

6月 小鴨コミュニティセンター及び各団体行事予定

※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 環境美化部会作業 (小鴨ロードステーション) 6:30	2 川柳 自治公館長会 19:30	3 健康太極拳	4 吹き矢 ちぎり絵 9:30	5 ラージ・布ぞうり	6 水墨 シニアクラブ公開講座 (ウォーキング) 10:00 総務環境部会 19:30	7
8	9 /ルティック	10 健康太極拳 おしゃべりサロン 10:00 シニアクラブ公開講座 (交通安全) 13:30 民児協定例会 19:00	11 手芸 健康教室 10:00 カーシェアリング倶楽部 おでかけツアー	12 ラージ 笑顔のまつり 実行委員会 19:30	13 うた 育成部会 19:30 13日午後、職員研修のため職員不在です。	14 土の会 (陶芸)
15 土の会 (陶芸)	16 スマホ教室 10:00 体育館開放委員会 19:30	17 健康太極拳 となりのこうみんかん クラブ 14:45	18 版画 男のクラブ 10:00 人権問題講演会 19:00 事前学習会 20:20	19 ラージ・布ぞうり	20 隣のDAI学院 10:00	21 入学前交流講座 10:00 歴史文化部会 19:30
22 バレーボール大会 9:00	23 /ルティック	24 健康太極拳 切り絵 ママ講座 10:00 笑顔のまつり実行委員会 19:30	25 吹き矢・手芸	26 ラージ	27 うた 健康体操 シニアクラブ公開講座 (講演会) 10:00	28 土の会 (陶芸) シニアクラブ公開講座 詳細は3ページ
29 土の会 (陶芸)	30 たより等配布日	なごもう会 9・23日(月) 5/18 (水) 男のクラブ「カフェ」 【6月ミニ講話】「熱中症予防について」 講師：西倉吉消防署職員				

6・7月のお知らせ

講座・教室のお申し込みについて
小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)までご連絡ください。

6/16
(月)

スマホ教室～6月はアプリの使い方
日時:6月16日(月)午前10時～11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:ドコモショップ倉吉河北店講師
申込締切:6月11日(水) (定員 15人) * 申込時にらくらくスマホの方はお伝えください。

初めてのご参加も大歓迎です。お気軽にお申込みください。

6/24
(火)

子育てママ応援講座 「ヨガで心もカラダもリフレッシュ」
 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:6月24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
講師:小谷真理子さん

※メールでの申し込み可。
締切:6月20日(金)

小鴨地区人権問題講演会のご案内
日時:6月18日(水)午後7時～8時15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:坂田かおりさん(部落解放同盟鳥取県連合会女性部副部長)

鳥取看護大学よりお知らせ
健康万博 in 小鴨 ～わいわい足腰ゲーム～
日時:7月2日(水)午前10時～午後1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
持ち物:飲み物、タオル、マスク、室内用シューズ ※動きやすい服装でお越しください。
参加費:300円(昼食にピザを作ります) 定員:15人(先着順) 申込締切:6月25日(水)

鳥取看護大学生と一緒に健康について楽しく学びましょう♪お気軽にお申し込みください。

申し込みは小鴨コミュニティセンターにご来館ください。ご案内詳細文書をお渡します。

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7年6月1日No. 51

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 4ページ:今月の行事予定 ほか
2・3ページ:先月の様子、川柳、笑顔だより、「シニアクラブ公開講座」のお知らせ ほか

隣のDAI学院



5月の講座は「おはなしたんぽぽ」さんをゲストに迎えました。オープニングでは歌って踊って会場を盛り上げてくださりました。



「見て聞いて、一緒に楽しみましょう!」をテーマに、紙芝居を聞いたり、カラダを動かしたりしました。参加者からは「有意義な時間が過ごせました。」などと感想がありました。

小鴨コミュニティセンター公式インスタグラム開設

小鴨コミュニティセンター主催事業や、各種団体の活動等を紹介しています。ぜひお気軽にフォローお願いします。



ORコード
はこちら!

5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。

5月13日(火)

おしゃべりサロン「いい場所・居場所」



5月14日(水)

健康教室「動かしやすい身体にする体

新しい参加者で今年度5回講座はじまりました。



おがも川柳会

お隣の竹が許可なく生えてきた	物価高品定めして安くあげ	風物詩のソーメン流し竹の川	ロボットとドローンが社会変えていく	ドローンが種をまいてる米作り	竹踏みは刺激は脳にまっしぐら	運動会老若男女張り合って	煎餅をかじりポーツとするの好き	竹の子が春の食卓にぎやかに	颯爽と歩けるようにストレッチ
みえ子	良子	寿々子	さち子	酔芙蓉	敦子	祐子	風露	よう子	白萩

5月16日(金)

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した。



5月19日(月)

スマホ教室 インターネットについて学びました。



5月26日(月)

子育てママ応援講座

「キッチングッズでつくるママの手作りおもちゃ」

参加者からは「家にあるもので、子どもが楽しめるおもちゃを作れて、自分も楽しかった」と感想がありました。



シニアクラブより 公開講座のお知らせ

6/6
(金)

太一郎ウォーキング

中井太一郎・太一車の顕彰記念碑までウォーキングをし、太一車についてお話を聞いてみませんか？

日時:6月6日(金) 午前10時～11時30分

集合場所:小鴨コミュニティセンター



6/10
(火)

シニアの交通安全講座

日ごろの交通安全についてのお話などを伺います。



日時:6月10日(火) 午後1時30分～2時30分

場所:小鴨コミュニティセンター

講師:倉吉警察署 入江琢治さん

6/27
(金)

中井太一郎の生涯と功績

「このたび、中井太一郎の顕彰記念碑が完成」...小鴨に生まれ全国にとどろく「太一車」発明の話です。

日時:6月27日(金) 午前10時～11時30分

場所:小鴨コミュニティセンター

講師:倉吉博物館 関本明子さん

小鴨地区食生活改善推進員より

小松菜の和え物



かんたん減塩レシピ

小鴨地区食生活改善推進委員会のマスコットキャラクターです！

(材料) 1人分

◆小松菜 40g

◆えのき(瓶詰) 5g

◆かつお節 0.5g

(作り方)

①小松菜は茹でて、3cmくらいの長さに切り、水気をよく絞る。

②①に、瓶詰えのきとかつお節を入れ、混ぜ合わせる。

★小松菜の代わりに、ほうれん草、キャベツ、春菊など、季節の葉物野菜を使うのもおすすめです。★瓶詰えのきの味付けだけで、調味料を使わなくてもしっかりと味が付きます。★かつお節の香りと旨味で、おいしく食べられます。★瓶詰えのきの他にも、のりの佃煮や塩昆布などの加工品を使用することで、調味料の代わりになり、簡単に味付けができます。★小松菜の水気をしっかり切ることで、瓶詰えのきの味がよく馴染みます。



☺ 小鴨コミセン笑顔だより ☺

たのもしの中・高校生のグループに期待します！



小鴨地区の高校生地域活動グループ「ししGAMO7」の皆さんの活躍が認められて、「日本海新聞ふるさと大賞 地域貢献賞」を受賞したことは記憶に新しい出来事でした。

先輩たちのうしろ姿を見て育った高校2年生「もうちゅう11」と中学3年生「とらウサ8」というグループが立ち上がりました。

高校生の「もうちゅう11」は笑顔のまつりをはじめ地域行事で積極的に活動したり、冬季の新しい地域イベントも企画してみたいと言っていますし、9月に倉吉で開催予定の手話甲子園でも「おもてなしの心」を持って参加者に喜んでもらえる活動をしたいと考えているようです。

中学生グループ「とらウサ8」も地域行事に何かしらの方法で参加して貢献することをはじめ、若者対象のイベントを自分たちで考えて開催したいと考えています。

メンバーみんなが、先輩の「ししGAMO7」を見習い、追いかけて追いつきたいと意欲満々です。アイデアいっぱい、とてもたのしくて、楽しみな中高生たちです。

私たち大人の役割は、若者たちの活動を温かい眼で見守り、協力依頼にはできる限り応えて、参加した後に“力いっぱい褒めてあげる”ことだと思います。よろしくお願いします。

