

めいりん 公民館だより



■No.412 平成 29年 12月号・明倫公民館発行
 倉吉市明倫公民館 利用時間：平日9:00-22:00
 ■〒682-0872倉吉市福吉町2丁目1674
 ■TEL (0858)22-0642 (事務所) 9:00-17:00
 ■FAX (0858)23-6015
 ■メ-ル komeirin@ncn-k.net http://www.ncn-k.net/komeirin/

12月



字手紙サークル「美鈴会」
受講生作品

冬の縁

めいりん 冬のまつり

12月23日(土)10:30~13:30頃

河原町下の地藏さん周辺で開催

- ・河原町地藏ふれあい市(野菜の販売)
- ・豚汁 先着 100名(振舞い)
- ・炊き込みご飯(販売)
- ・餅つき ぜんざい(振舞い)※地区振興協議会
- ・お正月フラワーアレンジメント(販売)
- ・大鳥屋 JUカフェ
- ・その他のいろいろ...当日をお楽しみに☆

詳細は別途、各戸配布のチラシをご覧ください。
みなさん、お誘い合わせでお出かけ下さい。

主催 河原町文化を守る会
共催 明倫地区振興協議会
協力 明倫公民館

明倫公民館
指定事業

明倫公民館歴史講座

ひまみてフワリ明倫紀行 Ver.4

日にち 12月7日(木) 9:30~11:30

場所 明倫公民館

講師 眞田廣幸さん(倉吉文化財協会)
明倫地区内を散策します。

※受講される方は歩ける服装でお越し下さい。

特別講座「鹿野のまちづくりに学ぶ」

日にち 12月11日(月) 9:15 出発

鹿野町を訪れ、まちづくり協議会の方にお話を聴きます。

受講申し込みをされた方は、よろしくお願ひします。

問合せく 明倫公民館

22-0642(平日900~1700)

明倫公民館主催講座

お正月花

迎春 フラワーアレンジメント 講座

年の初めに清々しいお正月花を飾りませんか?
初めての方でも丁寧に指導して下さるのでステキなアレンジメント作品作れます。

12月27日(水)

昼の部 14:30~15:30

夜の部 19:00~20:00

- 場 所 明倫公民館
- 講 師 あんどう花店さん ■参加費 2800円(花代・花器込)
- 申し込み切 12月21日(水) ■持参するもの 花用はさみ
- ※はな* 花会員の方も申し込みして下さい。 ■定員 各10名程度
- 申し込み・問い合わせ 明倫公民館 電話 22-0642(9:00~17:00)

どちらかに
お申込み下さい



写真はイメージです

2017年 12月の行事予定						
日	月	火	水	木	金	土
明倫公民館管理委員会から事務所閉鎖のお知らせ ●12月1日 16:00~17:00 ●12月15日 12:00~17:00 ●12月29日~H29年1月3日(終日) ご利用になる団体の方は前日か当日の午前中、また年末年始のご利用になる団体の方は12月28日に鍵を受け取りに公民館窓口までおいでください。				11/30	1	2
				なごもう会 13:30~		舞台発表12:00開場 (未来中心大ホール)
				倉吉市公民館まつり作品展示11/30~12/2(未来中心アトリウム)		
				16:00~事務室閉室		
3	4	5	6	7	8	9
				(主)明倫歴史講座 地区内散策		
				倉吉市女性連絡会 研修交流会13:00~		
10	11	12	13	14	15	16
				(主)干支色紙づくり 10:00~	ふれあい給食 8:00~	なごもう会 13:30~
				住民スポーツの日 バレーボール20:00~	倉吉市公民館研究大会 13:00~交流プラザ	
				12:00~事務室閉室		
17	18	19	20	21	22	23
				学校開放企画運営委員会 19:30~	ふれあい給食 8:00~	めいりん冬のまつり 河原町下の地藏さん周辺
24	25	26	27	28	29	30
31						
				(主)フラワーアレンジメント 昼の部14:30~ 夜の部19:00~	12月29日~1月3日 事務室閉室	

~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
- 青少年協担当町: 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。



<明倫地区人口統計> ※倉吉市HPより

	9月末	10月末	増減	昨年同月
世帯数	1,777	1,775	▲2	1815
人口総数	3,650	3,644	▲6	3750
男性	1,660	1,657	▲3	1700
女性	1,990	1,987	▲3	2050
0~14歳	349	351	▲2	372
15~64歳	1841	1838	▲3	1922
65歳以上	1460	1455	▲5	1456

紙面
防災講座

地域で考える防災時の備え

~緊急時の非難~

■避難時はルールを守って

安全な場所に避難する時には、揺れがおさまってから、落ち着いて行動することが大切です。警察や消防などの指示・誘導に従って、近所の人と助け合いながら一緒に避難しましょう。

日本赤十字社・防災啓発プログラム冊子より

避難行動「知っておきたい6項目」

- ①歩いて避難する
- ②車やエレベーターは使用しない
- ③揺れがおさまってから避難
- ④いったん避難したら戻らない
- ⑤グループで協力して避難
- ⑥デマや噂に惑わされない



こどもやお年寄り、体の不自由な人を優先に

親子で楽しむ
スポーツ教室

明倫公民館スポーツ教室

ファミリーバドミントン & くらば～るぼるバレエ教室

今年は「ファミリーバドミントン」と「くらば～るぼるバレエ」をします。初めての方でも楽しく体を動かすことができます。ぜひご参加下さい。

■日時 ① 1月13日 ②20日 ③27日

いづれも土曜日 19:00～21:00

- 場所 明倫小学校体育館
- 講師 明倫地区スポーツ推進員さん
- 参加費 無料
- 対象 明倫小学校児童・保護者
- 定員 20名(10組)
- 申し込み〆切 1月10日



※用具は主催者で準備します。
※明倫小学校を通じて募集チラシを配布します。
※飲み物、運動靴は各自持参して下さい。

公民館より
お知らせ

事務室閉室のお知らせ

- ◇12月1日(金) 16:00～17:00(公民館まつりリハーサル)
- ◇12月15日(金) 12:00～17:00(公民館研究大会)
※貸し館の鍵の受け渡し→16日9:00～12:00
- ◇12月29日(金)～H29年1月3日(水)(年末年始休み)
※貸し館の鍵の受け渡し→12月28日(木)9:00～17:00
ご迷惑をおかけしますが、ご了承下さい。

森年の千支

千支の色紙づくり

- 日にち 12月13日(水) 10:00～11:30
- 場所 明倫公民館
- 講師 福井陽子さん(鍛冶町2)
- 参加費 250円(材料費)
- ※額の不要の方は申込み時にお申し出下さい。
- 申し込み〆切 12月21日(水)
- 持参するもの 無し
- 定員 各10名程度
- 申し込み・問い合わせ 明倫公民館 電話 22-0642(9:00～17:00)



めいりんメモリアル<11月>

明倫公民館事業・各団体・サークル活動などの様子

らっきょうウォーク 11月2日(木)



馬の背を
やこの思いで
登りきり
房好

砂丘の風
やさしくなると
喜ぶの
龍枝

らっきょう畑の花を眺めながら散策した後、砂丘を歩きました。

めいりん女性教室Ginkgo・わいわい淀屋
11月3日(金)



今年も「銀杏ご飯」と「さつまスティック」が好評でした☆

寄せ植え講座in河原町 11月3日(金)



天野博之さんを講師に迎え季節の花の寄せ植え講座を開催しました。

明倫地区教育を考える会 11月7日(火)



山田晋さんを講師に迎え、「笑顔と元気なあいさつがあふれる地域」「健全な子どもの育成のための地域の教育力」についてお話をききました。

人権学習/視察研修会 11月13日(月)



日野群江府町の現地へ赴き、部落差別解消に向けての「山林解放闘争について」学びました。

自然に親しむ交流事業 秋の部 <地区振>
花植え 11月19日(日)



花いっぱいの明倫地区を目指し、パンジーとピオラを植えました。たくさんの方が参加ありがとうございました。

西中校区少年少女のつどい
～西中へ行こう～ 11月23日(木)



来春、西中学校へ進学する4地区の小学6年生を対象に体育、英語などの1日体験模擬授業を行ないました。

舞台発表・合唱練習 ～公民館まつり～
11月18日、24日、28日



富盛美幸先生

公民館まつり発表に向けて

健康づくり 休日健診のお知らせ

日程	平成29年12月9日(土)	会場	社公民館(国分寺74-1)
健診受付時間	午前8時から午前10時まで		
健康診査	一般健診(20歳～39歳)・特定健診(40～74歳)・長寿健診(75歳以上)		
がん検診	胃がん検診(30歳以上)、肺がん検診(30歳以上)、大腸がん検診(30歳以上)、前立腺がん(50歳以上) 肝炎ウイルス検診(40歳～74歳)*過去に受診歴のない人 子宮がん検診(20歳以上)、乳がん検診(マンモグラフィ検査)(40歳以上)		
物忘れ健診	午前9時から健診終了時まで(無料)		
持参物	・保険証・自己負担金・健康診査受診券・がん検診受診券(40歳以上の方)特定健診受診券・長寿健診受診券・一般健診受診券(40歳以上の方)胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん検診受診券(20歳以上の方)子宮がん検診受診券(50歳以上の方)前立腺がん検診受診券		
その他	・保健センターに予約が必要です。・胃・子宮・乳がん検診には、定員があります。 ・詳しくは、受診券に同封している「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください。 ・転入された方・85歳以上の方は、受診券の申し込みが必要です。		
問い合わせ・申し込み先	倉吉市保健センター/電話:26-5670		



アルコール飲み過ぎ注意

年末年始はお酒を飲む機会が増えます。お酒をたくさん飲み過ぎると、高血圧や糖尿病、がん等の生活習慣病のリスクを高めます。食事には「カロリー」という単位があるように、お酒にも「ドリンク」という単位があります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかがわかりやすくなります。また「アルコールが体から抜ける時間」を知ることができます。

種類	日本酒(15%)	ウイスキー(40%)	ビール(5%)	缶チューハ1(7%)	焼酎(25%)	ワイン(12%)
量	1合	ダブル1杯	中瓶1本	1缶	1合	グラス1杯
ドリンク換算	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク
体から抜ける時間	5時間	5時間	5時間	5時間	9時間	2.5時間



自分自身の飲酒量を意識するだけでも、お酒を減らすきっかけになります。お酒を飲む時は、ぜひ「ドリンク」を計算してみてください。適切な飲酒量は2ドリンク以下です。お酒の弱い人、女性、65歳以上の方、治療中の病気のある方は半分の1ドリンクが目安です。週に2日は休肝日を設けましょう。