

4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
(4月はお休みします) ぶち・カナル		ふれあい給食 10・24日(日)		1 更生保護女性会総会 13:30		2
		なごもう会 11・25日(月)				
3	4 川柳会 /ルティック	5 健康本極拳	6 吹矢 ちぎり絵 9:30	7 布ぞうり・ラージ	8	9 土の会
10 土の会	11 スマホ講座 10:30 児童協定会 19:00	12 健康本極拳 あい・リスン 10:00	13 手芸	14 水墨・ラージ	15 隣のDAI学院 10:00 体育園芸委員会 19:30 地区振興委員会 19:30	16
17	18 /ルティック モルック 10:00 まるごと会議 13:30 地区社協役員会 15:00	19 健康本極拳	20 吹矢・版画 男のクラブ 10:00	21 布ぞうり・ラージ	22 コミュニティセンター 職員研修会のため 午後、職員は不在で す。ご了承ください。	23 土の会
24 土の会	25	26 健康本極拳 切り絵	27 地区振興協議会 (予定) 19:30	28 水墨・ラージ 奥の細道 10:00 地区同研役員会 19:30 たより等配布	29 昭和の日	30

* 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。

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

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木曜日 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

/ルティック: 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: ぶち・カナル(コーラス)第2・4金曜日 午後1時30分～3時

吹矢: スポーツ吹矢を楽しむ会 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

4/20
(水)

男のクラブ「カフェ」

(参加費: コーヒー100円)

午前10時～11時 小鴨コミュニティセンターにて

時間内でしたらいつ来られても
よいです。感染対策をしながら
開催しています。

小鴨地区食生活改善推進員より

さつま芋きなこ団子

芋を使った食物繊維たっぷりおやつ。便秘予防に。スキムミルク&きなこで手軽に
カルシウム&たんぱく質アップ!

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!

【材料】4人分

◆さつま芋 200g(皮つき
220g)◆スキムミルク 大
さじ4(24g)◆片栗粉 大
さじ2(18g)/水 大さじ4
(60ml)◆さつま芋の茹で
汁 様子を見て適宜◆きな
粉 大さじ4(28g)/砂糖
大さじ2(18g)

(作り方)

①さつま芋は1.5～2cm程度の輪切りにして鍋に入れ、ひたひたの水でふたをして茹でる。沸騰後、火を弱めて10分程度茹で、竹串を刺してすっと通る程度に軟らかくなったら茹で汁を捨て(別の容器に少し残しておく)皮をむき、マッシャーなどでつぶす。スキムミルクを加えて木杓子でよく混ぜ合わせる。水溶き片栗粉も加えて更に混ぜてペースト状にする。硬めのような、残しておいたさつま芋の茹で汁を加えて調整する。
②①の鍋を火にかけ、木杓子でかき混ぜながら火を通す。ぽつぽつとしてきたら火からおろし、粗熱がとれたら8等分に丸める。
③きな粉と砂糖を混ぜたものに②を入れてまぶす。

おがもこニセンだより

小鴨コミュニティセンター発行 令和4年4月1日No. 13

倉吉市中河原772-6 TEL 28-0964 FAX 28-6034

Email koogamo@nkn-k.net

http://www.nkn-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

メール用

HP用

ブログ用

【もくじ】 1ページ: 9月のお知らせ 4ページ: 9月の行事予定、9月のお知らせ ほか
2・3ページ: 先月の様子、川柳、「小鴨のひと・こと・もの」紹介、笑顔だより

4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。4/12
(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過ごしてもらう場所をつくつ
ています。来る時間・帰る時間も、何をして過ごすかも自
由です。話をしたい人、話を聴いてほしい人…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。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、はつとしたり
気持ちが悪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!

日時: 4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

4/18
(月)

スポーツ教室「モルックを楽しもう」

「モルック」…聞き慣れない競技とは思いますが、木の棒を投げて、数
字が書いてある木の棒を倒し点数を競うものです。体力よりも戦略が
必要なスポーツです。当日参加も可能です。飲み物等、必要なものはご
持参ください。

日時: 4月18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: 小鴨地区スポーツ推進委員 杉谷哲治さん・桑名優子さん

申込締切: 4月14日(木) 申込先: 小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

はじめにルール説明も
します。4/28
(木)一知らなかった・知りたかった名著が90分で分かるー
松尾芭蕉 最後の旅「奥の細道」と俳句

～NHK BS放映「音巡礼・奥の細道」を鑑賞しながら～

4月より4回シリーズで、月1回、文化教養講座を開催します。松尾芭蕉はなぜ、何を探して奥
の細道へと分け入ったのでしょうか。美しい音楽と映像でたどる奥の細道への旅へどうぞ。

日時: 4月28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

お話し: 波田野頌二郎さん(河本緑石研究会)

申込締切: 4月25日(月) 申込先: 小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

当日参加も
可能です

