

日	月	火	水	木	金	土
			1 吹き矢 ちぎり絵 9:30 サロンコンサート実行委員会 10:00	2 ラージ	3 子育てママ講座 10:00	4
5	6 川柳 自治公館長会 19:30	7 健康太極拳	8 マイナカード申請 10:00	9 ラージ 民児協定例会 19:00	10 うた 食改地区研修会 10:00	11 建国記念の日 おがもPMC
12	13 ノルディック 体力づくり振興会総会 19:30	14 健康太極拳 あいりスリ 10:00 青少協役員会 19:30	15 吹き矢 男のクラブ 10:00 体育館開放委員会 19:30	16 ラージ	17 隣のDAI学院 10:00	18
19	20	21 健康太極拳	22	23 天皇誕生日	24 うた	25
26 親と子の小学校入学前 交流講座 10:00	27 ノルディック	28 健康太極拳 切り絵	ふれあい給食 5・19(日) なごもう会 13・27日(月)			

* 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。

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
健康太極拳: 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	

小鴨地区食生活改善推進員より

かみかみ天ぷら



食べる力を育むために「かみかみレシピ」

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) 1人分
◆切り干し大根(細切りのもの) 10g
◆刻み昆布 1～2g
◆さきイカ 5g
◆てんぷら粉 適量
◆油
◆A: ちりめんじゃこ 適量
にんじん 3g
水煮大豆 10g

(作り方)
①切り干し大根、刻み昆布は水で戻し、4～5cmくらいに切り、水気は絞っておく。
②さきイカはさっと熱湯をかけ、4～5cmくらいに切っておく。
③てんぷら粉は、水で衣を作り、その中へ材料(Aと①、②)を入れ合わせておく。
④170℃位の油できつね色になりカリっとするまで揚げる。



切り干し大根とさきイカを使うことで、噛む回数がより増えます。
揚げる際に平らな形で揚げると、よりカリッと揚げられます。

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5年2月1日No. 23

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、食生活改善推進員より、笑顔だより

2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。

2/14
(火)

毎月第2火曜日は「あいりスンコミュニティ・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: 2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

- ◆紙皿で作る壁掛け飾り
- ◆花一輪の健康法



2/15
(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！

【2月のミニ講座】

倉吉市健康推進課保健師さんのお話です。

2/17
(金)

隣のDAI学院「他人事じゃない相続のハナシ」

相続について、お話を伺います。

どなたでも参加できますので当日お越しください。

日時: 令和5年2月17日(金) 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: 鳥取地方法務局倉吉支局職員



2/8
(水)

マイナンバーカード出張申請受付 マイナポイント申請受付

市役所市民課より職員さんが来られます。
当日時間内にお越しください。

日時: 令和5年2月8日(水) 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 2階談話室

問い合わせ先: 倉吉市市民課マイナンバー担当 電話27-0007

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3日(土)/1月15日(日)

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。



雪が無かったため、実際に除雪の実習はできませんでしたが、機械の操作はしっかり実習しました。車に乗せるところまで操作しました。



おがも川柳会

朝起きて外で体操軽くする	窓を開け白い大山拝んでる	打吹山登初日にブラボーだ	急くな急くな八十路転べば骨を折る	天下取る手相だ八十路これからだ	煤払い心の塵も浄化して	正月ははらい清めて塵も無い	おはようの学童の声すがすがし
さち子	瑞子	寿々子	風露	白萩	祐子	酔芙蓉	よう子

1月10日(火)

あい・リスンコミュニティ・おがも



みんなでお話したり、数人ずつ分かれてお話して過ごしました。今年の抱負や近況を一人ずつ話しました。



「話に花が咲きあつという間に時間が経ってしまいます。」と参加者からの声があります。今回は、最後にみんなでトランプをして遊びました。



花一輪の健康法
花とお話してできるのかな？
～誰でも出来る一輪の花でリラクゼーション～
アートヘルスアドバイザーの方の導きで、こころと体を癒します♪参加の皆さんが楽しみにしています。
一緒に楽しんでみませんか？

1月18日(水)

男のクラブ「カフェ」にて新しい県立美術館について

令和7年開館予定の鳥取県立美術館について、鳥取県美術館整備局美術振興監の尾崎信一郎さんよりお話を伺いました。



小鴨地区自治公民館協議会より報告

令和5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)増田孝二・西村修治
(常任委員)藤原光博・前田秀義・中野政芳・中野美千代・宮脇哲也
(監査委員)西嶋尊昭・長谷川 勝
(総務部会長)小原道夫(環境部会長)小谷淑枝(社会福祉部会長)山崎喜秀
(生活文化部会長)下吉秀幸(体育部会長)オクメルビン(交通消防部会長)山田拓也 (敬称略)

令和5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、皆様お変わりなく健やかに過ごされたことと存じます。
この度、昨年に続き自治公の会長を仰せつかりました、岩倉の林と申します。昨年に引き続き皆様の御協力と御支援を賜りますようお願い申し上げます。
さて、昨年も新型コロナウイルスの感染拡大で、出初式の中止やみつけし踊りも直前で中止となりましたことや、皆様の健康づくりの為に各種行事が中止となり、非常に残念な年になってしまいました。2年も3年も地区行事が中止となれば、「やる気」や「行事の段取り」が分からなくなってしまう困るのです。コロナ後を考えると地区行事はコロナ前のものを踏襲する(本来は、この方が楽で簡単なのですが、)の方ではなく、各種行事を見直していかねばならぬと思います。例えば、出初式は1月末に拘ることなく他の月でもよいのでは、また地区敬老会は参加者が減少している現状を考えると、何か新しい企画を考えないといけない状況です。地区運動会等のあり方や時期等も再検討する必要があります。実施
にあたりましては、部会や館長会での積極的な討議が必要です。この討議こそが、小鴨地区の活性化を生むものだと考えております。
他地区同様に小鴨地区でも少子高齢化が進み、各町区での役員選出や地区行事への参加者の減少、並びに参加者の固定化が見受けられます。地区全体の活力が失われていくように不安を感じると共に、どの町区においても色々な問題を抱えているのが現状です。「小鴨地区は非常に地域活動が活発で羨ましい」と市の常任委員会にて、他地区の委員からよく言われますが、実際はどうなのでしょう？
繰り返しとなりますが、「小鴨地区の活性化は、口から泡を飛ばして討議すること、会議が終われば懇親会」から始まるのかな？」等と考えながらお酒を飲んでいる日々です。
最後に皆様、今年は積雪が多いとのことであり各町区での除雪機による作業もあると思いますが、安全作業をお願いすると共に、これから寒い毎日が続きますので何卒御自愛ください。

☺ 小鴨コミセン笑顔だより ☺



コミセン内の掲示

コミセンの玄関に入ると、まずカーシェアリング倶楽部「お出かけツアー」の写目が目に入ります。会員の皆さんの笑顔が印象的です。二階へ続く階段の壁には小鴨川柳会の皆さんの世相を反映したり、ウィットに富んだ川柳が心を和ませます。

さて最近、階段の踊り場に「似顔絵まちなか美術館INおがもん(かわにしよしと作)」が掲示され、階段を上りきった正面には小鴨小学校児童の学習や活動を紹介する掲示コーナーがお目見えしました。現在、小学校のコーナーでは子どもたち一人ひとりがタブレットを持ち、ICT環境を活用した学習「GIGAスクール」の様子が掲示されています。説明文を読むとワクワクしますが、つくづく今の子どもたちの学習にはついていけないあと少しの寂しさも隠せません。コミセンに來られた際には、ぜひ掲示物にも目をとめてくださいね。