

12月 小鴨公民館及び各団体等行事予定

※講座等で公民館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 ラージ・和太鼓 布ぞうり ★となりのこうみんかんクラブ	2	3
4 ふれあい給食 9:00 おてかけ作品作り教室 (長坂新町)	5 川柳会	6 健康本極拳 おてかけ健康教室(弓削)	7 常任部会長会 クリスマス会打ち合わせ 13:30	8 ラージ・和太鼓	9 うた	10 土の会
11 土の会	12 ノルディック 自治公館長会 19:30	13 健康本極拳 切り絵 民児協定例会 19:00	14 手芸	15 ラージ・和太鼓 布ぞうり ★ヘルシークッキング 体育館開放委員会 19:30	16 うた 健康フラ 10:00 16日は、倉吉市公民館研究大会のため、午後から公民館職員は不在です。	17
18 ふれあい給食 9:00	19 福祉協力員研修会 9:30	20 健康本極拳 ★みんなでクリスマス会 13:30	21 版画	22 ラージ・和太鼓	23	24 土の会
25 土の会	26	27 健康本極拳	28	29 年末年始休業 12/29~1/3	30	31 公民館だより等配布日

クラブ・同好会の予定

ラージ:ラージボール同好会 毎週木曜日午後1時30分~3時
和太鼓:やまびこ太鼓(和太鼓) 毎週木曜日 午後8時~9時
手芸:手芸同好会 第2・4水曜日 午前10時~午後3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
土の会:陶芸同好会 第2・4土・日曜日 午前9時~12時
川柳会:小鴨川柳会 第1月曜日 午後1時30分~3時30分
健康本極拳:太極拳 毎週火曜日午前10時~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~午後3時
版画:版画クラブ 第3水曜日 午後1時30分~3時30分
切り絵:切り絵を楽しむ会 第4火曜日 午前10時~12時
ノルディック:ノルディック・フレンズ 第2・4月曜日 午前10時~11時30分
うた:歌のクラブ(コーラス) 第2・4金曜日 午後1時30分~3時
吹き矢:スポーツ吹き矢を楽しむ会 第3水曜日 午後1時30分~3時

12月のなごもう会12・26日(月)



★お休みします。

- ★手話教室(次回は2月21日です)
- ★筆文字教室(次回は3月21日です)
- ★スポーツ吹き矢を楽しむ会(次回は3月15日です)
- ★水墨同好会(次回は3月です)



小鴨保育園からご案内

地域子育て支援センター(たんぼぼくらぶ)

(小鴨保育園28-2836/小鴨児童センター28-3396)

時間:午前9時30分~午後2時30分

場所:月・木曜日は小鴨児童センター

火・水・金曜日は小鴨保育園



ご家庭で子育てしておられる方、お気軽にお問い合わせください

子育て相談 (電話でもOK)

月~金曜日 午前9時30分~午後2時30分(小鴨保育園)

西倉吉保育園からご案内

〈12月のオープンデーのご案内〉

13日(火) クリスマスの飾りを作ろう

27日(火) ベビーマッサージ教室

☆指導 小林和子さん

場所:西倉吉保育園

時間:9時45分~10時45分

※参加を希望される方は、

事前にご連絡をお願いします。

TEL 28-2228 (担当:湖山)



おがも公民館だより



倉吉市小鴨公民館発行 平成28年12月1日No. 315

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

*生涯学習のマスコット「マナビィ」
生涯学習の「学ぶ」とみつばちの「Bee」を
合わせ、「マナビィ」と名づけられました。



メール用



HP用



ブログ用

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

12月のご案内

(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、小鴨公民館までお問い合わせください。

12/15
(木)

ヘルシークッキング教室 ~バランスよく食べよう~

昨年の様子です



日時:12月15日(木)午前9時30分~12時30分

場所:小鴨公民館

申込締切:12月9日(金)小鴨公民館まで

※参加費は無料です

男性
大歓迎



メニュー:豆腐のステーキきのこソース、キャベツと人参のごまマヨ、野菜のスープ煮、抹茶ミルク

12月のお知らせ

★12/20(火)みんなでクリスマス会 今年は午後開催!

4回目の開催です。みんなで一緒にクリスマス会を楽しみませんか。

昨年の様子です



日時:12月20日(火)午後1時30分~

場所:小鴨公民館

参加費:100円(当日集金)

今年も教室・同好会の
作品展示をします。



昨年の様子です

※「みんなでクリスマス会」を午後から開催しますので、
恒例の第3火曜日午前中のコーヒーショップ及び抹茶席はお休みします。

11月の様子

公民館主催事業や、各種団体の活動を紹介しています。

11月12日(土)

健康ほっと広場 鳥取大学の学生さん来館



地震後の地域住民の健康と安全を守るお手伝いをする目的で、鳥取大学医学部保健学科の先生とボランティアの学生さんによる「健康ほっと広場」が小鴨公民館で開かれました。

合わせて倉吉市社会福祉協議会の「あんしん相談センター」のミニ相談コーナーも開かれました。健康ほっと広場では、血圧測定や身体測定、学生と地域の方が交流する場もあり、楽しい雰囲気です。

11月15日(火)

「みんなの笑顔に会えてよかった」 恒例の第3火曜日 男のクラブ「コーヒーショップ」・おちゃめクラブ「抹茶席」



恒例の第3火曜日のコーヒーショップ・抹茶席を開催しました。多くの方にご来館いただきました。地震後にはじめて顔を合わす方々もあり、「どうでしたか？」とお互いの無事を確認しあう機会にもなりました。

11月17日(木)

健康講演会

「歯周病の原因と治療法を知り
生活習慣病予防につなげよう
～歯周病の原因を目で見てみよう!!～」



地区振興協議会体づくり部会、小鴨公民館「隣のDAI学院」共催で健康講演会が開かれました。

講師に花池デンタルクリニック院長の花池泰徳さんを迎え、「歯周病の原因と治療法を知り 生活習慣病予防につなげよう」と題し講演がありました。歯周病の原因が細菌であること等の話や、口の中にある細菌の映像などを見た後、参加者から質問もあり、和やかな雰囲気での研修会となりました。

おがも川柳会

晴着には母が選んだ鶴の柄
友のぐち分かる分かれると気を合わせ
暮らしよい町にもあった落とし穴
地震来て家の片付け断捨離だ
分かってるだから返事に困り果て
いい柄ねあなたにとっても似合ってる
震度六庭の灯笼投げ飛ばす
青い空飲み込むような大欠伸
赤とんぼ地震瓦礫の山に来る

白萩 風露 瑞子 祐子 寿々子 敦子 弘美 醉芙蓉

倉吉市保健センターより

被災後のこころのケア

地震により被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

地震発生から1か月余りが経過しました。多くのストレスを抱えて生活された方も多かったことでしょう。一部の方々には、時間が経ってもその体験が過去のものとなっていかず、こころやからだの不調が長引くことがあります。またタバコやアルコールなどの量が増える方もおられます。周りの方にできることとして、話を聞くことがあげられます。

★話を聞くときのポイント

- ・無理に話を聞き出そうとせず、相手のペースに任せじっくり耳を傾ける。
- ・批判したり、自分自身の考えを押し付けたりしない。
- ・自責的になっている人には「あなたが悪いのではない」ということを伝える。
- ・様々なこころやからだの変化は「災害という非常事態には誰にでも当たり前に起こる反応である」と伝える。
- ・相談できるところがあることを伝える。

(相談窓口)

倉吉市保健センター(電話26-5670)
中部福祉保健局(電話23-3147)
県立精神保健福祉センター(電話0857-21-3031)

休日健診のお知らせ

健診を受ける機会の少ない若い人や平日に健診を受けることが難しい人を対象に「休日健診」を実施します。この機会にぜひ健診を受けましょう。

【休日健診】

○日にち・場所：平成29年1月22日(日)・倉吉体育文化会館
○受付時間：午前8時～午前10時
○内容・対象者：
一般健診(20歳～39歳)・特定健診(40～74歳)・長寿健診(後期高齢者健診)(75歳以上)・胃がん検診(30歳以上)・肺がん検診(30歳以上)・大腸がん検診(30歳以上)・子宮がん検診(20歳以上)・乳がん検診(視触診+マンモグラフィ検査)(40歳以上)・前立腺がん検診(50歳以上)・肝炎ウイルス検診(40～74歳で過去に受けたことのない人)

○その他：

- * 持ち物：各種健康診査受診券、保険証、自己負担金
- * 事前申込みが必要です。
- * 胃・子宮・乳がん検診には定員があります。
- * 詳しくは受診券に同封の「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください。
- ※タッチパネルによる「物忘れ」健診
認知症は物忘れから始まることをご存知ですか？
タッチパネルを使った「物忘れ」に関する簡単な検査と相談を行いますのでご利用ください。

(申し込み・問合せ先)

倉吉市保健センター(☎26-5670)

小鴨公民館笑顔だより



地震が発生してから一月と数十日がすぎました。まだビニールシートが消えません。被害を受けられた方々は災害からの復帰はまだこれから。心身ともにお疲れがでませんように、平常の生活に早く戻られるように心から願っています。

12月になりました。復旧と師走の忙しさが重なる日々となりました。地震によりすべての事業が中止になってしまいました。そんな折だからと、少し元気になるような明るい年を迎えられるようにと、クリスマス会は今年も開きます。みなさんの温かさを寄せ合って、楽しい時間を過ごしていただきますように。はじめての方、ぜひ公民館に来てください。12月20日(火)午後1時30分からです。今年は昼からです。

こんなときに丁度いい歌がありました。若い方はご存じないかもしれませんが、なんか温かくなる歌です。誰かの温かさが伝わってくる歌です。

サザンカ サザンカ咲いた道
焚き火だ 焚き火だ 落ち葉焚き
あたらうか あたらうよ 相談しながら歩いてく
昔の子どもたちの学校から帰る時の一風景。もう焚き火はできなくなりました。でもサザンカはいまだ度々咲いています。相談しながらのところに仲良ささんたちの明るい声が聞こえます。

題名は「たきび」でしたよね？ この歌をご存じない方は小鴨公民館にお出でになりましたら、職員の方が歌ってくれますよ。