

なるみ公民館だより



令和8年8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



7/31	金	子どもサマースクール 「高校生に習う習字教室」
8/2	日	子どもサマースクール 「みんなでグラウンド・ゴルフ」
7	金	フレイル予防 脳活性講座
18	火	成実ふれあい大学 人権講座 「手話って楽しいね！」
21	金	子どもサマースクール 「折り紙で作る傘飾り」
28	金	自治連定例会
9/4	金	リモート運動体験
9/9	水	成実ふれあい大学 教養講座 「不登校や学校への行きづらさ ～親の会でのピアサポートについて～」

子どもサマースクール

【みんなでグラウンド・ゴルフ】

日時：8月2日（日）9：00～11：30
※親子、ファミリーでの参加也大歓迎！
※天候やグラウンドの状態などによっては室内でのに**ボッチャ**に変更します。当日、決めますので上履きを忘れずにもってきてください。

【折り紙で作る傘飾り】

日時：8月21日（金）10：00～12：00

申し込み 成実公民館（26-3311）まで
♪楽しい夏休みにしましょう♪

成実公民館
Instagram



NARUMICO475

こちらで最新情報を発信しています

成実公民館
ホームページ



令和8年度 成実ふれあい大学

第五回 人権講座

「手話って楽しいね！」

講師：成実手話サークル 梅林 緑 氏

日時：8月18日（火）13:30～15:00

場所：成実公民館

第六回 教養講座

「不登校や学校への行きづらさ

～親の会でのピアサポートについて～」

講師：不登校親の会 元気になろうの会スタッフ

日時：9月9日（水）13:30～15:00

場所：成実公民館

ふれあい大学はどなたでもご参加になれます。

皆さまお誘いあわせておでかけください。

++ 自習室開放のお知らせ ++

夏休み限定で、小学生4，5，6年生と中学生を対象に、成実公民館の学習室を自習室として開放します。
夏休み中の宿題、自由研究、読書などにご利用ください。

！使用できる日にちには限りがあります！

詳しくは、学校から配布された自習室開放日のカレンダーでご確認ください。

詳しくは成実公民館（26-3311）

までお問い合わせください。



「なるみクリーン大作戦！」
を開催しました！

7月18日（土）、朝6時半から「なるみクリーン大作戦！」を開催しました。
朝早くから地域有志の方々にお集まりいただき、ラジオ体操のあと、グラウンドの草刈りを行いました。おかげさまで大変きれいになりました。ありがとうございました！

おいしく食べて健康づくり教室

～簡単うま味ごはん～

うま味を活かして「おいしい」と「健康」を両立！作って味わいながら、からだ想いの料理のコツを楽しく学びましょう。
血圧にやさしい毎日の習慣も、わかりやすくお伝えします。

300円分のJ-Coin Payポイントのプレゼントもあります！

と き：9月16日（水）
午前10時～午後1時

ところ：成実公民館

内 容：調理実習と健康づくりのお話

講 師：米子市健康対策課
管理栄養士・保健師

献 立：ごはん
やわらか肉団子の和風トマト煮
青菜のツナ昆布和え
ミルクくずもち

材料費：400円

持ち物：エプロン・三角巾

申込み：9月10日（木）までに成実公民館
（☎26-3311）へお申し込みください。



成実地区食生活改善推進委員会
成実地区保健推進委員会
米子市健康対策課

フレイル予防 脳活性講座

認知症予防に役立つ、アタマとカラダとスマホを使った体験型の脳活性講座です！！

■日 時 令和8年8月7日（金）
10時30分～正午

■会 場 成実公民館

■持ち物 お持ちのスマートフォン
※お持ちでない方もご参加いただけます。

■参加費 無料

■問合せ 米子市フレイル対策推進課
（23-5458）



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、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
・血圧測定、体脂肪測定、握力測定
・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。

日時：令和8年8月13日（木）
9時30分から11時30分

場所：成実公民館
米子市健康対策課 23-5454



米子市では令和9年米子市二十歳を祝う会を令和9年1月3日（日）に米子コンベンションセンターで開催するにあたり、二十歳を祝う会記念感想文を募集しています。

二十歳を祝う会 記念感想文の募集について

タイトルは問いません。自由です。

「将来の夢や未来への希望」、「家族や友達とのかわり」、「米子市民としての自覚」などあなたの言葉で伝えてください。

ご応募いただいた方には参加賞（図書カード）を、入賞の方には賞品をご用意しております。

○応募資格

令和9年米子市二十歳を祝う会対象者
（平成18年4月2日から平成19年4月1日まで生まれた方）

【米子市HP】

○字数

400字詰め原稿用紙3枚程度まで

○応募締切

令和8年10月30日（金）必着



○応募方法

住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号を明記の上、郵送、FAX、Eメールでご応募ください。

お申込み・お問い合わせ先

〒683-8686 米子市加茂町一丁目1番地
米子市役所本庁4階

米子市教育委員会事務局生涯学習課

TEL (0859) 23-5442

FAX (0859) 23-5568

E-mail shogaku@city.yonago.lg.jp

睡眠と香りの研究に

ご協力いただける方を募集しています

募集中!

鳥取大学は、香りが睡眠に及ぼす影響について研究調査を行います。調査参加者を募集しますので、興味のある方は、公民館に設置してあるチラシをご覧ください。

募集対象

米子市にお住まいの**35～74歳の女性**

（特に**65～74歳**の方をお待ちしています）

研究内容

「空気の香り」が、眠りやすさと朝の目覚めにどのような影響を与えるかを調べます。鳥取大学とダイキン工業株式会社の共同研究です。

★お問合せ先

鳥取大学医学部健康政策医学教室

TEL・FAX 0859-38-7614

（平日9時～17時）



フラワーロードづくり 7月3日

3日（金）、全校児童が集まり、縦割り班ごとにプランターへ花の苗を植える「フラワーロードづくり」を行いました。

はじめに、みどり委員会の児童が、花の苗の植え方や植えるときのポイントについて分かりやすく説明しました。みどり委員会の説明を聞いた後、それぞれの縦割り班で協力しながら、一つ一つ丁寧に苗を植えていきました。上学年が下学年に優しく声をかけたり、植え方を教えたりしながら活動し、縦割り班ならではの温かい交流が広がりました。

植えた花は学校の玄関に並べ、花いっぱい・笑顔いっぱいの成実小学校を彩ります。これから子どもたちみんなが花を大切に育てていきます。



朝の読み聞かせ

本校では、子どもたちが読書に親しみ、本の楽しさや豊かな言葉に触れる機会となるよう、朝の読み聞かせに取り組んでいます。

読み聞かせでは、担任と児童が全員同じ本を手にして読み進める「いっしょ読み」、保護者や地域の皆様に読み聞かせをしていただく年間15回の「えがおトーク」、そして月に一度、教職員が学級を入れ替わって読み聞かせを行う「おたのしみトーク」を実施しています。

さまざまな読み聞かせを通して、子どもたちは本の世界に親しみ、物語を味わう楽しさを感じています。これからも、本との出会いを大切にしながら、豊かな心を育てていきます。



こんにちは！ 尚徳中学校です。

～尚魂祭（体育祭）に向けて～

9月12日（土）の尚魂祭（体育祭）に向け、オリエンテーションを行いました。生徒会執行部によるリモートでの競技・ルール説明のあと、赤・青・黄の各色に分かれて縦割り集会を開きました。リーダーの自己紹介や、お互いの距離を縮めるためのアイスブレイク（バースデーリングや貨物列車など）を行い、会場は温かく楽しい雰囲気になりました。これから本格的な活動が始まりますが、学年の枠を越えて力を合わせ、絆をさらに深めながら、みんなが心から楽しめる尚魂祭を目指して頑張ります！



～1年生「地域貢献活動」計画～

先日、校区内の公民館長さんをお招きし、1年生の「地域貢献活動」計画についてアドバイスをいただきました。生徒からは、地域の清掃活動、夏祭りや公民館祭の運営、水辺の楽校サップ体験イベントなど、地域を盛り上げるための様々な企画が提案され、公民館長さんからは丁寧かつ親身なアドバイスをたくさんいただきました。今後は、いただいたアイデアを基にさらに計画を練り、実際の活動へとつなげていきます。「ふるさと大好き」な生徒を育み、大人も子どももつながり協力し合える、笑顔あふれる地域にしていきたいと考えています。地域の皆様、今後とも中学生の活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



なるみ保健師ニュース 7月号

みなさん、こんにちは。成実地区を担当しております保健師の金谷（かなや）です。本格的に気温が高くなってきており熱くなってきましたが、体調はいかがでしょう。冷房など適宜使っていただき、水分補給をしながら熱中症対策をしていきましょう。今月は、健康寿命を伸ばそうということで、日常生活で無理なく運動習慣を身につけていただけるように運動をご紹介します。

+ 10（プラステン）で健康寿命を伸ばそう！

今より「10分多く」元気にからだを動かすことで、がん・糖尿病・脳卒中などにかかるリスクを下げる可以说是とされています。

まずは、毎日10分多く動くこと「+10（プラステン）」を意識して、無理なく健康づくりを始めませんか？

【日常生活のなかで+ 10（プラス・テン）】

- ☐ 車ではなく、歩いたり自転車で移動する。
- ☐ 歩くときに早歩きや歩幅を広くする
- ☐ エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う
- ☐ 散歩の時間を10分（1000歩）増やす

スポーツや体操だけが「身体活動」ではありません。運動はできなくても、ふだんの生活で意識して体を動かせば、立派な健康づくりになります★



成実ふれあい大学

7月1日（水）健康講座

「血圧と上手につきあって、
いつまでも健康に」

講師：山陰労災病院 循環器内科部長
水田 栄之助 氏

ユーモアのある語り口の中に、日々の生活でいかに減塩が大切か、改めて認識を深めることが出来ました。



いきいき学習講座

6月30日（火）手作り教室

ハスランタンづくり

講師：米子市国際交流員

イム ヘジユ 氏

色とりどりの美しいランタンをわきあいあいと作成しました。
韓国の文化や観光についてもお話を聞き、近い国韓国との心の距離がますます近づきました。



子どもサマースクール

7月11日（土）子ども料理教室 主催：成実食生活改善推進委員会

えだまめご飯、カレー風味のチキンスティック、キュウリとカニカマの甘酢あえ等、夏にぴったりの食欲をそそる献立を学びました。

夏休みに作ってみてくださいね♪

なるみ絵本の会は、8月9月はお休みです。

また10月に遊びに来てくださいね。