

12月 小鴨コミュニティセンター及び各団体等行事予定

※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
小鴨地区文化祭は週替わりで作品展示開催中! 期間:11月1日(月)~12月19日(日) 時間:午前9時~午後5時(日曜日は午後3時まで) 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			1 吹き矢 ちぎり絵 9:30	2 布ぞうり・ラージ	3 午後はコミセン活動展準備のため職員は不在です。ご了承ください。	4 コミセン活動展 12/4・5 未来中心にて
5 三役常任部会長会 10:00 5日の文化祭作品展示は正午まで	6 川柳 民児協定例会 19:00	7 健康本極拳	8 手芸 DVD上映会 10:00	9 ラージ 福祉協力員 10:00 訪問活動準備	10 うた 午後は研究大会のため職員は不在です。ご了承ください。	11 土の会 ピザ・焼芋 11:30 (文化祭即売コーナー)
12 土の会	13 ハルティック	14 健康本極拳 あい♡リスン 10:00	15 吹き矢・版画 男のクラブ 10:00 体育館開放委員会 19:30	16 布ぞうり・ラージ	17 隣のDAI学院 10:00	18 除雪機講習会 10:00
19	20 子育てママ応援講座 10:00 自治公民館会 19:30	21 健康本極拳 切り絵	22 手芸	23 ラージ	24 たより等配布	25 土の会
26 土の会 休職会役員会 10:00	27	28 健康本極拳	29	30 年末年始休業 12/29~1/3 「竹灯籠の回廊」点灯 12/30・31	31 *予定されている行事、事業、活動等が変更される場合があります。ご理解いただきまますようしくお願いいたします。	

★お休みします 水墨同好会(次回は3/10です)

ふれあい給食 5・19(日)

なごもう会 13・27日(月)

12/15 (水)

男のクラブ「カフェ」
(参加費:コーヒー100円)
午前10時~11時半 小鴨コミュニティセンターにて
12月は、手話、コーラス、踊りの発表をします。

クラブ・同好会の予定

ラージ:ラージボール同好会(ラージボール卓球) 毎週水曜日午後1時30分~3時30分	版画:版画クラブ 第3水曜日 午後1時30分~3時30分
手芸:手芸同好会 第2・4水曜日 午前10時~午後3時	切り絵:切り絵を楽しむ会 第4か第5火曜日 午前10時~12時
水墨:水墨同好会(日本画) 第2・4木曜日 午後1時30分~3時	ノルティック:ノルティック・フレンズ(ノルティック・ウォーキング) 第2・4月曜日 午前10時~11時30分
土の会:陶芸同好会 第2・4土・日曜日 午後2時~4時	うた:ぶち・カナル(コーラス)第2・4金曜日 午後1時30分~3時
川柳会:小鴨川柳会 第1月曜日 午後1時30分~3時30分	吹き矢:スポーツ吹き矢を楽しむ会 第1・3水曜日 午後1時30分~3時
健康本極拳:太極拳 毎週火曜日午前10時~11時30分	ちぎり絵:ちぎり絵サークル 第1水曜日 午前9時30分~11時30分
布ぞうり:布ぞうりクラブ 第1・3木曜日 午前10時~12時	

サンリンク・スポーツよりお知らせ

12/8 (水)

DVD上映会~歌と映像で心のリフレッシュしませんか?
新型コロナウイルス感染症予防で活動が制限され、人とのコミュニケーションをとることが少なくなっています。そこで、気持ちが少しでも明るくなってほしいと企画しました。

日時:12月8日(水)午前10時~11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

美空ひばりさんのDVDをみんなで楽しみましょう。

参加費無料です。マスク着用で参加してください。

12/11 (土)

小鴨地区文化祭 健康づくりコーナー「健康教室」を開催します
日時:12月11日(土)午前10時~11時40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
内容:認知症予防学習、ミニ講話「コロナとインフルエンザ」、ラジオ体操
*まだ人数に余裕がありますので、興味のある方はお申し込みください。
申込締切:12月8日(水)
小鴨コミュニティセンターまで(電話28-0964)

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3年12月1日No. 9
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



【くじ】1ページ:今月のお知らせほか 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、食生活改善推進員より、笑顔だより、竹灯籠の回廊について、地区振興協議会よりほか

12・1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。

12/14 (火)

毎月第2火曜日は「あい♡リスンコミュニティ」

地域の人たちが集まって「ほっこり」する時間を過ごしてもらった場所をつくりました。来る時間・帰る時間も、何をして過ごすかも自由です。話をしたい人、話を聞いてほしい人...お気軽にお立ち寄りください。

一輪のお花をいけてこころを癒しましょう♪
道端に咲く一輪の花に、はっとしたり気持ちがいい経験はありませんか?
一緒に楽しんでみましょう!

日時:12月14日(火)午前10時~12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

12/17 (金)

唇に歌を 翼を広げてはばたこう!!

隣のDAI学院の公開講座です。どなたでも参加できますのでお越しください。申し込みも不要です。

日時:12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:シャンソン歌手 柳井沙羅さん

12/20 (月)

子育てママ応援講座「食育教室~忙しいママの簡単レシピ」

小鴨地区で子育て中のママ、プレママを応援する講座を開催します。小鴨地区内のママたちや地域の方々と顔見知りになって、子育てや生活を楽しむことができるよう応援したいと思っています。お子さまと一緒に参加ください。

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:12月20日(月)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:坂本有理香さん(管理栄養士)

申込締切:12月15日(水) 申込先:小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

※メールでの申し込み可

12/18 (土)

小鴨地区防災ボランティア講座

同じ内容で2回開催します!

「小鴨地区の除雪機の手操作方法と補助金申請について」

除雪に関わる申請等について、倉吉市建設課より説明後、除雪機の貸出順番・返却について、小鴨地区自治公民館協議会長がお話します。実際に除雪機操作の実習をします。各自治公民館で除雪機を使った作業に関わられる方は、どちらかにぜひご参加ください。申し込みは小鴨コミュニティセンターまで。

第1回 日時:12月18日(土)午前10時~11時30分(申込締切12/14)

第2回 日時:1月10日(月)午後1時30分~3時(申込締切1/6)

場所は2回とも小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センターです。

1/10 (月)

11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。

11月15日(月)

小鴨地区文化祭 暮らしのお役立ちコーナー 「スマホ講座」～2つの講座を開催

午前の部の「安心・安全スマホ講座」では、スマホでトラブルにあわないためのお話を伺いました。

午後の部の「スマホを使ったVR災害体験講座」では、VRを使った災害疑似体験や災害時に使える便利なアプリのダウンロードと使い方など体験しました。



11月22日(月)

子育てママ応援講座 「知ってほしい赤ちゃんの体のこと」

りんご舎の小林和子さんを講師に迎え、「知ってほしい赤ちゃんの体のこと」と題し、お話を伺ったあと、ペーパーマッサージも教えていただきました。



11月17日(水)

消費者トラブルを防ごう！～誘われる心理～ ～男のクラブにて

11月はミニ講話「消費者トラブルを防ごう！～誘われる心理～」と題し、中部消費生活センター村本順子さんよりお話を伺いました。



11月23日(火)

おがもPMC～第4回講座「防災DAYキャンプ」



段ボールベッド組み立て中!

防災DAYキャンプを開催しました。袋でお米を炊いたり、コップや箱を作ったり、防災クイズに挑戦しました。避難所体験として、段ボールベッドも作りました。



紙でコップを作ったよ



11月24日(水)

女性のつどい研修会 食と健康について



女性のつどいメンバーの食生活改善推進員さんが講師となり開催しました。内容は3部構成で、メタボ、フレイル予防についてのお話のあと、簡単な体操をしました。

11月26日(金)

隣のDAI学院 「在宅避難」のススメ

明治安田生命の「地元の『公民館』元氣プロジェクト」の連携事業として開催しました。

災害後の避難について、在宅避難の条件や準備するもの等、お話ししていただきました。



11月28日(金)

となりのこうみんかんクラブ



宿題をしたあと、紙コップを使ったゲーム、ミニツリーを作ったり、トランプをして過ごしました。次回は3月です。

-2ページ-

おがも川柳会

腰痛でも庭の手入れが無事出来た	間魔様地獄の前で目をぎよろり	うすうすは誰もが知って騙される	つるし柿狙うイタチの目がぎよろり	おばあちゃん可愛い声にメロメロだ	コンピニで小銭のおつり募金箱	うすうすは感じていたよ片思い	矢面にやっど知る重い役
さち子	酔芙蓉	瑞子	寿々子	よう子	祐子	風露	白萩

竹灯笼の回廊

市場城跡周辺での竹林整備による竹を活用した竹灯笼回廊を小鴨自治公民館有志によって実施します。

日時 令和3年12月30日～31日【2日間】
午後5時頃点灯(荒天の場合は中止)
場所 小鴨地区内
県道東郷～倉吉自転車道(170m)
お問い合わせ先
丸田克孝さん(090-3179-6313)

小鴨地区食生活改善推進員より

日持ちのする手軽な食材で低栄養予防

大豆とツナ缶の炊き込みご飯

(材料) 4人分
◆米 2合◆蒸し大豆 1袋(100g)
◆ツナ缶(油漬) 1缶(70g)
◆舞茸 1パック(80g)
◆めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2 (つゆの素など) (30g)
◆ねぎ(小口切り) 1本(15g)

備蓄食品(大豆・ツナ缶)を使用して簡単にタンパク質補給! 包丁を使わず調理可能な舞茸も加えて食物繊維と旨味をアップ。



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!

(作り方)
①お米は洗って炊飯器に入れ、炊飯器の2合の目盛りより少なめの水に30分浸す。
②舞茸は細かく裂いておく。
③①にめんつゆを加え、水を2合の目盛りの線まで足して軽く混ぜる。
④大豆、ツナ缶(缶汁ごと)、②の舞茸を③に加えて炊飯スイッチを押す。
⑤器に盛ってねぎを散らす。

小鴨コミセン笑顔だより

師走を迎え、なにかと気ぜわしい毎日です。寒さも日に日に厳しくなってきました。コロナ感染者数も全国的に減り、移動制限も解除され年末年始の人流が気になるころです。令和3年は、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策で、小鴨地区各自治公民館の行事も中止となるなど、元気が出せない一年になってしまいました。

◇藍綬褒章おめでとうございます。

西倉吉町の奥田俊則さんが、更生保護功績として「令和3年秋の褒章・藍綬褒章」を受章されました。誠におめでとうございます。保護司として永年にわたり更生保護活動に携わってこられました。

◇小鴨地区内の若者を御紹介してください。

これからの小鴨地区を支えていく若者達と一緒に新しいことを企画していこうと考えています。「(仮称)二人から始める!若者が描く小鴨づくり」に参加してもらえる若者を探していますので、ご紹介ください。よろしく願います。

小鴨地区振興協議会よりお知らせ 「新 小鴨おもしろ話」DVDができました

小鴨地区振興協議会発行の「新 小鴨おもしろ話」(1冊200円)のDVDができました。DVDを1枚100円で小鴨コミュニティセンターにて配布しています。



* * * * *

11月1日から12月19日まで2階ホールと談話室・大会議室で「作品展」を開催して、週替わりで作品を入れ替えながら展示中です。是非、ご覧ください。来館記念品は、生田の平野さん作「エビちゃん」です。今冬は寒く積雪も多いと予報されていますが、今月も元気に開館していますので、皆様お立ち寄りください。

◇おめでとうございます。

小鴨地区を拠点に活動しているサンリンク・スポーツさんが鳥取県教育委員会より表彰されました。生涯スポーツの振興、地域に根差した体育活動に尽力され顕著な功績をあげられました。



代表の杉谷哲治さん



-3ページ-