

尚徳公民館だより 令和4年9月

米子市榎原1356-1
TEL 26-3317
e-mail syotoku@chukai.ne.jp

尚徳ふれあい講座のご案内

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止または延期する場合がありますのでご了承ください。

◎第5回 介護予防講座

「年齢を感じさせない体をつくるストレッチ講座とお話」

日時：9月12日（月）10：00～11：00

場所：尚徳公民館

講師：健康運動指導士 生田 景子 氏



◎第6回 現地学習

「米子城周辺の散策とプラネタリウム」

日時：10月3日（月）9：00～12：00（予定）

参加費：1,000円

定員：25名

申込み：9月26日（月）までに尚徳公民館（26-3317）

へお申込みください。定員になり次第締め切ります。

詳しくは班回覧をご覧ください。



☆皆さまのご参加をお待ちしております☆

尚徳公民館学習講座のご案内

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止または延期する場合がありますのでご了承ください。

募集中！

◎学習講座 「革小物作り」

日時：9月7日（水）10：00～12：00

場所：尚徳公民館

講師：宇治田 朋子 氏

参加費：800円（お一人、2品作れます）

定員：15名

申込み：尚徳公民館へお申込みください。

◎学習講座 手芸教室「干支の押絵」

日時：10月6日（木）9：30～16：00
7日（金）予備日

場所：尚徳公民館

講師：門脇 康子 氏

参加費：3,000円程度

持ち物：よく切れるハサミ、目打ち、30センチものさし
ピンセット、ハンドタオル2枚

申込み：9月16日（金）までに尚徳公民館へお申込みください。

詳しくは班回覧をご覧ください。



米子市健康対策課からのお知らせ

あなたの骨は大丈夫？ 骨量測定会&ミニ講座

骨の強さを表す骨量は年齢を重ねると減っていきます。

無料の骨量測定であなたの骨の健康状態を調べてみませんか？

骨粗しょう症予防のための食事や運動についてもミニ講座でお伝えします。

日程：令和4年9月30日（金）

午前の部 9時30分～11時30分（受付9時から）

午後の部 1時30分～3時30分（受付1時から）

場所：ふれあいの里 3階

内容：・骨量測定（かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査）

・ミニ講座

（講師：米子市健康対策課の保健師・管理栄養士・リハビリ専門職）

対象：市内の方ならどなたでも

申込み：9月8日（木）から9月22日（木）までに

健康対策課 ☎23-5454・23-5452

平日8：30～17：15）にご連絡ください。

（先着 各20名 今年度骨量測定を受けていない方優先）

参加費：無料

主催：米子市健康対策課

※片足だけ裸足になっていただくので、脱ぎやすい靴下等でお越しください。

※運動を行います。動きやすい服装で、水分補給ができる準備をしてお越しください。

保健師の出張！なんでも健康相談

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♪

・赤ちゃんの体重測定

・「フレイル」チェック(元気度チェック)

・血圧測定、体脂肪測定、握力測定

・米子市が作成した健康体操の紹介

・健康のこと(その他)で聞いてみたいなど

*健診結果や血液検査の結果等がありましたら、お持ちください。

*新型コロナウイルス感染拡大防止のため、やむを得ず中止する場合がございます。

日時：令和4年 9月2日（金）

令和4年10月7日（金）

今年度は月1回 第一金曜日 に開催します。

場所：尚徳公民館

米子市健康対策課 23-5454

尚徳和みのふるさと情報

*別所選果場で二十世紀梨の選果作業が始まりました。尚徳から、おいしいふる里の便りを大切な方に届けてみてはいかがでしょうか。



館蔵図書ガイド

榊莫山『草庵に暮らす』

— 岩波書店

書家の故榊莫山氏は大正15年の生まれ。三重県は伊賀の山中に生活し、書家として日本書芸院に属し活躍するかたわら、文筆もよくし、著書は100冊に及んだ。とりわけ、本書のようなエッセイは、書作品がそうであるように、自由闊達、気骨が感じられ、それが大きな魅力になっている。書画や四季の風物、暮らしなどを題材に、36篇を収録。挿絵にも深い味わいがある。ほのぼのと心暖まるエッセイ集である。（仁）





行事予定表

日	曜日	行事	日	曜日	行事
1	木		19	月	敬老の日
2	金	健康相談	20	火	
3	土		21	水	
4	日		22	木	
5	月	公民館祭運営委員会役員会	23	金	秋分の日
6	火		24	土	
7	水	第4回学習講座 「革小物作り」	25	日	
8	木		26	月	
9	金	民協・在宅幹事連絡会	27	火	
10	土		28	水	配布物
11	日		29	木	
12	月	第5回ふれあい講座 「年齢を感じさせない体をつくる ストレッチ講座とお話」 第3回自治会長会議	30	金	女性部会
13	火		10月		
14	水		1	土	
15	木		2	日	秋季一斉清掃
16	金	公民館祭各自治会運営委員会	3	月	第6回ふれあい講座 「米子城周辺の散策と プラネタリウム」
17	土		4	火	
18	日		5	水	

❀今月の同好会❀

同好会名	日	曜日	時間
唱歌の会	13・27	火	13:30~
太極拳	1・8・22	木	13:30~
洋らん	2	金	10:00~
カラオケ	1・8・15	木	20:00~
たんたん子育てサークル	9月の活動はお休みです。		
輪投げ	お休みです。		
はなみずき勉強会	8	木	13:30~
そばの会	23	金	19:00~
ヨガ	6・13・20・27	火	19:00~
ストレッチ	2・9・16・30	金	10:00~

尚徳ふれあい講座が開催されました！

6月15日(水)
第1回 家庭教育講座 「もっと知って！米子高校」
講師 鳥取県立米子高等学校 校長 山口 明美 氏

生徒ひとりひとりの個性を尊重し、特色のある様々な取り組みをされている米子高校さんの魅力についてお話いただきました。
また、先生は書道家としても活躍されており、書道によるパフォーマンスもご披露くださいました。



7月11日(月)
第2回 人権講座
「家のお手伝い今と昔 ~ヤングケアラー相談窓口から見たこと~」
講師 N.K.C ナーシングコアコーポレーション合同会社
代表 神戸 貴子 氏

看護師やケアマネージャーなどの資格を持った経験豊富なスタッフがお話をお聞きする窓口があるということ。
どうか一人で抱え込まないで、勉強や進路、自分自身のこと、家族のことなどをわたしたちと一緒に考えてみませんか？などお話しくございました。



8月19日(金)
第3回 健康講座 「家庭医が支えたいあなたの人生」
講師 鳥取大学医学部地域医療学講座
助教 李 瑛(リ ヨン) 氏

現在鳥取県にいる家庭医は8人と、まだまだ少ないそうです。
誰でも気軽に体の不調を相談でき、必要に応じて受診する課や病院などをアドバイスされたり、地域に根ざして患者やその家族の「かかりつけ医」として活躍されている李先生からご講演いただきました。



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月中旬以降に開催され、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
野球部、陸上部、ソフトテニス部男子個人、バドミントン部女子個人シングルス、卓球部男子団体、男子個人 卓球部女子団体、女子個人、水泳部、柔道男子個人、女子団体、女子個人

鳥取県吹奏楽コンクール
小編成の部 吹奏楽部

中国中学校総合体育大会出場
野球(鳥取県開催)
陸上(鳥取県開催)
柔道(鳥根県開催)

全国中学校総合体育大会出場
柔道(福島県開催)

~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30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12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。学校の周りを走ることもあります。応援よろしくをお願いします。

◎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:

<http://www.torikyo.ed.jp/syotoku-j/>

☆Eメール syotoku-j@mailk.torikyo.ed.jp