なるみ公民館だより

令和8年11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

1	日	公民館祭
2	月	振替休館
10	火	成実ふれあい大学　館外学習 「鳥取大学乾燥地研究センターと砂の美術館」
26	木	成実ふれあい大学　音楽講座 「生バンドで歌おう！」 閉講式
28	土	自治連定例会

＋＋公民館からのお知らせ＋＋

11月2日(月)休館(公民館祭の振替)
職員が不在となります。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。

令和8年度　成実ふれあい大学

第七回　館外学習
「鳥取大学乾燥地研究センターと砂の美術館」
日時:11月10日(火)午前9時から午後4時
※残りごくわずか

第八回　音楽講座 **「生バンドで歌おう！」**
閉講式
日時:11月26日(木)
午後13時30分から15時20分
講師:FDB(ファンタスティックドリームバンド)

成実公民館
インスタグラム

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

なるみ公民館祭

日時:11月1日(日)
午前9時から午後3時
会場:成実公民館・前庭・体育館
舞台発表　公民館同好会・教室ほか
午前10時から
作品展示　公民館同好会・教室ほか
午前9時から
バザー　午前9時から

いきいき学習講座

「しめ縄教室」
日時:12月12日(土)9:00～12:00
場所:成実公民館　旧体育館
講師:地元有志の皆さん
持ち物:はさみ
参加費:大人200円　子ども100円
申込み:12月8日(火)までに成実公民館へ
親子での参加大歓迎！

公民館年末大掃除

一年間使った公民館をきれいにし、気持ちよく新年を迎えましょう。皆さまのご協力をお願いします！

日時:12月8日(火)9:30～10:30
雑巾・ゴム手袋など、掃除に必要なものはご持参ください。

ありがとうございました

千歳会の皆さんが、公民館周辺の草取り・清掃をしてくださいました。おかげさまで大変きれいになり、気持ちよく公民館祭を 迎えることができました。



なるみ“小さめの”大運動会のお礼

9月27日(日)
天候が危ぶまれる中、前日準備は、雨が降るにも関わらず、役員の皆さまがグラウンドのセッティングをしてくださいました。
当日は、開催の間、暑すぎず、雨も降らずに、無事に運動会を開催することが出来ました。
ご寄付を賜った企業の皆さま、役員の皆さま、ボランティアをしてくださった尚徳中の生徒さん、ご参加くださった皆さま、運動会を大いに盛り上げてくださり、ありがとうございました！



いきいき学習講座　レポート

つまみ細工で正月飾り　10月6日(火)
講師:つまみ細工 ya-ya　足立　綾子　氏



講師の方の指導と参加者同士のアドバイスで、素敵な作品が出来上がりました。創作活動を通じて親睦を深め、充実した時間となりました。



いただきづくり　10月16日(金)
講師:JA女性会
郷土の味を、楽しみながら学びました。おなかも心も満たされた有意義な講座となりました。



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。

■ 永遠の記憶 / 東野　圭吾
■ ブルータスの心臓 / 東野　圭吾

成実地区人権同和教育推進協議会より
■ 10歳から読める・わかるいちばんやさしい日本国憲法 / 南野　森
■ ニッポンの移民 / 是川　夕
■ 虹のむこうには / 小川　秀幸
■ インターネットと人権侵害 / 佐藤　佳弘
■ ぼくのこえがきこえますか / 田島　征三

～米子市フレイル対策事業 アクティブ講座～
【ゆめダン～もしも、フレイル予防が青春だったら!?～】
65歳以上の方限定!!
昨年大人気だった「ゆめダン」が成実公民館に再登場!!
懐かしい、当時の曲を中心に、座りながら楽しむダンスを体験しましょう。
(ダンス初心者の方も安心してご参加いただけます!)
気持ちも、動きも、ひとつになる時間を、ご堪能ください!
参加で、フレイルアプリポイントも獲得可能です!
(要予約、参加希望の方は下記にお問い合わせください。)
■第1回:令和8年11月18日(水曜日)
午後13時30分～14時30分
■会場　成実公民館
■持ち物　上履き、飲み物、タオル
■参加費　無料
■お申込・お問合せ
Chukaiコムコムスクエア　0120-43-5656
※定員30名に達し次第、募集を締め切らせていただきます。

成実地区社会福祉協議会より御礼

ご寄付をありがとうございました。
成実地区社会福祉事業のためにご寄付を賜り、厚く御礼申し上げます。

香典返し
〈古市〉
畠　美枝子　様　(故人　田中　菊子　様)

米子市民野球大会成実公民館チーム

【優　勝】見事三連覇！おめでとうございます！



成実小学校だより

かしこく やさしく たくましく

秋季大運動会 10月3日

秋晴れの空の下、秋季大運動会を開催しました。天候にも恵まれ、子どもたちは、これまでの練習の成果を発揮し、力いっぱい頑張りました。

今年のスローガンは「努力の雫で勝利をつかめ！限界突破！」でした。自分の演技に精いっぱい取り組む姿、仲間を応援する姿、みんなで力を合わせる姿など、子どもたちの輝く笑顔と一生懸命な姿があふれる、すばらしい運動会となりました。

2学期のキーワードは、「凡事徹底」「ブラッシュアップ」「挑戦」。毎日の練習を積み重ね、よりよいものを目指して工夫し、仲間とともに挑戦してきたことが、今日の大きな成長につながったのだと思います。

当日は、保護者の皆様、地域の皆様にもたくさんお越しいただき、温かい声援と拍手をありがとうございました。皆様の応援が子どもたちの大きな力となり、最高の演技につながりました。また、運動会終了後には、テントの片付けにもご協力いただき、心より感謝申し上げます。

これからも「もっとかしこく もっとやさしく もっとたくましく」を目指し、子どもたち一人一人の成長を大切にしながら、みんなで力を合わせて頑張っていきます。今後とも、成実小学校へのご支援・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

5年生大山登山 10月8日

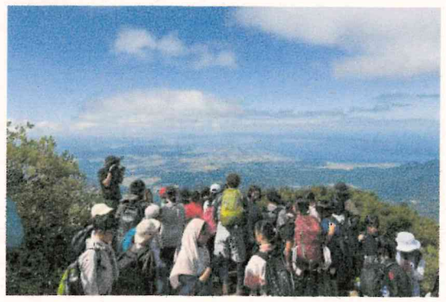
天候にも恵まれ、絶好の登山日和となりました。標高1709mの頂上を目指し、仲間と励まし合いながら、一歩一歩登り続けた5年生。全員元気に登頂し、山頂からは美しい景色を眺めることができました。

また、学校では6年生が鏡を使って応援ビームを送りました。なんと、その光が8合目からも見えたそうです！



学校と大山がつながる嬉しいひとときでした。

マナーを守り、仲間と協力してやり遂げた大山登山。5年生にとって、思い出に残る一日となりました。



こんにちは　尚徳中学校です!

西部地区秋季総体等の結果

西部地区秋季総体、マーチング・コンテスト、西部地区駅伝大会などが開催され、本校の生徒が全力を尽くして頑張りました。
保護者や地域の皆様には応援していただきありがとうございました。



【陸上競技】
女子総合6位　　1年女子100m　7位　白子葵葉
2年女子100m　2位　吉川弥優
男子砲丸投　3位　陶山碧
女子200m　5位　吉川弥優　　男子走幅跳　3位　林英助
男子ジャベリックスロー　6位　松本陸
女子ジャベリックスロー　1位　畑山奈乃葉　　5位　横田美生
8位　原優彩
女子4×100mR　6位(原優彩・白子葵葉・畑山奈乃葉・吉川弥優)

【サッカー】
対淀江・溝口中(負)　　対後藤ヶ丘中(負)



【ソフトテニス男子】
個人戦: 田中諒汰・八國颯汰ペア　ベスト16
団体戦: 対溝口中(勝)　　対後藤ヶ丘中(負)　　対福米中(勝)
3位　**県民スポーツ・レクリエーション祭出場**



【ソフトテニス女子】
個人戦: 山本果歩・酒井美緒ペア　ベスト32
岩佐小春・安井智美ペア　ベスト32
団体戦: 対境三中(勝)　対美保中(勝)　対日野フレンズ(負)
3位　**県民スポーツ・レクリエーション祭出場**

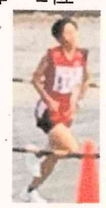


【バスケットボール男子】
対淀江中(負)　　対東山中(勝)　　対名和中(勝)
対弓ヶ浜中(負)　　6位　**県民スポーツ・レクリエーション祭出場**

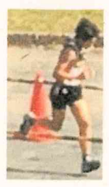


【バスケットボール女子】
対福生中(負)　　対名和・岸本中(勝)　　対後藤ヶ丘中(負)
【バレーボール】
対加茂中(勝)　　対TSC(負)　　対日南中(負)
【野球】　対境二中(勝)　　対境一中(負)

県民スポーツ・レクリエーション祭出場
【体操】　万木咲奈　　総合3位　　跳馬2位　　段違い平行棒　2位
【吹奏楽】　全日本マーチング・コンテスト鳥取県大会　金賞
全日本マーチング・コンテスト中国大会　銀賞
鳥取県吹奏楽ソロコンテスト　銀賞　遠藤あみ



【西部地区中学校駅伝競走大会】
○男子11位　県大会出場
1区:林英助　　2区:大塚智貴　　3区:森本湊人
4区:川上颯太　　5区:内藤杏虹　　6区:福田倖希



○女子11位　県大会出場
1区:山根心春　　2区:原・菜々美　　3区:香田佳歩
4区:松本琉愛　　5区:入江若菜
【第64回中学生作文コンクール】　佳作:　藤原空

尚徳中学校尚郷祭（文化祭）に、ぜひお越しください！
○11月3日(火・祝)　8:50～12:00(会場:尚徳中学校)　・3年学級劇
○11月4日(水)10:25～14:15(会場:米子市文化ホール)
・合唱コンクール、学年合唱、全校合唱、吹奏楽部演奏　等

なるみ保健師ニュース　11月号



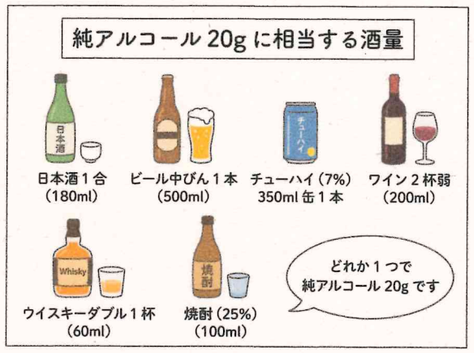
みなさん、はじめまして。
10月から成実地区を担当することになりました、保健師の樋口(ひぐち)です。
まだ慣れないことも多いですが、みなさんと一緒に地域の健康づくりに取り組んでいきたいと思っています。ぜひお気軽にお声がけください。
朝晩はだんだんと肌寒くなってきましたね。体調を崩されないよう、みなさんもどうぞお気を付けください。

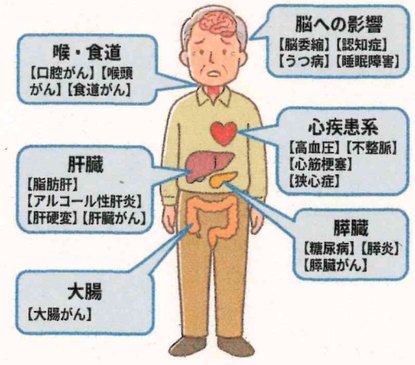
お酒と上手に付き合おう！

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です。
習慣的な飲みすぎは心身の健康にさまざまな悪影響を及ぼします。

節度ある適度な飲酒量は、
1日平均**純アルコールで20ｇ**程度です。

【お酒による心身へのリスク】





1週間のうち、「飲まない日」を設けたり、ノンアルコール飲料に置き換えるなど、お酒と上手に付き合ってご自身の健康と未来を守りましょう！

保健師の出張！なんでも健康相談

11月の「保健師の出張！なんでも健康相談」は、11月1日（日）の公民館祭の中で開催いたします。詳しくは公民館祭のチラシをご覧ください。　　米子市健康対策課　２３－５４５４

リモート運動体験とお口の教室

リモート運動体験のあとに、歯科衛生士からお口のケアやお口の体操についてお話します。申し込み不要です！





■日　時　令和8年11月6日(金)
午前10時30分～11時00分 ：リモート運動体験
午前11時00分～正午　　：お口の教室
■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

11月のなるみ絵本の会だより



大山も色づき初め、秋の気配を感じます。
今月の絵本の会は、おはなしや絵本を楽しんだ後、折り紙、お手玉、あやとりなどむかしあそびを楽しみたいと思います。遊びに来てくださいね。
と　き:11月14日土曜日10時～11時
ところ:成実公民館2階和室