

※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	2 吹き矢 ちぎり絵 9:30	3 ラージ・布ぞうり	4 体育部会 19:30	5 みつぼし踊り大会 小鴨地区振興協議会 で参加します。
		6 中学生のついで実行委員会 9:00	7 川柳・ノルディック 小学生夏休み教室 10:00 自治公館長会 19:30	8 健康太極拳 あい♡リスン 10:00	9 民児協定例会 19:00	10 ラージ 小学生夏休み教室 10:00
11 山の日	12 土の会	13 土の会	14 14・15日は、コミュニティセンター職員は不在です。よろしくお願いします。	15	16 吹き矢 男のクラブ 10:00	17 ラージ・布ぞうり 体育館開放委員会 19:30
18 うた	19	20 地区ソフトボール大会 (西中校庭)	21 ノルディック スマホ教室 9:30 11:00	22 健康太極拳 切り絵	23 手芸 小学生夏休み書道教室 10:00	24 ラージ
25 うた	26 土の会 歴史文化部会 19:30	27 土の会 部落解放倉吉市集会	28	29 健康太極拳	30	31 ラージ たより等配布日

(8月はお休みします)
水墨同好会、版画クラブ

ふれあい給食 20-27(日)
なごもう会 28日(月)

(お知らせ)
倉吉未来中心で
版画クラブ作品展
版画クラブのみなさんの
作品が展示されます。
期日:8月1日~31日
場所:倉吉未来中心
1階アートギャラリー

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~13時	

8/16
(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



【8月のミニ講座】
「意外と知らない鳥取の『梨』の姿」
講師 鳥取二十世紀記念館(なしっこ館)
参事 吉田 亮さん

いつも ありがとうございます
くりいん隊のみなさんにはコミュニティセンター敷地内の花壇の手入れをしていただいています。暑い中、水やりも欠かさずしてくださっています。また、地域の方からお花をいただくこともあり、来館される方にも好評です。

♡お礼「愛の灯募金」へのご協力ありがとうございました
社会を明るくする運動月間中、「愛の灯募金」にご協力いただき、誠にありがとうございました。
(更生保護女性会小鴨支部)

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8月1日No. 29
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。

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、更生保護女性会より 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 ほか

8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。

8/8
(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:8月8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

◆バルーンアート
◆花一輪の健康法
お子様連れのご参加もお待ちしております。

8/18
(金)

隣のDAI学院公開講座「ふるさと小鴨小学校の子どもたち♡」
隣のDAI学院公開講座です。どなたでも参加できます。
日時:8月18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:小鴨小学校校長 井上達也さん



◆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)

8/21
(月)

スマホ教室
7月より新たな内容で始めています。初心者向け、再受講者向けに分けて開催しています。再受講者のかたも初心者向けに参加できます。
期日:8月21日(月)
時間・内容:①初心者向け…午前9時30分~10時30分 「あんしん安全」
②再受講者向け…午前11時~12時 「災害に備えよう」
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:8月10日(木) (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】9月以降の内容は次のとおりです。 ①初心者向け ②再受講者向け
◆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(申込締切10/10) ◆11月20日:①インターネットを使おう②LINE(1)(申込締切11/13) ◆12月18日:①アプリを使おう②LINE(2)(申込締切12/11)



8/24
(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:8月24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:8月21日(月)

【今後の予定】
◆9月22日(金)
◆10月20日(金)
時間は午前10時から
今年度は10月で終了です

※メールでの申し込み可





7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。

7月4日(火)

子育てママ応援講座



たなばたアイシングクッキー作りを、早田真恵さんを講師に迎え開催しました。「難しかったけどかわいいクッキーができた」との感想がありました。



7月19日(水)

男のクラブ「フレイル予防と脱水予防」



7月のミニ講座は、鳥取看護大学4年生の実習の一環で「フレイル予防と脱水予防」と題し、お話しいただきました。

おがも川柳会

事故防止交通ルールあればこそ
人生の終わりにたまたまい
倉吉を伯桜鵬が持ち上げる
梅漬けて香り堪らずつまみ食い
若い頃スコップ三味線盛り上がり
草抜いて居れば閑かどセールスマン
ヘルメット命を守る規則です
山程の仕事で休む暇がない
置き忘れ財布を探す間に合わず

みえ子 酔芙蓉 敦子 寿々子 よう子 白萩 風露 祐子 さち子

7月12日(水)

女性のつどい 「アロマのお話と虫よけスプレー」



水谷由美子さんを講師に迎え開催しました。始めにアロマのお話を聞いた後、虫よけスプレーを作りました。

7月11日(火)

あい・リスンコミュニティ・おがも



脳トレの様子です。



花一輪の健康法も毎回好評です。

七夕の願い事の話をした後、短冊に書き笹に飾り付けをしました。

7月20日(木)

健康教室「動きやすい身体にする体操」



今年度3回連続講座の最終回でしたが毎回好評で、参加者の「継続してほしい」との声を受け、10月まで開催することになりました。

7月14日(金)

隣のDAI学院 「つなげよう 地域のチカラ 笑顔のチカラ」



隣のDAI学院公開講座として鳥取看護大学教授 田中 響さんを迎え開催しました。



「より良く暮らすためのコツ」として、笑いや笑顔が大変重要だということを楽しく分かりやすくお話しいただきました。

小鴨地区食生活改善推進員より

鶏肉のトマト煮

(材料) 1人分

◆鶏もも肉 80g◆薄力粉 小さじ1◆こしょう 少々◆オリーブ油 小さじ1◆にんにく 少々◆玉ねぎ 50g◆人参 25g◆しめじ 25g◆ホールトマト(食塩不使用) 100g◆水 50ml◆濃口しょうゆ 小さじ1◆砂糖 小さじ1◆パセリ(乾) 少々

(作り方)

①鶏肉は大きめの一口大に切り、薄力粉、こしょうをまぶす。②玉ねぎはくし切り、人参は短冊切り、しめじは小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。③フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、火をつける。にんにくの香りが出てきたら、玉ねぎ、人参と①の鶏肉を皮目から入れる。時々返しながら、鶏肉の両面に焼き色がつくまで中火で焼く。④しめじ、ホールトマト、水、濃口しょうゆ、砂糖を加え、7～8分弱火で煮込む。(ホールトマトは崩しながら加える)⑤器に盛り付け、パセリを散らす。

★トマト、きのこにはうまみ成分のグルタミン酸が含まれているため、少ない塩分でもおいしくいただけます。★鶏肉に焼き色を付けると、肉の旨味を逃がさず、焼き目の香ばしさに減塩に効果的です。



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！

かんたん減塩レシピ



小鴨コミセン笑顔だより

日本の伝統的行事

8月の代表的な伝統行事「お盆」が近づいてきました。お盆は旧暦の7月15日を中心に行われる先祖供養の儀式で、お盆には先祖の霊が一年に一度家に帰ってくるといわれており、その霊を迎え、安らかに成仏してほしいという祈りと、生前のご恩に対する感謝の気持ちを込めて供養します。

お盆の迎え方・過ごし方は地方や宗派によって違いがみられますが、家族や一族が集まってご先祖様や故人を偲び、供養する行事として一般的に定着していますし、神道においても先祖供養のお盆の行事が行われます。お盆休みを利用して帰省される方も多くて、同窓会が開催されたり友達と

久々の再会が実現したり地元の夏祭りが行われたりと、お盆は夏の風物詩ともいえます。

日本では正月や節分、桃と端午の節句、七夕など節目節目に伝統的行事がありますね、クリスマスやバレンタインデー、ハロウィンなども盛大になってきました。赤ちゃんの誕生・成長に伴ういろいろな行事と七五三なども強い願いのもとに行われます。現在では伝統的で厳格な儀式は難しくなっていますが、簡易的であっても私たちは行事の持つ心を家族と一緒に大切にして、引き継いでいきたいですね。

