

# なるみ公民館だより

## 令和8年3月号



Tel 26-3311 Fax 26-3354  
 Email: narumi@chukai.ne.jp  
 事務室が開いている時間 平日 8:30~17:00

### ◎ 主な行事予定 ◎

14	土	在宅福祉員反省会
23	月	自治連定例会
4/17	金	成実公民館総会
4/22	水	学習講座「いちご狩りに行きましょう！」
4/27	月	成実ふれあい大学 開講式・第1回講座〈介護予防講座〉

### 春の一斉清掃のお知らせ

米子市春季一斉清掃は4月19日(日)ですが、各自治会で日程が異なることがあります。

各自治会の放送や回覧で、実施日の確認をお願いします。

## 令和8年度成実ふれあい大学が 始まります！

開講式 4月27日(月)  
 午後1時30分~午後1時40分

令和8年度の成実ふれあい大学がスタートします。  
 参加をご希望の方は、事前の申し込みをお願いします。

詳しくは、公民館だより4月号と同時に配布するチラシをご覧ください。

### 第1回【介護予防講座】 「聞こえについて」(仮)

開講式に引き続き、第1回介護予防講座を開催します。



\*\*\*\*\*いきいき学習講座\*\*\*\*\*

### 現地講座「いちご狩りに行きましょう！」

日時：4月22日(水)  
 午前9時15分 公民館出発  
 午後12時30分頃 公民館着

場所：莓工房ファームむらかみ  
 (東伯郡琴浦町)

詳しくは回覧のチラシをご覧ください。



## 第38回 成実さくらまつり

今年も石井の米子南公園にぼんぼりが点灯します。  
 ぼんぼりの灯りに浮かぶ夜桜を  
 見に来てください。

点灯期間 3月22日(日)  
 ~4月11日(土)



## 食生活改善推進員になりませんか？ 養成講座受講者募集中！

食生活改善推進員とは、食を通して地域の健康づくりを推進するボランティアです。食の大切さを伝える活動をしています。

養成講座では、健康づくりのための基礎知識や年代別の食育、食事バランスガイド、地区組織活動などについて学び、調理実習も行います。

- 【募集人員】 1~2名
- 【条件】 年6回、調理実習および講義に参加できる方
- 【受講場所】 米子市福祉保健総合センター(ふれあいの里)

お問い合わせ・受講申し込みは  
 成実公民館(☎26-3311)まで  
 お願いします。



## 子どもウィンタースクールを 開催しました♪

米子高校 JRC・成実食生活改善推進員の皆さんと一緒に防災ゲームとお菓子作りを楽しみました。



## リモート運動体験

公民館でフレイル予防をしましょう♪  
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。

<日時> 令和7年3月6日(金)

午前10:30~正午

<会場> 成実公民館

<お問い合わせ>

米子市フレイル対策推進課 23-5458

米子市健康対策課 23-5454



## 保健師の出張! なんでも健康・栄養相談

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!

今月は管理栄養士がきます! 栄養の相談もできます♪  
味覚チェックも行います♪

日時: 3月12日(木)

9時30分から11時30分

会場: 成実公民館

米子市健康対策課 23-5454

## 米子フレイル予防健康フェスを開催します!!

「歩いて、学ぶ、フレイル予防のつづけ方」をテーマに以下のとおりイベントを開催します。ぜひ、ご参加ください!!

■日程 令和8年3月20日(金) 祝日

■内容

1部 インターバル速歩教室 10:00~12:00

**※申込み必須 限定50名**

2部 講演会 13:30~15:00

「10歳若返る! インターバル速歩」  
~その背景と効果のエビデンス~

講師 国立大学法人信州大学

増木 静江 教授

※講演会は申込み不要

■会場 米子コンベンションセンター

■お問い合わせ先 フレイル対策推進課

TEL 0859-23-5458

※詳細は広報よなご3月号をご覧ください。

入場  
無料

## なるみ絵本の会だより

と き: 3月14日土曜日 10時~11時

ところ: 成実公民館 2階和室



今月のなるみ絵本の会は、お別れ会です。

絵本やお話を楽しんだ後、卒業、卒園をお祝いし、桃の節句のお茶会をしたいと思います。

あそびにきてください。

## こんにちは 尚徳中学校です!

### 学校公開日 ご来校ありがとうございました!

2月12日(木)・13日(金)に学校公開日を設定し、保護者・地域のみなさんにご来校いただき、学習のようすや普段の学校生活を見ていただきました。音楽の授業では、1年生が「子守歌」について学習していました。参観に来られた保護者の方に、お子さんが赤ちゃんだった頃について少しお話をうかがう場面もありました。2年生のSTでは入試日程の流れを調べていました。3年生に向けての意識が高まってきていると感じました。3年生は県立高校受験に向けて、いつも通り落ち着いた雰囲気の中で授業に取り組んでいました。平日ではありましたが、保護者のみなさま、地域のみなさまには、ご来校いただきありがとうございました!



## 幼児ふれあい体験!

1月末に、3年生が家庭科の実習として、認定こども園よなごベアーズを訪問し、ボールやねんど、ブロック遊びなどを一緒におこなって、園児とふれあいました。生徒たちはお兄さん・お姉さんとしてやさしく園児に接し、その姿はとてもほほえましかったです。普段の学校生活で見ている姿とは違った、新たな一面が見られました。この体験を通して、「自分にもこのような時期があったんだなあ」と懐かしく思っただけでなく、命の尊さや温かさに気づき、思いやりの心も育んでくれたのではないかと思います。認定こども園よなごベアーズのみなさまには、貴重な体験活動にご協力いただきありがとうございました。



【第79回新年書き初め大会】

特別賞: 細田 結月

【第23回米子市中学生作文コンテスト】

入選: 加藤 優奈