

2023年	10月	行事予定				
日	月	火	水	木	金	土
1 明倫地区運動会 9:00~	2	3	4 住民スポーツの日 20:00~(バレーボール)	5 りんりんサロン 9:15~14:40	6	7
8	9 綱スポーツの日	10 (自)館長会 19:00~20:00	11	12	13	14 オープンデー 9-12
15	16	17 筆文字教室③ 9:30~11:00	18 スマホ教室⑤ 10:00~11:00 学校開放企画運営委員会 19:30~20:00	19	20	21
22 手しごと学級④ 13:30~15:30	23	24	25	26 ふれあい給食	27	28 オープンデー 9-12
29 明倫地区避難訓練	30 福祉懇談研修 13:30~14:30	31				

別途チラシをご覧ください！

くらしのお困りごとを
行政や専門家に相談してみませんか？

合同行政相談所

年金 税金 相続 弁護士 司法書士 行政書士 税理士
法務局 年金事務所 県 市役所

日時 令和5年
10月17日(火)
13時~16時

会場
倉吉未来中心
1階小ホール

相談は**事前予約優先制**です。
10月3日(火)から10日(火)まで予約を受け付けます(平日9時~17時)

【相談予約・お問合せ先】総務省 鳥取行政監視行政相談センター
電話: **0857-24-5541**



安心安全パトロール

15:30~
< 明倫地区振興協議会 >

- 毎月
第3水曜日 明倫小学校 PTA
第3木曜日 自治公館長会
第4金曜日 民生児童委員会

明倫コミュニティセンター集合
※ご都合の悪い場合は明倫コミュニティセンターへご連絡下さい。

ふれあい給食

10月は26日です。

※9月からふれあい給食は
月1回に変更になりました。

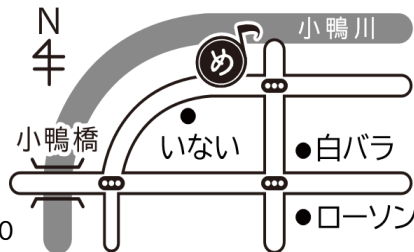


発行 / 明倫コミュニティセンター



[ホームページ] [メール]

住所 鳥取県倉吉市福吉町2丁目1674
TEL 0858-22-0642 FAX 0858-23-6015
メール komeirin@ncn-k.net ホームページ <http://www.ncn-k.net/komeirin/>
利用時間 【施設利用】9:00~22:00 【事務所】平日 9:00~17:00 第2・4(土) 9:00~12:00



めいりんコミュニティセンターだより

めいりんひろば りんりん広場

令和5年
10月号
No.031



ホームページ



メール



賑やかにめいりんフェスティバル開催！！



9月17日(日)に第2回めいりんフェスティバルが開催されました。今年も分散型のフェスティバルで、多くの人が明倫地区を歩き、とても賑やかな様子でした♪スタンプラリーでは明倫地区にちなんだクイズが用意され、明倫地区について知るきっかけになったのでは

ないでしょうか(*^o^*)
模擬店では地域の方の出店もあり、一緒にフェスティバルを盛り上げてくださりました☆
地域の皆さん、暑い中たくさんのご参加本当にありがとうございました!!

筆文字教室③

10月17日(火) 9:30～11:00

書道の経験は不要♪
字が苦手でも味のある筆文字が
書けるようになります♡

場 所 明倫コミュニティセンター
材料費 200～300円程度
持ち物 ペンテル筆ペン(中字)
切 10月11日(水)



募集!!

スマホ教室⑤

10月18日(水) 10:00～11:00

…ヘルスケア…
「dヘルスケア」機能で健康管理をします。

講師：ドコモショップ倉吉店
村本佑奈さん、山本直美さん



※ドコモ以外の携帯キャリアの方も大歓迎です。

募集!!

切り絵教室

11月11日(土) 9:30～11:30

来年の干支の「辰」をモチーフの切り絵をします。
初めての方も「ピーター」の方も大歓迎です♪
お気軽にご参加ください～!!

場 所 明倫コミュニティセンター
講 師 米田美保さん
費 用 300円
定 員 10名程度
切 10月27日(金)



※ 材料は主催者で準備します。

募集!!

おうちで出来るみそづくり

11月15日(水) 13:30～15:30

場 所 明倫コミュニティセンター
講 師 神野恭子さん
参加費 1500円程度(材料費として)
※約2Kg お持ち帰りいただけます。

定 員 9名
切 11月8日(水)
持ち物 エプロン、三角巾



募集!!

福祉懇談研修

10月30日(月) 13:30～14:30

場 所 明倫コミュニティセンター
内 容 各町サロンの取組みと課題
についての情報交換会

【連絡】
当日、今年度のサロン助成金をお渡し
しますので、印鑑をお持ちください。

各町サロンの代表者の方へ別途案内します。

お知らせ

秋の花植え

～ 自然に親しむ交流事業 ～

11月5日(日) 8:30～9:30

花でいっぱいの明倫地区を目指す事業です★
年々まちに花が増え美しい景観になっています。

場 所 明倫コミュニティセンター
費 用 無料
※参加希望の方は各町の館長まで
お申込みください。

共催 明倫地区振興協議会
明倫コミュニティセンター



お知らせ



ピックアップめいりん(8・9月)

明倫コミセン事業・各団体サークル活動などの様子

除草ボランティア 8/30



地域の方々と東中の生徒で除草作業をして、めいりんフェスティバル会場をきれいしました☆★

スマホ教室④ 9/20



スマホでラジオを聞く方法を学びました。
災害時の情報収集にも役立ちます!!

筆文字教室② 9/26



イラスト入りの筆文字のハガキを作成しました♪
絵や色が入ると一段と可愛さが増えますね(*^^*)

めいりん手しごと学級 麦ワークショップ④

日程が変更になりました!

× 10月21日(土)
↓
◎ 10月22日(日)
13:30～15:30



「10月10日は目の愛護デーです」

目は外からの情報を得るために大切な器官です。長時間の仕事や勉強、スマートフォンなどの使用などによって目に疲れを感じる場合があります。目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないようにしましょう。

目の健康を保つためのポイント

1.目を休ませる
モニターを見ながらの作業や読書などは1時間のうち10分は休憩するなど、こまめに目を休め

る時間を持ちましょう。
少しの時間でも目を閉じて光を遮ったり、手のひらの熱で目を温めるのも良いでしょう。
また、睡眠をしっかり取ることも目の疲労回復に重要です。

2.目に良い食材を摂取する
バランスの良い食事はもちろん、目に良い食材も取り入れましょう。
例)ブルーベリーなどのベリー類、ほうれん草などの緑黄色野菜、サンマなどの青魚 など

3.異常を感じた際は医療機関へ受診
症状が強い場合や、回復しない場合には医療機関を受診しましょう。
また、めがねやコンタクトを使用している人は定期的に検査し、視力にあった物を使用しましょう。

倉吉市 健康推進課
☎ (0858-27-0030)