

# めいりん 公民館だより



■No.400 平成 28 年 12 月号・明倫公民館発行

■めいりん冬のまつり ■講座案内  
■まちの保健室 ■健康だより ■地区の行事  
■めいりんメモリアル ■行事カレンダー 他



**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 (事務所) 9:00~17:00  
 ■TEL (0858) **22-0642**  
 ■FAX (0858) 23-6015  
 ■E-mail komeirin@ncn-k.net <http://www.ncn-k.net/komeirin/>

## めいりん 冬のまつり

**12月18日(日) 10:00頃~**

河原町下の地蔵さん周辺で開催

河原町地蔵ふれあい市  
餅つき ぜんざい  
お正月寄せ植え講座  
豚汁 無料配布  
大鳥屋 IJUカフェ  
フィギアコレクション 展示  
その他

詳細は後日、各戸配布のチラシをご覧ください。  
 ...みなさん、お誘い合わせてお出かけください...

## 明倫公民館主催・緑の募金事業 お正月を飾る寄せ植え講座

「めいりん冬のまつり」会場にて開催します。  
 手作りの寄せ植えで新しい年を演出してみませんか!?

- 日 時 12月18日(日)
- 場 所 河原町・下地蔵さん付近
- 時 間 14:00~15:00
- 内 容 お正月花 寄せ植え
- 講 師 天野博之さん (河原町・天野種苗店)
- 参加費 1500円(花、プランター込)
- 対 象 地区住民(事前申し込みが必要)
- 定 員 15名(定員になり次第切)
- 持ってくるもの 移植ごて、軍手
- 申込み切 12月12日(月)
- 申込み先 明倫公民館 Tel.22-0642



## お正月花

趣味の講座

## 迎春 フラワーアレンジメント講座

明倫公民館主催講座

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28日(水) 昼の部 13:30~15:00**

**夜の部 19:00~20:30**

- 場 所 明倫公民館
- 講 師 安藤美智子さん(あんどう花店)
- 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

**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!!**

2016年 12月 の行事予定						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				明倫歴史講座 石見銀山視察	なごもう会 13:00~ 厚生部長会19:00~	スポーツ教室 19:00~
4	5	6	7	8	9	10
	おもてなしお正月料理講座 9:00~ 交通部長会19:00~			ふれあい給食 8:00~ 防災部長会19:00~	3B体操体験教室 10:30~ 自治公館長会 18:00~(館外)	スポーツ教室 19:00~
11	12	13	14	15	16	17
めいりん 「まちの保健室」 10:00~		倉吉市女性連絡会 研修交流会13:30~ (館外)		ふれあい給食 8:00~	なごもう会 13:00~ 倉吉市公民館研究大会 13:00~交流プラザ 午後事務所閉鎖	
18	19	20	21	22	23	24
めいりん冬のまつり 河原町ふれあい市 ※お正月寄せ植え講座 14:00~						
25	26	27	28	29	30	31
			フラワーアレンジメント講座 ①13:30~ ②19:00~			

12月28日~1月3日 事務所閉鎖

## ~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

	8月末	10月末	増減
人口総数	3,748	3,750	2
男 性	1,697	1,700	3
女 性	2,051	2,050	▲1
世帯数	1,609	1,615	6
0~14歳	371	372	1
15~64歳	1,817	1,822	5
65歳以上	1,460	1,456	-4



比べて  
みました!

## 明倫公民館管理委員会から 事務所閉鎖のお知らせ

- 12月16日12:00~17:00
  - 12月29日~平成29年1月3日
- まで事務所を閉めます。  
 ご利用になる団体の方は前日か当日の午前中、また年末年始の期間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。

## 鳥取県緊急支援施策 (鳥取県中部地震復興がんばろうプロジェクト)

これは県及び市町が、この地震で被害を受けられた方が、一日も早く生活の再建が行えるよう支援を実施しているもので、支援の内容や問い合わせ先をまとめたパンフレットが公民館に置いてあります。ご自由に閲覧していただけますので、ご活用下さい。  
 なお県の災害被災地応援サイトからもダウンロードできます。→<http://www.pref.tottori.jg/261285.htm>



明倫公民館・鳥取看護大学

### めいりん まちの保健室

「まちの保健室」は、どなたでも気軽に立ち寄っていただける、心と身体の健康をみる場所です。学校の保健室のような、地域の中のホッとする場所を目指しています。気軽に利用でき、健康チェックや相談できる場として定期的に開催します。

日にち **12月11日(日)** 10:00~11:30

場所 **明倫公民館**

内容 10:00~受付・測定・相談  
11:00頃~ミニ講演

「老化に伴う病気とその予防について」  
講師 出石幸子先生(鳥取看護大学・助教授)

※鳥取看護大学学生さんインタビューコーナーもあります

※詳しくは回覧をご覧ください。

健康相談  
健康チェック  
骨密度測定

### 健康教室

連続講座が始まります!!

### 「健康づくり応援講座」

# 3B体操

日時 **12月9日 10:30~12:00**

場所 **明倫公民館**

講師 **藤山由美さん** (日本3B体操協会・公認指導士)

参加費 **無料** 対象 **地区住民**

持参する物 **バスタオル又はヨガマット、上履き、飲み物**

※体操に使用する用具はこちらで準備します

※今後の予定 **1月13日(金)、2月10日(金)**  
10:30~12:00



### 倉吉市女性連絡会・研修交流会

1. 日時 平成28年12月13日(火)13:30~16:00
2. 内容 視察研修(鳥取県環境衛生研究所) ワークショップ・情報交換会 (上北条公民館へ移動)
3. 参加者 女性連絡会会員及び参加希望の方
4. 定員 明倫地区で若干名 どなたでも参加出来ます。
5. 申し込み先 明倫公民館 22-0642 (9:00~17:00)

### 健康だより

### 健診のお知らせ

### 〈休日健診〉

健診を受ける機会の少ない若い人や平日に健診を受けることが難しい人を対象に「休日健診」を実施します。この機会にぜひ健診を受けましょう。

○日にち・場所:1月22日(日)保健センター

○受付時間:午前8時~午前10時(倉吉体育文化会館)

○内容・対象者

一般健診(20歳~39歳)・特定健診(40~74歳)・長寿健診(後期高齢者健診)(75歳以上)・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)・子宮がん検診(20歳以上)・乳がん検診(視触診+マンモグラフィ検査)(40歳以上)・前立腺がん検診(50歳以上)・肝炎ウィルス検診(40~74歳で過去に受けたことのない人)

○その他

\*持ち物:各種健康診査受診券、保険証、自己負担金

\*事前申込みが必要です。

\*胃・子宮・乳がん検診は定員があります。

\*詳しくは受診券に同封の「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください。

※タッチパネルによる「物忘れ」健診

認知症は物忘れから始まることをご存知ですか?タッチパネルを使った「物忘れ」に関する簡単な検査と相談を行いますのでご利用下さい。

### 被災後のこころのケア

地震により被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

地震発生から1か月余りが経過しました。多くのストレスを抱えて生活された方も多かったことでしょう。一部の方々には、時間が経ってもその体験が過去のものとなっていかず、こころやからだの不調が長引くことがあります。またタバコやアルコールなどの量が増える方もおられます。

周りの方々にできることとして、話を聞くことがあげられます。話を聞くときのポイントとして

- ・無理に話を聞き出そうとせず、相手のペースに任せじっくり耳を傾けてください。
- ・批判したり、自分自身の考えを押し付けたりしないでください。
- ・自責的になっている人には「あなたが悪いのではない」ということを伝えてください。
- ・様々なこころとからだの変化は「災害という非常事態には誰にでも当たり前に起こる反応である」ことを伝えてください。
- ・相談できるところがあることを伝えてください。

相談窓口

保健センターTel26-5670

中部福祉保健局Tel23-3147

県立精神保健福祉センターTel0857-21-3031

### 公民館よりお知らせ

### ★事務室閉室★

◇12月16日(金)12:00~17:00(公民館研究大会のため)

鍵の受け渡し→16日9:00~11:30

◇12月29日(木)~H29年1月3日(火)(年末年始休み)

鍵の受け渡し→12月28日(水)9:00~17:00

### ★公民館清掃★

日時 H29年1月12日(木)~1月15日(日)

この間は全館内の利用が出来ません。

※但し12日(木)ふれあい給食に伴う使用は出来ます。

ご迷惑をおかけしますが、ご了承下さい。

### 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

### わいわい淀屋<めいりん Ginkgo> 出店!!

11月3日(木)



ぎんぎょスティック



銀杏ご飯

毎年恒例となった「銀杏ご飯とサツマスティック」が大好評でした。

### 救命救急講習会<防災部> 11月12日(土)



AED講習 救急車が来るまでに!!



総勢30名の参加がありました

### 自然に親しむ交流事業 秋の部 <地区振> (花植え) 11月13日(日)



花いっぱい明倫地区を目指し、今回はパンジーとピオラを植えました。たくさんの参加ありがとうございました。※同日春植えの部コンテストの表彰式を行いました。

### アロマセラピー講座 11月25日(金)



日々の生活にアロマを取り入れ心も身体もリフレッシュ!!



### 明倫歴史講座④「ひまみてふらり」

11月26日(土) 地区内散策



地区内のお寺や神社を実際に見て回り、地区の歴史に触れました。

