

なるみ公民館だより

令和7年2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



◎ 主な行事予定 ◎

3	月	ふれあい大学講座企画会
15	土	子どもウインタースクール 「バナナケーキと もちもちチョコ白玉を作ろう！」
17	月	公民館運営委員会
28	金	米子市公民館連合会研究集会 自治連定例会
3/11	火	教室・同好会会議
3月未定		在宅福祉員反省会

公民館からのお知らせ

◎2月28日(金)12:00~17:00

米子市公民館連合会研究集会参加のため職員が不在になります。公民館を利用される場合は、事前に鍵を借りにきてください。

◆◆◆子どもウインタースクール◆◆◆ バナナケーキと もちもちチョコ白玉を作ろう！

【日 時】2月15日(土)午前10時~正午

【場 所】成実公民館調理室

【先 生】成実食生活改善推進員のみなさん

【参加費】200円(当日持ってきてください)

【定 員】15名

【持ち物】エプロン・三角巾・手拭きタオル・参加費

【申し込み】2月12日(水)までに

成実公民館(☎26-3311)へお願いします。

※小学校3年生以下のお子さんは保護者の方と一緒に参加をお願いします。

2月のなるみ絵本の会だより

2月の絵本の会は、楽しい絵本やお話を楽しんだ後、かるたとりをしてからだを温めたいと思います。

遊びに来てください。

とき：2月8日(土) 10~11時

場所：成実公民館 2階和室



保健師の出張！なんでも健康相談

日時：2月13日(木) 9:30~11:30

場所：成実公民館 2階和室

米子市健康対策課 (Tel 23-5454)



とんどさん

1月9日(木)に、無病息災を願ってとんどさんが執り行われました。

雪がちらつく寒い日でしたが、今年の無病息災を祈願することができました。

ご協力いただいた有志のみなさん、ありがとうございました。



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、職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。



新しい本が入りました♪

貸出期間は2週間です。貸出簿は事務室にありますので、窓口へお声がけください。

【人権の本】

●「ここからの一步

~母さん、髪がなくても大好きだよ~」

日本写真出版/細田美緒乃

●「きみの人生はきみのもの」

NHK 出版/谷口真由美・荻上チキ

●「四国辺土」

角川書店/上原善広

●「こっちとあっち」クレヨンハウス/谷川俊太郎

●「100年の旅」かんき出版/ハイケ・フォーラ

●「イスラムと仲よくなれる本」

秀和システム/森田ルクレール優子

フレイル予防巡回健診の 追加環境測定希望者を募集します！

昨今ヒートショックなど冬場の気候に対する健康影響
が大きな問題となっているため、以下のとおり、お住ま
いの環境測定を実施します。結果に応じたアドバイスも
行いますので、ご興味のある方はご協力いただきます
ようお願いいたします。

内容

部屋の温湿度等測定及び睡眠や心拍などの測定 (貸し出された機器を持ち帰り測定します)

対象 巡回健診参加者 測定期間 1週間程度

説明及び機器受け渡し

会場：成実公民館

日時：2月27日 9時30分～15時30分、
28日 13時00分～15時30分

申込 鳥取大学医学部健康政策医学

TEL:0859-38-7614

※検診車による X 線骨密度測定を追加でご希望の
方もご連絡下さい。



「我が家の環境は健康にいいの？」
「私の睡眠の質はどんなかんじ？」
そんな疑問を調べるチャンス！

【フレイル予防実践体験ツアーに 参加しませんか？】

米子市フレイル対策拠点

Chukai コムコムスクエアで
運動、食事、社会参加をテー
マにしたフレイル予防プログ
ラムをご体験頂けます！



体力測定やフレイル度チェックはもちろん！
是非男性の方々にもご参加いただきたい、
簡単！発酵食レシピの調理&試食プログラムです！
ご夫婦・ご友人でお誘いあわせのうえ ぜひご参加
ください！！

詳しくは、案内チラシをご覧ください。(公民館に
あります。)

(要予約、参加希望の方は下記にお問い合わせくだ
さい。)

■日 時 令和7年3月18日(火曜日)
午前9時30分～12時30分

■会 場 成実公民館

■持ち物 上履き、飲み物、タオル、エプロン、
三角巾

■参加費 無料

■定 員 10名

■お問合せ Chukai コムコムスクエア

☎0120-43-5656

※65歳以上の方限定となります

※定員に達し次第、募集を締め切らせていただきま
す。

こんにちは！ 尚徳中学校です。 尚徳中応援団(仮称)募集

コミュニティースクール(CS)は、子ども達を地
域全体で育む取り組みです。様々な課題解決のために
学校、地域、家庭が連携・協働して様々な活動を一
緒になって推進していきます。地域の皆様のお力添
えをいただき、さらに充実した取り組みにしたいと考
えています。校外学習の見守り、総合学習の支援、
校舎の修繕や除草作業などできることから関わって
いただけたらと考えています。申込用紙を各ご家庭
に配布いたしますので、ご協力をよろしくお願いし
ます。

地域ボランティアって「どんなことをするのだろ
う?」「自分にできるのだろうか」などの質問があ
りましたので、生徒の活動の様子や活動の様子を、
写真でお知らせします。ぜひ、中学生を応援してい
ただけたらと考えております。質問などは中学校教
頭(26-3451)までご連絡ください。

①学校行事での見守り



【1年・校区スタンプラリー】



【2年・企業訪問、高校探索】

②家庭科授業補助



【鰯の3枚おろし】



【豚のショウガ焼きづくり】

③環境整備ボランティア



【生徒と一緒に総合学習】



【グラウンド除草】

◎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。