

尚徳公民館だより 令和8年6月

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

尚徳和みのふるさと情報 ～尚徳地区敬老会のお礼～

5月10日(日)、第121回尚徳地区敬老会を開催いたしました。
たくさんの皆さまにご参加をいただきありがとうございました。
参加者の皆さまの笑顔があふれ、歓談や催しを通して楽しいひとときをお過ごしいただけたように思われます。
今後とも皆さまのご健康とご長寿を心よりお祈り申し上げます。
役員の皆さまには、事前準備から当日の運営までご協力をいただきありがとうございました。



尚徳和みのロード運営委員会からのお知らせ

お忙しいなか、たくさんの皆さまにプランターの清掃作業をご協力いただきありがとうございます。

お陰様で、作業をスムーズに終わることができました。



花の植え替え

6月23日(火) 13:20より
皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。
(予備日: 6月26日)



令和8年度尚徳公民館運営委員会役員紹介

運営委員長	万木 秋弘 (下安曇)
総務部長	杉村 勝美 (別所)
産業文化部長	長谷川尚秀 (青木)
教養文化部長	権田 貴子 (大谷)
体育部長	長井 務 (実久)
青少年対策部長	小原 幸照 (青木谷)
女性部長	大本 和子 (青木)
環境対策部長	武本 幸也 (上安曇)
防災防犯対策部長	諸田 政明 (別所)
自治連合会長	深田 剛史 (兼久)
社会福祉協議会長	上田 嘉夫 (榎原グリーンハイツ)

令和8年度尚徳地区体育行事

大会名	開催日	場所
グラウンド・ゴルフ大会	6月7日(日)	水辺の楽校
尚徳地区大運動会	9月27日(日)	尚徳小グラウンド
尚徳地区ポッチャ大会	10月18日(日)	南部体育館

あなたの骨は大丈夫？ 骨量測定&健康講座



骨の強さを表す骨量は年齢を重ねると減っていきます。
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お伝えします。

日程: 令和8年7月14日(火)
午前10時30分～12時00分(受付10時から)
場所: 尚徳公民館
内容: ①健康講座(骨粗しょう症予防のための運動、食事の話)
②骨量測定(かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査)
講師: 保健師・管理栄養士・リハビリ専門職等
対象: 市内の方ならどなたでも
申込み: 6月7日から7月7日までに尚徳公民館(☎26-3317)に申込みください。(先着20名まで)
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。
※動きやすい服装と上靴、水分補給ができる準備をしてお越しください。

令和8年度尚徳ふれあい講座開講!

◇第1回【現地学習】「本池美術館と初夏の由志園へ！」

日時: 6月8日(月) 9:00～15:00
参加費: 3,000円(当日集金)

※申し込みの受付は終了いたしました。

◇第2回【多文化交流】「韓国ヒトクチ」

日時: 7月8日(水) 10:00～11:00
場所: 尚徳公民館
講師: 米子市韓国国際交流員
林 慧珠(イム ヘジユ)氏

～皆さまのご参加をお待ちしております～



尚徳地区人権・同和教育推進協議会からのお知らせ

人権研修会「インターネットの中の人権」

日時: 7月31日(金) 19:00～20:00
場所: 尚徳公民館
講師: 鳥取県教育委員会事務局社会教育課 職員



～皆さまのご参加をお待ちしております～

※詳細は6月末に全戸配布予定のチラシをご覧ください。

口腔講話+リモート運動体験

予約不要・無料

歯科衛生士をお招きしてお口の健康についてお話しします♪
講話の前、リモート運動体験も30分程度行います!

■日時 令和8年6月1日(月)

午前10時30分～11時まで リモート運動体験
午前11時～12時
*歯科衛生士さんによるお口の健康についてお話

■会場 尚徳公民館
■持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
■参加費 無料
■問合せ 米子市フレイル対策推進課 23-5458





6月 行事予定表

日	曜日	行事	日	曜日	行事
1	月	リモート運動体験・口腔講座	21	日	市議会議員選挙
2	火		22	月	
3	水		23	火	13:20～和みのロード花植え
4	木	子育てサークル『たんたん』	24	水	
5	金		25	木	
6	土		26	金	配布物
7	日	尚徳地区グラウンド・ゴルフ大会	27	土	
8	月	現地学習【本池美術館と由志園】	28	日	
9	火	11:00～特定計量器定期検査	29	月	
10	水		30	火	
11	木		7月		
12	金				
13	土				
14	日		1	水	
15	月		2	木	子育てサークル『たんたん』
16	火		3	金	
17	水		4	土	
18	木		5	日	日野川一斉清掃
19	金	9:30～出張！何でも健康相談	6	月	公民館でリモート運動体験
20	土		7	火	



❖ 今月の同好会 ❖

同好会名	日	曜日	時間
唱歌の会	9・23	火	13:30～
太極拳	4・11・25	木	13:30～
洋らん	5	金	10:00～
カラオケ	4・11・25	木	19:00～
子育てサークルたんたん	4	木	10:00～
花みずきの会	次回は7月9日です。	木	13:30～
そばの会	26	金	19:00～
ストレッチ	5・12・19・26	金	10:00～
ヨガ	2・9・16・23	火	19:30～
フラダンス	3・17	水	19:00～
グラウンド・ゴルフ同好会	毎週	水	9:00～

尚徳子育て支援サークル 『たんたん』からのお知らせ



～初めてでも大丈夫♪一緒に楽しみましょう！～

連休明けで子どもたちとの日常生活を取り戻したお母さんと子どもたちがやってきました。慣れるまで少し時間がかかりましたが、キッズタウンさくらの先生が絵本を読んだり、綺麗な色のついた切った紙を飛ばしたりするとニコニコ顔に見る間に代わりました。後は紙との追いかっこです。お母さんたちとは色々なおしゃべりを楽しみました。来月は『トッコ先生の親子体操』です。親子で楽しめるので皆さんの参加をお待ちしています。

- ★日 時： 6月4日（木）10:00～
- ★持ち物等： 動きやすい服装 水分補給用飲み物
- ★場 所： 尚徳公民館（2階和室）
- ★お問合せ： 尚徳公民館 26-3317

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
 - ・血圧測定、体脂肪測定、握力測定
 - ・健康のこと(その他)で聞いてみたいな、などなど
 - * 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。
- 日時：令和8年6月19日（金）9時30分から11時30分
場所：尚徳公民館



★お問合せ米子市健康対策課 23-5454



健康長寿 ワンポイント

「塩分」の摂りすぎは危険！

先日、調理実習で塩を入れすぎたピザを食べ、中学生が病院に運ばれるというニュースが流れました。ナトリウムの過剰摂取による体調不良と考えられています。私たちは主に食塩からナトリウムを摂取していますが、その必要量は食塩で平均1日1.5g程度です。

鳥取県民は「塩分を摂りすぎ」ている？

実際に摂取している量は、鳥取県では成人平均で9.6gと十分に多い量です。年齢が上がると更に多くなります。高血圧の予防や治療のためには1日6g未満を目指します。塩辛い物の急な大量摂取は要注意、普段の食事も減塩を！

項目	塩分量（1日あたり）
体に必要な量	約1.5g
血圧のために目指す量	6.0g 未満
鳥取県の大人の平均	9.6g（摂りすぎ！）
60代男性の平均	11.4g（かなり多い！）

（鳥取大学医学部・健康政策医学 森田明美）

こんにちは 尚徳中学校です！

総合的な学習の時間が始まりました。

尚徳中学校では、総合的な学習の時間をSTと呼んでいます。SHOWTIME（尚徳の時間・翔く時間）の頭文字をとった表記です。STでは、地域の方々にご協力いただきながら学習を進めていきます。人との出会いや、本物との出会いを通して、学校で学んだことを生かし、学校だけでは身につけることのできない力を身につけていきます。今後とも地域の皆様のお力を中学校にお貸しください。

4月19日に1年生は、総合的な学習の時間（ST）で、ふるさとの魅力を発見したり、新しい仲間と仲良くなったりすることを目的として、班ごとに4地区（尚徳、永江、五千石、成実）に分かれて、校区にある史跡や文化財、施設などを訪れました。1年生に与えられたミッションは、「クイズに答えスタンプを集める、公民館長さんにインタビューをする、ウォークラリーコースのゴミ拾いをする、チェックポイントで班の集合写真を撮る、尚徳中校区の魅力を写真におさめる、校区の避難場所を確認する」でした。今まで気づけなかった校区の新たな魅力も発見できたのではないかと思います。公民館長さんには、休館日にもかかわらず、快く生徒からのインタビュー等を引き受けてくださってありがとうございました。



尚徳中ボランティア応援団 募集中！

●尚徳中では、学校の環境整備（草刈り、清掃）、学校行事補助、実技教科授業補助、本の読み聞かせ、などのボランティア応援団を募集しています。協力していただける方がおられましたら最寄りの公民館か、尚徳中学校（26-3451）までご連絡ください。なお、登録は、「スクリレ」アプリでの登録となります。登録については、尚徳中がお手伝いさせていただきますので、お気軽にご連絡ください。ぜひ、よろしく願います。