

西郷コミュニティセンター
〒682-0031
倉吉市下余戸118-1
【電話】(0858) 26-2046
【FAX】(0858) 26-3653
開館：月～金
9：00～17：00
(祝祭日を除く)
利用：9：00～22：00

西郷コミュニティセンターだより

さいごう

【メールアドレス】
kosaigou@ncn-k.net

【ホームページ】
QRコード



令和7年度 西郷地区大運動会

主催：西郷地区まちづくり協議会 健康推進部会

＜日 時＞9月28日(日) 8：30～11：30 (悪天候中止)

＜場 所＞西郷小学校校庭

未就学児、小学生以上の子どもたちを含め多くの方が参加出来る競技種目をご用意しています。
ぜひともご家族やご近所の方同士、お誘い合わせの上ご参加ください。

なお、駐車場には限りがある為、お越しの際は、なるべく自転車や徒歩でおいでください。
駐車場：お車でお越しの際は、小学校校庭については、8：00～8：25の間なら駐車可能ですが、
途中での移動はできませんのでご了承ください。

その他、小学校、センター周辺および河川敷駐車場をご利用
ください。 ※詳細は、全戸配布の大会プログラムにて



男の料理塾 ～高齢者男性を対象とした料理教室～ (第1弾)

料理経験がほとんど無い高齢者男性を対象として、準備が簡単で栄養価もあり、調理時間も短く、後始末もできる
だけ簡単な料理を3～4種類作ります。その後、参加者みんなで試食をします。

日時/9月20日(土)10：00～12：30 ・ 場所/西郷コミュニティセンター 和室・調理室

内容/炊き込みご飯を作る(人数によりますが3～4種類)

炊いている間にキッチンばさみくらいでできる簡単な汁物とつまむもの

参加人数/5～6名 準備物/エプロン、お米1合 参加費/1,000円(余れば、返金します)



サバ味噌煮缶と梅干しの
炊き込みご飯

☆さば味噌煮缶
☆梅干し ☆ぶなしめじ



トマト洋風炊き込みご飯

☆トマト
☆鶏肉
☆ブロッコリー

若 桐 山

まだまだ厳しい暑さが続いておりますが、朝夕には、ほんの少し涼しさを感じるようになりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。さて、9月1日は「防災の日」です。近年、全国各地で自然災害が多発しており、改めて防災への意識を高めることが重要になっています。ご自宅の備蓄品を確認したり、家族と避難場所について話し合ったりする良い機会にしてみたいはいかがでしょうか。また9月には、敬老の日があります。長年にわたり地域を支えてくださったご高齢の皆様に心からの感謝と敬意を表します。センターでは、地域の皆様が安心して暮らせるよう、日頃から地域のつながりを大切にしていきたいと考えています。災害が起きた時、まず頼りになるのは近所の人々です。日頃から顔を合わせ、言葉を交わすことで、いざという時に助け合える関係が築かれます。当センターが、そうした地域の絆を育む「場」であったり、世代を超えた交流の場となり、誰もが笑顔で過ごせる場所でありたいと願っています。

9月

行事・会合予定



日	曜日	時 間	内 容
1	月		
2	火		
3	水	10：00	なごもう会
4	木		
5	金	18：30	自治公民館長会、まち協役員会
6	土	13：30	地区大運動会器具点検・健康推進部会
7	日		
8	月	9：30 15：00	eスポーツ開放デー 西郷枕太鼓伝承教室
9	火	19：00	福祉部会
10	水		
11	木		
12	金		学校開放企画運営委員会
13	土	8：30	大日山のぼり&ピザづくり体験(受付8：15～)
14	日		
15	月		敬老の日
16	火	10：00	とっとり方式認知症予防プログラム(3回目)
17	水	10：00	なごもう会
18	木	14：00 14：30	相談デー(14：00～16：00) さいごうっ子クラブ
19	金	19：00	サラバダ拡大実行委員会
20	土	10：00	男の料理塾～高齢者男性を対象とした料理教室～
21	日	10：00	体幹トレーニング教室
22	月	9：30 15：00	eスポーツ開放デー 西郷枕太鼓伝承教室
23	火		春分の日
24	水	10：00	特殊詐欺被害防止講習会
25	木		
26	金		
27	土	13：30	地区大運動会準備
28	日	8：30	地区大運動会
29	月	15：00	西郷枕太鼓伝承教室
30	火		
10/1	水	19：00	生涯学習部会
2	木		

9月21日(日)～30日(火)
秋の全国交通安全運動

西郷地区人口集計

()内は前月比
世帯数 2,272戸 (+9)
人 口 4,607人 (+19)
男 2,162人 (+13)
女 2,445人 (+6)

(令和7年7月末現在)

倉吉市住民記録人口集計より

各教室の活動予定

【ストレッチ教室】
9月24日(水)・30日(火)
13：30～
【お茶を楽しむ会】
9月11日(木) 13：30～
【西郷シニア元氣塾】
9月10日(水)・24日(水)
10：00～
【囲碁教室】
9月10日(水)・24日(水)
13：30～
【絵手紙教室】
9月25日(木) 13：30～
【川柳教室】
9月22日(月) 13：30～
【草の実俳壇】
9月17日(水) 10：00～
【西郷コーラス】
9月2日(火)・16日(火)
15：00～

新しい仲間 募集中☆

草の実俳壇

百日紅疲れを見せず咲き誇る
終戦の日父のその日を聞かねばと
ちよこまかと暑さにめげぬやの足
炎昼や笹に干さるる萎び梅

田中 ひでや
中井 えつ子
宮本 きょう子
茶谷 まちこ

次回 九月十七日(水) 午前十時～
場所 西郷コミュニティセンター

西郷川柳教室

選者…牧野 芳光

☆お題「打つ」

味気ない打つメールでは伝わらぬ
片思い打つ手あるのか知恵絞る
動悸打つ思い過ぎた苦笑い

悦 子
淑 子
あけみ

空腹に食べるごちそう舌を打つ

☆お題「花」

コスモスのさみしく揺れる我が心
こぼれ種植えた花より逞しく
ひっそりと咲く野の花に身を任せ

あけみ
淑 子
悦 子

蓮の花揺れてトンボを弄ぶ

次回 九月二十二日(月) 午後一時半～
場所 西郷コミュニティセンター
お題 「試験・テスト」「伝」

夏休みさいごうっ子広場

生涯学習部会では、西郷小学校の子どもたちを対象に、たくさんの夏休みの思い出づくりをしました。

7/28 (月)



ペットボトル風鈴&ハーバリウム風消臭ミニポットづくり

河本睦美さんに教わりながら、身近な素材（ペットボトル・保冷剤等）を使って楽しくものづくりができました。「いろんなものがつくれて面白かった！」と大好評でした。



7/29 (火)



カラーユニバーサルデザイン教室

ペーパーデコレーションフタバの岡村真由美さんによるカラーユニバーサルデザイン教室をとおして、「人によって見え方が違う」ことを知り、興味をもって学ぶ良い機会となりました。



7/30 (水)



モルックであそぼう

西郷地区スポーツ推進委員の福田和志さんに教わりながら、フィンランド生まれのモルックを楽しみました。

ルールが簡単なので、すぐに理解でき、みんなで協力しながら新しいスポーツにふれることができました。「またやりたい！」との声がいっぱいありました。

7/28 (月)
～30 (水)



宿題かたづけちゃおう

それぞれが夏休みの宿題を持ち寄り、コミュニティセンターで集中して取り組みました。わからないところはボランティアの先生に質問しながら進めることができ、子どもたちの「できた！」という笑顔がたくさん見られました。たくさんの宿題を頑張った分、夏休みをいっぱい楽しんでね～！



8/9 (土)

親子でボルダリング教室

山根にある倉吉スポーツライミングセンターを利用し、親子でボルダリングに挑戦しました。小学生と保護者が一緒に壁に挑み、笑顔と歓声に包まれた楽しいひとときとなりました。

スポーツライミングセンターの河上紘輝さんによる分かりやすい指導で、初めての方も安心して楽しむことができました。



体幹トレーニング教室

主催：西郷コミュニティセンター

8月24日(日)、地域住民の健康増進を目的に、体幹トレーニング教室を開催しました。椅子、バランスボール等を使って、楽しく体を動かせるプログラムを実施しました。

参加者からは、「無理なく運動できた」「日頃の運動不足が解消された」など嬉しい声が聞かれました。

今回は、次のとおり予定しています。ぜひ皆さんご参加ください。

＜日 時＞9月21日(日) 10:00～11:15

＜場 所＞西郷コミュニティセンター2階大会議室

＜講 師＞コンディショニングコーディネーター 谷川 哲也さん

＜参加費＞無料 ＜定 員＞15名まで

＜持ち物＞タオル、飲みもの

＜申込み＞9月12日(金)までに
西郷コミュニティセンターへ



住民スポーツの日

学校開放企画運営委員会

今年の夏は、「VNL」「世界選手権」とバレーボールが熱いです☆

初めての方も大歓迎。西郷バレーボール同好会のみなさんと一緒にバレーボールを楽しみましょう！

直接、上履き持参で、体育館においてください。



＜日時＞9月11日・18日(木)

20:00～22:00

＜場所＞西郷小学校体育館

大日山のぼり&ピザづくり体験

主催：生涯学習部会
環境衛生部会



西郷小学校の裏山の大日山に登ったことはありますか？山頂広場に安置されている如来座像の前で、西郷地区の発展とみなさんの健康を祈願します。

倉吉方面と東郷湖周辺の素晴らしい景色と一緒に見たあと、センターに戻り昼食にはピザを作って食べましょう。

＜日 時＞9月13日(土) 8時30分～13時00分
(受付 8時15分～)

＜場 所＞西郷コミュニティセンター～大日山

＜持ち物＞帽子・飲み物・タオル・敷物・エプロン
三角巾・雨具 等

＜内 容＞大日山登山・茸くらべ・祭典・ピザづくり体験



※雨天の場合、一部内容を変更して実施します

【参加希望・問い合わせ】西郷コミュニティセンター

倉吉張子の絵付け体験教室

主催：生涯学習部会

江戸時代から伝わる倉吉市の工芸品「倉吉張子」をご存じですか！

起き上がりこぼしの来年の干支「午」の絵付け体験をします。

新年に向けて、一緒に張子をつくりましょう！

＜日 時＞10月12日(日)

10:00～12:00

＜場 所＞西郷コミュニティセンター2階小会議室

＜講 師＞倉吉はこた人形保存会

山脇 和子さん、牧田 能裕さん

＜内 容＞起き上がりこぼし：

来年の干支「午」の絵付け

＜参加費＞500円(材料代)

＜定 員＞20名程度

＜申込み＞9月26日(金)までに
西郷コミュニティセンターへ



9月は認知症月間です

認知症はとても身近な病気です。誰もがなる可能性があります。認知症になっても住み慣れたまちで暮らしていくためには、認知症の理解を深め、みんなで支え合っていく必要があります。

「もし身近な人がなったら、どう接する？」

「地域でどんな関わり方ができる？」

「わたし自身はどうありたい？」

など、この機会に考えてみませんか？

市では9月13日(土)～29日(月)まで倉吉市立図書館入口にて、認知症啓発コーナーを設置します。

是非お立ち寄りください。

○認知症に関するお問い合わせ・相談窓口

倉吉市長寿社会課 電話：22-7851



とっとり方式認知症予防プログラム体験会
7月25日(参加者数：15名)と8月19日(参加者数：18名)に体験会を実施しました。参加者からは、楽しかった。難しかった。体の動きが良くなったなどの感想をいただきました。次回は、9月16日(火)10:00～を予定しています。多くの方々の参加をお待ちしています



8月22日(金)

出張サロンは栗尾へ



福祉部会

暑さの厳しい日でしたが、12名の参加者で楽しく興じられました。「太鼓の達人」と「マリオカート」をプレイされ、マリオカートでは固定したハンドル型コントローラーが外れてしまうほど白熱しました。

eスポーツの出前のご利用はお気軽にコミセンにお申込みください♪



今月の相談デーは9月18日(木)です。小さな困りごとでもお気軽にお話しください。

【相談員対応時間】

14:00～16:00

(受付は必要ありません・秘密厳守)



さいごうっ子クラブ

『いかヒコーキを折って飛ばしてみよう♪』

日時：9月18日(木)

14:45～15:45

講師：中部ものづくり道場

※詳しくは学校から配布されるチラシをごらんください。



特殊詐欺被害防止講習会

主催：防災安全部会

日時：9月23日(火・祝)

10:00～11:00

講師：鳥取県警察生活安全課

近年県下でも多くの被害が報告されており、高齢者だけではなく若年層にも及んでいます。被害に遭わないために意識と知識を更新しましょう。

