

2023年	4月	行事予定				
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 明倫コミセン 利用説明会・清掃 10:00~11:30	6	7	8 住民スポーツの日 20:00 (バドミントン) オープナー
9 生活排水溝清掃 (Aグループ)	10 (自)館長会 19:00~20:00	11	12	13 体育部会 19:00~20:00 ふれあい給食	14 コミセン職員研修会 13:00~ ※12:00~事務室閉室	15
16 生活排水溝清掃 (Bグループ)	17	18	19 学校開放企画運営委員会 19:30~20:00	20 青少年育成部会 19:00~20:00	21	22 オープナー
23	24	25	26	27 ふれあい給食	28	29 (昭和の日)
30	<p>〈 事務所閉室のお知らせ 〉 14日 12:00~17:00 倉吉市コミュニティセンター職員研修会のため事務所を閉めます。 貸館をご利用の団体の方は前日、当日の午前中までに鍵を受け取りにおいでください。</p>					

### 歌声喫茶のつどい

稲嶋洋子さん(鍛冶町)のピアノ演奏に合わせて歌います。  
途中で休憩をしながら進行しますのでお気軽にご参加くださいね♪

日時 令和5年4月19日(水) 13:30~15:00  
場所 明倫コミュニティセンター  
参加費 100円(お茶代)



参加を希望される方は明倫コミュニティセンター  
(22-0642)までご連絡お待ちしております。

申込切 4月17日(月) … 当日の参加もOKです!  
※ 当日はマスクを着用して歌います。

主催：歌声喫茶愛好会  
協力：明倫コミュニティセンター

募集!!

### 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

4月は13日・27日です。

お知らせ

## 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



[ホームページ] [メール]



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

4月号  
No.025



ホームページ

メール

## 卒業生の新しい門出の記念に



6年前、明倫小学校に入学した時にとった手形を保護者や明倫地区の住民ボランティアの方々が素敵な「手形パッチワーク」にしてくださいました♪  
1年生の時には小さかった手が今ではずいぶん大きくなりましたね(\*^o^\*)/  
4月からは希望にあふれる中学校生活になることを願っています☆★



### 明倫地区振興協議会まちづくり委員会の運営委員を募集します

明倫地区振興協議会では、総会に次ぐ審議機関として、運営委員会「まちづくり委員会」を設置しています。「まちづくり委員会」は事業運営が適正に遂行されるための指導や助言をはじめ、企画・立案に関することや規則・規程に関することなどの審議にあたります。  
まちづくり委員会運営委員を希望される方は、下記の事務局までご連絡ください。

※募集期間 / 令和5年4月1日 ~ 4月20日

＜ 明倫地区振興協議会事務局 ＞  
明倫コミュニティセンター

電話：0858-22-0642（平日9:00～17:00）

募集！！

### めいりん手しごと学級（ 予告 ）



令和5年度のめいりん手しごと学級は年間を通して「麦」にまつわる講座を計画中です♪  
昨年11月末に種を蒔いてからすくすく育ったライ麦が今はこんなに成長しています！！  
「収穫」に「調理」に「ものづくり」と麦1つでいろんな体験をしてみましょう♪

お知らせ

### ピックアップめいりん<3月>

明倫コミセン事業・各団体サークル活動などの様子

### 乳幼児クラブ 3/9



中央児童館と共催でバイオリンミニコンサートを開催しました。9組の親子と5名の住民の方と一緒に小林圭子さんのバイオリン演奏に聞き入りました。最後におやつを食べながら参加者同士で談笑して楽しい時間を過ごせました♪

### 菜の花開花 3/22



毎年恒例の「菜の花プロジェクト」で、明倫小学校の児童たちと地域の方々と一緒に種を蒔いた菜の花が咲きました。河川敷の一角に敷き詰められた黄色いじゅうたんは見ごたえ抜群！ぜひ、河川敷をお散歩してみてください（^o^）/

### 正しいウォーキングで 楽しく健康に！！

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりましたね。ウォーキングは最も手軽で健康効果の高い日常的な運動で、体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的です。正しいフォームで景色を楽しみながら取り組んでみましょう！

### 理想のウォーキングフォーム

#### ◎足に合ったウォーキングシューズで

足に合わない靴は疲れやすく、靴擦れ等の原因になります。かかとを合わせて足の指先に親指一本分のゆとりができるのが理想です。

#### ◎背筋をのばす

頭を上から引き上げられるように意識すると姿勢が良くなります。

#### ◎目線は前へ

顔は下げず、目線だけ少し先を見るように

#### ◎しっかり腕を振る

肩の力を抜いて、肘を軽く曲げ、後ろへ引くようにしっかり握ります。自然と足が前に出るようになります。

#### ◎歩幅は広めに

早歩き(さっさ歩き)になり、ウォーキングの効果を高めます。

倉吉市健康推進課

### 新年度もがんばります！！

～ 明倫コミセン職員紹介 ～



稲嶋敏彦

好きなこと…美味しいビールを飲むために走ること。  
好きな季節…子どもの頃、夏休みに「ワクワク」していた思い出があるから夏。  
チャレンジ…広島県今治市まで往復540kmのサイクリング！



山本めい子

好きなこと…部屋に花を飾ること。空を見ること。BTS♪  
好きな季節…ワクワクする感じの早春。  
チャレンジ…マイレシピノートづくり！毎日歩く。



黒田美香

好きなこと…手芸。とはいえ作成中のタペストリーがなかなか進まない(˘˘˙)  
好きな季節…冬の寒さから解放される春が好きです☆  
チャレンジ…旅行に出掛ける！



宮脇彩華

好きなこと…動物と触れ合うこと。プーリードッグ他10匹と一緒に暮らしています。  
好きな季節…春風と春服が好きです♡  
チャレンジ…韓国語の勉強を本格的に再開したいです！！

### めいおん門出ライブ 2023 3/26



講座を終えた受講生とめいおんサークルメンバーで「門出ライブ」を開催しました。全6回の講座を終えてからライブ当日までグループごとに一生懸命練習を重ね、当日の会場設営も自分たちで行いました。今後もいろんなお祭りやイベントへと活動は続きます♪

出演バンド：ホワイトチョコレート、ムーサ、はなのみあお、コーシーズII、4infinity、ハニーレモン