

なるみ公民館だより



令和8年7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



成実ふれあい夏祭り

日時:7月25日(土)
17:00 バザー開始
18:00 開会式
場所:成実公民館グラウンド
※雨天中止

お楽しみ抽選会の受付締切は午後7時です。
祭りの最後に抽選発表があります。
全戸配布チラシに掲載の抽選券をお忘れなく!

《踊りの練習》
日時:7月16日(木)19:00
場所:成実公民館

踊りを覚えて、夏祭りで楽しく踊りましょう!
皆さまお気軽にご参加ください♪

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

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。

★ありがとうございました★

更生保護女性会の皆さま、米子高校の皆さまが、
公民館前のプランターに花を植えてくださいまし
た!



成実公民館の新キャラクターが
決まりました!!

なるみん

「願いを結び、
実りをもたらす妖精」
髪の毛と帽子が宗形神社を、
水色の服と眉毛が加茂川を表し、
手には稲を持っています。

です♪

米子高等学校美術部2年生の
本田 愛佳さんの作品です。

これからよろしくお願いします!



子どもサマースクール

【子ども料理教室】

日時:7月11日(土) 9:30~12:00
※受付終了まであとわずかです。お早めにお申し込み
ください。

【高校生に習う習字教室】

日時:7月31日(金) 10:00~12:00

【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!

【折り紙で作る傘飾り】

日時:8月21日(金) 10:00~12:00

詳しくは、小学校で配られるチラシをご覧ください。

成実地区ポッチャ大会

6月14日(日)に南部体育館でポッチャ大会が開催
され、24チームと多くの参加がありました。楽しく
も白熱したゲームが繰り広げられました。

【優勝】

日原・宗像・宗像
ニュータウンCチーム

【準優勝】

富士見ヶ丘Bチーム



おめでとうございます!

《米子市民体育祭 第45回ソフトボール大会》
準優勝 成実チーム
《米子市消防ポンプ操法大会》
ポンプ車操法の部 準優勝 成実分団

あなたの骨は大丈夫? 骨量測定&健康講座



日程:令和8年7月21日(火)
13:30~15:00(受付13時)

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: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。

成実ふれあい大学

5月13日(水)

環境講座

「大山の恵み〜水〜」

講師:鷲見 寛幸 氏

貴重な水源を次世代
に守り伝える意識が高まりました。



6月2日(火)

国際理解講座

「祖国ウクライナ

への想い」

講師:

ピロゴヴァ・マリーナ 氏

ウクライナの豊かな文化や自然を学び、戦禍に
さらされる悲惨な状況に胸が痛みました。国際
理解と平和を考える機会となりました。



寄贈本のお知らせ

貸し出しをご希望の方は
学習室の新刊コーナーをご覧ください。

- 砂漠/伊坂 幸太郎
- 成瀬は天下を取りに行く/宮島 未奈
- 天の蜚/松本 薫
- ばんとう 山陰初の私立中学校をつくった男
/松本 薫

++++休館のお知らせ++++

7月27日(月)は、ふれあい夏祭りの
振替休館日になります。公民館を利用さ
れる場合は、事前に申し込みをし、鍵を
借りに事務室へお越しください。

成実公民館インスタ始めました!



成実公民館の最新情
報を掲載しています。
Follow Me!

ID narumico475



成実小学校だより

かこくやさしくたくましく

田植え 6月3日

今年も石井農業生産組合の皆さんのご協力のもと、4～6年生が田植え体験をしました。田植えに向けて、田おこしや代かきなどの準備をしていただき、子どもたちは学校前の田んぼで苗を植える貴重な体験をすることができました。これから稲の生長を見守っていきます。地域の皆さんには、日頃から田の管理でお世話になっているだけでなく、今後も除草や水の管理などでお世話になります。地域の皆さんに支えられながら、米づくりについて学びを深めていきます。



PTA愛校の日奉仕作業 6月5～7日

梅雨の時期を迎えましたが、作業しやすい天候のもと、PTA愛校の日奉仕作業を実施しました。

5日（金）には業者の方に法面の草刈りをしていただきました。また、6日（土）の夕方には、地域の方や保護者の皆さんの有志の方々にお集まりいただき、玄関周辺や畑の周辺、グラウンドの隅などを刈払機で整備していただきました。

たくさんの方にご協力いただいたおかげで、学校周辺はみるみる美しくなりました。

7日（日）の奉仕作業では、保護者の皆さん、子どもたち、職員が協力して、刈っていただいた草を集めたり、草取りをしたりしました。作業は大変でしたが、多くの方の力で敷地内がすっきりと整い、気持ちよく教育活動が行える環境となりました。

ご参加いただいた皆様、そして事前の草刈り作業にご協力いただいた地域の皆様、ありがとうございました。なお、第2回の奉仕作業を9月に予定しております。今回同様、多くの皆様のご協力をよろしくお願いします。

こんにちは！
尚徳中学校です。

西部地区夏季総合体育大会

6月上旬を中心に西部地区夏季総合体育大会が開催されました。最後の総体を迎えた3年生は、最後まであきらめることなく全力で粘り強く戦いました。7月の県総体に出場する下記の部には、尚徳中の、そして西部地区の代表として活躍してくれることを期待しています。引き続き応援をよろしくお願いします！

【陸上競技】

2年女子100m 2位 吉川弥優
3年女子100m 3位 山口楓 4位 細田結月
200m 2位 山口楓
砲丸投 3位 陶山碧 8位 松本陸
ジャベリックスロー 2位 畑山奈乃葉 7位 横田美生
100mH 3位 細田結月
1年1500m 6位 遠澤亮太
低学年男子4×100mR 5位
(松本陸・大森洸太・精山竜太・林英助)
女子4×100mR 2位
(原優彩・吉川弥優・細田結月・山口楓)
男子3000m 7位 内藤杏虹 8位 田守琥太郎
女子総合3位 男女総合7位



【サッカー】 4位

【ソフトテニス男子】

団体戦：ベスト6

個人戦：高塚一絆・八國颯汰ペア ベスト16

内藤智樹・河田静馬ペア 17位

【ソフトテニス女子】

団体戦：ベスト6

個人戦：長谷川真以・松本琉愛ペア ベスト8

小原果笑・西村百萌花ペア 17位

【体操】 万木咲奈 個人総合3位 段違い平行棒2位

【新体操】 田中愛望 個人総合1位 フープ1位 ボール1位



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。成実公民館では月に1回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などありましたら、ぜひお気軽にお立ち寄りください♪

保健師の

出張！なんでも健康相談

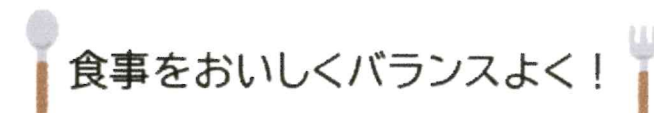
赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもふらっとお立ちよりください♪

- ・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7月9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



バランス良く食べるためのポイントは、主食・主菜・副菜を揃えること！
この3つを組み合わせることで必要な栄養素をバランスよくとることができます。

- 主食** ごはん、パン、めん類などを主材料とする料理
- 主菜** 肉、魚、卵、大豆製品を主材料とする料理
- 副菜** 野菜、きのこ類、海藻類を主材料とする料理

めんに簡単プラス

主菜



豆腐、ツナなども手軽です

主食



副菜



トマト、きゅうりなど

1食の中に主食、主菜、副菜が入るように意識してみましょう♪



7月のなるみ絵本の会だより

と き：7月11日 土曜日10：00～11：00

ところ：成実公民館2階和室

持ち物：はさみ

今月のなるみ絵本の会は、絵本やお話を楽しんだ後短冊に願い事を書いて笹に飾り、五節句の一つ七夕を楽しみましょう。遊びに来てくださいね。

