

# 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
* 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。ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。		1 健康本極拳 管理委員会 19:30	2 吹き矢 11/9(月)~12/18(金) 作品展開催中 小鴨公民館・やまびこ人権文化センターにて	3 ラージ・布ぞうり	4 うた	5 プラバン教室 14:00
作品展 11/30(月)~12/6(日) 小鴨小学校・小鴨保育園・西倉吉保育園						
6 ふれあい給食(1班) 自治公 三役・常任委員・部会長会 10:00 筆文字教室 14:00	7 川柳	8 健康本極拳 シニアクラブ講座 14:00 民児協定例会 19:00	9 手芸	10 ラージ・水墨	11 倉吉市公民館研究大会 13:30~15:30	12 土の会 除雪機操作講習会 10:00
作品展 12/7(月)~12/11(金) 小鴨公民館・やまびこ人権文化センター						
13 土の会 おがもPMC	14 /ILティック	15 健康本極拳 切り絵 体育館開放委員会 19:30	16 吹き矢 男のクラブ 10:00	17 ラージ・布ぞうり 福祉協力員訪問活動準備 13:30	18 うた 隣のDAI学院 10:00 福祉協力員訪問活動 13:30	19
作品展 12/14(月)~12/18(金) 手芸同好会・土の会						
20 ふれあい給食(2班) 自治公最終館長会 10:00	21 /ILティック	22 健康本極拳 子育てママ講座 10:00	23 手芸	24 ラージ・水墨 公民館だより等配布	25	26 土の会
27 土の会	28	29	30	31	★お休みします 版画クラブ(次回は2/17です) 水墨同好会(次回は3/11です)	
年末年始休業 12/29~1/3						

なごもう会 14日(月)

## 小鴨地区食生活改善推進員より 低栄養予防は「元気で長生き」への道しるべ



低栄養になると、イキイキとした生活を送ることが困難になってしまいます。まずは「食事」と「生活」から低栄養予防をはじめましょう。

### のっぺい汁 (4人分)

(材料)

◆だし汁500ml:水…550ml(2と3/4カップ)/削り節…10g◆干し椎茸…4g(戻し汁50ml取っておく)◆鶏もも肉(皮なし)…60g◆大根…160g◆人参…60g◆里芋…120g◆ごぼう…40g◆こんにゃく…40g◆小ネギ…12g◆薄口しょうゆ…30g(大さじ1と小さじ2)◆みりん…30g(大さじ1と小さじ2)◆酒…5g(小さじ1)

(作り方)

①鍋に水を入れて沸騰させ、削り節を入れて30秒~1分沸騰を続けて火を止める。削り節が下に沈むまで待ち、ざるでこしだしを取る。②干し椎茸は戻しておく。戻し汁は取っておき、せん切りにする。③鶏もも肉は1~1.5cm角程度の一口大に切る。④大根、人参は5mm~1cm厚さのいちょう切り、里芋は1cm厚さの半月切り(小さいものは輪切り)、ごぼうは斜め切りにし、水に浸してアク抜きをする。こんにゃくは小さめの短冊切りにする。⑤小ねぎは小口切りにしておく。⑥鍋に①のだし汁500mlと干し椎茸の戻し汁50ml入れて、②の干し椎茸、③を加えて煮立てる。沸騰したら②の鶏もも肉を加え、アクが出たら取り除き、さらに10分程度、材料が柔らかくなるまで煮込む。⑦薄口しょうゆ、みりん、酒で調味してしばらく煮最後に⑤の小ネギを入れて、すぐに火を止める。

寒い時期は、片栗粉の水溶きでとろみをつけてもいいですよ!

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  
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 午後2時~4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~12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か第5火曜日 午前10時~12時  
/ILティック:/ILティック・フレンズ 第2・4月曜日 午前10時~11時30分  
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  
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

12/16 (水)

## 男のクラブ「カフェ」

9月より水曜日に変更  
三密を避けながら開催中!

(参加費:コーヒー100円)

午前10時~12時 小鴨公民館にて

※おちゃめクラブ「抹茶席」はお休みしています。



時間内でしたら、いつ来られてもよいです。お気軽にお越しください。

# おがも公民館だより



倉吉市小鴨公民館発行 令和2年12月1日No. 363

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、笑顔だよりほか

## 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、小鴨公民館(電話28-0964)までお問い合わせください。

12/5 (土)

プラバンで  
ブローチづくり体験



12/6 (日)

筆文字に挑戦!



時間は、いずれも午後2時~4時

場所は、小鴨公民館・やまびこ人権文化センター2階談話室です。

作品展期間中に開催しま〜す! 時間内にお越しください。

12/12 (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操作方法と貸出順番・返却方法」

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。

第1回 日時:12月12日(土)午前10時~11時30分(申込締切12/8)

第2回 日時:1月11日(月)午後1時30分~3時(申込締切1/6)

場所は2回とも小鴨公民館・やまびこ人権文化センターです。申し込みは小鴨公民館まで

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会長がお話します。実際に除雪機操作の実習をします。

12/22 (火)

子育てママ応援講座「ベビーマッサージ」

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。お子さまと一緒に出かけ下さい。

日時:12月22日(火)午前10時~11時30分

場所:小鴨公民館・やまびこ人権文化センター 1階和室会議室

申込締切:12月18日(金)小鴨公民館まで(メール可)



講師は小林和子さんです。

# 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7日(土)

### まちの保健室「コツコツ骨の健康」

鳥取看護大学の「まちの保健室」に、小鴨女性のつどいメンバー20人が参加しました。今年度は新型コロナウイルス感染症予防対策のため、定員が20人と限られ、前半・後半に分かれて、身体測定・健康相談等がありました。「コツコツ骨の健康」と題したミニ講話では、骨粗鬆症について参加者の皆さんが大変興味深く聞き入っている様子でした。



## 11月13日(金)

### 子育てママ応援講座「ヨーガ」で体をほぐしてリラックス♪

今年度初めての講座でした。講師に小谷真理子さんを迎え「ヨーガ」を開催しました。はじめに、ママと赤ちゃんでヨーガをしました。そのあと、地域の子育て応援隊の方が赤ちゃんたちを見てくださっている間、ママたちはヨーガで体をほぐしました。



## 11月18日(水)

### 男のクラブで「コーラス発表」

月2回、小鴨公民館で活動している「ぶち・カナル」のみなさんが、コーラスの発表をしました。ウクレレの伴奏に合わせて、フェイスシールドやマスクを着用して歌いました。



今年の「みんなでクリスマス会」は中止が決まり、発表の場がなくなってしまったと思いましたが、男のクラブで歌うことができてよかったです。

## 11月20日(金)

### 隣のDAI学院 脳と身体をリフレッシュ

うつぶき保育園長の福井典子さん、倉吉市社会福祉協議会の村本桂子さん・山田綾子さんを講師に迎え開催しました。



倉吉市社会福祉協議会の村本桂子さんより漢字の脳トレ。



童心に戻りました。

うつぶき保育園長の福井典子さん指導のもと頭も体も使うゲーム。

## おがも川柳会

管	少	目	雨	耐	し	三	ド	婆
総	し	を	だ	え	ず	時	キ	さ
理	だ	暝	れ	ま	く	で	ド	ま
耳	け	り	の	し	ほ	す	キ	は
掃	靴	ひ	一	ま	ど	留	は	親
除	底	孫	し	た	共	守	恋	船
して	上	の	ず	し	同	電	の	元
さ	げ	だ	く	ず	募	に	し	気
し	て	ま	く	く	金	し	ず	口
あ	見	し	から	の	して	て	く	達
げ	栄	舟	水	様	和	ド	違	者
る	を	に	の	な	む	ラ	い	
	張	乗	旅	玉		マ	ない	
	る	る		の		見		
				汗		る		

酔	寿	よ	さ	瑞	白
芙	々	う	ち	子	萩
蓉	子	子	子	子	子

## 11月23日(月)

### おがもPMC 仲間づくりとミッションに挑戦!

第2回の講座でした。雨が降っていたため、小鴨公民館で開催しました。



じゃんけん列車で仲間づくりをしました。

#### おがもPMC あめのひ ミッション



4つのミッションに挑戦!  
①じゃんけん対決  
②ペットボトル倒し  
③箱の中身は何でしょう  
④カプラ対決



じゃーんけーんぼん!



ペットボトル倒し。1本倒しました!

おともだちのママが見守り~



箱の中身は何かな?



カプラ対決

## いつもありがとうございます

ボランティアグループ「おがもくりいん隊」の皆さんには小鴨公民館の花壇やプランターのお世話をいただいたり、地域の方には季節の花を届けていただいています。本当にありがとうございます。



## 小鴨公民館笑顔だより

師走を迎え、なにかと気ぜわしい毎日ですが、コロナ禍での年末年始で更になにかと心配です。

令和2年は、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策で、小鴨公民館利用に関して御不便をお掛けしました。また、小鴨地区でも中止となる行事多く、楽しみにされていた方々もいらっしゃったことと、思っていますので、今後は感染予防をして実施できるように工夫をしてみたいと思います。

11月9日から公民館2階ホールと談話室を中心に「作品展」を開催しています。小鴨地区文化祭が中止になりましたので、それに代え週替わりで作品を入れ替えながらの展示です。12月18日まで開催していますので、是非、ご覧ください。

コロナ感染予防に気を付けながら、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。

### ◇小鴨地区集落支援員の西村さん準V



小鴨地区の各自治公民館で取り組まれている自主防災活動で、小鴨地区の防災計画や各自治公民館の防災マップ作りなどで支援していただいている西村さんが、なんと!11月12・13日に行われた第54回

BSS杯全山陰ゴルフ選手権で、シニア・女性の部で準優勝されました。仕事以外でも日ごろから頑張っているらしいので、頼もしい存在です。おめでとうございます、(´o`)!