

2026年	3月	行事予定				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 歌声「愛好会」 13:30~15:00	5 体育部長会 19:00~	6	7
8	9 (自)館長会 19:00~20:00	10 東中・西中卒業式	11	12	13	14
15	16	17 筆文字教室 9:30~11:00	18 学校使用調整会 19:00~19:30	19 明倫小学校卒業式	20  (春分の日)	21
22	23	24	25 ピラティス教室 10:00~11:00	26 ふれあい給食	27	28
29 めいおん門出ライブ 13:30~15:00	30	31				

令和8年  
**3**月号  
No.060

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]

健康だより

心身の健康のために！「睡眠ガイド」

睡眠は、すべての年代において健康増進・維持に欠かせない休養運動です。疲れた脳や体は、眠っている間に回復します。成長ホルモンが分泌され、学んだことが脳に記憶されていくのも眠っている時間です。

**高齢者の方は、寝床にいる時間は8時間以内を目安に、**日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう。

**成人の方は、睡眠時間は6時間以上を目安として、**睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。**高齢者、成人の方とも日常生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直し、睡眠休養感を高めましょう。**

**小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間を参考に睡眠時間を確保し、朝は太陽の光を浴びて朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに**しましょう。

生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても症状が続き、日常生活に支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。

【倉吉市健康推進課】 ☎0858-27-0030



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

3月26日(木)

明倫地区の人口※R7.12月未現在

男:1,399人(-1)  
女:1,626人(+3)  
計:3,025人(+2)  
1,624世帯(+3)  
※()内は、前月比

人口

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

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



入学前から顔見知り！  
仲間づくりは保護者から！



入学前説明会・子育て親育ちプログラム

明倫小学校入学説明会の中で毎年、小学校との共催で「子育て親育ちプログラム」を実施しています。今年は1月30日に開催し、4月に入学予定の14名の子どもと保護者20名が集まり、ファシリテーターのリードでアイスブレイキングやゲームで心をほぐしたあと、就学における不安や悩みを共有し、保護者同士のつながりづくりのきっかけの時間となりました。

子育ては家庭に加えて学校・地域も連携しながら子どもに関わることで健やかな成長につながることや、帰宅後の「今日がんばったね」の声掛けで安心することなどを学び、終了後のアンケートでは、「同じ悩みを抱えて入学することがわかり、話しやすくなった」「仲良くなれて楽しかった」「学校にも聞きやすくなった」などの感想がありました。

安心指導で、チャレンジ！  
雪山デビュー&ステップアップ



青少年育成部「4地区合同親子スキー教室」



2月7日、8日に大山ホワイトリゾートで38名の参加者で親子スキー教室を開催。8日は大雪のため、スキー場が閉鎖し中止となりましたが、初日にスキー体験を楽しんだ皆さんからは「楽しかった」「優しく教えてくれた」「前より上手になった」「また行きたい」「友達ができた」などの声が多く聞かれました。一方で、帰着時間の情報伝達などの改善点があり、次年は、色々な提案をいただきながら、運営スタッフの増強や参加保護者の協力・サポートが充実していくと助かります！

もっと、便利になってグリーンスローモビリティが運行再開！

令和8年3月グリスロがより便利になって運行を再開します。明倫地区を運行する「うつぶき西ルート」は毎週水曜日(祝日除く)に運行！

- みどり町は公民館前を通過するだけでなく、ぐるっと町内の奥まで周るようになりました。
- 1回乗車の運賃を新たに追加
  - ・1日乗り放題券(大人200円/小人50円)
  - ・(新)1回乗車(大人100円/小人50円)

※昨年ルートやダイヤなどが変更となっています。詳しくは班回覧やU-MO協議会のホームページでご確認ください。



ぜひ、ご利用ください



青少年育成部「明倫軽音楽部」成果発表

# めいおん門出ライブ 2026

3月29日(日) PM13:30~15:30 (開場13:00)

明倫コミュニティセンター(福古町2丁目1674) / 入場無料

♪ 出演バンド トラビット / THE クレープ / ちらし / ミックスジュース / mars / すりとれ / ごましお / コーシーズII 他 ※出演順不同



6回の講座と自主練習を重ねて、いよいよステージ発表！  
卒業シーズンに新たな出発を祝います！  
小学生、中学生、大人のそれぞれのバンドが演奏を披露し、  
受講生自らが進行、照明、会場準備も行います♪ 楽しい、感動体験をぜひ！  
みなさんお誘い合わせて、おいでください♪



## 体育部主催事業①

### 明倫地区ウォーキング大会

\ 春を感じて、桜並木の下を歩こう ~ /

4月5日(日) AM8:30 開会式

集合場所 / 明倫コミュニティセンター

上小鴨から小鴨地区の廃線跡に沿って咲く桜の並木の道を歩きます。3km、7kmのコースが選べます！  
完歩次第に順次解散。距離や速度に応じて終了時間は異なりますが午前中に終了予定です。

※詳細は各町の体育部を通じて後日お知らせします。  
※参加希望は、各町の体育部へお願いします。



※昨年の様子

#### 【今後の体育事業の予定】

- 5/10 運動会
- 6/21 ソフトボール大会(市民大会予選会)
- 11/8 グラウンドゴルフ大会

## 利用説明会 & 救急救命(AED)講習会

### 施設「利用説明会」を開催

4月8日(水) AM10:00~11:30

場所 / 明倫コミュニティセンター

明倫コミュニティセンターを快適に過ごしていただけるよう、貸し部屋の予約の仕方や申請書、使用後についての具体的な説明をします。

あわせて、活動中に救急救命が必要な場面に遭遇した時に慌てないよう、AED講習会を行います。

定期的に利用される団体の代表者には別途、お知らせ文書を配布します。ご都合をつけて必ず、参加いただきますようお願いいたします。

#### 【日程】

- 10:00 開会・施設利用説明
- 10:30 救急救命(AED)講習会  
講師 / 西倉吉消防署職員
- 11:00 館内清掃
- 11:30 終了・解散

#### 【貸館の流れ】

- ① 希望の部屋の空き状況の確認 → 電話・窓口
- ② 申請書の記入・提出 → 窓口・FAX・メール → 受付
- ③ 貸館利用 → 申請時間・部屋を守ってください  
→ 実費の前払いを推奨しています
- ④ 利用後 → 清掃・使用日誌の記入、鍵の返却

※貸館予約は使用する一ヶ月前の月からできます  
※鍵の受取りは平日9時~17時です  
※変更・中止の連絡は電話・窓口にてお願いします



2月24日に合同の部長・議長会が開かれ、各部等の活動や事業を通して、明倫地区がより楽しく住みよいまちになることを目指して、各部の活動内容や事業日程の確認、調整の他、互いに協力できる活動を考えるなど活発な意見交換が行われました。



【学び部長 / 竹安 修】

#### 【活動内容】

町の文化活動の推進と、その発表の場として文化展を開催。地域文化の学習や人権研修を含むコミュニティセンター事業への協力を行います。今年度は、6月に人権研修、10月22日~24日(予備日25日)に文化展の開催を予定しています。

各町で交流を目的としたモノづくりなどの講習会の開催もできます。



【福祉部長 / 山里剛史】

#### 【活動内容】

地域福祉に関する研修や懇談会を行い、福祉活動を推進し、健康寿命の増進事業、敬老事業などを行っています。

今年度は、9月19日に敬老事業として75歳以上の方に記念品を贈り、長寿の祝いとこれまで地域を支えてくださった感謝と健康を祈念します。

4月~9月中に、各町で福祉懇談会の開催をお願いしています。



【青少年育成部長 / 鷲見寿久】

#### 【活動内容】

青少年期の体験活動などを通じて地域活動の楽しさを知り、次代をつくる人づくりにつながるための事業や研修を行います。

例年、7月にはカヌー大会、1月下旬~2月上旬に親子スキー教室、めいおん講座、3月に門出ライブなどを実施し、児童・生徒の成長期に思い出になる体験事業を行っています。



【体育部長 / 今西則彦】

#### 【活動内容】

運動会をはじめ、各種運動、スポーツ大会を通じた地域住民の交流と健康増進につながる事業を行っています。

5月の運動会、6月のソフトボール大会、11月にグラウンドゴルフ大会を例年開催し、多くの住民と一緒に汗をかき、応援し合う、世代を超えて参加できる強みがあり、多世代の顔合わせ、つながりが生まれています。



【防災安全部長 / 中村忠弘】

#### 【活動内容】

地域防災対策に関する研修や事業を行い、住民の防災意識の啓発活動を行っています。また、交通安全に関わる啓発活動もしています。

今年は、6月と9月に身近な防災を考える「非常持ち出し袋シミュレーション」、避難所が開設した時に役立つ「避難所運営について学ぶ(仮)」の2回の研修を計画しました。



【町内人権学習推進会議長 / 政次康仁】

#### 【活動内容】

各町同和教育推進員及び関係機関職員により構成し、各町館長とともに町内人権学習会を行い、人権尊重のまちづくりを推進します。

今年は、6月5日に事前研修会を開催し、7月~9月末の期間、各町で町内人権学習会を実施する予定です。各町での学習会に住民みなさんの参加協力をお願いします。

※事業内容、期日等は総会にて確定し、諸事情により変更する場合がありますので、ご承知おきください。