

日	曜	開始	内容
6	火	10:00	コミセン館長会 (明倫 CC)
8	木	10:00	なごもう会
15	木	9:30	コミセン職員研修会 (市第2庁舎)
16	金	10:25	青少年体験講座「昔遊び」(打吹小)
22	木	10:00	なごもう会
24	土	10:00	中学生のための文化教養事業「フラワーアレンジメント」
31	土	10:00	第2回福祉研修会【地区社協】

お知らせ◆年始の開館：令和8年1月5日（月）から

- 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。



人口と世帯数		R7年10月末人	R7年11月末人	増減 人
	倉吉市世帯数	20,518	20,496	-22
	成徳地区世帯数	1,324	1,321	-3
	倉吉市の人口	43,107	43,040	-67
	成徳地区の人口	2,510	2,500	-10
性別	男	1,169	1,164	-5
	女	1,341	1,336	-5
年代別	0歳～14歳	235	232	-3
	15歳～64歳	1,230	1,227	-3
	65歳以上	1,045	1,041	-4

倉吉市文化活動センター改修工事のお知らせ

令和7年12月15日（月）～令和8年3月19日（木）の間、倉吉市文化活動センター（リフレプラザ倉吉）の改修工事を行います。

工事期間中は騒音等が発生する可能性があり、近隣住民の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、休館日（毎週月曜日）および年末年始（12月29日～令和8年1月5日）を除き、倉吉市文化活動センターは工事期間中も開館しています。

工事について：倉吉市経済観光部観光交流課 TEL：22-8152
施設について：倉吉市文化活動センター TEL：23-6095

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/>



1月 自治公民館協議会の予定 (12/22 現在)

- ◆10日(土)18:00～自治公監査会（扇雀食堂）
- ◆19日(月)10:00～自治公三役会
- ◆23日(金)18:30～館長会（打吹回廊）

参加者募集！

ゆっくりじわ～っとストレッチ教室

- 1月15日（木曜日）
- ◆時間：14：00～15：30
- ◆講師：鉄本幹枝さん
- ◆場所：成徳コミュニティセンター
- ◆参加費：月1,000円（当日集金）
- ◆持ち物：飲み物、ヨガマット（貸出し可）

3B体操教室

- 1月6日・13日・20日・27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

- 1月12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貸出し可

学校へ行こう！

主催：成徳コミュニティセンター
地域住民が児童と囲碁や将棋、昔あそび・オセロ・コマ回し等をします。

- 1月13日・20日・27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516号 令和8年（2026）1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1月

おもな contents ★新年の挨拶
参加者募集等 ★住民スポーツ「バウンドテニス」★倉吉市食生活改善推進員 健康教室★倉吉市部落解放文化祭
★ゆっくりじわ～っとストレッチ教室★3B 体操教室★ミノアカ フラサークル★学校へ行こう！



あけましておめでとうございます



2026 年は干支でいうと「午（うま）年」。
馬は力強く、俊敏に前へ前へと駆け抜け「前進」や「飛躍」の象徴と言われ太陽のようにエネルギーに満ち溢れた躍動の年を感じます。成徳地区では地域づくり・地域の活性化を図るために明確な目標をしっかりと見定めて一層努力を重ね、充実した地域活動を展開していきたいと思いますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



成徳コミュニティセンター指定管理者 成徳地区自治公民館協議会
成徳コミュニティセンター職員一同



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。

体質の違いによる影響

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

～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:エースバック未来中心(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

演目
三吉デコ
平井権八

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「学ばい舎東」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



12/4 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



12/9 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



12/13 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



12/17 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。

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

打吹小学校では
小学生と飾りの
モノづくり

