

令和6年7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

《文化教養部からのお知らせ》

《第4回ふれあい学級》【人権講座】

「加納莞薈の平和への思い
～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
名譽館長

加納 佳世子 氏



《第5回ふれあい学級》【介護予防講座】

「認知症を正しく
理解して予防しよう」

日 時：8月22日（木）

14:00～15:30



※時間が遅いので注意してください

場 所：福生西公民館

講 師：鳥取大学医学部保健学科
認知症予防学講座（寄附講座）

教授 浦上 克哉 氏



7月の行事予定

1	月	
2	火	にしきクラブ
3	水	女性部会
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	リモート運動体験・出張！なんでも健康相談
9	火	にしきクラブ
10	水	
11	木	
12	金	夏まつり盆おどり練習会
13	土	
14	日	
15	月	海の日
16	火	にしきクラブ
17	水	
18	木	在宅福祉員見守り連絡会 民生児童委員協議会定例会 夏まつり盆おどり練習会
19	金	ふれあい学級（人権講座）
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	自治会長会
26	金	
27	土	青少年育成会「夏休み防犯パトロール」
28	日	福生西ふれあい夏まつり
29	月	
30	火	
31	水	

8月の予定

22日 ふれあい学級（介護予防講座）



《福生西地区青少年育成会からのお知らせ》

夏休み防犯パトロールのご案内

福生西公民館に集合し、自転車でパトロールします。

地域の子ども達の健全育成にご協力をお願いします。

青少年育成会員は、パトロールに参加をお願いします。(小雨決行)



実施日：7月27日（土）19:00～

8月24日（土）18:00～

※雨天時で実施不明の場合は会長の能勢まで連絡下さい。
(TEL 22-4674)

こども食堂を開催します

7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ます。

7月28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



こども 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 080-5615-3637

※こ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 0859-23-5439

【民踊教室】

私たち民踊教室は平成27年11月から、

毎月第1・3火曜日の午後1時30分から

3時まで、日本各地で伝えられてきた

楽しい民踊を和気あいあいと踊っています。

これまで「米子市ふれあい発表会」や

「福生西ふれあい合同サロンのつどい」

などで踊りを披露させていただきました。

仲間と一緒に、音楽に合わせて

“踊って” “笑って” “脳トレ”

健康づくりやフレイル予防にも効果的です。

ぜひ、一度体験してみてください。



除草作業のご協力ありがとうございました。

公民館運営委員会、公民館教室、同好会、環境をよくする会の他、有志の皆さまのご協力により、公民館周辺の草刈りと除草、樹木の剪定をしていただきました。

お忙しい中、大変お世話になりました。

おかげですっきり、きれいになりました。



【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～
運動習慣のキッカケづくりに！「ふらっと運動体験」を公民館で同時配信。画面を見て体操します。

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 7月8日（月）10時30分～

会場 福生西公民館

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

※お問合せは米子市フレイル対策推進課
23-5458

※中継放送のため、
運動指導者は公民館には来ません。



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：7月8日（月）

午前10時から

11時30分

場所：福生西公民館2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♪

はじめよう適塩生活

塩分のとり過ぎは、高血圧や胃がんなど、いろいろな病気のリスクを高めます。

毎日の食事にちょっとした工夫をとり入れて、おいしく適塩はじめませんか？



適塩のポイント

- ・しょうゆやソースは「かける」より「つける」かけて食べるより、小皿に適量とて、つけて食べたほうが食塩の摂取量が少くなります。

- ・めん類の汁は飲み干さない

汁を全部残せば塩分は約1/2

- ・酸味、辛味、香味を上手に利用

酸味…レモン、ゆず、酢など

辛味…わさび、唐辛子、カレー粉など

香味…しょうが、にんにく、しそなど

- ・汁物は具だくさん

具だくさんにして汁の量を減らすことができます。



《体育部からのお知らせ》

グラウンド・ゴルフ大会の結果

5月26日（日）参加12チーム

団体の部 優勝 西2区自治会Aチーム

準優勝 西3区自治会チーム

第3位 西5区自治会チーム

個人の部 優勝 新田 雅さん（西3区）

準優勝 落合 とよ子さん（温泉3区）

第3位 八幡 俊秀さん（西2区A）

ホールインワン賞 14名



集まれ！にしこクラブ

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



にしこクラブ7月の予定

2日・9日・16日



筆で文字を書きませんか？ 大筆・小筆教室

日時：7月16日（火）

10:00～11:30

講師：山陰蘭亭書道会

師範 戸田 風舞

参加費：1,000円

持ち物：筆（大、小）、筆ペンなど

使用したい道具をお持ちください

参加希望の方は福生西公民館（23-1397）まで

※道具の貸し出しもいたします

見学、体験希望の方、大歓迎です！

