



行事・会合予定



日	曜日	時間	内容
1	水	10:00	なごもう会
2	木	10:00	ふれあい給食サービス役員会
3	金	18:30	自治公民館長会
		19:30	西郷地区まちづくり協議会役員会
4	土		
5	日		
6	月		
7	火		
8	水	9:30	第8回館長杯パットゲームスター大会 (受付9:15~)
9	木	9:30	主事研修会
10	金		
11	土		
12	日		
13	月		
14	火	9:00	ふれあい給食サービス
15	水	10:00	なごもう会
		19:00	学校開放企画運営委員会
16	木		
17	金		
18	土		
19	日		
20	月		
21	火		
22	水	10:30	地域で子育てサロン「あっぷっぷう〜」
23	木		
24	金	19:00	自治公民館協議会総務部会
25	土		
26	日		
27	月		
28	火	9:00	ふれあい給食サービス
		19:00	西郷まちづくり協議会健康推進部会
29	水	10:00	なごもう会
30	木		
31	金		
4/1	土		
2	日		
3	月		
4	火		



西郷地区人口集計
 ()内は前月比
世帯数 2,196戸 (-8)
人口 4,661人 (-10)
男 2,212人 (-2)
女 2,449人 (-8)
 (令和5年1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】
 3月13日(月)3月27日(月)
 13:30~
【お茶を楽しむ会】
 3月16日(木)13:30~
【ラウンドダンス】
 3月6日(月)3月20日(月)
 10:00~
【西郷シニア元気塾】
 3月8日(水)3月22日(水)
 10:00~
【囲碁教室】
 3月8日(水)3月22日(水)
 13:30~
【絵手紙教室】
 3月16日(木)13:30~
【川柳教室】
 3月22日(水)13:30~
【草の実俳壇】
 3月15日(水)10:00~
【絵本を楽しもうかい】
 3月2日(木)14:00~

新しい仲間を募集しています。
 お気軽にコミセンまでご連絡ください♪

西郷川柳教室
 選者…牧野 芳光

☆お題「迷う」
 人生行路迷い堪え抜く土俵際
 いくつもの欲暴れ出す古希手前
 脳トレで大人迷子にならぬよう
 選者吟
 大黒柱時に迷わぬふりを
 ☆お題「そわそわ」
 大家族切り分けケキ目が光り
 空威張り背伸び崩れて上調子
 はやる気をそつと隠して側にいる
 選者吟
 山菜を伸ばす日差しに落ち着かぬ
 次回(三月二十一日(水)午後一時半)場所 西郷コミュニティセンター
 お題「耳」「線」

草の実俳壇
 お遊戯やマスクの子らのかやく眼
 独り居のことは失ひ冬期うつ
 先駆けて青菜の頭の雪解かな
 初葎いとけなき児等はなやぎて
 寒禽や残るひとつぶ消多にけり
 次回(三月十五日(水)午前十時)場所 西郷コミュニティセンター

茶谷 まちこ
 宮本 きょう子
 中井 えつ子
 増井 ゆり枝
 田中 ひでや
 中井 えつ子
 宮本 きょう子
 中井 えつ子
 増井 ゆり枝
 田中 ひでや

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



【メールアドレス】
kosaigou@ncn-k.net

【ホームページ】
QRコード



西郷活動団体紹介！

西郷シニア元気塾

今年発足8年目を迎える「西郷シニア元気塾」。活動内容は「パットゲームスター」「健康マーじゃん」で、現在約20名が活動している。パットゲームスターをプレイする男性は、「思いがけない脱線があったり、ホールインワンがあったり、とてもやりがいがあり毎回おもしろい。長生きができます。」と話す。「賭けない、飲まない、吸わない」の「3ナイ」で健全に興じる「健康マーじゃん」は「頭の体操ができて回転が良くなる」といずれも月2回の活動をとっても楽しみにしている。「フレイル予防のためにも、地区高齢者に多く参加していただきたい！初心者大歓迎！随時仲間を募集しています！」(代表)興味のある方は西郷コミュニティセンター(26-2046)までお気軽にお問い合わせください。(見学・体験もどうぞ♪)

今年発足8年目を迎える「西郷シニア元気塾」。活動内容は「パットゲームスター」「健康マーじゃん」で、現在約20名が活動している。パットゲームスターをプレイする男性は、「思いがけない脱線があったり、ホールインワンがあったり、とてもやりがいがあり毎回おもしろい。長生きができます。」と話す。「賭けない、飲まない、吸わない」の「3ナイ」で健全に興じる「健康マーじゃん」は「頭の体操ができて回転が良くなる」といずれも月2回の活動をとっても楽しみにしている。「フレイル予防のためにも、地区高齢者に多く参加していただきたい！初心者大歓迎！随時仲間を募集しています！」(代表)興味のある方は西郷コミュニティセンター(26-2046)までお気軽にお問い合わせください。(見学・体験もどうぞ♪)



西郷シニア元気塾…(活動日時：第2・第4水曜日10時～12時、現在68歳～91歳のメンバーが在籍している。)

地区ソフトボール大会
 主催：西郷地区まちづくり協議会健康推進部会
 自治公対抗による地区ソフトボール大会を開催します。
 多くの方の参加、応援をお待ちしています。
 <期 日>4月9日(日)※雨天：16日(日)
 開会式 8:30～ 試合開始 8:40～
 <場 所>西郷小学校校庭他
 ※詳細については、「センターだより4月号」にて掲載します。



センターへの企画、要望はありますか？♪

令和5年度のセンター活動について、今年はコロナ以前のように活発に活動できたら…と思っています。各種研修会・講習会等、健康推進に関する催しなど、地域のみなさんとともに地域を盛り上げて楽しい活動をしていきたいです。希望される企画等あればお気軽にお声をお寄せください。例：スマホ教室、手芸クラブ、カフェ、コミセン市、など。小・中学生、高校生、学生さんや若い方も何か案があればコミセンに来て教えてくださいね☆

若桐山 令和2年度に行った調査「西郷地区の地域づくりに関するアンケート」の集計結果によると、60代～70代の方々の「携帯で情報交換」をしている人の割合は63.4%、「メール等のやりとり」をしている人の割合は57.8%あった。令和4年度は試験的に、西郷地区まちづくり協議会役員会の案内や情報提供をメール等で行っている。メールアドレスがいただければ、住民の皆様にもセンターだより等情報提供できればと考えている。

西郷コミュニティセンターご利用の際、コロナ感染防止対策に万全を期す事について引き続きご協力をお願いします。マスクの着用・検温・手指消毒(体調不良の時は参加を自粛してください。)

<クリーン作戦>
 中学校3年生が卒業式を迎える時期になりました。卒業を迎える中学生のために何かできないかと考えていたところ、地域のある方から、『中学生が自転車で通る天神川の土手下の所にゴミが落ちていて気になるので、卒業式の前にゴミ拾いをしてはどうか』との提案がありました。その場にいた者の都合を調整して、2月22日午後2時30分～30分程度ゴミ拾いをしました。昨年10月に中学生の企画で行ったクリーン作戦での清掃活動をした事も思い出されました。こんな活動が自然発生的に起こるといいなと感じました。



お知らせ

第8回 西郷コミュニティセンター 館長杯 パットゲームスター大会

主催：西郷コミュニティセンター

この大会も、今年で8回目を迎えます！初めての方の参加も大歓迎です。一緒にパットゲームスターを楽しみましょう。

<日時> 3月8日(水) 受付：9：15～ 開会式：9：30～

<場所> 西郷コミュニティセンター2階大会議室

<持ち物> 飲み物、スティック、ボール（お持ちでない方は、お貸しします）

<申込み> 3月6日(月)までに西郷コミュニティセンターへ



第7回 「俳句大会in西郷」応募の案内

西郷小学校区菜の花プロジェクト実行委員会

倉吉市『菜の花プロジェクト』の一環として、校区のみなさんと一緒に「俳句大会」を計画しています。楽しい俳句作りに挑戦してみませんか！

<募集期間> 4月17日(月)～5月19日(金)

下の三つの規則に従って、皆様の「素敵な俳句」の応募をお待ちしております。

<規則> (1) 基本的に「5・7・5」の17文字とする。

※小文字「つ」や伸ばし棒「ー」は1文字と数える。

その他の小文字は数えない。〈例〉「チューリップ」⇒ 5文字

(2) 下記の春の季語（季節の言葉）の中から一つを選んで入れてください。

「菜(な)の花」「桜(さくら)」「チューリップ」「蝶(ちょう)」「雲雀(ひばり)」

「歳時記の春の季語」 ※原則的に、一句内に季語は一つのみです。

(3) 一句内に、切れ字「や・かな・けり」は一つのみとします。

<応募部門> 小学校の部、中学校・高校の部、大学生・一般の部

<応募方法> 西郷小学校または西郷コミュニティセンターに備えてある応募用紙に記入

して、応募箱に入れて下さい。（お一人さま6句以内）同じ季語でもよい。

【選句と発表】西郷コミュニティセンターで活動されている「草の実俳壇」の方に選句をお願いします。

優秀作品は、「西郷コミュニティセンターだより」に掲載する予定です。



図書室だより 西郷地区まちづくり協議会福祉部会より紙芝居・書籍を購入していただきました。

☆「防災かみしばい」は避難訓練や安全教育に広く使えます。ぜひご活用ください。



『もしももしものもしもんが、きた!』

- ・身の回りの危険
- ・防災紙芝居



『いっしょにまなぼう! (きけん) にそなえる紙芝居』(6部作)

- ・交通事故・水害・停電・感染症など、日常にある(危険)をまなぶ防災紙芝居



紙芝居舞台もあります。

☆「レクリエ」

レクリエーション(ゲーム、運動、制作)の専門雑誌です。

座ってできる簡単な体操、脳トレ、かんたんなおやつ作り方なども紹介されていて内容盛りだくさんな雑誌です。サロン活動などにもご活用いただけます。



保健だより

◎3月は自死予防対策月間です。
進学や就職等で生活環境が大きく変動する時期で、気付かないうちにストレスを抱えている場合があります。ストレスや不安が重なると、だれでもこころの健康を崩すことがあります。自分に合ったストレス対処法を見つけ、ストレスと上手につき合うことがこころの健康を守ることに繋がります。

☆ストレスと上手につき合うポイント♪

- ①リラクゼーション法を身につける
- ②親しい人たちと交流する時間を持つ
- ③適度に運動する
- ④趣味に取り組む
- ⑤自然とふれあう
- ⑥落ち着ける環境で過ごす
- ⑦思いっきり笑う



※鳥取県では遺族の方等の心情に配慮し、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用います。

倉吉市健康推進課

<地域で子育てサロン>

『あっぷぷう〜』参加者募集中♪

子育て中の方、孫育ての方、コミセンで楽しいひと時を過ごしませんか？情報交換とふれあいで輪を広げましょう♪

<日時> 3月22日(水) 10：30～

<会場> 西郷コミュニティセンター

<内容> 子育て相談、絵本の読み聞かせなど
☆興味のある方は3月17日(金)までに西郷コミュニティセンターまで(26-2046)

主催：西郷地区まちづくり協議会福祉部会



事業報告

SDG's 講習会

開催日：1月29日(日)

最近よく耳にする「SDG's」。この度、元大山町教育長で海外シニアボランティア活動をされている山田晋氏を講師に迎え、～持続可能な地域社会の創造に向けて～「くらしの中で生まれるSDG'sの目」と題した講演が開催された。



日々の暮らしのなかでの食品ロスやプラスチックごみ削減等、誰にでもできる活動なので家庭内や友達同士でも是非話題にして取り組み、それを若い世代へ継続していくことが大切であると学んだ。

あいにくの大雪の中であつたがたくさんの住民の参加があり、今後も引き続き、研修の機会を設定していきたいと感じた。

一言ひろば

『言葉の羅列』

栗尾自治公民館長 増田 篤規

「地震、雷、火事、親父」という言葉を一度は聞いたことがあるかと思いますが。この表現は恐ろしいものを順番に羅列したものです。

地震や雷は人間の力ではどうすることもできませんし、火事についても燃え尽くしてしまう恐ろしいものとされているのは誰もが納得することだと思います。最後の「親父」については色々な説があるようです。調べてみると、中世から明治頃にかけて家父長制度があり、家の中で「父」は絶対的な存在であつたからという説。また、江戸時代に村落内の行政を行っていた名手や庄屋の有力者の権威を表現した説。そして「親父」ではなく「大山嵐(おおやまじ)」という説。「大山嵐」とは台風のことで、発音が似ていることや語呂合わせでの表現から、という説があるようです。

しかし現代では男女の格差も目立たなくなってきましたし、父親のイメージもそこまで恐ろしいものではないと感じる方が多いのではないのでしょうか。

このようなことからネットでは「地震、雷、家事、津波」、「地震、雷、家事、コロナ」などと様々な表現に代えられているようです。今後も時代の波に沿って、最後の「親父」は様々な文字に代わっていくことでしょう…

