

| 日                             | 月      | 火                                                             | 水                                                       | 木                         | 金                                 | 土                                            |
|-------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|
| 7/13(月)～7/22(水)<br>夏の交通安全県民運動 |        |                                                               | 1 吹き矢・ちぎり絵<br>青少協あいさつ運動                                 | 2 ラージ・布ぞうり                | 3 水墨<br>社会福祉部会 19:30              | 4<br>歴史文化部会 19:30                            |
| 5<br>小鴨地区<br>ソフトボール大会         | 6 川柳   | 7                                                             | 8 手芸・健康体操II<br>青少協あいさつ運動<br>青少協地域活動部会 19:00             | 9 ラージ<br>シニアクラブ公開講座 10:00 | 10 ノリティック・うた                      | 11 土の会(陶芸)                                   |
| 12 土の会(陶芸)                    | 13     | 14 健康太極拳<br>おしゃべりサロン 10:00<br>スマホ教室<br>女性のつどい<br>民児協定例会 19:00 | 15 吹き矢・版画<br>青少協あいさつ運動<br>男のクラブ 10:00<br>体育館開放委員会 19:30 | 16 ラージ・布ぞうり<br>午前中職員不在    | 17 隣のDAI学院 10:00<br>子育てママ講座 10:00 | 18<br>みつぼし踊り練習 16:00                         |
| 19                            | 20 海の日 | 21 健康太極拳                                                      | 22 手芸                                                   | 23 ラージ                    | 24 健康体操<br>ノリティック・うた              | 25 土の会(陶芸)<br>おがも笑顔のまつり<br>詳細はチラシ<br>をご覧ください |
| 26 土の会(陶芸)<br>みつぼし踊り練習 16:00  | 27     | 28 健康太極拳<br>切り絵                                               | 29                                                      | 30 ラージ                    | 31<br>たより等配布日                     | 8/1<br>打吹まつり<br>みつぼし踊り大会                     |

なごもう会  
13・27日(月)



7/15  
(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)

「大切な人に伝えたいこと、  
もしもに備えて」  
あんしん相談支援センター  
田中さんにお話を伺います

## 7月のお知らせ

7/9  
(木)

シニアクラブ 公開講座～はなみずき公演

期日:7月9日(木) 午前10時～11時

場所:小鴨コミュニティセンター大会議室

演目:1.民話「クマタカの羽根」 2.やなせたかしの世界

鳥取県人気劇団



7/14  
(火)

スマホ教室

期日:7月14日(火)

時間・内容:①午後1時30分～2時30分「カメラの使い方」  
②午後2時45分～3時45分「インターネット」

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:7月10日(金)

基本編を開催します。スマホの使い方  
に不安な方、ぜひお越しください。



7/14  
(火)

女性のつどい企画～倉吉の歴史講談and倉吉淀屋の話

日時:7月14日(火) 午後1時30分～3時

場所:豊田家住宅・倉吉淀屋(※現地集合です)

講師:脇坂幸司さん 文化財課:箕田拓郎さん

参加費:300円 持ち物:水分補給用飲み物 申込締切:7月10日(金)



7/17  
(金)

子育てママ講座『子鴨の会』『ベビーとママのヨガ』

日時:7月17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:山田紫穂さん

持ち物:バスタオル・赤ちゃんに必要なもの・水分補給用の飲み物



※申込QRコード  
切:7月13日



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。問合せ先:小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

-4ページ-

# 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7月1日No. 64

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

## 親と子の小学校入学前交流講座～小鴨小学校へ行こう!～



スノードーム(夏バージョン)と、  
キーホルダーを作りました



6月27日(土)に小鴨小学校で、令和9年度小鴨小学校へ入学  
予定の年長児とその保護者を対象にした講座を開催しました。  
はじめに学校探検をし、その後保護者は校長先生とコミセン館  
長の話を聞きました。年長児は「ものづくり」体験をしました。  
保護者も子どもも交流を深め、小学校をより身近に感じるこ  
とができた講座となりました。



## 小鴨地区バレーボール大会～男女ともに北野の優勝～



### 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14日(日)に、男子3チーム、女子2チームの出場で、小鴨地区  
バレーボール大会が開催されました。  
選手だけでなく応援にも力が入り、熱戦が繰り広げられました。  
優勝チームは、10月の倉吉市民スポーツ大会に小鴨地区代表で  
出場されます。



-1ページ-



# 6月の様子

6月1日(月)

## てづくり教室～二重剣つまみ 幸せの羽ブローチ



素敵な作品が  
完成しました



6月17日(水)

## いきいき教室～鳥取看護大生



看護大生に血圧測定  
をして貰った後、  
一緒に足腰エクサ  
サイズ・連想ゲーム  
をしました。



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16日(火)

## となりのこうみんかんクラブ



折り紙でフクロ  
ウを作りました

6月19日(金)

## 隣のDAI学院公開講座～気功



講師に杉井満喜子さんを迎え、気功をしました。

6月25日(木)

## 子育てママ講座～冷凍野菜を使ったラクうまレシピ



料理代行まんぶく森本華  
菜子さんを講師に迎え、簡  
単にできるメニューを教え  
ていただきました。「作る  
ところを見せてもらい、新  
しい発見がありました！」  
と大好評でした。

### 【お知らせとお願い】

小鴨コミュニティセンターに忘れ物の傘があります。  
お心当たりの方は、7月中旬に取りに来て  
ください。残った傘は処分させていただきます。



小鴨地区食生活改善推進員より

## さば缶のトマト煮



さば水煮缶は骨まで柔らかくなっているため、  
効果的にカルシウムを摂取することができます。



(材料) 4人分

- ◆さば水煮缶 2缶 (360g)
- ◆玉ねぎ 200g
- ◆ブロッコリー 80g
- ◆しめじ 100g
- ◆トマト缶 400g
- ◆にんにくチューブ こさじ1(5g)
- ◆オリーブオイル 大さじ2(24g)
- ◆塩 小さじ1/3(2g)
- ◆こしょう 少々

<作り方>

- ①玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ、香りが出てきたら玉ねぎ、しめじを加えて炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、トマト缶、さば水煮缶を加え、弱火で約3～5分程度煮込む。
- ⑤塩・こしょうで味をととのえ、②を加える

ブロッコリーは別で茹でて最後に加えると、彩りがきれいです

### 小鴨コミュニティセンター 公式Instagram 再開のお知らせ

小鴨コミュニティセンター主催事業や、各団体の活動等を紹介していきます。  
ぜひ登録(フォロー)をお願いします。  
分からないことがありましたら、職員にお気軽にお尋ねください。



## ☺小鴨コミセン笑顔だより☺

### アンコンシャス・バイアスに気づきたい

6月17日に小鴨地区同研・人権問題講演会で「よりん彩」より講師

さんを迎えて「アンコンシャス・バイアス」について学習することが出来ました。

アンコンシャス・バイアスとは日本語で「無意識の思い込み・決めつけ」などと表現されて、何かを見たり聞いたり、感じたときに、無意識に“こうだ”と思い込むことであり、日常にあふれていて、誰にでもありうるものです。具体的には、男女の「固定的な性別役割分担意識」に現れることが多いものですが、その他の場面でも気づくことがあります。

主な例として

- ・女性にハードな仕事を頼むのは可哀そう、地域や職場のリーダーは男性の方がよいと決めつける
- ・男の子は青色系の持ち物を好み、女の子は赤色系や花柄を好むとの思い込み
- ・「単身赴任」と聞いて、父親のことだと勝手に思い込む
- ・やる前から自分には無理だと諦める、〇〇は子供や若者には任せられない 等々

主な対処方法として

- ・自分はバイアス(先入観、偏見)を持っていると気づくこと
  - ・周りの人から「〇〇すべきだ!」「普通は〇〇」「〇〇は当たり前」など、決めつけや思い込みの言葉が聞かれたら、本当に100%の人がそうなのかを立ち止まって考えてみる
  - ・属性を語るときや、属性を主語にしている場合は、特に注意する 等々
- 自分の中のバイアスをゼロにするのは難しいことですが、気づかないまましていると自分や周りの人、子供たちの可能性を狭めてしまったり、誰かを傷つけてしまっているかもしれません。

自分の中の「アンコンシャス・バイアス」に気づいて一つ一つ改善させることは、より公平で多様性を認め合う、幸せな暮らしへの第一歩につながると思います。 <<館長>>

## おがも川柳会

すばらしい勉強会のおがも句会  
おぼれてる川に飛び込む人  
雑草の凄い根性夏泣かせ  
百二歳生きて本書く佐藤愛子  
春耕の畦に座ってたばこする  
立つ時に足より先に手が支え  
こそこそと私のおやつ消えていく  
週一度ツバメのトイレ取り替える

寿々子 洋子 祐子 醉芙蓉 風露 白萩 敦子 みえ子