

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



7月の行事予定

1	月	
2	火	にしっこクラブ
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	にしっこクラブ
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	にしっこクラブ
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）



《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



《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



福生西ふれあい夏まつり

日時：7月28日（日）15：00～18：00（終了予定）

15：00～子どもみこし行列

（皆生海浜公園内）

場所：皆生海浜公園

遊びのコーナー・バザーコーナーをはじめ、芸能大会、盆おどり大会など、子どもたちを主体に開催いたします。

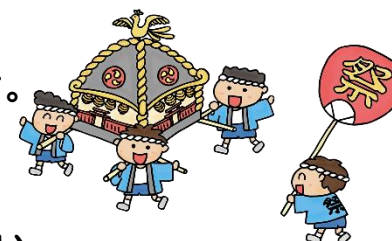
ご家族おそろいでお出かけ下さい。

抽選券は16：00より会場で配布します。

抽選券は一人一枚です。

17：00よりおたのしみ抽選会です。

※詳細は各戸配布のチラシをご覧ください。



海浜公園周辺にお住いの皆様には、騒音、交通等大変ご迷惑をおかけしますが、なにとぞご容赦お願い申し上げます。

夏まつり盆おどり練習会

日時：7月12日（金）19：00～

7月18日（木）19：00～

場所：福生西公民館 2階集会室



女性部、子ども会育成会、保健推進員会、食生活改善推進員会の皆さんを中心に夏まつり盆おどりの練習会です。

どなたでも参加できますので、皆様ぜひご参加下さい。

《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。
地域の子供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
エバークリーン皆生 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

ありがとうございました。

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
ん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取り入れて、
おいしく適塩ははじめませんか？



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、小皿に適量とって、つけ
て食べたほうが食塩の摂取量が少なくなります。

・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

・汁物は具だくさんに

具だくさんにすることで汁の量を減らすこ
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



にしっこクラブ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！

