



めいりん 公民館だより



7月



字手紙サークル
「美鈴会」
徳永 秀さん作品

■No.443 令和2年7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

参加者募集!



明倫公民館に見本があります。

季節

節を感じる「切り絵」

今回は「夏」をテーマにひまわりの花に挑戦します。
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。

- 日 7月18日(土) 9:30~11:00
 - 場 明倫公民館
 - 講 米田美保さん
 - 参加費 300円
 - 持ち物
 - 募集人数 10名
- 申し込み⇒明倫公民館 ☎22-0642 (9:00-17:00)

主催：明倫公民館・地区青少年育成協議会

夏休み宿題お助け隊!!

～夏休みの宿題解決!～

今年の夏休みは中学生のお兄さん・お姉さんにどんどん質問して宿題を終わらせよう!

- 日時 8月6日(木)～8日(土)
- 時間 9:00～11:30 (※3日目は12:30終了)
- 場所 倉吉市明倫公民館
- 定員 20名



*詳細は、後日、学校で配布されるチラシをご覧ください。
*問い合わせ 明倫公民館 ☎22-0642

主催：明倫地区青少年育成協議会

ボルダリング体験

～近年人気上昇中のボルダリング体験～

- 日時 ①7月23日(木) 10:00～12:00
②7月24日(金) 10:00～12:00
※①②のどちらかに申込できます。
- 場所 ボルダリングジム・ババーンズ (福吉町2丁目)
- 定員 各15名

*詳細は、後日、学校で配布されるチラシをご覧ください。
*問い合わせ 明倫公民館 ☎22-0642



2020年 7月 の行事予定						
水	木	金	土			
1	2	3	4			
コロナ感染対策をとりながら、講座や事業を実施していきます。参加される皆さまのご協力をお願いします。また、感染状況等の変化に応じて柔軟に行っていきますので、重ねて、ご理解、ご協力をお願いします。						
5	6	7	8	9	10	11
地区振)花づくり事業 9:00～10:00	主催)顔ヨガ講座③ 10:00～11:30	住民スポーツの日 20:00 (バドミントン)		(自)館長会 19:00～20:00		
12	13	14	15	16	17	18
			学校開放企画運営委員会 19:30～20:00			主催)切り絵講座④ 9:30～11:00
19	20	21	22	23	24	25
	主催)顔ヨガ講座④ 10:00～11:30		集支)歌声喫茶 13:30～15:00	(祝)海の日 青少協)ボルダリング 10:00～12:00	(祝)スポーツの日 青少協)ボルダリング 10:00～12:00	
26	27	28	29	30	31	



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 みどり町・八幡町 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。



ふれあい給食の日

●配食 DAY・・・毎月第2・第4木曜日

原則的に上記の期日に配食されます。

詳しくは、配布されている年間予定表をご覧ください。

～明倫地区社会福祉協議会・ふれあい給食～

<明倫地区人口統計>

倉吉市 HP より

	4月末	5月末	増減	昨年5月末	1年前の増減
世帯数	1,747	1,747	0	1,795	▲48
人口総数	3,481	3,480	▲1	3,595	▲115
男性	1,570	1,570	0	1,630	▲60
女性	1,911	1,910	▲1	1,965	▲55
0～14歳	337	335	▲2	358	▲23
15～64歳	1,726	1,731	5	1,798	▲67
65歳以上	1,418	1,414	▲4	1,439	▲25

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。

明倫公民館主催講座

顔ヨガレッスンと自力整体！！

連続講座ですが、途中からの参加も可能です。

●日にち ③7/6 ④7/20 ⑤8/3
(※すべて月曜日 10:00~11:30)

●場所 明倫公民館

●内容 自力整体と顔ヨガ

●講師 自力整体と顔ヨガ dikara -ぢから-
主宰 石丸 智美さん

●募集人数 若干名

●参加費 300円

●服装 動きやすい服装

●持ち物 輪っかタオル：手ぬぐい幅×210cm程度
レンタルも可能(100円/1回)、お茶、タオル

申し込み 明倫公民館 ☎22-0642 (9:00-17:00)



集落支援員 より

みんなで歌おう！ 「歌声喫茶の集い」 Part4

ギター演奏にあわせてみんなで歌おう♪

●場所 明倫公民館

●日にち 7月22日(水) 13:30~15:00

●参加費 300円(飲み物、フェイスシールド代他)

新型コロナウイルス感染拡大を
防ぐ対策を行い開催します。
参加希望の方は**申し込みが必要**です。

申し込み ☎22-0642 明倫公民館内
(担当) 佐々木(明倫地区集落支援員)



花のまち めいりん

明倫地区振興協議会・明倫公民館共催

自然に親しむ交流事業

■日時 7月5日(日) 9:00~10:00

■場所：明倫公民館駐車場 <費用：無料>

*参加対象 ①小学生 1年生はミニトマトを植えます。
②大人と小学2~6年生は花苗を植えます。

前回の「秋植え」コンテストの表彰をします。
表彰対象の方は開会よりお越しください。

*問合せ 明倫公民館 ☎22-0642



お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため延 期または中止になった事業

- めいりん祭(明倫地区振興協議会) →中止
- ソフトバレー大会(自治公9月予定) →中止
- 河原町地藏花火大会 →中止
(河原町地藏祭実行委員会)
(※掲載は6月末現在決定している事業です)

めいりん 広場

なごもう会と私

人前に出て話しをするのが苦手な私が、高齢になり退職してからと云うものは不思議にあれこれと挑戦してみたくなり、今日に至っています。

なごもう会に入会してからは、たくさんの方々に囲まれ楽しい雰囲気
で.....

その中にとっても器用な方が此のお雛様を作成され皆さまに与えて下さり
私はとても気に入りさっそく絵手紙に感謝の気持ちを画かせて頂きました。
幸です。米原孝子



めいりん広場では住民の皆さんの投稿を募集しています。

内容はイラスト、写真、川柳などの作品や意見、話題など何でもいいです。応募お待ちしております。



7月1日より、レジ袋の有料化スタート！



～全国一律でプラスチック製買い物袋(レジ袋)の有料化が始まります～

目的は、海洋プラスチックごみ問題、地球温暖化などの解決に向けた第一歩として、プラスチック製買い物袋(レジ袋)の有料化を通じて、マイバックの持参など、消費者のライフスタイルの変革を促すことです。

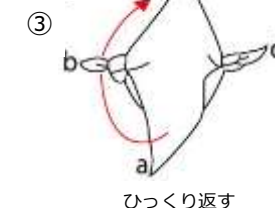
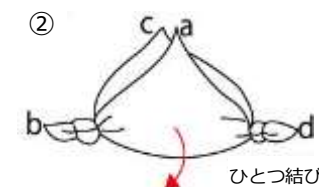
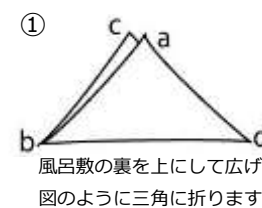
環境のために、日々の暮らしの中で、できることを考えるきっかけになる制度です。

この機会に、風呂敷の便利さを見直してみませんか？包み方や結び方を知っていると、物を入れて持ち運ぶのに、たいへん重宝します。折り畳んでもかさばらないので、大小のサイズ違いを持っておくと使い分けもできます。

そこで！簡単な結び方をご紹介します。どうぞ、活用してください。

基本の風呂敷バッグ 「しずくバッグ」の作り方

※風呂敷は100cm前後が最適です



※お包み研究所HPより引用

ピックアップめいりん<6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①② 6/15、29

～フェイスシールドを使ってレッスン！！～



顔ヨガって？

顔ヨガとは、顔の表情筋を鍛えることです。普段あまり使わない顔全体の筋肉も意識して動かすことで、血行が良くなって、たるみがなくなりハリが出て、くすみやシワの改善につながるといわれています。他にも笑顔になる、誤嚥予防、イビキ予防、脳の活性化などが期待できるといわれています。



自力整体って？

自分で自分の身体を整えることができるアプローチ方法で、予防医学ともいわれています。体操やポーズではなく痛気持ちいいを目安に身体を揺すり脱力させマッサージする治療です。

公民館の 庭

新型コロナウイルス感染症対策に関する緊急事態宣言が解除され、県をまたぐ移動が緩和され観光地に少しずつ賑わいが戻っているようです。しかし、3密を回避する「新しい生活様式」を取り入れた生活スタイルは、これからも継続することが必要となります。

私は、朝のウォーキングを取り入れ3か月ほどになります。朝の清々しい空気を身体一杯に吸い込み、太陽の光を浴びることでストレスの解消にもなり、体力も増したように感じています。「コロナ太り」にならないように、自分に合った健康管理が必要だと思っております。

また、働き方も大きく変わり、在宅勤務・テレワークなどを行う人が増えているようです。この経験をとおり都会の密集を避け地方に住まいを求める動きがあるようです。

明倫地区自治公民館協議会では「空き家」の調査を、倉吉市集落支援員と一緒にしています。倉吉市の中でも「空き家」が多いところですが、この様なニーズに合わせた活動ができれば未来は明るいと
感じます。(明倫公民館長)

