



おもな予定 (倉吉市・成徳コミセン・団体) (2/25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
4	火	10:00	コミュニティセンター館長会 (上小鴨cc)
6	木	13:30	いきいきサロン世話人交流会
11	火	9:30	東中学校卒業証書授与式
13	木	9:30 10:30	コミセン主事研修会代表者会 (市第2庁舎) なごもう会
14	金	10:00	打吹小学校卒業証書授与式
15	土	10:00	福祉協力員代表者会
17	月	9:30	市公連 第6回理事会
27	木	10:00	なごもう会
29	土	10:00	鳥取県立美術館オープニングイベント 打吹回廊から公道・県立美術館
■ふれあい給食■ 4日(火)・18日(火)【成徳地区社会福祉協議会】			

人口と世帯数



		R6年12月末人	R7年1月末人	増減 人
	倉吉市世帯数	20,525	20,497	-28
	成徳地区世帯数	1,351	1,348	-3
	倉吉市の人口	43,663	43,576	-87
	成徳地区の人口	2582	2,580	-2
性別	男	1,201	1,200	-1
	女	1,381	1,380	-1
年代別	0歳～14歳	250	250	0
	15歳～64歳	1,276	1,275	-1
	65歳以上	1,056	1,055	-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。



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/>

3月 自治公民館協議会・各部長会の予定 (2/25現在)

- ◆ 3日(月) 10:00～三役会
- ◆ 6日(木) 19:00～防災部長会
- ◆ 12日(水) 19:00～厚生部長会
- ◆ 21日(金) 19:00～館長会

参加者募集!



3B 体操教室

3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

「フラ」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!
3月 3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。

3月
4日・11日(火曜日)
◆場所: 打吹小学校 1階 多目的室
◆時間: 12:45～13:20

seitoku



第506号 令和7年(2025)3月1日

成徳コミュニティセンターだより3月

おもな contents ★県立美術館開館★令和7年度自治公各部長会 事業計画
参加者募集 ★住民スポーツの日「室内モルック」・「ラージボール卓球」★桂小文吾落語公演会
★ランドセル寄付のお願い★3B 体操教室 ★「フラ」ミノアカ・フラサークル ★学校へ行こう!

CC だより



メール



鳥取県立美術館 3月30日(日)開館!



成徳地区の皆さん! ぜひお気軽にお立ち寄りください!

3月29日(土) 10時～21時
オープニングイベントではパレードや野外音楽祭を開催!

3月30日から開催の豪華な開館記念展
「アート・オブ・ザ・リアル」も必見

≫≫詳細はチラシやウェブサイトをご覧ください

WEB▶



こどもから大人まで誰もが美術に親しめる
開放的な美術館です。企画展、コレクション
展などの美術館賞はもちろん、無料ゾ
ンでのワークショップや、カフェ、ショッ
プなど、思い思いにお楽しみください。
※展示室以外は無料でお入りいただけます。



鳥取県立美術館
開館時間: 午前9時～午後5時
休館日: 月曜日、年末年始ほか
住所: 倉吉市駄経寺町 2-3-12
電話: 0858-24-5442

参 加 者 募 集

七代目 桂小文吾 落語公演会 演題・・・「これからが これまでを決める」・・・

◆日時 **3月16日(日)**

開場 9:00

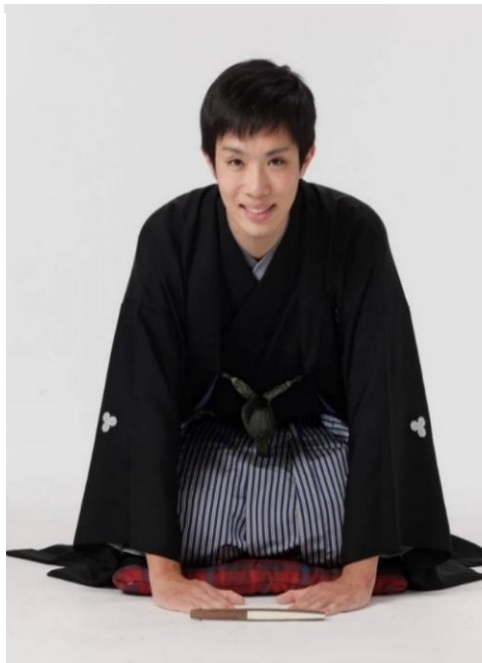
開演 9:30～11:00

◆会場：成徳コミュニティセンター

◆参加：無料◆定員：50人程度

どなたでもご参加いただけます。

◆参加申し込み：3/12(水)〆切
お住いの民生委員さん、または成徳
コミュニティセンターへ



成徳地区民生児童委員協議会が初の試みとして落語公演会を企画しました...
落語、テレビ、ラジオなどでご活躍中の鳥取市在住 桂小文吾さんをお迎えして行いますので、ぜひご参加ください。
「笑い」は人生を豊かにし、皆を元気づけてくれます！
江戸時代から続く、日本の伝統芸能にふれてみましょう！

主催：成徳地区民生児童委員協議会

住民スポーツの日 室内スポーツを楽しもう！

主催：成徳地区体育振興会・学校体育施設開放企画運営委員会

3月10日(月) 13:30～15:30

人気上昇中のニュースポーツ「**室内モルック**」

13:30～14:30

気軽に楽しめていい汗かける「**ラージボール卓球**」

14:30～15:30

◆場 所：成徳コミュニティセンター

◆持ち物：飲み物・動きやすい服装

◆申込み：不要



室内モルックの様子

使わなくなった
ランドセル 寄付のお願い



**3月14日(金)までに
成徳コミュニティセンターへ**

倉吉東高等学校は、国際バカロレア教育のCAS活動を行っており、「SOTO ランドセルプロジェクト」では、発展途上国（アフガニスタン）の子どもたちへランドセルを送りたいと思っています。たくさん子どもたちにランドセルが行き届くように活動していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

※詳しくは回覧・チラシをご覧ください。

CAS 小夏チーム

令和7年度(2025)自治公各部長会 事業計画

総務部 会長：坂本壽久(明治町) 副会長：藤村敏光(仲ノ町) 福井裕暁(東町) 会計：谷川 剛(新町2)

- ◆6月 自治公役員研修会
- ◆10月 第31回せいとく祭協力

社会部 会長：宮脇泰一郎(新町2) 副会長：馬田 浩(住吉町) 倉恒益美(堺町1) 会計：米田勝彦(大正町)

- ◆8月 あいさつ運動
- ◆9月(予定) 成徳地区敬老事業

文化部 会長：松井せき子(築町) 副会長：秋草悦子(新町1) 山崎 彰(住吉町) 会計：明德倫子(新町3)

- ◆5月 ガーデニング教室
- ◆11月 第52回成徳地区文化展

厚生部 会長：柴田国郎(東町) 副会長：神野昭人(宮川2) 松本康広(魚町) 会計：徳岡喬介(西仲町)

部長会 3月12日(水) 第2回部長会

主催・共催事業

- ◆健康づくり講演会 5月
- ◆朝活ウォーキング 7月
- ◆まちの保健室(2町) 未定(第2回部長会で決定)
- ◆せいとく祭出店 10月

協力事業

- ◆玉川清掃(玉川を美しくする会) 4月～9月 毎月1回 年6回

体育部 会長：安達慶星(新町3) 副会長：土井哲夫(明治2) 奥野秀應(大正町) 橋本 央(西町) 会計：針本廣治(新町1)

部長会 4月23日(水) 第2回部長会

- ◆6月 ソフトボール大会
- ◆9月(予定) 成徳地区大運動会
- ◆11月 スポーツ交流会

防災部 会長：塚田広二(湊町) 副会長：米原義男(新町2) 古瀬聖子(大正町) 会計：石原成基(住吉町)

部長会 3月6日(木) 第2回部長会

- 事業 ①3月～4月 防災意識アンケート実施 ②7月中旬 防災訓練
- ③9月頃 消火訓練(放水体験) ④11月頃 救命救急講習会
- ⑤4月～随時 支え愛マップ作り支援

※今年度から成徳コミュニティセンターの重点取組事業として一緒に取組み、災害に強いまちづくりを推進していく。

交通安全部 会長：滝川博正(仲ノ町) 副会長：高嶋圭介(堺町1) 叶井淳司(魚町) 会計：松本直幸(新町1)

部長会 3月、6月、8月、11月

- 事業 ◆4月 春の交通安全運動 4/6～4/15 交通安全協会成徳支部定期総会
- ◆7月 夏の交通安全運動 7/14～7/23
- ◆8月 チャレンジ100(9/1～12/9) 参加者募集
- ◆9月 秋の交通安全運動 9/21～9/30 市内安全パレード(未来中心周辺)
- ◆12月 年末の交通安全運動 12/8～12/17

保健だより

眠れていますか？

～十分な睡眠は心と体の栄養です～



睡眠は、子供、成人、高齢者すべての年代において健康増進・維持に欠かせない休養運動です。睡眠不足は、日中に強い眠気や疲労を生じ頭痛等の身体症状の増加、注意力や判断力の低下など日常生活にさまざまな影響を及ぼします。それを防ぐためにはよい睡眠をとることが重要です。よい睡眠は、睡眠の量(睡眠時間)と質(睡眠休養感)が十分に確保されていることが必要です。自分自身の睡眠に気をつけること、よい睡眠をとることがうつ病の予防や早期発見につながります。

「よく寝るための4つのヒント」

1. 毎朝決まった時間に起きること。カーテンを開けて太陽の光を取り入れると、脳の目覚ましスイッチが入ります。
2. 脳や体の動きが活発になる日中に、規則正しい食事と適度な運動を心がけましょう。
3. 悩みをひとりで抱え込まず、相談してみるのも一つの方法です。
4. 寝る前はリラックスすることが大切。激しい運動やゲーム・TVなどの強い刺激は、寝付きを悪くすることになるので、やめましょう。

倉吉市健康推進課 ☎0858-27-0030

こころの相談窓口(平日8時30分～17時15分)

鳥取県立精神保健福祉センター ☎0857-21-3031 中部総合事務所 倉吉保健所 ☎0858-23-3921

いのちの電話 鳥取いのちの電話 ☎0857-21-4343(毎日正午～21時)

自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556(毎日16時～21時、毎月10日8時～翌日8時)《無料》