



2023年	8月	行事予定				
日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> 子ども筆文字講座 9:30~11:00	<b>2</b> りんりんサロン 13:30~14:30 福祉部会 19:00~20:00	<b>3</b> ふれあい給食	<b>4</b> 学び部会 19:00~20:00	<b>5</b> 住民スポーツの日 20:00 (バドミントン)
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> (自)館長会 19:00~20:00	<b>10</b>	<b>11</b> (山の日)	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b> 事務所閉室	<b>15</b> 事務所閉室	<b>16</b> 学校開放企画運営委員会 19:30~20:00	<b>17</b>	<b>18</b> 夏休み工作 オリジナルフレームづくり 9:30~	<b>19</b> 手しごと学級③ 13:30~15:30
<b>20</b>	<b>21</b> 青少年育成部会 19:00~20:00	<b>22</b> 筆文字教室① 9:30~11:00	<b>23</b> スマホ教室③ 10:00~11:00	<b>24</b> ふれあい給食	<b>25</b>	<b>26</b> オープンデー 9-12
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b> 除草ボランティア 14:00~15:00	<b>31</b>		

## 夏休み直前♪歩いて思い出体験に出掛けました



7月23日(日)、青少年育成部事業ボルダリング体験を開催し、21名の小学生が参加してくれました(\*^o^\*)今回は、コミセンの近くにあるボルダリングジムババーズさんにおでかけ♪6つのコースをクリアするためにみんな頑張りました！難しいコースにチャレンジしている友だちを応援したり、コツを教えて助け合ったり、

楽しそうに交流する子どもたちの姿を見て、見守っている大人もほっこりした時間になりました~!!  
((子どもたちの感想))  
●意外と難しかった！  
●ボルダリングの先生と一緒にやってみると勇気が湧きました。来年も先生と一緒にしたい!!  
●休みの日にまた行きたいくらい楽しかった♪

### 筆文字教室①

8月22日(火)  
9:30~11:00

逆書き・2度書き何でもOK♪  
絵を描くように  
自由にたのしく筆ペンで  
文字を書きます☺

場 所 明倫コミュニティセンター  
参加費 200円(材料費)  
持ち物 ペンテル筆ペン(中字)  
切 8月16日(水)

募集!!

### 令和5年度河原町地蔵花火大会開催について

新型コロナウイルスの状況の中で過去3年間河原町花火大会を中止しました。令和5年度においては、地蔵盆と花火大会を下記日程で執り行いますのでお知らせします。

- 花火大会  
令和5年8月26日(土)午後8時頃から (小鴨川河川敷)
- 地蔵盆  
令和5年8月26日(土)午後2時頃から午後8時30分頃まで (河原町西地蔵・東地蔵)



お知らせ

### 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

8月は3日・24日です。



お知らせ

## 発行／明倫コミュニティセンター

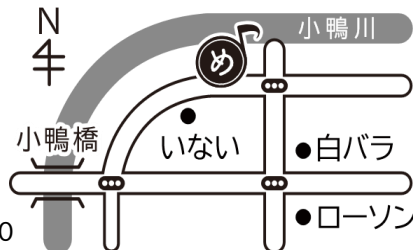


住 所 鳥取県倉吉市福吉町2丁目1674

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



### スマホ教室③

8月23日(水)  
10:00～11:00

… インターネット …  
文字入力検索以外の  
検索方法を実践します。

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！！



### りんりんサロン④ 智頭 まち並み散策と 石谷家住宅見学

お昼は  
石谷家住宅内で  
食べます♡

日にち **10月5日(木)**  
参加費 1800円 [ 入館料 600円 + 昼食代 1200円 ]  
定員 15名(先着順)  
切 9月20日(水) ☎ 22-0642(平日 9:00～17:00)

行程表  
明倫コミセン ～ 智頭観光協会 ～ 石谷家住宅 ～ 昼食 ～  
(9:15 発) (10:45) (11:00) (12:15)  
智頭観光協会 ～ 道の駅 ～ 明倫コミセン  
(13:00 発) (14:40 着)

※交通状況により時刻に遅れが生じる場合があります。

募集！！



### めいりんフェスティバル

-- 開催日時 --

2023年9月17日(日) 10:00～15:00

-- 開催エリア --

ひまわり保育園移転地 ～ 明倫コミュニティセンター  
(余戸谷町) (福吉町2丁目)



- 8個のスタンプを集めて抽選会に参加しよう！
- 70歳以上の方と障がい者手帳をお持ちの方とその介護者1名は 9/11～9/17の間に作品展見学とフォトコレクション投票でフェスティバル当日抽選会に参加できます。

お知らせ

### 東中の生徒と一緒に除草作業を手伝ってくださる方 大募集！！

-- 日時 --

8月30日(水) 14:00～15:00

-- 場所 --

ひまわり保育園移転地  
(余戸谷町)

東中学校の生徒会から10名くらいの生徒がボランティア活動で来てくれます♪  
めいりんフェスティバルの会場をみんなできれいにしましょう(´v`)/  
生徒と地域の方との交流を兼ねているのでたくさんの方のご参加をお待ちしています。

募集！！



### 高血圧のおはなし

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧力のことで、高血圧はその圧力が高い状態をいいます。この状態が続くと血管の壁が傷つき動脈硬化が進行していきます。

○基準値  
収縮期(最高)血圧:129mmHg 以下  
拡張期(最低)血圧:84mmHg 以下

#### 高血圧の主な原因

・塩分の取り過ぎ ・肥満 ・ストレスなど

#### 高血圧によって起こりうる病気

脳出血、脳血栓症、くも膜下出血、狭心症など

○「家庭血圧」を測りましょう！  
病院での血圧測定は、その日の体調や精神状態によって変動します。家庭での血圧測定を習慣にしましょう。

○高血圧を予防するために食べ方の工夫(減塩)をしましょう！  
・味噌汁やスープは野菜たっぷりにして汁の量を減らす  
・塩は料理の最後に直接ふると塩分を強く感じる(肉や魚料理におすすめ！)

簡単なことから始めたり、意識して生活するだけでも続けることで大きな変化につながります。あわせて自分の身体の状態を知るため、健診を定期的に受けるようにしましょう！

健康推進課 保健師

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。



### ピックアップめいりん〈7月〉

明倫コミセン事業・各団体サークル活動などの様子

#### めいりん手しごと学級 7/1



コミセンで育ったライ麦を収穫し、1つの穂に何粒の麦がついているのか数えてみました♪♪

#### 花壇整備事業 7/1



ペゴニアの花を植えました ♀年生にプレゼントしたトマトの苗は美味しい実がなったかな～？

#### りんりんサロン② 7/5



鳥取看護大学との共催で、まちの保健室を開催しました。丁寧に血圧測定をしてくださいました★

#### スマホ教室② 7/19



セキュリティについて勉強しました。自分で対策ができるとう安心して使うことができますね☆

#### ボルダリング体験 7/23



※ 7/30 カヌー体験は9月号に掲載します♪♪

#### めいりん手しごと学級③

8月19日(土)

13:30～15:30

… 立体のヒンメリ作り …  
ライ麦を使って  
かわいい作品を作ります☆

場 所 明倫コミュニティセンター  
参加費 無料

募集！！