

※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
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」(全4回) 第3回からで も参加いただけますのでぜひお越しください。			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 青少協ふるさと 探訪打ち合 わせ 19:30	3 文化の日	4
5	6 川柳・ノルディック 環境講演会 19:30	7 健康本極拳 民児協定例会 19:00	8 手芸	9 ラージ・水墨 カーシェア お出かけツアー	10 うた 中井金三の生涯④ 10:00 福祉懇談会 19:30	11 土の会
12 土の会 青少協ふるさと探訪	13	14 健康本極拳 あい♡リスン 10:00 総務部会 19:30	15 吹き矢・版画 男のクラブ 10:00 体育館開放委員会 19:30 交通消防部会 19:30	16 ラージ・布ぞうり 町内学習会反省会 19:30	17 隣のDAI学院 10:00 となりのこうみんかんクラブ	18
19 地区GG交流会	20 ノルディック スマホ教室 9:30 11:00 ママ応援講座 10:00	21 健康本極拳 シニアクラブ 13:30 社会福祉部会 19:30	22 手芸 小学生ボランティア 高齢者訪問活動	23 勤労感謝の日	24 うた 少年少女のつどい	25 詳しくは「小鴨地 区文化祭」チラシ をご覧ください 小鴨地区文化祭 午後1時より 小鴨コミセンにて
26 小鴨地区文化祭 午前9時30分より 小鴨コミセンにて	27	28 健康本極拳 切り絵	29	30 ラージ たより等配布日	12/1	2 倉吉市コミュニティ センター活動展 (3日まで)

詳しくは「小鴨地区文化祭」チラシをご覧ください

ふれあい給食
12・19(日)

なごもう会
13・27(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: 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～13時	

11/15
(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

【11月のミニ講話】

講話「奉行話、上半分下半分」
講話師 笹熊吾光さん

*講話師の笹熊さんは
「光ワッフル」の店主もさ
れています。ワッフルの
販売も予定しています。

◆第5回 倉吉市コミュニティセンター活動展

12月2日・3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。

【会場】倉吉未来中心アトリウム

【パネル展示】令和5年12月2日(土)午前9時～午後10時、12月3日(日)午前9時～午後3時

【体験コーナー】令和5年12月2日(土)午前9時～午後2時、12月3日(日)午前10時～午後2時40分

*参加費無料 各30人程度・先着順 *12/3(日)午後1時～2時 男のクラブ おがもカフェ

<問合せ先> 倉吉市公民館連絡協議会事務局(成徳コミュニティセンター) 電話22-1301

主催:倉吉市公民館連絡協議会 共催:倉吉市

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5年11月1日No. 32

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 ほか

11・12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。

11/14
(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:11月14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・絵画鑑賞
- ◆共作俳句
- ◆花一輪の健康法



◆下記3講座の申込先 小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

11/20
(月)

スマホ教室

期日:11月20日(月)

時間・内容:①初心者向け…午前9時30分～10時30分 「インターネットをしよう」
②再受講者向け…午前11時～12時 「文字入力」

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:11月13日(月)(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。

* 次回の内容は次のとおりです。①初心者向け ②再受講者向け ◆12月18日:①アプリをしよう②カメラをしよう(申込締切12/11)



11/20
(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。

「手形足型アート」

日時:11月20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:kicori 岡村弓華さん 定員:10人 申込締切:11月10日(金)

材料費:フラワー(2Lサイズ)500円

動物モチーフ(B5サイズ)700円(申込時にどちらか選んでください)

フラワー



動物モチーフ



※メールでの
申し込み可



11/29
(水)

女性のつどい企画

現代人に足りてない! ?ミネラルのお話

あなたの“不調”もしかしてミネラル不足かも!?ミネラルは私たちの体と心をサポートしてく
れる重要な存在! そんなミネラルについて分かりやすくお話していただきます。

日時:11月29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:楽体屋 山増香里さん

申込締切:11月20日(月)



10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。

10月10日(火)

あい・リスンコミュニティ・おがも

今月は、絵手紙鑑賞、紙芝居、花一輪の健康法をしました。



絵手紙鑑賞の様子です。季節感あふれるたくさん作品を見せていただきました。

「倉吉地獄めぐり」紙芝居の様子です。倉吉いいところをたくさん知ることができました。

10月18日(水)

男のクラブ ぷちカナル コーラス披露



10月は、歌のクラブ「ぷちカナル」のコーラスで楽しいひと時をすごしました。「愛のまち・くらよし」やオリジナル曲「雲のシッポ」も披露されました。

おがも川柳会

目覚めたら庭の草取り日課なる	老いてなお女心で眉を引く	ノーマイクせめて眉だけ凍と描く	悪しき年眉をひそめることばかり	急ぐのに眉が描けないじれったい	玉の汗これが元気の源だ	若い日の汗は宝と今おもう	収穫は汗と苦勞の賜物だ
さち子	祐子	白萩	敦子	寿々子	風露	酔芙蓉	みえ子

10月18日(木)・27日(金)

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～」



参加者所有の中井金三さんの作品の紹介もありました。チューリップを描いたものは珍しいそうです。

講師に波田野頌二郎さんを迎え第2回講座まで開催しました。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。老農中井太郎さんとの関係もお話いただきました。

10月20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した。講師の土井さんには毎回、丁寧に指導をしていただきました。参加者からは、習ったことを家からも続けているとの近況報告もありました。



10月20日(金)

隣のDAI学院 小鴨ホットイキイキ我が身の安全タイム

7年前の中部地震を振り返り、付箋紙に書き出して参加者の持っている知恵をみんなで共有しました。「自分の身は自分で守ろう」ということで、普段から声かけができる顔なじみの関係を大切に、「助け愛」が必要、など様々な意見がでました。



10月23日(月)

子育てママ応援講座



「多肉植物」寄せ植え & 鉢にステンシルしました



講師にテレンパレンの荒川智子さんを迎え開催しました。



◀鉢にステンシルで模様を付けました。

ママたちが作業中、地域の大人の見守りのなか過ごしています。



▲鉢に模様を付けた後、寄せ植えに挑戦。

小鴨地区食生活改善推進員より



食べる力を育むために「かみかみレシピ」

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！

カメカメおにぎり

(材料) 1人分

- ◆米 90g
- ◆黒米 10g
- ◆いりこ 5g
- ◆乾燥ひじき 2g
- ◆にんじん 12g
- ◆ごぼう 8g
- ◆調味料
- 昆布だし 25ml
- しょうゆ 4.5ml
- 砂糖 2.3g

(作り方)

- ①白米は洗淨し、黒米は洗淨しないで炊飯器に入れ、よく混ぜて30分以上置いてから炊飯する。
- ②ひじきはもどし、にんじんとごぼうはみじん切りにする。
- ③②を調味料で煮しめる。
- ④フライパンで弱火にしていりこをかりかりに炒り、紙にとって冷ます(電子レンジで炒ってもよい)
- ⑤炊き立てのご飯に③、④を混ぜ合わせ、おにぎりにする。

★炊き込みではなく、簡単な混ぜご飯にしました。★黒米、ひじき、いりこ、根菜野菜などよく噛んで食べるものを入れました。★だ液の働き…だ液中のパロチンは、耳下腺で分泌され、筋肉や骨の発達を促進する作用があります。



小鴨コミセン笑顔だより 若者の快挙

将棋の藤井総太七冠が10月11日の王座戦第4局を大逆転で勝利し、史上初となる「八冠独占」を達成したことを将棋について全く知らない私を含めて日本中のほとんどの人が報道で知りました。

藤井八冠は14歳でプロ入り、3年で初タイトル、7年後には若干21歳という若さで全タイトルを獲得する天才ぶりと同時に、幼少の頃の知育玩具を用いた遊びやいち早く将棋の研究にAIを導入するなど、今どきの若者らしいエピソードと快挙とが結びついて話題となりました。



藤井八冠をはじめ、近年の若者たち活躍ぶりには驚かされます。若くして世界に飛び出して、世界を相手に互角に戦うサッカーの久保建英などスポーツ選手も多く出てきました。

わが故郷からも自分の得意分野を発揮して世界に飛び立つ若者たちが多数現れると信じて楽しみに待ちたいと思いますし、皆で応援したいですね。

がんばれ！おがもの若者たち！！