

2024
8月号

NEWS LETTER

成美地区公民館だより

成美地区のみなさん
熱中症には気をつけましょう /



成美地区のみなさま 暑中お見舞い申し上げます

暑さが本格的になりました！農作業はもちろん、お盆の準備等でますますお忙しくされていると思います。熱中症対策はしっかりされていますか？
がんばりすぎて夢中になると、あと少し…もうちょっとで…と喉の渇きを我慢してしまうこともあり、危険です。どうぞ、ちょこちょこ水分は補給してくださいね。
そういえば、塩分の摂り過ぎはいけませんとよく耳にします。摂り過ぎがだめだと言われるのは精製塩（ほぼ塩化ナトリウム）だそうです。天然の塩を使用して塩分とともにミネラルも補給して熱中症の対策をしていただきたいと思います。

成美地区公民館

いまこ食堂運営委員会

6月24日(日) 大雨の中、成美市場へたくさんのご来場ありがとうございました。
この日は「いまこ食堂運営委員」の有志のみなさんで「きなこのごはんおはぎ」が来場者50人にふるまわれました。このおはぎにはねりんピックKOTOURAのかわいいシールが貼られて手配りされました。成美市場でも、いまこ食堂でも成美地区の有志で結成された「いまこ食堂運営委員会」が大きな役割を果たしてくださっています。誰かのことを考え、地域の子どもを元気に育てようと、あれこれ工夫しながら関わってくださっています。食材は地域の野菜や果物、社会福祉協議会や赤碕文化センターからのものも活用させていただいております。「みなさんの協力があることです」と委員長の湯浅さんはおっしゃいます。これからの活動にわくわくしています。



成美地区公民館
TEL 55 - 2316

住所：琴浦町佐崎12-1
開館時間：9：00～17：00
休館日：土・日・祝・他
～おひさまテラスオープン中～
～公民館ロビーで卓球しませんか～
無料Wi-Fi完備 / ロビー開放

7月事業報告 and... 8月の事業予定

日頃より公民館事業へのご理解とご協力、ありがとうございます。8月に入って暑さも本格的になりますが、8月4日(日)の佐崎河川公園清掃活動は成美B班です。上野・出上4区・出上5区・出上6区・東山桜ヶ丘・東桜ヶ丘・下中村・上中村・緑の皆さんにお世話になります。よろしく願いいたします。

放課後子ども教室 みちくさ

毎週水曜日 15:30~17:00

7月17日が1学期最後のみちくさでした。みんなで秘密基地などの大掃除をして「みちくさ農園」で収穫した野菜を使ってピザを作って食べました。8月28日から2学期のみちくさスタートです♪



実体験から学ぶ 防災講演会

7月7日 9:30~ 公民館大会議室

3年前より「たすけあいこできる成美」を目指して防災の学びをしてきました。今回は実体験をもとに鳥取市佐治人権福祉センター所長の栗谷真由美氏を講師に貴重なお話を伺いました。沢山のご参加ありがとうございました！



ねんりんピック応援企画

eスポーツ体験とねんりん紅白巻寿司 eスポーツのねんりんピック選手(成美)を招待して体験会を行いました。また、ねんりんピック応援企画として「巻寿司大使 田中佳代子さん」をお招きして美味しい巻き寿司を作って食べました。選手のみなさん、がんばってください！



【～ 支援員だより なるみぐらし～】 成美地区を美しく、住む人の心身も元気に！ 9月からプロギングを再開します

4月16日からスタートした新事業「こころが美しく成る 心身が美しく成る 成美プロギング」では、ゆっくりウォーキングしながら道に落ちているゴミを拾います。歩きながら(走りながら)ゴミを拾うスポーツをプロギングと言います。前期に参加いただいた皆様、ありがとうございました。きれいな成美が一層きれいになりました！

7月・8月は熱中症のことを考えてお休みにしていましたが、9月から再開することとなります。

後期のコースは A:勝田川沿いを歩く→B:長伝寺まで歩く→C:佐崎から水口を歩く→D:出上を歩くなど、前回同様、毎回色んなコースを歩きます。歩くと地域の方との挨拶・会話、歴史探訪ができました。またあちこちで姿をみかけましたらお声かけください。コチラからも手を振らせていただきますので、引き続きよろしくお願い致します。スタンプカードを用意しております。5個たまると毎月のいまこ食堂で1食無料で食べられますのでお楽しみに♪

成美から零浦町中にこのプロギングが広まることを願っております。

主事兼集落支援員 山本伊都子



- 成美市場 8月25日(日) 9:00~12:00
地下駐車場では野菜とフリマ、お菓子などを販売。なくなり次第終了ですので早めにお越しください。2階大会議室ではeスポーツ体験ができます。ちいさいお子さんから高齢者まで楽しめますよ♪体験は無料で予約不要です。
- ころろ豊かに 絵手紙教室 8月25日(日)13:30~
今回は「出かける赤中」の生徒が参加してくれます。新しい方も少しずつ増えてきました。夏の素材などを持ち寄ってたのしく描いていきましょう。絵手紙と歓談で過ごす1時間半です。お菓子の差し入れ大歓迎です。参加費:無料 / 定員:10名
- いまここ 乳幼児教室 8月29日(木)9:30~12:00
成美地区で新しく乳幼児教室をスタートします。ベビーマッサージ・スキンシップを楽しみながら親子で心と体を整えます。新しくシェルハブメソッドを取り入れた心と体の療育全体を全3回で行います。講師は「りんご舎 小林和子さん」です。参加者には今回サプライズで子育てのお話はもちろん数秘を教えていただけます。参加費:1家庭300円 定員は1回 10組
対象:3ヶ月~就学前のお子さんとその保護者
持ち物:各自必要なもの(ミルク・おむつなど) タオル・飲料
その他:全3回で1回ずつ要予約