

※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
お休みします 7月 ノルディック・ウォーク 隣のDAI学院		1 健康本極拳	2 ちぎり絵・吹き矢 青少協あいさつ運動	3 ラージ・布ぞうり	4 水墨 社会福祉部会 19:30 みつほし実行委員会 19:30	5
6	7 川柳 ポツチャ交流会 9:00 (倉養体育館)	8 健康本極拳 おしゃべりサロン 10:00	9 手芸 青少協あいさつ運動 健康教室 10:00 交通消防部会 19:30	10 ラージ	11 うた 女性のつどい企画講演会 10:00 体育部会 19:00	12 土の会(陶芸)
13 土の会(陶芸)	14 スマホ教室 10:00	15 健康本極拳 体育館開放委員会 19:30	16 吹き矢・版画 男のクラブ 10:00	17 ラージ・布ぞうり スポーツ教室 19:30	18	19 みつほし踊り練習 13:30
倉吉養護学校 野菜販売 7/15(火)10:00~11:30						
20	21 海の日 青少協ドラゴンカヌー体験	22 健康本極拳 切り絵 ママ講座 10:00	23 手芸	24 ラージ	25 健康体操	26 土の会(陶芸) おがも笑顔のまつり
27 土の会(陶芸) みつほし踊り練習 16:00 ソフトボール大会	28	29 健康本極拳	30	31 ラージ	なごもう会 14・28日(月)	

7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。

7/11
(金)

女性のつどい企画 講演会
「フランスの田舎から日本の田舎へ ~三朝・倉吉での仕事と生活のお話~」
日時:7月11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:リエヴェン アントニーさん(北野在住) 三朝観光協会事務局長
どなたでも参加できます

7/22
(火)

子育てママ応援講座「つまみ細工」
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。
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:7月22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:野田ゆりさん 参加費:200円 申込締切:7月14日(月)



スポーツ推進委員よりお知らせ
スポーツ教室
「ラダーゲッター」

日時:7月17日(木)午後7時30分~8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2階大会議室
申込不要です。
当日時間までにお越しください。 9月11日(木)にも行います。

7/16
(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
(参加費:コーヒー100円)

7月の内容
「うたっておどっておがもおんど」

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7月1日No. 52
倉吉市中河原772-6 TEL 28-0964 FAX 28-6034

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 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 ほか

親と子の小学校入学前交流講座~小鴨小学校へ行こう!~



子どもが校内を楽しそうに見ている姿がありました。教室に入ると席に座ってみる子どもたちが多く、入学を心待ちにしている様子が見受けられました。

【参加者の感想】
・校内に入ったことがなく、親も子も行ってみたいかった。
・講演を聞いて、入学に向けて子どもと一緒に取り組むことがイメージできた。



6月21日(土)に小鴨小学校で、令和8年度小鴨小学校に入学予定の年長児とその保護者を対象にした「親と子の小学校入学前交流講座」を開催しました。
校長先生の案内で、参加者は興味深く校舎内を探検していました。

小鴨地区バレーボール大会



大会成績

【男子の部】
優勝:北野
準優勝:中河原
第3位:小鴨

【女子の部】
優勝:北野
準優勝:中河原

6月22日(日)に、自治公民館協議会主催で、小鴨地区バレーボール大会が開催されました。
出場町区は男子3チーム、女子2チームでした。
選手だけでなく応援にも力が入り、白熱した試合が見られました。
男女ともに優勝した北野自治公民館は、小鴨地区代表として倉吉市民スポーツ大会に出場されます。



6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。

6月10日(火)

おしゃべりサロン「いい場所・居場所」



お茶を飲みながら、楽しく会話をして親睦を深めました。

6月16日(月)

スマホ教室



6月は「アプリの使い方」について学びました。

おがも川柳会

卓に置き煮干し鰯のつまみ食い	金魚すくいまくら今だ頼みごと	風向きがよき鯛や平目や烏賊に蛸	寿司が好き鯛や平目や烏賊に蛸	東郷湖鴨のつがいほっこりと	ウエストをごまかす服で食事会	人間は笑う嘘つく泣く怒る	小泉さんコメ対策で風を切る	野良仕事さわやかな風ご馳走だ
良子	さち子	白萩	酔芙蓉	祐子	敦子	風露	寿々子	みえ子

6月17日(火)

となりのこうみんかんクラブ



ビーズでアクセサリを作りました。素敵な作品に仕上がりました。

6月20日(金)

隣のDAI学院



講師に杉井満喜子さんを迎え、気功をしました。参加者からは「身体を動かすことで、心も身体も軽くなって良かった。」などと感想がありました。

6月24日(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」



講師に小谷真理子さんを迎え、ヨガで身体を動かしました。ヨガだけでなく、手遊びを交えて赤ちゃんときんshipをとりながら、終始アットホームな雰囲気で行いました。



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



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！

- (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、肉の旨味を逃さず、焼き目の香ばしさで減塩に効果的です。



小鴨コミセン笑顔だより

皆さんの参加の第1歩で小鴨地区が盛り上がる！

6月22日(日)に自治公民館協議会体育部会の皆さんのお世話で男女のバレーボール大会が開催されました。今後も自治公民館協議会や地区振興協議会などによる「住民参加」の事業が続いて開催されます。地区住民の皆さんにはできる限り多くの参加をお願いしたいので紹介させていただきます。

- 「第21回おがも笑顔のまつり」—— 7月26日(土)17:00～19:45
- 「地区ソフトボール大会」 —— 7月27日(日)
- 「打吹まつり・みつぼし踊り大会」参加 —— 8月2日(土)
- 「西中生徒会主催・ごみ拾いウォーク」—— 9月7日(日)7:30～10:00
- 「小鴨地区大運動会」—— 9月21日(日) など

7月～9月予定のものを紹介しましたが、上記は土日開催で地区住民の皆さまに制限なしで参加していただけるものです。ぜひ参加申し込みをいただいたり、当日に姿を見せていただければ嬉しく思います。「活気あふれる小鴨地区」、「笑顔で元気な小鴨地区住民」への盛り上がりは皆さんの参加の第1歩が欠かせません。よろしくお祈りします。

