

令和7年3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



3月の行事予定

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	にしっこクラブ・ふれあいいきいきサロン世話人交流会
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	出張!なんでも健康相談・にしっこクラブ 福生中学校卒業式
12	水	下校時安全パトロール
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	にしっこクラブ
19	水	福生西小学校卒業式
20	木	春分の日
21	金	在宅福祉員見守り連絡会 民生児童委員協議会定例会 リモート体験
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	

《文化教養部からのお知らせ》

令和7年度

ふれあい学級のご案内

令和7年度も盛りだくさんの内容を計画しています。
みんなで一緒に楽しく学んで、ふれあいの輪を広げま
しょう!!

詳しい内容は、公民館ニュース4月号と同時配布の
チラシをご覧ください。



《ふれあい学級 開講式》

第1回 【家庭教育講座】

「ふるさと言葉は宝物」

講師：ラジオパーソナリティ

中岡 みずえ 氏

日時：4月23日(水) 13:30~15:00

場所：福生西公民館

第2回 【歴史講座】

「幻の『夜見ヶ浜人』

を追跡して」



講師：伯耆文化研究会

会長 根平 雄一郎 氏

日時：5月23日(金) 13:30~15:00

場所：福生西公民館

ふれあい・いきいきサロン 世話人交流会

日時：3月4日(火)
10:30~12:30

場所：福生西公民館

内容：①「脳トレ体操」

講師 花房 幸雄 氏

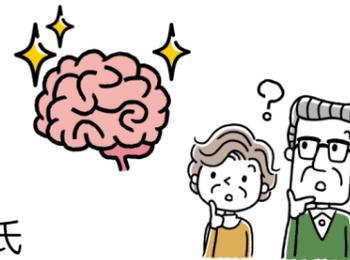
(真誠会 主任介護支援専門員)

佐藤 幸知子 氏

(真誠会 保健師)

②各サロンの活動報告ならびに親睦会

※申し込みをされた方ご参加ください。



問合せ：福生西公民館

電話 23-1397



消防防災の
リーダーとして
住民の安全を
守っています!

男性女性問わず入団できますのでぜひ、お問い合わせ
ください。

連絡先：福生西公民館 電話：(0859) 23-1397

4月の予定

6日(日) 米子市一斉清掃

23日(水) ふれあい学級【開講式・家庭教育講座】



公民館を利用される皆さまへ



使用時は次の注意事項を守ってご利用ください。

- 1、 公民館を利用される場合は、事前に「利用許可申請書」に記入提出をお願いします。
- 2、 夜間、土・日・祝祭日または行事の振替休館に公民館を利用される団体は事前に鍵の借用をお願いします。
- 3、 使用時間は午前9時から午後10時までです。
- 4、 利用キャンセルや日程変更される場合は、公民館へ連絡をお願いします。
(平日8:30~17:00 電話番号23-1397)
- 5、 部屋使用後は、机・いす・備品等を元の状態に戻し、部屋の掃除をお願いします。(掃除道具は、1階男子トイレの前のロッカー、2階はトイレの前のロッカーの中にあります。)
講習室使用後は、講習室の中にあるモップで床の拭き掃除をお願いします。また、ガスの元栓を必ず閉めてください。
- 6、 退室時は、エアコン・電気の消し忘れが無いようご確認ください。
- 7、 ごみはすべてお持ち帰りください。
- 8、 公民館使用簿(事務室窓口に設置)に必ずご記入ください。
- 9、 鍵の返却はできるだけ翌日をお願いします。
(ただし、土・日・祝祭日の場合はその翌日)
- 10、 器具その他を破損した時は、速やかに公民館へお知らせください。

ダンスサークル mallet

令和6年10月から小学生対象のキッズダンス教室がスタートしました。
ほとんどのメンバーが初心者なので誰でも楽しく始められる
ダンススクールです☆ご参加お待ちしております♪

- [日 時] 毎週火曜日 16:15~17:00
- [参加費] 1回 1,000円
- [持ち物] シューズ、飲み物
- [場所] 福生西公民館 2階 集会室



【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。(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 3月21日(金)

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 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。
相談ごとがなくてもどうぞ。

日 時：3月11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



3月は「自殺対策強化月間」

3月は生活環境が大きく変わり、ストレスや不安を抱えやすい時期です。

ぐっすり眠れない、ものごとを悪い方にばかり考えるなどの症状が2週間以上続く場合は、「うつ病」のサインかもしれません。
一人で抱え込まず、かかりつけ医や専門の医療機関(精神科・神経科・心療内科など)、こころの相談窓口早めに相談しましょう。

【こころの相談窓口】

米子市健康対策課 0859-23-5452
西部総合事務所米子保健所 0859-31-9310



◀その他の相談窓口(米子市ホームページ)



【福生西地区を担当する地域包括支援センター
が変更となります。】

福生西地区を担当する地域包括支援センターが
令和7年4月1日から変更となります。

○令和7年3月31日まで(変更前)
ふれあいの里地域包括支援センター
米子市錦町一丁目139番地3
＜担当地区：啓成、車尾、福生東、福生西、
福米東、福米西＞
電 話：23-5798
FAX：23-5018

○令和7年4月1日から(変更後)
福生地域包括支援センター
米子市**皆生新田一丁目5-1**
＜担当地区：**福生東、福生西**＞
電 話：**30-2840**
FAX：**30-2841**

※ご不明な点がございましたら、米子市長寿社会課
(23-5155)まで

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7月の予定

4日・11日・18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3区 佐藤 久美子 様(故 佐藤 幹 様)
西1区 八上 賢次 様(故 八上 恒子 様)