火)



【フラワーアレンジメント教室】

平成11年より毎月第4土曜日に活動をしています。
現在8名の花好きなメンバーにより、基礎的な形を
学びながら、自分なりの表現を楽しんでいます。
電化製品があふれている家庭の中で、花のある暮らしは、
プラスの波動の潤いがあり、心の元気のもとにもなっている
と思っています。

メンバーの皆様は、冗談をいったり、
時には真剣に、時には笑い転げたり
しながら和気藹々と仲良くやっています。
どうぞ、人とのふれあいとお花のある
暮らしに一人でも多くの出会いがあり、
仲間にはいっていただけますよう、
メンバー一同お待ちしております。

松本 寿栄子



《福生西地区保健推進員よりお知らせ》

ごきぶり団子作り講習会

毎回売れゆき好評のごきぶり団子、一緒に
作ってみませんか？どなたでも参加できます。

日時：7月10日(水) 13:30～14:30

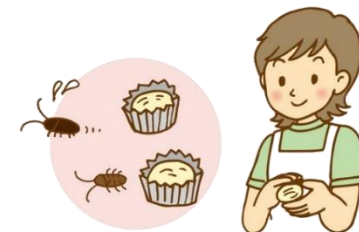
場所：福生西公民館

参加費：150円

持ち物：エプロン・手拭きタオル

締切：7月4日(水)

※公民館までお申込みください。



子ども食堂開催します！

6月にも子ども食堂を開催します。

あたたかい食事を用意してお待ちしております。

子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ます。

日時：6月16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

料金：子ども 100円 大人 500円

場所：ほっと屋 米子市皆生温泉 4-1754-1

エバーグリーン皆生 1F (駐車場有)

ご利用される方は直接下記に連絡をしてください。

未来サポートしあわせ 持田 和子 Tel080-5615-3637

※子ども食堂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 Tel0859-23-5439

【令和6年度 第1回認知症サポーター養成講座】

認知症に関する基本的な知識と、認知症の方への支援に関すること等を
学ぶための講座を開催します。「認知症サポーター」はなにか特別なことを
する人ではありません。誰もが暮らしやすい地域の実現のために、認知症に
ついて正しく理解し、温かく見守ることから始めてみませんか。受講者には、
認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします！

対象：認知症について学びたい方(先着40名)

日時：令和6年7月23日(火曜日)

13時30分から15時

場所：米子市図書館2階 研修室2・3

費用：無料

受講を希望される方は電子申請システム又は
電話連絡にて事前申込をしてください。

(申込期間：令和6年6月20日から7月22日)

【申込み及び問い合わせ先】

米子市長寿社会課 電話 23-5155 FAX 23-5012

電子申請システム

2次元コード

