

日	月	火	水	木	金	土
【8月お休みします】 ノルディック・ウォーク 隣のDAI学院 水墨同好会 手芸同好会 布ぞうりクラブ					1	2
なごもう会 25日(月)						みつぼし踊り大会 小鴨地区振興協議 会「笑顔さんさん小 鴨隊」で参加します。
3	4 川柳 自治公館長会 19:30	5 健康太極拳 民児協定例会 19:00	6 吹き矢・ちぎり絵	7 ラージ	8 うた 体育部会 19:00	9 土の会(陶芸)
おかもサマースクール						
10 土の会(陶芸)	11 山の日	12 おしゃべりサロン 10:00	13	14	15	16
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。						
17	18 体育館開放委員会 19:30	19 健康太極拳	20 版画 男のクラブ 10:00 いきいきプラン かがく実験教室 13:30	21 ラージ	22 健康体操/うた	23 土の会(陶芸)
24 土の会(陶芸)	25 福祉計画作成委員会 10:00	26 健康太極拳 切り絵 夏休み書道教室 14:00	27 吹き矢	28 ラージ	29	30
					たより等配布日	
31	🍷お礼「愛の灯募金」への ご協力ありがとうございました					社会を明るくする運動月間中、“愛の灯募金”に ご協力いただき、誠にありがとうございました。 (更生保護女性会小鴨支部)

♥お礼「愛の灯募金」へ
ご協力ありがとうございました

社会を明るくする運動月間中、「愛の灯募金」に
ご協力いただき、誠にありがとうございました。
(更生保護女性会小鴨支部)

8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。

8/20
(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)

8月の内容「eスポーツ～太鼓の達人に挑戦」
倉吉市社会福祉協議会職員さんに教えていただきます



▲7月の様子です。みんなで「うたって おどって おがもおんど」。



▲看護大の先生による「おがもおんど3番」解説。

10/14
(火)

小鴨地区振興協議会
歴史文化部会よりお知らせ

小鴨地区の文化財・石造物等を巡る会 ～小鴨神社三十六歌仙額を訪ねて

日時:10月14日(火)午前8時30分～午後5時
行き先:兵庫県宍粟市 山崎八幡神社
集合場所:小鴨コミュニティセンター
集合時間:午前8時30分(マイクロバスで移動)
申込締切:9月19日(金) 定員:先着20人
申込先:小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

講 師:倉吉市文化財課 箕田拓郎さん
宍粟市社会教育文化財課 三木善文さん

参加費:2,000円程度(昼食代:当日集金)
*飲み物等は各自ご準備ください。

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8月1日No. 53

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 ほか



第21回 おがも笑顔のまつり

7月26日(土)に「おがも笑顔のまつり」をさんさんプラザ倉吉で開催し
ました。多くのみなさんにご来場いただきありがとうございました。



今年は司会も高校生が手を挙
げてくれました!



韓国太鼓と小学生金管バンド演奏でオープニング、中学生のバンド、
大人の踊りとフラ、大人のバンドやゴスペルなどが続いて、大いに盛
り上がりました。バザーコーナーでは中高生も出店。スポーツ少年団
での出店に小学生もお手伝いしました。ゲームコーナーや食べ物の出
店もあって、500人以上の来場者に楽しんでいただきました。



「冷やしうどん」いかがですか～

▲高校生地域活動グループ「もうちゅう11」
が冷やしうどんを提供。出店内容から計画、
試作して販売しました。

記録的な猛暑の中、準備、運営、片付け等多くの
実行委員、ボランティアのみなさまのご協力
があってまつりを開催することができました。
ありがとうございました。

(小鴨地区振興協議会 笑顔のまつり実行委員会)

【アンケートにご協力をお願いします】
来年以降もよりよい「おがも笑顔のま
つり」になるよう、ご意見をお聞かせ
ください。
*右のQRコードを読み込んでお答えください。



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8日(火)

おしゃべりサロン「いい場所・居場所」



七夕の飾りを作ったり、短冊に願いを書いたりして過ごしました。

小鴨地区振興協議会体づくり部会より

7月6日 ボッチャ交流会開催 優勝は「チーム鴨川」



会場：倉吉養護学校体育館

おがも川柳会

雑草がオレの土地だと手を広げ
空振りでピンポン転ぶ玉拾い
堪らない令和の夏は命懸け
共通の民の悩みは物価高
泣くでない笑って暮らせ母が言う
リハビリの成果私の復活日
嫁ぐ日に大泣きをした祖父想う
ポケットに入れた財布に大騒ぎ
財布の紐締めようの無い物価高

みえ子 さち子 寿々子 敦子 醉芙蓉 白萩 祐子 風露 良子

7月11日(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～」



三朝観光協会事務局長 リエヴェン アントニーさん
(北野在住) よりお話を伺いました。

7月22日(火)

子育てママ応援講座 「つまみ細工」



講師に野田ゆりさんを迎え、
「つまみ細工」を作りました。
ママたちは初めてとは思えな
いくらい素敵な作品ができてあ
がりました。

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

鶏肉の塩麴焼き

(材料) 4人分

- ◆鶏もも肉 320g ※皮なしを使用
- 塩麴 小さじ4(28g)
- サラダ油 小さじ4(16g)
- ◆キャベツ 160g(3～4枚)
- 塩麴 小さじ2(14g)
- サラダ油 小さじ4(16g)
- カレー粉 小さじ1/4弱(0.2g)
- ◆ミニトマト 2個(約30g)



減塩を意識した食事をしましょう

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鶏もも肉は食べやすい大きさ(1人4切れくらい)に切り、塩麴をもみ込み10分程度置いて下味をつける。
- ②キャベツはざく切りにして塩麴をもみ込み、10分程度おいてなじませる。
- ③フライパンに油を敷き、①を焼く。中火で片面4分くらい焼き、中まで火が通ったらお皿に取り出す。
- ④フライパンの油を拭き取り、②を炒める。しんなりしたらカレー粉を入れてやわらかくなるまでさらに炒める。
- ⑤お皿に③、④をのせ、ミニトマトを添える。

- ★塩麴は、天然の発酵食品です。うまみやコクを出すことで減塩効果が期待できます。
- ★カレー粉は塩分をほとんど含んでいませんが、スパイスやハーブがブレンドされ、カレー風味で辛さを感じることで、塩分を控えることができます。
- ★皮付きの鶏肉を使用する場合は、1割増の分量を準備し、皮を取り除きましょう。
- ★キャベツは茹でて、塩麴とカレー粉で和え物にするのもおすすめです。



☺ 小鴨コミセン笑顔だより ☺

住民の皆さんから元気もらっています

おがもカーシェアリング倶楽部のドライバーとなり、小鴨コミュニティセンターに勤務するようになってから、それ以前とは違ってとっても多くの利用者さんや地区役員の皆さんと接するようになり、その中で多くの刺激や教えをいただいています。

特にこの夏は、看護大学生の実習、倉吉養護学校生の野菜販売に続いて、「おがも笑顔のまつり」では大勢の小中高校生がスタッフ側として大活躍してくれました。金管バンドとめいおんバンドも参加してくれました。過去これほどの児童生徒が関わってくれた笑顔のまつりはなかったと思いますし、小鴨地区の特徴であり自慢できる一つだと思っています。記録的な猛暑の夏、バテバテになりそうなところを孫世代の皆さんにエネルギーと元気をもらうことが出来ました。感謝したいと思います。



もちろん子どもたちの活躍を裏で多くの大人の皆さんが支えてくださっていることは十分承知しておりますし、笑顔のまつりが滞りなく開催できましたのは、炎天下での会場設置や様々なスタッフとして役割をお願いしました実行委員会の皆さんをはじめ、笑顔のまつりに関わってくださったすべての皆さんのおかげであり、来場者を含めて500名以上の皆さんの心がひとつに繋がった結果だと思っています。コミセン職員一同より感謝申し上げます。〔館長〕