

※講座等で職員が不在の場合があります。ご理解をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
(4月はお休みします) ぶち・カナル		ふれあい給食 10・24日(日) なごもう会 11・25日(月)			1 更生保護女性会総会 13:30	2
3	4 川柳会 /ルティック	5 健康本極拳	6 吹き矢 ちぎり絵 9:30	7 布ぞうり・ラージ	8	9 土の会
10 土の会	11 スマホ講座 10:30 民児協定例会 19:00	12 健康本極拳 あい・リスン 10:00	13 手芸	14 水墨・ラージ	15 隣のDAI学院 10:00 体育館開放委員会 19:30 地区振役員会 19:30	16
17	18 /ルティック モルック 10:00 まるごと会議 13:30 地区社協役員会 15:00	19 健康本極拳	20 吹き矢・版画 男のクラブ 10:00	21 布ぞうり・ラージ	22 コミュニティセンター 職員研修会のため、 午後、職員は不在で す。ご了承ください。	23 土の会
24 土の会	25	26 健康本極拳 切り絵	27 地区振興協議会総会 (予定) 19:30	28 水墨・ラージ 奥の細道 10:00 地区同研役員会 19:30 たより等配布	29 昭和の日	30

* 予定されている行事、事業、活動等が変更される場合があります。ご理解いただきますようお願いいたします。

クラブ・同好会の予定

ラージ: ラージボール同好会(ラージボール卓球) 毎週木曜日午後1時30分～3時30分	版画: 版画クラブ 第3水曜日 午後1時30分～3時30分
手芸: 手芸同好会 第2・4水曜日 午前10時～午後3時	切り絵: 切り絵を楽しむ会 第4か第5火曜日 午前10時～12時
水墨: 水墨同好会(日本画) 第2・4木曜日 午後1時30分～3時	/ルティック: ノルティック・フレンズ(ノルティック・ウォーキング) 隔週月曜日 午前10時～11時30分
土の会: 陶芸同好会 第2・4土・日曜日 午後2時～4時	うた: ぶち・カナル(コーラス)第2・4金曜日 午後1時30分～3時
川柳会: 小鴨川柳会 第1月曜日 午後1時30分～3時30分	吹き矢: スポーツ吹き矢を楽しむ会 第1・3水曜日 午後1時30分～3時
健康本極拳: 本極拳 毎週火曜日午前10時～11時30分	ちぎり絵: ちぎり絵サークル 第1水曜日 午前9時30分～11時30分
布ぞうり: 布ぞうりクラブ 第1・3木曜日 午前10時～12時	

4/20 (水) **男のクラブ「カフェ」**
(参加費:コーヒー100円)
午前10時～11時 小鴨コミュニティセンターにて

時間内でしつらいつ来られてもよいです。感染対策をしながら開催しています。



小鴨地区食生活改善推進員より
さつま芋きなこ団子



芋を使った食物繊維たっぷりおやつ。便秘予防に。スキムミルク&きなこで手軽にカルシウム&たんぱく質アップ!

小鴨地区食生活改善推進員会のマスコットキャラクターです!

(材料) 4人分 ◆さつま芋 200g(皮つき 220g)◆スキムミルク 大さじ4(24g)◆片栗粉 大さじ2(18g)/水 大さじ4(60ml)◆さつま芋の茹で汁 様子を見て適宜◆きなこ粉 大さじ4(28g)/砂糖 大さじ2(18g)	(作り方) ①さつま芋は1.5～2cm程度の輪切りにして鍋に入れ、ひたひたの水でふたをして茹でる。沸騰後、火を弱めて10分程度茹で、竹串を刺してすっと通る程度に柔らかくなったら茹で汁を捨て(別の容器に少し残しておく)皮をむき、マッシャーなどでつぶす。スキムミルクを加えて木杓子でよく混ぜ合わせる。水溶き片栗粉も加えて更に混ぜてペースト状にする。硬めのようなら、残しておいたさつま芋の茹で汁を加えて調整する。 ②①の鍋を火にかけ、木杓子でかき混ぜながら火を通す。ぽってりとしてきたら火からおろし、粗熱がとれたら8等分に丸める。 ③きなこ粉と砂糖を混ぜたものに②を入れてまぶす。
---	--

おがもこニセンだより

小鴨コミュニティセンター発行 令和4年4月1日No. 13

倉吉市中河原772-6 TEL 28-0964 FAX 28-6034

Email koogamo@ncn-k.net

http://www.ncn-k.net/koogamo/

開館時間:月～金 午前9時～午後5時

令和3年4月より倉吉市小鴨公民館から小鴨コミュニティセンターになりました。



メール用



HP用



ブログ用

【もくじ】 1ページ:今月のお知らせ 4ページ:今月の行事予定、今月のお知らせ ほか
2・3ページ:先月の様子、川柳、「小鴨のひとこと・もの」紹介、笑顔だより

4月のお知らせ

講座・教室のお申し込みについて
FAX、メールの場合は、名前、住所、電話番号、申込講座名をご記入ください。詳細は、小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)までお問い合わせください。

4/12 (火)

毎月第2火曜日は「あいリスンコミュニティ」

地域の人たちが集まって過ごしてもらう場所をつくっています。来る時間・帰る時間も、何をして過ごすかも自由です。話をしたい人、話を聞いてほしい人…お気軽にお立ち寄りください。倉吉市社会福祉協議会の職員さんも来られますので、相談がある方もお越しください。

一輪のお花をいけてこころと体を癒しましょう♪
道端に咲く一輪の花に、はっとしたり
気持ちが嬉しくなるという経験は
ありませんか?
一緒に楽しんでみましょう!



日時:4月12日(火) 午前10時～12時

場所:小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センター

4/18 (月)

スポーツ教室「モルックを楽しもう」

「モルック」…聞き慣れない競技とは思いますが、木の棒を投げて、数字が書いてある木の棒を倒し点数を競うものです。体力よりも戦略が必要なスポーツです。当日参加も可能です。

飲み物等、必要なものはご持参ください。

はじめにルール説明もします。



日時:4月18日(月) 午前10時～11時30分

場所:小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センター

講師:小鴨地区スポーツ推進委員 杉谷哲治さん・桑名優子さん

申込締切:4月14日(木) 申込先:小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

4/28 (木)

一知らなかった・知りたかった名著が90分で分かるー 松尾芭蕉 最後の旅「奥の細道」と俳句 ～NHK BS放映「音巡礼・奥の細道」を鑑賞しながら～

4月より4回シリーズで、月1回、文化教養講座を開催します。松尾芭蕉はなぜ、何を探して奥の細道へと分け入ったのでしょうか。美しい音楽と映像でたどる奥の細道への旅へどうぞ。

日時:4月28日(木) 午前10時～11時30分

場所:小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センター

お話:波田野頌二郎さん(河本緑石研究会)

申込締切:4月25日(月) 申込先:小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

当日参加も可能です



