

4月

行事・会合予定

日	曜日	時間	内容
1	土		
2	日		
3	月		
4	火	9:00	辞令交付式
5	水	10:00	なごもう会
6	木		
7	金	9:30	主事初任者研修会
		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
8	土		
9	日	8:20	西郷地区ソフトボール大会 (雨天:16日)
10	月	13:00	西郷地区まちづくり協議会各部会会計監査
11	火	9:00	ふれあい給食サービス
12	水	19:00	西郷地区まちづくり協議会防災安全部会
13	木		西郷小学校、河北中学校入学式
			☆正午より事務室を閉室いたします。
14	金	13:35	西郷小学校交通安全教室 (アイラブ西郷、交通安全協会、交通安全指導員)
		13:30	コミセン職員研修会 (倉吉交流プラザ)
		15:00	市公連総会 (倉吉交流プラザ)
		19:00	西郷地区まちづくり協議会福祉部会 学校開放企画運営委員会
15	土	13:30	自治公民館連合会総会 (倉吉交流プラザ)
16	日	7:00	天神川流域一斉清掃
17	月		
18	火		
19	水	10:00	なごもう会
		13:30	西郷長生会協議会総会
20	木		
21	金		
22	土		
23	日		
24	月		
25	火	9:00	ふれあい給食サービス
26	水	13:00	西郷地区まちづくり協議会会計監査
27	木		
28	金		
29	土		
30	日		
5/1	月		
2	火		



西郷地区人口集計

()内は前月比
世帯数 2,206戸(+10)
人口 4,686人(+25)
男 2,225人(+13)
女 2,461人(+12)

(令和5年2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】
4月10日(月)13:30~
- 【お茶を楽しむ会】
4月6日(木)12:00~
- 【ラウンドダンス】
4月17日(月)4月24日(月)
10:00~
- 【西郷シニア元氣塾】
4月12日(水)4月26日(水)
10:00~
- 【囲碁教室】
4月12日(水)4月26日(水)
13:30~
- 【絵手紙教室】
4月20日(木)13:30~
- 【川柳教室】
4月18日(火)13:30~
- 【草の実俳壇】
4月19日(水)10:00~
- 【絵本を楽しもうかい】
4月6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「耳」

耳澄ます桜並木の春の歌

聞き流すことのできない嫌な耳 あけみ

廃校舎聞こえてきそう友の声 悦子

友達の声が聞こえる耳の底 淑子

選者吟

☆お題「線」

線香の先 見えた気がする父の顔 悦子

再利用廃線跡は観光地 淑子

エックス線涙のあとを黒く塗る あけみ

選者吟

水平線の向こうは天国か地獄

次回 四月十八日(火)午後一時半

場所 西郷コミュニティセンター

お題「紙」「種」

お題「紙」「種」

お題「紙」「種」

お題「紙」「種」

お題「紙」「種」

お題「紙」「種」

お題「紙」「種」

西郷コミュニティセンターだより

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

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



コミュニティセンターの利用について
倉吉市では、マスクの着用については、基本的には、利用者が場面に応じて適切に選択するようになりました。引き続き、コロナ感染防止対策のご協力をよろしくお願いいたします。

マスクを適切に着用して感染防止と社会生活を両立させましょう 3月13日から適用

● 飛沫感染やエアロゾル感染のリスク軽減のためには各場面の飛沫の濃度に注意することが重要であり、「感染状況」「混雑状況」「空間の広さ」「滞在時間」「換気状況」を考慮し、ガイドライン等を参考に効果的なマスク着用についてご検討をお願いします

マスク着用が効果的な場面

- 狭い空間で換気が十分にできない場面
 - 大きな声を発する場面で、人との距離が確保できない場合
 - 普段一緒にいない人等と近い距離で一定時間以上、対面して会話等を行う場面
(相手が高齢者などの重症化リスクの高い方※の場合は特に留意)
 - 通勤・通学時など混雑した列車やバスに乗車する時
 - 重症化リスクの高い方※が混雑した場所に行く場合
(例えば人と人が触れ合わない距離を保つことはできない場所等)
- ※ マスクを着用すれば、インフルエンザや花粉症対策にも有効です



まずはマスク着用の有無に関わらず、基本的な感染対策の励行

引き続き「密の回避」「人と人との距離の確保」「換気」「手洗い等の手指衛生」「咳エチケット」など基本的な感染対策の励行をお願いします。



～センター職員の勤務の変更について～

公民館のセンター化に伴う倉吉市と西郷地区まちづくり協議会との協定の変更に伴い、4月からの勤務について、館長(山根弘二)の勤務形態が半日勤務(9時～13時)から、終日勤務(9時～17時:休憩を含む)に変更になりました。センター館長は、これまでの施設・職員管理、渉外、まちづくり協議会の事務局長の職務を行ってまいりましたが、それに加え、「地域活動支援員」としての活動が追加されました。これまで以上に西郷地区における地域づくりを推進することが求められました。これまで、令和2年に行った「住民アンケート」を基に、まちづくり協議会とともに、「地域づくり」を推進してきました。私自身改めて、地域の福祉の向上等を目指して、皆様のご意見を伺いながらさらに踏み込んだ取り組みを進めて参りたいと考えております。また、福田主事は4月から期限付きの採用から、新たに期限を取り除いた形の勤務となりました。これまで以上に地域づくりに関わってもらうことになりました。津村主事も含め職員一同、「地域活動支援員」としての新たな気持ちで業務を進めて参りたいと思います。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

若桐山 センターでは、倉吉市長寿社会課主催の介護予防教室「なごもう会」が月2回のペースで開催されています。会場が遠いなど通所が困難な方には、送迎もされる。内容は、介護予防体操やレクリエーション、脳トレ等だそう。しかし、西郷地区は他地区に比べて、数字を確認していないが参加者が少ないのだそうである。センターにおいても、センターだよりに限らず、住民の方への紹介等工夫して行く必要があると感じている。



お知らせ



西郷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

自治公民館対抗の地区ソフトボール大会です。選手としての参加はもちろん、多くの方の応援もお願いします！

<日時>

4月9日(日)

※悪天候の場合：16日(日)

- ・開会式 8:20~
- ・試合開始 8:40~

<場所>

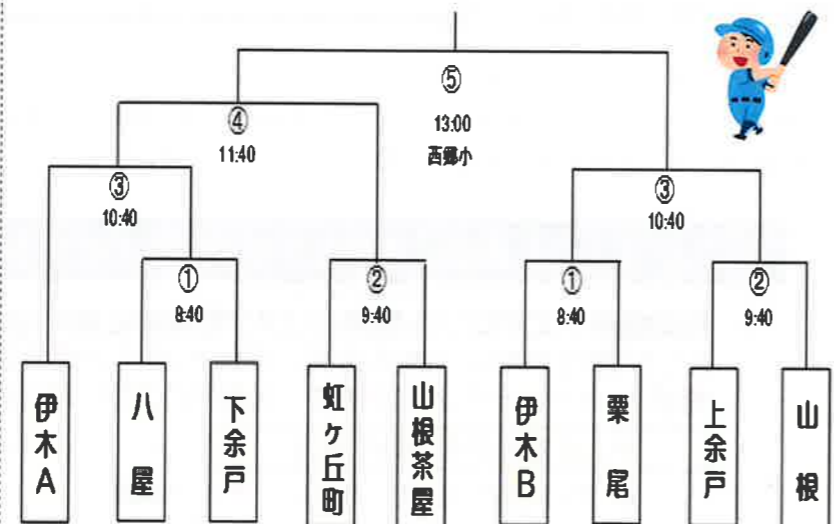
西郷小学校グラウンド・倉吉東高第2グラウンド(決勝戦は西郷小)

<駐車場>

- ・西郷小学校グラウンド：柿畑横の駐車場
- ・東高第2グラウンド：中山精工(株)さん、(有)倉吉スイミングさん駐車場

[Aゾーン：西郷小学校グラウンド]

[Bゾーン：東高第2グラウンド]



第8回館長杯パットゲームスター大会

開催日：3月8日(水)

今年で8回目を迎えた館長杯パットゲームスター大会は、総勢21名の参加があり、4チームに分かれてゲームスタート！ホールインワン賞が5本も出るなど、大会は大盛り上がり！！

以前より、コロナもだいぶ落ち着き、笑顔がたくさん見られた大会となった。

成績は、次のとおりです。

- 優勝 牧田 陽子さん(山根)
 - 準優勝 前田 緑さん(山根茶屋)
 - 3位 谷口 康弘さん(下余戸)
- おめでとうございます☆



天神川一斉清掃に参加しましょう。

4月16日(日)天神川流域一斉清掃が予定されています。西郷地区の集合場所は、(西郷1)竹田橋東詰河川敷、(西郷2)大原橋東詰河川敷です。天候により、中止になることもあります。それぞれ自治公民館からお誘いがあると思いますので、皆様の参加をお願いしたいと思います。昨年実施された、中学生によるクリーンプロジェクトが、今年も5月24日(水)に実施を予定されています。中学生の皆さんが、地域に呼びかけた思いを生かす良い機会になると感じています。多くの皆様の賛同をいただくと幸いです。



アイラブ西郷さんに さいごうっ子がお礼訪問

3月23日(木)、西郷小学校の2年生児童がアイラブ西郷への日頃の見守り支援に対して、センターを訪問し、お礼のお便りを届けてくれました。「子ども達の期待に応えて行きたいですね。」とアイラブ西郷の皆さんに情報提供したところ、次のようなメッセージが返ってきましたので、紹介します。

- 「とても嬉しい手紙、有り難うございます！」
 - 「毎年の便り、嬉しいです。」
 - 「お便り拝見しました。ありがとうございます。これからも、子ども達のために、頑張りたいと思います。」
 - 「児童の多くが挨拶のことを書いていましたが挨拶すること、大切だと思います。アイラブ西郷の取り組みで子どもたちが素直に成長してくれたら嬉しいです。」
- ～良い交流の機会がもてました。～



センター職員の自主研修を行います。

令和3年度から地区公民館のコミュニティーセンター化に伴い、主事は「地域活動支援員」として活動することとなりました。当時は、それまで行ってきた業務をセンター化後に引き継ぐことで精一杯でした。昨年から西郷コミュニティーセンターで行っている業務改善を進める中で、「地域活動支援員」の職務を改めて見つめることとしました。まずは、私たちセンター職員が地域の課題を持ち寄り検討する形で業務について見つめることとしました。月1回のペースでは少ないのかもしれませんが、自主的に研修を重ね与えられた「地域活動支援員」としての職務を全うしていきたいと考えます。その一環として、地域課題に向き合うため、センター事業として以下の研修会を企画しようとしています。①ハラスメント研修(6月：担当津村)、②地域文化の伝承研修会(7月：担当福田)③「西郷地区」の福祉研修会(12月：担当山根)です。

また、4月14日には、地域づくり支援課からセンター職員研修会において、「倉吉市の地域づくり支援員」の職務についての説明もあるようです。令和5年度は、西郷コミュニティーセンターも一歩踏み出していきたいと思っております。ご理解とご協力をお願いします。



保健だより

正しいウォーキングで楽しく健康に！

倉吉市健康推進課

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりましたね。健康のためにウォーキングを始めようかな、とお考えの方もおられるのではないのでしょうか？ウォーキングは最も手軽で健康効果の高い日常的な運動で、体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的です。しかし、正しいフォームで歩かないと、効果が薄れるだけでなく、腰や膝を痛める原因になります。正しいフォームで景色を楽しみながら取り組んでみましょう！ ※からだに痛みなどある方は無理をせず、かかりつけ医等に相談して行いましょう。

理想のウォーキングフォーム

- ・足に合ったウォーキングシューズで
足に合わない靴は疲れやすく、靴擦れ等の原因になります。
かかとを合わせて足の指先に親指一本分のゆとりができるのが理想です。
- ・背筋をのばす
頭を上から引き上げられるように意識すると姿勢が良くなります。
- ・視線は前へ
顔は下げず、視線だけ少し先を見るように
- ・しっかり腕を振る
肩の力を抜いて、肘を軽く曲げ、後ろへ引くようにしっかり振ります。自然と足が前に出るようになります。
- ・歩幅は広めに
早歩き(さっさ歩き)になり、ウォーキングの効果を高めます。



一言ひろば

『菅美記子歌碑』

大原自治公民館長 山崎 昌徳

県道鳥取鹿野倉吉線の大原入り口付近に「菅美記子」を偲んで歌碑が建立されている。「菅美記子」は倉吉市名誉市民「菅橋彦」の夫人であり、また、大阪を代表する芸妓で文芸書画にも才能を示していた。大正十二年夏、菅氏の祖先の地倉吉に旅行し、半年の間大原の三輪邸の客となっている。この三輪邸は橋彦の伯父(父の兄)が居を構えていた病院で、美記子は療養のために滞在しており、この時の大原が忘れられず、詠んだ遺詠の句が大原有志によって建立されたものである。

遺詠 『都れたちて 行くとはなしに大原橋 河音清く 月てり渡る』
『ふしながら 明けぬこの夜におもうかな 遠き大原の 里の人々』

今、県道沿いの歌碑を拡張工事のため移転しなければならなくなり、大原としては多くの方に見ていただこうと考え、村なかの旧三輪医院の近くに移転しようかと検討している。

ちなみに、倉吉市で最初の名誉市民の顕彰が行われたのが昭和38年、現在までに9の方が顕彰されている。その中で4の方が西郷地区ゆかりの方である。元市長の小谷善高氏(山根)、牧田実夫氏(八屋)、また、農業関係の主要な職務を歴任された倉繁良逸氏(大原)、そして、明治・大正・昭和にわたって画壇で活躍した日本画家の菅建彦氏で、父は大原出身である。

