

なるみ公民館だより



令和5年9月号

Tel 26-3311 Fax 26-3354
E-mail narumi@chukai.ne.jp
HP <https://www.city.yonago.lg.jp/38208.htm>
事務所が開いている時間 平日 8:30~17:00

◇◇◇ 第6回 成実ふれあい大学 ◇◇◇

◎ 主な行事予定 ◎

健康講座 健康寿命の延伸！
いつまでも自分の足で歩こう！
～ロコモティブシンドローム予防～

日時／9月13日（水）午後1時30分～
場所／成実公民館
講師／養和会 メディカルフィットネスセンター CHAX
健康運動指導士 稲葉 将也氏

～*～*～ **いきいき学習講座** ～*～*～
詳細は回覧のチラシでご確認ください

13	水	第6回 成実ふれあい大学 健康講座 「健康寿命の延伸！ いつまでも自分の足で歩こう！～ロコモ ティブシンドローム予防～」
21	木	いきいき学習講座 手作り教室 「ペーパークラフト第4弾 ティッシュボックスカバーを作ろう！」
24	日	なるみ“小さめの”大運動会
25	月	休館
28	木	自治連定例会
10/4	水	いきいき学習講座 手作り教室 「水引でブローチづくり」
10/8	日	成実地区ソフトボール・ドッジビー大会
10/13	金	いきいき学習講座 実技講座 「郷土の‘いただき’を作ろう！」 ティッシュボックスカバーを作ろう！」

手作り教室 ペーパークラフト第4弾
「～ティッシュボックスカバーを作ろう！～」

日時／9月21日（木）
午後1時30分～
場所／成実公民館
先生／^{はしたに}橋谷 ^{のりこ}則子氏（奥谷）
定員／10名



手作り教室 「水引でブローチ作り」
日時／10月4日（水）午後1時30分～
場所／成実公民館
先生／^{かめい}亀井 ^{ともこ}朋子氏
定員／15名

実技講座 「郷土の‘いただき’を作ろう！」
日時／10月13日（金）午前9時30分～
※年間予定の10/16から変更になりました
場所／成実公民館
講師／JA女性会
定員／10名

+++++ 休館のお知らせ +++++

9月25日（月）は運動会の振替休館日になります。
公民館をご利用の場合は、事前に鍵を借りに
事務室へお越しくください。

なるみ“小さめの” 大運動会！！

詳しくは各戸配布のプログラム
をご覧ください！

日時 9月24日(日)9時から正午ごろまで
場所 成実公民館(裏)グラウンド

◆◆ 人権の広場 ◆◆

今年度の「小地域懇談会」の開催日程が決まりました。

日 時	対象自治体	場 所	時 間
10/13(金)	奈喜良	奈喜良公民館	19～20時
10/21(土)	石井	石井公民館	19～20時
12/2(土)	新山・古市	新山公民館	19～20時

新刊が入荷しました

宙ごはん 町田 そのこ
 方舟 夕木 晴央
 月の立つ林で 青山 美智子
 荒野の家族 佐藤 行使
 残月記 小田 雅久仁
 夜が明ける 西 加奈子
 この世の喜びよ 井戸川 射子
 星を掬う 町田 そのこ
 ハンチバック 市川 沙央
 極楽征夷大將軍 垣根 涼介
 木挽町のあだ討ち 永井 沙耶子
 街とその不確かな壁 村上 春樹
 ラブカは静かに弓を持つ 安檀 美緒
 70歳が老化の分かれ道 和田 秀樹



※
2週間まで
借りることができます

「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「カルシウムをしっかりとうろう！」
 丈夫な骨を保つためのヒントが見つかるかもしれません。ぜひ、ご参加お待ちしております。

と き： 9月29日(金) 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： サバ缶のレモン醤油パスタ、ひじきのサラダ
 きな粉牛乳プリン

材料費： 300円
 持ち物： エプロン・三角巾・マスク
 申込み： 9月22日(金)までに
 成実公民館(26-3311)へお申込みください。

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：令和5年9月14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

こんにちは！
 尚徳中学校です。

～県・中国中学校総合体育大会、
 県吹奏楽コンクール～

鳥取県中学校総合体育大会、県吹奏楽コンクールが7月中から開催され、本校の生徒も数多く参加しました。日々の部活動に集中して取り組み、仲間や先生と一体になって取り組んだ成果が見られました。中には大会を勝ち抜き、中国大会に参加した生徒もいました。

保護者や地域の皆様、応援やご支援ありがとうございました。

○鳥取県中学校総合体育大会出場
 野球部、陸上部、卓球部男子個人 卓球部女子個人、水泳部、柔道女子個人、体操女子個人、剣道男子個人

○鳥取県吹奏楽コンクール
 小編成の部 吹奏楽部 金賞

○中国中学校総合体育大会出場
 体操女子個人出場
 柔道女子個人出場

○全国中学校総合体育大会出場
 柔道女子個人出場

～駅伝練習スタート～

今年も「今しかできない」を合い言葉に駅伝練習に取り組み、男女あわせて約25名の生徒が早朝から練習に参加しています。連日暑い日が続いていますが、10月11日に開催される西部地区駅伝競走大会に向けチーム一丸となって頑張っています。練習では、学校の周りを走ることもあると思います。応援よろしくお願いします。

～草刈りボランティアに
 ご協力ありがとうございました～

8月20日(日)7時30分から8時30分の間、グラウンドの草刈りを行いました。たくさんあった雑草も、皆様のご協力により、取り除くことができました。自宅から、特殊な草刈り機を持参いただき、草刈りをしてくださったり、暑い中でしたが、草を1本1本丁寧に抜いていただきました。生徒の皆さんも参加してくれました。本当にありがとうございました。今後ご協力をお願いすることもあると思いますので、よろしくお願いいたします。

◎この項に関してご意見、ご質問などがございましたら、26-3451(尚徳中)までお電話ください。

☆ホームページ：
<https://sites.google.com/g.torikyo.ed.jp/syotoku-j>
 ☆Eメール
 syotoku-j@mailk.torikyo.ed.jp