

参 加 者 募 集

主催：学校開放企画運営委員会

1月 住民スポーツの日

「バウンドテニス」申込不要

1月15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



～保健だより～ みんなに知ってほしい 飲酒のこと

飲酒は健康だけでなく、様々な影響を及ぼします。
お酒の影響を受けやすい3つの要因とは

年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少等で若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。20歳代の若年者は脳の発達の途中であり健康問題のリスクが高まる可能性があります。

性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

体质の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。

他にも過度な飲酒による影響があります。

長期・大量に飲酒することによる「発症」

アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患・がんなど

飲酒後にトラブルが発生「行動面」

- ・高所作業による事故・怪我や他人とのトラブル
- ・火気を伴う器具類の扱いによる事故など

適量には個人差があります。

飲酒の際は自分のペースで節度ある飲酒習慣を身につけましょう！また、定期健診を受診し、普段から肝機能の変化に注意しましょう！

倉吉市健康推進課 Tel27-0030

倉吉市食生活改善推進員 健康教室

～生活習慣病予防のために～

いつまでも元気に過ごすために、健診結果を見ながら生活（食）習慣を見直すきっかけにしてみませんか？この機会にぜひご参加ください。

令和8年2月1日(日)

参加費無料



【対象】健康診断を受けた74歳以下の倉吉市民

【内容】健診結果の見方、食塩味覚感受性検査、かんたんな運動紹介

バランスの良い食事の試食、健康相談（希望者のみ）

【定員】15名

【持ち物】健康診断結果（R6年度の結果でも可）

【場所】成徳コミュニティセンター

【時間】午前10時～12時（受付は9:45から）

健康相談 12時～13時30分

【申し込み方法】web申込 鳥取電子申請サービス▶

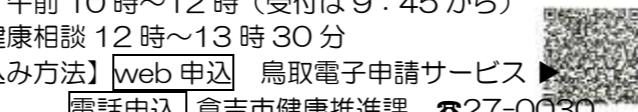
電話申込 倉吉市健康推進課 ☎27-0030

成徳コミュニティセンター☎22-

1301

【申し込み〆切】令和8年1月23日(金)

【問い合わせ先】倉吉市健康推進課



成徳コミュニティセンター☎22-

1301

【申し込み〆切】令和8年1月23日(金)

【問い合わせ先】倉吉市健康推進課

～人間解放の文化を創造しよう～ 第49回 倉吉市部落解放文化祭

作品展示やステージ発表など多彩に開催されます

入場無料 申し込み不要

日にち：令和8年2月6日(金)～8日(日)

場所：エースパック未来中心(アトリウム・小ホール)

◆6日(土) 小ホール 13時～15時

発表 円通寺人形芝居 13:10頃から
人権作文朗読 14:30頃から

◎円通寺人形芝居◎

江戸時代に由来する歴史ある人形芝居
3人の人形遣いによる人形のいきいきとした動きが特徴です。

◆6日(金)～8日(日) アトリウム 9時～10時

作品展示

認定こども園、保育園、小学校、中学校、児童センター
社会福祉施設、国立療養所邑久光明園、人権文化センター

◆8日(日) 11時から

ぼて茶サービス

問い合わせ先：倉吉市人権政策課 ☎22-8130

成徳コミュニティセンター☎22-8130



災害時の避難行動に役立つマップ

東中学校3年生が作成

成徳コミュニティセンター内に掲示

東中学校3年都市基盤A・Cグループ

私たち東中学校3年生は総合的な学習の時間「学ばい倅東」に地域の方々の協力を得て、学習を進めてきました。

「地元倉吉をより良くするプロジェクト」のミッションの基に、私たちのグループは「都市基盤の視点」から「安全・安心な街づくり」に向けて、「災害時に安全・安心に避難行動ができるには」という課題を設定しました。

緊急連絡手段である公衆電話や支援活動場所の1つとなるコンビニエンスストアの所在を示したマップと災害時の公衆電話の使い方、避難場所をわかりやすく示したマップを作成しました。



災害に備えに役立つアイテムの1つになれば！

事業 diary

12/6 12/7 倉吉市コミュニティセンター活動展

主催：倉吉市公民館連絡協議会



12/9 いきいきシニア健康教室「音楽鑑賞♪」

主催：成徳コミュニティセンター



12/4 地区サロン「せいとくモール」

主催：成徳地区社会福祉協議会



12/13 ぶくぶく多肉植物寄せ植え教室

主催：成徳地区青少年健全育成協議会



12/11 東中学校 LCA【地域貢献活動】

主催：倉吉市東中学校生徒会

成徳コミュニティセンター内、倉庫の大掃除、ベルマーク整理等

生徒の皆さんの感想

★心を込めて掃除をしました。

★いつも感謝をしっかり伝えるため、精一杯努力した。友達と協力して活動出来た！

倉吉市更生保護女性会成徳支部

32年続くクッキーづくり

成徳支部では「手作りクッキー」を因伯子供学園に届ける活動を継続しています。会員の中で作り方を伝達し、カボチャ、ココア、アーモンドなど多彩なアレンジを加え、缶に詰めながら、楽しみに待ってくれている子どもたちのことを思いながらクッキー作りを行っています。今年は12/14にお届けしました。美味しかったかな～♡

