

※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
(8月はお休みます) 手芸同好会、水墨同好会、 布ぞうりクラブ、土の会				1 ラージ	2	3
4	5 /日テイク 自治公館長会 19:30	6 健康本極拳 民児協定例会 19:00	7 ちぎり絵・吹き矢	8 ラージ	9 うた	10 小学生親子デジタル アート体験 10:00
← おがもサマースクール →						
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
13・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。						
18	19 体育館開放委員会 19:30	20 健康本極拳	21 吹き矢・版画 男のクラブ 10:00	22 ラージ	23 うた 健康教室 10:00	24
25	26 /日テイク なごもう会 26日(月)	27 健康本極拳 切り絵 あいりスン 13:00	28 3B体操 14:00	29 ラージ	30	31 たより等配布日



8月のお知らせ

下記講座・教室のお申し込みは、小鴨コミュニティセンターまでお願いします。
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/FAX28-6034)までお問い合わせください。

8/6~8
(火~木)

おがもサマースクール

小鴨小学校のみなさんの夏休みの宿題を応援します。おはなし会
や家庭科・体育・図工などにも取り組みます。
参加申し込みをした人は、時間までに来てください。

期日:8月6日(火)~8日(木)

時間:午前9時45分~午後2時40分(受付9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



8/21
(水)

男のクラブ「カフェ」

午前10時~11時 小鴨コミュニティセンターにて

【8月のミニコンサート】ギタ郎コンサート
ギター演奏です。

(参加費:コーヒー100円)



8/17
(土)

まなぶコミセン活動 なんちゃってアート教室

参加費は無料です。子どもも大人も、親子でも参加
できます。みなさんのご参加お待ちしております。

8/31
(土)

県立美術館オープンに向けて、小鴨地区でアートを楽しむ教室です。小鴨地区
在住の漫画家かわにしよと先生に教えていただき、想像力と発想力の教室で
す。3回行います。今後は倶楽部として継続開催予定です。

9/14
(土)

期日:8月17日・31日・9月14日(土)

時間:午後1時30分~3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

講師:漫画家 かわにしよと先生

申込締切:8月16日(金)



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8月1日No. 41

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。



【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

第20回おがも笑顔のまつり



7月27日(土)さんさんプラ
ザ倉吉にて、「第20回おが
も笑顔のまつり」を開催しま
した。オープニング後は、金
魚すくいや当てくじなどゲー
ムコーナーのほか、フランク
フルトや焼きそばなどのバ
ザー販売を行いました。ス
テージでは演芸披露やお楽し
み抽選があり、賑わいました。
今年は例年以上にたくさん
の方にご来場いただいて大盛
り上がりでした。ご来場いた
だいた皆様ありがとうございます。

開会前には韓国太鼓演奏、オープニ
ングでは小学生金管バンド演奏
がありました。その後にバンド
演奏、踊り、歌などが披露さ
れました。



今年のお楽しみ抽選会の景品は小鴨米やフ
ルーツなどの地元グルメのほか、第20回
を記念して特別協賛をいただき、特別賞を
提供していただきました。

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10日(水)

女性のつとえ企画 研修会



小鴨地区在住の女性で活躍されている方のミニ講演として、鳥取県初の女性消防士の徳丸瑠里さん、少年野球監督の矢田美利子さんのお話を聞きました。

「女性のつとえ」にあった内容の研修会でとてもよかった。」「女性だから…と将来の選択肢を狭めることなく、したいことをとさせてあげたいと思った。元気をもらった。」「小学生・中学生にもぜひ聞いてほしい。男女差別の人権の視点、夢をもつ、2つの視点からの話を聞くことができよかった。」など感想があり、よい研修会となりました。



7月19日(金)

隣のDAI学院 「気功～心もカラダもリラックス」

講師：杉井満喜子さん



7月の講座は杉井満喜子さんに気功を教わりました。お話を聞いた後、身体を動かしました。参加者からは「身体と心の洗濯ができた時間でした」など感想がありました。

気功は、身体力を抜いてリラックスした状態で行うことが重要です。気は手で動かします。

杉井さんによると、座っていても寝ていても、ゆっくり手を動かすことで気功はできるとのことです。みなさんもぜひやってみてください。



7月22日(月)

子育てママ応援講 「アロマで虫よけスプレー」

講師：水谷由美子さん



Aromaのお話と虫よけスプレー作りをしました。Aromaのお話では、初めて話を聞く参加者が多く、実際に香りも嗅ぎながら効能を教えてくださいました。みなさんに香りに癒されていました。

はじめて参加して下さったママもありました。講師が「使い続けることで効果があるので、続けてみてください。」とアドバイスされました。「生活に取り入れてみたい。」とみなさんが言われていました。



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。

小鴨地区食生活改善推進員より

グリーンパンケーキ

- (材料) (4人分)
 ◆ほうれん草 60g
 ◆ホットケーキミックス 60g
 ◆卵 20g
 ◆牛乳 30g
 ◆ヨーグルト(無糖) 40g
 ◆干しぶどう 8g
 ◆サラダ油 10g



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
 「食育教室～野菜をしっかり食べよう」
 食育教室 8月6日(火)おがもサマースクール家庭科でつくります

(作り方)

- ①ほうれん草は茹でて、細かく刻む。(フードプロセッサーを使ってもよい)
 - ②ボールにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れて混ぜ、ヨーグルト、①、干しぶどうを入れて、サックリ混ぜ合わせる。
 - ③フライパンに油を熱し、両面をきつね色に焼く。
- ※フライパンではなくホットプレートでもOK

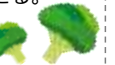


ブロッコリーのごまマヨサラダ

- (材料) (4人分)
 ◆ブロッコリー 200g
 ◆マヨネーズ 大さじ1
 ◆すりごま 小さじ2
 ◆かつお節 5g

(作り方)

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でて水気を切る。
- ②①をボールに入れて、マヨネーズ、すりごま、かつお節を合わせる。



おがも川柳会

懐かしい海辺に住んだ潮干狩り	ピンで飲むラムネサイダー懐かしい	白兎海岸右手に海の風うけて	ピン詰のうには眺めるだけにすまし顔	ドライ花花瓶にさしてすまし顔	井の出番は夢の村祭り	天国も地獄も見せるピンの底	思い出の一コマになる海開き	海水浴竹を一振りスイカ割り	うな井の底のご飯が美味だなあ
さち子	瑞子	よう子	風露	みえ子	敦子	酔芙蓉	寿々子	祐子	白萩

小鴨コミセン笑顔だより 暑い夏の日にも熱い戦い

今年も暑い夏がやってきました。

梅雨明けが発表になった7月21日(日)には5年ぶりに「小鴨地区ソフトボール大会」が8チーム参加で開催されましたが、最後まで勝敗が予想できないような熱戦が連続して繰り広げられました。決勝戦では福守町が小鴨にサヨナラ勝ちという劇的な幕切れで優勝を飾りましたが、試合中は自軍のベンチ内だけでなく、相手チームとの選手同士、応援の皆さんがとても和やかな雰囲気であり、スポーツを通じた地区住民の親睦を図る事業がほぼ目的を達成できたことに喜びを感じています。体育部会の皆さまには、早朝よりとてもお世話になりました。ありがとうございました。



今はパリ五輪も開幕して「チームJAPAN」も暑い戦いを繰り広げており、奇跡の逆転劇やメダルラッシュについで睡眠不足になってしまおうです。全国高校総体での中部地区生徒の活躍、特に自転車競技で倉吉西高生の全国優勝の朗報が入ってきました。高校球児の熱い戦い「夏の甲子園」もまもなく開幕します。

今年の夏は10年に一度の猛暑になると予想されています。感染症の拡大も報道されていますので、皆さまにはスポーツの結果も気になると思いますが、十分な睡眠と休養を取っていただいて体調を崩されませんようにご自愛いただきたいと思います。