

※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          | 2 /ルティック/川柳                    | 3 健康本極拳   | 4 ちぎり絵  | 5 布ぞうり/ラージ   | 6 吹き矢・水墨<br>子育てママ講座<br>10:00    | 7                              |
| 8          | 9                              | 10 健康本極拳<br>おしゃべりサロン 10:00<br>民児協定例会 19:00<br>西中卒業式 | 11 手芸/健康体操II  | 12 ラージ   | 13 うた<br>隣のDAI学院 10:00          | 14 土の会(陶芸)<br>入学前交流講座<br>10:00 |
| 15 土の会(陶芸) | 16 /ルティック<br>体育館開放委員会<br>19:30 | 17 健康本極拳  | 18 吹き矢・版画<br>男のクラブ 10:00  | 19 布ぞうり<br>健康講演会 19:30<br>※詳しくは地区振興会よりご<br>覧ください<br>小鴨小卒業式 | 20 春分の日<br>サロンコンサート<br>(小鴨コミセン) | 21                             |
| 22         | 23 地区振興務者会<br>15:00            | 24 健康本極拳・切り絵<br>まるごと会議 13:30                        | 25 手芸   | 26 ラージ<br>サロンコンサート<br>(ハーモニッシュサロン)                         | 27 健康体操/うた                      | 28 土の会(陶芸)                     |
| 29 土の会(陶芸) | 30                             | 31 健康本極拳<br>たより等配布日                                 | <p>なごもう会 9・23日(月)</p>  |  |                                 |                                |

## 3月のお知らせ

**3/13 (金)** **隣のDAI学院公開講座～電気のおはなし**

生活になくてはならない電気のお話をアラカワ電気の荒川さんよりお話を伺います。どなたでもご参加いただけますので当日、お越しください。

日時: 3月13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

**3/18 (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)

3月のお話  
「これからの資金計画を一緒に考えましょう」  
ファイナンシャルプランナー 田中 功さん

小鴨地区振興協議会よりお知らせ

**サロンコンサート開催!**

3/20(金) A-によばりーとコンサート ～みなさんも一緒に歌いましょう  
3/26(木) 春風にのって ヴァイオリンとハーブがやってくるよ  
\*詳しくは地区振興協議会だより、サロンコンサート案内チラシをご覧ください。

# 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8年3月1日 No. 60  
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: 先月の様子 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、食生活改善推進員より ほか

コワラ(小鴨を笑顔にする会)企画  
**合格祈願!お焚き上げ** 令和8年2月22日(日)に小鴨神社で開催  
しました。今年で3回目です。



令和7年12月から令和8年2月まで  
小鴨コミュニティセンター2階に設置  
していた絵馬のお焚き上げをしました。

# 2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。

2月7日(土)・25日(水)

## 韓国料理教室

姜 美善さん(倉吉市観光交流課 国際交流員)を講師に迎え開催しました。

第1弾の2月7日は、チーズタッカルビとキンパ(韓国の巻きずし)を作りました。

キンパの具を並べます。



人権絵本を通じて、文化の違いを知ることができました。

第2弾の2月25日はキムチを作りました。



お昼ごはんに、ソユックを作って食べました。

## おがも川柳会

|               |               |                 |                  |             |              |              |                 |            |                 |
|---------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|------------|-----------------|
| 七草の名をいいながら粥する | 村の集トンドウ祭り笑いの輪 | おいおいに日差し延びゆく鬼は外 | おいおいにぼけないために書く川柳 | 枕元懐中電池置いて寝る | 日の匂い残る枕の心地好き | 雪だるま兄弟作で並んでる | 日が昇るだんだん世間照らし出す | 四世代七人家族今一人 | おいおいに仕事身につき自信つき |
| 良子            | 祐子            | 白萩              | 酔芙蓉              | 風露          | 敦子           | よう子          | 寿々子             | さちこ        | みえ子             |

2月14日(土)

## おでかけ教室「除雪機講習会」

北野で開催しました。



除雪機の使用法、注意事項等の説明後、実際に操作してみました。

除雪機で雪かきができるよう、雪が準備してありました。



2月20日(金)

## 隣のDAI学院「ボッチャに挑戦」

スポーツ推進委員の杉谷哲治さんを講師に迎え開催しました。参加者の多くが初挑戦でしたが、大いに盛り上がり、「楽しかった」との声が聞かれました。



何点になるかいなあ...

小鴨地区食生活改善推進員より



## 介護予防教室 たんぱく質を摂りましょう

小鴨地区食生活改善推進員会のマスコットキャラクターです！

### 生揚げとひき肉のトマト煮

(材料) 4人分

- ◆生揚げ 260g
- ◆豚ひき肉 100g
- ◆玉ねぎ 60g
- ◆しめじ 60g
- ◆生姜チューブ 小さじ1(5g)
- ◆にんにくチューブ 小さじ1(5g)
- ◆油 小さじ1(4g)
- ◆トマト水煮缶(カット) 200g
- ◆A… 水 100g
- しょうゆ 小さじ1(6g)
- コンソメ 小さじ2(5g)
- ◆粉チーズ 大さじ1(6g)
- ◆こしょう 少々

(作り方)

- ①生揚げは熱湯をかけて油抜きをして、1.5cm角くらいに切る。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱し、生姜、にんにく、玉ねぎを入れて炒める。ひき肉を加えてさらに炒め、ひき肉の色が変わってきたらしめじを加える。
- ④トマト水煮缶を加える。
- ⑤生揚げとA(水、しょうゆ、コンソメ)を加えて汁気をとばしながら煮る。
- ⑥最後に粉チーズとこしょうを加えて火をとめる。

\*生揚げと豚ひき肉、粉チーズで、たんぱく質を豊富にとることができます。  
\*食欲がないときは、一品でたんぱく質や野菜がとれるおかずがおすすめです。  
\*トマト水煮缶は長期保存が可能なので、買い置きしておくとも、いろいろな料理に使用できて便利です。



## 小鴨コミセン笑顔だより

### オリンピック選手たちに感動!!

今回の冬季オリンピックでは、選手たちの行動からたくさんのごことを学ばせてもらいました。夏のスケートボードでもそうでしたが、スノーボードの選手たちが難しい技を成功させたり、高い得点を挙げた選手に駆け寄って祝福しあう姿は見ている者に感動を与えました。そこには国籍や言葉の壁などなくて、お互いがライバルであり同志だとリスペクトしあう関係性の現れでした。



また、スノーボード・スロープスタイルの男女優勝者を育てた佐藤康弘コーチが日本と中国の選手から二つ同時に金メダルを首にかけられて微笑む姿が忘れられません。オリンピックは国別対抗が強調されますが、選手、指導者の皆さんには国境や言葉の壁などないように思われます。

高木美帆選手が外国人コーチのもとで中国人選手と一緒に練習している姿、フィギュアスケートの鍵山優真選手のコーチをイタリアのコストナー元選手が務めていることにも驚きました。

10代20代の若者が世界中をツアーで駆け回って、外国の選手たちと互いに技術を競い合う姿に、時代の変化、新しいスポーツの姿を見たように思います。今どきの選手は外国語が話せなくても世界に飛び出して、コミュニケーション力を身に付け、磨いていくんだなあと感じさせられます。世界は良い方向に向かっていますね。(館長)