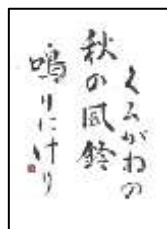




めいりん 公民館だより



9月



字手紙サークル「美鈴会」
田中千英子さん作品



明倫公民館HP

■No.445 令和2年9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

参加者募集!

明倫公民館主催

季節を感じる「切り絵」講座

今回は「秋」をテーマに紅葉に挑戦します。
初心者から経験者の方までどなたでも参加いただけます。お気軽に参加ください。



明倫公民館に見本があります。

9月12日(土) 10:00~11:30

- 場所 明倫公民館
- 講師 米田美保さん
- 参加費 300円
- 募集人数 10名
- 申し込み⇒明倫公民館 ☎22-0642 (9:00-17:00)

知っ得講座

主催：明倫公民館

マイナンバー制度について

～もっと便利に暮らしやすく～

マイナンバー(個人番号)って何? どういう事に役立つの?
マイナンバー制度を正しく知って、暮らしに役立てましょう。

9月16日(水) 13:30~15:00

- 場所 明倫公民館
- 内容 マイナンバー制度についての説明
①マイナンバーカードが作れます。
②マイナンバーポイントの予約・申し込みが出来ます。(※既にカードがある方)
- 講師 倉吉市職員
- 定員 15名
- 持ち物 申し込み時にお伝えします。
- 申込み 明倫公民館 ☎22-0642 (9:00-17:00)
×切9月11日(金)

菜の花プロジェクト

明倫地区振興協議会・明倫小学校
明倫公民館共催

菜の花でいっぱいしよう

毎年恒例の「菜の花プロジェクト」をします。
明倫地区のあちらこちらで黄色い花々が春の訪れを教えてくれるのが楽しみです。地域の皆さんと明倫小学校の児童達と一緒に交流を計りながら蒔きます。
どうぞご参加下さい。

日にち 9月29日(火)

- 集合① 明倫小学校・校庭花壇(1~3年生 14:20頃~)
- 集合② 明倫公民館・裏河川敷(4~6年生 14:30頃~)
- ※各学年で場所と時間が異なります。



2020年 9月		の行事予定				
火	水	木	金	土		
1	2	3	4	5		
太田勝美さん(越中町)が疫病退散を祈願して「アマビエ」の銅版画を作成され、公民館の玄関に展示中! 新型コロナウイルス感染症撃退!	主催)陶芸教室 10:00~社公民館					
6	7	8	9	10	11	
	主催)ブローチづくり 10:00~11:30		(自)館長会 19:00~20:00	住民スポーツの日 20:00(フットサル)		
13	14	15	16	17	18	
			主催)マイナンバー講座 13:30~15:00			
			学校開放企画運営委員会 19:30~20:00			
20	21	22	23	24	25	
27	28	29	30	感染症を防ぐために 外出先でも、家庭内でも こまめな手洗い・消毒を習慣化しましょう。 人と人の距離や大きな声での会話に注意しましょう。 屋内での喚起も定期的に行いましょう。		
		菜の花プロジェクト 14:20				



比べてみました!

明倫地区地域安全推進協議会
安心安全パトロール 15:30~

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 福吉町 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。

<明倫地区人口統計> 倉吉市HPより

	6月末	7月末	増減	昨年7月末	1年前の増減
世帯数	1,745	1,745	0	1,795	▲50
人口総数	3,474	3,476	2	3,590	▲114
男性	1,564	1,560	▲4	1,630	▲70
女性	1,910	1,916	6	1,960	▲44
0~14歳	336	339	3	357	▲18
15~64歳	1,723	1,725	2	1,798	▲73
65歳以上	1,415	1,412	▲3	1,435	▲23

ふれあい給食の日
●配食 DAY・・・毎月第2・第4木曜日

9月の給食はお休みです。
～明倫地区社会福祉協議会・ふれあい給食～

なごもう会へ参加される方へ
●毎月第1・第3金曜日 午後1時30分~3時
●明倫公民館
原則的に上記の期日・会場で開催されます。
詳しくは、配布されている年間予定表をご覧ください。
～倉吉市長寿社会課～

※諸事業は、新型コロナウイルス感染症予防対策を講じて行います。当日は検温をして、マスク着用してご参加ください。
なお、体調の悪い場合は、参加をお控えください。

倉吉博物館 講座②

砂丘社 100年 創設時を振り返って

総合芸術団体「砂丘社」は、1920（大正9）年に中井金三や前田寛治、河本緑石らによって創設されました。創設の頃や昭和初期の砂丘社と同人の活動を紹介します。



『砂丘 創生之記』

- 日時：10月4日（日）
 - 時間：午後1時30分～3時
 - 場所：明倫公民館
 - 定員：50人
 - 講師：伊藤泉美（倉吉博物館主任学芸員）
- ※申込・参加費ともに不要
※マスクの着用をお願いします。

倉吉博物館主催

地域のお知らせ

秋の交通安全週間 9/21～30 ～交通マナーを見直しましょう～

交通事故をなくすため、秋の交通安全運動が実施されます。明倫地区では広瀬町（白バラ乳業前）交差点で午前7時30分～8時まで街頭活動が行われます。（明倫地区交通安全協会・自治公共交通部）

新型コロナウイルス感染拡大防止のため 中止になった事業（8/31現在）

- 防災研修会 9月（自治公・防災部）
- わいわい淀屋 11月（わいわい淀屋実行委員会）

町内 人権学習会

町内人権学習会が始まりました。

9月～10月各町で開催（地区人権学習推進協議会）

8月6日町内人権学習会・事前研修会を開催しました。新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、参加者を各町の館長、社会部長さんに絞り、今年度の学習会開催についての方針を説明しました。

- 学習は、
- ①集まって学習する場合
 - ②集まらないで学習する場合
- 各町それぞれのやり方で実施します。

学習資料として

「コロナ禍で起きている人権問題について」と「倉吉市人権・同和に関する市民意識調査結果・地区向け抜粋版」*令和元年人権政策課調査を全戸配布しています。ぜひ家庭での学習にご活用ください。

人権絵本紹介

倉吉市人権文化センター発行の人権絵本を紹介します。



「かさのこえ」物を大切にすることは人を大切にすること。



「あなたならどうする？」自分と違う考え方を認めることの大切さが気づける1冊です。

キラリ★めいりん わが町 まち

鍛冶町1丁目

鍛冶町はその名の通り、室町時代に刀鍛冶職人が良質な砂鉄があるこの地域に集まってできた集落です。その技術を生かして明治時代に稲作の道具（稲扱き千刃）を作り日本全国に広め、この地域を大いに繁栄させたものです。時代は変わり面影は薄いけれど、町にはその心意気はしっかりと根付いています。

中心的な役割を果たしているのが明治生まれの先輩が『町の為に何かできないか』と仲間で作った集まり『明治会』（現在ともえ会）、更には『長寿会』、『笑って元気サロン』と町民が力を合わせ日常生活を健康で楽しく送っています。

ランドマークの旧明倫小学校円形校舎は円形劇場として生まれ変わり、多くの若者にぎわっています。そして新たに“ちょっと気になる”お店がオープン！！お出かけの際には是非、古の街並みを思い浮かべながら鍛冶町を楽しんで下さい。



街並みから見る円形劇場

紙上講座

5回にわたり行った「顔ヨガ・自力整体講座」の中から仙腸関節^{せんちやうかんせつ}について紹介します。

仙腸関節は免震構造で強い力で身体を守るとても大切な関節です。

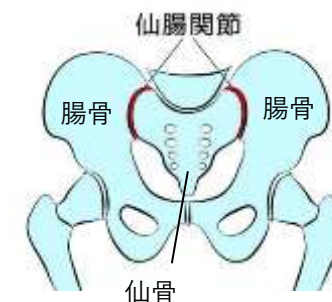
◆仙腸関節について◆

- ★仙腸関節とは、仙骨と腸骨をつなぐ関節です。
- ★仙腸関節の役割は？この関節は3ミリ前後しか動きませんが、歩行のリズムと連動し「衝撃を緩和」する役割があります。
- ★身体の歪みから仙骨関節が歪むと慢性腰痛になります。

仙腸関節を整えよう！

◆仙腸関節ほぐし2人整体◆

- 1.受ける側はうつ伏せになる。
- 2.手当て側は、相手の尾骨に手の平下部が当たる様にして仙腸関節全体を丸く包み、細かく揺する。
- 3.足先や肩が揺さぶられる位まで揺るとほぐれている証拠。簡単なので、ご家族にもぜひ（^^）/



健康便り

9月10日～16日は自殺予防週間です

身近にいる人の悩みに気づいたら、声をかけ、支え合うことが自死予防につながります。一人ひとりが身近な人の様子を気にかけ、心のサインに気づくことが、いのちを守ることにつながります。

また、こころの不調を感じている人の多くが不眠を認めていることから、「睡眠」を見直し、早期に気づくことが自死予防には大切になってきます。「なかなか、寝付けなない」「途中で何度も目が覚めてしまう」「ぐっすりとした気がしない」「日中眠気が強くて、我慢ができない」といった状況が続いているようでしたら、【よく眠るための4つのヒント】を参考にしてみてください。

【よく眠るための4つのヒント】

- ① 太陽の光が脳が目覚ましスイッチに
- ② 適度な運動と規則正しい食生活を
- ③ 悩みをひとりで抱え込まずに相談
- ④ 寝る前のTVやゲーム、やめてリラックス

こころの不調は、本人も周囲も病気であることに気づかないことが多いのです。

ひとりで悩まず、かかりつけ医や専門の医療機関・こころの相談窓口早めに相談しましょう。

倉吉市健康推進課 健康増進係（☎27-0030）

【相談窓口一覧】



ピックアップめいりん<8月>

明倫公民館事業・各団体・サークル活動などの様子

顔ヨガレッスンと自力整体⑤ 8/3

～フェイスシールドを使って自力で整体☆彡～



自力整体と顔ヨガで身体がリセットされてすっきりしました＼(^o^)/

ちょこっと作品展示コーナー



明倫公民館の講座で行っている「切り絵」の作品を展示しています。どれも力作ばかりですよ。公民館へお越しの際はご覧ください。

展示期間 9月30日まで