

日	曜	開始時間	内容
4	火	12:45	学校へ行こう! (打吹小) コミセン館長会 (上灘cc)
6	木	9:30	コミセン活動展 第1回企画運営委員会
13	木	10:00 18:30	なごもう会 東中校区人権教育研究協議会 (明倫小)
14	金	19:00	スポーツ講習会【体育振興会】 (スポーツセンター体育館)
16	日	6:50	第3回玉川一斉清掃
20	木	14:00	倉吉市公民館連絡協議会 スポーツ研修会 (市体育センター)
25	火	12:45	学校へ行こう! (打吹小)
27	木	10:00	なごもう会
■ふれあい給食■ 4日(火)・18日(火)【成徳地区社会福祉協議会】			
・・・お知らせ・・・			
6/20(木) 職員研修会のため、12時以降は事務室を閉室します。			

人口と世帯数



	R6年3月末人	R6年4月末人	増減 人	
倉吉市世帯数	20,499	20,498	-1	
成徳地区世帯数	1,370	1,359	-11	
倉吉市の人口	44,004	43,878	126	
成徳地区の人口	2,634	2,609	-25	
性別	男	1,224	1,210	-14
	女	1,410	1,399	-11
年代別	0歳~14歳	271	268	-3
	15歳~64歳	1,297	1,284	-13
	65歳以上	1,066	1,057	-9

- 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あります。



6月 自治公民館協議会・各部長会の予定

(5/28現在)

- ◆ 3日(月) 10:00~三役会
- ◆ 4日(火) 19:00~せいとく祭実行委員会
- ◆ 5日(水) 19:00~厚生部長会
- ◆ 18日(火) 19:00~館長会
- ◆ 23日(日) 8:50~ソフトボール大会 (東中グラウンド)
- ◆ 29日(土) 14:00~自治公役員研修会

参加者募集!



3B 体操教室

6月4日・11日・18日・25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!

6月10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

6月4日・25日(火曜日)

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



CC だより



メール

おもな contents ★倉吉市地区防災リーダー新加入 井中玉枝さん ★東中学校 校長着任挨拶
 参加者募集事業 ★スポーツ講習会★6月住民スポーツ「ラージボール卓球」★7月住民スポーツ「ラージボール卓球&卓球バレー等」★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

今日から腸活 始めます!という人 続出

健康長寿を延ばす健康な腸とは..



5/18「健康づくり講演会・ヤクルト健腸教室」を開催しました。コロナ後の今年は人数制限を解いたところ、厚生部長さんの声掛け等もあって、45名もの参加がありました。脳を刺激する指の体操をはじめ、腸内環境と健康の関わり、生活習慣の見直しなど毎日の生活すべてが、いかに健康な体づくりに大切なことか、多くの学びがありました。

参加者アンケートの一部をご紹介..

- ★今回で 2 回目の参加。とてもわかりやすく健康である方法を教えて頂いたので、毎日の生活に役立てられると思う。
- ★60歳を過ぎて健康に気をつける年代になったので、大変勉強になった。
- ★日々の暮らしを反省し、日頃から何が大切か確認できた。
- ★「便」のことも含めて、知らない話を聴くことが出来た。

腸の働きがよく理解できたという内容が一番多く書かれていましたが、何が自分にとって良かったのか、具体的に書かれており、「自分の健康は自分で守る!」という意識が増したようです。今後も厚生部長会やコミュニティセンターが中心となり、地域全体で健康づくり推進事業を進めていきます。



..開催予告..

健康づくり推進事業第2弾!

朝活ウォーキング
 7/13(土)午前6時~7時
 倉吉市営武道館 発着

6月中に各町の厚生部長さんが参加者を取りまとめてくださいます。

お問合せ先: 成徳コミュニティセンター

参 加 者 募 集

R6 スポーツ講習会

講話:「いつまでも動ける体づくり」

実技:ゆがみを整えて リフレッシュ!! ストレッチ&エクササイズ

6月14日(金) 19:00~20:30

主催:成徳地区体育振興会

- 講師:澤 晶子さん(フィットネスJa-んぐる)
- 開催場所:倉吉スポーツセンター体育館
- 参加費:無料
- 持ち物:飲み物、運動シューズ、ヨガマット 又は バスタオル
- 募集人数:先着 30名
- 申込先:成徳コミュニティセンター
- 申込〆切:6/7



6月 住民スポーツの日

主催:学校開放企画運営委員会

「ラージボール卓球」

6月17日(月)13:30~15:30

- ◆場所:成徳コミュニティセンター
- ◆持ち物:運動シューズ、飲み物
- ◆参加費:無料
- ◆申込不要



7月 住民スポーツの日

主催:学校開放企画運営委員会
成徳コミュニティセンター

ニュースポーツをいろいろ体験してみましよう!

「ラージボール卓球&卓球バレー等」

7月3日(水)13:30~15:30

- ◆場所:成徳コミュニティセンター ◆申込不要
- ◆持ち物:運動シューズ、飲み物 ◆参加費:無料
- ★鳥取看護大学「地域志向基礎実習」で学生も参加します!

成徳フォト すたぐらむ

いつでも
写真募集中!!



#eスポーツ
#ボウリング
#新町1の体験

事業 diary (日記)...

眼下に広がる中海や市街地の景色は最高でした



倉吉市地区防災リーダーに新加入



令和5年度に成徳地区自治公民館協議会が推薦した井中玉枝さんが令和6年5月13日、正式に「倉吉市地区防災リーダー」として認定されました。

地域の防災訓練や子どものための防災学習など、積極的に関わっていきたいとのことです。

どうぞ、よろしくお祈りします!

倉吉市内全体で現在登録は53名(女性2名)

成徳地区防災リーダー7名(男性6名・女性1名)

令和6年度総会において、
規約に基づき新役員が決まりました。

青少年健全育成協議会

- 会長:柳川 浩
- 副会長:矢吹徳子・山口朋茂
- 会計監査:井中玉枝・日野彰則
- 理事:6名 (敬称略)
- 任期:令和6年4月1日~令和8年3月31日(2年)

着任のご挨拶



倉吉市立東中学校
校長 定常 博文

みなさん、こんにちは。

東中学校長を拝命しました、定常博文です。どうぞよろしくお願いいたします。白壁と瓦屋根の和モダンな校舎、美しい桜の木々、そして元気の良い生徒に迎えられ、うれしい気持ちで一杯です。

私の目指す学校像は、「笑顔があふれ、活力に満ち、お互いを認め、励まし合いながら、高め合うことのできる学校」です。その実現には、地域の方々のお力添えが不可欠です。生徒たちは、日々、学校、家庭、地域の中で生活しています。地域の皆さん、ぜひ生徒たちに、挨拶など声をかけてやってください。また、頑張っている姿を見かけたら褒めてやってください。

すべての子どもたちが愛されたい、認められたいと思っています。ぜひ、よろしくお願いいたします。我々教職員も、伝統ある東中学校を益々発展させ、生徒たちが本来持っている力をしっかり発揮できるよう、全力で臨みます。今後とも変わらぬご支援、ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

おすすめ!



今月も・・・個人の方から本の寄贈がありました。本当にありがとうございます
子どもも 大人も 話題の本を読んでみよう!

★「お飾り王妃になったのでこっそり働きに出すことにしました」1~4巻
原作:富樫聖夜 キャラクター原案:まち KADOKAWA
成徳コミュニティセンター図書コーナーに置いてあります。お気軽にどうぞ!

保健だより 熱中症

熱中症は、高温多湿な環境にいて、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、屋内でも発症し、重症になると命に関わる場合もあります。熱中症警戒アラートなど発令時は特に熱中症に注意しましょう。

【熱中症の症状】

- 軽 症:めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
 - 中等症:頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい(倦怠感)
 - 重 症:意識がない、けいれん、体温が高い
- 呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

【日常生活での予防法】

1. 扇風機やエアコンを上手に使い、室温を適切な温度に保ちましょう。
2. のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。
3. こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。
4. 帽子や日傘を使用し、直射日光を避けましょう。
5. 家族・地域で声をかけあいましょう。
6. 天気予報・熱中症警戒アラートなどに気をつけましょう。

正しい行動をとり、みんなで熱中症を防ぎましょう!



倉吉市 健康推進課

