

日	曜	開始時間	内容
7	日	10:00	倉吉打吹流しびな (白壁土蔵群周辺)
8	月	9:30	市公連第7回理事会
9	火	19:00	玉川を美しくする会総会
11	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
19	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)
23	火	12:45	学校へ行こう! (打吹小)
25	木	10:00	なごもう会
26	金	19:00	体育振興会総会
30	火	12:45	学校へ行こう! (打吹小)

■ふれあい給食■ 2日(火)・16日(火)【成徳地区社会福祉協議会】

・・・お知らせ・・・
 ●4/19(金)は職員研修会のため、午後は閉館します。

人口と世帯数



	R6年1月末人	R6年2月末人	増減 人	
倉吉市世帯数	20,492	20,488	-4	
成徳地区世帯数	1,365	1,368	3	
倉吉市の人口	44,180	44,131	-49	
成徳地区の人口	2,634	2,637	3	
性別	男	1,225	1,227	2
	女	1,409	1,410	1
年代別	0歳~14歳	270	271	1
	15歳~64歳	1,307	1,308	1
	65歳以上	1,057	1,058	1

- リサイクル、ヘルマーク 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)
 ★ヘルマーク (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あります。

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 OFAX: 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/>



4月 自治公民館協議会・各部長会の予定 (3/27現在)

- ◆1.3日(土) 14:00~
 倉吉市自治公民館連合会総会 (倉吉未来中心小ホール)
- ◆1.3日(土) 18:00~館長会(石井旅館)
- ◆2.2日(月) 10:00~自治公三役会

参加者募集!



3B 体操教室

4月2日・9日・16日・23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

ミノアカ・フラサークル

初心者 募集中!
 基本のステップから練習します
 一緒に楽しみましょう!
 4月22日(月曜日)

- ◆時間: 10:00~11:30
- ◆場所: 成徳コミュニティセンター
- ◆講師: 河本高枝さん
- ◆参加費: 1回 500円
- ◆持ち物: 飲み物
 ※パウスカートの貸出しあり

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。 ※申込み不要

4月23日・30日(火曜日)
 ◆時間: 12:45~13:20
 ◆場所: 打吹小学校 1階 多目的室



成徳コミュニティセンターだより4月

- おもな contents ★地域防災に取り組もう! 成徳地区全域のマップ作り始動!
 参加者募集事業 ★いきいきウオーク【予告】 ★学校へ行こう! ★3B 体操教室
 ★ミノアカ・フラサークル ★成徳フォトすたぐらむ



CC だより



メール

地域防災に取り組もう!
 成徳地区全域のマップ作り始動!



今年度より、成徳地区自治公民館協議会では防災への取り組みを消防部長会が中心となって着手することになりました。

まずは、倉吉市防災センターのご指導、ご協力を頂きながら成徳地区23自治公民館において防災マップを作成することから地域防災に取り組めます。その後、避難訓練を行うとともに、成徳地区全域の防災マップを作成し、秋に開催される地区の文化展に展示して自主防災の意識と重要性を地区住民で共有したいと思います。

この活動には、成徳地区の防災リーダー7名(男性6名、女性1名)の方々にも成徳地区の防災力を高めるご支援を頂きます。

4月末までに現地調査を終え、防災マップ(案)の点検へと進み、完成を目指します。マップは完成が目的ではなく、見直し、更新を行いながら防災のネットワークを通じて「命」「暮らし」「地域」をみんなで守る防災力を高めていきたいものです。

成徳地区自治公民館協議会



参 加 者 募 集

予告!!

いきいきウォーク
ガイドと歩く米子城跡

5月19日(日)



詳しくは5月号コミセンだよりでお知らせします。

主催：体育振興会

SMBC カップ 第20回全国小学生ラグビー大会出場 お礼・ご報告

この度のSMBCカップ全国小学生ラグビー大会出場に際しましては、皆様方から多大なご厚志と温かいご声援を承り、誠にありがとうございました。

2月24日、25日に熊谷ラグビー場(埼玉)で行われた全国大会では、「仲間を信じて、パスを渡そう!」を合言葉に、選手たちは仲間を信じて走り回り、精いっぱい力を出し切ってくれました。憧れの大舞台上、準備してきたことをしっかりと発揮できたことが、全国大会での1勝につながりました。最後の交流試合は、極寒の雨の中の試合となりましたが、強豪チームを相手に、最後まであきらめずに仲間を信じて堂々と挑んでいく姿が、見ている人に感動を与えるような試合となりました。NO SIDEとともにラグビー精神に習い、お互いを称えあい、鳥取県の代表として各チームの選手と交流しました。選手たちは、かけがえのない経験をし、実に多くの学びを得ました。そして、下学年へ学んできたこと、経験、伝統をつなげるべく始動に勇み立っています。今回の皆様方のご厚意に報いるためにも、子どもたちには感謝の気持ちを忘れず、日常生活を大切にしながら精いっぱい活動するよう指導していきたいと思っております。

末筆となりましたが、今後とも当チームに対するご支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和6年3月吉日 成徳ヨコソナース 選手一同・保護者一同



試合結果

1回戦(対 京都)	3-7
2回戦(対 埼玉)	1-10
3回戦(対 北海道)	2-7
4回戦(対 茨城)	8-6
交流戦(対 愛知)	0-8

事業 diary (日記)...

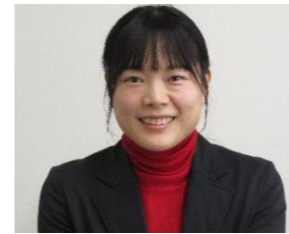
ふれあい・いきいきサロン世話人交流会 3/6(水)



倉吉中央包括支援センターから介護予防教室の話聞いた後、倉吉市社会福祉協議会のご指導でサロン活動に役立つゲームを体験しました。声で操作するトントン相撲は、勝負に勝ちたくて、いつの間にか大きな声になっていて大笑い!また、出来そうで完成しないパズルに夢中になったり、どのコーナーも大変な盛り上がりでした。「久しぶりに大きな声を出して楽しめました」「ぜひサロン活動に取り入れたいので、貸し出しの予約をして帰ります」と、充実した交流会となりました。

主催：成徳地区社会福祉協議会

ご挨拶 成徳コミュニティセンター主事・地域活動支援員 増本美幸



4月より成徳コミュニティセンターの一員となりました、増本美幸と申します。成徳地区の自然や、歴史的建造物を身近に感じながら、地域の皆様との新しい出会いがあることを楽しみにしています。人との対話を大切に、成徳地区と一緒に盛り上げていけるよう頑張っております。よろしくお願いいたします。

ボーイスカウト倉吉第3団 ～創立60周年記念誌～

ボーイスカウト倉吉第3団は、1963年の創立以来、今年度で60周年を迎え、10月に記念式典を執り行い、本年3月には記念誌を発行する運びとなりました。ご清覧いただけますと幸いです。ボーイスカウト倉吉第3団の活動が、より一層充実いたしますよう関係者一同尽力してまいります。今後ともご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

日本ボーイスカウト鳥取連盟倉吉第3団
団委員長 田村幹夫



コミュニティセンター図書コーナーに配架してありますぜひご覧ください。

保健だより

「最近、体を動かしてますか?」健康のためにできることから!身体活動を増やしましょう!

身体活動は多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下すると言われています。また、肥満の予防や改善には身体活動アップは欠かせません。

「運動量を増やす」と考えると、ハードルが高いかもしれませんが、「身体活動を増やす」と考える事で、体を動かすということが始めやすく、継続しやすくなります。

今回は、身体活動量を増やすために日常生活の中で行えるポイントや自宅でできる簡単な運動を紹介します!

★日常生活の中での身体活動量を増やすポイント★

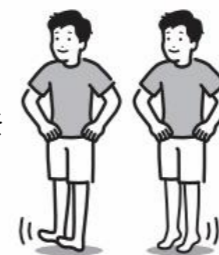
- いつもの違う道を歩いたり、歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。
※1日あたり20~64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩が推奨されています。
- 歩幅を広くし、速く歩く。
- 座っている時間が長い場合は、時々立ち上がって、体を動かす。
- 週に1回、草むしりやどこか1カ所の大掃除をする。など

★自宅でできる簡単な運動★

※病気やけがなどの影響で医師から運動などを制限されている場合には、その指示に従ってください。

足関節関の運動節の運動

- ② 壁に向かって立つ
- ② かかとをつけた状態で足裏全体を床から持ち上げる。
- ③ 元に戻す
- ④ つま先をつけた状態でかかとを持ち上げる。
- ⑤ 繰り返す



上半身の捻転運動

- ① 両足を肩幅に開く。
- ② 両手を使って上半身をひねる。



出典：厚生労働省「身体活動量アップで健康維持!私のアクティブラン!リーフレット」

★まずは普段より多く歩くことを意識して、生活に取り入れられそうなことから始めてみましょう。