

尚徳公民館だより 令和4年11月

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

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
- ・「フレイル」チェック(元気度チェック)
- ・健康のこと(その他)で聞いてみたいなど

日時: 令和4年11月11日(金)9時30分から11時30分
場所: 尚徳公民館

12月の健康相談では栄養のミニ講座を同時開催します！

なんでも健康相談+ **食べて健康！ミニ講座(テーマ: じょうずに減塩)**

控えたほうがいいのはわかっている、なかなかできないのが減塩。無理なく、上手に塩分を控えて、おいしく食べるコツを管理栄養士がお伝えします。

日時: 令和4年12月2日(金)11時00分～11時30分(30分)
(健康相談は9時30分～11時30分)

会場: 尚徳公民館

減塩おかず(1品)の試食もあります!!(限定10食)

実際に食べて、体験してみませんか？

*発熱・風邪症状がある方はご遠慮ください。

来られる際はマスク着用をお願いします。

*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もございます。

米子市健康対策課 23-5454



尚徳公民館祭ご案内

とき 令和4年11月6日(日)～11月11日(金)
午前8時30分～午後5時(最終日は正午まで)
ところ 尚徳公民館 1階学習室・2階集会室・2階学習室

特別展示 ○榎原地区急傾斜地崩壊対策工事
○めだかの楽校

いろいろな種類の
めだかがいるよ！

作品展示

詳しくは、各戸配布のチラシをご覧ください。

尚徳和みのふるさと情報

○10月6日(木)に尚徳小学校用水田で、尚徳小学校5年生の児童の皆さんと稲刈りをしました。尚歯会、尚徳更生保護女性会他、地域の皆さまにご協力いただきました。ありがとうございました。

○10月24日(月)に「尚徳和みのロード」の花の植替えをしました。尚徳小学校1年生・4年生・6年生児童の皆さん、永江地区のボランティアの皆様、地域の皆様、ご協力ありがとうございました。

また、ご寄付をいただきました方々には、厚く御礼申し上げます。

谷本こどもクリニック アイアイ介護老人保健施設
(有)アオト薬局 JA鳥取西部米子南支所
日本海新聞 (順不同・敬称略)
(尚徳和みのロード運営委員会)

公民館からのお知らせ

○10月9日(日)に床清掃・ワックスがけをしてもらいました。使用後はきれいに掃除をして帰りましょう。

○令和4年度尚徳公民館清掃作業について

毎年公民館運営委員と各同好会・関係諸団体の皆様に清掃作業をお願いしております。各同好会、団体様につきましては、年内の活動の最終日もしくはご都合のつく時に、使用された机・いす等の清掃をお願いいたします。窓ふきにつきましては、11月12日(土)に運営委員・各自治会長で行います。ご協力をお願いいたします。

休館のお知らせ

○11月14日(月)は公民館祭振替休館日です。

○11月21日(月)午後2時から、南部地区公民館連絡協議会職員研修参加のため事務室を閉めさせていただきます。

※公民館を使用される方は事前に鍵の受取りをお願いします。

尚徳ふれあい講座のご案内

◎第7回 国際理解講座

第7回 中止

「モンゴルから東京、そして日南町へ」
～モンゴルと日本のちがいを～

日時: 11月18日(金)10:00～11:00

講師: 日南町交流支援員 エレデネジャブ ノミン エレデネ 氏

※講師のご都合により中止となりました。

次回は第8回講座と閉講式を行ないます。

◎第8回 音楽講座

オカリナとサキソフォン
ピアノの調べとともに

日時: 12月6日(火) 10:00～11:00

講師: オカリナ・サキソフォン奏者 大原 章子 氏
ピアノ奏者 石井まどか 氏

【閉講式】講座終了後行います。

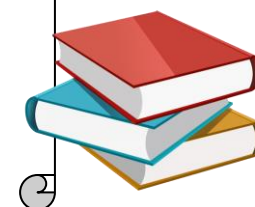


竹西氏は、数多い著述者のなかでも指折りの文筆家として、ぼくは遙かに敬愛している。本書では、肩肘張らぬ身近に題材を得、そこに真実の姿を見出す慧眼に彼女の本領をみる。

それでいて、読後しみじみとした情感を与えてくれる。“みごと”という賛辞しか思いうかばぬエッセイ集である。(仁)

竹西寛子 朝の公園
―読売新聞社―

館蔵図書ガイド





行事予定表

日	曜日	行 事	日	曜日	行 事
1	火		19	土	
2	水		20	日	
3	木	文化の日	21	月	南部地区公民館連絡協議会 職員研修会 (午後2時から)
4	金		22	火	
5	土	公民館祭前日準備	23	水	勤労感謝の日
6	日	公民館祭 (11日まで)	24	木	
7	月		25	金	
8	火		26	土	
9	水		27	日	
10	木		28	月	自治会長会議 配布物
11	金	健康相談 (展示は正午まで)	29	火	
12	土	公民館祭作品展示撤去 清掃作業	30	水	
13	日		12月		
14	月	公民館祭振替休館日	1	木	
15	火		2	金	健康相談
16	水		3	土	
17	木	たんたん子育てサークル	4	日	
18	金	第7回ふれあい講座 ※中止	5	月	



※今月の同好会※



同好会名	日	曜日	時 間
唱歌の会	22	火	13:30~
太極拳	24	木	13:30~
洋らん	4	金	10:00~
カラオケ	17・24	木	20:00~
たんたん子育てサークル	17	木	10:00~
輪投げ	お休みです		
花みずきの会	10	木	13:30~
そばの会	25	金	19:00~
ストレッチ	18・25	金	10:00~
ヨ ガ	15・22・29	火	19:00~

尚徳地区グラウンド・ゴルフ大会結果

開催日: 令和4年10月16日(日)

2年ぶりに地区グラウンド・ゴルフ大会が開催され、秋晴れのもと、皆さんがはつらつとしたプレーで楽しい時間を過ごされました。

団体戦の結果は次のとおりです。

優勝 実久 B
2位 榎原グリーンハイツ B
3位 大谷 A



尚徳ふれあい講座が開催されました！

第5回 介護予防講座 9/12(月)

「年齢を感じさせない体をつくるストレッチ講座とお話」

講師 生田 景子 氏

尚徳公民館で、ストレッチ教室をされています生田先生を講師にお招きしご講演いただきました。先生から体の仕組みやストレッチのやり方を教わった後、参加者の皆さんは実際に自分自身の体と向き合いながら健康について学びました。

尚徳バレーボールクラブの皆さん

活躍されました！

- ◎小学生バレーボール中国大会 3位
- ◎鳥取県小学生バレーボール選手権大会 2位
- ◎米子市バレーボール小学生大会 A・Dパート 優勝



第15回 尚徳中学校区対抗ゴルフ大会 結果

開催日: 令和4年10月13日(木)

団体戦において、惜しくも3連覇は逃しましたが、準優勝をはたしました。おめでとうございます。

個人戦結果は次のとおりです。

HPアップによる項目削除



こんにちは！ 尚徳中学校です。

鳥取県西部地区では感染症に留意しながら、各種大会が開催されました。地域の皆様、保護者の皆様には、生徒の活動へのご理解とご支援ありがとうございます。

○西部地区中学校秋季総合体育大会

【陸上部】

男子3000m 第1位、男子1500m第3位、5位
男子ジャバリックスロー2位(大会新記録)、4位
女子200m3位、女子2年100m5位
女子走り幅跳び3位 女子100mハードル2位
男女総合4位、男子総合4位、女子総合8位

【野球】優勝→スポレク出場

対美保・弓ヶ浜(勝) 対法勝寺・南部・岸本(勝)

【サッカー部】5位

予選2位 決勝トーナメント対東山中(勝)対法勝寺中(負)

【バレーボール部】予選2位 決勝トーナメント対東山中(負)

【ソフトテニス部男子】個人 ベスト32 1ペア

【ソフトテニス部女子】個人 ベスト32 1ペア

【バドミントン部】個人 シングルスベスト16、ベスト32

【卓球部男子】団体6位→スポレク出場

団体 予選2位 決勝トーナメント 対湊山中(負)

個人 シングルス優勝、ベスト8

【卓球部女子】個人 シングルスベスト8

【柔道】女子個人第2位 【剣道】男子個人ベスト16

【体操】個人種目別 平均台2位 ゆか3位



◎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