

※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
小鴨地区振興協議会よりお知らせ 3月19日・22日サロンコンサート開催 詳しくは「地区振興協議会だより」をご覧ください。			1 吹き矢 ちぎり絵 9:30	2 ラージ・布ぞうり	3 とりのこみかんクラブ 14:50	4
5 自治公役員研修会 14:00	6 川柳 民児協定例会 19:00	7 健康本極拳	8 手芸	9 ラージ・水墨	10 うた	11 土の会 おがもPMC 10:00
12 土の会	13 ノルディック 食育教室 10:00	14 健康本極拳 あいりリスン 10:00	15 吹き矢・版画 男のクラブ 10:00 体育館開放委員会 19:30	16 ラージ・布ぞうり 子育てママ講座 10:00	17 隣のDAI学院 10:00	18
19 サロンコンサート① 14:30	20 健康教室 10:00	21 春分の日	22 手芸 サロンコンサート② 19:00	23 ラージ	24 うた	25 土の会
26 土の会	27 ノルディック	28 健康本極拳 切り絵	29	30 ラージ	31 たり等配布日	

* 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。

ふれあい給食 5・12(日)

なごもう会 13・27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: 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	

小鴨地区食生活改善推進員より

ふんわりえびカツ



食材を無駄なくおいしく

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) 44人分
- ◆むきえび 300g
 - ◆A;片栗粉 大さじ2/水 大さじ4
 - ◆はんぺん 200g(2枚)
 - ◆大葉 15～20枚
 - ◆B;マヨネーズ 大さじ2
片栗粉 大さじ2
 - ◆パン粉 適量
 - ◆揚げ油 適量

- (作り方)
- ①えびはAの片栗粉、水とともにボウルに入れ、全体をよく混ぜてもみ洗いし、水が透明になるまで洗い流す。
 - ②①のえびの水気を取って小さく切り、軽くたたく。
 - ③はんぺん、大葉を小さく切る。
 - ④ポリ袋に②、③を入れよくもみ、Bのマヨネーズと片栗粉も加えもみこむ。
 - ⑤④を人数分に分けて形を整え、パン粉をまぶす。
 - ⑥きつね色になるまで揚げる。

★食品廃棄が少なく作る事ができる一品です。大葉も茎ごと小さく刻んで混ぜ込みます。★はんぺんを入れることでふんわりと、大葉をたっぷり入れることで香りよく仕上がります。★マヨネーズを加えることで、①ソースいらずそのままおいしく食べられます。②卵いらずでパン粉がくっつくので手間がはぶけて簡単です。

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5年3月1日No. 24

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、食生活改善推進員より ほか
2・3ページ: 先月の様子、川柳、小鴨地区自治公民館協議会より、コミセンライブ予告、笑顔だより ほか

3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。

3/14
(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。

日時: 3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

- ◆楽しく遊びましょう♪
トランプやあやとり、お手玉など
懐かしい遊び
- ◆花一輪の健康法

3/15
(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

感染予防対策をしながら開催中!

【3月のミニ講座】

牧原 瞳 ピアノコンサート



3/16
(木)

子育てママ応援講座「ソーイング教室」

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: 3月16日(木) 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: くまこ屋さん

持ち物: 布地、ひもなど作りたいものに必要なもの、ミシン(お持ちの方)

※作りたいものが決まっている方は申込時にお聞かせください。

申込締切: 3月13日(月) 申込先: 小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

くまこ屋さんの紹介
子供服や大人服のハンドメ
イド作家さん。初心者でも
わかるようにハンドメイドを
楽しんでもらえる講師とし
てご活躍されています♪

※メールでの
申し込み可



3/20
(月)

健康教室「動きやすい身体にする体操」

骨盤を中心に全身がほぐれる体操をします。体をほぐしてリフレッシュしませんか。どの年代
のかたでも参加できますのでお気軽にお申し込みください。

日時: 3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: 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: 3月15日(水)



2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。

2月3日(金)

子育てママ講座 「巻き寿司を作ろう」



早田真恵さんを講師に迎え飾り巻き寿司を作りました。「ひとりでは難しいことも講師の方に教えてもらいながら、みんなで楽しく作れたことがよかった。」「上手に作れるか心配でしたが、かわいい鬼の飾り巻きずしが作れてよかった。」と感想がありました。ママたちの楽しそうな様子を見ることができました。

2月14日(火)

あい・リスンコミュニティ・おがも



紙皿の周りを糸で編みかわしい飾りを作ったり、千代紙で「おだいきさま・おひなさま」を折ったりして過ごしました。

おがも川柳会

口あけて語り部をした懐かしい
口あけず目で挨拶が伝わるよ
豆まきに鬼のプーチン名指しされ
頑固でも心のやさしいお父さん
人並に口は便利だ嘘も言う
昼寝にはスマートフォンと添い寝する
戦場に向う心地で入院す
口達者まだ生きられる老元氣

風露 白萩 祐子 酔芙蓉 瑞子
さち子 寿々子 瑞子

2月11日(土)

おがもPMC 「雪あそび」

船上山少年自然の家で、雪あそびをしました。指導員さんがいろいろな遊びを考えてくださいました。雪だるまやかまくら作り、雪合戦やスノーフラッグ、そり滑り、参加者みんなが雪あそびを楽しみました。スノーフラッグは、大人が真剣でした。大きな二人乗りそりでは、大人と子どもがペアになり滑りました。親子ペアはもちろんでしたが、子どもが「一緒に滑ろうか」と親以外の大人を誘ってそり滑りや遊ぶ姿が見られました。これぞPMCファミリー！目標としている姿になりました。



2月15日(水)

男のクラブ



倉吉市健康推進課保健師の椿さんより、健口(けんこう)体操を教えてくださいました。

2月17日(金)

隣のDAI学院 他人事じゃない相続のハナシ

鳥取地方務局倉吉支局職員さんよりお話を伺いました。参加者より「分かりやすく説明して下さり良かった」と感想が聞かれました。



予告

ブルー・レイズ小鴨コミセンライブ開催 4/9(日)14時スタート

生バンドで歌いませんか♪ 詳しくは来月号にて。
(企画・運営)ブルー・レイズ

令和5年小鴨地区自治公民館協議会役員です。よろしくお願いします。

(会長) 林 達夫 (副会長) 増田孝二 西村修治 (監査委員) 西嶋尊昭 長谷川 勝

◎部会長 ○副部会長 ★幹事

(敬称略)

町区名	館長	総務部	環境部	社会福祉部	生活文化部	体育部	交通消防部
富海	藤原光博	○林 圭之助	兼光敬男	山崎 巖	和泉幸志	前田良行	★数馬明展
下大江	宮脇哲也	小原孝雄	◎小谷淑枝	◎山崎喜秀	石賀博美	中林裕司	増田修一
東鴨新町	加藤忠明	武本 仁	平岡智恵美	尾崎宏之	仲田順幸	石賀 浩	内田 孝
長坂新町	中本 豊	今島敏治	増井義修	手嶋俊泰	中井秀雄	○足立扇補	生田みゆき
長坂町	高橋義博	山柝秀二	岸田裕子	吉本麻紀	杉島和徳	—	山本圭一
弓削	堀 東	—	—	—	山下 博	—	—
大宮	石橋直志	黒川英明	★蓑原稔至	牧原孝義	○荒川展哉	—	田中健一
岩倉	林 達夫	林 輝彦	舟木寿行	○林 瑞穂子	林 博子	山下慎也	舟木寿行
小鴨	西嶋尊昭	河本秀幸	細川敦男	植嶋さおり	高力琴江	森 光明	佐々木則道
中河原二	森 和夫	河本博美	山本大樹	上山茂昭	◎下吉秀幸	森 伸悟	○中本智浩
中河原	中野政芳	小原耕一	山根和也	三嶋孝啓	中上まどか	◎オクメルビン	渋谷雄志
生田	足利範彦	小倉浩紀	内堀大樹	白岩康満	門脇智幸	福江 拓	菅埜直起
打吹団地	西村修治	宮脇昌人	山口悦子	○藤田文子	小谷康文	坂根達也	船越正樹
丸山町	増田孝二	清水 実	尾崎厚美	本内友樹	岩本謙司	★杉本洋一	山田達史
西倉吉町	奥田俊則	梶本幸敬	梓島良典	早田典道	○有長慎二	大石一康	新川研司
福守町	木地谷和夫	池田英貴	野谷功実	武中公人	船口弘司	花本康司	海地友也
鴨川町南	長谷川 勝	佐々部義勝	小坂はるみ	津村房子	吉田初子	浜崎隆志	◎山田拓也
鴨川町	宮脇行正	大西克也	永田佐知恵	牧田太輝	田中純一	—	川本 恵
北野住宅	小林浩二	—	—	田中大樹	伊佐田祥一	—	—
北野	石原修司	◎小原道夫	中嶋浩二	★小原佑三	竹部且人	津田 強	大田喜久
天神野	中尾美千代	★上田 誠	○杉本圭市	桶本敏夫	★安藤理枝	—	中川博幸
西鴨	前田秀義	澤田昭子	山根雅子	古田美智代	中川和人	—	石田勝彦
担当常任委員		藤原光博	前田秀義	中野政芳	中尾美千代	宮脇哲也	

☺ 小鴨コミセン笑顔だより ☺

「日本海新聞ふるさと大賞2022」受賞



おがもカーシェアリングクラブが取り組む共助交通と会員相互の親睦事業が、地域コミュニケーションづくりに貢献していると2月18日に「日本海新聞ふるさと大賞」の地域貢献賞を受賞されました。

カーシェアクラブが発足してまだ2年弱ですが会員数も80名を超えて、車もほぼ毎日稼働している状態です。最近では近隣の町や他地区からの問い合わせが後を絶ちません。小鴨はこれまでに先輩たちによって培われた地域の暖かい雰囲気や良好な人間関係に支えられ、地理的な好条件とが相まって順調に運営がなされているように思えます。

2月には新しいドライバー1名の加入もありました。「完全にボランティアで報酬はないけどやってもらえる？」と誘うと、「地域のお役にたてたらええだけ。」と快く引き受けてくださいました。会長をはじめ、役員、ドライバーの皆さんは何も特別なことをしているという意識はないようですが、倶楽部の活動が認められることや「ありがとう」の言葉が、これからも頑張ろうという気持ちにつながると思います。地域の皆さんの心と力を合わせることでカーシェアリング倶楽部の活動を永く続けていきたいですね。