

日	月	火	水	木	金	土
6/19 (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 【6月のミニ講話】 中井金三と絵画 講師: 倉吉博物館 伊藤泉美さん * 中河原出身の洋画家 中井金三と絵画についてお話を伺います。					1
2	3	4	5	6	7	8
	川柳 自治館長会 19:30	健康本極拳 シニアクラブ 交通安全教室 13:30	ちぎり絵・吹き矢 更生保護女性会 スタイ作り 9:00 地区振打ち合わせ 10:00	ラージ・布ぞうり おでかけ教室(西鴨) 10:00		土の会(陶芸)
9	10	11	12	13	14	15
土の会(陶芸)	ノルディック	健康本極拳 あい♡リスン 10:00 民児協定例会 19:00	手芸・吹き矢	ラージ・水墨 笑顔のまつり実行委員会 19:30 西中職場体験	うた 社会福祉部役員会 19:30 体育館開放委員会 19:30	
16	17	18	19	20	21	22
青少年協カヌー教室		健康本極拳 シニアクラブ 13:30 (ねんりんピックについて) となりのごうみん かんクラブ 14:45	版画 男のクラブ 10:00	ラージ・布ぞうり おでかけ教室(天神野) 10:00	隣のDAI学院 10:00 健康教室 10:00 事前学習会・ 人権問題講演会 19:00	土の会(陶芸)
23	24	25	26	27	28	29
土の会(陶芸)	ノルディック 看護大との交流会 10:00 子育てママ講座 10:00	健康本極拳 切り絵 笑顔のまつり実行委員会 19:30	手芸	ラージ・水墨 おでかけ教室(中河原二) 10:00	うた たより等配布日	
30	(お知らせ) 6/20(木)午後、研修会のためコミュニティセンター職員は不在です。ご了承ください。					
* 西高祭花火 19:30から15分程度		なごもう会 10・24日(月)		◆6/21(金)午後7時~8時15分 小鴨地区人権問題講演会「インターネットと人権」 講師: 鳥取県人権文化センター 尾崎真理子さん		

6月のお知らせ

下記講座・教室のお申し込みは、小鴨コミュニティセンターまでお願いします。
 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/FAX28-6034)までお問い合わせください。

6/24
(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。
 一緒に来られるおさまに必要なものをご持参ください。



「ママが作る手づくりおもちゃ」

日時: 6月24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: 河本睦美さん 申込締切: 6月17日(月)



※メールでの申し込み可

6/24
(月)

健康寿命を左右する腸活・脳活習慣とは?~鳥取看護大学の学生との交流会

鳥取看護大学地域密着看護学実習の一環として、看護大生と小鴨ノルディック・フレンズのみなさんとの交流会を行います。ノルディック・フレンズのメンバー以外の方もご参加いただけますので、当日お越しください。

日時: 6月24日(月) 午前10時~11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

内容: 学生の研究発表『健康寿命を左右する腸活・脳活習慣とは?』を聞いた後、チェックシートで日頃の生活習慣を振り返り、意見交換を行います。



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6年6月1日 No. 39

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/

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

開館時間: 月~金 午前9時~午後5時

【もくじ】 1ページ: 先月の様子ほか 4ページ: 今月の行事予定、今月のお知らせ
 2・3ページ: 先月の様子、川柳、クラブ・同好会の予定、食生活改善推進員より、笑顔だより、コアラよりロゴ募集 ほか

おがもカーシェアリング倶楽部 おでかけツアー



砂の美術館で記念撮影

5月16日(木)におがもカーシェアリング倶楽部の会員相互とコミセンで活動しているグループとの交流を図る「おでかけツアー」を開催しました。当初、浦富海岸島めぐりで松島遊覧の予定でしたが、悪天候のため砂の美術館に変更しました。移動中のバスの中でも、参加者同士、話に花が咲き楽しい旅路となりました。



倉吉サンリンク・スポーツよりお知らせ

参加費無料
当日参加OK!

みんなdeユニスポ体験

「ボッチャ」と「ラダーゲッター」

ユニバーサルスポーツの体験会を開催します。小学生から高齢者、障がい者の方まで、どなたでも体験していただけますのでお気軽にお越しください。

日時: 6月22日(土) 午前9時30分~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

問い合わせ先: 倉吉サンリンク・スポーツ

事務局 杉谷(090-6436-9196)

おがもコミセンブログをチェック

小鴨ホテルの会よりお知らせ

ホテルシーズン到来!!

◆ゲンジボタル...6月初旬が多くみられるピークで、前後2週間、鮎川・鴨川付近で見られます。

◆ヒメボタル...6月末が多くみられるピークで、前後1週間、岩倉で見られます。

第7回ヒメボタル鑑賞会 岩倉にて

ヒメボタルは米粒ぐらいの大きさで、ゲンジボタルの10倍速く光ります。

※岩倉では、ヒメボタル・ゲンジボタル・ヘイケボタルの3種が一晩で見られます。

5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。

5月24日(金)

健康教室「動きやすい身体にする体操」

今年度もMAKANA 土井智恵さん(カイロプラクター)を講師に迎え、第1回目を開催しました。昨年度に引き続きの参加者に加え新しく参加して下さった方も多くありました。みなさんが、体操前と後の身体の変化を実感されていました。家でできることを見つけ続けることで、健康を意識し、今よりも健康に動きやすい身体にしていきたいと思います。



家からも続けよう!

おがも川柳会

まずいって言わせないのが妻の腕
明日こそ元気に頑張って外出だ
窓を開け光を入れて深呼吸
深呼吸三回三度日課とす
毎日を元気にすごすのが日課
汗かいて働く人が光る世に
ここちよい光を浴びて農務
年を経て日びを新たな気で生きる
毎日がサザエさんかと大とぼけ
光るもの元気な時に子や孫に

みえ子 風露 寿々子 祐子 醉芙蓉 洋子 白萩 さら子 瑞子 敦子

5月28日(火)

子育てママ応援講座 「ヨガ」で 体をほぐしましょう



小谷真理子さんを講師に迎え開催しました。楽しい雰囲気の中ヨガを体験しました。「心も体も軽くなった。」とママたちに好評でした。

ベビーヨガは、ママがインストラクターです。赤ちゃんとのふれあい遊びや関節の動きなどを教えていただきました。「喜んでいたので家でもしてみようと思います。」と感想がありました。



肩の後ろが伸びるう...いい感じ。



♪音楽に縁のあった週でした。

5/15
(水)

男のクラブ 【5月のミニコンサート】 かわにしよしとギターコンサート



軽妙なトークでまずは、会場のみなさんの心をつかんでから演奏がスタートしました。「戦争を知らない子供たち」のリクエストがあり、手拍子しながら口ずさみしました。

5/17
(金)

隣のDAI学院 「心地良いオカリナの音色に癒されながら みんなと一緒に口ずさみましょう♪」



5月の講座は、柿本誠さんと岸田曜子さんにオカリナの演奏をしていただきました。やさしい音色に合わせて懐かしい歌を口ずさみました。

コワラ(小鴨を笑顔にする会)のロゴマークを募集します!

小鴨コミュニティセンターの重点取組事業として、コワラ(小鴨を笑顔にする会)を令和5年度より始めました。地区内の30~40代を中心に、笑顔になるようなことはできないかなあ、誰かの応援をしたいなあと思い企画しています。令和5年度はとんとさんと合格祈願をしました。今後の活動のPRのためロゴがあったらなあとの思いで、このたび、コワラのロゴのデザインをみなさんより募集します。手がきでもデジタルでもOKです。採用された方には粗賞を準備しています。

*応募締切は6月30日です。提出は小鴨コミュニティセンターまでお願いします。(メール可)
提出される際には、お名前、ご住所、電話番号の記入をお願いします。(紙で提出の場合は裏面に記入してください)

小鴨地区食生活改善推進員より

チョコクランチ

- (材料) 20個分
(ミルク・ホワイト各10個)
◆乾パン 50g(約17個)
◆チョコレート(2種類) 140g
 ミルクチョコレート 70g
 ホワイトチョコレート 70g
◆グラノーラ 80g



防災食について~備蓄用食材を使ったレシピ~

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!

(作り方)

- ①乾パンをビニール袋に入れ、めん棒などでたたいて砕く。
- ②ミルクとホワイトの2種類のチョコレートは、それぞれ別に湯せんにかける。
- ③②の湯せんし溶かしたチョコの中に、①の乾パンとグラノーラを半分ずつ入れ混ぜる。
- ④アルミホイルカップの中に③をスプーンなどで一口サイズに分け入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら完成。

★めん棒でたたく際には、ビニール袋が破ける可能性があるため、2重にする。

★乾パンは細かくたたいた方が、口触りが滑らかになる。

★色々なグラノーラを使用してもおいしい。★上からピーナッツをのせても楽しい。



小鴨コミセン笑顔だより お茶目で元気な地域を願って

小学生の登下校の時間に、「くらすけくん」の描かれたごくごく淡いブルーの中型バスを見かけるようになりました。4月から上小鴨地区の小学生が通学に利用するスクールバスです。バスに乗っている子どもたちの姿は外側から見えないのですが、元気な会話や笑い声が聞こえてくるようで、思わず「おはよう」「おかえり」とバスに向かって手を振ってしまいます。



ところで倉吉市のマスコットキャラクター「くらすけくん」が発表されてから12年が経つそうです。発表時には少々違和感を感じた人もおられたかと思いますが、今では誰からも愛され、親しまれる倉吉市民の一人と成長しました。先日の日本海新聞では地域の活性化を願って自宅の外壁に「くらすけくん」を描いておられる徳丸さんの記事が掲載されていました。小鴨地区の皆さんが「くらすけくん」のようにお茶目で元気、そしてお互いの個性を尊重し合えるような人と温かい地域になったらいいですね。

クラブの予定同好会	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 午前9時~12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		