

日	月	火	水	木	金	土
夏の交通安全県民運動 7/10～7/19						1
7月2日(日)西高祭花火打ち上げ 19:30から15分程度						
2	3 川柳	4 健康太極拳 子育てママ講座 10:00 自治公総務部会 19:30 体づくり部会役員会 19:30	5 吹き矢 ちぎり絵 9:30 青少協あいさつ運動	6 ラージ・布ぞうり シニアの交通安全講座 10:00 社会福祉部会 19:30	7	8 土の会 防犯連絡委員研修会 19:30
9 土の会 歴史文化部会 19:30	10 ノルディック スマホ教室	11 健康太極拳 あい♡リスン 10:00 シニアクラブ 健康講座 13:30 民児協定例会 19:00	12 手芸 女性のつどい 10:00 青少協あいさつ運動	13 ラージ・水墨 隣のDAI学院 10:00 人権問題講演会 19:00 体育館開放委員会 19:30	14 うた	15
16	17 海の日	18 健康太極拳	19 版画・吹き矢 男のクラブ 10:00	20 ラージ・布ぞうり 健康教室 10:00	21 まるごと会議 10:00	22 土の会
23 土の会	24 ノルディック	25 健康太極拳 切り絵	26 手芸	27 ラージ・水墨	28 うた	29 おがも笑顔のまつり ※詳しくは「笑顔の まつり案内チラシ」 をご覧ください
30 土の会 みつばし踊り練習 13:30 ※詳しくは「地区振 興協議会だより」を ご覧ください	31 たより等配布日	★小鴨ホタルの会よりお知らせ 第6回「ヒメボタル鑑賞会」に来てください ゲンジボタルより10倍はやく光るヒメボタル。ピーク時には100mで300匹以上見られます。観賞される方は午後8時30分までにお越しください。 ※ホタルの出現状況は、小鴨コミセンブログに掲載しています。 →ブログQRコード				

クラブ・同好会の予定	なごもう会 10・24日(月)	ふれあい給食 2・16(日)
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 健康太極拳: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～13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9時10分～11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 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 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	

7/19 (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

【7月のミニ講座】
「フレイル予防と脱水予防」
講師 鳥取看護大学4年生の学生さん

7/14 (金)

人権問題講演会「部落問題の解決に向けて」
日時:7月14日(金)午後7時～8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:鳥取県隣保館連絡協議会会長 川口寿弘さん

(共催)小鴨地区同和教育研究会、やまびこ人権文化センター、小鴨コミュニティセンター、西中校区同和教育研究協議会地域保護者部会、上小鴨地域づくり協議会人権教育部、上小鴨コミュニティセンター

小鴨地区町内学習会が始まります。
今年は7月から10月末の期間で開催します。

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5年7月1日No. 28
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、小鴨ホタルの会より ほか
2・3ページ:先月の様子、川柳、笑顔だより、食生活改善推進員より、球技大会結果報告、更生保護女性会より ほか

7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。

7/11 (火)

毎月第2火曜日は「あい♡リスンコミュニティ・おがも」
地域の人たちが集まって過ごしてもらおう場所をつくっていますのでお気軽にお立ちください。

日時:7月11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

- ◆脳トレ
- ◆七夕の短冊飾り作り
- ◆花一輪の健康法

7/14 (金)

隣のDAI学院公開講座「つなげよう 地域のチカラ 笑顔のチカラ」
隣のDAI学院公開講座です。どなたでも参加できます。

日時:7月14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:鳥取看護大学教授 田中 響さん

◆下記の2講座の申込先 小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

7/10 (月)

スマホ教室 7月より新たな内容で始めます。初心者向け、再受講者向けに分けて開催します。
期日:7月10日(月)
時間・内容:①初心者向け…午前9時30分～10時30分 「スマホを使ってみよう」
②再受講者向け…午前11時～12時 「インターネットを使おう」
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:ドコモショップ倉吉河北店講師
申込締切:7月3日(月)(定員は①②各15人。)*申込時には、①、②のどちらの受講かをお伝えください。

【スマホ教室】8月からの内容は次のとおりです。①初心者向け ②再受講者向け
◆8月21日:①あんしん安全②災害に備えよう(申込締切8/10)◆9月11日:①はじめてのスマートフォン②アプリを使おう(申込締切9/4)◆10月16日:①カメラを使おう②マップを使いこなそう◆11月20日:①インターネットを使おう②LINE(1)◆12月18日:①アプリを使おう②LINE(2)

7/20 (木)

健康教室「動きやすい身体にする体操」
骨盤を中心に全身がほぐれる体操をします。体をほぐしてリフレッシュしませんか。老若男女問わずどなたでも参加できますのでお気軽にお申込みください。

日時:7月20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:MAKANA 土井智恵さん(カイロプラクター)
持ち物:ヨガマットまたはバスタオル、タオル、水分補給の飲み物 申込締切:7月18日(火)

1回の体操でも体の変化を感じることができますよ。

※メールでの申し込み可

6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。

6月13日(火)

あい・リスンコミュニティ・おがも



体をさすられるとど
ういう気持ちになる
か…大事にされてい
たり、ほっとしたり…
という体験もしてみ
ました。

折り紙で、あじさ
いを作りました。



6月15日(木)

子育てママ応援講座



「バランスボールで楽しく弾んでリフ
レッシュ」と題し、バランスボールイン
ストラクター磯江琴美さんにご指導
いただきました。ママたちは楽しく取
り組んでいました。

おがも川柳会

春風がこもる私をさそい出す
ピンぼけの写真美人に見えて良い
説明が漠然として聞きづらい
缶ビール陣取っている冷蔵庫
道路脇の空き缶拾い清すがし
風変える若き伊吹きのアイター
値上りの風は厳しく生きづらい
頑張る伯桜鵬について行こ
みてみたい藤井七冠脳の鉄

よう子 風露 さち子 祐子 寿々子 白萩 酔芙蓉 敦子 みえ子

6月16日(金)

隣のDAI学院 立ち止まって気づく思いやり



「誰もが自分らしく生きあえる世の中を
作るために～ジェンダーと暴力を考
える」と題し、倉吉人権擁護委員の飛田
誠さんを講師に迎え開催しました。自分
らしく生きる権利は、あらゆる人にある
ことなどお話しいただきました。

6月21日(水)

男のクラブ 知っておきたい損害保険

6月のミニ講座は、「知っておき
たい損害保険」と題し、講師に日
本損害保険協会中国支部OB講師
の津森正裕さんを迎えお話を伺い
ました。参加者は熱心に聞き入っ
ていました。



6月22日(木)

健康教室「動きやすい身体にする体操」



今年度3回連続講座の2回目です。「1回目に教えてい
ただいたことを家からも実践している」と言われる参加
者もありました。参加者からは継続していきたいとの声
も聞かれました。

小鴨地区自治公民館協議会より

小鴨地区球技大会男子バレーボールの部結果報告

6月25日に小鴨小学校体育館で開催しました。4チームの参加
がありました。結果は下記のとおりです。おめでとうございます。
(優勝)北野 ※市民体育大会に参加していただきます
(準優勝)中河原
(第3位)岩倉・大宮・長坂町合同チーム、小鴨

「愛の灯募金」にご協力お願いします

7月は「社会を明るくする運動月間」です。

非行や犯罪をなくし、過ちを犯した人の立ち直りを支え、
明るい社会を作るために全国で展開されています。募金は
更生に努力している人々への援助や、青少年の非行犯罪防
止活動に役立てています。各町内の更生保護女性会員が”
愛の灯募金”に伺いますのでご協力お願いいたします。
(更生保護女性会小鴨支部)

6月11日(日)

小学校入学前交流講座



令和6年4月に小鴨小学校に入学予定の親子を対
象に開催しました。校長先生の案内で学校探検をし
ました。その後、保護者と子どもとそれぞれ分かれ、
保護者は小学校生活やコミュニティセンターについ
てのお話、子どもたちは仲間づくりをしました。

6月20日(火)

となりのこうみんかんクラブ



6月のこうみんかんク
ラブの様子です。宿題
をした後、地域の大人に
教わりながら切り紙に
挑戦したり、一緒にボー
ドゲームをしたりして過
ぎしました。

小鴨地区食生活改善推進員より

さわらのみそマヨ焼き



かんたん減塩レシピ

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！

(材料) 1人分

- ◆さわら 1切(約60g)
- ◆こしょう 少々
- ◆マヨネーズ 大さじ1/2
- ◆みそ 小さじ1/3
- ◆ピーマン 20g
- ◆かぼちゃ 20g

(作り方)

- ①マヨネーズとみそを混ぜてタレを作る。
- ②さわらにこしょうをふり、グリルにアルミホイルを敷いて乗せ、盛り付けて下にな
る方から焼く。
- ③焼けたら裏返し、野菜も一緒に焼く。さわらに火が通ったところで①のタレを塗
り、少し焦げ目がつくくらいに焼き、野菜と一緒に皿に盛る。
※両面グリルなら裏返し必要はありません。

★煮魚より焼き魚の方が塩分を抑えることができます。★焦げ目をつけて香ばしさを加えることで、減塩に
つながります。★魚をほぐしながらタレをつけて食べることで塩分を感じやすくなります。



☺ 小鴨コミセン笑顔だより ☺



新小鴨小学校の校章アンケート

小鴨・上小鴨地区で世帯ごとの投票を実施します



5月に募集しました新しい小鴨小学校の校
章募集に多数の応募ありがとうございました
なんと73もの案を統合準備委員一人一人が
図案と作者の思いを見て、ふさわしいと思
うものを発表し合い、委員会として5案を皆
様に候補として提示します。

コミセンだよりと同時に配布しましたアン
ケート(投票)用紙をご覧になって、必ず1世
帯1票の投票をお願いします。投票の方法は
右記のとおりです。よろしくお願いします。

★統合準備委員会では皆さんの意見が反映
されるようにと話し合っております。ぜひ
投票にご参加ください。

○ 投票の期間 7月5日～17日

○ 投票の方法

- ・アンケート用紙にあるQRコードによりスマホから投票
- ・投票用紙を投票箱に投函する方法

○ 投票用紙による場合

- ・原則、各自治公民館の玄関付近に設置された投票箱
に投函してください。自治公民館によっては、
公民館とは別の場所に投票箱が設置される場合が
ありますのでご注意ください。
- ・投票箱は小鴨コミセンにも設置しています。

○ 1世帯1票です。重複を避けるために住所とお名前を
記入していただきますが、ご理解ください。