

2024年	12月	行事予定				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 キムチ前日準備 13:30～	4 キムチづくり 13:30～15:00	5	6	7 火の教室 10:00～11:00 活動展/未来中心 10:00～15:00
8 除雪機操作講習会 10:00～ 活動展/未来中心 10:00～15:00	9 自治公館長会 18:30～(館外)	10	11 りんりんサロン 13:30～15:00	12	13	14 除雪機操作講習会 10:00～
	業者清掃のため貸館不可					
15	16 フレイル予防講座 10:00～11:30	17 筆文字教室 9:30～11:00	18 学校開放企画運営委員会 19:30～20:00	19 ピラティス体験 10:00～11:00	20 12:00～研修のため 事務所を閉めます。	21
22	23	24	25	26 フラワーアレンジメント 9:30～11:00 ふれあい給食	27	28
29	30	31	事務所を閉める期間中に貸館利用される方は、あらかじめ鍵を受け取りにお願いください。			
12/28～1/5 事務所を閉めます。						

アートギャラリー



12月13日～12月25日

場所 エースバック未来中心
1階 みらいアートギャラリー「筆文字教室」参加者の方のこれまでの作品を展示します😊
ぜひ会場で温かみのある作品をお楽しみください♥※12月16日(月)、12月23日(月)
は休館日です。

お知らせ

11月筆文字教室

作品紹介



(八幡町 仲倉陽子さん)

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

12月は26日です。



お知らせ

発行／明倫コミュニティセンター



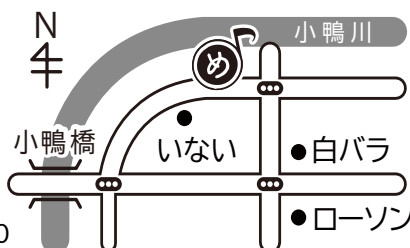
[ホームページ] [メール]

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6年

12月号
No.045

ホームページ



メール



こどもを預かり育てる仕組みを学びました



11月17日(日)、学び部人権研修で「こどもの人権と里親制度」についての理解を深めました。

日本では様々な事情で家族と離れて暮らすこどもが約4万2千人、鳥取県には約300人います。

里親制度とは、保護者がいないこどもや保護者のもとでの養育が不適当と認められる要保護児童を自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解をもって養育する「こどものため」の制度です。

研修会の後半は活動中の里親さんから他人のこどもと向き合うことの楽しさや難しさなど、生の声を聴きました。

(以下、アンケート記述より抜粋)

里親家庭で生活するこどもや、その他にも、障がいや課題を抱えているこどもに対して、偏見や思い込みが先行しないよう気を付けたい。子どもたちの笑顔のために、大切に育てようとする大人の姿は大事だと思いました。

各事業の参加募集は中面をご覧ください♪



「めいおん」明倫軽音楽部では、ギター、ベース、ドラムなどのバンド活動に必要な技術や知識を身につけることができます♪
初めてでも、すでに始めていても大丈夫！！
ぜひこの機会に楽器を始めてみませんか？
小4～大人まで大歓迎です◎♥

◆ 日程 全6回（予定）

- ① 1月12日 ② 1月19日 ③ 1月26日 ④ 2月9日
⑤ 2月16日 ⑥ 2月23日（各回 9:00～11:00）

◆ 門出ライブ 令和7年3月末（予定）

- ◆ 場 所 明倫コミュニティセンター 2階 視聴覚室
◆ 講 師 佐々木奈美さん、富田充信さん 他
◆ 問合せ 明倫コミュニティセンター
22-0642（平日 9:00～17:00）



募集！！

りんりんサロン
クリスマス会

12月11日（水）13:30～15:00

どなたでも参加できます！！
ひまわり保育園の園児さんも
遊びに来てくれますよ～😊♪

((内容))

♥ゲーム（eスポーツ、輪投げ、
クリスマスつり～）

♥サークル発表 他

♥ビンゴ大会

💰 参加費 100円（カフェ代）

👤 当日参加OKです！



募集！！

フレイル予防講座

12月16日（月）
10:00～11:30

- 場 所 明倫コミュニティセンター
内 容 フレイルにならないための
食事の講座と調理実習
講 師 内山美由紀さん
（食生活改善推進員）
持ち物 エプロン、三角巾、
手拭きタオル
参加費 無料
定 員 10名
✓ 切 12月9日（月）



募集！！

ピラティス体験

初めてでも大丈夫！！

12月19日（木）
10:00～11:00

- 場 所 明倫コミュニティセンター
講 師 山下 悠さん
（CHALO PILATIS・八幡町）
対 象 概ね 60 歳以上
持ち物 運動のできる服装・飲み物・
汗拭きタオル
参加費 無料
定 員 10名
✓ 切 12月16日（月）



募集！！

お正月フラワー
アレンジメント教室

12月26日（木）
9:30～11:00

- 場 所 明倫コミュニティセンター
講 師 花はあんど
神原 若さん
参加費 3,500 円
定 員 15名
✓ 切 12月6日（金）



※はな*花会員の方も
申し込みをしてください。

募集！！



節度ある適切な飲酒 ～お酒もほどほどが大切～

年末年始は、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増える方も多いかもしれません。

お酒の飲み過ぎは肥満になりやすいだけでなく、アルコールの分解や余ったエネルギーを蓄える役割をする肝臓に大きな負担がかかります。肝臓は「沈黙の臓器」と言われており、何か異常があっても自覚症状が出にくいので、気がつかないうちに肝臓の機能が低下し、肝臓疾患になっている場合があります。

厚生労働省の健康日本21では、健康のため「節度ある適度な飲酒」を心がけ、「純アルコール換算で1日平均20g程度」を目安にお酒と上手につきあうことが大切とされています。女性と高齢者の方は、この半分を目安にしましょう。

純アルコール量20gとは？



適量には個人差があります。飲酒の際は自分のペースで、飲酒量に注意して節度ある飲酒習慣を身につけましょう！また、定期健診を受診し、普段から肝機能の変化に注意しましょう！

健康推進課



ピックアップめいりん〈11月〉

明倫地区で行われた事業・活動の紹介

みそづくり 11/7



毎年好評のみそづくり講座♪初参加の方もベテランの方と話しながらかつてつくることができました◎

木の実リースづくり 11/16



同じ木の実でも個性豊かなリースが完成しました❁
自然素材に触れ、秋を堪能できた時間でした。

切り絵講座 11/20



切り抜く順番を考えながらコツコツ作業をしました。
指先を使うので脳の健康にも良さそうですね～❁

スポーツ教室 11/9・16



簡単そうで意外とコツが必要な室内バタンク。奥が深い競技に大人も子どもも大変盛り上がりました♥

ピラティス体験 11/18



楽しく効果的なトレーニングを体験しました◎
継続することで体幹の強化にも繋がります！！

4地区少年少女のつどい 11/23



5・6年生と西中学生でニュースポーツ大会を開催❁
小学生を思いやる中学生の姿が微笑ましかったです❁