

6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。

6/14
(日)

はじめてのInstagram

日時:6月14日(日)午後1時30分~3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:山崎みどりさん
定員:5人程度



※メールでの申し込み可



ゆる〜と一緒に
やってみましょう!

- ・アプリインストール
- ・アカウント開設
- ・閲覧/投稿

6/17
(火)

鳥取看護大学よりお知らせ 小鴨でつながる足腰〜いきいき教室

日時:6月17日(火)午後1時30分~午後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
持ち物:飲み物、タオル、室内用シューズ
※動きやすい服装でお越しください。
申し込み:当日会場で受け付けています



<当日のプログラム>

- ・ミニ講話
- ・血圧測定
- ・足腰体操エクササイズ
- ・連想ゲーム

6/19
(火)

隣のDAI学院公開講座〜気功

日時:6月19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
興味のある方は、動きやすい服装、飲み物持参でお越しください。



6/23
(火)

シニアクラブ公開講座〜小鴨村と倉吉町が合体した話

日時:6月23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・やまびこ人権文化センター
講師:伊藤 康さん(鳥取県立公文書館専門員)



6/25
(木)

子育てママ講座「簡単時短!冷凍野菜を使ったラクうまレシピ」

市販の冷凍野菜や魚の切り身を活用し、なるべく包丁を使わずに作れる家庭料理を紹介。忙しい日でも作りやすい時短メニューを作ります。

日時:6月25日(木)午前10時~12時(試食含む)
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:森本華菜子さん(料理代行まんぶく)
持ち物:エプロン、手拭きタオル、お子さんに必要なもの、
試食なしで帰られる方(容器、保冷バック、保冷剤)
材料費:500円 申込締切:6月18日(木)



※メールでの申し込み可
切:6月18日(木)

6/30
(火)

季節を感じる講座「水無月」を作ってお抹茶をいただきます

日時:6月30日(火)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
参加費:500円(当日集金) *エプロン等ご持参ください。
申込締切:6月12日(金)(定員15人程度)

6月にいただく和菓子「水無月」は、京都では古くから暑気払いの願いを込められて親しまれてきた行事食です。

小鴨コミュニティセンター及び各団体等行事予定 は2ページにあります

おがもこニセンだより

小鴨コミュニティセンター発行 令和8年6月1日No. 63

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



メール用



HP用

【もくじ】 1ページ:先月の様子 4ページ:今月のお知らせ
2・3ページ:今月の行事予定、川柳、先月の様子、笑顔だより ほか

小鴨コミュニティセンター 重点取組事業 (令和8年度~令和10年度)

中学生の地域活動グループ「いにいさ13(サーティーン)」

小鴨地区中学2年生を対象に地域活動グループとして企画運営に携わるメンバーを募集しました。申し込みをしてくれた13人が、5月24日の第1回企画運営委員会で、今年度の計画をたてました。

グループ名は、複数の案から多数決で決定!2012年、2013年生まれのメンバー13人であることから、「いにいさ13(サーティーン)」となりました。



子育てママ講座 子鴨の会 『子育てママの身体のメンテナンス』



5月28日(木)講師に土井智恵さんをお迎えし今年度第1回めを開催しました。「久しぶりに身体の力がぬけて呼吸できていると感じました!!」「身体が本当に楽になってびっくりしました。」「身体がとても軽くなり、家で続けようと思います。」など、感想がありました。抱っこの多いママたちの肩こりや姿勢など、日ごろ気になっていたところがスッキリできたようでした。

日	月	火	水	木	金	土
	1 川柳 つまみ細工 9:30 自治公館長会 19:30	2 健康本極拳 スマホ教室 13:30	3 吹き矢 ちぎり絵 9:30 青少協 総務・環境部会 19:30	4 ラージ・布ぞうり	5 水墨	6
7	8	9 健康本極拳 おしゃべりサロン 10:00 民児協定例会 19:00	10 手芸・健康体操II	11 ラージ シニアクラブ 運動教室 10:00 笑顔のまつり 実行委員会① 19:30	12 /ルティック・うた	13 土の会(陶芸)
14 土の会(陶芸) 地区バレーボール大会 青少協ドラゴンカヌー体験 インスタ講座 13:30	15 体育館開放委員会 19:30	16 健康本極拳 となりのごうみんかん クラブ 14:10	17 版画 男のクラブ 10:00 人権問題講演会 19:00 町内学習会 事前学習会 20:00	18 ラージ・布ぞうり	19 健康体操 隣のDAI学院 10:00 (公開講座)	20
21	22	23 健康本極拳 切り絵 シニアクラブ 公開講座 13:00 体づくり部会 19:30	24 吹き矢・手芸	25 ラージ 子育てママ講座 10:00 笑顔のまつり 実行委員会② 19:30	26 /ルティック・うた 西中校区同研合同研修会	27 土の会(陶芸) 入前交流講座 10:00 (小鴨小学校)
28 土の会(陶芸)	29 更生保護女性会 13:30	30 健康本極拳 季節を感じる講座 13:30 たより等配布日	<div data-bbox="697 892 816 1008" data-label="Text"> <p>6/17 (水)</p> </div> <div data-bbox="875 871 1202 913" data-label="Section-Header"> <p>男のクラブ「カフェ」</p> </div> <div data-bbox="875 924 1142 1039" data-label="Text"> <p>【6月のミニ講座】 「異文化圏の生活」 講師 新 倫子さん (JICAトンガ王国派遣員/鳥取短期大学非常勤講師)</p> </div> <div data-bbox="1202 924 1454 997" data-label="Text"> <p>午前10時～11時 参加費：コーヒー100円</p> </div>			

なごもう会
8・22日(月)

鳥取看護大学生実習日
6/10、11、15、16、17
17日 健康教室

おがも川柳会

障子張り替えて明るい部屋になる	真心を込めた手紙に愛を貼る	貼り紙をするなど塀に貼ってある	母の日はあばに電話孫曾孫	後戻り出来ぬ八十路のど真ん中	テレビ見る相撲と野球楽しみだ	なにげない幸せも苦もすぐ忘れ	小さな旅田舎吉いところ	化粧してシミシワ隠し婆は笑む
よう子	敦子	風露	みえ子	寿々子	さち子	白萩	酔芙蓉	祐子

小鴨地区食生活改善推進員より
ツナとひじきの炊き込みごはん

- (材料) 5人分
- ◆米 2合(300g)
 - ◆ツナ(オイル漬) 70g
 - ◆にんじん 70g
 - ◆ひじき(乾燥) 5g
 - ◆油揚げ 30g
 - みりん 大さじ2(36g)
 - 酒 大さじ1(15g)
 - しょうゆ 大さじ1(18g)
 - ◆白ごま 小さじ1(2g)
 - ◆ねぎ 10g



- (作り方)
- ①ひじきは水で戻しておくこと。にんじんはイチヨウ切り、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切にする。
 - ②炊飯器に洗った米とカッコの調味料を入れ、2合の目盛りまで水を加えて混ぜる。
 - ③ツナ、にんじん、ひじき、油揚げを米の上ののせて炊く。
 - ④炊き上がったらごまを加えて全体を混ぜ、茶碗に盛り、ねぎを散らす。

たんぱく質を摂りましょう

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12日(火)

おしゃべりサロン
～いい場所・居場所～



5月15日(金)

隣のDAI学院「ボッチャ」
今月は9人が参加し、ボッチャをして楽しみました



5月20日(水)

男のクラブ ～ コンサート♪ ～



フォークソングのコンサートが開かれ、平和を願う曲が歌われました



ホタルシーズン到来！！



小鴨ホタルの会よりお知らせ

- ◆ゲンジボタル…6月初旬が多くみられるピークで、前後2週間、鮎川・鴨川付近で見られます。
- ◆ヒメボタル…6月末が多くみられるピークで、前後1週間、岩倉で見られます。

第9回ヒメボタル鑑賞会 岩倉にて
ヒメボタルは米粒ぐらいの大きさで、ゲンジボタルの10倍速く光ります。
※岩倉では、ヒメボタル・ゲンジボタル・ヘイケボタルが一晩で見られます。

小鴨コミセン笑顔だより

皆さんの参加をお待ちしています

4月・5月は小鴨地区内の地区振や地区社協など各組織の総会が続きました。自治公民館長さんをはじめ、関係の皆さんには連夜の会合にご出席いただき、感謝申し上げます。本当にお疲れさまでございました。さて、各組織の総会を受けて今年度の行事予定がいくつか決定しております。皆さまにはできる限り、多数の参加をお願いしたいので、予定に入れておいていただきたいと思います。(館長)

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 6月14日 地区バレーボール大会 | 9月6日 交通安全推進大会 |
| // ドラゴンカヌー体験(青少協) | 13日 地区大運動会 |
| 17日 看護大学 学生による健康教室 | 20日 敬老会 記念品配布 |
| // 人権問題講演会 | 9月30日～10月3日 |
| // 町内学習会事前学習会 | セカンドスクール(青少協) |
| 7月5日 地区ソフトボール大会 | 10月31日 ハロウィンパーティー(青少協) |
| 25日 おがも笑顔のまつり | 11月8日 グラウンドゴルフ交流会 |
| 8月1日 打吹まつり みつばし踊り大会 | 14日・15日 地区文化祭 |
| 2日 ボッチャ交流会 | |

