

※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
地区振興協議会よりお願い 菜の花の種まきのお手伝い をしてくださる方を募集します 日時:10月2日(日)午前8時 国道313号沿い(丸合前)花壇に集合						1
2	3	4	5	6	7	8
	川柳・ノルディック 自治公館長会 19:30	健康本極拳 シニアクラブ セニアカーセミナー 13:30 地域活動部打ち合わせ19:30	吹き矢 ちぎり絵 9:30	ラージ・布ぞうり	カーシェア役員会 10:00 地区振役員打合せ 19:30	土の会
9	10	11	12	13	14	15
土の会	スポーツの日 おがもPMC 10:00	健康本極拳 あいりリスン 10:00 民児協定例会 19:00	手芸	ラージ 体振会常任委員会 19:30	うた 文化財を巡る会 9:00 体育館開放委員会 19:30	青少年協 科学実験教室 10:00
16	17	18	19	20	21	22
	ノルディック スマホ教室 10:30 13:30	健康本極拳 育成部会 19:30	吹き矢・版画 男のクラブ 10:00	ラージ・布ぞうり おでかけ教室 10:00	文化財を巡る会予備日	土の会
23	24	25	26	27	28	29
土の会		健康本極拳 切り絵 女性のつどい研修会 13:30	手芸 子育てママ応援講座 10:00	ラージ・水墨	うた シニアクラブ公開講座 ピアノコンサート 13:30	
30	31	(お知らせ) 11/13(日) 健康ウォーキング 詳細は回覧にて				
	ハンドベル 13:30 たより等配布	▶10/28(金)シニアクラブ公開講座「ピアノコンサート」 牧野和歌子さんのピアノ演奏です。どなたでも参加できます。				

ふれあい給食 2・16(日)

なごもう会 24日(月)

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	ノルディック:ノルディック・フレンズ(ノルディック・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:太極拳 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	

10/14
(金)

小鴨地区振興協議会歴史文化部会よりお知らせ
小鴨地区の歴史・文化財探訪会
 ~市場城跡

日時:10月14日(金)午前9時~12時
 ※雨天の場合は10月21日(金)
 集合場所:小鴨コミュニティセンター
 集合時間:午前9時
 申込締切:10月6日(木)
 申込先:小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)
 定員まで、若干の余裕があります。徒歩で市場城跡まで行きます。

11/5
(土)

小鴨小学校「小鴨ながよしハイキング」で
 子どもたちと一緒に歩いてくださる方を
 募集します

日時:11月5日(土)午前8時35分~12時
 (雨天の場合は通常授業でハイキングは中止)
 申込締切:10月14日(金)
 申込先:小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)
 集合時間:午前8時10分
 集合場所:小鴨コミュニティセンター
 ※コース等の詳細は、申し込みいただいた方
 後日、ご連絡します。
 約5~6キロ、3コースに分かれて歩きます。

おがもコミュニティセンターだより

小鴨コミュニティセンター発行 令和4年10月1日No.19

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 ほか 4ページ:今月の行事予定 ほか
 2・3ページ:先月の様子、川柳、小鴨今昔、行政相談のご案内、食生活改善推進員より、笑顔だより

10・11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。

10/11
(火)

毎月第2火曜日は「あいりリスンコミュニティ・おがも」

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ので
 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。

日時:10月11日(火)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

のし袋を作ります
 花一輪の健康法も
 あります★



10/25
(火)

女性のつどい企画

研修会「食べるな危険！食べなきゃ危険！現代の食事はミネラル不足」

DVDを見て研修します。どなたでも参加できますので当日お越しください。

日時:10月25日(火)午後1時30分~3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



10/26
(水)

子育てママ応援講座「ぐるぐる混ぜるだけゴマチーズドデカパン！」

小鴨地区で子育て中のママ、プレママを応援する講座を開催します。小鴨地区内のママたちや地域の
 方々と顔見知りになって、子育てや生活を楽しむことができるよう応援したいと思います。お子さま
 と一緒にお出かけ下さい。(一緒に来られるお子さまに必要なものをご持参ください。)

日時:10月26日(水)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:奥村美樹さん(IMACOCO kitchen.milimili)

申込締切:10月19日(水) 申込先:小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

※当日は、飲み物、エプロン、三角巾、タオル等、ご持参ください



10/31
より

「ハンドベル」で演奏してみませんか

ハンドベルで演奏してみませんか。参加希望の方は申し込みをしてください。

日時:10月31日、11月14・28日、12月5・19日(月)午後1時30分~3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

講師:村田江里さん

申込先:小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)



※メールでの
申し込み可

※メールでの
申し込み可

9月の様子

小鴨コミュニティセンター主催事業や、各種団体の活動を紹介しています。

9月5日(月)

スマホ教室 第2弾はじめました



9月から12月まで月1回、スマホ教室を開催しています。「わからないところがあるので、また参加しました」と前回受講された方も参加されています。午前中ははらくらスマホユーザー、午後はスマホユーザーと対象を分けて開催しています。

9月13日(火)

あい・リスンコミュニティ・おがも



のし袋を作りました。今月は練習用の紙を使い、苦戦しながらも仕上げました。来月は本番です。



腹話術もあり、和やかな雰囲気でした。

9月16日(金)

子育てママ講座 手形足形アート



kicori 岡村弓華さんを講師に迎え開催しました。



わたしの「手形」と「足形」。かわいい♡

べったんするよ

9月16日(金)

隣のDAI学院 コロナ禍における健康なまちづくりとは



鳥取県看護協会専務理事の植木芳美さんを講師に迎え開催しました。



コロナ禍のピンチをひとつでもチャンスに。

9月18日(日)

おがもPMC ボッチャ&陶芸体験!

小鴨地区スポーツ推進員杉谷さんから、ボッチャのルールや



ボッチャ体験

点の数え方を教えていただきました♪いいショットのときは、敵味方関係なく歓声や拍手があがりました。点数を数える時は、みんなで遠近を確認しながら数えました。

陶芸では、親子で、形や模様、焼き上がりの色などを相談したり、工夫したりしながら、お皿やお茶碗を作りました。どんな出来上がりになるのか、焼き上がりが楽しみです♪

陶芸体験



9月21日(水)

男のクラブ「カフェ」 創作曲「雲のシッポ」お披露目

小鴨シニアクラブ協議会長の北村さんが作詞、ぷち・カナルの山中さんが作曲の「雲のシッポ」が披露されました。



おがも川柳会

我慢の虫食べる事には我慢せぬ
ブーチンを宥(なだ)めてくれる人居ない
お隣りもコーヒータイムいい香り
登校見転んだ友を宥めてる
いつ見ても隣りの芝生青く見え
夜になり隣りに明かりホッとす
梨農家親戚じゅうが手伝いだ
叱られてそもそも訳が解らない

白萩 さち子 瑞子 よう子 祐子 風露 醉芙蓉 寿々子

小鴨地区振興協議会歴史文化部会 「小鴨今昔」

昭和23年 小鴨小学校前での様子です

歴史文化部会では、「目で見る小鴨の今昔」というテーマで小鴨の移り変わりを調べ、記録に残す取り組みをしています。皆さんにご協力いただき集まりました「かつての小鴨を写した写真」をご紹介します。



小鴨地区食生活改善推進員より

ジャガイモの青のりあえ

(材料) 2人分

◆ジャガイモ 2個(皮つき220g) (正味200g)

◆バター 5g

◆青のり 小さじ1(1g)

◆こしょう 少々

◆ラップ 適量

【おいしい減塩のコツ】

*青のり、こしょうの風味

カリウム・食物繊維がとれます



小鴨地区食生活改善推進委員会のマスコットキャラクターです!

高血圧を予防しよう

(作り方)

①ジャガイモをよく洗い、芽があれば包丁で取り除く。皮にぐるりと一周、切込みを入れておく。

②水けがついたままラップで包み、電子レンジ(600W)で6分加熱する。

③竹串か、つまようじをジャガイモに刺してみ、硬いようであれば30秒ずつ追加して加熱する。1個あたり、中サイズなら3分、大サイズなら4~5分が目安。(または鍋で茹でる)。

④粗熱が取れたらラップを取り、切り込みを入れた部分から手か包丁で皮をむく。キッチンペーパーを使うと滑らずにむきやすくなる。2cm角に切り、ボウルに入れて熱いうちにバターを絡め、青のり・こしょうを和える。

行政相談のご案内

くらしの中の困りごとを行政や専門家に相談してみませんか?

合同行政相談所

日時 令和4年 10月19日(水) 13時~16時
会場 倉吉未来中心 1階小ホール

相談は事前予約制です。10月6日(木)から12日(水)まで予約を受付けます。(平日9時~17時)

【相談予約・お問合せ先】総務部 鳥取行政監視行政相談センター
電話: 0857-24-5541

小鴨コミセン笑顔だより 日本女性会議 2022 in 鳥取くらしよ

日本女性会議という大規模な催しが、倉吉市で10月28日から30日までの予定で開催されることをご存じの方は多いと思います。

地元鳥取県はもちろん、全国からたくさんの参加者をお迎えして、男女共同参画、SDGsなどの9分科会と特別講演、記念シンポジウムなどが行われます。最終日には倉吉・鳥取の魅力をいっぱい体験してもらえるプログラムも用意されています。

実行委員会では小鴨地区在住の何人かが中心メン

バーとなられていて、開催準備に忙しくしておられるようです。ボランティアも大勢の方が活躍されるそうです。残念ながら大会参加申し込みは締め切られました。全国からの参加者には倉吉の魅力にいっぱい触れてもらい、感じてもらう好印象を持ち帰っていただきたいですね。

大会が大きな成果を挙げて、無事閉幕を迎えられますようお祈りいたします。

日本女性会議とは...

1975(S50)年の「国際婦人年」とそれに続く「国際婦人の10年」を記念して1984(S59)年に名古屋市で第1回大会が開催され、地域が抱えるさまざまな課題に対し、男女共同参画の視点で解決することを目的とした国内最大の会議。鳥取くらしよ大会で39回目となる。