

※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
* 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よろしくお願いいたします。				1 ラージ	2	3
4	5 スマホ教室 10:30-13:00 民児協定例会 19:00	6 健康本極拳	7 吹き矢 ちぎり絵 9:30	8 ラージ・水墨 おでかけ教室(西鴨)	9 うた	10 青少年協 中学生のついで 13:30
11 地区敬老会(記念品配布)	12 川柳・ノルディック	13 健康本極拳 あい・リスン 10:00 となりのこうみんかんクラブ 14:20	14 手芸	15 ラージ 体育館開放委員会 19:30	16 ママ講座 10:00 隣のDAI学院 10:00	17
18 おがもPMC	19 敬老の日	20 健康本極拳 マイナカード申請 10:00	21 吹き矢・版画 男のクラブ 10:00	22 ラージ・水墨	23 秋分の日	24
25	26 ノルディック	27 健康本極拳 切り絵	28 手芸	29 ラージ シニアウォーク 9:30	30 うた たより等配布	

(9月はお休みします) 布ぞうりクラブ



ふれあい給食 4・25日(日)

なごもう会 12・26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:ぷち・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	

鳥取短期大学 地域社会体験実習



図書室に来てみてください

8月22日・24日に小鴨コミュニティセンターで就業体験実習がありました。小学生の講座のお手伝いをしたり、図書の紹介コーナーを作りました。

(お願い)眠っている絵本がありましたら小鴨コミュニティセンターまでご一報いただくと幸いです。

お礼「愛の灯募金」への

ご協力ありがとうございました

社会を明るくする運動月間中、「愛の灯募金」にご協力いただき、誠にありがとうございました。

(更生保護女性会小鴨支部)

小鴨地区振興協議会より ひまわりのお礼

国道313号沿い生田地内にシニアクラブの協力のもと、ひまわりを植え、8月には花を咲かせました。

6月の猛暑に耐えたど根性ひまわりです。多くの方にご覧いただきありがとうございました。



おがもコミセンだより

小鴨コミュニティセンター発行 令和4年9月1日No. 18

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、小鴨今昔、笑顔だより、食生活改善推進員より ほか

9・10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。

9/13 (火)

毎月第2火曜日は「あい・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お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。

のし袋を作ります 腹話術もあります★



日時:9月13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

9/20 (火)

倉吉市役所市民課よりご案内

マイナンバーカードの申請がコミセンでできます!

市役所職員が出張申請受付を行います。小鴨コミュニティセンターでマイナンバーカードの申請(無料)とマイナポイントの申し込みができます。詳しくは回覧をご覧ください。

日時:9月20日(火)午前10時~午後4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

申込締切:9月13日(火)

申込先:小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

申込時には、希望時間もお知らせください

申請手続きはカンタン(約10分)

【持って来ていただくもの】

(1)本人確認書類(①または②のいずれか)

①写真付きのもの 1点

②写真のないもの 2点

(2)通知カード

9/21 (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

時間内でした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。



【9月のミニ講話】運動と水分補給について

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

今年は市場城跡をめざして、中河原神社、香岳寺を經由して歩いていきます。

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

講師

大川泰広さん(鳥取県埋蔵文化財センター)

箕田拓郎さん(倉吉市教育委員会文化財課)

申込締切 9月30日(金) ※先着30人

申込先 小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

*参加費は無料です。

*当日はウォーキングのできる服装で参加してください。

*飲み物等ご準備ください。

*雨天の場合は延期とし、当日午前8時頃までに連絡します。

*鳥取県新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。

*新型コロナウイルス感染症対策として、発熱等の体調不良、保健所から行動制限の出された方は参加をご遠慮ください。



7・8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。

7月28日(木)

松尾芭蕉 最後の旅「奥の細道」と俳句音巡礼 全4回終了しました



始めに波田野頌二郎さんにお話を伺ったあと、NHK BS放映「音巡礼・奥の細道」を鑑賞する講座が終了しました。全4回、すべてに参加された方もありました。

参加者からは「毎回楽しみでした。」「このような講座がまたあったら参加したいです。」との感想が聞かれました。

8月1日(月)・22日(月)・24日(水)

なつやすみ教室2022 開催!

小学生対象の講座を小鴨コミュニティセンターで開催しました。

★8/1 (月) プログラミング体験教室



3,4年生対象で開催しました。ロボットのランプを点滅させたり、腕を動かしたりしました。

★8/22 (月) 24日 (水) 午前中がんばろう教室・スポーツ教室



(1時間目)宿題 静かに集中して取り組みました。作文にがんばる子もいました。



(2時間目)「ポッチャ」に挑戦!ユニバーサルスポーツ「ポッチャ」を地域の大人と一緒に体験しました。作戦を練りながら取り組み姿が見られました。

(3時間目)食育

子どもたちは、それぞれ自分が食べる分のピザのトッピングをしました。ピザ生地にも、思い思いに盛り付けていました。



その後、コミセン敷地内にあるピザ窯で焼いてもらい、黙食しました。食後は「おいしい」との感想がたくさん聞かれました。

★8/24 (水) なつやすみ文化教室「書道教室」



初めて筆を持って、毛筆に挑戦する子もありました。字のバランスなど指導を受けながら書きました。



8月9日(火)

あい・リスンコミュニティ・おがも

初めて参加された方が2人あり、お一人は93才の方でした。「コロナで出る機会が無くなり、家族以外と接する機会があるといいと思い参加しました。出る機会や人と接する機会があることが嬉しい。」と言われていました。



8月17日(水)

男のクラブ「カフェ」

「健康のお話」と「めいおんバンド」演奏



まず、鳥取看護大学の小石真子先生より「おがもふみふみ・プロジェクト」の小鴨シニアクラブ会員のはがき出し運動と健康についてお話がありました。



「めいおんバンド」は、小鴨地区の中学生もメンバーとして参加しています。小鴨のみなさんの前で、演奏する機会となりました。

おがも川柳会

むし暑い夜に楽しく句を作る
清らかに生きたし卒寿坂越えて
へとへとに成る程もろに日が責める
早朝の神社掃除は心澄む
正面で反論できる強い人
清らかに庭石洗う通り雨
清らかな瞳で笑うひ孫抱く
猛暑日に勇気を出して趣味の会

さちこ 風露 白萩 よう子 寿々子 祐子 醉芙蓉 瑞子

小鴨地区振興協議会歴史文化部会 「小鴨今昔」

昭和18年 小鴨国民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。



写真に「昭和十八年一月 藤毛化工講習會記念」と書かれています。

小鴨地区食生活改善推進員より

鮭ときのこのグリル焼き マヨしょうゆ味



高血圧を予防しよう

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) 2人分

- ◆生鮭 2切れ(160g)
- ◆エリンギ 1パック(100g)
- ◆A…マヨネーズ 大さじ1と1/2(18g) しょうゆ 小さじ2(12g) 砂糖 小さじ1(3g) おろしにんにく 小さじ1/2(3g)
- ◆アルミ箔 適量

(作り方)

- ①エリンギは食べやすい大きさに切ってから縦に手で1/4程度に裂く。
- ②天板にアルミ箔を広げ、鮭と①をそれぞれ並べ、Aを混ぜたものを鮭とエリンギの表面に塗る。
- ③魚焼きグリルの場合は中火で10分程度、230度のオーブントースターかオーブンの場合は10分程度、程よい焦げ目がつくまで焼く。

【おいしい減塩のコツ】
*にんにくの風味、マヨネーズ、バターのコク

●鮭は、タンパク質はもちろん、その脂質の中には、血圧やコレステロール値の上昇を抑えたり、血栓をできにくくする作用のあるEPAとDHAが含まれています。●万病のもとといわれる活性酸素を消去する働きがあるサーモンピンクの色素「アスタキサンチン」も豊富に含まれています。●青い背の魚(アジ・イワシ・サバ・サンマなど)にもEPA、DHAが多く含まれています。



☺ 小鴨コミセン笑顔だより ☺ 夏休みに中高生が頑張ってくれました[感謝]

今年の夏休み中に小学生や中学生・高校生が小鴨コミセンにやって来てくれました。



8月4日・5日に小学生の宿題対策として青少年育成協議会の事業「夏休みおたすけ隊」に延べ8人の高校生がお助け人として協力してくれました。参加した小学生も優しいお兄さんお姉さん達に教わりながら集中して学習に取り組み、夏休みの宿題も予定以上に進んだようです。

8月10日にはコミュニティセンター駐車場のラインを引き直しました。当日は中学生にボランティアとして作業の手伝いをお願いしたところ、快く引き受けてくれた男子5名が暑い中、汗だくになりながら大人と一緒に作業をしてくれました。



以前からラインが消えて、駐車しづらいとの声を頂いていましたが、おかげ様で駐車が楽になったと利用者の皆さんに喜んでいただいています。中学生の保護者の方からは、「『楽しかった!!』と喜んで作業の様子を話してくれました。」「とてもいい表情で帰ってきました。」など、嬉しい報告をいただきました。

我々大人は協力してくれた中学生、高校生に感謝の気持ちでいっぱいですが、ボランティアとして協力してくれた生徒にとっても自らの役立ち感、充実感が得られたお助け隊、共同作業であったように思います。やってよかった活動だったなあと満足しています。今後も長期休みを中心に、若者たちにコミセンに足を向けてもらうような声かけやお願いをしていきたいです。その時には皆さんが都合のつく限り、快く参加してくださいね。コミセンでは「焼きたてのピザ」を用意して皆さんを待っています。