

2023年	3月	行事予定				
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9 (自)館長会 19:00~20:00 ふれあい給食	10	11 オープンデー
12 住民スポーツの日 20:00 (フットサル)	13	14	15 学校開放企画運営委員会 19:30~20:00	16	17	18
19	20 まちづくり委員会 19:00~	21	22	23 ふれあい給食	24	25 オープンデー
26 めいおん門出ライブ 13:30~15:00	27	28	29	30	31	

中央児童館 乳幼児クラブ  
お楽しみ会をしよう!! バイオリンミニコンサート  
明倫地区振興協議会青少年育成部 共催

こんにちは!! 中央児童館です。  
地域の皆さまと音楽に触れあいたいと、  
バイオリンミニコンサートを計画しました。  
バイオリンの音色で癒されませんか?

日時 令和5年3月9日(木) 10:00~11:30  
場所 中央児童館 (倉吉人文化センター内 1階)  
講師 小林 圭子さん  
(日本音楽療法学会認定音楽療法士心理カウンセラー・  
バイオリン奏者)  
申込 明倫コミュニティセンター (22-0642)  
〆切 3月6日(月)

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  
3月は9日・23日です。

発行 / 明倫コミュニティセンター

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

令和5年 3月号 No.024

めいりん ひろば  
りんりん広場

ホームページ メール

ゲレンデで最高の思い出を作りました!!



2月4・5日にだいせんホワイトリゾートで4地区合同の親子スキー教室を開催しました。明倫地区の参加者が1番多く、1~6年生の児童18名と保護者11名で、行きの道中も賑やかでした♪  
常連参加者の子たちは国際コースを滑って盛り上がり、初心者の子たちも講師の方に丁寧に指導してもらってスイスイ滑ることができるようになりました!  
保護者の方も子ども達の上達の速さにビックリ&感動でいっぱいでした☆★



～親子スキー教室参加者の感想～

- ・2日間ずっと楽しかった!
- ・スキーに行けて良かった。
- ・また練習したい!
- ・何度も転んで上手く滑れなくても優しく指導してもらえた。
- ・修学旅行みたいで楽しかった!
- ・前よりもスキーが上手になった。
- ・お手本を見せながら教えてもらったから分かりやすかった!



☆明倫コミュニティセンターも地域づくりの両輪として自治公民館と協力しながらいろんな事業に取り組んでいきます。



### 明倫コミュニティセンター利用について ～ 説明会と防災訓練 (AED 講習) ～

コミセン利用団体・サークルの皆さまを対象に  
団体登録や減免申請についての説明と  
AED 講習、春の館内一斉清掃を実施します。  
ご協力よろしくお願いいたします！！

日時 令和5年4月5日(水) 10:00～11:30  
場所 明倫コミュニティセンター  
内容 コミセン利用説明会及び利用団体登録  
減免申請手続き  
AED 講習  
コミセン内一斉清掃

※後日各団体の代表者の方へ案内文書をお渡しします。

お知らせ

### 明倫軽音楽部バンド講座 めいおん門出ライブ 2023

今年度のめいおん講座の練習の成果と  
小学6年生と中学3年生の卒業を祝う  
『門出ライブ』を開催します！！  
どうぞ、ライブ演奏をお楽しみください♪

日時 令和5年3月26日(日)  
13:30～15:00  
場所 明倫コミュニティセンター  
出演 めいおん8期生～13期生  
入場無料 ※人数制限有

感染症等の状況により開催方法を変更(無観客での配  
信、延期)する場合があります。または中止となる場合も  
ございますので、ご理解のほどよろしくお願い致します。  
※変更は、ホームページでお知らせします。

お知らせ

### ピックアップめいりん<2月>

明倫コミセン事業・各団体サークル活動などの様子

#### めいおん講座③～⑥ 2/5・12・19・26



それぞれのグループで楽器の構成が違うので、  
同じ課題曲でも全く雰囲気異なる演奏になっ  
ています♪ 門出ライブが楽しみです～！！



### 3月は自殺予防対策月間です

倉吉市健康推進課

3月は、進学や就職、転居など生活環境が大きく変動する時期であり、  
また、長引くコロナ禍での生活の影響も受け、気づかないうちにストレスを抱えている場合もあります。  
そのため、例年3月は自死が多い傾向にあります。  
ストレスや不安が重なると、だれでもこころの健康をくずすことがあります。  
ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、  
そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

### ストレスとうまく付き合うポイント

- ①リラクゼーション法を身につける  
自分に合ったリラクゼーション法を身につけておくことはストレス社会を生きる私たちにとって、強い武器となります。
- ②親しい人たちと交流する時間を持つ  
話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話をすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時には良いアドバイスをもらえたりします。
- ③適度に運動する  
適切な運動は満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。
- ④趣味に取り組む  
趣味を持つことで気分転換になります。人生に楽しみをプラスして、日々の生活を精神的に豊かにすることにも繋がります。

- ⑤自然とふれあう  
ストレスの多い場所から離れ、自然に身を委ねることは生活リズムを変えるのに役立ち、心身をリフレッシュさせる効果があります。
- ⑥落ち着ける環境で過ごす  
自分にとって落ち着ける環境で、少し一息つきましょ。休憩時間に音楽を聴くなど自分独自の空間を作り、落ち着ける環境を整えましょ。
- ⑦思いっきり笑う  
最近、思いっきり笑っていますか？笑うことで自律神経のバランスを整える効果があります。



ストレスと上手につき合い、こころの健康を守りましょ！

※鳥取県では遺族の方等の心情に配慮し、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用います。

各事業は、コロナ感染防止対策を行い実施します。感染状況に応じて日程の変更または中止となる場合があります。



### めいりんフェスティバル フォトコンテスト応募作品紹介



【みどり町 井中陽向さん】  
ご主人様なにしてるんでか？  
ふとゲージの中を覗き込むと両手を揃えこちらを見て  
おり可愛いとパシヤリ♥日常の中の癒しです♪



【鍛冶町1 中田美由紀さん】  
円形劇場前でカッシー撮影。  
どんどん大きくなっています。

### 鳥取県知事選挙及び県議会議員一般選挙

投票(予定)日 令和5年4月9日(日)  
投票時間 午前7時～午後8時  
投票場所 倉吉市人権文化センター  
倉吉福祉センター

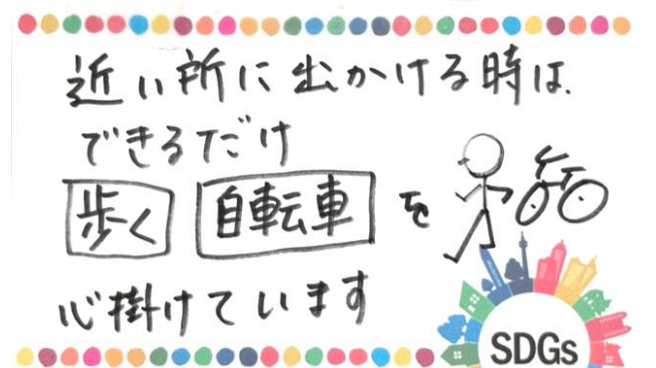


この選挙は、向こう4年間私たちの声を直接県政に反映させる代表を選ぶ大切なものです。  
選挙のルールをよく守り、明るい選挙を実現しましょう。

お知らせ

### わたしのSDGs

SDGsとは「今だけでなくずっと続けていくことができる開発目標」のことで、自然環境や資源を大切に守りながら利用していくという意味合いも込められています。



SDGs