

| 日 | 曜 | 開始 | 内容 |
|----|---|--------------|-----------------------------------|
| 2 | 火 | 10:00 | コミセン館長会(北谷cc) |
| 4 | 木 | 10:00 | 第2回せいとくモール【地区社協】 |
| 7 | 日 | 10:30 | 健康づくり講演会【厚生部・成徳コミセン】 |
| 8 | 月 | 19:00 | 青少年健全育成協議会 第1回理事会 |
| 10 | 水 | 19:00 | 社会福祉協議会 三役会 |
| 11 | 木 | 10:00 | なごもう会 |
| 14 | 日 | 9:00 | 交通安全協会成徳支部グランド・ゴルフ大会 (市営陸上競技場) |
| 17 | 水 | 9:30 | 第1回いきいきシニア健康教室 |
| 18 | 木 | 19:00 | 住民スポーツの日「バウンドテニス」(東中体育館) |
| 21 | 日 | 6:50 9:00 | 第3回玉川清掃 室内ペタンク交流会(東中体育館) |
| 25 | 木 | 10:00 | なごもう会 |

今年度も大学内の他、各コミュニティセンターにおいて鳥取看護大学の実習が行われます。
1年生：6/16～6/17
4年生：6/10～6/17
CC事業への参加、企画実施等

・開催予告・健康づくり推進事業
朝活ウオーキング 7/12(日)
6月から7月にかけて、各町の厚生部長さんが、参加者募集のチラシを回覧される予定です。
ぜひご参加を！
お問合せ先 成徳コミュニティセンター

| 人口と世帯数 | | R8年 3月末入 | R8年 4月末入 | 増減 人 |
|--------|---------|----------|----------|------|
| | 倉吉市世帯数 | 20,465 | 20,503 | 38 |
| | 成徳地区世帯数 | 1,307 | 1,297 | -10 |
| | 倉吉市の人口 | 42,729 | 42,719 | -10 |
| | 成徳地区の人口 | 2,464 | 2,452 | -12 |
| 性別 | 男 | 1,133 | 1,125 | -8 |
| | 女 | 1,331 | 1,327 | -4 |
| 年代別 | 0歳～14歳 | 230 | 232 | 2 |
| | 15歳～64歳 | 1,195 | 1,188 | -7 |
| | 65歳以上 | 1,039 | 1,032 | -7 |

- 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 (〒682-0817 鳥取県倉吉市住吉町77-1)
○電話：0858-22-1301 OFAX：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 OHP：http://www.ncn-k.net/koseitok/



6月 自治公民館協議会の予定
(5/28現在) 会場 成徳コミュニティセンター

- ◆6日(土) 10:00～館長研修会(鳥取市)
- ◆9日(火) 10:00～三役会
- ◆11日(木) 19:00～防災部・総務部長会
- ◆21日(日) 9:00～室内ペタンク交流会 (東中学校体育館)

参加者募集!

主催：自治公体育部長会
室内ペタンク交流会 6月21日(日)
◆時間：9：00～12：00
◆場所：東中学校体育館
※参加申込ほか詳細は各町の体育部長さんへお問い合わせください。



ゆっくりじわ～っとストレッチ教室

6月18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

6月
2日・9日・16日・23日・30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

6月29日(月曜日) お仲間募集中!
◆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



おもな contents 参加者募集等
★いきいきシニア健康教室★食生活改善推進員養成講座★「せいとくモール」★住民スポーツ「バウンドテニス」
★3B体操教室★ゆっくりじわ～っとストレッチ教室★ミノアカ フラサークル

主催：成徳コミュニティセンター
共催：成徳地区体育振興会
鳥取看護大学

第1回「いきいきシニア健康教室」参加者募集!

◆日時：6月17日(水) 9:30～11:30 **参加費無料**
◆場所：成徳コミュニティセンター

卓球バレー・アロマ体験で心と体をリフレッシュ! ✨
鳥取看護大生の企画も楽しみましょう!



蒸し暑くなるこの季節に、心も体もリフレッシュ!
ぜひお気軽にご参加ください! お待ちしております。
お申込みは6/5(金)までに成徳コミセンへ



卓球バレーとは・・・
全員が椅子に座って木製ラケットでボールを打ちあいます。
誰でも手軽に楽しめます!

講師：鳥取県卓球バレー協会の方



免疫カアップのアロマスプレーを作ります!
アロママッサージ体験で心をリラックスさせましょう。
講師：松井佐津紀さん

参加者募集

主催：成徳地区社会福祉協議会

「せいとくモール」
人と会える！話せる！笑える！
憩いの地区サロンへどうぞ

6月4日(木) 10:00~11:30

◆会場：成徳コミュニティセンター
◆申し込み不要！ 参加費 100円
◆今回は大正琴教室の皆さんの演奏があります♪
年齢を問わず、どなたでもご参加いただけます。ぜひお気軽においでください。お待ちしております！

木曜日は成徳地区を走るU-MO(ウーモ)に乗車すると便利です！



成徳地区防災事業・・・各自治公民館の避難訓練にご参加を！ 今年度も、地域防災に関する基礎知識や心構えを実践的に学ぶ「自治公役員研修会 7/12」に先立ち、各町が実施方法を検討して**避難訓練が実施**されます。日ごろの備えは「避難行動」も大切な備えになります。各町避難訓練にぜひご参加ください。 成徳地区自治公民館協議会・成徳コミュニティセンター



主催：学校体育施設開放企画運営委員会

6月 住民スポーツの日
「バウンドテニス」 申込不要

6月18日(木) 19:00~20:00

◆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 100円

気軽にスポーツを楽しみましょう！



個人宅への送迎も可能です！
木曜日は成徳地区を運行するU-MOに乗ってご参加も！

介護予防教室(なごもろう会)

毎月2回【第2・第4木曜日】午前10時~11時30分
成徳コミュニティセンターで開催中
65歳以上の方で介護保険の要介護認定を受けていない方が対象★お問合せ・お申込み なごもろう会(直通) 24-5416
なごもろう会で体と脳と心を活性化させましょう！



令和8年度からの『なごもろう会』スタッフ

事業diary(日記)...

5/16 福祉協力員の全市一斉改選を機に、全地区統一テーマで「福祉協力員活動基礎研修会」を開催



5/7から始まった「せいとくモール」子どもから高齢の参加者で会場がいっぱいに！



市保健師さんから「外出が楽しみになる筋力づくり」を教わりました。全員が握力と足指力測定も！

食改さんになりませんか！食生活改善推進員養成講座 受講生募集

令和8年度 倉吉市「食生活改善推進員」養成講座が開催されます。受講費用:無料

【全6回①7/17(金) ②8/1(土) ③9/5(土) ④10/8(木) ⑤11/6(金) ⑥12/10(木) 9:30~14:00 伯耆しあわせの郷】

【せの郷】

講座に5回以上出席出来る方、受講後、倉吉市食生活改善推進員として活動出来る方(年会費2,000円要)を募集
地域社会の食生活改善を実践するための基礎知識を学び、健康づくりを推進する方(食生活改善推進員)を養成します。「食」に関心のある方、ボランティア活動に関心のある方、ぜひ、この機会にご参加ください。

受講を希望の方は、6/23(火)までに、成徳コミュニティセンターへお申し込みください。



令和8年度総会において、規約に基づき新役員が決まりました。どうぞよろしくお祈りします。

成徳地区同和教育研究会

■会長：田村昭夫 ■副会長：福嶋千寿子・武内久美子
■運営委員：6名 ■監事：山田秀之・小松陽子(敬称略)
■任期：(2年) 令和8年4月1日~令和10年3月31日

成徳地区青少年健全育成協議会

■会長：柳川浩 ■副会長：山口明茂・山根美也子
■理事：7名 ■監事：井中玉枝・日野彰則(敬称略)
■任期：(2年) 令和8年4月1日~令和10年3月31日

5月・成徳フォトめぐり

5/17 早朝・・・太神楽(だいかぐら) 賀茂神社にて江戸末期から寄席芸能として広まった演芸だそうです。獅子舞や傘回しなどを目の前で演じられ拍手喝采！子どもも大人も獅子に頭を噛んでもらい縁起かつぎも！
その後は神社を出発され、成徳地区内を廻られました。



皆様から成徳地区の風景、行事等の写真、情報提供をお待ちしています。

本の寄贈

ありがとうございます！

【絵本】

★おおきな木
あすなろ書房
作：シル・シルグアティ
訳：村上春樹

★だれのせい？

green seed books
作：ダビデ・カリ
絵：レジーナ・ルック・トゥーンペレ
訳：ヤマザキマリ

【コミック】

★死神坊ちゃんと黒メイド1~16
小学館 著者 イノウエ

★サザエさん1~45
朝日新聞社 著者 長谷川町子
郷土誌、話題の本、懐かしい本が多数！
図書コーナーに配架しています。

～保健だより～ 「暑熱順化」を知っていますか？

「暑熱順化(しょねつじゅんか)」とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。熱中症は、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。適切なエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給を心がけましょう。熱中症警戒アラートなどの発令時は特に熱中症に注意しましょう。



【暑熱順化できている時】(熱中症になりにくい状態)

- ・皮膚の血流量が増えやすく熱放散しやすい。
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい

【暑熱順化に有効な対策】

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。
個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。