



行事・会合予定



日	曜日	時間	内容
1	金		
2	土	9:00	スポーツ教室(室内ペタンク) & eスポーツを楽しもう
		9:00~22:00	倉吉市コミュニティセンター活動展 ※会場:倉吉未来中心アトリウム
3	日	9:00~15:00	(体験コーナーについては11月号をご覧ください。)
		9:30	寄せ植え教室
4	月		
5	火	13:30	西郷教育を考える会(西郷小学校)
6	水	10:00	なごもう会
7	木		
8	金	※12:00~	事務室閉室(研究大会のため)
9	土		
10	日		
11	月		年末の交通安全県民運動(12/11~12/20)
12	火	9:00	ふれあい給食サービス
13	水	17:00	自治公民館長会・まちづくり協議会役員会
14	木	9:00	西郷コミュニティセンター大掃除(リースキン)
15	金	9:00	
16	土		
17	日		
18	月		
19	火		
20	水	10:00	なごもう会
21	木		
22	金	9:30	西郷コミュニティセンター大掃除(ボランティア)
23	土	10:00	クリスマスリース作り教室
24	日		
25	月		
26	火	9:00	お正月飾りづくり(しめ縄、大門松)
		9:00	ふれあい給食サービス
27	水		
28	木		仕事納め
29	(金)~1/3(水)		休館
1/4	木		
5	金	9:30	書き初め教室

西郷地区人口集計
()内は前月比
世帯数 2,249戸(+9)
人口 4,679人(+3)
男 2,213人(-1)
女 2,466人(+4)
(令和5年10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】**
12月5日(火)・25日(月)
13:30~
- 【お茶を楽しむ会】**
12月7日(木) 13:30~
- 【ラウンドダンス】**
12月11日(月)
10:00~
- 【西郷シニア元氣塾】**
12月13日・27日(水)
9:30~
- 【囲碁教室】**
12月13日・27日(水)
13:30~
- 【絵手紙教室】**
12月21日(木) 13:30~
- 【川柳教室】**
12月19日(火) 13:30~
- 【草の実俳壇】**
12月13日(水) 10:00~
- 【e-sports体験会】**
12月8日(金)・21日(木)
10:00~

新しい仲間を募集しています

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



第27回 サラバンダin西郷'23開催(今後の発展を祈願して)

西郷地区まちづくり協議会 会長 中井義寛

10月29日(日)、朝9時の号砲を合図にサラバンダin西郷'23が始まった。出店会場を西郷コミュニティセンター駐車場に設置することとなったが、早朝から安長章実行副委員長の号令で、実行委員及び運営委員の皆さんの協力により各種テントが設置されました。

4年振りの開催に、広田一恭倉吉市長も朝一番からご来場いただき、暖かい祝辞のあと、会場をご案内し飛び入りで、「餅つき」に挑戦されました。



西郷小学校体育館会場での作品展示は、多くの力作がありました。小学校ブースでは開校150周年を記念して、懐かしい映像が紹介されました。幼稚園ブースでも、微笑ましい作品が見られました。

舞台発表は、8つの団体が素晴らしい演技を披露されました。最後に登場の鳥取県警音楽隊の演奏は、アンコールの声がかかるほどで、プロ級の演奏でした。

外会場の模擬店、販売店は寒さも関係なく、全てのお店で完売したと聞きました。

最後を締めくくった大抽選会では、笑いとガッポーズが飛び出し、131名のラッキーな方がいらっしゃいました。地区住民の親しみやすい文化祭の有難さを感じました。



最後に、駐車場の確保、高齢化による毎年参加の厳しさ等、課題も見えてきましたが、今後見直しを行い、発展を続けるサラバンダin西郷となることを祈願します。

西郷川柳教室 選者: 牧野 芳光

☆お題「期待」
物価高せめて特価のチラシ見る 淑子
期待はずれ立ち往生をする心 悦子
病蹴り白星目指し土俵立つ あけみ

選者吟
親の願い東大次は赤門だ
☆お題「こっそり」
寄り添う影そつと見つめて胸焦がす 悦子
たのみごとこっそりのぞく胸のうち 淑子
絆されてこっそり未練顔過ぎる あけみ

選者吟
真夜中に落書きをするバンクシー

次回 十二月十九日(火)午後一時半
場所 西郷コミュニティセンター
題 「予感」「願う」

草の実俳壇

豊の秋コンバイン音高らかに 田中 ひでや
峡の畑日の差すうちに冬耕す 中井 えつこ
出来映えの嬉し恥ずかし秋祭 宮本 きょう子
小さき実の紅ほのかなり冬に入る 茶谷 まちこ
茶の花や母は街より嫁ぎ来て 増井 ゆり枝

次回 十二月十三日(水)午前十時

若桐山

今年度8月に、認知症予防、サロン支援のため、まちづくり協議会として任天堂スイッチを購入した。その後、この機器の活用をを広げるべく工夫をしているところである。高齢者の方に直接手にとって触ってもらえる事ができれば、活用の機会は増えるように感じている。毎月2回の「eスポーツ開放デー」や「出張サロン」等の機会を設定している。この機器の活用を通して高齢者が外出したり、他の人と関わる機会になればいいと思う。



出張サロンの様子



報告とお知らせ

【健康推進部会】

ノルディックウォークinさいごう

開催日：11月3日（金）

新規事業であるノルディックウォークinさいごうを開催。岸田将志さん（㈱KOMATSU）にノルディックウォークについて説明を聞き、実際ストックを使って上余戸、栗尾、大原の各名所を巡りながら約7kmの道のりを歩いた。大人にまぎれて6歳の可愛い子どもたちも一緒に歩き、とても楽しい秋の一日となった。



西郷地区卓球大会

開催日：11月12日（日）

総勢9チームによる自治公民館対抗の、地区卓球大会を開催。中学生から高齢者まで幅広い年齢層の参加があり、終始賑やかな大会となった。

決勝戦は、昨年度優勝の伊木チームと上余戸チームの対戦となり、フルセットに持ち込まれたが、上余戸チームが見事勝利を収めた。

おめでとうございます！

成績は次のとおりです。

優勝：上余戸、準優勝：伊木

3位：下余戸・虹ヶ丘町B



西郷地区体力測定会

開催日：11月25日（土）

65～79歳までの方を対象に、体力測定会を開催。握力、上体起こし、長座体前屈、6分間歩行、開眼片足立ち、10m障害物歩行の6種目を行った。昨年引き続き参加された方もおられ、今現在の健康状態や運動能力を知ることができたようだ。これを機に、

より一層健康と運動について関心を高めていきたいと思います。



【生涯学習部会】

西郷地区クリーンプロジェクト

～みんなで西郷をきれいにしよう！～

開催日：11月9日（木）

河北中学校の生徒会執行部が主催の同プロジェクトは今年2回目の開催であった。今回は来年中学生になる西郷小学校6年生の希望者も加わり、地域ボランティアと交流をしながらクリーン活動をした。地域の方との交流や清掃で地域愛が深まり、西郷地区の地域活性化に期待が持たれる活動となった。



親子で学ぼうSDG's

「色が変わる?!パンケーキ作りに挑戦！」

開催日：11月25日（土）

昨年に引き続き鳥取短期大学の加古先生にSDG'sのお話を聞き、パンケーキ作りをした。洗い物をなくしたSDG'sクッキングは家庭でも応用できそうだ。参加者からは「SDG'sの勉強もでき、洗い物がない調理の工夫も良かった」「色が変わるのが楽しかった」と有意義な親子時間が過ごせたようだ。



西郷コミュニティセンターお掃除のお願い 西郷地区まちづくり協議会

今年も、西郷コミュニティセンターをご利用いただきありがとうございます。

センターの大掃除をしますので、各団体・地域の皆様、ご協力をお願いいたします。

<日 時> 12月22日（金）

9：30～11：30

お正月飾りづくり

主催：西郷地区まちづくり協議会 自治公部会

恒例のお正月飾り（注連縄、大門松）をつくります。手づくりの正月飾りで新年を迎えましょう！

<期 日> 12月26日（火）

<場 所> 西郷コミュニティセンター

<対 象> 西郷地区在住の方

<参加費> 無料

<申込み> 12月15日（金）までに西郷コミュニティセンターへ

◇注連縄づくり（先着20名まで）

◇大門松づくり（有志数名）

<時 間> 9：00～10：30

<時 間> 10：40～11：50

<指 導> 牧野 紀史さん（大原）

<指 導> 山崎 重三さん（関金）



※ミニ門松づくりは、今年度はありません。

山の恵みで

クリスマスリースを作ろう♪

☆年末年始を飾るリースを天然素材で作しましょう！

<日 時> 12月23日（土）10：00～

<場 所> 西郷コミュニティセンター

<講 師> 鳥取県船上山少年自然の家 職員

<参加費> 1つ200円

<申込み> 12月12日（火）までに

西郷コミセンへ→26-2046



鳥取県船上山少年自然の家HPより

新春

書き初め教室

主催：生涯学習部会

一年の始まりに心新たに書き初めをしましょう！

<日 時> 令和6年1月5日（金）9：30～

<場 所> 西郷コミュニティセンター

<対象者> どなたでも

<講 師> 鳥取中央育英高等学校のみなさん

<参加費> 無料

<申込み> 12月22日（金）までに

西郷コミセンへ26-2046

久しぶりに筆を握ってみませんか？

※道具はこちらで用意します。



一言ひろば

「師走」

栗尾自治公民館長 増田 篤規

一年が経つのも早いもので、令和5年も残すところ1か月となりました。そのような中で、12月のことを師走と言いますが、色々な説があるようです。私もそうですが、一般的に聞いているのは、年の瀬で12月は年越し準備で忙しく普段は落ち着いた先生（師）でも、バタバタと走り回る月と言うことで思っていました。ところで、師とは誰のことなのでしょう。書物を調べるとお坊さんと言う説があるようです。昔は、お坊さんがお正月を前に祖先の霊を弔う習慣があり、読経のために東西を駆け巡っていたようで、12月はお坊さんにとっては大忙しの時期であったようです。そのようなことから、師が馳せるこの時期が「師馳（しわす）」と呼ばれ「師走」になったと言う説です。日本書紀や万葉集には「十有二月（シハス）」と記されているようですが、その後「師走」という漢字にあてられたというものです。まだまだ、師走については諸説があり、はっきりしないのが現状のようです。

この、12月（師走）に、今年一年がどんな年であったのか、自分なりに良いこと、悪いこと、忘れられないこと等について、今年の10大ニュースを挙げて一年間を振り返って見たいと思います。皆様方も忙しい12月でございますが、少しでも今年を振り返って見られるのもよいと思います。



「節度ある飲酒を心がけましょう！」

年末年始は、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増える方も多いかもかもしれません。

アルコールを分解する力はその日の体調でも変わってきます。多量のお酒を一気に飲み干すような飲み方は、急性アルコール中毒を起こし、場合によっては命に関わる場合があります。

また、お酒の飲み過ぎは肥満になりやすいだけでなく、アルコールの分解や余ったエネルギーを蓄える役割をする肝臓に大きな負担がかかります。肝臓は「沈黙の臓器」と言われており、何か異常があっても自覚症状が出にくいので、気がつかないうちに肝臓の機能が低下し、肝臓疾患になっている場合があります。

飲酒の際は自分のペースで、飲酒量に注意して節度ある飲酒習慣を身につけましょう！また、定期健診を受診し、普段から肝機能の変化に注意しましょう！

<適正飲酒量の目安>

ビール（5%） 中びん1本（500ml）、日本酒（15%） 1合（180ml）

焼酎（35%） 0.5合（90ml）、ワイン（12%） 2杯（240ml）

倉吉市健康推進課

「西郷コーラス(仮称)」 の団員・ピアノ伴奏求む

西郷コーラス(仮称)を実施したいと思います。合唱の好きな方、男女、未経験者問いません。楽しくウグウグしませんか♪



問い合わせ先：
西郷コミュニティセンター