

2024年	9月	行事予定				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 歌声喫茶 13:30～15:00	5	6	7
8	9 (自)館長会 19:00～20:00	10	11	12 学び部会 19:00～	13	14
9/12～9/14 11時まで 文化展作品搬入						
15	16	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	20	21
9/16～9/22 めいりんフェスティバル文化展 (敬老の日)						
22 めいりんフェスティバル 10:00～15:00 (秋分の日)	23 (秋分の日 振替休日)	24	25	26 ふれあい給食	27 体育部長会 19:00～	28
29	30 まちづくり委員会 19:00～					

なごもう会 会場変更のお知らせ

めいりんフェスティバル文化展
開催に伴い下記のとおり場所を
変更いたします。
参加される方はお間違いのない
よう、ご注意ください。

日にち 9月20日(金)
会 場 倉吉福祉センター



お知らせ

敬老の日をお祝いし 記念品をお届けします

これからも元気で
お過ごしください☆

お届け日 9/14～

※ 昭和25年4月1日以前に
生まれた方が対象です。



明倫地区振興協議会・福祉部

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

9月は26日です。



お知らせ

発行／明倫コミュニティセンター



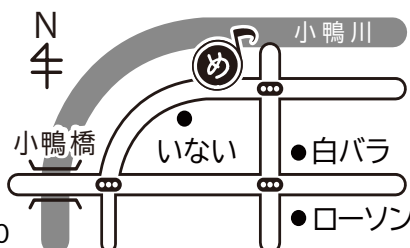
[ホームページ] [メール]

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

9

月号

No.042



ホームページ



メール



倉吉打吹まつりを盛り上げました！！



8月3日(土)倉吉打吹まつりで
めいおんバンドの6グループが発
表を行いました♪ 大きな舞台で
の発表が初めての子どもたちも
堂々とパフォーマンスすることが
出来ました！どのグループ
も練習を重ねてどんどん上手に
なっていますよ！めいりんフェス
ティバルでの発表もお楽しみに♡



各事業の参加募集は中面をご覧ください♪

スマホ相談会③

スマートフォンを持っても使い方がよくわからない方、復習したい方などお気軽にお申し込みください。

9月12日(木)
10:00～12:00
1人1回20分(定員6名)

場所 明倫コミュニティセンター
講師 ドコモショップ倉吉店 職員
費用 無料
申込 ☎ 22-0642

募集!!

歌声喫茶

9月4日(水)
13:30～15:00

毎月1回開催!
歌って心も体も元気²

講師 木田 小百合さん
(音楽療法士)
参加費 カフェ代 100円
主催 歌声愛好会

募集!!

明倫地区の古い写真を 募集しています 📷

◎ 2010 年～2024 年の
明倫小学校卒業写真

◎ 昔の明倫地区の写真

写真を提供してくださる方は明倫コミュニティセンターまでご連絡ください (*^o^*)/



← 公式LINE
からでも
OKです 📱

募集!!

めいりんフェスティバル文化展

と き 9月17日(火)～22日(日)
10 時～16 時(最終日 14 時終了)
ところ 明倫コミュニティセンター

めいりん祭共催として開催します。住民、地区内施設の作品を一堂に展示します! 65歳以上の方、障がいのある方は文化展の見学で22日㊤のめいりんフェスティバル福引き抽選会に参加できます!

みなさん、どうぞ、おさそい合わせて、おいでください!

お知らせ

文化展の発祥は瀬崎町のケチ展!

今から45年前に瀬崎町の住民が日常生活にあるものを工夫してリサイクルしたもの、例えば、着物を洋服にリメイクしたり、残り布で作ったかばんなど、200点近くを集めて展示をしたところ、大好評! 大評判! これは、地区をあげてやってみると面白い! ということになり、翌年から「明倫地区生活文化展」という名称で各町からの協力も得て地区の行事となりました。

住民の生活から生みだされた作品展示は文化活動となり毎年開催され、交流を目的に喫茶コーナーや花苗、野菜販売場所なども設けられていました。

毎年9月は、 「がん征圧月間」です

日本人の死因の第1位である“がん”は、国民の2人に1人がかかり、3人に1人が死亡するといわれています。しかし、がんは、早期発見・早期治療により、約9割が治ると言われています。大切な命を守るために、がん検診を受けましょう。

国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」が、がん研究振興財団から2011年に公開されました。

日頃から、生活習慣に気をつけ、がんになりにくい身体づくりを目指しましょう。

がんを防ぐために今日から始める12か条

① たばこは吸わない	⑦ 適度に運動
② 他人のたばこの煙を避ける	⑧ 適切な体重維持
③ お酒はほどほどに	⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
④ バランスのとれた食生活を	⑩ 定期的ながん検診を受ける
⑤ 塩辛い食品は控えめに	⑪ 身体の異常に気がついたらずきに受診
⑥ 野菜や果物は不足にならないように	⑫ 正しいがん情報でがんを知る

(参考文献 日本対がん協会、がん研究振興財団)

健康推進課



ピックアップめいりん 〈7・8月〉

明倫コミセン事業・各団体サークル活動などの様子

倉吉東中学校 L C A (地域貢献活動) 7/25



東中学校の生徒さんが館内清掃に来てくれました! 一生懸命取り組む姿がとても印象的でした!

潮風チャイムづくり 8/3



暑い季節に嬉しい「涼」を感じる作品が完成しました! 残暑を乗り切れそうです!!

スマホ講座 8/8



Google マップでの位置確認や目的地までの経路などの確認方法を勉強しました★

ピカピカ泥団子づくり 8/18



珪藻土から作った泥団子が輝き始めると子どもたちの笑顔が止まりませんでした! ♡

8月筆文字教室

作品紹介



(伊藤龍枝さん)



食生活改善推進員さんの 高血圧予防レシピ

～ トマトのサラダ ～

〈材料〉4人分

トマト	400g
玉ねぎ	100g
パセリ	10g
酢	24g
オリーブ油	20g
砂糖	小さじ4
黒こしょう	小さじ1/4

〈作り方〉

- ① トマトは縦半分に切り、1cmの薄切りにする。
- ② 玉ねぎ、パセリはみじん切りにし、水にさらす。キッチンペーパーで包み、水切りをする。
- ③ ①に②を散らす。
- ④ カッコの調味料を合わせて混ぜ、③の上にかける。

※ 酢の酸味とこしょうのスパイス、香味野菜のパセリを加えることで食塩を使用しなくてもおいしく食べることができます。また、玉ねぎの食感がアクセントになります。