

なるみ公民館だより

令和5年2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

◎ 主な行事予定 ◎

6	月	ふれあい大学講座企画会
28	火	自治連定例会
3月	未定	教室同好会会議
3月	未定	成実校区学校施設使用者説明会
3/11	土	在宅福祉反省会

新刊図書が入荷しました!

新刊が入荷しました。
図書室の新刊コーナーをご覧ください。



- * 老〜い、どん! あなたにも「ヨタヘロ期」がやってくる
樋口 恵子
- * 老〜い、どん! 2 どっこい生きてる90歳
樋口 恵子
- * 汝、星のごとく
凧良 ゆう
- * その本は
又吉 直樹、ヨシタケ シンスケ
- * 罪の境界
薬丸 岳
- * 教誨
柚月 裕子
- * 2つの扉「まさかの時代」を生きる究極の選択
高橋 佳子
- * ヒマチの嬢王⑭⑮⑯⑰⑱ 茅原クレセ
- * ウクライナ・ファンブック―東スラヴの源泉 中東欧の穴場国
平野 高志

貸出簿は事務室にありますので、遠慮なくお声かけください。
貸出期間は2週間です。

とんどさん

今年も無病息災を願って『とんどさん』を執り行いました。

成実保育園の子どもたちも各々の書初めを手に参加し、年の初めにふさわしく、にぎやかで身も心も温まる行事になりました。

有志のみなさん、ありがとうございました。



食生活改善推進員 養成講座受講者 募集!

- 【人員】 2名
【場所】 米子市福祉保健総合センター (ふれあいの里)
【要件】 5月~11月までの期間、年6回の養成講義(調理実習含む)に参加できるかた。
【締切】 3月31日(金)



お問合せ・お申込みは、
成実公民館 (TEL 26-3311) まで。
ご応募、お待ちしております。



館長デスク



令和5年(2023年)、新しい年は雪もなく穏やかな幕開けとなりました。

早いもので新しい年も2月となり、暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。皆様にはお身体をご自愛頂きたいと思えます。

ところで、皆様の家庭ではお正月3日日は「ぞうにですか? ぜんざいでですか?」

我が家では代々、あまい、あまい「ぜんざい」です。

辞典によりますと、「ぞうに」は---新年を祝う料理とされています。「ぜんざい」は---「よきかな」の意味とされています。そこで私は勝手に「よきかな・よきかな」と一年が良くなるようにと、縁起を担いで「ぜんざい」を食べています。どちらも祝い料理ですので「ドッチデモエダナイカヤ」となります。

さて、「ぞうに、ぜんざい」は別として、『もち』について調べてみました。お正月に限らずお祝ごとにもふるまわれる「もち」は縁起物として知られる一方で、「カウどん」のメニューにあるように元気の源として古くより親しまれていく食べものです。

漢方の方でも元気を補う食材とされ、エネルギーである気の足りない(元気がない人)には特におすすめの食材とされているようです。しっかり噛んで食べることで気を補うとされ、食欲不振・身体がだるいなどの疲労感や、心の不安を和らげ、胃の働きを高め、消化不良の解消にも役立つとされています。

特にこの寒い時期は「腎」の働きが弱くなるそうです。そこで、「腎」の働きを補う食材と一緒にとるのが望ましいといわれ、小豆と一緒に「ぜんざい・しるこ」にしたり、「のり」を巻いて食べるのがいいといわれ、冷え性には特にいいといわれています。

調べていくうちに「ぜんざい」の方が身体のためには?—と思っ

てまいります。終わりに、いづれにしても「もち」は身体には大変いいようです。「もち」の食べ方はいろいろと思いますが、「オイシク・タレバ・ソレガイチバンダガナ〜」です。

今年も「もち」を喉に詰まらせることもなく、沢山食べることが出来ました。「アリガタヤ・アリガタヤ」です。

こうして毎年「もち」を食べて元気で歳を重ねていきたいものです。

また訳の分からないことを書いてしまいました。「ゴカンベン・ゴ

●○新春園芸大会中止のお知らせ●○

例年新春に開催しております園芸大会は、今年度も「新型コロナウイルス感染症拡大防止」のための、十分な対策を講じることが困難なため、中止することになりました。



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寄りください！

- ・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2月9日(木)
9時30分から11時30分
今年度は1月10日 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



【フレイル予防実践体験ツアーに参加しませんか？】

米子市フレイル対策拠点 Chukai コムコムスクエア で
運動、食事、社会参加をテーマにしたフレイル予防プログラムが
実践体験できる公民館発着の送迎付きツアーです。

詳しくは、案内チラシをご覧ください。(公民館にあります。)
(要予約、参加希望の方は下記にお問い合わせください。)

- 日時 令和5年3月21日(火曜日)
午前10時00分～12時30分
- 会場 Chukai コムコムスクエア
:米子市四日町 127-1
ローズセントラルビル1階
- 持ち物 上履き、飲み物、タオル
- 参加費 無料
- お問合せ Chukai コムコムスクエア 0120-43-5656



-- 米市民税、所得税の申告が始まります -*-*

申告会場

【米子コンベンションセンター2階 国際会議場】
受付期間:令和5年2月16日(水曜日)から3月15日(水曜日)
ただし、土日祝日を除く
受付時間:午前9時から午後4時

【米子地方合同庁舎5階 会議室】
受付期間:令和5年1月30日(木曜日)から2月13日(月曜日)
受付時間:午前9時から午後4時

- ※入場整理券が必要になります。
- 会場での当日配布または LINE の国税庁アカウントより事前発行もしております。
- ※提出のみのかたは、入場整理券は不要です。
- ※新型コロナウイルス感染対策のため、会場ではマスク着用にご協力をお願いいたします。



国税庁
LINE 公式アカウント

【お問い合わせ先】
所得税の確定申告をされる方…市税務署(電話:32-4121)
米市民税の申告をされる方…市民税課(電話:23-5114)

確定申告書の作成・提出はe-Taxまたは郵送で!

確定申告期間中の申告会場は混雑が予想されます。
申告書は「確定申告書等作成コーナー」で作成し「e-Tax(国税電子申告・納税システム)」または郵送による提出をおすすめします。パソコンだけではなくスマートフォンでの作成・提出もできますのでぜひご利用ください。

「自宅からのe-Tax」5つのメリット!

税務署への移動	印刷、郵送代	添付書類
不要	不要	不要
確定申告期間中の利用可能期間	届付金	一部印刷機不要です!
24時間いつでも	24時間いつでも	3. 印刷機で印刷!
24時間いつでも	印刷機	書類の枚数が多い方へ1分単位で送料

2月の絵本の会だより

と き:2月11日土曜日 10時~11時
と ころ:成実公民館2階和室



寒い日が続きますが、今月は、絵本やおはなしを楽しんだ後、
かるたやお手玉で体を動かして、暖まりましょう。
節分の豆をまき、邪気払いもします。
遊びに来てください。

こんにちは! 尚徳中学校です。

~コミュニティスクールの導入について~

米子市からの指定を受け、令和4年1月より、コミュニティスクールの取組を実施しております。

コミュニティスクールとは「学校運営協議会制度」を導入する学校であり、この仕組みは、地域の未来を担う子供たちの健全育成のために、学校と地域等が力を合わせて学校の運営に取り組みむことが可能となるツールです。

全国的にも従来から「地域との連携」の必要性は唱えられてきましたが、学校と地域が同じ目標の共有ができていないため、連携が思うように進まないケースも見られました。この取組は、学校と地域がビジョンを共有し、「地域に開かれた学校」から「地域とともにある学校」を目指す取組です。



今年度の取り組みの1つを紹介します。2年生では、校区内にある4つの公民館長に來校してもらい、各グループで取り組んできた「地域活性化プロジェクト」についての発表を行いました。

生徒は、「階段アート」の作成、「地下道前花壇」の整備、「地区運動会の新たな競技」の提案、「歴史看板」の作成など、自分たちが生まれ育った地域をより活性化するための具体的な活動や提案を行いました。地域の皆様には気づいていただけたでしょうか。また、公民館長さんからは、「今回の取り組みをどのようになら継続していくか」などの新たな課題も提案していただきました。このように、地域の方と一緒に、子どもたちを見守り、育む取組みがコミュニティスクール(CS)です。



◎この項にご意見、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:
<http://www.torikyo.ed.jp/syotoku-/>
☆Eメール syotoku-j@mailk.torikyo.ed.jp