

なるみ公民館だより



令和8年6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



2	火	成実ふれあい大学 国際理解講座 「祖国ウクライナへの想い」
5	金	いきいき学習講座 実技講座「豆腐づくり」 ※好評につき受付は終了しました。
10	水	いきいき学習講座 館外学習「大人の社会科見学」 行き先・大山乳業・旧中井旅館 ※好評につき受付は終了しました。
12	金	成実地区防犯協議会総会・防犯講演会
14	日	成実地区ポッチャ大会
28	日	自治連定例会
30	火	いきいき学習講座 手作り教室「ハスランタンづくり」 ※好評につき受付は終了しました。
7/1	水	成実ふれあい大学 健康講座 「血圧と上手につきあって、 いつまでも健康に」

★ありがとうございました★

5月7日(木)に、千歳会の皆さんが公民館周辺の草取りや清掃作業をしてくださいました。



令和8年度 成実ふれあい大学

第三回 国際理解講座

「祖国ウクライナへの想い」

講師：株式会社北条ワイン醸造所
ピロゴヴァ・マリーナ 氏

日時：6月2日(火) 13:30~15:00

場所：成実公民館

第四回 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 循環器科
医師 水田 栄之助 氏

日時：7月1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。

成実地区防犯協議会からのお知らせ

成実地区防犯協議会総会・防犯講演会を以下のとおり開催いたします。

【講演会】

日時：6月12日(金) 9:30 ~

場所：成実公民館

講演：「自転車の新しい制度について」

講師：成実駐在所 前崎 克彦 氏

【総会】講演終了後～

関係者の皆さまのご出席をお願いいたします。

よなご涼み処のご利用にあたって
熱中症対策のため、外出時に暑さを感じた時、
一時的に暑さをしのぎ休憩するために、公民館
を「涼み処」として利用できます。
勉強場所、遊び場所として利用するには、別途
ルールがありますので、公民館までお問い合わせ
ください。

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
お立ちよりください♪

- ・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6月11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



ライブで運動体験！ フレイルをスマイルに☆

作業療法士 内田 康貴 さんを講師に招き、フ
レイル予防運動を行います！一緒に体操してみん
なでフレイルをスマイルに！

■日時 令和8年6月5日(金)
午前10時半~12時

■会場 成実公民館

■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

■問合せ
米子市フレイル対策推進課
(23-5458)



表彰おめでとうございます！

永年の功績を讃えられ、米子市より表彰を受けられました。
成実地区のためにご尽力くださり、ありがとうございます。

新山自治会長 脇坂 喜啓 様
米子市スポーツ推進委員 毛利 公一 様

成実ふれあい大学

4月27日(月)
開校式
介護予防講座
「地域における
難聴高齢者の
支援について」



質疑応答がたくさんあり盛会でした。

あなたの骨は大丈夫？ 骨量測定 & 健康講座



骨の強さを表す骨量は年齢を重ねると減っていき
ます。
骨量測定であなたの骨の健康状態を調べてみま
せんか？
骨粗しょう症予防のための食事や運動について
もお伝えします。

日程：令和8年7月21日(火)
午後1時30分~3時00分
(受付1時から)

場所：成実公民館

内容：

- ①健康講座
(骨粗しょう症予防のための運動、食事の話)
- ②骨量測定
(かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査)

講師：保健師・管理栄養士・リハビリ専門職等
対象：市内の方ならどなたでも

申込み：6月14日から7月14日までに
成実公民館 (☎26-3311)
に申込みください。(先着20名まで)

参加費：無料

主催：米子市健康対策課

※片足だけ裸足になっていただくので、脱ぎや
すい靴下等でお越しください。
※動きやすい服装と上靴、水分補給ができる準
備をしてお越しください。

いちご狩りに 行ってきました いきいき学習講座 4月22日(水)

琴浦町にある莓工房ファームむらかみにいちご狩りに行
きました。

苗にモーツァルトを聴かせて育てているそうで、気品のあ
る味わいのイチゴを時間いっぱいたくさん堪能しました。





成実小学校だより

かこく やさしく たくましく

校内ウォークラリー 5月11日

遠足は雨天のため延期となりましたが、予備日もあいにくの雨となり、校内でウォークラリーやレクリエーションを行いました。

活動は、1年生から6年生までの縦割りグループで行い、「みんなが仲良くなること」を目標に取り組みました。上級生が下級生にやさしく声をかける姿や、互いに助け合う様子が見られ、校内は笑顔であふれていました。6年生は各グループのリーダーとして中心となり、みんなをまとめながら活動しました。そのおかげで、けがもなく、楽しく充実した一日となりました。



あいさつ運動

更生保護女性会の皆さん・民生委員の皆さんが、毎月1回、朝早くから校門に立ち、あいさつ運動をしてくださっています。いつも子どもたちを温かく見守っていただき、ありがとうございます。

「おはようございます!」と、目を合わせて元気よくあいさつを交わすことで、学校全体がさわやかな雰囲気になります。これからも、気持ちのよいあいさつを大切にしていきたいです。



こんにちは 尚徳中学校です!

総合的な学習の時間が始まりました。

尚徳中学校では、総合的な学習の時間をSTと呼んでいます。SHOWTIME(尚徳の時間・翔く時間)の頭文字をとった表記です。STでは、地域の方々にご協力いただきながら学習を進めていきます。人との出会いや、本物との出会いを通して、学校で学んだことを生かし、学校だけでは身につけることのできない力を身につけていきます。今後とも地域の皆様のお力を中学校にお貸しください。

4月19日に1年生は、総合的な学習の時間(ST)で、ふるさとの魅力を発見したり、新しい仲間と仲良くなったりすることを目的として、班ごとに4地区(尚徳、永江、五千石、成実)に分かれて、校区にある史跡や文化財、施設などを訪れました。1年生に与えられたミッションは、「クイズに答えスタンプを集める、公民館長さんにインタビューをする、ウォークラリーコースのゴミ拾いをする、チェックポイントで班の集合写真を撮る、尚徳中校区の魅力を写真におさめる、校区の避難場所を確認する」でした。今まで気づけなかった校区の新たな魅力も発見できたのではないかと思います。尚徳中ボランティア応援団の方々には、チェックポイントでの見守りにご協力いただきありがとうございます。また、公民館長さんには、休館日にもかかわらず、快く生徒からのインタビュー等を引き受けてくださってありがとうございました。



尚徳中ボランティア応援団 募集中!

●尚徳中では、学校の環境整備(草刈り、清掃)、学校行事補助、実技教科授業補助、本の読み聞かせ、などのボランティア応援団を募集しています。協力していただける方がおられましたら最寄りの公民館か、尚徳中学校(26-3451)までご連絡ください。なお、登録は、「スクリレ」アプリでの登録となります。

登録については、尚徳中がお手伝いさせていただきますので、お気軽にご連絡ください。ぜひ、よろしくお願ひします。

「なるみ保健師ニュース」



こんにちは。保健師の金谷です。6月になりましたね。気温と湿度が高く、熱中症に注意が必要な時期になります。適宜水分補給をしながら、体調管理に気を付けていきましょう!

月に1回公民館でなんでも健康相談を実施しております。体調について気になることがありましたら、ぜひ気軽にお立ち寄りいただくと嬉しいです。

米子市健康対策課 保健師 金谷(かなや) 0859-23-5454

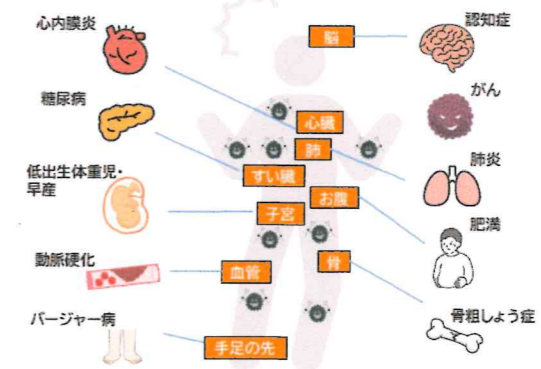
6月4日から10日は歯と口の健康週間です!

「6(む)4(し)(ば)」にちなんで、6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。

歯を失う二大原因は「虫歯」と「歯周病」!いずれも、毎日の歯磨きなどのセルフケアで予防できます。

■ご存じですか? 歯周病は生活習慣病です

歯周病菌は歯と歯ぐきの隙間に入り込み、毛細血管に入ります。血液に入った菌は全身を巡り、様々な疾患を引き起こします。



30代で歯周病にかかっている人は約70%!

(出典:公益社団法人 8020推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」をもとに作成)

■歯周病を予防するためには...?

『毎日の歯みがきなどのセルフケア』と『歯科医院でのプロフェッショナルケア』の両方が必要です。定期的に歯科検診を受けましょう!

■歯科検診のお知らせ

ふしめ歯科検診

対象者: 令和8年度に20・30・40・50・60・70歳になるかた

実施期間: 令和8年7月1日~12月末

問い合わせ先: 健康対策課 ☎23-5468

後期高齢者の歯科健康診査(口のフレイル健診)

対象者: 鳥取県後期高齢者医療制度の被保険者のかた

実施期間: 令和8年6月1日~令和9年1月30日

問い合わせ先: フレイル対策推進課 ☎23-5458



6月のなるみ絵本の会だより

とき: 6月13日 土曜日10時~11時

ところ: 成実公民館2階和室

今月のなるみ絵本の会は、おはなしや絵本を楽しんだ後かみひこうきを折って、飛ばして遊びたいと思います。遊びに来てくださいね。

