

⑧フレイル予防講座  
「楽しい脳活性とスマホ活用で  
フレイルに勝つよ〜！」日 時：11月20日(木)  
13:30~15:00

場 所：永江公民館 2階集会室

講 師：米子市フレイル対策推進課

※スマホをお持ちの方は当日ご持参ください。  
無い方はこちらでご用意します。⑨郊外学習  
「島根原子力発電所見学」日 時：11月28日(金)  
9:00~15:00頃行 程：公民館発→島根原子力発電所見学  
→鹿島町「多久の湯」(昼食)→公民館着

好評につき定員に達しました

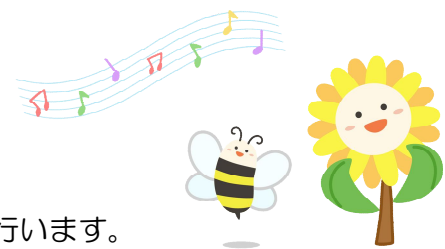
⑩閉講式・音楽講座  
「音楽の力で元気！健康！～若返りリトミック～」

日 時：12月12日(金) 13:30~15:00

場 所：永江公民館 2階集会室

講 師：国立音楽院南部校 音楽療法士 都田 沙希 氏

※音楽講座終了後、今年度の閉講式と 皆勤賞・精勤賞の表彰を行います。

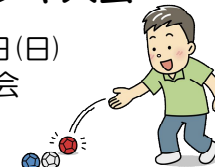


## 地区民ボッチャ大会

日 時：11月16日(日)  
9:00開会

場 所：南部体育館

持ち物：上靴

各自治会で申込みをしてください。  
(各自治会申込締切は11月5日です)  
小学校1年生から参加できます！

皆さまのご参加をお待ちしております☆

## 永江地区人権講演会

## 「同じ時代に、生きる」

日 時：12月5日(金)  
19:00~20:00

場 所：永江公民館 2階集会室

講 師：YURU'Q合同会社

代表 佐々木 啓太 氏

人権とこどもたちの現状についてのお話です。



永江地区人権啓発推進協議会

## ちょっしながえ

9月下旬アメリカ大リーグもいよいよ最終盤戦を迎え、マリナーズとドジャースが対戦しました。この試合には、現在シアトルマリナーズ会長付特別補佐官を務め、今年野球殿堂入りされたイチロー氏がグラウンドに姿を見せ、大谷翔平・山本由伸両選手と対面。偉業を成し遂げた野球界の大先輩に対し、深々とお辞儀をする姿がアメリカのメディアに取り上げられ評判となったそうです。私もその場面を映像で見ました。それは通常よりも深く丁寧なお辞儀でした。

もう一例紹介するのは、大相撲秋場所千秋楽でのことです。横綱豊昇龍は本割で大の里に勝ち、優勝決定戦に持ち込みました。横綱同士の優勝決定戦は久々のことで、大盛り上がりでした。豊昇龍は負け、逆転優勝を逃しましたが、土俵を去るときのお辞儀(所作)が素晴らしく、敗れたものの潔さに惜しみない拍手が起きました。

頭を下げる行為は、人類の進歩と共に社会構成や宗教を持つようになってから自然的に習慣化してきたもので、世界共通です。日本人はやたらとお辞儀をするとの評価があります。あれはお辞儀ではなく、俗に言うペコペコやたらと頭を下げる行為で、謝っている姿に見えて卑屈に感じます。頭を下げる行為は、無防備で危険な姿勢です。礼を重んずる武道では、頭は下げますが視線は外さない、座礼でも同じです。

正しいお辞儀は、見た目美しく端正なものです。ではどうするか、前方を直視したまま首を曲げず腰を折ります。相手は視野に収まり対応できます。角度は通常10~15度。国旗皇室には35~45度、これを最敬礼といいます。各種式典では、壇上に大会旗と国旗が掲揚されていますが、国旗に対し正しくお辞儀をされる方はすくないように感じます。日本の礼儀作法は海外でも称賛されています。

姿勢を正し「目礼、会釈、敬礼、最敬礼」状況に合わせて、正しくお辞儀をしましょう。

お辞儀

館長 須山耕市

## 学習講座④みんなでいきいき!!おうちごはん

日 時：11月30日(日)  
10:00~13:00

場 所：永江公民館1階 講習室

講 師：永江地区食生活改善推進員会

持ち物：マスク・エプロン・三角巾

参加費：500円(当日集金)

定 員：20名

メニューは当日のお楽しみ！  
皆さまでぜひご参加ください。申込先：永江公民館(Tel.26-4747)  
締 切：11月21日(金)

## 第34回 米子市公民館ふれあい発表会

日 時：12月6日(土)

【作品展示の部】10:00~16:30

【舞台発表の部】13:00~16:00(開場12:30)

場 所：米子市文化ホール

永江公民館からは、新舞踊同好会の皆さまが舞台発表の部に  
出場されます。

## 公民館職員不在のお知らせ

11月17日(月)は、南部地区  
公民館連絡協議会職員研修会の  
ため、12時から公民館事務室  
を閉めます。  
公民館は使用できますので、あ  
らかじめ鍵を受け取りに公民館  
窓口にお越しください。



## 青雲大学⑦健康講座

9/29(月)

「今こそ大事！知っているようで知らない高血圧の話」

講師：独立行政法人 労働者健康安全機構

山陰労災病院 循環器内科 部長 水田 栄之助 氏



塩分の摂り過ぎが高血圧の原因となり、さらには多くの病気を引き起こす可能性があるという話を伺いました。血圧に関心を持っている方が多く、参加者の皆さんは熱心に耳を傾けていました。

## 学習講座③寄せ植え作り

10/22(水)

講師：園芸センターえど  
江戸 賢司 氏

講師の方の丁寧でわかりやすい指導のもと、参加者それぞれが思い思いに楽しく寄せ植え作りを体験しました。



## 永江地区民大運動会について

10月5日(日)に予定しておりました永江地区民大運動会は中止となりました。

## 保健師の 出張！何でも健康相談

日時：11月27日(木) 9:30~11:30

場所：永江公民館 2階和室

米子市健康対策課 23-5454



～米子市フレイル対策事業 Chukaiコムコムスクエア独自企画～  
もしも、フレイル予防が青春だったら！？～ゆめダン～

■第一回：10月28日(火) 13:30~14:30

第二回：11月10日(月) 13:30~14:30

■会場 永江公民館 集会室

■持ち物 上履き、飲み物、タオル

■参加費 無料

■お申込・お問合せ

Chukaiコムコムスクエア 0120-43-5656

※定員30名に達し次第、募集を締め切らせていただきます

10/8(水)

## 階段アートが新しくなりました！

尚徳中学校の1年生が新しい階段アートを作ってくれました！

タイトルは「初春」です。

公民館玄関正面の階段に飾ってありますので、ぜひご覧ください。



## 給食サービスのお知らせ

11月21日(金)午後4時に配食します。

12月19日(金)午後4時に配食します。

＜永江地区社会福祉協議会＞



## 移動図書つつじ号 11月・12月の予定

日時：11月13日・27日(木) 14:20~14:50

12月11日・25日(木) 14:20~14:50

場所：永江公民館 駐車場



## ご寄付のお礼【香典返し】

4区 清水 和明 様 (故 清水 園恵 様)

永江地区のため役立たせていただきます。

ありがとうございました。

＜永江地区社会福祉協議会＞



## 子育て支援サークルたんたんからのお知らせ

11月は米子消防署見学にお出かけをします。ご家族での参加も大歓迎です。

日時：11月8日(土) 14:00~15:00

場所：米子消防署 現地集合

12月は「ゴスペルオーブと一緒にメリークリスマス会」を催します。子どもさんと一緒にお父さん・お母さん、そして近隣にお住まいの方々の参加をお待ちしています。

日時：12月13日(土) 10:30~11:30

場所：尚徳公民館



## 忘れ物



- ・帽子
- ・日傘
- ・コルセット 等

心当たりのある方は、  
公民館までご連絡ください。

TEL 26-4747

## こんにちは 尚徳中学校です！

### 西部地区秋季総体等の結果

西部地区秋季総体、マーチング・コンテスト、西部地区駅伝大会などが開催され、本校の生徒が参加しました。生徒は仲間と励まし合いながら挑戦し、ベストを尽くして頑張りました。

保護者や地域の皆様には応援していただきありがとうございました。

### 【陸上競技】

女子総合5位 1年女子100m 3位 吉川弥優

2年女子100m 2位 細田結月 女子100mH 2位 細田結月

4×100mR 3位 (大前友珠莉・吉川弥優・細田結月・山口楓)

女子200m 4位 山口楓

男子砲丸投7位 陶山碧 男子3000m 7位 内藤杏虹

【サッカー】 3位 県新人戦出場

対箕蚊屋中(勝) 対岸本・溝口中(負)

対アルコスタ弓浜FC(負) 対福生中(勝)

【ソフトテニス男子】

団体戦：対境三中(勝) 対東山中(負)

個人戦：内藤智樹・河田静馬ペア ベスト16

【ソフトテニス女子】 団体戦：対後藤ヶ丘中(負)

個人戦：長谷川真以・松本琉愛ペア ベスト16

【バスケットボール男子】

対弓ヶ浜中(負) 対境一中(勝) 対境三中・境二中(負)

【バスケットボール女子】 4位 県民スポレク祭出場

対加茂中(勝) 対境一中(勝) 対福生中(負)

対弓ヶ浜中(負)

【バレーボール】 8位

対福生中(負) 対大山中(勝) 対湊山中(勝)

対福米中(勝) 対法勝寺中(負) 対箕蚊屋中(負)

【野球】 対加茂中・美保中(勝) 対弓ヶ浜中(負)

【新体操】 フープ3位・ボール2位・総合3位 田中愛望

【吹奏楽】 全日本マーチング・コンテスト鳥取県大会 金賞

全日本マーチング・コンテスト中国大会 銅賞

鳥取県吹奏楽ソロコンテスト 加藤紗雪(金賞・特別賞)

遠藤さわ(銀賞) 堀尾莉子(金賞・特別賞)

【西部地区中学校駅伝競走大会】

男子6位 県大会出場

1区：高田篤志 2区：大塚智貴 3区：井田桔平

4区：木下楠理 5区：内藤杏虹 6区：山口湊央

女子6位 県大会出場

1区：香田佳歩 2区：原廻菜々美 3区：樋口友子

4区：山内心愛 5区：山根心春

【第63回米子市合同短歌祭】 最優秀賞：大塚智貴

入選：矢間舜 佳作：松本琉愛 田中悠聖

【第63回中学生作文コンクール】 佳作：真山優乃波



尚徳中学校尚郷祭(文化祭)に、ぜひお越しください！

○11月1日(土) 8:50~14:00(会場：尚徳中学校)

・3年学級劇、「総合的な学習の時間」取り組み発表

○11月2日(日) 10:45~14:35(会場：さなめホール)

・合唱コンクール、学年合唱、全校合唱、吹奏楽部演奏