

| 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 | 12 (祝 成人の日) | 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

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)

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

発行／明倫コミュニティセンター



[HP]



[メール]



[LINE]



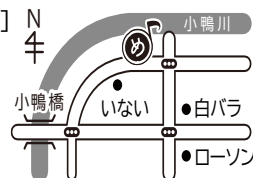
[Instagram]

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



めいりんコミュニティセンターだより

めいりん
りんりん広場

ひろば



[HP]



[LINE]



[Instagram]

令和8年

1

月号

No.058

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いいたします
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イ
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しています。

12月は「クリスマス会」と称して各サークル活動の紹介やビンゴゲーム、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、お知らせします。

歌声喫茶“愛好会”

なつかしの歌謡曲、童謡、唱歌を「合唱」で楽しもう～♪ 歌う仲間、募集中～！

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 幸憲さん(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、楽しく歌っています。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もなります。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、東中学生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、障子の棧など日頃、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「地元倉吉をより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

12/13 カボチャの種まきから始まった「ハロウィンナイト」鉢屋川での「笹舟レース」の動画視聴し、ゲームを楽しんだ後、明倫地区が楽しくなる「作戦会議」をしました！面白いアイデアも



かんぱ～い



表彰されたのがうれしかった



もぐもぐタイム



重点取組事業

MAT キッズ
秘密の作戦会議

12/10 生活習慣病、みなさんは大丈夫？
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
塩こうじ 小さじ4 (28g)
サラダ油 小さじ4 (16g)

キャベツ 160g (3~4枚)
塩こうじ 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)

<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

お肉もキャベツをもとって
も柔らかい！

作り方が
カンタン！

塩分控えめ
味はしっかり

麺で疲労回復
美肌効果！

とっても
おいしい！

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