

なるみ公民館だより

令和5年1月号

Tel 26-3311 Fax 26-3354
Email: narumi@chukai.ne.jp
事務所が開いている時間 平日 8:30~17:00



成実公民館
ホームページ

職員不在のお知らせ

年末年始の下記期間は職員が不在となります。
公民館をご利用の場合は、事前にお申し込みの上、鍵を借りにお越しください。

休業日・・・12月29日(木)～1月3日(火)



あけましておめでとうございます

旧年中は大変お世話になりました
本年もよろしく願い申しあげます

成実公民館 職員一同



十二月十六日、有志の皆さんが見事な門松を飾ってくださいました。素晴らしい一年になりますように！

◎ 主な行事予定 ◎

13	金	とんどさん 10:00~
28	土	自治連代会
◎ 新年互礼会・・・中止		

令和4年度 成実ふれあい大学 閉講式

12月5日の第8回成実ふれあい大学「三線で気分はGOTO沖縄！」は、三線の素敵な音色と歌声で最終回にふさわしい、にぎやかな楽しい講座となりました。



続いて行われた閉講式では、皆勤賞・精勤賞の方々の表彰が行われ、記念品が授与されました。

まだまだコロナに振り回される日々が続きますが、

今年度も、みなさんの熱気でコロナを吹き飛ばせるくらい素晴らしい講座づくりを目指していきますので、ぜひ、ご参加ください。



米子市公民館ふれあい発表会が開催されました！

12月17日(土)、18日(日)に『第31回米子市公民館ふれあい発表会』が米子市文化ホールで開催されました。



成実公民館からは舞台発表の部に**太極拳同好会**のみなさんが出演され、日頃の練習の成果を存分に披露してくださいました。

館長デスク



あけましておめでとうございます。

皆さまにはご家族お揃いで輝かしい新年をお迎えのごとくよりお慶び申し上げます。

初めに正月といえいろいろの行事や風習がありますが、少しずつ型を変えているように思うのです。初詣でも多くの方々が有名な神社や寺院に出かけられますが、本来は自分たちの住む神社「氏神」に参ったものです。そして、だれよりも早く参り、少しでも多くの徳を得ようと朝早く起こされて父母につれていかれたものでした。今でも習慣となり元旦の朝は「氏神」参りを続ける一年寄りです。

さて、今回は七草を入れたおかゆ「七草がゆの風習」です。

七草がゆは1月7日に食べますが、皆様は食べられますか？ 食べたらまず、子どもたちは「マズイ～」というでしょう。たしかに美味しくはありませんが――。

七草がゆは古くから「邪気をはらって無病息災を願う風習」です。この風習は平安時代の貴族が儀式として行い、一般に行われるようになったのは江戸時代に入ってからだとされています。

平安貴族の儀式のような風情はありませんが、今では儀式というより正月の旨いご馳走を沢山食べて少し弱った胃腸を「七草がゆ」を食べて少し胃腸を休めようという考えで定着しています。誤りではないのですが、本来の風習の思いとは少し違うように思うのです。

七草はご存じのように、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・すずしろ・すずな・ほとけのざ」です。すずなは「かぶの葉」、すずしろは「大根の葉」で、いずれも胃に溜まった食べ物の消化に強いとされ、これらをおかゆに入れて食べることで、一年を健康に過ごすように願ったのが正しい風習です。

終わりに、この風習は早春に芽吹いた力強い七草(野菜)をとり、一年中病気になることを願うと同時に、家族全員で「マズイ・ナンデコゲナモンヨークーダ？」といながら楽しい食事をすることを願ったようにも思うのですが、皆さまはどうお思いでしょうか？――。

最近七草がゆのセットがスーパーでも売られています。なんでも揃う便利な時代ですが、こうした古くからの「行事・風習」は次世代に正しく伝えていきたいものです。

健康寿命の延伸大作戦

～栄養とお口のフレイル予防講座～



日時：令和5年1月24日（火）
午後1時30分～午後3時（受付：午後1時～）

場所：成実公民館

講師：言語聴覚士、管理栄養士、保健師

予約不要です！

対象：興味があるかた（年齢は問いません）

内容：おいしく食べて、楽しくおしゃべりするためのお口の健康づくりとシニア世代に大切な栄養についてお話しします。（実技あり）

参加費：無料



詳しくは、米子市健康対策課へ
お問い合わせください
(Tel: 0859-23-5454)

保健師の

出張！なんでも健康相談

赤ちゃんから大人の方まで、

いつでもどなたでもふらっとお立ちください！

- ・赤ちゃんの体重測定
- ・「フレイル」チェック(元気度チェック)
- ・血圧測定、体脂肪測定、握力測定
- ・米子市が作成した健康体操の紹介
- ・健康のこと(その他)で聞いてみたいな、などなど
- * 健診結果や血液検査の結果等がありましたら、お持ちください
- * 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、やむを得ず中止する場合もございます。



日時：令和5年1月12日（木）
9時30分から11時30分
今年度は月1回 第二木曜日 に開催します。

場所：成実公民館

米子市健康対策課 23-5454



1月のなるみ絵本の会だより

1月は、絵本の会は、お休みにします。
次回は、2月11日土曜日をご用意しています。
遊びに来てください。



民生児童委員 改選（令和4年12月1日付）

【会長】米本 寿

【副会長】瀬山 純一 【副会長】梶川 義行

担当地区	氏名
石井（5、6班を除く）	西村 克典
美吉1区・美吉2区	瀬山 純一
新山・古市・吉谷1区（1～4班）・吉谷2区	梶川 義行
富士見ヶ丘・宗像ニュータウン	米本 寿
奥谷・石井5、6班	田村 史朗
橋本・奈喜良・吉谷1区（5班）	西山 直子
宗像・日原1区・日原2区・グリーンヒルズ日原	船越 正幸
成実（主任児童委員）	松本 奈央子
	宇津宮 秀一

『成実公民館』マイナンバーカード 出張申請受付・受取りサービス

開催日時：令和5年1月27日（金）

13時～15時

場 所：成実公民館 1階学習室

当日、持ってきていただくもの

- ◇ 本人確認書類
- ・運転免許証など顔写真付きのもの
- ・健康保険証、年金手帳など顔写真付きで
- ◇ その他
- ・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）
- ・マイナンバー通知カード

※詳しくは自治会からの回覧でご確認ください



◆◆ 人権の広場 ◆◆

人権の本コーナー（公民館1階学習室）に新刊が入りました。
2週間まで借りることができます。貸出簿が事務室にありますので、お声をかけてください。

- * 五 色 のメビウス／信濃毎日新聞編
- * 西成で生きる／花田庚彦
- * 「ナバーム弾の少女」50年の物語／藤えりか
- * 月よわたしを唄わせて／あする恵子

こんにちは！

尚徳中学校です。

～ 米子高校の先輩に学ぶ 「キャリアガイダンス」～

米子高校から先輩をお招きし、進路選択や面接の受け方について助言をいただきました。この取組は本校と米子高校の連携の一つとして実施しています。

面接指導では、高校生に実際の面接の様子を再現していただきました。高校生の面接に臨む姿勢や、受け答えの様子から、たくさんのごことを学ばせていただきました。その後、各教室で、面接のマネーや動作について具体的に丁寧なアドバイスをいただきました。

ある生徒は、実際の入試のみならず、社会に出てからも役立つ内容だったと感想を話してくれました。



～コンテストに挑戦しています！～

○第58回「わかば」作文・図画コンクール 作文部門

【優秀賞 鳥取県農業協同組合中央会会長賞】

3年 安田 麻鈴

【佳作 J/A次世代支援対策会議委員長賞】

3年 高田 彩羽 2年 細木 慶十 1年 河田 悠生

○第20回鳥取県ジュニア美術展覧会 書写部門

【入選】

3年 安田 麻鈴 2年 田中 美怜 1年 佐藤 音羽

○第41回全国中学生人権作文コンテスト鳥取県大会

【奨励賞】

1年 江原 紅葉

○中学生の税についての作文・習字コンクール 書写部門

【鳥取県西部地区租税教育推進協議会 代表幹事賞】

3年 安田 麻鈴

◎この項に関してご意見、ご質問などがございましたら、
26-3451（尚徳中） までお電話ください。

☆ホームページ:

<https://sites.google.com/g.torikyo.ed.jp/svotoku-j>

☆Eメール svotoku-j@mail.torikyo.ed.jp

