

日	曜	開始時間	内容
1 (火)		9:00	鳥取看護大学1年生「地域志向基礎実習」
2 (水)		9:00	鳥取看護大学4年生「地域志向展開実習」
2	水	9:30	第3回いきいきシニア健康教室
6	日	10:00	鳥取県民スポーツ・レクリエーション祭 (卓球/バレー競技)
7	月	10:25	青少年体験講座 ガリレオ工房「ステンシル」(打吹小)
9	水	14:00	地域づくりファシリテーター養成研修(中部総合事務所)
10	木	10:00	なごもう会
16	水	14:00	第2回ゆっくりじわ〜と「ストレッチ教室」【体育振興会】
17	木	14:00 19:00	コミセン職員研修会(倉吉交流プラザ) 青少年健全育成協議会 理事会
20	日	6:50	第4回玉川一斉清掃
24	木	10:00	なごもう会
お知らせ：7/17(木) 午後は職員研修のため、事務室を閉室します。			

人口と世帯数

		R7年4月末人	R7年5月末人	増減 人
	倉吉市世帯数	20,535	20,525	-10
	成徳地区世帯数	1,333	1,332	-1
	倉吉市の人口	43,280	43,233	-47
	成徳地区の人口	2,553	2,538	-15
性 別	男	1,186	1,176	-10
	女	1,367	1,362	-5
年 代 別	0歳～14歳	251	246	-5
	15歳～64歳	1,253	1,246	-7
	65歳以上	1,049	1046	-3

●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/>

7月 自治公民館協議会・各部長会の予定 (6/26現在)

- ◆ 2日(水) 19：00～交通安全部長会
- ◆ 7日(月) 10：00～三役会
- ◆ 13日(日) 6：00～朝活ウォーキング(厚生部)
★打吹公園周辺
8：00～全町防災避難訓練(防災部)
★各自治公民館
9：00～自治公役員研修会(総務部)
★打吹小学校体育館
- ◆ 15日(火) 19：00～館長会
- ◆ 22日(火) 19：00～社会部長会

参加者募集！



3B 体操教室

7月

1日・8日・15日・22日・29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
- ◆参加費：月2,000円

「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！

7月 14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。

7月

1日・8日・15日・22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510号 令和7年(2025)7月1日

CC だより



メール



成徳コミュニティセンターだより7月

おもな contents ★7/13 朝活ウォーキング・全町防災避難訓練・自治公役員研修会(地域防災)
参加者募集 ★せいとく祭出店者 ★住民スポーツの日「バウンドテニス」★夏休みの青少年体験活動
★倉吉淀屋の七夕 ★3B 体操教室 ★「フラ」ミノアカ・フラサークル ★学校へ行こう！



体育振興会が主催の「ストレッチ教室」が始まりました。...
講師のカイロプラクター 鉄本幹枝先生は一人ひとりの姿勢の歪みチェッ
クから始められました。先生曰く、普段の生活でよく使う筋肉は縮み、
反対の筋肉が伸びることで体が歪み、膝や腰に不具合が生じていくそう
です。

ゴムバンドを補助に使うストレッチで効かせたい筋肉を的確に伸ばし
ていくと、凝り固まった筋肉が伸び始め、あちこちからイタ気持ち良い
という悲鳴が・・・ストレッチ後のチェックでは、始めより体が柔らか
くなり、前屈がラクに、そして深く出来るようになっていく事に全員が
ビックリ！！



参 加 者 募 集

第31回 せいとく祭



★お問合せ・申込み 成徳コミセンへ
〆切 7/24

7月 住民スポーツの日

主催：学校開放企画運営委員会

「バウンドテニス」◆申込不要

7月17日(木) 19:00~20:30

- ◆場 所：東中学校 体育館(ステージ側)
- ◆持ち物：運動シューズ、飲み物
- ◆参加費：1回 100円

夏休みの！青少年体験活動

主催：成徳地区青少年健全育成協議会
共催：成徳コミュニティセンター

① セミの羽化を観察しよう！

日時：7/25(金) 19:30~21:00
集合場所：陸上競技場・相撲場近くのトイレ裏



② 宿題グングンすすむ2Days

日時：8/5(火) 9:30~14:30
8/6(水) 9:30~14:30
場所：成徳コミュニティセンター



★①②とも小学校を通じて参加募集チラシを配布します。

7/13(日)は・・・

早朝から事業が盛りだくさん！

朝活ウォーキング (厚生部) 受付開始 午前6時～

- ★打吹公園橋の平→成徳地区内を歩きます。
- 参加申し込みは各町の厚生部長、または成徳コミセンへ
〆切 7/9

全町防災避難訓練 (防災部) 午前8時～

- ★各町内で避難訓練をします。
- 当日、コミュニティ放送をお聞きください。

自治公役員研修会 (総務部) 午前9時～

- ★参加対象 成徳地区 23 町の自治公役員
- ★会場 打吹小学校体育館
- ★内容 地域防災に関する基礎知識や心構え研修
 - ・成徳地区防災の現状
防災意識調査の結果 外部評価
今後の防災訓練に望むこと
 - ・成徳地区の浸水対策について
 - ・支え愛マップで災害時の避難支援
ボランティアセンターの役割と実態
避難所での体調管理、車椅子介助体験
 - ・避難所での生活空間体験
テント式パーティションの展示 (説明)



★★★★★★★★★★★★
年々暑くなる気候のことと考え、今年は七夕飾りのみの内容で開催します。
ぜひあなたの願い事を書いて飾ってください。
ご参加をお待ちしています！
★★★★★★★★★★★★

第27回 参議院議員通常選挙

投票日 **7月20日(日)**

時 間 午前7時～午後8時

成徳地区投票場所

東中学校 会議室
打吹小学校 多目的室

この選挙は、私たちの声を直接国政に反映させる代表を選ぶ大切なものです。選挙のルールをよく守り、明るい選挙を実現しましょう。あなたの一票を直接国政に反映させましょう。



投票日に投票所に行くことができない人は期日前投票を行うことができますので、忘れないよう投票しましょう。

主催：交通安全協会成徳支部

共催：成徳地区自治交通安全部 **グラウンド・ゴルフ大会**

天候に恵まれ 30 名がプレイを楽しみました！
小さな子どもさんからベテランの方々、ルールに不慣れな初心者も、皆が少々の暑さにも負けずに最後まで頑張りました。大会後は打吹交番の方から自転車の通行ルールの説明と、ヘルメットの着用によって命が守られること、特殊詐欺の新たな手口に騙されないための対策等のお話もして頂き、充実した事業を開催することが出来ました。皆様のご参加・ご協力に感謝申し上げます。



上位ランキング、打数

★優勝 小坂明人さん 37 打 ★2 位 谷川 剛さん 38 打

★3 位 田邊嘉治さん 43 打 ★4 位 音田克昌さん 43 打

★5 位 吉田益枝さん 43 打 ★6 位 坂本壽久さん 44 打

※同数は 1 打、2 打、3 打 打数値の優先順位により決定



交通安全協会成徳支部 事務局



成徳フォトクラブ

立体折り紙…紫陽花
手話訳読問題研究会メンバーの方が制作。
コミセン図書コーナーに壁面装飾してみました。

倉吉市地区防災リーダー新加入

この度、成徳地区自治公民館協議会が推薦した、奥野秀應さんが「倉吉市地区防災リーダー」の認定を受けられました。奥野秀應さんは、災害に強いまちづくりを進めるために、地域防災を住民の皆さんに定着させていきたいとのことです。よろしくお願いします！
倉吉地区の現在登録は 55 名 (女性 2 名)
成徳地区防災リーダー 7 名 (男性 7 名・女性 1 名)



事業 diary (日記)...

#体育振興会
#初夏の
さわやか
ウォーキング



#いきいきシニア健康教室
#元気とキレイを叶えて、心と体をリフレッシュ



保健だより

汗をかく夏場の水分補給について

汗の中にはナトリウムが多く含まれているので、汗をよくかく夏場は水分と併せて食塩摂取も必要です。しかし、ほとんどの日本人は必要量をはるかに超える食塩を普段から摂取しているため、1日3回の食事をしっかり食べている人は、塩分摂取を増やすことは必要ないと、日本高血圧学会減塩委員会は提唱しています。しかし、夏場のスポーツや野外の作業、炎天下に長くいるなどで大量の汗をかいたときは、体内の水分とナトリウムが不足しますので、厚生労働省は熱中症予防のため、100ml 中 40~80mg のナトリウムが含まれた飲料を推奨しています。

スポーツドリンクと見た目は似ている「経口補水液」がよく売られていますが、これは脱水症のための食事療法として世界保健機構 (WHO) が提唱する「経口補水療法」に用いる病者用の飲み物です。

「特別用途食品」という、国の制度で決められたマークがついています。ナトリウムやカリウムがスポーツドリンクの約3~4倍、糖質も含まれているので、普段の水分補給として飲むものではありません。脱水を伴う熱中症に効果がある経口補水液もあるので、パッケージの表示をよく確認してください。健康推進課 TEL27-0030



特に食事制限がある人は、飲み方を誤ると健康に大きな問題を引き起こすおそれもありますので、医師や管理栄養士と相談し、適切に使用しましょう。

