なるみ公民館だより

令和7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７年度　成実ふれあい大学

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

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づく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：ささみのホイル焼き粒マスタード風味、
　　ごはん、もやしとかいわれの海苔ナムル、
　　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（☎２６－３３１１）へ

◎ 主な行事予定 ◎

2	火	いきいき学習講座　手作り教室 「ステンシルペイントで オリジナル作品を作ろう♪」
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」
１７	水	おいしく食べて健康づくり教室
２８	日	自治連定例会
10/5	日	なるみ“小さめの”大運動会
10/6	月	休館日
10/26	日	成実公民館祭
10/28	火	休館日

公民館祭に向けて募集しています

※全戸配布のチラシをご覧ください

出展作品

絵画・手芸・陶芸などジャンルは
問いません。自慢の作品を披露しましょう。

フォトコンテスト作品

公民館活動の写真を大募集！副賞があります！

みんなの人権メッセージ

「人って大切だ」と思う気持ちを、
メッセージとしてお寄せください。

なるみ“小さめの”大運動会

日　時：１０月５日（日）　９：００開会（午前中開催）
場　所：成実公民館裏グラウンド

抽選会も
あるよ！

抽選会は、当日会場での申込みが必要です。
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＋＋＋＋

１０月６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。

令和７年度「小地域懇談会」日程

日にち	対象自治会	場　所	時　間
10/10(金)	日原１区 日原２区	日原１区 公民館	19：00～ 20：15
10/17(金)	美吉１区 美吉２区	成実公民館	19：00～ 20：15
10/31(金)	奥谷	奥谷公民館	19：00～ 20：15

保健師の　**出張！なんでも健康相談**

日時：９月１１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

リモート運動体験のお知らせ

リモート運動体験はモニターに映し出される映像を見ながら運動をします。
予約不要・無料です。お誘いあわせの上ご参加ください。

【日　時】　９月５日（金）午前１０時３０分～正午
【会　場】　成実公民館
【持ち物】　運動靴、水分補給用ドリンク、汗拭きタオル
【問い合わせ】米子市フレイル対策推進課（２３－５４５８）

次回のリモート運動体験は
１０月３日(金)10:30～です。
米子高校の生徒さんも
参加されます！

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巡回健診を実施します。
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人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、筋力測定、骨密度測定、血液検査、栄養・口腔
★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分前後
★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

参加費
無　料

公民館からお願い

最近、公民館の敷地内に犬のフンが放置されています。悪臭など、近隣の迷惑にもなります。
犬のフンの始末は飼い主の責任です。必ず持ち帰り、自宅で処理をしてください。
ルールとマナーを守り、気持ちよく散歩をしましょう。

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。大会を勝ち抜き、中国中学校選手権大会に出場した生徒もいました。地域や保護者の皆様には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】
4×100mR　3位
（青戸結・山口楓・細田結月・加瀬部沙蘭）
走幅跳6位　加瀬部沙蘭
2年女子100m　8位　細田結月
3年1500m　4位　髙田篤志
【サッカー】対湖東中　1回戦惜敗
【ソフトテニス男子】
個人戦：田中漣治・内藤康樹ペア　1回戦惜敗
米川将也・福田悠惺ペア　1回戦惜敗
【ソフトテニス女子】
個人戦：田子楽衣・綿谷寧々ペア　2回戦惜敗
森下仁裟・黒田優芽ペア　2回戦惜敗
【剣道】個人戦：香田凌太郎　3位
【体操】個人競技出場　万木咲奈
【新体操】個人戦出場　田中愛望

中国中学校選手権大会
【剣道】個人戦出場　香田凌太郎
【体操】個人競技出場　万木咲奈

【吹奏楽】
全日本吹奏楽コンクール鳥取県大会　大編成の部　銀賞

1年生は「総合的な学習の時間」の取り組みとして、7月30日に成実地区にある阿陀萱(あだかや)神社の清掃を行いました。地域の方や公民館長さんと一緒に、草を集めたり、落ち葉を掃いて集めたりしました。暑い中でしたが、楽しく一生懸命に頑張っていました。清掃の後、神社の管理者の方に、米子市指定有形文化財である古曳盤谷筆龍之図天井画(こびきばんこくひつりゅうのずてんじょうが)を見せていただきました。生徒は普段見られない絵画を目の当たりにして、その壮大さと美しさに驚いていました。尚徳中学校は、今後も地域とのつながりを大切にした活動を行っていきます。地域に必要とされる尚中生を目指し、これからも地域のことを考えて行動にうつしていきたいと思います。