

※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 健康本極拳 体づくり部会 19:30	2 吹き矢・ちぎり絵	3 ラージ・布ぞうり ふるさと探訪 打合せ会 19:30	4 シニアクラブ音楽セミナー 13:30 セカンドスクール 事前説明会 19:30	5 文化祭実行委員会 19:30
6 おでかけ教室(生田) 10:00	7 /ルティック 自治公館長会 19:30	8 健康本極拳 あい♡リスン 10:00	9 手芸・3B体操 ふるさと再発見 9:00	10 ラージ 民児協定例会 19:00	11 うた カーシェア役員会 17:30 生活文化部会 19:30	12 土の会 文化教養講座 10:00 なんちゃってアート倶楽部 13:30
13 土の会 青少協ふるさと探訪	14 スポーツの日	15 健康本極拳 体育館開放委員会 19:30 コワラ 19:30	16 吹き矢・版画 男のクラブ 10:00	17 ラージ・布ぞうり	18	19
20 健康ウォーキング 10:00 青少協ホルダリング 10:00	21 スマホ教室 10:00 ママ講座 子鴨の会 10:00	22 健康本極拳・切り絵	23 手芸・3B体操	24 ラージ・水墨	25 うた・健康教室 小鴨小学校学習発表会	26 土の会 西中執行部主催 9:00~ 小鴨ごみひろい 11:00 ウォーキング
27 土の会 コワラ事業	28 /ルティック なごもう会 28日(月)	29 健康本極拳 小鴨小学校 みんな教育 を考える会 19:00 会場:小鴨小学校	30 シニアレク交流会 (さんさんプラザ) 10:00	31 ラージ たより等配布日	小鴨 版画・ちぎり絵合同展 期日:10月1日(火)~10月31日(木) 場所:倉吉未来中心 *版画クラブとちぎり絵サークルの合同展 です	



10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。

10/21 (月) スマホ教室 3回シリーズで開催します

日時:10月21日(月)午前10時~11時 内容:入門編~カメラを使おう

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:10月16日(水)(定員は15人。)*申込時に、らくらくスマホの方はをお伝えください。

今後の内容(予定)は次のとおりです。

◆第2回 11月18日:アプリのアップデート(申込締切10/14) ◆第3回 12月16日:応用編(申込締切12/12)

10/21 (月) 子育てママ講座 ママと赤ちゃんのおはなし会

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。一緒に来られるお子さまに必要なものをご持参ください。

日時:10月21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:おはなしたんぼのみなさん

申込締切:10月15日(火)

※メールでの申し込み可

野菜提供のお願い

10月16日(水)~10月19日(土) 小学校4年生以上の児童を対象にセカンドスクールをさんさんプラザ倉吉で開催します。

野菜を提供して下さる方を募集します。提供して下さる方は10月10日(木)~10月15日(火)平日午前9時~午後5時に小鴨コミセンまでご持参くださいますようお願いいたします。

10/16 (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

10月は「紙芝居と懐かしい歌」

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6年10月1日No.43

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:先月の様子ほか 2・3ページ:先月の様子、川柳、笑顔だよりほか
4ページ:今月の行事予定・お知らせほか

コミセン事業 あれこれ

なんちゃってアート教室



青少年育成協議会いきいきプラン事業からコミセン事業として地域住民対象に開催。【はこ】から繰り広げられるものがたり『はこのよる..こんやはなにが..』をテーマに参加の小学生や大人たちが想像をふくらませ物語を考え、県立美術館開館に向けて関心を深めます。新聞の取材もありました。10月からは毎月第2土曜日クラブとして活動していきます。

子育てママ講座 子鴨の会



ママ同士の交流・仲間づくりや地域の人たちとの交流の場として、年8回開催しています。ヨガを体験したり、ものづくりをしたり、ママたちの楽しみの場となっています♪あかちゃん同士が触れ合うのも微笑ましい光景です♡ママたちが体験や作業の時は、地域の方があかちゃんを見守ってくださいます。

となりのこうみんかんクラブ



小鴨小学校授業参観後の保護者懇談時に開催しています。子どもたちは小鴨コミセンで、地域の「こうみんかんクラブ応援団」の人たちと過ごします。宿題をして、ものづくりやゲーム、オセロなどをして過ごしました。

動きやすい身体にする体操



5月から5回連続講座として開催した「動きやすい身体にする体操」が9月で終わりました。参加者から「とてもよかった」「腰痛がなくなった。」「毎回体が(心も)軽くなります♪」など嬉しい声をたくさんいただきました。10月からはサークル活動として継続していきます。

9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。

9月15日(日)

自治公民館協議会より

地区敬老会記念品をお届けしました

社会福祉部のみなさんにお世話になり、健康と長寿を願って記念品としてお菓子の詰め合わせをお届けしました。



小鴨地区は、75歳以上の対象者は、1,209人で、新会員(75歳)は96名(男43人、女53人)です。今年のつつがなく敬老の日を迎えられましたこと心よりお祝い申し上げます。今後とも変わらずご健勝をお祈りいたします。

9月18日(水)

男のクラブ

9月のミニ講話は、人形峠環境技術センターの概要について、職員さんよりお話を伺いました。



おがも川柳会

ありし日の父母想い足が向く	長年のお得意様は我が宝	ばあちゃんの得意はうまいきなこ餅	百均で買物すれば無駄も買う	知恵袋あった筈だが見つからぬ	猛暑日は散歩嫌だと足すねる	天変地異神の戒めかも知れず	終戦日七十九年を迎える日
---------------	-------------	------------------	---------------	----------------	---------------	---------------	--------------

寿々子	みえ子	よう子	風露	白萩	祐子	敦子	醉芙蓉
-----	-----	-----	----	----	----	----	-----

9月10日(火)

あい・リスンコミュニティ・おがも



紙で作るエコバックを作りました。紙を合わせ、両サイドに紐をとおして閉じていきます。アイデアバックのできあがり。



ママ講座「子鴨の会」と同日開催だったので、赤ちゃんがあいリスンのみなさんと交流。花一輪健康法を体験しました。

9月18日(水)

おがもカーシェアリング倶楽部

日南町から視察来訪



日南町阿毘縁地区より来訪されました。共助交通実施を検討中とのこと、おがもカーシェアリング倶楽部の概要説明後、たくさんの質疑応答がありました。談笑しながら、和やかな雰囲気での交流ができました。

合同行政相談所

行政相談のご案内

くらしのお困りごとを行政や専門家に相談してみませんか？

相談は事前予約優先制です。10月2日(水)から8日(火)まで予約を受付けます。(平日9時～17時)

日時 令和6年10月16日(水) 13時～16時

会場 エースパック未来中心 1階小ホール

【相談予約・お問合せ先】総務省 鳥取行政監視行政相談センター

電話: 0857-24-5541

小鴨シニアクラブ協議会より

9/6 (金)

男の料理教室 ～韓国料理に挑戦！



観光交流課 国際交流員 姜 美善さんを講師に韓国の文化についてお話や料理を教えてくださいました。自分たちで作った味はひとしおでした。

9/20 (金)

終活研修会

～これからの人生をより実りあるものへ



みなさん真剣に聞き入っています。

金融広報アドバイザー・ファイナンシャルプランナーで株式会社ラフデッサン代表取締役のキムラミキさんにお話を伺いました。

小鴨地区食生活改善推進員より

アジのラビゴットソース



倉吉市食生活改善推進員連絡協議会講義と実習レシピより「健康教室～減塩を意識した食事をしよう」

(材料) 4人分

◆アジ(3枚おろし) 8枚(正味280g)

※小アジなら12枚程度

◆酒 大さじ1(15g)

◆片栗粉 大さじ2と1/2(23g)

◆油 適宜

◆玉ねぎ 50g

◆トマト 100g

◆きゅうり 50g

◆セロリ 50g

酢 大さじ2(30g)

オリーブ油 大さじ1と1/2(18g)

塩 小さじ1/3(2g)

砂糖 小さじ1(3g)

粒マスタード 小さじ1(5g)

(作り方)

①アジに酒をふりかけ、しばらく置いておく。

②①に片栗粉をまぶして、多めの油で揚げ焼きにする。

③玉ねぎ、トマト、きゅうり、セロリは7～8mm角に切る。

④カツコの調味料と③を合わせ、ラビゴットソースを作る。

⑤魚を皿に盛り、ラビゴットソースを全体にかける。

★香味野菜(セロリ、玉ねぎ)、粒マスタードの風味と酢の酸味で、塩分を控えてもおいしく食べることができます。魚は、さば、鮭、サワラなど、何でもOK。



小鴨コミセン笑顔だより

終末をむかえた「虎に翼」

NHKの朝ドラ「虎に翼」が9月27日で放送終了となって、寂しく思っておられる方も多いと思います。

放送開始当初は昭和前期の厳しい男性中心社会において、女性の社会進出に道を切り開いた女性弁護士・裁判官の人たちの苦勞と努力を描いたドラマだろうと、軽い気持ちで見始めました。

ところがどっこい、夏前あたりから扱われる内容が「民族差別」「LGBTQ」「選択的夫婦別姓」「少年法と少年犯罪の厳罰化」「広島・長崎の被爆者認定と救済」etc、タイムリーな話題、政治課題が次々と出てくるようになりました。これらの課題について私たち一人一人が考える機会を与えてくれて、家族のあり方や人がらしく生きることについて、一石を投じてくれました。何か揉め事があると、猪爪家ですぐに家族会議が開かれて思ったことを言い合い、解決への道を探り合う姿が象徴的でもありました。



私たちは自分の利害に関わらない問題には無関心になりがちですが、「はて？」と思うこと、おかしいと感じることは、誰かを否定したり攻撃しない範囲で、口に出して話題にしていきたいですね。

〈コミュニティセンター館長〉