

# めいりん 公民館だより



**倉吉市明倫公民館** 利用時間：平日 9:00-22:00  
 (事務所) 9:00-17:00  
 〒682-0872 倉吉市福吉町 2 丁目 1674  
 TEL (0858) 22-0642 FAX (0858) 23-6015  
 メール komeirin@ncn-k.net http://www.ncn-k.net/komeirin/

■No.385 平成 27 年 9 月号・明倫公民館発行  
 ■講座案内 ■菜の花プロジェクト ■自治便り  
 ■健康だより ■めいりんメモリアル ■行事カレンダー他

## 物作り講座

### 「竹とうろう」

親子で作ってみませんか？

～生活と心に癒しの空間を！～

「竹とうろう」とは竹にドリルなどで穴を開けて、ろうそくなどを入れて楽しむ明かりのことです。力はいらないので誰でも作ることが出来ます。

**日時：9月19日(土) 9:30～11:30**

- 場所:明倫公民館
- 対象・定員:小学生親子10組・地区住民  
※大人だけの参加もOKです。
- 内容 A 竹とうろう  
B 竹とうろう+花挿し付き  
C 竹とうろう+小物入れ付き  
事前にどのタイプかをお選び下さい。
- 講師:森下智道さん(ともさん)
- 材料費:1200円
- 持ち物:飲み物、タオル、汚れてもいい服装
- 切:9月14日(月)
- 申し込み・問い合わせ  
明倫公民館22-0642(9:00～17:00)

## 健康教室

### スマイル特別講座 「秋の竹林公園を歩く」

船岡竹林公園は国内有数の本格的な竹林公園です。薄緑色の淡いグリーンシャワーあふれるスペースを歩きませんか？

**日時：10月9日(金) 9:00～15:00**

- 場所:船岡竹林公園(八頭町)  
行き 8:45 明倫公民館集合 9:00 出発  
帰り 15:00 明倫公民館到着予定
- 内容:ウォーキングなど(30分程度のウォーキングです)
- 対象:地区住民・スマイル会員
- 定員:20名
- 講師:竹林公園職員
- 参加費:1000円(昼食代)
- 交通手段:バス(倉吉市社会福祉協議会)
- 持ち物:飲み物、動きやすい服装・帽子・靴
- 切:定員になり次第
- 申し込み・問い合わせ  
明倫公民館22-0642(9:00～17:00)  
※時間については変更になる場合もあります。



## 参加者募集

### ヘルシークッキング教室

血圧が高め、気になる方に必見！  
 高血圧予防・改善の食事について楽しく体験しながら  
 学んでみませんか？

**日：9月14日(月)**  
 受付 9:00～13:00 終了予定

- 場 所:明倫公民館
- 内 容:講和・調理実習・血圧測定
- 持ってくるもの:筆記用具・エプロン・米 0.5 合
- 費 用:無料
- 定 員:先着 15 名程度
- 申し込み先:明倫公民館 Tel22-0642
- 担当:明倫地区食生活改善推進員



## 健康づくり

～明倫地区健康づくり推進員より  
 健康講演会のお知らせ～

**日：9月10日(木) 19:00～20:30**

場 所:明倫公民館  
 テーマ:意外と知らない 大幹トレーニングの重要性  
 講 師:三朝温泉病院 リハビリテーション科  
 科長 山根登台 先生

※予約は必要ありません。当日会場へお越しください。  
 ※問合せ先:倉吉市保健センター (Tel26-5670)

2015年 9月の行事予定						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
				「字」手紙教室⑥ 13:30～	なごもう会 13:00～ みんなの明倫会議 19:00～	
6	7	8	9	10	11	12
			自治公館長会 19:00～	ふれあい給食 8:30～		(主催)明倫地区ナイトウォーク 18:00～明倫公民館
13	14	15	16	17	18	19
主催)包丁研ぎ講座 13:30～ スポーツ住民の日 20:00～	ヘルシークッキング教室 9:00～		学校開放企画運営委員会 19:30～		なごもう会 13:00～	主催)竹灯籠講座 9:30～
20	21	22	23	24	25	26
				ふれあい給食 8:30～		明倫小学校土曜授業 午前中
27	28	29	30			
明倫地区ウォーキング大会 8:30～自治公体育部			福祉懇談会 10:00～			

## 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:旭田町/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 学校開放企画運営委員会

**スポーツ住民の日  
13日(日)20時～**  
 明倫小学校体育館  
 今月⇒フットサル  
 誰でも参加OK!



## <明倫地区人口統計>

※倉吉市HPより

	27年	6月末	7月末	増減
人口総数		3,827	3,818	▲9
男性		1,742	1,740	▲2
女性		2,085	2,078	▲7
世帯数		1,832	1,829	▲3

比べて  
みました!



## サークル 活動ご案内

※日程・会場の変更等の連絡は各団体でお願します。

- ラジボール卓球・・・毎週(火・木曜日)9:00～
- ばんぶきんウォーク・・・毎週火曜日 13:30～
- 硬式卓球・・・毎週(水曜日)9:00～
- りん倫・・・第2・4水曜日 13:30～
- グラウンドゴルフ・・・月～土9:00 河川敷
- ソフトバレー・・・毎週(水曜日)9:30～さんさんプラザ
- 明羽クラブ・・・(火・土)20:00～明倫小学校
- 明倫囲碁同好会・・・第1・3水曜日13:00～
- コスモス・・・第2・4 木曜日 13:30～
- はな\*花・・・毎月最後の水曜日 19:00～
- 明風(気功教室)・・・第2・4月曜日10:00～
- 健康教室スマイル・・・第2・4(金)11:00～
- 明倫句会・・・10日(木)
- 明倫こだま会・・・1日・8日・15日(火)
- 明倫こだま会・・・30日(水)9:30～(市報録音)

【サークル名では内容がちよっとわかりにくいもの】

\* 明羽クラブ→バドミントン

\* 明倫こだま会→朗読の練習、朗読ボランティア

\* りん倫→踊り

\* はな花→フラワーアレンジメント

\* ばんぶきんウォーク→レクリエーションダンス

\* コスモス→整体・バランス体操

\* スマイル→健康体操

各講座の申込み・問い合わせは、22-0642(平日 9:00～17:00)明倫公民館へ!お気軽に!!





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。明倫地区のあちこち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図りながら蒔きます。どうぞ、ご参加ください。

- 日時 **9月29日(火)**  
※各学年で場所と時間が異なります
- 集合① 明倫公民館裏河川敷(4~6年生 14:30頃~)
- 集合② 円形校舎周辺(3年生 14:20頃~)
- 集合③ 明倫小学校・校庭花壇(1~2年生 14:20頃~)

### 自治便り

#### 明倫小学校 土曜授業(第3回)

9月26日(土) 8:45~11:30

地域総合防災訓練を行います。地域の皆さまにもおいで頂き、炊き出し訓練や集団下校に参加して頂きたいと思っております。ご協力をお願いします。

#### 明倫地区ウォーキング大会(体育部)

9月27日(日) 8:30~

福吉町児童センタースタート  
今年は小鴨方面を歩きます。(約7k)  
※詳細・参加申し込みは各町の体育部長さんへ

#### 秋の交通安全週間 9月21日~30日

~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。(担当/明倫地区交通安全協会・自治公共交通部)

### ご案内

#### 倉吉市立西中学校 定期演奏会

日時: 9月13日(日)  
開場 13:00 開演 13:30  
場所: 倉吉未来中心小ホール  
♪入場は無料です。  
みなさまのお越しをお待ちしています。



### 健康だより

#### 9月はがん征圧月間です ~年に1回はがん検診を受けよう~

今年のがん征圧月間のテーマは「健康が自慢のあなたもがん検診」です。倉吉市はがん検診(主に40歳以上が対象)の受診率が県内で一番低い状況にあります。

がん検診を受けない理由についてアンケートをとったところ、「今は元気だし何か気になることがあれば受診をすればいい」「時間がないから受けない」「検診費用がかかるから受けない」などの回答が多くありました。日本人の2人に1人はがんにかかり、特に中部は胃がんの死亡率が高い現状があります。「自分は大丈夫」と過信しすぎず、健康と感じている時こそ検診を受けて体をチェックする習慣をつけましょう。

40歳~84歳の方には、4月下旬にがん検診受診券を送付しています。市のがん検診は自費で受けられるより安く、年齢等によっては無料の方もありますので、お手元の受診券をご確認ください。

また、市報や受診券に同封の「健康診査の手引き」をご覧ください。

健診の詳細・お問い合わせ  
倉吉市保健センター電話 26-5670

### ご案内

~介護予防教室~

#### 簡単にできる! 認知症予防の食事

日時: 10月2日(金) 10:00~13:00

場所: 明倫公民館

対象者: 一人暮らし、高齢者世帯の方

定員: 先着15名

参加費: 無料

内容: 講師先生のお話、調理実習、試食

持ち物: エプロン、三角巾



講師: 野島病院 衣笠管理栄養士

#### ☆☆ 調理メニュー ☆☆



申し込みはこちらへ↓↓

送迎対応します

明倫・小鴨地域包括支援センター  
電話 23-7106 担当 清水

### めいりんメモリアル<8月>

明倫公民館事業・各団体・サークル活動などの様子

#### 打吹まつり・山車巡行 8月1日(土)



わっしょい! わっしょい!  
市内を練り歩きました。



#### サマースタディ in 社公民館 8月6日~8日



明倫・社青少協主催で中・高校生のボランティアの方にお世話になり勉強合宿しました。



写真は日本海新聞記事より

#### 青少協・6年生親子会「キャンプ&カヌー大会」 8月8日(土)~9日(日)



六年生思い出体験事業として開催しました。

#### 鳥取看護大学生・地域実習 9月21日・25日 ~明倫公民館~



看護大学の学生さんが地域の生活の場に身を置き、社会・健康生活と向き合い健康観・生活観を深める学習をしました。

#### 夏休み!子ども体験アドベンチャー8月18日 ~鳥大へ行こう! Ver.3~



1日鳥大生として、大学の模擬授業を受講し、大学内を探検しました。11月の「わいわい淀屋での再会」を約束しました。

#### 字手紙講座・全6回 8月 ④20日 ⑤27日

回を重ねる毎に力作が出来上がりました。めいりん祭のアート万灯・イチョウのうちわにもメッセージを書きました。



#### 河原町・地藏まつり 8月23日 めいおんバンド出演♪

めいおんの3バンドが出演し、祭りを盛り上げました。



#### めいりん万灯づくり 8月6日・10日・26日



中央児童館の子どもたちと一緒にめいりん祭を飾る万灯を作りました。