



おもな予定 (倉吉市・成徳コミセン・団体) (3/25 現在) ※変更または中止される場合があります。

日	曜	開始時間	内容
6	日	10:00	第 39 回倉吉打吹流しびな (研屋町児童遊園前)
8	火	19:00	玉川を美しくする会 総会
10	木	9:30 10:00	コミセン職員初任者研修会 (第 2 庁舎) なごもう会
11	金	10:00 14:00	打吹小学校 入学式 東中学校 入学式
18	金	13:30 15:00	コミセン職員研修会 (倉吉交流プラザ) 倉吉市公民館連絡協議会 総会 (倉吉交流プラザ)
20	日	6:50 7:00	第 1 回玉川一斉清掃 天神川流域一斉清掃
24	木	10:00 19:00 20:00	なごもう会 体育振興会 総会 学校開放企画運営委員会

お知らせ

4/18 (金) は職員研修会のため、12 時以降事務室を閉室します。

人口と世帯数



		R7年 1 月末人	R7年 2 月末人	増減 人
	倉吉市世帯数	20,497	20,497	0
	成徳地区世帯数	1,348	1,349	1
	倉吉市の人口	43,576	43,527	-49
	成徳地区の人口	2,580	2,576	-4
性 別	男	1,200	1,196	-4
	女	1,380	1,380	0
年 代 別	0 歳～14 歳	250	247	-3
	15 歳～64 歳	1,275	1,273	-2
	65 歳以上	1,055	1,056	1

- リサイクル、ベルマーク ご協力ありがとうございます。

- ★使用済み小型電子機器
- ★天ぷら油の食用廃油 (成徳コミセン 自転車置き場ヨコ)
- ★ベルマーク (成徳コミセン 玄関内)



- 「センターだより」カラー版、市報ほか情報がたくさん！
成徳コミュニティセンター窓口に置いています。

4月 自治公民館協議会・各部長会の予定 (3/25 現在)

- ◆ 7 日 (月) 10:00～ 三役会
- ◆ 12 日 (土) 15:00～
倉吉市自治公民館連合会総会 (未来中心)
- ◆ 12 日 (土) 18:00～ 館長会 (石井旅館)
- ◆ 23 日 (水) 19:00～ 体育部長会

参加者募集！



3B 体操教室

4月

1 日・8 日・15 日・22 日 (火曜日)

- ◆ 時間：14:00～15:30
- ◆ 講師：福井留実さん
- ◆ 場所：成徳コミュニティセンター

「フラ」ミノアカ・フラサークル

4 月は館外活動のため、
通常のレッスンはお休み
します。



学校へ行こう！

主催：成徳コミュニティセンター
地域住民が小学校で児童と一緒に囲碁
や将棋、昔あそび・オセロ・コマ回し
をする遊びです。

4 月 22 日 (火曜日)

- ◆ 場所：打吹小学校 1 階 多目的室
- ◆ 時間：12:45～13:20



第 507 号 令和 7 年 (2025) 4 月 1 日

CC だより



メール



seitoku

成徳コミュニティセンターだより4月

おもな contents ★令和 7 年度成徳コミュニティセンター活動基本方針、重点目標★防災意識調査のお願い
参加者募集 ★いきいきシニア健康教室 ちょっとお出かけツアー企画「鳥取県立美術館へ行こう！」
★3B 体操教室 ★「フラ」ミノアカ・フラサークル ★学校へ行こう！



開花を待つ 打吹公園のサクラ

4 月からスタート・・・令和 7 年度も頑張ります！！

3/26 撮影

★成徳コミュニティセンター★

【基本方針】

成徳コミュニティセンターは社会教育機能を活かして、地域課題を解決するために地域住民一人ひとりが主体的に行動する意識を高揚させ、安心して生活できる地域づくり・地域の活性化の基盤づくりに努めます。そして、地域に既存する各種団体が従来の活動を見直し、有機的な連携を図ることによって、より一層充実した活動が展開されるようコミュニティセンターの役割を積極的に発揮していきます。

【重点目標】

- ①職員は研修と自己研鑽に励み、地域づくり活動に向けた学習や活動支援に関わるスキルを磨きます。
住民が学びの喜びを体感できるよう、地域の中に社会教育の場を広げ、住民の意識・行動変容について支援することで人づくり・地域づくりに繋げることを目指します。
- ②地域の将来像を描きながら各種団体、関係機関とネットワークを結ぶ役割を果たし、実働する地域のリーダー育成に努めます。
- ③学校・家庭・地域が連携を図り、青少年の体験活動事業を充実させます。
- ④住民の身近な人権問題から人権意識を高め、部落差別をはじめあらゆる差別がない、一人ひとりの人権が尊重されるまちづくりの実現に向けた学習を推進します。
- ⑤現代的課題の中で、命と生活を守る地域の体制づくりを図り、福祉・防災に関する活動を位置づけ、その基盤づくりに努めます。



成徳コミュニティセンター (〒682-0817 鳥取県倉吉市住吉町77-1)

○電話：0858-22-1301 ○FAX：0858-23-3653 ○開館：月～金 9:00～17:00 (祝祭日を除く)

○利用時間：9:00～22:00

○E-mail：koseitok@ncn-k.net ○HP：<http://www.ncn-k.net/koseitok/>

参 加 者 募 集

R7 年度 成徳コミュニティセンター主催

第 1 回いきいきシニア健康教室

ちょっとお出かけツアー企画

「鳥取県立美術館へ行こう！」

日時:5月13日(火)9:20~12:00

第 1 回いきいきシニア健康教室は開館したばかりの鳥取県立美術館へ行きます。プリコの箱をはじめ時代を超えた名品・名画を鑑賞しましょう！市のマイクロバスが4カ所を回ります。申込時にご希望をお伝えください。

- ①琴桜銅像前の観光バス駐車場 9:20
- ②まちかどステーション前 ↓
- ③明治町バス停 とりぎん前 ↓
- ④成徳コミュニティセンター ↓

◆美術鑑賞：10:00~12:00

◆募集人数：成徳地区在住 60 歳以上の方先着 20 人



◆入 館 料：1,250 円（当日徴収）

◆申込〆切：4/18（金）※募集人数になり次第〆切

◆申 込 先：成徳コミュニティセンター

成徳地区青少年健全育成協議会

『ながら見守り活動』ご協力のお願い

4 月 1 0 日から新学期が始まります。通学路の他、ご自宅の玄関先などで構いません。毎日、お一人の、その一瞬の見守りが子どもたちを守ることに繋がると思いますので、交通安全、防犯の見守り活動に、地域の皆様のご協力をよろしくお願いします。



成徳地区自治公民館協議会・成徳コミュニティセンター

「防災意識調査」にご協力を！

この度、成徳地区自治公民館に加入の全世帯を対象に、不測の事態に備えた防災意識調査を実施します。お手数をおかけしますが、趣旨をご理解いただき、ぜひともご協力をよろしくお願いいたします。各自治公民館へ配布後、各世帯へお届けし、4 月末までに自治公民館ごとの回収をお願いします。

～お問合せ先～
成徳コミュニティセンター



笑いは人生を豊かにし、皆を元気づけてくれます！

七代目 桂小文吾 落語公演会 3/16 盛大に開催

地域の皆様に日本の伝統芸能に触れることで楽しい時間を過ごしていたらこうと成徳地区民生児童委員協議会が初めての試みとして落語公演会を企画しました。落語が始まるとあちこちから笑い声が聞こえ、会場はまるで寄席にきたようでした。落語の間には、落語界の四方山話を盛り込んだクイズもあり、40 名以上の参加者の中から次々と手が挙がりました。見事に正解した方には、落語家さんの手ぬぐいがプレゼントされ、大いに盛り上がりしました。

コロナ禍を経て数年ぶりにお会いできた方や、ご夫婦で参加された方も数組ありました。「楽しかったぁ」「来て良かったわ」「おもしろかった！」「また楽しい会を企画して」などのお声掛けはもちろん！誰もが笑顔であることに、企画した私たち民生委員は本当に嬉しくなりました。民生委員の自己紹介やパンフレットを配布することで、民生委員の存在や活動を知っていただく機会にもなりました。ご参加くださった皆様、本当にありがとうございました。

成徳地区民生児童委員協議会 会長 黒田 多美子



使わなくなったランドセル 寄付に感謝！

この度は、ランドセルの寄付にご協力いただきありがとうございました。皆さまのご理解とお力添えのおかげで、成徳地区では 12 個、倉吉東高等学校で 16 個、**合計 28 個**のランドセルが集まり、ジョイセフ(アフガニスタンへランドセルを贈る団体)へ発送することができました。思い出が詰まった大切なランドセルは新しい持ち主のところで活躍してくれると思います。皆さまの温かいご支援に心より感謝申し上げます。今後も国際バカロレア教育の活動を頑張りますので、どうぞよろしくお願いします。

倉吉東高等学校「CAS 小夏チーム」山根小夏



鳥取市出身 谷口ジローさんの漫画「遙かな町へ」が映画化決定！

倉吉市を舞台に描かれた漫画「遙かな町へ」の映画製作発表がありました。4 月から風景などの撮影が始まり、2026 年秋に公開される予定だそうです。国の重要伝統的建造物保存地区に指定されている白壁土蔵群の町並みや、打吹山などを舞台に物語が描かれており、昭和 30 年代中頃の懐かしい風景が甦ります。成徳コミュニティセンターは、この漫画本を 5 冊所蔵しています。

図書コーナーで、いつでもお読みいただけますので、この機会に、ぜひ手に取ってみてください！

→平成 26 年成徳・明倫公民館遙かな町ウォークを開催。漫画と同じ場所での撮影も！当時の実写モデル Y さん



保健だより
健康づくりのための身体活動

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりました。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように少しでもからだを動かしましょう。厚生労働省では「座りっぱなしをやめて+10（プラス・テン）」を推奨しています。（出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」）

座りっぱなしの弊害（全年齢）については、長時間座ると死亡リスクが高まるとされ、30 分ごとに体を動かすことが推奨されています。からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていきましょう。体調が悪い時は無理をせず、病気や痛みがある場合は、かかりつけ医に相談していきましょう。

倉吉市 健康推進課 Tel.27-0030



＜高齢者＞

- ・1 日 4 0 分以上の身体活動（約 6,000 歩以上）
- ・週 2～3 回の筋トレ（スクワットや階段を上げるのも OK）
- ・いろいろな運動を楽しもう
- ・座りっぱなし注意
- 筋肉は年齢に関係なく鍛えられ糖尿病などのリスクが低減し、転倒や骨折のリスクも減少します。

＜成 人＞

- ・1 日 6 0 分以上の身体活動（家事含む）（約 8,000 歩以上）
- ・週 2～3 回の筋トレ
- ・息が弾む運動を 6 0 分/週
- ・座りっぱなし注意



＜こども＞

- ・1 日 6 0 分以上の身体活動
- ・スマホ・ゲームの利用は減らし、スクリーンタイムの座りっぱなし注意
- ・激しすぎる運動やオーバーユース（使いすぎ）に注意
- ゲームやスマホの利用は減らし、からだを動かすことを心がけましょう。