

なるみ公民館だより

令和7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



令和7年度 成実ふれあい大学

第五回 健康講座

「健康長寿を目指す食事のお話」

日時：8月27日（水）
13:30~14:30

場所：成実公民館

講師：米子市役所 健康対策課

管理栄養士



第六回 コミュニケーション講座

「相手の気持ちに寄り添う 聴き方、伝え方」

日時：9月9日（火）
13:30~15:00

場所：成実公民館

講師：米子市福祉政策課

総合相談支援センターえしこに

総合相談支援員 廣江 すみれ 氏

いきいき学習講座

ステンシルペイントで オリジナル作品を作ろう♪

日時：9月2日（火）
13:30~15:30

場所：成実公民館

講師：issing (イッシング)

定員：10人

参加費：2,200円（バッグまたはTシャツ含む）

洗濯 OK!

「なるみクリーン大作戦！」を 開催しました！

7月19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26人の皆さんが参加してくださり、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！

今年もやります！

成実公民館祭フォトコンテスト

公民館行事の写真なら何でもOK♪

皆さんふるってご応募ください！

副賞
あります！

詳しくは9月配布のチラシでお知らせします。

◎ 主な行事予定 ◎

1	金	フレイル予防 脳活性講座
6	水	子どもサマースクール 「高校生に習う書道教室」
20	水	子どもサマースクール 「オンリーワンのエコはがきをつくろう」
22	金	子どもサマースクール 「みんなでグラウンド・ゴルフ」
27	水	成実ふれあい大学 健康講座 「健康長寿を目指す食事のお話」
28	木	自治連定例会
9/2	火	いきいき学習講座 小物作り 「ステンシルペイントで オリジナル作品を作ろう♪」
9/9	火	成実ふれあい大学 コミュニケーション講座 「相手の気持ちに寄り添う聴き方、伝え方」

子どもサマースクール参加者募集中

- 8月6日（水）
10:00~12:00
「高校生に習う書道教室」
- 8月20日（水）10:00~12:00
「オンリーワンのエコはがきをつくろう」
- 8月22日（金）9:00~11:30
「みんなでグラウンド・ゴルフ」

書道教室は
8月4日（月）まで
募集しています！

申込みは成実公民館（☎26-3311）まで♪

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。

- ヌシ 神か妖怪か / 伊藤龍平
- ファラオの密室 / 白川尚史
- カフネ / 阿部暁子
- ありか / 瀬尾まいこ
- パズルと天気 / 伊坂幸太郎
- 踊りつかれて / 塩田武士
- 生きのびるための事務 / 坂口恭平
- 僕には鳥の言葉がわかる / 鈴木俊貴
- 崖っぶちの老舗バレエ団に
密着取材したらヤバかった / 渡邊永人



「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「適塩」と「血圧」。適塩とは、自分の体に適した量の塩をとることです。

毎日の生活に無理なく取り入れられる健康作りのヒントを楽しく学んでみませんか。

と き:9月17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

「はじめよう適塩生活」

「血圧管理のポイント」

講 師:米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

献 立:ごはん、もやしとかいわれの海苔ナムル

ささみのホイル焼き粒マスタード風味

小松菜とごぼうのごま風味みそ汁

バナナミルクゼリー

材料費:400円

持ち物:エプロン・三角巾

申込み:9月10日(水)までに成実公民館へ

お申し込みください。(☎26-3311)



成実地区食生活改善推進員会

成実地区保健推進員会

米子市健康対策課



保健師の

出張！なんでも健康相談

日時:8月7日(木)9:30～11:30

場所:成実公民館

【問い合わせ】米子市健康対策課 ☎23-5454

フレイル予防巡回健診 募集します！！

今年度もフレイル予防健診を実施します。普段受けることのできない検査項目ですので、昨年、受けられなかった方はぜひ受けましょう！

★対象 65歳以上で令和6年度フレイル予防巡回健診を受診されていない方(要支援又は要介護認定のない方)

★内容 運動機能、骨密度測定、血液検査、栄養・口腔、認知機能など

★日程 9月22日(月)13時～17時、
23日(火)9時～12時

★会場 成実公民館

★時間 1人あたり2時間30分程度

★お問合せ・お申込み先

鳥取大学医学部医学科

電話かFAX 0859-38-7614

受付時間 平日9時～16時

※昨年度、巡回健診を受診された方のうち、DXA(全身骨密度)未受診の方はDXAのみの受診も可能です。

無料！
参加費



絵本の会からのお知らせ

8月・9月の絵本の会はお休みします。次回は10月11日(土)の予定です。

こんにちは！

尚徳中学校です。

【7月の学校の様子をお伝えします】

～校区小中リーダー研修会～

7月4日(金)に、校区の3小学校の代表児童、本校の生徒会執行部が集まり、校区小中リーダー研修会が行われました。各校のスローガンの紹介、自己紹介、アイスブレイクのあと、5つのグループに分かれて、「各校のできているところ・課題」を出し合い、その課題を解決するために意見交換をしました。また、自分たちの学校をよりよくするための目標や今後各校で取り組んでいくことについて発表をしました。どのグループも活発な話し合いがなされていて、学びの多い時間になったと思います。校区の小中学校の児童生徒が、「自分たちの学校を自分たちでよりよくしていく」ために、課題解決に向けて同じ方向性で取り組み、誰にとっても安心安全な尚徳中学校区をつくっていきます！



～尚魂祭(体育祭)に向けて～

9月13日(土)に予定されている尚魂祭に向けて、オリエンテーションを行いました。最初に生徒会執行部より、競技種目やルールの説明、尚魂祭の留意点についての説明があり、そのあと、赤・青・黄組と色ごとに集まり、縦割り集会が開かれました。団長や各リーダーからの話があり、どの組も尚魂祭にかける意気込みを感じました。また、アイスブレイクでバースデーリングや以心伝心ゲームなどを行い、楽しい雰囲気に包まれました。今後、共に協力し合い活動していくことで、さらに絆を深め、生徒会スローガンである「糸～全員で繋がり、絆の糸を紡ごう～」を、どの組も達成でき、みんなが楽しかったと思えるような尚魂祭を目指します！

