

11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	2 川柳	3	4 吹き矢	5 ラージ・布ぞうり	6 うた	7
8 ふれあい給食(3班) ロードステーション環境整備 6:30	9 民児協定例会 19:00	10 健康本極拳	11 手芸	12 ラージ・水墨	13 うた 子育てママ講座 10:00	14 土の会
15 土の会	16 /ルティック 地区振説明会 19:30 体育館開放委員会 19:30	17 健康本極拳 シニアクラブ講座 13:30	18 吹き矢・版画 男のクラブ 10:00 小学生ボランティア訪問活動 15:00 自治公社会福祉部会 19:30	19 ラージ・布ぞうり	20 隣のDAI学院 10:00 自治公生活文化部会 19:30	21
22	23 小鴨PMC 10:30	24 健康本極拳 切り絵 13:30	25 手芸 健康講演会 19:30	26 ラージ・水墨	27 とりのごうみかんクラブ	28 土の会 自治公交通消防部会 18:00
29 土の会 ふれあい給食(4班) カラダを動かそうDAY 10:00 自治公環境部会 13:30	30 /ルティック 公民館だより等配布	* 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。				

なごもう会 9・30日(月)

- 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:本極拳 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か第5火曜日 午前10時～12時
 - /ルティック:/ルティック・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

11/18 (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
※おちやめクラブ「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。

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

豚と玉ねぎの生姜焼き (4人分)

(材料)
◆豚切り落とし(なるべく脂の少なめな部分を選ぶ)…280g◆酒…大さじ1(15g)◆生姜汁…小さじ1(5g)◆玉ねぎ…100g◆小麦粉…大さじ2強(20g)◆油…大さじ1(12g)◆合わせ調味料:砂糖…小さじ1(3g)/みりん…大さじ1(18g)/酒…大さじ1(15g)/しょうゆ…大さじ1と小さじ1(24g)/生姜すりおろし…小さじ1(5g)/ごま油…小さじ1/2(2g)◆付け合わせ:サニーレタス(レタスでも可)…20g/トマト…120g(中1/2個)

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。

(作り方)
①豚肉をボウルに入れ、酒、しょうが汁をもみ込み、20分程度おく。②玉ねぎは5～6mm程度の厚さに繊維に沿ってスライスする。③合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておく。④①のボウルに小麦粉を加えて豚肉にまぶし、油を熱したフライパンで焼く。焼き色が付いたら玉ねぎを加えてさらに炒める。⑤肉に火が通って玉ねぎが透き通ってきたら、③の合わせ調味料を加えて、タレを絡める。⑥平たいお皿にサニーレタスをのせ、⑤を盛り付け、くし形に切ったトマトを添える。

おがも公民館だより



倉吉市小鴨公民館発行 令和2年11月1日No. 362
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

11・12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。

11/13 (金) 子育てママ応援講座「ヨーガ」で体をほぐしましょう

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。

日時:11月13日(金)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:11月10日(火)小鴨公民館まで(メール可)

講師は小谷真理子さんです。

バスタオル、あればヨガマット、飲み物等ご持参ください。

11/17 (火) シニアの公開講座 シニアが聞きたい! 生命保険

これからの生命保険、どう活用・見直し・請求手続きの話

日時:11月17日(火)午後1時30分～3時
場所:小鴨公民館・やまびこ人権文化センター 2階大会議室
講師:板垣和男さん(生命保険協会 鳥取県協会 事務局長)

小鴨シニアクラブ協議会の公開講座です。どなたでもご参加いただけます。

12/5 (土) 作品展期間中に開催しま〜す! プラバンでブローチづくり体験

花の形に切ったプラバン(プラスチックの薄い板)に、色付けをして、オーブントースターで加熱して作ります。時間内にお越しください。

日時:12月5日(土)午後2時～4時
場所:小鴨公民館・やまびこ人権文化センター 2階談話室

加熱すると、こんなに小さくなります。

12/6 (日) 筆文字に挑戦!

筆文字を体験してみませんか。老若男女問いません。時間内にお越しください。

日時:12月6日(日)午後2時～4時
場所:小鴨公民館・やまびこ人権文化センター 2階談話室

講師は小林和子さんです。

10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。

10月2日(金)

秋のお月見ミニコンサート



小鴨女性のつどい企画で開催しました。はじめに、女性のつどい代表の箕田敏子さんよりお月見についてお話をいただきました。

だんごの数、なぜススキを飾るのか等、お話をいただきました。



演奏者の村田江里さんです。

「月」にまつわる曲の演奏では、日本の月、映画音楽、世界の月をテーマにお話＆演奏をしてくださいます。



アンコールでは、♪見上〜げてごらん〜夜の〜「月」を〜♪と会場の皆さんとマスクをしたままで、息苦しくない程度に歌って終わりました。

10月8日(木)

シニアクラブ公開講座 豊かな人生！続ける運動 シニア世代の健康維持とストレッチ

鳥取大学名誉教授の佐分利育代さんにご指導いただきました。



健康が一番！毎日してみようかな…

10月20日(水)

男のクラブで「介護予防教室」



今回は、小鴨地区食生活改善推進員のみなさんより「低栄養を予防しよう」と題し、お話をしてくださいました。レシピのひとつを4ページに掲載しています。

10月23日(金)

隣のDAI学院 筆文字に挑戦！



小林和子さんを講師に迎え開催しました。

筆ペンを使って書きます。線を引く練習からはじめます。

おがも川柳会

10月は投句

財布から煙のよう消える札	地球儀をぐるぐる回して世界旅	実る秋稲たわわなる風香る	閑店を知って名残の足運ぶ	密を避けレジの距離間守る客	手作りのマスクに託すコロナ予防	さわやかな季節の変化身に沁みる	名月がたらいに浮いた月を褒め	満月がそっと聞いてる独り言
風露	酔芙蓉	よう子	寿々子	祐子	瑞子	さち子	敦子	白萩

10月24日(土)

小鴨小学校なかよしハイキング 地域の大人も一緒に歩きました

地域学校連携事業として、小鴨公民館が声かけをして集まってくださった地域の方と、小鴨地区青少年育成協議会育成部会の部員さんが、小学生と一緒に歩きました。



交通安全にも気を配ります

一緒に歩いて楽しかったわ～



皆さんご協力ありがとうございました。

小鴨ジュニアバドミントンクラブより

中国地区小学生バドミントン大会で優勝

このたび、令和2年度中国地区小学生バドミントン大会が山口市で開催され、小鴨ジュニアバドミントンクラブから6年生男子シングルス1名、ダブルス1組が出場しました。



シングルスに出場した澤田一心くんが見事に優勝しました。どの対戦も厳しい試合でしたが、粘り強く諦めることなく、勝ち上がりました。(写真は優勝した澤田くん)

澤田くんは、1月6日～8日に開催されます全国大会「日本小学生バドミントンinくまがや」、また、ジュニア日本代表選手選考に推薦されます。

これからの益々の活躍に皆さんの応援をよろしくお願いいたします。

(小鴨ジュニアバドミントンクラブ 監督 高橋)

☺小鴨公民館笑顔だより☺

今年も残すところ2か月となりました。新型コロナウイルス感染症防止対策や、慣れない仕事が続いたせいか、あつという間に月日が流れたように思っています。

コロナ禍での小鴨公民館利用に関して、三密を避けたりリモート会議や分散型講演会等を行うために、館内のコンピューターネットワークの整備を行っていただきました。

その中で、フリースポット(Wi-Fi接続でインターネットの利用ができます。)を設置してもらって

いますので、館内で利用できます。お持ちのスマートフォン、タブレット、ノートPC等で利用できますので、通信量や料金を気にすることなくインターネットを活用した調べ学習や料理レシピ等の役立つ情報を利用することができます。

これまでインターネットを利用したことのない方も是非体験してください。平日の午前9時から午後5時の間、利用できますのでご活用ください。

秋の日はつるべ落として夕暮れ

が早くなりました。外出時は反射たすきや反射材を付けて交通事故防止に心がけてください。

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。



◇倉吉市「市民栄誉賞」受賞の井上瑞葵さん、おめでとうございます、(^o^)/



令和2年10月3日に倉吉市表彰式が執り行われ、大宮の井上瑞葵さんが倉吉市市民栄誉賞を受賞されました。誠にありがとうございます！

第73回国民体育大会(2018年)陸上競技少年B100m優勝、2019日本室内陸上競技大阪大会 男子U18 60m

優勝、JOCジュニアオリンピックカップ大会第13回U18日本陸上競技選手権大会(2019年)男子100m優勝など数々の功績によるものだと思います。

小鴨地区にも素晴らしい人材が育っています。今後の活躍も期待しています。