

なるみ公民館だより



令和6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6年度 成実ふれあい大学

第六回 健康講座

「自分でできる姿勢づくり

～前をむいて歩こう♪～

日時：9月9日（月）
13:30~15:00

場所：成実公民館

講師：笑らいつ

代表 熊谷 春美 氏

（看護師・姿勢教育指導士）

持ち物：タオル1枚・飲み物

※動きやすい服装、転びにくい履物（ズックでなくてもOK）でご参加ください。



第七回 防災講座

「いざという時、準備しておきたいもの」

日時：10月31日（木）
13:30~15:00

場所：成実公民館

講師：花王グループ 新光代 氏

◆◆◆いきいき学習講座◆◆◆

手作り教室

「大人の塗り絵教室」

日時：10月17日（木）13:30~

場所：成実公民館

講師：蔵りすと 森井 裕子 氏

定員：15名

材料費：1,300円

顔彩など全て用意します。手ぶらでお越しください♪

9月17日
3日(火)から
受付開始!!

特別講座

「ポーセラーツで自分なりの食器を作らしよう♪」

日時：10月9日（水）10:00~

場所：成実公民館

講師：アトリエ Pal 山木 美輪 氏

参加ご希望の方は、成実公民館までお問合せください。

保健師の 出張！なんでも健康相談

日時：9月12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



◎ 主な行事予定 ◎

9	月	成実ふれあい大学 健康講座 「自分でできる姿勢づくり ～前をむいて歩こう♪～」
28	土	自治連定例会
29	日	なるみ“小さめの”大運動会
30	月	休館
10/13	日	成実地区ソフトボール・ドッジビー大会
10/17	木	いきいき学習講座 手作り教室「大人の塗り絵教室」
10/31	木	成実ふれあい大学 防災講座 「いざという時、準備しておきたいもの」



なるみ「小さめの」大運動会

日時：9月29日（日）9:00開会
場所：成実公民館（裏）グラウンド

詳しくは、9月中旬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++++

9月30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、事前に申し込みをし、
鍵を借りに事務室へお越しください。

「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「バランス食で糖尿病予防」。バランスのよい食事は健康的な食生活の基本です。血糖値が気になる方も、そうでない方も、食事バランスについて、楽しく学んでみませんか？

とき：9月20日（金）10:00~13:00

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：鶏肉と彩り野菜のオイスターソース丼

きやべつとツナの甘酢サラダ

ヨーグルト寒天

材料費：300円

持ち物：エプロン・三角巾

申込み：9月13日（金）までに

成実公民館（電話26-3311）へ
お申し込みください。

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

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13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)

令和6年度「小地域懇談会」日程

日にち	対象自治会	場 所	時 間
10/4(金)	グリーンヒルズ 日原	グリーンヒルズ日原 公民館	19:00～ 20:15
10/12(土)	吉谷1・2区 橋本	成実公民館	10:00～ 11:15
10/18(金)	宗像・宗像NT・ 富士見ヶ丘	宗像ニュータウン 自治会館	19:00～ 20:15

フレイル予防巡回健診 受診者募集中！！ ～ダイキンのエアコンが当たります～

普段、受けることのできない項目の健康診断です。

まだまだ募集していますので、この機会にぜひ！！

★対象者 65歳以上で要介護・要支援認定のない方

★内容 運動・骨密度・体組成・栄養・口腔、認知ほか

★日程 9月10日・12日、10月4日・5日・18日

★参加無料(申し込みが必要です)

★お問合せ・お申込み先

鳥取大学医学部医学科 TEL・FAX 0859-38-7614

受付時間 平日9時～16時30分

※健診を申し込まれた方、既に受けられた方を対象に
公民館祭で抽選会を行います！

【米子市からののお知らせ】

■令和6年度 第2回認知症サポーター養成講座■

認知症に関する基本的な知識と、認知症の方への支援に関すること等を学ぶための講座を開催します。

対 象 認知症について学びたい方(先着40名)

日 時 令和6年9月26日(木曜日)
13時30分から15時

会 場 米子市立図書館 2階研修室3, 4

費 用 無料

受講を希望される方は電子申請システム又は電話連絡にて事前申込をしてください。

【申込み及び問合せ先】

米子市長寿社会課

電話 23-5155

FAX 23-5012

電子申請システム2次元コード→



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。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。

○県総体

【陸上】

3年1500m 5位入江僚太 6位遠藤心

2年1500m 7位高田篤志

2年100m 3位加瀬部沙蘭

800m 6位 遠藤心

ジャベリックスロー1位 遠藤翔真

低学年4×100mR 1位(山口、青戸、細田、加瀬部)

【テニス】

女子団体ベスト8

女子個人ベスト3 2 星川・前畑組 田子・綿谷組

男子団体 男子個人 1回戦惜敗

【水泳】男子200m自由形8位 村田諄心

【卓球】男子個人2位 坪倉悠空

橋本葵成 1回戦惜敗

【野球】1回戦惜敗

【剣道】男子個人2回戦惜敗 西村颯希・香田凌太郎

【新体操】女子個人出場 田中愛望

○中国中学校総合体育大会出場

卓球男子個人 坪倉悠空

陸上2年女子100m 加瀬部沙蘭

○鳥取県吹奏楽コンクール

小編成部門金賞

～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んでいます。今年度は、男女あわせて42名の生徒が朝早くから頑張っています。連日暑い日が続いていますが、県駅伝出場を目指して、励まし合いながら練習に取り組んでいます。西部地区大会は10月16日に東山陸上競技場で開催されます。練習では、学校の周りを走ることもあると思います。応援をよろしくお願いします。

草刈りボランティアにご協力をお願いします

9月1日(日)7時30分から8時30分の間、保護者と生徒と教員が一緒になってグラウンドの草刈りを行います。地域の皆様にご協力をいただくと助かります。参加できる方は、軍手や草取りの道具などを準備して7時30分までに尚徳中学校にご来校ください。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@g.torikyo.ed.jp