

2025年	8月	行事予定				
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 歌声喫茶 13:30~15:00	7 薬膳料理教室 9:30~12:30	8	9 出張公民館(越中町) 9:00~
10	11 (山の日)	12 (自)館長会 19:00~20:00	8/13~8/15 事務所閉室			16
17	18	19 筆文字教室 お休み	20 学校開放企画運営委員会 19:00~19:30	21	22	23
24	25	26	27 ピラティス教室 10:00~11:00	28 ふれあい給食	29	30



# めいりんひろば りんりん広場



重点取組事業

## 笑顔いっぱい川あそびを満喫しました



7月6日(日)、広瀬町~越中町を流れる鉢屋川を舞台に重点取組事業『めいりん杯 笹舟レース』を開催!! 余戸谷町で採取した笹の葉で笹舟をつくり、小学生27名でタイムを競いました。空いた時間に川の生き物を探したり、水遊びをしたり、普段なかなかできない遊びもできて子どもたちは大満足の様子でした。これからも子どもたちが明倫地区内でできる遊びを見つけていくきっかけにもなったのではないのでしょうか。



各事業の参加募集は中面・裏面をご覧ください♪

毎月第1水曜日開催

### 歌声喫茶

8月6日(水)  
13:30~15:00

場所 明倫コミュニティセンター  
講師 木田小百合さん  
(音楽療法士)  
参加費 200円  
持ち物 水分補給用の飲み物  
※次回は9月3日(水)です

共催 歌声喫茶愛好会  
明倫コミュニティセンター

募集!!

### 夏の薬膳講座

8月7日(木)  
9:30~12:30

場所 明倫コミュニティセンター  
講師 竹本晶子さん  
国際薬膳調理師、  
管理栄養士  
参加費 1,000円  
持ち物 エプロン、  
三角巾、  
筆記用具



※申込は終了しています

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28日

お知らせ

## 発行 / 明倫コミュニティセンター



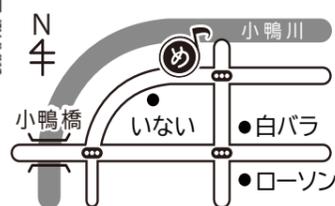
[Instagram] [HP] [LINE]

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



### 倉吉市防災放送アプリ

外出先でも放送が確認できます！

市の防災無線を活用したコミュニティセンター、自治公民館、小中学校が行うコミュニティ放送や、市の行政放送がスマートフォンで確認できるアプリです。

外出先でも放送が確認でき、大事な連絡の聞き逃しを防ぐことができます。

無料でダウンロードできますので、是非ご利用ください。

倉吉市防災放送アプリ 検索



お知らせ

### めいりん登山部

大山に会いに行こう！ 頂上でなくても大丈夫♪

9月20日(土) 5:20～18:00

場所 大山(標高 1,729m)  
集合 明倫コミュニティセンター  
服装 長袖、長ズボン、履きなれたシューズ  
持ち物 水分(スポーツドリンク2ℓ位)、おやつ、おにぎり等の軽食、タオル、ヤッケ、雨具、着替え一式、帽子、軍手

日程

5:20 集合～ 5:30 出発～ 6:40 博労座到着～  
7:00 登山開始～ 11:00 頂上到着、昼食休憩～  
12:00 下山開始 行者谷経由～ 15:30 大山寺到着  
温泉入浴～ 17:00 博労座出発～ 18:00 到着

募集！！



### 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

鳥取看護大学生と学ぶ高血圧 7/2 (12名参加)



鳥取看護大学の学生さんによる健康講座が開催されました。明倫地区を舞台にしたすぐろくでは参加者同士が笑顔になるひとときでした😊

めいりん登山部② in 四王寺山 7/12 (9名参加)



大谷登山道は案内板や木々の名前など整備しており、自然を学びながら登山ができました👏

### 資源リサイクル

明倫コミュニティセンターでは使用済みの食用油(廃油)、小型家電の回収ボックスが設置されていますので、ご利用ください。



#### 廃油回収ボックス

廃油は各自でボックス内のポリタンクに入れてください。  
※ボトルはお持ち帰りください。



#### 小型家電回収ボックス

縦20cm未満×横40cm未満に入る小型家電の回収ができます。  
※取り外しが容易な電池やバッテリーは外してください。

お知らせ

### 血圧を測ろう！

高血圧は自覚症状がほとんどないため、健康診断や家庭で測定し、自分の状態を把握することが大切です。特に健診などで、高血圧と判定される値が出た方は家庭で血圧を測る習慣を持つことが大切です。

日本高血圧学会によれば、家庭で測る血圧が135/85mmHg以上は、脳卒中や心筋梗塞にかかる確率が2～3倍も高くなる危険な状態だとされています。

高血圧になる原因はコレ！

- 食塩の取りすぎ
- エネルギーや脂肪分の取りすぎ(肥満)
- 運動不足
- 喫煙
- アルコールの取りすぎ
- ストレス

生活の中で、思い当たることはありませんか？  
これらは血圧を上げる原因になります。

- ①条件を一定にするため、できるだけ毎日決まった時間に測定しましょう。  
1日のうちで安定した状態を保てる時間を選ぶとよいでしょう。

朝晩2回測定することが大切です。  
朝は起床後1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前  
夜は食事・入浴・服薬・排尿を済ませてから、就寝時間前に測定するのがよいでしょう。

- ②安静にしリラックスした状態で測定しましょう。  
運動や食事、入浴の直後は避けてください。

- ③睡眠不足や便秘などでも血圧は変動しますので、血圧値とともに体調をメモしておきましょう。

一家に一台、血圧計！



倉吉市健康推進課

青少年育成部事業 カヌー体験 7/26 (小学生23名参加)



今回は初めて赤松の池(大山町)でカヌーを体験！  
徐々にコツを掴み上手に操ることができました🌟



👏 友だちと力を合わせて漕ぐのが楽しかった♪  
👏 ごはんが美味しかった！(参加者の感想より)

### めいりんフェスティバル 出店・出演 大募集！！

開催日 10月18日(土) 10:00～15:00

※雨天の場合19日に延期

模擬店の出店、ステージ出演を募集します🌟

詳細は明倫コミュニティセンター(22-0642)までお問い合わせください♪

募集締切  
8月29日(金)



出店



出演

Google フォームから  
申込できます！



倉吉市人権文化センター発行の令和6年度人権絵本です📖  
ページをめくりながら平和の大切さを感じてみてください。