

10月 小鴨コミュニティセンター及び各団体等行事予定

※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
<p>「紙バンドで作るかごバッグ」に申し込みされた皆様へ 次のものを持ってきてください。 洗濯ばさみ10個程度、メジャー、定規、はさみ</p>						1 自治会総務部会 19:30
3	4 川柳 自治会館長会 19:30	5 健康本極拳 体協会常任委員会 19:30	6 吹き矢 ちぎり絵 9:30 連合会中間報告会 19:30	7 ラージ・布ぞうり 民児協定例会 19:00	8 うた 健康づくり推進委員会 19:30	9 土の会 かごバッグ① 13:30
10 土の会	11 /ルティック	12 健康本極拳 あい♡リスン 10:00	13 手芸 地区社協役員会 10:00	14 ラージ・水墨 文化財を巡る会 9:00	15 体育館開放委員会 19:30	16 かごバッグ② 13:30
17	18	19 健康本極拳	20 吹き矢・版画 男のクラブ 10:00	21 ラージ・布ぞうり シニアクラブ レクリエーション 10:00	22 うた	23 土の会 かごバッグ③ 13:30
24 土の会	25 /ルティック 子育てママ応援講座 10:00	26 健康本極拳 切り絵	27 手芸	28 ラージ・水墨	29 シニアクラブ 健康教室 13:30	30 小学校 なかよしハイキング
31	<p>* 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。</p>					

ふれあい給食 3・17(日)

なごもう会 11・25日(月)

10/20 (水)

男のクラブ「カフェ」
(参加費:コーヒー100円)
午前10時～11時半 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!

10月は「ミニ講話」開催。
「翔尾慶勝～戦艦大和の主砲を設計した男」
北栄町みらい伝承館学芸員の門脇 博さんよりお話を伺います

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	/ルティック:/ルティック・フレンズ(/ルティック・ウォーキング) 第2・4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: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～12時	

おがもカーシェアリング倶楽部よりお知らせ
共助交通を利用される方を随時募集しています

共助交通(コミュニティ・カーシェアリング)を小鴨地区全域で運行しています。利用を希望される方は、ご連絡ください。申し込みに関わる説明をさせていただきます。



【連絡先】
おがもカーシェアリング倶楽部
事務局 小鴨コミュニティセンター内
電話 28-0964 (担当 西村)

*利用の流れ
①会員登録…利用申込書を記入していただきます。
②正式に会員になられてから利用ができます。
まずはご一報ください!

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3年10月1日No.7
倉吉市中河原772-6 TEL 28-0964 FAX 28-6034 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。
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



【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、小鴨多音、食生活改善推進員より、笑顔だより
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月のお知らせ

10月の「隣のDAI学院」は、傾聴ボランティア「あいりす」10周年記念事業に参加します。

記念講演・シンポジウム
日時:10月8日(金)午後1時30分～4時30分
場所:倉吉交流プラザ 定員:90人
【記念講演】「キーワードから読み解くコミュニティの生きづらさ」
講師:竹田伸也教授(鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学専攻)

参加費無料・申し込み不要で、どなたでも参加いただけます。
マスク着用でお越しください。

10/12 (火)

毎月第2火曜日は「あい♡リスンコミュニティ」

地域の人たちが集まって“ほっこり”する時間を過ごしてもらった場所をつくりました。来る時間・帰る時間も、何をしてもご自由です。話をしたい人、話を聞いてほしい人…お気軽にお立ち寄りください。

日時:10月12日(火)午前10時～12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

一輪のお花をいけてこころと体を癒しましょう♪
道端に咲く一輪の花に、はっとしたり気持ちが嬉しくなるという経験はありませんか?
一緒に楽しんでみましょう!

10/25 (月)

子育てママ応援講座「フォトフレームを作ろう！」

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。

日時:10月25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:10月20日(水) 申込先:小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

一緒に楽しめるお子さまに必要なものをご持参ください。

※メールでの申し込み可

小鴨小学校「小鴨なかよしハイキング」で子どもたちと一緒に歩いてくださる方を募集します

日時:10月30日(土)午前8時35分～12時 集合時間:午前8時10分
(雨天の場合は通常授業でハイキングは中止) 集合場所:小鴨コミュニティセンター

*ご参加いただける方は、10月14日(木)までに
小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)へご連絡ください。

※コース等の詳細は、申し込みいただいた方に後日、ご連絡します。

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11・18・25日(土)

スポーツ教室「室内ベタンク」に挑戦



今年度のスポーツ教室は「室内ベタンク」をしました。フランス生まれの競技「ベタンク」の室内版です。小鴨地区のスポーツ推進委員さんの指導で、初めて体験した人も楽しくプレーできました。

9月15日(水)

ミニコンサート ピアノ演奏でラジオ体操～男のクラブにて

牧原 瞳さんによるピアノ演奏です。シニアクラブのハガキ出し運動テーマソング「届きそうなの小さなハガキ」の弾き語りもありました。アンコールでは、「ラジオ体操第一」の演奏に合わせて、みんなで体操をしました。



9月17日(金)

野菜足りていますか「ベジチェック」と フレイル実践「なんでも健康法」 ～隣のDAI学院



はじめに野菜摂取充足度をはかる「ベジチェック」をしました。その後、学級生のお世話係さんが音頭を取って、体をほぐしました。



9月22日(水)

子育てママ応援講座「スマホ写真教室」

アイザワフォトスタジオの相澤涼太さんを講師に迎え開催しました。

はじめに、写真の撮り方の基本をお話していただいたあと、実際にスマホで写真を撮ってみました。



光の向きを考えて撮影～



ハロウィンな感じで

おがも川柳会

くさくさとしたら南無阿弥陀仏言う	バスを待つ定時に着かぬ停留所	不意に出てコロナが変える令和の世	バラリンをみれば不可能なんて無い	汗かいてなかなか脱げぬはりつくシャツ	クリームを老化の肌塗りに塗りまくる	カベを塗るそれだけで家よみがえる	バラリンピックみんな笑顔でたくましい
白萩	祐子	寿々子	醉芙蓉	風露	瑞子	さち子	よう子

小鴨地区振興協議会歴史文化部会 「小鴨今昔」

生田橋(右岸→左岸下流から)
木製の橋



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。

小鴨地区食生活改善推進員より 乳製品を使ったおやつ

カリウムを含む抹茶・牛乳・あずきを使用。牛乳でカルシウムアップでき、寒天で食物繊維もとれるヘルシーおやつです。

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！



抹茶牛乳かん

(作り方)

①抹茶に湯を加え、茶せんでよく溶かす。低脂肪乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせておく。②粉寒天と水を鍋に入れて、中火にかけて煮溶かす。沸騰したら、ふきこぼれない程度の火にして、かき混ぜながら1～2分間沸騰を続ける。③②に砂糖を加えてよく混ぜて溶かし、火を止め、人肌(30～40℃)に温めた①の抹茶牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。ダマになった場合、茶こしなどでこすと良い。④③を、水にぬらしたゼリー型が湯飲みに入れ、冷やし固める。(バットに容器を入れて水をはり、何度か水をかえて、粗熱がとれたから冷蔵庫に入れる。)⑤④を平たいお皿に取り出し、ゆで小豆を添えるかのせる。

(材料) 4人分

◆抹茶 小さじ2(4g)/湯 大さじ1(15ml) ◆低脂肪乳 300ml(315g) ◆粉寒天 4g/水 200ml ◆砂糖 40g ◆ゆで小豆缶(加糖) 100g ◆茶せん ◆ゼリー型(湯飲み) 6個

小鴨コミセン笑顔だより

10月になりました。今年も残り3か月です。「暑さ寒さも彼岸まで」のとおり、朝夕はメッキリ涼しくなりました。実りの秋、食欲の秋、芸術文化の秋等々で人々の往来も増え楽しい時期になりましたが、コロナ禍での行動には、まだまだ十分お気を付けてください。今月も元気に開館していますので、皆様お立ち寄りください。

◇冊子「因幡の家持 伯耆の憶良」取り扱っています。



日本海新聞9月26日で紹介されていたこの冊子が小鴨コミュニティセンターにも置いてあります(残り10冊)。歌人、大伴家持と山上憶良、共に国守として因幡国と伯耆国に赴任しどんな関係があったのか、、、。A5判・168ページで巻末には鳥取県のケーブルテレビ協議会が制作した万葉集ゆかりの地巡りのDVDが添付されています。一冊1,650円です。ご希望の方は、小鴨コミュニティセンターまでご連絡ください。

余談ですが、「山上憶良の会」の会長 福井伸一郎さんが当館を訪れてこられ熱心に語られていました。福井さんは、私が中学1年生の時のクラス副担任の新人先生で、先生と教え子の関係です。当時から熱血先生でしたがユーモアのある頼もしい先生で現在も活躍されています。

◇ストローアート「エビ増殖中」！ありがとうございます。

生田にお住いの平野雄一さんの作品が大好評で、毎月のように届けて頂いています。専用の「かご」も用意していただきました。本当にありがとうございました。9月16日と17日に鳥取看護大学の生活健康論実習が当館で行われましたが、学生さんたちにも好評だったようで、22日に行われた成果発表会の発表資料でも紹介されるほどでした。



11月1日～12月19日まで当館で「小鴨地区文化さんさん事業」の一環として文化祭作品展示が行われますのでお楽しみに(^-^)/