

なるみ公民館だより



令和8年9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



令和8年度 成実ふれあい大学

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。

いきいき学習講座

つまみ細工でお正月飾り

日時:10月6日(火) 13:30~15:00

場所:成実公民館

講師:つまみ細工 ya-ya 足立 綾子 氏

定員:10人

参加費:1,300円

募集期間:9月7日(月)~10月2日(金)

郷土の味「いただき」作り

日時:10月16日(金) 9:00~12:00

場所:成実公民館

講師:JA女性会

定員:16人

参加費:300円(当日集金)

募集期間:9月7日(月)~10月9日(金)

お申し込みは成実公民館

電話 26-3311 FAX26-3354

メール narumi@chukai.ne.jp

令和8年度「小地域懇談会」日程

テーマ:マイクロアグレッション(無自覚の差別)

日にち	対象	場所	時間
10月16日(金)	石井	石井公民館	19:00~20:15
10月23日(金)	奈喜良	奈喜良公民館	19:00~20:15
10月30日(金)	新山古市	新山公民館	19:00~20:15

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



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。

今月は管理栄養士がきます!

栄養の相談もできます♪

日時:令和8年9月10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



公民館祭にむけて募集中

※全戸配布のチラシをご覧ください

【成実公民館フォトコンテスト】

「成実っていいな!」をテーマにした写真を募集中!入賞作品には賞品があります。

【展示作品】

写真・絵画・手芸など、ジャンルは問いません。自慢の作品を披露しましょう。

【みんなの人権メッセージ】

「人って大切だ」という気持ちをメッセージに託してお寄せください。

健康増進キャンペーン in Yonago

10月3日(土)午前10:30~12:00

まるごう五千石店(申込不要)

9月の「健康増進普及月間」にちなみ、健康チェックや、フレイル予防を応援するイベントを開催します。ご自身の健康づくりにお役立てください。

先着50名の方にJ-Coin Payポイント(300ポイント)のプレゼントもあります!

(事前にJ-Coin Payアプリの利用者登録を完了させてください)

<内容>

血圧測定、味覚チェック、
フレ飯試食(一口試食50食)

協力:成実地区保健推進委員会

明治安田生命保険相互会社

問い合わせ先:健康対策課(☎23-5452)



成実ふれあい夏祭りのお礼

7月25日(土)

成実ふれあい夏祭りを開催しました。多くの方にご参加いただき、盛会のうちに終わりました。

地域の皆さま、役員の皆さま、バザーを出店下さった子ども会や尚徳中の皆さま、イベントステージにご出演くださった皆さま、暑い中ご協力いただき、祭りを大いに盛り上げてくださり、ありがとうございました!



新しい本が入りました!

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。

- ファイア・ドーム 上、下 / 辻村深月
- イン・ザ・メガチャーチ / 朝井リョウ
- 多類婚姻譚 / 風良ゆう
- 青天 / 若林正恭
- しゃぼん玉 / 乃南アサ
- けんぐわい / 朝倉かすみ
- ゾンビ回収婦 / 小砂川チト
- 井台所のあるところ / 原田ひ香
- 花咲けじいさん 人生後半の教科書 / 武田鉄矢



なるみ“小さめの”大運動会

日時:9月27日(日)

9:00開会(午前中開催)

場 所:成実公民館裏グラウンド

詳しくは公民館だよりと同時に各戸配布されるプ

ログラムをご覧ください

++++休館のお知らせ++++

9月28日(月)は、運動会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
Instagram

成実公民館
ホームページ



NARUMICO475

こちらで最新情報を発信しています





成実小学校だより

かこく やさしく たくましく

第2回学校運営協議会 8月6日

6日、第2回学校運営協議会を開催しました。
今回は、「児童が『成実っていいな』と思う活動をするために、必要なことは？」をテーマに、委員の皆様と教職員で熟議を行いました。
地域と連携した教育活動について、これまでの取組や成果を振り返るとともに、地域行事への参加や地域文化の継承、体験活動の充実など、今後取り組みたいことについて活発に意見が交わされました。
今回いただいたご意見を今後の教育活動に生かし、子どもたちが「成実っていいな」と実感できる学校・地域づくりにつなげていきます。



図書館リニューアル

「行ってみたい、ずっといたい」図書館へ

夏休み中に、図書館の一部をリニューアルしました。古くなり使わなくなっていた黒板にすのこを取り付け、木のぬくもりを感じられる、明るく親しみやすい空間にしました。
子どもたちが「図書館に行ってみたい」「ここでゆっくり本を読みたい」と感じられるよう、これからも工夫を重ねていきます。
本との出会いを楽しみ、読書を通して心豊かに育つきっかけとなる、そんな図書館にしていきたいと思ひます。



こんにちは

尚徳中学校です!

各大会・コンクール結果

鳥取県中学校総合体育大会、全日本吹奏楽コンクール鳥取県大会が7・8月に開催され、本校の生徒も数多く参加しました。
応援していただきありがとうございました。



○鳥取県中学校総合体育大会

【陸上競技】

女子4×100mR 2位(原優彩・吉川弥優・細田結月・山口楓)

3年女子100m A決勝7位 山口楓

3年女子100m B決勝4位 細田結月

3年女子100mH 6位 細田結月

2年女子100m B決勝1位 吉川弥優

【サッカー】 対湖東(負)

【ソフトテニス男子】 団体戦: 対福部STC(負)

個人戦: 内藤智樹・河田静馬ペア 対鳥大附属(負)

高塚一絆・八國颯汰ペア 対高草(負)

【ソフトテニス女子】 団体戦: 対因伯STC(負)

個人戦: 小原果笑・西村百萌花ペア 対青谷(負)

長谷川真以・松本琉愛ペア 対鳥大附属(勝) 対福部STC(負)

【体操】 個人競技出場 万木咲奈 中国大会出場

【新体操】 個人戦出場 田中愛望



○中国中学校選手権大会

【体操】 個人競技出場 万木咲奈

○全日本吹奏楽コンクール鳥取県大会

【吹奏楽】 大編成の部 銀賞



1年生は「総合的な学習の時間」の取組として、継続的に地域貢献活動を行っています。成実地区では、成実ふれあい祭りの企画・運営や神社の清掃、ゴミ拾い活動などを行いました。これらの活動を通して、地域との関わり の大切さと地域へ貢献できる喜びを感じられたと思います。これからもふるさとのために何ができるかを考え実行し、地域に愛される尚中生を目指します!



なるみ保健師ニュース 9月号

みなさん、こんにちは。成実地区担当保健師です。
毎年9月は「健康増進普及月間」です。この機会に食事、運動、睡眠、喫煙など生活習慣を見直してみましょう。

米子市では「健康増進キャンペーン in Yonago」を市内4か所のスーパーで、健康チェックやフレイル予防を応援するイベントを開催します!ご自身の健康をチェックしに来られませんか?

詳しくは米子市ホームページをご覧ください◎



9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

まずは毎日、あと一皿ずつ

野菜と果物をプラス

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。
これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量です。



毎日+10分の身体活動

身体を動かすことは、生活習慣病やがんのリスクを減らすことにつながります。
生活の中で今より+10分身体を動かしましょう。

1日の身体活動の目安
18～64歳の方: 60分 (8,000歩)
65歳以上の方: 40分 (6,000歩)



例えば階段を使う、運動や家事等

健診・がん検診を定期的にプラス

禁煙でたばこの煙をなくそう

たばこの煙は、がんや心筋梗塞などの重大な病気につながる存在です。
禁煙を始めて、自分の健康や身近にいる大切な人々の健康を守っていきましょう。



良い睡眠から健康に

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です。日中にしっかり体を動かし、夜は暗く静かな環境で休みましょう。寝て起きてのメリハリをつけることにより、休養感を高めま。



成実ふれあい大学

8月18日(火) 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



もっと手話を覚えたく なりました♪

子どもサマースクール

7月31日(金)

「高校生に習う習字教室」

8月2日(日)

「みんなでグラウンド・ゴルフ」

8月21日(金)

「折り紙で作る傘飾り」

宿題に、スポーツに、楽しみながら頑張りました。



なるみ絵本の会は、9月はお休みです。

また10月に遊びに来てくださいね。