

# めいりん 公民館だより



倉吉市明倫公民館 <開館:平日9:00~17:00>

〒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/

■No.384 平成27年8月号・明倫公民館発行  
■講座案内 ■めいりん祭 ■みんなの明倫会議  
■健康だより ■めいりんメモリアル ■行事カレンダー他

## 7月に学ぶ

### 「包丁とぎ講座」

~切れ味いいと料理が美味しい~

長年使っている包丁、疲れていませんか?この機会にぜひ砥石を使ったとぎ方を習い、切れ味の良い包丁にしませんか!?

日時: 9月13日(月)13:30~15:00

- 場所: 明倫公民館
- 講師: 秋山茂雄さん「料亭 あき山」
- 参加費: 無料
- 定員: 10名程度
- 持参: 包丁、砥石、手拭用タオル
- 〆切: 8月31日
- 申し込み・問い合わせ  
明倫公民館 22-0642 (9:00~17:00)  
※都合により日程が変更になる場合があります。  
ご了承ください。(10月4日)

## 地域交流

共催/明倫小学校4.5年生親子会  
協力/地区スポーツ推進員・地区交通指導員

### 夜の明倫を歩こう!

~第3回ナイトウォーク大会~

夜の明倫地区を地域の子どもたちと一緒に歩き顔見知りになりませんか!?スタッフでの参加も大歓迎です(歩かなくてもOK!)帰ったら美味しい豚汁をいただきます。

日時 9月12日(土)18:00~21:00

- 集合: 明倫公民館
- 対象: 地区住民
- 参加費: 無料
- 内容: 交通安全についてのお話を聞いた後、班に分かれてクイズラリーをしながらウォーキングをします。
- 持参: 飲み物、タオル、懐中電灯、おにぎり(自由)
- 〆切: 8月17日(月)
- 申し込み・問い合わせ

## お知らせ 第29回めいりん祭

日時 8月29日(土) 開会予定  
雨天順延 30日(日)  
場所 JA鳥取中央メロン選果場前

みんなで来てね~♪

- 15:00~ 子どもスタンプラリースタート
- 16:00~ オープニングセレモニー
- 18:50~ 大抽選会(空くじなし)

※12時から焼きそば、ちぢみ等の販売あり。  
詳細は後日配布されるチラシをご覧ください。

## 参加者募集



### 2015 第1回 みんなの明倫会議

「めいりんコンパス」の作成をめざして  
未来のめがねでめいりんをみつめなおそう

遅れてきてもいいです。早く帰ってもいいです。

日時 9月4日(金)19時~  
会場 明倫公民館

▼申し込み・問い合わせ

明倫公民館内: 明倫力創造推進室  
電話: 22-0642 FAX: 23-6015  
Mail: komeirin@ncn-k.net



2015年 8月の行事予定							明倫公民館は、みなさんの「学び」を応援します!!	
日	月	火	水	木	金	土		
						1		
							打吹まつり 山車巡行13:30集合 円形校舎横	
2	3	4	5	6	7	8		
							6年生思い出体験事業 キャンプ&カヌー 山守温泉キャンプ場 スポーツ住民の日 20:00~	
							ふれあい給食 8:30~ 万灯づくり13:00~ 明倫公民館	
							なごもう会 13:00~	
							サマースタディin社公民館	
9	10	11	12	13	14	15		
							明倫公民館管理委員会から 事務所閉鎖のお知らせ ●13、14日、終日、事務所を閉めます。 各部屋の利用はできませんので、利用される団体の方は、 12日に鍵を受け取りにおいでください。	
							6年生思い出体験事業 キャンプ&カヌー 万灯づくり 10:00~11:30 中央児童館 自治館長会 19:00~	
16	17	18	19	20	21	22		
							主催)鳥大へ行こう! 9:00明倫小集合 めいりん祭実行委員会② 19:30~ 学校開放企画運営委員会 19:30~	
							「字」手紙教室④ 13:30~	
							ミルトル(写真教室) 9:30~ なごもう会 13:00~	
23	24	25	26	27	28	29		
							ふれあい給食 8:30~ 「字」手紙教室⑤ 13:30~ 明倫小学校始業式	
30	31							
							河原町地藏盆祭り	
							めいりん祭予備日	
							第29回めいりん祭 16:00~ JA鳥取中央メロン選果場 (※雨天順延30日)	

## 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  
学校開放企画運営委員会

スポーツ住民の日  
8日(土)20時~  
明倫小学校体育館  
今月⇒バドミントン  
誰でも参加OK!



## <明倫地区人口統計>

※倉吉市HPより

	27年	5月末	6月末	増減
人口総数	3,821	3,827		6
男性	1,735	1,742		7
女性	2,086	2,085		▲1
世帯数	1,825	1,832		7

比べて  
みました!



## サークル活動ご案内

- ラジホール卓球...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...6(木)13:00~
- 明倫こだま会...未定(市報録音)
- 明倫こだま会...4日・18日(火)10:00~

【サークル名では内容がちよっとわかりにくいもの】

\*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!!

児童館連携事業

地域の事業に参加しよう！

「めいりん万灯」をつくろう！

日時 8月10日(月) 10:00~11:30
場所 中央児童館(鍛冶町1丁目)
参加費 無料
対象 地域住民・小学生
※当日、会場においでください。

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す。地域の発展と息災、子供たちの豊かな未来に願いを込めて・・・
どうぞ、お誘い合わせてご参加ください。



健康だより やってみよう！湯中運動

～湯中運動体験教室～

関金温泉で「湯中運動」をしています。慢性の肩こり、腰痛、関節痛のある方におすすめです。湯中運動は温泉につかりながら手足を伸び縮みさせたり、湯上りにストレッチしたりする体操です
ぜひ体験教室へお越しください。

〇日にち：8月3日(月) 午後1時30分～
〇場所：関金温泉「湯楽里」
(グリーンスコアの隣)

〇申込・問合せ：関金温泉旅館組合(45-3737)
※体験教室は9月7日(月)・9月14日(月)にもあります。場所は未定

体験談のご紹介

湯中運動に通うようになって

- 行ってみたらとっても気持ち良かった。
重度の肩こりと坐骨神経痛があったが、参加したら随分楽になった。
股関節手術をしたところや腰が楽になった。
自分の体が硬いことや血圧が高いことが分かった。今では正座が出来、血圧も下がった。
みんなで体を動かしながら、歌を歌ったり、話をしたりして笑ったりして若返った。



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～

みなさん、「ロコモティブシンドローム」をご存知でしょうか？
略して「ロコモ」と呼ばれているのですが、運動不足や老化などで筋肉や関節などの機能が衰え、介護が必要になる、寝たきりになるリスクが高い状態のことです。ロコモ予備軍は日本で推定 4700 万人もいるのだとか！3人に1人はロコモ予備軍なんですね。これはお年寄りだけの話ではありません。子どもにも広がっています。
そのような体の状態から脱却して、予防に効果があるのが「体幹トレーニング」です。
理学療法士の山根先生が分かりやすく教えてくださいます。楽しみながら、一緒にやってみませんか？

日にち：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 山根隆治 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 (Tel 26-5670)



参加者募集

ヘルシークッキング教室にご参加を！

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？

日にち：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 Tel 22-0642
担当：明倫地区食生活改善推進員



めいりんメモリアル<7月>

明倫公民館事業・各団体・サークル活動などの様子

人権視察研修 7月14日(火)

南部町の「宮前隣保館」と「ノームの糸車」を視察しました。大変、有意義な研修でした。



みんなの明倫会議 7月15日(水)



昨年、積み重ねてきた「明倫の未来」のためのシナリオを基に次のステージへのアイデアを出し合いました。



河原町地蔵盆祭のご案内

8月23日(月)に開催します。

毎年、多くの方々にお参りいただいています。夏の終わりを告げる打ち上げ花火をはじめ、ライブ・夜店など楽しさいっぱいです。どうぞ、皆さまお出かけください。

河原町地蔵祭実行委員長 早川忠良(Tel 23-5663)
～主催/河原町地蔵祭実行委員会～
\*明倫地区振興協議会は花火大会を協賛しています。



押絵教室☆出張公民館 in 河原町 7月15日



わいわい、がやがや...手よりも口が忙しい!? 賑やかな講座でした。ステキな作品がたくさんできました。町の作品展にも出品されました。10月の明倫地区生活文化展でも、お披露目します!

字手紙講座 7月 ①9日 ②16日 ③23日



それぞれ思い思いの文字にメッセージを添えていきました。筆を持ったら～夢中!! み～んな違って みんないい☆



スポーツ教室 7月4日・11日(土) ファミリーバドミントン



今年はファミリーバドミントン! 鬼ごっこに始まり元気で笑顔いっぱいスポーツ教室でした。秋の部へ続く!

毎年楽しみにしています。色々なスポーツを初心者でも始め興味をもつきっかけになると思います。今後も続けていきたいです。
～参加者感想より～

