

日	月	火	水	木	金	土
なごもう会12・26日(月)				1 ラージ	2 水墨	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ちぎり絵	8 ラージ 地区同研役員会 19:30	9 うた 地区社協総会 19:30	10 土の会(陶芸)
11 土の会(陶芸)	12 /ルティック・川柳	13 健康太極拳 おしゃべりサロン 10:00	14 手芸 健康体操 10:00 青少協総会 19:30	15 ラージ・布ぞうり 体育館開放委員会 19:30	16 隣のDAI学院 10:00 シニアクラブ 13:30 地区同研総会 19:30	17 16日「シニアクラブ健康セミナー」ご案内は2ページ
18	19 スマホ教室 10:00 環境美化部会 19:30	20 健康太極拳	21 版画・吹き矢 男のクラブ 10:00	22 ラージ 大人の書道教室 9:30 体づくり部会 19:30	23 うた	24 土の会(陶芸)
「コミセン職員研修会のため20日午後、職員は不在です。ご了承ください。」						
25 土の会(陶芸)	26 /ルティック ママ講座 10:00	27 健康太極拳 切り絵	28 手芸	29 ラージ 大人の書道教室 9:30 大人の書道教室の詳細は3ページ	30 たより等配布日	31

★5月21日【男のクラブ】ミニ講話「倉吉関金道路と文化財調査」中部総合事務所・埋蔵文化財センター職員さんよりお話を伺います。

5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。

5/14
(水)

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。どの年代のか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:5月14日(水)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) 申込締切:5月12日(月)

持ち物:ヨガマット(ある人)、タオル、水分補給の飲み物

(今後の予定)
○第2回 6/11(水)
○第3回 7/9(水)
○第4回 9/10(水)
○第5回 10/15(水)



※メールでの申し込み可



5/19
(月)

スマホ教室 5月は基礎編～インターネット

日時:5月19日(月)午前10時～11時 内容:インターネットの使い方

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:5月14日(水)(定員は15人。)*申込時に、らくらくスマホの方はお伝えください。

◆予告 6月16日:アプリの使い方(申込締切6/11)

これをクリックしても大丈夫かな…等の不安はありませんか?



5/26
(月)

子育てママ講座「キッチングッズでつくるママの手作りおもちゃ」

小鴨地区で子育て中のママ、プレママどなたでも参加できます。ママたちの仲間づくりの会です♪ 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:5月26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:河本睦美さん 申込締切:5月19日(月)



※メールでの申し込み可



おがもコニセンだより

小鴨コミュニティセンター発行 令和7年5月1日No. 50

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 4ページ:今月の行事予定、今月のお知らせ
2・3ページ:先月の様子、川柳、食生活改善推進員より、シニアクラブ健康セミナー、大人の書道教室、笑顔だより ほか

となりのこうみんかんクラブ



▲ものづくりでは、フェルトでハートを作りました。「こうみんかんクラブ応援団」の地域の大人に教えてもらいながら取り組みました。

となりのこうみんかんクラブは、小鴨小学校授業参観後、保護者のみなさんが「懇談会」に参加しやすいように、また児童のみなさんが地域の大人と一緒に活動して顔見知りになるように、みなさんにコミュニティセンターとたくさんの地域の人を知ってもらうことで、安心して子育てできる地域でありたいと願って開催しています。今年は4回開催予定で、第1回を4月24日に開催しました。



オセロの様子です。どっちが勝ったかな?

おがも笑顔のまつり

令和7年7月26日(土) さんさんプラザ倉吉

おがも笑顔のまつりに出店、または企画運営に協力していただける自治会・団体・グループ等を募集します。小鴨コミュニティセンターまで連絡してください。お待ちしております。



4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。

4月8日【火】

おしゃべりサロン

～いい場所居場所～

「あい♡リスンコミュニティおがも」から名称を変更し、新年度新たにスタートしました。毎月第2火曜日午前10時～11時30分に開催しています。お茶を飲みながらおしゃべりしませんか。4月は、初めての参加者もあり、話に花がさきました。お気軽にお立ち寄りください。



おがも川柳会

道端にひょいと顔出すふきのとう	よう子
卒寿越え新たな道を覗き見る	良子
もうすこし人生の山登りたい	みえ子
カラオケは島倉千代子に成りきれ	白萩
打吹山しだれ桜がフラダンス	祐子
美術館さあオープンだ見に行こう	酔芙蓉
すっきりとしないニュースが暴かれる	敦子
時計より早くペロペロ起こすネコ	につきん
桜並木浮かれて歩く一万歩	風露
黄金色見届けたのに米が無い	寿々子
食器捨て戸棚の中がすっきりす	さちこ
人生の山多く超え今がある	瑞子

4月18日【金】

隣のDAI学院

倉吉市立図書館に行ってみよう



倉吉市立図書館長の田村美香さんよりお話を伺いました。「改めて倉吉市立図書館のすごさを学びました。」等の感想がありました。

図書館は至れり尽くせりのサービスと知識の宝庫ですね。

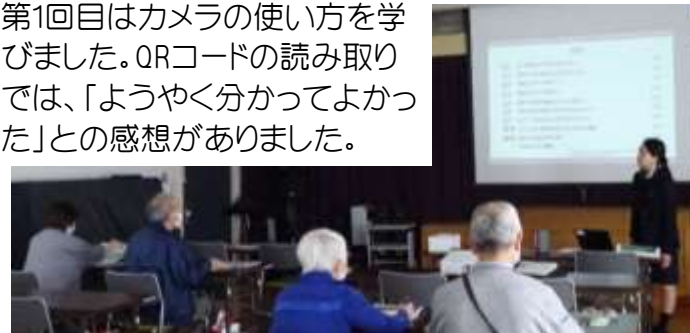


図書館の日々の活動の幅広さが分かりました。

4月24日【木】

スマホ教室 「カメラを使おう」

第1回目はカメラの使い方を学びました。QRコードの読み取りでは、「ようやく分かってよかった」との感想がありました。



シニアクラブ 公開講座

健康セミナー「足について」

～骨密度を測定してみよう～

足の体操・転倒予防・骨密度測定などを行います。

日時: 5月16日(水) 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: 老人保健施設のじま 福田作業療法士

明治安田生命 豊田 千春さん

大人の書道教室 はじめます

毎週木曜日、大人対象の書道教室を始めます。5月は体験教室を開催します。

日時: 5月22日(木)より毎週木曜日 午前9時30分～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: 倉吉市北野 本多花宵(山陰蘭亭書道会)

参加費: 1か月2,600円(テキスト代含む)

※ただし、5月は体験教室としてテキスト代600円のみ。

* 道具のある方はご持参ください。

申し込み・問い合わせ先: 小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)



小鴨地区食生活改善推進員より

さわらのみそマヨ焼き

(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、野菜と一緒に焼く。さわらに火が通ったところで①を塗り、少し焦げ目がつく位に焼き、野菜と一緒に皿に盛る。

※両面グリルなら裏返す必要はありません。

★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付けて食べることで、塩分を感じやすくなります。



☺ 小鴨コミセン笑顔だより ☺

住民の住民による「笑顔のまつり」を創りたい!

アメリカ大統領の発言や政策により、世界中の国々が混乱して対応に苦慮しているとの報道を目にします。決して良い傾向だとは思いませんが、時に改革を迅速に進めるためにはトップダウン方式が有効な場合もあります。

しかし地域づくり、地域の活性化という観点から小鴨地区は地域の大きな行事では、住民からのボトムアップ方式を取り入れて皆さまからの意見が反映された行事にしていきたいと考えています。さし当り7月26日(土)に開催予定の「おがも笑顔のまつり」では、住民の皆さまからアイデアをいただきながら、多くの皆さまに企画運営に携わっていただき、多くの皆様に参加していただける祭りにしたいと考えています。

そこで、出演者(音楽、演芸)、出店者(食事、食品、お楽しみコーナー etc)の申し出やアイデアを持って企画運営に携わっていただける方を募集したいと思います。各自治会やグループ、有志の皆さんからの申し出をお待ちしています。ぜひ小鴨コミセンまで連絡をお願いします。

住民の 住民による 住民のための地区行事を創り上げましょう。

