

2025年	9月	行事予定				
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 歌声喫茶 13:30~15:00	4 模擬店説明会 19:00~	5	6
7	8	9 (自)館長会 19:00~20:00	10	11	12	13 敬老記念品配布
14	15 (敬老の日)	16 筆文字教室 9:30~11:00	17 学校開放企画運営委員会 19:30~20:00	18 防災安全部会 19:00~	19	20 めいりん登山部③ 5:20~18:00
21	22	23 (秋分の日)	24 ピラティス講座 10:00~11:00	25 ふれあい給食	26	27
28	29	30				



めいりんひろば りんりん広場



好評につき2回目の開催となりました(7名参加)



8月7日、夏の薬膳料理教室を開催しました。夏のケアをしていないと、秋、冬にダメージが出やすくなります。季節に合わせて衣替えや環境を整えるように、食べものの衣替えも必要だということ学びました。



毎月第1水曜日開催

歌声喫茶

9月3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10月1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

菜の花プロジェクト

9月中旬頃実施します

明るい色で元気いっぱい春の訪れを告げる菜の花。菜の花の花言葉は、「小さな幸せ」、「快活」、「明るさ」です。鮮やかな黄色が持つ元気や活力のあるイメージにぴったりですね!!



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25日

発行 / 明倫コミュニティセンター



[Instagram] [HP]

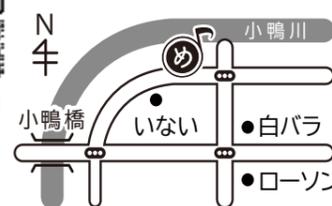
[LINE]

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



重点取組事業

めいりんハロウィンナイト

10月31日(金)

17:30~19:00

参加者募集

お気に入りの衣装をして、「トリックオアトリート」を合言葉に越中町・瀬崎町・東岩倉町・西岩倉町を練り歩きます。参加申し込みなどの詳細は後日、小学校で配布されるチラシをご覧ください。

[日程]

17:30 越中町公民館集合・オリエンテーション

18:00 行列 トリック オア トリート 開始

休憩 (倉吉淀屋)

19:00 終わりの会・解散



当日、イベントのサポートをしてくださる方を募集します!! 子どもが好き、イベントが好きという方、この機会にぜひ、明倫コミュニティセンター事業に参加してみませんか?

<< 明倫コミュニティセンター ☎ 22-0642 >>

ゴミセンの窓

~ 美しい川を未来の世代へ ~

私たちの住む明倫には、玉川や鉢屋川などの美しい川があります。この川は、私たちの生活の一部であり、自然の恵みを感じることができる貴重な場所です。7月には地区をあげて大掃除も行ない、守っています。

先日、この川にゴミを投げ捨てる人がいて、心を痛めておられる方の話をお聞きました。

夏の時季、玉川を堰き止め生活排水溝へ水を流されるそうですが、その堰にゴミが流れ着くそうです。ゴミの処理も大変ですが、後を絶たない川へゴミを投げ捨てる人の対策に悩んでおられました。

ゴミは川の水質を悪化させるだけでなく、魚や野生動物の生活環境にも深刻な影響を与えます。また、私たちにとっても、清らかな水は健康的な生活に欠かせないものですし、心にも悪い影響をもたらします。

この美しい環境を守るために、私たち住民が協力し、未来の世代に引き継いでいきたいものです。

各事業の参加募集は中面・裏面をご覧ください♪

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、ストック
 (ストックの使い方を知りたい！という方は、明倫コミュニティセンターまでご連絡ください😊)

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！！

続！薬膳料理教室



夏のケアのポイント

- ★胃腸の調子を整えて、食べものを栄養にしっかりと変えていく。
- ★汗のかきすぎのケアをしっかり行う(水と血を補う)。
- ★ゆっくりと過ごす、体を休める。

おすすめの食材

- ★胃腸の働きを良くしてくれる小松菜、いわし、りんご
- ★体内の水分を補ってくれる梨、白きくらげ、緑茶
- ★精神を落ち着かせてくれるアーモンド、あさり など…

祝 敬老

敬老対象者のみなさんへ記念品をお届けします。(9月13日～15日)

長年にわたり社会に貢献されたことに心より感謝申し上げます。これからも元気で過ごしてください。

明倫地区振興協議会 福祉部

※今年度の明倫地区の 75 歳以上敬老者は 879 人です。(内新敬老者は 53 名)
 4月1日付で明倫地区に住所のある方です。

市役所

長寿社会課からのお知らせ

9月は認知症月間です。認知症はとても身近な病気、誰もがなる可能性があります。認知症になっても住み慣れたまちで暮らしていくためには、認知症の理解を深め、みんなで支え合っていく必要があります。

この機会に認知症のことを考えてみませんか。

○認知症に関する問合せ先・相談窓口

倉吉市長寿社会課 電話:22-7851

明倫・小鴨地域包括支援センター 電話:23-7106

鳥取県認知症疾患医療センター(倉吉病院)

電話:26-1015

毎年9月は、「がん征圧月間」です

(参考文献 日本対がん協会、がん研究振興財団)

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。

がん研究振興財団から「がんを防ぐための新12か条」が公開されています。この新12か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。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すぐに受診
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

倉吉市 健康推進課



ピックアップめいりん〈8月〉

明倫コメセン事業・各団体サークル活動などの様子

打吹まつり 8/2

めいおんバンドがステージ出演しました♪



昨年の打吹まつりよりもさらに大きな舞台で堂々と演奏をしました！自分たちでMCも頑張り、ステージを盛り上げることができました！！

出張講座(越中町) 8/9(小学生9名参加)



思い出を詰め込めるコレクションボックスを作りました！友だちと一緒に工作ができて子どもたちも大満足の様子でした😊

淀屋deトーク

倉吉淀屋を会場に、建物の歴史や倉吉に関するエピソードなど、さまざまな人が多彩なテーマで楽しくトークするイベントです。めったに聴けない珍しいお話に、あなたも耳を傾けてみませんか。

開催日	テーマ	スピーカー
9月6日(土)	淀屋で暮らす。歴史的建造物での生活は？	中本倫子さん (元倉吉淀屋住人)
9月13日(土)	谷崎潤一郎「春琴抄」のナラティブ - 語りの芸術	猪口洋志さん (国文学研究者)
9月20日(土)	わたしが再生した、倉吉淀屋のカタチ	池田勝美さん (倉池田住研代表取締役)
9月27日(土)	ワンダフルな狛犬との出会い!!	小原将大さん (郷土史愛好家)

[会場] 倉吉淀屋
 [時間] 午後6時～7時
 [お問い合わせ]
 ▶倉吉淀屋
 TEL 0858-23-0165
 ▶倉吉市文化財課
 TEL 0858-22-4419
 FAX 0858-22-2303

お知らせ

めいりんフェスティバル文化展

10月16日(木)～10月18日(土)

※18日 雨天によりフェスティバル中止の場合 19日まで開催します。

時間 10/16～17 10:00～16:00
 10/18 10:00～15:00

場所 明倫コミュニティセンター

出展については各町の学び部さんにお問い合わせください♪

第4回めいりんフェスティバル

10月18日(土)

時間 10:00～15:00

会場 明倫コミュニティセンター及び

白バラ営業所(広瀬町交差点)

～ 県住前道路・松井商店駐車場

※市道広瀬町中央線の一部が車輛通行規制となります。

※18日、雨天によりフェスティバル中止の場合は19日に開催します。