

日	曜	時間	内容
1日	水	19:00~	東中校区人権教育研究会(灘手公)
2日	木		
3日	金		
4日	土		同和教育推進指定町・学習会(宮川町)
5日	日		
6日	月		
7日	火	8:00~ 12:50~	ふれあい給食 学校へ行こう!(成徳小)
8日	水	13:30~	成徳・明倫ハツラツ教室
9日	木	10:00~	なごもう会
10日	金		東中卒業式
11日	土		
12日	日		
13日	月		
14日	火	10:00~	倉吉市公民館長会
15日	水	11:00~	ふれあい給食委員会
16日	木	9:30~ 19:30~	倉吉市公民館主事研修会 学校開放企画運営委員会
17日	金		成徳小卒業式
18日	土		
19日	日		長谷の観音市
20日	月		
21日	火	8:00~	ふれあい給食
22日	水	13:30~	成徳・明倫ハツラツ教室(文化活動センター)
23日	木	10:00~	なごもう会 東中・成徳小修了式
24日	金		
25日	土		
26日	日		
27日	月		
28日	火		
29日	水		
30日	木		
31日	金		

枚数に限りはありますが・・・カラー版の館報「成徳」を成徳公民館窓口に置いてあります。市報、県政だより、市社協「しあわせ」のほか情報資料があります。ご自由にお持ち帰りください。

ムリせず、楽しく！**公民館のベルマーク運動**にご協力を

冬の間にベルマークの整理が着々と進みました。これも地域の皆さまのご支援とご協力あつてのことです。今後とも皆様のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

**みんなで出来る環境活動**

いつも回収にご協力をいただきありがとうございます。

**お茶、ジュース等のペットボトルのキャップ回収**

※設置場所：成徳公民館玄関内  
必ず洗って乾かしましょう。調味料のキャップは回収しません。

**使用済小型電子機器等・使用済み天ぷら油の食用廃油**

※設置場所：成徳公民館自転車置き場の横です。

成徳地区自治公民館協議会 3月のおもな予定

(2月27日現在)

自治公館長会 3月16日(木) 19:00~(成徳公)  
自治公三役会 3月28日(火) 10:00~(成徳公)  
厚生部長会 3月15日(水) 19:00~(成徳公)

平成29年度

成徳地区自治公民館協議会各部長会の役員

<b>総務部</b>	会長：美甘憲臣(宮川2) 副会長：小林宣之(大正町) 副会長：坂本 壽久(明治町) 会計：塚田広二(湊町)
<b>社会部</b>	会長：谷崎 勉(仲ノ町) 副会長：須美峰子(荒神町) 副会長：武内恵子(葵町) 会計：吉岡靖洋(魚町)
<b>文化部</b>	会長：井上裕貴(明治町) 副会長：秋草悦子(新町1) 副会長：大西敏博(荒神町) 副会長：山口明茂(研屋町) 副会長：松井せき子(葵町) 会計：湯浅潤子(新町2)
<b>厚生部</b>	会長：中川秀樹(大正2) 副会長：神野昭人(宮川2) 副会長：松本康広(新町1) 会計：宮脇恭之助(大正町)
<b>体育部</b>	会長：山田典弘(西仲町) 副会長：土井哲夫(研屋町) 副会長：升田丈士(大正町) 副会長：三浦敏伸(大正2) 会計：長谷川和史(住吉町)
<b>消防部</b>	会長：大坪里志(堺町2) 副会長：津村徹夫(宮川2) 副会長：玉川 顕(宮川町) 会計：谷川万千男(明治2)
<b>交通安全部</b>	会長：松本土朗(湊町) 副会長：瀧川博正(仲ノ町) 会計：前田 毅(堺町3)

各部長会のおもな事業計画 (2月現在)

**総務部** 自治公役員研修会 6月17日 ・せいとく祭  
**社会部** 成徳地区敬老会 5月14日 ・あいさつ運動  
**文化部** みつぼし踊り ・第44回成徳地区文化展  
**厚生部** 玉川一斉清掃 4月~9月・町内側溝清掃・せいとく祭  
**体育部** ソフトバレーボール大会 5月 ・ソフトボール大会 7月  
成徳地区大運動会 9月 ・救急救命講習会 9月9日  
グラウンド・ゴルフ大会 10月 ・せいとく祭  
**消防部** 避難訓練 5月 ・救急救命講習会 9月9日  
消火訓練 11月3日  
**交通安全部** 交通安全講習会/グラウンド・ゴルフ大会 6月  
無事故無違反チャレンジ100 9月~12月  
交通安全運動(春・夏・秋・年末)



かんぼう  
館報

kurayoshihiseitokukominkan  
成徳

せいとく

倉吉市成徳公民館 (鳥取県倉吉市住吉町 77-1) OTEL: 0858-22-1301 OFAX: 0858-23-3653

○開館：月~金 9:00~17:00 (祝祭日を除く) 公民館の利用：(年間 9:00~22:00)

○E-mail: [koseitok@ncn-k.net](mailto:koseitok@ncn-k.net) ○HP: <http://www.ncn-k.net/koseitok/>

第410号 平成29年3月1日

QRコード読取機能のある携帯・スマホをお持ちの方は簡単アクセス!

・・・ご利用ください・・・



倉吉カーゴマルシェ:成徳地区は毎週土曜日の午前中  
自転車で野菜や花と元気をお届け! 4月からエリア拡大



鳥取県 × THE NIPPON FOUNDATION  
開かせようトットリズム♪



2016年7月鳥取県×日本財団のプロジェクトの支援を受け移動式チャレンジショップ事業「くらよしカーゴマルシェ」を開始しました。活動エリアは明倫と成徳地区です。両地域とも少子高齢化が進んでいることから、三輪自転車の荷台に新鮮で安心な野菜や米、花を詰め込んで買い物が困難な方にお届けすることで新しいコミュニティの創出を行っています。また若者が活動することで、若い人に雇用を作り起業のきっかけづくりや、町に活力を取り戻す活動も合わせて行っています。ところが、ようやくお客様の顔を覚え始めた矢先、10月21日鳥取中部地震がこの地を襲いました。余震の続く中、いつも買って下さるおばあちゃんが心配で声をかけに行きました。すると「よう来なったな~あんたらこそ気をつけなよ~」と逆に励まされ勇気ややりがいを感じた次第です。現在成徳地区は毎週土曜日朝9時~12時の間、決まったエリアを回っていますが、4月から白壁土蔵群周辺に新たな基地を設けることでエリアを拡大します。今後は曜日、更なるエリアの拡大、新しいサービスとともに、地域包括支援センターや社会福祉協議会との連携も考えているところです。成徳地区の皆さん! カーゴ自転車の「ガランガラン」というベルの音が聞こえたら私たちに気軽に声をかけてください。一緒に成徳地区を賑やかにし、安心で明るい町にしていましょ~。これからもカーゴマルシェを応援して下さい。

リアルマック代表 福井恒美



カーゴマルシェはただ今スタッフを募集中。また減農薬、無農薬の野菜提供など、お気軽にお問い合わせください。

◆お問い合わせ先◆

倉吉市鍛冶町 2-2875 大鳥屋内  
リアルマック 080-3875-1741 担当(福井)

・・・3月 contents・・・★倉吉カーゴマルシェ:成徳地区は毎週土曜日の午前中 ★学校へ行こう!参加者募集 ★ほけんだより ★卒園・卒業おめでとうございます ★成徳公民館の会議室・復旧工事について ★ちょこっと予告 楽しく学ぶママゼミ4月 start ★成長期の骨量・平成28年「成徳健康フェア」中学生骨量検査結果報告 ★平成29年春季全国火災予防運動 ★鳥取県倉吉市復興応援イベント3月11日・12日白壁土蔵群一帯で開催!★成徳写真館2月事業より★長谷の観音市 ★3月おもな予定 ★成徳地区自治公民館協議会3月の予定 ★平成29年度成徳地区自治公民館協議会各部長会の役員 ★ベルマーク ★みんなで出来る環境活

**学校へ行こう!** 主催：倉吉市成徳公民館

高齢者と小学生が囲碁や将棋、昔遊びをして一緒に楽しみます。  
お気軽にどうぞ！  
▲3月は7日（火曜日）1回の開催です。  
▲時間：12：50～13：40 ▲参加費：無料 申込不要  
▲場所：成徳小学校東校舎1階多目的室1

皆様のご参加をお待ちしています。

**卒園・卒業 おめでとうございます**

- ✿東中学校 3月10日（金）3年生 77名
- ✿成徳小学校 3月17日（金）6年生 27名
- ✿倉吉幼稚園 3月18日（土）ゆり組 26名
- ✿めぐみ保育園 3月25日（土）ゆり組 7名
- ✿倉吉愛児園 3月25日（土）1組 19名



**保健だより 3つの光でぐっすり睡眠**



人は眠っている間に体や心の疲れを回復していると考えられています。そのため、眠れない日が続くと体や心にさまざまな不調をきたします。

最近ぐっすり眠れていますか？良い睡眠とは睡眠時間だけではなく質の良い睡眠をとることです。そこで「光」を使って、朝・昼・晩ごとに良い睡眠のための工夫をしましょう。

**朝は浴びる** 規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計のスイッチをオンにしよう。

**昼は感じる** 日中の活動と自然光で昼夜のメリハリをつけよう。

**夜は抑える** テレビやパソコンなどの強い光を抑えよう！  
部屋の照明を落とし、のんびりしよう。倉吉市保健センター  
TEL 26-5670

**成徳公民館の会議室・復旧工事について**

鳥取県中部地震の影響により第1、第2会議室は地震直後から現在も立ち入り禁止です。これから倉吉市の復興計画に沿って工事に入る予定です。社会教育の拠点として1日でも早く十分な公民館活動ができることを願っています。皆様には今しばらくご迷惑をおかけしますが、ご理解をよろしくお願いいたします。

倉吉市成徳公民館管理委員会

**ちょこっと予告**

**楽しく学ぶママゼミ 4月 start**

子育て支援教室 おしゃべり広場「ぴよぴよ」を進化させ、赤ちゃんのいる暮らしをテーマにした内容で進めていきます。  
次号で募集開始！



**成長期の骨量は・・・平成28年「成徳健康フェア」中学生骨量についての検査結果報告**

東中学校運動部：20名の内、剣道部3名・野球部15名。今年は全員男性。（問診未記入2名）

**目的は**中学生の特にスポーツをやっている子ども達の骨の強さを調べ、骨の強さと運動との関係、食生活（特に牛乳の摂取との関係）を見ました。今年も昨年同様、検査前の問診で部活動以外に運動をしているか？また、給食以外に家庭で牛乳を飲んでいるか？この2点に絞ってみました。部活動以外に走っている生徒は少なかったです。また給食以外に牛乳を家庭で飲んでいる生徒が多くありました。したがって自分の独断で運動については「部活動のみの集団」、牛乳については「給食以外に家庭でも飲む集団」について分析しました。

**総括すると**

1. 前の問診で運動（特に走る時間が多い生徒）の多い生徒と少ない生徒で差があるかどうかの点と、牛乳の摂取量についての点で検討した。しかし、走るだけに時間を取っている中学生はいないことが理解できた。牛乳についても給食以外に毎日習慣で摂取しているかどうか。問診に具体性がなかった。したがって今回の運動量は部活動のみで整理をした。
2. 牛乳の摂取との関係は例年と同様に明確な結論は出なかったが、小集団であるが給食以外に家庭で摂取している生徒は骨強度が高値の傾向があった。
3. 今回の骨強度の平均は99%で昨年の96.2%より高値を示した。今年は例年より平均値は低くても平均的に高値を示した。
4. 運動量と骨強度については、部活動だけの生徒についても今年は骨強度の高値の生徒が多かった。牛乳の摂取に関しては給食以外に家庭での摂取を心掛ける必要がある。

この検査は成徳地区体育振興会が中学生をはじめ、地域住民の方を対象に継続して測定を行っています。今年は特に野球部の皆さんに協力していただきました。継続した分析のためにも今後、問診内容を考えていきたいと思っています。検査にご協力いただいた中学生の皆さん、保護者の方々、校長先生を始め学校関係者の方に感謝します。

成徳地区体育振興会 会長 黒田多美子（文責：池田宣之）

**平成29年春季全国火災予防運動 3月1日～7日まで「消しましょう その火 その時 その場所で」**

これから春先にかけて火災の発生しやすい時季を迎えます。冬場だけではなく春先にも火災が多く発生する傾向にあります。火災による被害を減らすためには一人ひとりが普段の生活の中で防火に対する意識を高め火災予防の対策を行いましょう。・・・住宅用火災警報器の設置はもとより電池切れにも注意しましょう・・・

**3月11日（土）・12日（日）白壁土蔵群一帯で開催！ 雨天決行**



**鳥取県倉吉市復興応援イベント 復活祭♪3月12日（日）**

倉吉市の白壁土蔵群周辺にて、倉吉復興応援イベントが開催されます。元気な倉吉をアピールし、震災からの復旧、復興を促進し、風評被害の払拭を図ります。新規の来訪者やリピーターを増やすことができるよう特設ステージにおいてアニソンバンド、ひなビタ♪コンサートなどが開催されます。安全で円滑にイベントを開催できるよう交通規制が行われますので、地域住民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。イベント会場周辺の自治公民館には詳細を回覧しています。

**復活前日祭** 3月11日（土）10時～17時 会場：白壁土蔵群一帯 ※オープニングセレモニー、アニソンステージなど

**くらし復活祭♪** 3月12日（日）10時～17時 会場：白壁土蔵群一帯 ※ひなビタ♪声優トークショー、ミニコンサート

**両日イベント** ひなビタ♪ギャラリー、ちくわメニューグランプリ、倉吉飲食物販コーナー、スタンプラリー、倉吉からありがとうモニュメント、おもちゃ展、倉吉限定ひなビタ♪グッズ販売、ひなビタ♪ラッピングバス展示（3月12日のみ）、コスプレイヤー回遊、みんなで踊ろう倉野川音頭（イベント内容は変更される場合あり）

**交通規制（車両通行止め）** メイン会場（赤瓦八号館前）3月10日（金）13時～ 3月12日（日）21時  
サテライト会場（チャレンジショップ東側付近）3月12日（日）9時30分～18時

倉吉復興応援イベント 共催：中国運輸局、倉吉まち魅力開発プロジェクト実行委員会、新日本海新聞社  
事務局問合せ先：イベント事務局（新日本海新聞社中部本社営業課内）TEL26-8340



**成徳写真館 平成29年2月の事業より**

**成徳小学校 感謝の集い 2月24日（金）成徳小学校東校舎多目的室1**

この1年間、成徳小学校の児童のためにいろいろな事業に協力をしていただいた方を招いて5年生児童が感謝の集いを開催。出し物や会食で私たちをもてなし、楽しませてくれました。



・・・地域の参加者感想・・・

★今日の出し物（ソーラン）は大変元気よく踊れて素晴らしかったです。自分たちで作った「みたらしだんご」が美味しく、感心しました。最後は手一種ケースと花をプレゼントいただき大変喜んでます。今日はどうもありがとうございました。★とても一生懸命におもてなししてくれました。色々な話をしてくれて楽しい時間を過ごすことができました。どの子も素直で元気が良く本当に気持ちの良い子どもたちでした。



**「住民スポーツの日」ソフトバレーボール 2月25日（土）東中学校体育館**

一般の参加者を含めて約20人が試合形式の練習をたっぷり楽しみました。参加者の中にはバレーボールの経験があるとのこと、しっかり動いておられました。また機会がありましたらスポーツでいい汗をかきましょう！ 指導者：NSCの皆さんより

**酉年、この一年の福と豊作を願って・・・大雪により延期された長谷の観音市3月19日（日）開催**



◆時間：午前8時～午後1時まで ◆場所：東仲町～西町の本町通り ☆交通規制：午前7時～午後2時  
主催：長谷観音市実行委員会 共催：成徳地区振興協議会、あきない中心倉、倉吉商工会議所、倉吉商店会連合会