

※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
1	2 川柳・ノルディック 自治公館長会 19:30	3 健康本極拳	4 吹き矢 ちぎり絵 9:30	5 ラージ・布ぞうり 育成部会 19:30	6	7
8 健康ウォーキング 7:30受付 8:00出発	9 スポーツの日	10 健康本極拳 あい♡リスン 10:00	11 手芸 文化財を巡る会 9:00 民児協定例会 19:00	12 ラージ	13 うた	14 土の会
15 土の会	16 スマホ教室 9:30 11:00 体育館開放委員会 19:30	17 健康本極拳 シニアクラブ自転車教室 13:30 コミュニティ連合会 中間報告会 19:30	18 吹き矢・版画 男のクラブ 10:00	19 ラージ・布ぞうり 中井金三の生涯① 10:00	20 健康教室 10:00 隣のDAI学院 10:00	21
22 小鴨地区防災訓練 午前	23 ノルディック ママ講座 10:00	24 健康本極拳 切り絵	25 手芸	26 ラージ・水墨 シニアレク大会 10:00 (さんさんプラザ)	27 中井金三の生涯② 10:00	28 土の会
29 土の会	30	31 健康本極拳 たより等配布日	11/1 吹き矢 ちぎり絵 9:30	2 ラージ・布ぞうり 中井金三の生涯③ 10:00	3 文化の日	4

ふれあい給食 1・15(日)

なごもう会 23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9時10分～11時
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～13時	

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

【10月のミニコンサート】歌のクラブ「ぶち・カナル」

倉吉サンリンク・スポーツよりお知らせ

小鴨地区「ボッチャ」交流大会のご案内

今回は団体戦です。小学生から参加可能です。

日時:令和5年10月29日(日)
午前8時15分受付 競技は午前9時30分～午後1時
会場:県立倉吉養護学校 体育館
内容:1チーム3人の団体戦(補欠1人認める)
参加費:1チーム 1,500円(スポーツ保険含む)※当日集金
定員:最大18チーム(申し込み順)
参加資格:小鴨地区住民(小学生から参加可能)
申込締切:令和5年10月22日(日)
申込先:倉吉サンリンク・スポーツ 事務局 杉谷
(電話 090-6436-9196/FAX 0858-28-3939)

10/11 (水) 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
～小鴨地区の農業用水を学ぼう!

日時:10月11日(水)午前9時～12時 ※雨天決行
集合場所:小鴨コミュニティセンター
集合時間:午前8時50分(マイクロバスで移動します)
講師:倉吉市文化財課 箕田拓郎さん
大鴨土地改良区 中村靖志さん
行き先:大山池、天神野台地、中河原樋門ほか
申込締切:10月6日(金) *定員まで若干の余裕があります
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。 *飲み物等ご準備ください。

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5年10月1日No. 31

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、笑顔だより、食生活改善推進員より、行政相談のご案内 ほか

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。

10/10
(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う場所をつくっていますのでお気軽にお立ちください。
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10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

- ◆絵手紙鑑賞
- ◆「倉吉地獄めぐり」紙芝居
- ◆花一輪の健康法



◆下記の4講座の申込先 小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

10/16
(月)

スマホ教室

初心者向け、再受講者向けに分けて開催しています。
再受講者のかたも初心者向けに参加できます。

期日:10月16日(月)
時間・内容:①初心者向け…午前9時30分～10時30分 「カメラを使おう」
②再受講者向け…午前11時～12時 「マップを使いこなそう」

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:ドコモショップ倉吉河北店講師
申込締切:10月10日(火)(定員は①②各15人。) *申込時には、①、②のどちらの受講かをお伝えください。

【スマホ教室】11月以降の内容は次のとおりです。①初心者向け ②再受講者向け

◆11月20日:①インターネットを使おう②LINE(1)(申込締切11/13) ◆12月18日:①アプリを使おう②LINE(2)(申込締切12/11)



10/19
(木)より
4回講座

文化教養講座「小鴨が生んだ郷土美術の父～中井金三の生涯」

4回連続講座で開催します。芸術団体「砂丘舎」を立ち上げた中河原出身の洋画家 中井金三さん
のお話です。

期日:10月19日(木)・27日(金)・11月2日(木)・10日(金)

時間: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:波田野頌二郎さん 申込締切:10月16日(月)

10/20
(金)

健康教室「動きやすい身体にする体操」

日時:10月20日(金)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:MAKANA 土井智恵さん(カイロプラクター)

持ち物:ヨガマットまたはバスタオル、タオル、水分補給の飲み物 申込締切:10月16日(月)

◆今年度は
10月で終了です



10/23
(月)

子育てママ応援講座

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。
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23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:荒川智子さん(テレンパレン)

材料費:500円 申込締切:10月10日(火)

※メールで
の申し込み



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12日(火)

となりのこうみんかんクラブ



◀大きなカボチャの重さはどれくらい？

▼カボチャにみんなで絵をかきました。



風船で遊びました



牛乳パックを使ってものづくり。



作ったもので遊びました。



地域の大人の見守りのなか過ごしています。



あい・リスンコミュニティ・おがも



みんなで天を仰いでストレッチ



チラシを使ってエコ肩たたき棒を作りました



エコ肩たたき棒もできて、歓談中です。

9月20日(水)

男のクラブ

暮らしに役立つ図書館活用術+出張音読教室

9月のミニ講話は、講師に倉吉市立図書館職員さんを迎え、図書館の活用術のお話と音読教室をしていただきました。



9月21日(木)

子育てママ応援講座「ヒンメリ」を作りました



講師にチトのゆびの野見 円さんを迎え開催しました。

ヒンメリ



できたね～

ママたちがヒンメリ作りをしている間、地域の方が赤ちゃんを見てくださっています。

9月22日(金)

健康教室

「動きやすい身体にする体操」

10月20日で今年度最終回を迎えます。継続して参加されている方も多く、熱心に取り組んでいます。



歌のクラブ企画

「みんなで歌いましょう」



歌のクラブ「ぶち・カナル」企画で富盛美幸さんを講師に迎え開催しました。発声練習もしっかりと楽しく取り組み、「愛のまち くらよし」を歌いました。



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5年10月17日(火)

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3日(火)から10日(火)

まで予約を受け付けます。(平日9時～17時)

【相談予約・お問合せ先】総務省 鳥取行政監視行政相談センター

電話: 0857-24-5541

小鴨地区食生活改善推進員より

ブロッコリーのごまマヨサラダ



かんたん減塩レシピ

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) 1人分

- ◆ブロッコリー 50g
- ◆マヨネーズ 小さじ1
- ◆すりごま 大さじ1/2
- ◆かつお節 2g

(作り方)

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でて水気を切る。
- ②①をボールに入れて、マヨネーズを合わせ、すりごま、かつお節も加えてよく混ぜる。

★塩分を抑えていても、香りの強いごま、かつお節、マヨネーズを合わせることで、風味豊かな味付けになり、おいしくいただけます。



小鴨コミセン笑顔だより

小さい秋 見つけた

「♪♪だ～れかさんが、だ～れかさんが、だ～れかさんがみつけた……」皆さん、もう小さい秋は見つけられましたか？稲刈り風景に紅葉と虫の声、そして秋の夜長に「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、いろいろと楽しんでおられると思います。

実際、多くの競技で来年のパリ五輪の予選大会が開催されており、ラグビーW杯とも合わせて、連日一喜一憂しながらのテレビ観戦、応援をしておられると思います。



また読書や音楽鑑賞、創作活動に励んでいらっしゃる方も多いと思います。小鴨地区では11月25日、26日に地区文化祭が予定されていますので、皆さまご自慢の創作作品をご披露いただけることを楽しみにしています。

当日は作品展示だけではなく、多くの方々のご協力によるイベントも予定されていますので、多数のご来場をお待ちしています。

ところで、身近な方がコロナ感染されたと以前にも増して耳にするようになりました。思っている以上に感染が広がっているようですね。インフルエンザとの同時拡大も報告されていて、学級閉鎖の学校もあるようです。身の回りに感染症がこれ以上広がらないように、手洗いや換気を心がけていきましょう。

おがも川柳会

秋の風	舞台から	この暑さ	舞台から	農耕の	蟹の	コマ	厨	我
トンボ	から民話	さみな	から母	耕の舞	のプ	マー	くり	主
をつ	の語り	みなで	を採	台は畑	ライ	シヤ	き	役
つれ	の語り	越え	探	汗ま	ド何	ル社	には	人
の	りあ	れば	した	み	があ	会を	わた	生
上	ちこ	怖	学	み	つて	を	しの	舞
	ちへ	く	芸	れ	も	観	舞	台
		な	会		も	く	台	楽
					横	小	朝	し
					歩	さ	昼	か
					き	い	晩	れ
						窓		
よう	さ	寿	敦	祐	風	白	醉	み
子	ち	々	子	子	露	萩	芙蓉	え
	こ	子	子	子				子