



12月



字手紙サークル「美鈴会」伊藤龍枝さん作品

めいりん 公民館だより



■No.448 令和2年12月号・明倫公民館発行

倉吉市明倫公民館

- 〒682-0872 倉吉市福吉町2丁目1674
- TEL (0858)22-0642
- FAX (0858)23-6015
- Eメール komeirin@ncn-k.net http://www.ncn-k.net/komeirin/

利用時間 9:00-22:00
(事務所:平日) 9:00-17:00



明倫公民館HP

受講生募集!

明倫公民館歴史講座

小川家と倉吉の歴史

小川家の歩みとともに倉吉の歴史を学びます。どなたでも参加いただけます。お誘いあわせてご参加ください。

12月8日(火) 10:00~11:30

- 場 所 明倫公民館
- 講 師 根鈴智津子さん
(倉吉市教育委員会文化財課専門員)
- 参加費 無料
- 切 12月4日(金)



申し込み⇒明倫公民館 ☎22-0642 (9:00-17:00)

受講生募集

めざせ! めいおん!! 軽音楽バンド講座

「めいおん」明倫軽音楽部、第11期生を募集します。ギター、ベース、ドラムなどの個別の演奏指導を受け、講座終了時にはバンド演奏もできることを目指します。楽器演奏に興味のある方、ぜひ、この機会に楽器にふれてみませんか?

<日程 全6回> 9:00~11:00

- ①12月20日 ④1月24日
 - ②1月10日 ⑤2月7日
 - ③1月17日 ⑥2月14日 ※すべて日曜日
- 門出ライブ 3月末(予定)

<申し込み>

12月に学校を通じて参加募集チラシを配布します。申し込み書を学校に提出してください。

<切り> 12月14日(月)

<場 所> 明倫公民館 2階 視聴覚室

<対 象> 小学生5年、6年(明倫、小鴨、上小鴨)
中学生1年、2年(西中)

<メイン講師> 佐々木眞佐也さん、佐々木奈美さん

<参加費> 無料

めいおんバンド活動の様子



とりアート2020(11/1) キッズライブ出演

明倫公民館・趣味の講座

お正月「寄せ植え」づくり

お正月を彩るステキな寄せ植えを作りませんか?

12月26日(土) 10:00~11:30

- 場 所 明倫公民館 9:30~10:30
 - 講 師 天野博之さん
 - 参加費 1500円
 - 持ち物 移植ごて ※汚れてもいい服装
 - 募集人数 各10名 ※定員になり次第〆切
- 申し込み⇒明倫公民館 ☎22-0642 (9:00-17:00)

感染症を防ぐために

ウイルス感染の対応として、明倫公民館を利用の際にはマスクの着用・記名・検温・手指消毒をお願いしています。ご協力をお願いします。



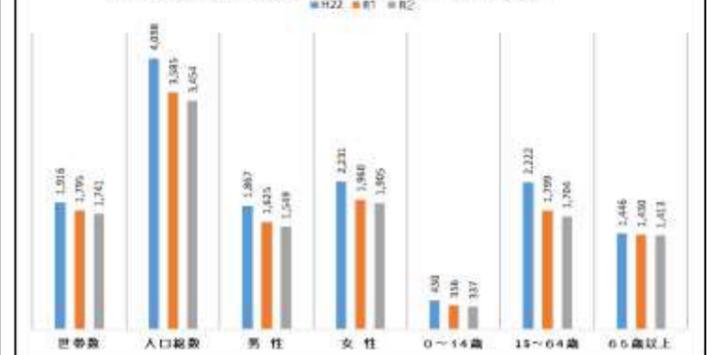
2020年 12月 の行事予定						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
	倉吉市公民館研究大会 ●日時 12月11日 13:30~ ●会場 明倫公民館 ●内容 小規模多機能自治による住民主体のまちづくり ●講師 雲南市政策企画部地域振興課職員 リモート(遠隔)講演です。どなたでも参加できます。22-0642までお問合せを!					
6	7	8	9	10	11	12
	(自) 交通部長会 19:00~	主催)小川家講座 10:00~11:30	(自)館長会 19:00~20:00		市公連研究大会 13:30~ ※事務所閉鎖	主催)切り絵講座 9:30~11:00
13	14	15	16	17	18	19
住民スポーツの日 20:00(フットサル)			学校開放企画運営委員会 19:30~20:00			
20	21	22	23	24	25	26
						主催)寄せ植え講座 9:30~11:00
27	28	29	30	31	2021 来年が健康で楽しい良い一年になりますように! 	
	主催)フラワーアレンジメント 9:30~11:00	●閉室に伴う鍵の受け取りについて 12月29日~1月3日まで事務所を閉めます。公民館をご利用の方は、事前に鍵を受け取りにおいでください。				

<明倫地区人口統計> 倉吉市HPより

比べてみました!

	H22	R1	R2
世帯数	1,916	1,795	1,741
人口総数	4,098	3,585	3,454
男性	1,867	1,625	1,549
女性	2,231	1,960	1,905
0~14歳	430	356	337
15~64歳	2,222	1,799	1,704
65歳以上	1,446	1,430	1,413

明倫地区人口推移(10年前・昨年・本年)



安心安全パトロール 15:30~

<明倫地区地域安全推進協議会>

毎月 第2木曜日 老人クラブ

第3水曜日 明倫小学校PTA

第3木曜日 自治公民館協議会

第4金曜日 青少年育成協議会・民生児童委員会

※青少協担当町 瀬崎町 明倫公民館集合 ※ご都合の悪い場合は明倫公民館へご連絡下さい。





お知らせ

公衆無線LAN(Wifi)が設置されました。

利用者の皆様の利便性の向上を図るため公衆無線LAN(Wi-Fi)「FREESPORT(フリースポット)」が設置されました。スマートフォン、タブレットなどのWi-Fi対応端末があれば、無料でインターネットを利用することができます。

今後は、明倫公民館でもリモート会議や講座、分散型講演会などネット環境を活用した事業が行えたらと考えています。これまでインターネットを利用したことのない方も公民館利用の際はぜひ体験してみてください。



利用可能時間 平日9:00~17:00
※初回のみメール認証が必要です。

助っ人 大募集

ふれあい給食ボランティアのお願い

明倫地区社会福祉協議会は、皆様にご協力、独居高齢者や高齢者世帯に見守り活動の一環として、お弁当を月2回(原則/第2・第4木曜日)、調理・配食を行っています。

近年高齢化が進み、調理ボランティアを確保できない状況になっています。そこで、ふれあい給食活動の助っ人を求めています。



- 「助っ人」は、
- ★年齢、性別、経験は不問
- ★1回1時間程度でもOK
- ★調理、調理補助(得意レシピが広がります)
- ★盛り付け、配膳のみでもOK
- ★毎回でなくても、ご都合のよい時でOK

あたたかい活動へのお手伝いをお待ちしています！
詳しいお問合せは事務局へ(明倫公民館Tel.22-0642)

健康便り

寒い冬のヒートショックに注意しましょう！

「ヒートショック」とは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因となり起こる健康被害のことです。失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。入浴時に急激な血圧低下により失神し、溺れて死亡するケースは、入浴時のヒートショックの典型的な例だといわれています。



ヒートショックの対策

- ヒートショックへの対策として重要なのは、寒い季節、脱衣所や浴室を温かくすることです。
- また、トイレも体を露出させる場所なので、温かく保つと効果的です
- 脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具設置
冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房器具で温めることは、効果的なヒートショック対策です。
- 夕食前・日没前の入浴
夕食を食べる前、日没前に入浴することも良い対策法です。日中は日没後に比べ、外気温が比較的高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないため、温度差への適応がしやすくなります。
- 食事直後・飲酒時の入浴を控える
食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方がよいです。
- 湯温設定 41℃以下
お湯の温度を41℃以下にし、暖めすぎないようにすると、急激な血圧低下を防ぐことができます。
- ひとりでの入浴を控える
可能な場合は、家族による適切な見守りや、公衆浴場、日帰り温泉等を活用し、ひとりでの入浴を控えるといった方法も有効的です。

倉吉市健康推進課 ☎27-0030

ピックアップめいりん<11月>

明倫公民館事業・各団体・サークル活動などの様子

明倫地区ウォーキング 11/1

～明倫地区の町並みを散策しながらウォーク～



明倫公民館に集合し、ウォーキングの効能や正しい歩き方などを学習した後、グループに分かれて地区内のコースをゆったりと歩きました。

さつまいも進呈式 11/21

～こども食堂とみんなの居場所「ほっとここ」にて～



10/18 のいもほりで収穫したさつまいもを、河原町&越殿子ども会みなさんが、こども食堂「ほっとここ」へ寄贈しました。

めいおん特別講座 11/1

～ボイストレーニング～



喉に負担をかけないように歌いましょう～



発声前のストレッチ、リップロール等のウォーミングアップで身体をほぐした後、腹式呼吸を意識した発声の練習を行った。また、口角をあげて顔の表情を意識して歌いました。

自然に親しむ交流事業(地区振) 11/8

～花のまち・めいりん～



7月に行った花植えの表彰式を行なった後、町ごとで、黄色いピオラを植えました。

キラリ★めいりん わが町まち

余戸谷町の話

江戸時代には久米郡余戸谷村と呼ばれてた、明治11年(1878)に倉吉町の仲間入りした。でも、『余戸谷』の名前は、奈良時代のさかのぼる、えらいふるいもんだそう。大正7年(1918)に今の明倫小学校の所に『倉吉女学校』が新築されてな、そりゃ華やかな時代があったわいな。昭和7年(1932)に倉吉に水道が引かれ、その時に建てられたのが旧ポンプ室で、なかなかハイカラな建物でしょうがな。ハイカラと言ったら、この町は昭和の初めの頃アメリカやカナダから帰った人が住みついたところだけ、和風と洋風が溶け合った家が増えて建つとります。『倉吉のアメリカ村』の風情がある街ですけえ、ヒシクラ醤油の煙突を頼りにちょっと歩いてみんせーな。

(水源地前にある案内板より)

余戸谷町



余戸谷町・旧ポンプ室