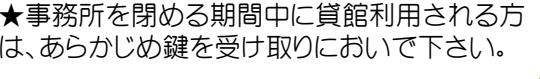


2025年		12月		行事予定			
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3 歌声喫茶 13:30~15:00 来てね♪	4 ハロウィンランタン・切り絵・ 町紋・木の実のツリー・筆文字などを展示します！	5	6 活動展/未来中心 10:00~16:00	
7 活動展/未来中心 10:00~15:00	8 業者清掃のため貸館不可	9 自治公館長会 18:30~(館外)	10 生活習慣病予防講座 10:00~12:00	11	12	13 MATキッズ秘密会議 10:00~11:30	
14 除雪機操作講習会 10:00~	15 まちづくり委員会 19:00~20:00	16 筆文字教室 9:30~11:00	17 東中清掃ボラ 14:00~15:00	18 りんりんサロン クリスマス会 13:30~15:00	19 市コミセン研究大会 13:30~15:30 12:00~研修のため 事務所を閉めます。	20	
21 薬膳料理(冬至) 9:30~12:00	22	23	24 ピラティス体験 10:00~11:00	25 フラワーアレンジメント 9:30~11:00 ふれあい給食	26	27	
28 12/29~1/5 事務所を閉めます。	29	30	31				

## 健康だより

## 冬の入浴事故にご用心

これまで入浴中の事故は、暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動し、熱めの湯に入ったときに起こる血圧の急激な変化により脳卒中や心筋梗塞を起こす「ヒートショック」が主な要因とされてきました。しかし、近年の調査で大半は高温の長風呂が原因の「熱中症」であると明らかとなっていました。

【熱中症とは】夏季に限らず高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態。

## 入浴中の事故を防ぐ7箇条

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう
2. お湯は41度以下で、入浴時間は10分以内を  
目安に、長湯をしないようにしましょう
3. 入浴前に水分補給しましょう  
(入浴中でも喉が渇いたらこまめに)
4. 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がりましょう
5. 浴室内に手すりを設置しましょう
6. 食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴は控えましょう
7. 同居する家族がいる場合はひと声かけてから入浴しましょう  
(倉吉市健康推進課)



## 見守り活動

## ●安心安全パトロール

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

午後3時30分~4時  
※児童の下校時間に合わせて  
防犯見守り活動をしています

## ●ふれあい給食

12月25日(木)

## 人口

明倫地区の人口 ※R7.10月末現在  
男:1,401人(-2)  
女:1,627人(-11)  
計:3,028人(-13)  
1,621世帯(-10)  
※()内は、前月比

## 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

[ホームページ] [メール] [LINE]

メール komeirin@ncn-k.net

[施設利用] 9:00~22:00 [事務所] 平日 9:00~17:00

めいりんコミュニティセンターだより

令和7年  
12月号  
No.057

[ホームページ]

[LINE]

めいりん  
りんりん広場

ひろば

## 賑やかに！めいりんハロウィンナイト！

～明倫地区で初めて開催、夜のまちの通りを仮装行列しました～



\トリック オア トリート～/

当日だけの参加イベントではなく、ハロウィンまでの機運を盛り上げるため、自分たちの作ったカボチャでランタンをつくろうと4月に地域と小学校の畑を借りて、種をまくところから始まり、苗の植付け、受粉、水やり、収穫を行ってきました。カボチャは生育不良でランタンに活用はできなかったものの、紙を使った手作りランタンに切替え、まちの通りに設置することができ、いよいよ、11月1日に仮装して、通りを練り歩くハロウィンナイトの開催となりました。

イベントに参加してくれた子ども、大人のみならず、ここまでに、畑の借用やカボチャの育成指導、管理、工作教室、お菓子の配布ボランティアの方々、子どもたちの姿を見て、ご寄付いただいた方、小学校、町の公民館、淀屋、成徳地区の方までも多くの住民の皆様のご協力のおかげで、子どもたちの元気な声と笑顔が行き交う賑やかで楽しい事業となりました。皆様に大変お世話になりました、心より厚く感謝申し上げます。



ありがとうございます



12月13日(土)午前中、今までの形跡を映像で振り返る「MATキッズ秘密の作戦会議～おやつとジュースで大忘年会～」を開きます！参加した人もそうでない人も、どうぞおいでください！詳細は中面へ→

各事業のお知らせは中面をご覧ください♪参加者を募集しています！





## インフォメーション

事業のご案内と参加者の募集をします！場所はコミュニティセンターです／

## 重点取組事業

＼おやつとジュースで大忘年会／  
MAT キッズ秘密の作戦会議!!

●12月13日(土) ●10:00~11:30

「おつかれ～さまでした～♪みんな、いっぱい、がんばりました～♪」

・参加費 無料

・申込み〆切 12月10日(水)

・内 容 開会宣言

皆勤賞の発表

ジュースでカンパイ・歓談・楽しいゲーム

映像で振り返る 2025

・筐舟レース・ハロウィンナイト

中メ(休憩)

秘密の作戦会議

閉会宣言

※事業に参加してなくても、誰でも参加OKです！



申込フォーム↑

## オイシイ・役立つ

## ～座学と調理実習～



## 薬膳料理講習③ 冬の薬膳

●12月22日(月)  
●9:30~12:00「薬膳」って難しくないの？を  
先生の楽しいお話と指導で、寒い季節  
にあった「食」からの体づくりを学びます・講 師 竹本晶子さん(薬膳料理「梨花」主宰)  
・材料費 1,000円  
・定 員 10名  
・申込み〆切 12月10日(水)【メニュー】  
・黒米ごはん  
・白菜と黒豆のスープ  
・八角薫る豚の角煮  
・サツマ芋とくるみの  
マスタード和え  
・黒きくらげの  
きんぴらごぼう

申込フォーム→

## 演奏できるとカッコイイ～

＼めいせ！めいおん♪／  
軽音楽バンド講座「めいおん／明倫軽音楽部」でバンド活動に必要なギター、  
ベース、ドラムなどの演奏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歓迎です！

講師のていねいな指導で講座終了時には曲が弾けるようになりますよ！

【日程】全6回 ※日時は予定です。諸事情により変わることもご承知おきください

11月11日 21月18日 31月25日 42月1日  
52月15日 62月22日 ※全講座とも(日)9:00~11:00

【申込み〆切】12月23日(火)



【対象】小学4、5、6年生、中学1、2年生

【講師】佐々木奈美さん、富田充信さん 他

【発表】門出ライブ 令和8年3月末(予定)



申込フォーム↑

お問い合わせ

## 職員募集のお知らせ

明倫コミュニティセンター主事  
(1名)を募集しています。詳細等の問合せは、お気軽に  
(0858) 22-0642 へ

【事務所閉鎖のお知らせ】12/5(金)12時~17時倉吉市コミュニティセンター活動展準備のため事務所を閉めます。ご了承下さい。



## ピックアップめいりん

明倫地区で行われた事業・活動を紹介します／

## みんなで楽しむ

## ～りんりんサロン～

## クリスマス会

●12月18日(木)

●13:30~15:00

サークル活動発表をしたり！見たり！  
ひまわり保育園の園児も遊びに来ます！  
交流やおしゃべりを楽しみましょう♪  
どなたでも参加OK！ぜひ、どうぞ！・参加費 無料  
・内 容 カフェコーナー  
サークル活動発表  
bingoゲームなど10/22 ●教室での成果を確かめようと、屋外  
を歩き、終了後はランチ会で交流しました！

ピラティス教室

11/5 ●毎年大好評！大豆からの手作り味噌  
の美味しさは格別！6月まで熟成が待ち遠しい

手作り味噌講座

## キレイでオトク

## 迎春

## フラワーアレンジメント講習

●12月25日(木)

●10:00~11:30

素敵な花を飾って新しい年を  
迎えましょう♪  
癒し効果もありますよ♪・講 師 神原 若さん(花はんどう)  
・材料費 3,500円  
・定 員 15名  
・申込み〆切 12月10日(水)

※はな\*花の会員も申込み要



申込フォーム↑

筆文字アート教室

11/19 ●来年の干支「午」を切り絵に！  
新年が、何事もうまくいくよう願いを込めて午

切り絵教室

11/22 ●木の実を一つ一つボンドで付けてい  
き、オシャレな卓上ツリーが出来上がりました☆

木の実のクリスマスツリーブル



## めいりん温故知新

明倫・倉吉の地域にまつわる文化をつないでいこう／

めいりん  
フェスティバルに  
カッパ！  
なんですか？

## 【明源寺のカッパ伝説】

むかし、明源寺が河原町の上手の淵にあったころ、毎年、川原で遊ぶ子どもたちが川に飲み込まれるのは、そこに棲むカッパの仕業と思われていた。ある年の梅雨明けに、また一人の子どもが淵に飲み込まれ、町の人たちはいよいよカッパ退治をしようということになった。何十人の若者が淵に入り、大勢(四王寺市よりも多く)の野次馬も詰めかけた中、とうとう大きな獲物を捕まえた。が、それはカッパではなく、大きなハンザケ(オオサンショウウオ)だったそうで、(誰も姿を知らなかった)カッパに間違われていたという。それでも、それからも、やはり、子どもが淵で溺れるし、ハ幡さま参りの御寮さん(お嬢さん)をからかう夏の夜話として続けられ「明源寺にはカッパがいるから・・・」と子どもたちの淵での水遊びを戒めている。

という、伝説です。現在、上小鴨地区にある明現寺(明源寺)は、昔、大洪水によって流失し、時を経て現在の場所に移転再建された記録があり、先人たちの大洪水に苦慮した史実と創作で生まれた話かもしれません、今の時代も自然の脅威には、備えておきたいものです。

