

2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
		1 自治公民館協議会 三役・常任・幹事委員会 19:30	2 吹矢矢 ちぎり絵 9:30	3 ラーズ 福	4	5
6	7 自治公民館長会 19:30	8 健康本極拳 民児協定例会 19:00	9 手芸	10 ラーズ	11 建国記念の日	12 土の会
13 土の会	14	15 健康本極拳 体育館開放委員会 19:30	16 吹矢矢	17 ラーズ	18	19
20	21 ノルディック	22 健康本極拳 切り絵	23 天皇誕生日	24 ラーズ	25	26 土の会
27 土の会	28 たより等配布	ふれあい給食 2月は中止します なごもう会14・28日(月)				

【2月はお休みします】

★布ぞうりクラブ(次回は3/3です) ★水墨同好会(次回は3/10です) ★版画クラブ(次回は3/16です)
★小鴨川柳会 ★歌のクラブ「がち・カナル」 ★隣のDAI学院

クラブ・同好会の予定

ラーズ:ラーズボール同好会(ラーズボール卓球)
毎週木曜日午後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
水墨:水墨同好会(日本画) 第2・4木曜日 午後1時30分～3時
土の会:陶芸同好会 第2・4土・日曜日 午後2時～4時
川柳会:小鴨川柳会 第1月曜日 午後1時30分～3時30分
健康本極拳:太極拳 毎週火曜日午前10時～11時30分
布ぞうり:布ぞうりクラブ 第1・3水曜日 午前10時～12時

版画:版画クラブ 第3水曜日 午後1時30分～3時30分
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
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10時～11時30分
うた:がち・カナル(コーラス)第2・4金曜日 午後1時30分～3時
吹矢矢:スポーツ吹矢矢を楽しむ会 第1・3水曜日
午後1時30分～3時
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

倉吉市健康推進課・小鴨地区食生活改善推進員より



がんの予防と早期発見で 元気な小鴨!

コロナの影響が受診率が下がっています!!
検診を受けない間にも、がんが進行しているかもしれません。感染予防対策をして、がん検診を受けましょう!

ご不明な点は
倉吉市健康推進課へお電話ください。
平日(8時半～17時15分) 27-0030

早期がんで発見すれば95%が完治と言われてます。
ただ、自覚症状がないことが多いので
早期発見のため、元気であっても
1～2年ごとの検診が必要です



検診の目的は異常の早期発見!
早く見つけて早く治そう!!

がんにならないための生活も大事

適度なからだを
動かし肥満予防

肥満はがんの原
因でもあるんだ



ストレス解消



食事



禁煙

運動

肥満予防

ストレス解消

食事

禁煙

おがもこセンだより

小鴨コミュニティセンター発行 令和4年2月1日No. 11

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。



開館時間: 月～金 午前9時～午後5時

【もくじ】 1ページ: 2月のお知らせ ほか 4ページ: 2月の行事予定、食生活改善推進員より ほか
2・3ページ: 1月の様子、川柳、小鴨地区自治公民館協議会より、笑顔だより ほか

2月は 中止します



あいりスコンコミュニティ
男のクラブ「カフェ」

* 予定されている事業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。

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。

3/10
(木)

子育てママ講座「産後の骨盤体操教室」

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。お子さまと一緒に参加ください。

日時: 3月10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: 松下恵子さん(カイロプラクター)

申込締切: 3月7日(月)

申込先: 小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)



★当日はフェイスタオル1枚ご持参ください。動きやすい服装でお越しください。

※メールでの申し込み可

3/14
(月)

スマホ体験編「スマートフォンを触ってみよう」

スマートフォンをお持ちでない方も参加できます。スマホの基本操作、調べものの仕方など体験します。参加費は無料です。4月以降も、入門編、基本編を開催する予定です。

日時: 3月14日(月) 午前10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

講師: トコモショップ倉吉河北店 講師 定員: 10人

申込締切: 3月10日(木)

申込先: 小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)



小鴨地区振興協議会より

中止のお知らせ

◆健康講演会

◆サロンコンサート

鳥取県版新型コロナウイルス警報「特別警報」が1月24日より発令されてます。検討した結果、令和3年度の健康講演会とサロンコンサートの中止を決定しました。

令和3年10月1日発行「地区振興協議会だより」にて健康講演会の延期を掲載していました。2月下旬に開催する予定で準備を進めていましたが、中止を決定しました。サロンコンサートは3月に開催できないかと実行委員会で検討しましたが、残念ながら開催を断念しました。

12・1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。

12月18日(土)・1月10日(月)

小鴨地区防災ボランティア講座 「小鴨地区の除雪機の操作方法と 補助金申請について」

12月と1月に、同じ内容で開催しました。
はじめに除雪機操作に関わる注意点、補助金申請等について説明を聞いた後、実際に除雪機の操作をしました。



雪の飛ばす方向を考えてしないけんあ



1月19日(水)

おがもカフェはパワースポット



1月の男のクラブ「おがもカフェ」は中止しましたが、その時間に新聞等の取材を受けました。

「おがもカフェはパワースポット」をテーマに、かわにしよとさん作成のマスコットキャラクター、おがもカフェをイメージした牧原 瞳さん作曲のピアノ曲CD「そしてめぐりあい」、小鴨地区食生活改善推進員考案の「おがも」のパワーロール」を披露しました。



小鴨地区振興協議会より

◆「新 小鴨おもしろ話」DVDができました

小鴨地区振興協議会発行の「新 小鴨おもしろ話」(1冊200円)のDVDができました。DVDを1枚100円で小鴨コミュニティセンターにて配布しています。



まちの活動日記

「おでかけ教室～防災ボランティア編」として開催しました。おでかけ教室とは、コミュニティセンター職員と講師が、各町区の公民館に出向いて開催している教室です。

除雪機の操作方法と補助金申請について、1月9日は丸山町、1月23日は生田、それぞれの町区に出向いて開催しました。



丸山町の様子です。
説明後、実際に除雪機を操作し、機械に慣れていたできました。



生田の様子です。
雪もずいぶん溶けてしまい除雪機の操作が実際できるか心配しましたが、何とか残っていた雪で除雪機の操作方法を確認していただきました。

小鴨地区内の各自治公民館での取り組みを紹介します。ご一報ください。

おがも川柳会

ごちゃごちゃと講じる講師すかんなあ
嫁が来て古いしきたり切り替える
早弁して講義聞きつつこっくりこ
幸せに向かって生きるまず元気
何事も切り替えるのは勇氣いる
思い切り力を出してよくし行け
講義中大きな欠伸囁み殺す
拍手に願ひ講じて礼忘れ

白萩 酔芙蓉 寿々子 瑞子 さら子 よう子 風露 祐子

小鴨地区自治公民館協議会より報告

令和4年度の会長・副会長・常任委員・監査委員・部会長が決まりました。
よろしくお願いします。

(会長)林 達夫 (副会長)山根 誠・石田正紀
(常任委員)木地谷和夫・山下孝次・養原 誠・足利範彦・加藤忠明・宮脇行正
(監査委員)西嶋尊昭・長谷川 勝
(総務部会長)武本 仁(環境部会長)小谷淑枝(社会福祉部会長)伊佐田祥一
(生活文化部会長)濱田佳毅(体育部会長)渋谷真史(交通消防部会長)福永大介(敬称略)



令和4年 新年の御挨拶～地域のコミュニケーションを図る 小鴨地区自治公民館協議会 会長 林 達夫

新しい年を迎え皆様お元気で御活躍のこととお喜び申し上げます。今年の自治公三役は昨年と同様体制であり、引き続き頑張ってもらいますので皆様の御支援・御協力をお願い申し上げます。

昨年は新型コロナや7月の大雨による災害等大変な1年でした。年当初からコロナ禍(第3波)の影響で各種の行事が中止や変更を余儀なくされ、少しコロナも落ち着いたかなと思えば第4波、第5波と国内の感染者数がどんどん増加する状況で、コロナに振り回された年でした。今年1月から第6波(オミクロン株)が発生し、当初企画していました、1月末の「出初式と防災訓練」も中止に追い込まれました。昨年も同様に計画していましたが、中止となり非常に残念です。市の市へは小鴨地区での防災訓練(避難所運営訓練)を実施したいと申し込みました。また、地区運動会も2年中止となり、今後のコロナの感染状況によっては、今年の自治公の各種行事実施も危ぶまれる状況です。

このような現状を踏まえ、我々の現状に目を移すと、環境が見えて、不思議な気持ちになりますよ。コロナ禍により外出を控えたり、隣近所の皆さんとの付き合いを敬遠したりすることが日常茶飯事となって

いるように感じます。小鴨地区でも高齢者世帯や一人世帯も増えてきており、孤立化が問題になってきます。高齢化が進む(高齢化率:33.4%(R3.12月))小鴨地区で孤独死等の問題が発生しないように努めなければならぬと感じており、幸いにも、各町区には館長さんや民生児童委員さん、並びに福祉協力員(全町区で120人程度)さんもおられます。一人で色々な問題を抱えて困っている人も多いと思います。一人で悩むことなく、隣近所の方と話をしてみましたか?・・・話してみませんか?

昨年から小鴨公民館がコミュニティセンターに変わり、社会教育を含めた地域振興や福祉・防災を含めた活動を行っております。「コミセンだより」に地区の行事や学習会・講座並びに趣味の会等の情報発信しておりますので、一度小鴨コミュニティセンターにお出かけください。皆様の外出支援に関する相談も行っております。今の環境から一歩踏み出すと違った社会や

これから益々寒い毎日が続きますので、皆様が御自愛ください。

♡ 小鴨コミセン笑顔だより ♡

* * * * *

新型コロナ感染症(オミクロン株)の感染者増加で、鳥取県版新型コロナ特別警報が発令中です。利用される地域の方々自身が「マスク着用、手指消毒、検温」に気を付けてください。



感染防止のために部屋の換気や、次に利用される方々のために、利用後の部屋の机・イスの消毒作業を欠かさず行っているため、引き続きご協力をお願いします。



◇昨年2月に小鴨地区の各種団体等で構成される「小鴨まるごと会議」が、地域福祉の取り組みとして共助交通事業の試験運行が開始され、現在は「おがもカーシェアリング倶楽部」として本運行に至っています。会員数は44名、月平均の移動支援回数は67回(最多91回)、移動支援のほかにも茶話会(サロン)での会員同士の意見交換会や、お出かけツアーで紅葉狩りへ行かれたりして活動が続けられています。会員の皆さんからは好評で、一人でも多くの方に利用していただきたいと思います。

◇小鴨地区内の若者を紹介してください。(再掲載)

これからの小鴨地区を支えていく若者達と一緒に新しいことを企画していこうと考えています。「(仮称)二人から始める!若者が描く小鴨づくり」に参加してもらえ、若者を探していますので、ご紹介ください。よろしくお願いします。



コロナ感染予防に行いながら、今後も元気に開館しますので、皆様お立ち寄りいただきご意見をお聞かせください。