

2026年		1月		行事予定			
日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
1/4まで事務所を閉めます。							
4	5	6	7	8	9	10	
11 めいおん開講式 9:00~11:00 (祝 成人の日)	12	13	14	15	16	17	
18 めいおん講座② 9:00~11:00	19 (自)館長会 19:00~20:00	20 筆文字教室 9:30~11:00	21 学校開放企画運営委員会 19:00~19:30	22 ふれあい給食	23	24	
25 めいおん講座③ 9:00~11:00	26	27	28 ピラティス教室 10:00~11:00	29	30 親子スキー教室説明会 19:00~	31	

健康だより

## みんなに知ってほしい飲酒のこと



## 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

1月 22日(木)

## 人口

明倫地区の人口※R7.11月末現在  
 男:1,397人(-4)  
 女:1,624人(-3)  
 計:3,021人(-7)  
 1,616世帯(-5)  
 ※()内は、前月比

飲酒の適量には個人差があります。[お酒の影響](#)を受けやすい3つの要因は  
 ① 年齢  
 高齢者は体内の水分量の減少等で、[転倒、骨折、筋肉の減少の危険性](#)が高まり、20歳代の若年者は脳の発達の途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります  
 ② 性別  
 女性は、一般的に男性より体内の水分量が少なく、[分解できるアルコール量](#)も少なく、お酒の影響を受けやすいことが知られています  
 ③ 体質  
 体内の[分解酵素の働きが個人によって大きく異なり](#)、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります

他にも長期・大量に飲酒することで、アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患・がんなどの発症や飲酒後、高所での作業による事故・怪我や他人とのトラブル、火気を伴う器具類の扱いによる事故など「行動面」におけるトラブルもあります。節度ある飲酒習慣を身につけ、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！

(倉吉市健康推進課)

発行／明倫コミュニティセンター



住所 烏取県倉吉市福吉町2丁目1674

[HP]

[メール]

[LINE]

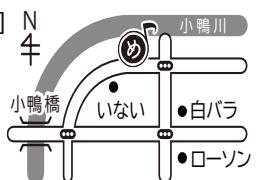
[Instagram]

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



## めいりんりん広場



[HP]

[LINE]

[Instagram]

あけましておめでとうございます

2026

皆様には 旧年中より地域活動にご支援ご協力を  
 いただき 心より厚く感謝申し上げます  
 本年も 引き続き どうぞよろしくお願ひいたします  
 皆様にとって 幸せの多い年になりますように  
 お祈り申し上げます

明倫地区振興協議会 委員長 椿 一朗  
 明倫コミュニティセンター 館長 稲嶋敏彦  
 主事 山本明子  
 黒田美香



切り絵教室作品

第7回  
倉吉市コミュニティセンター 活動展

たくさんのご来場ありがとうございました!!



12月6、7日倉吉エースパック未来中心アトリウムで開催された活動展に両日で1,200人の方々にご来場いただきました。正月飾り体験コーナーは列になるほどの大盛況でした。

明倫地区から出展した町紋講座パネル、切り絵、筆文字、子どもたちの手作りハロウィンランタンも賑やかに会場を彩りました。

出品・来場していただいた地域のみなさまありがとうございました。

 インフォメーション \特集！健康寿命促進事業のご紹介！さあ、お出かけください／

## りんりんサロン

みんなのしゃべり場！ 12/18、大人だってクリスマス会!!



「りんりんサロン」は住民同士の交流を深めるために、年間5回程度(不定期)明倫コミュニティセンターで様々な活動を行っています。

12月は「クリスマス会」と称して各サークル活動の紹介やbingoゲーム、ひまわり保育園の園児の発表などで賑やかに交流しました。

「バスに乗って出かける桜見物」や専門家による「ためになる健康教室」などがあります。開催日はセンターだより等で随時、おしらせします。

## 歌声喫茶 “愛好会”

1月はお休み、次回2月4日(水)です！



- ♪ 日程 毎月第1(水)13:30~15:00
- ♪ 場所 明倫コミュニティセンター
- ♪ 費用 1回 200円(運営費として)
- ♪ 講師 木田早百合さん(音楽療法士)
- ♪ 内容 歌詞カード見ながら歌います  
リクエストもOK！  
歌にまつわるクイズや手遊びも♪



「愛好会」発起人の椿 幸恵さん(右)と参加者の一人、東原美佐子さん(左)にお話を伺いました♪

コロナ禍前の2017年から活動を始めて、一時休止し、2023年から今日まで活動しています。現在は13名の昔若かった仲間と毎月、楽しんで歌っています。モットーは“楽しむこと・笑うこと”

木田先生から出題されるクイズや手遊びは脳トレにもなり、合唱なので、多少の間違いや音程も気にせず、大きな声で歌えます。ノドが鍛えられ誤嚥予防になります。参加者からの選曲で色々なジャンルの歌があり、ホントに、元気になります！みなさんの参加を待ってま～す♪

## \中学生！がんばっています！／



令和8年4月から、明倫小学校児童の中学校への進学先は、東中になります。  
令和5年以降、西中、東中を選択して進学していた移行期間が終了します。

12月17日、東中生徒が学友会活動の一環で、コミュニティセンターの清掃に来てくれました。ドアやドアノブ、棚の上、障子の桟など日頃、行き届かないところがキレイになって助かりました。

他にも、3年生の総合学習「学ばい舎 東」の「地元倉吉をよくするプロジェクト」で災害時の支援活動として、市内の公衆電話所在地を調べ、コンビニ、避難所マップと公衆電話の使い方をまとめたものを提供いただき、ホールに掲示しています。

## めいりん文庫 \新刊貸出案内／



題名「国宝・上下巻」  
作者 吉田修一  
※映画「国宝」の原作です  
※文庫本になります

## 筆文字教室 作品紹介



広瀬町  
松井美智子さん



## 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／

11/29 壁におかれたホールド(カラフルな石)を移動するには・体力、筋力、知力を総動員して！



青少年育成部/ボルダリング体験

12/10 生活習慣病、みなさん大丈夫？食事を見直して予防への意識が高まりました！



食生活改善推進員  
生活習慣病予防食講座

### 主菜のレシピ紹介

<材料> \*4人分  
鶏モモ肉 (皮なし) 320g  
塩こしょう 小さじ4 (28g)  
サラダ油 小さじ4 (16g)

キャベツ 160g (3~4枚)  
塩こしょう 小さじ2 (14g)  
サラダ油 小さじ4 (16g)  
カレー粉 小さじ1/4弱 (0.2g)

ミニトマト 8個 (約120g)

お肉もキャベツをもっても柔らかい！

作り方がカンタン！

塩分控えめ味はしっかり

麹で疲労回復  
美肌効果！

### <作り方>

1 鶏モモ肉は食べやすい大きさに切り、塩麹をもみ込み10程度おく

2 キャベツはざく切りにし、塩麹をもみ込み10程度おく

3 フライパンに油を敷き、鶏モモ肉を中火で片面4分くらいずつ焼き、火が通ったら取出す

4 フライパンの油をふき取り、キャベツを炒めしんなりしたら、カレー粉を入れ、柔らかくなるまで炒める

5 お皿に、炒めた鶏モモ肉とキャベツを盛り、ミニトマトを添える

とってもおいしい！



大人には負けないぞ！

重点取組事業

MAT キッズ  
秘密の作戦会議

12/20 新年に向けて素敵なオリジナルお正月フラワー アレンジメントが完成してハイ、チーズ



出張講座/越殿町