

※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お願いいたします。				1 ラージ・布ぞり	2 まるごと会議 10:00	3 除雪機講習会 10:00
4 三役常任部会長会 10:00	5 川柳・ノルディック ハンドベル 13:30 民児協定例会 19:00	6 健康太極拳	7 吹き矢 ちぎり絵 10:00 <small>12月9日の午後は研究大会のためコミセン職員は不在です。ご了承ください。</small>	8 ラージ	9 うた コミセン研究大会	10 土の会 笑顔のもちつき大会 <small>詳しくはチラシにて</small>
11 土の会	12 ノルディック	13 健康太極拳 あいりリズン 10:00	14 手芸 子育てママ応援講座 10:00	15 ラージ・布ぞり 体育館開放委員会 19:30	16 隣のDAI学院 10:00	17 おがもPMC 10:00
18	19 スマホ教室 10:30 ハンドベル 13:30 自治公館長会 19:30	20 健康太極拳 切り絵	21 吹き矢・版画 男のクラブ 10:00 <small>福祉協力員訪問活動準備 13:30</small>	22 ラージ	23	24 土の会 コミュニティセンター活動展〔展示〕未来中心
25 土の会 <small>コミュニティセンター活動展〔展示・体験コーナー〕未来中心</small>	26 たより等配布	27 健康太極拳	28	29	30	31
年末年始休業 12/29～1/3						

ふれあい給食 4・18(日)

なごもう会 12・26日(月)

◆コミュニティセンター活動展

12月24日・25日開催 未来中心アトリウムにて  
詳しくは案内チラシをご覧ください。

クラブ・同好会の予定

お休みします 水墨同好会(次回は3月)

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
健康太極拳: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
布ぞり:布ぞりクラブ 第1・3木曜日 午前10時～12時	

表彰～おめでとうございます

小鴨地区のスポーツ推進委員 杉谷哲治さんが第63回スポーツ推進委員研究協議会滋賀大会席上で30年表彰を受けられました。

【杉谷さんのコメント】

早いもので、小鴨地区スポーツ推進委員になって、30年表彰を受けることとなり大変うれしく思います。スポーツの持つ力を信じて、今後も地域が元気に明るく楽しく暮らしていけることができる機会を作りたいと思います。



# 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12月1日No. 21

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、食生活改善推進員より、笑顔だより

## 12・1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。

12/13  
(火)

### 毎月第2火曜日は「あいりリズンコミュニティ・おがも」

地域の人たちが集まって過ごしてもらい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:12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

- ◆腹話術
- ◆折り紙でサンタ作り
- ◆花一輪の健康法



12/14  
(水)

### 子育てママ応援講座「みんなで楽しく過ごしましょう」

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っています。お子さまと一緒に出かけ下さい。(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:12月14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

参加費:500円程度

申込締切:12月12日(月) 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



12/21  
(水)

### 男のクラブ「カフェ」

感染予防対策をしながら開催中!

(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

【12月はミニクリスマス発表会】  
ハンドベル、手話、コーラス、踊りの発表をします。

### 小鴨地区防災ボランティア講座

同じ内容で2回開催します!

### 「小鴨地区の除雪機の操作方法と補助金申請について」

除雪に関わる申請等についての説明、除雪機の貸出順番・返却について、小鴨地区自治公民館協議会長がお話します。実際に除雪機操作の実習をします。各自治公民館で除雪機を使った作業に関われる方は、どちらかにぜひご参加ください。申し込みは小鴨コミュニティセンターまで。

第1回 日時:令和4年12月3日(土) 午前10時～11時30分(申込は締め切りしました)

第2回 日時:令和5年1月15日(日) 午後1時30分～3時(申込締切 1/11)

場所は2回とも小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センターです。

12/3  
(土)

1/15  
(日)

# 11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ます。

11月8日(火)

## あい・リスンコミュニティ・おがも

箸袋、のし袋を作りました。ちょこっとゲームをしたり、花を活けたり、皆さんと楽しく過ごしました。



11月16日(水)

## 男のクラブ「カフェ」にてミニ講話 日本海新聞「楽しい新聞講座」

新日本海新聞社中部本社記者の尾上 明さんよりお話を伺いました。



11月18日(金)

## 子育てママ講座「ママのためのおうちでできる簡単ヨガ」

楽体屋 山増香里さんを講師に迎え開催しました。



「日ごろ使っていない部分が伸びて気持ち良かった。」「リラックスできた。」「家でもしてみようと思う。」と感想がありました。

11月24日(木)

## はこた人形「うさぎの絵付け」



倉吉に伝わる「はこた人形」。倉吉はこた人形保存会 牧田能裕さんと山脇和子さんを講師に迎えて開催しました。はこた人形のお話を伺った後、うさぎの顔の絵付けをしました。作品はコミセンだより1月号に掲載します。

11月25日(金)

## となりのこうみんかんクラブ



アナログゲームに挑戦しました。



ものづくりでは、使わなくなったカレンダーで袋を作って、クリスマスの飾りをつけました。

11月27日(日)

## おがもPMC ウォークラリーをしました。



(子どもたちの感想)

★友だちと一緒に動物とか虫とかを見つけながら歩いたのが楽しかったです。★「もずのはやにえ」を見てびっくりした。ビンゴラリーが楽しかった。



小鴨地区民生児童委員さんにお世話になりました。

## おがも川柳会

ど っ ぷ り が す ぎ て ま わ り が 見 え て な い	大 山 の 初 冠 雪 に コ タ ツ 出 す	ど っ ぷ り と 浸 か れ ば 疲 れ 消 す 湯 船	ど っ ぷ り と 至 福 の 時 間 旅 の 宿	物 価 高 に 明 り 下 さ い 総 理 ど の	親 の 愛 ど っ ぷ り つ か る 幼 き 日	ど っ ぷ り と 顎 ま で 浸 か る 一 人 の 湯	つ か れ た な ど っ ぷ り 風 呂 に つ か つ て る
よ う 子	酔 芙 蓉	祐 子	風 露	寿 々 子	瑞 子	白 萩	さ ち 子

## 小鴨地区振興協議会歴史文化部会「小鴨今昔」

小鴨駅(旧国鉄倉吉線)の様子です。

歴史文化部会では、「目で見ると小鴨の今昔」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。



現在の「ロードステーションおがも」に小鴨駅がありました。

小鴨地区食生活改善推進員より

## ほうれん草のゆず浸し



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

(材料) 2人分

- ◆ほうれん草 140g
- ◆にんじん 20g
- ◆ゆずのしぼり汁 小さじ2(10g)
- しょうゆ 小さじ1(6g)



ナトリウムを身体の外に出しやすくする作用があるカリウムや、貧血予防に効果的な鉄分がしっかりとれます。

(作り方)

- ①ほうれん草は熱湯で色よくゆでて水にさらして急冷し、水気を絞り、3~4cm長さに切る。にんじんも3~4cm長さのせん切りにし、ゆでる。または小皿に入れて水を大きじ1程度振り、600Wの電子レンジで1分加熱する。水気を切る。
  - ②ゆずのしぼり汁としょうゆを合わせ、ほうれん草とにんじんを和える。  
※ゆず+しょうゆの代わりに、ゆずぼん10gまたはポン酢10gでもよい。(塩分量は同じです)
- 【おいしい減塩のコツ】 \*ゆずの香り、酸味

## 11/20(日)開催 地区グラウンド・ゴルフ交流会結果報告

小鴨地区体力づくり振興会主催で開催されました。結果は次のとおりです。おめでとうございます。

(団体戦)優勝:西倉吉町A 準優勝:福守町 第3位:長坂新町  
(個人戦)優勝:長谷川静代 準優勝:長谷川 勝 第3位:山根智恵子/奥村省司(敬称略)



## 小鴨コミセン笑顔だより

## たのもしいぞ！小鴨の高校生「おがもリーダーズ」

朝夕めっきり肌寒くなり、木枯らしも吹く季節となりました。1日の寒暖差、日ごとの寒暖差が大きくなっていますが、体調を崩されませんようにご自愛ください。

さて、先月(11月)も小鴨の高校生たちが大活躍してくれましたので、皆様に紹介したいと思います。11月3日にスタートした小鴨地区文化祭の初日に「こどもコーナー」が開設されましたが、青少年育成協議会の皆さんと共に高校生「おがもリーダーズ」のメンバーが輪投げコーナーの企画、準備、運営に携わってくれました。地域の子どものための案内チラシもメンバーが作りましたが、手作りチラシの効果があったようで当日は予想以上に90名くらいの子供たちが来てくれて、賞品が足りなくなるほどの大盛況でした。23日の「4地区少年少女のつどい」でも第6ミッションポイントで輪投げの運営

や班移動の際の案内役も積極的に関わってくれました。

「おがもリーダーズ」のメンバーはまだ少数ですが、先輩たちのうしろ姿を見ながら後輩たちがあとに続いてくれて、地元を誇りと愛着を持って積極的に活動する若者たちがどんどん増えていってくださることを嬉しく思いますし、地域の活性化に向けて関わっている大人たちもできる限りの協力をしていきたいと思っています。

小鴨の高校生たちと、彼らに続く小中学生の皆さんが頼もしく成長する姿を楽しみに、地域の皆さん全員であたたかく見守り、支援していきましょう。

