



# 行事・会合予定



| 日            | 曜日 | 時 間     | 内 容                        |
|--------------|----|---------|----------------------------|
| 1            | 日  | 9：30    | 寄せ植え教室                     |
| 2            | 月  |         |                            |
| 3            | 火  |         |                            |
| 4            | 水  | 10：00   | なごもう会                      |
| 5            | 木  |         |                            |
| 6            | 金  | 17：30   | まち協役員会・自治公民館長会             |
| 7            | 土  | 13：30   | 地区福祉懇談会                    |
|              |    | 18：30   | 防災安全部会                     |
|              |    | 10：00   | 倉吉市コミュニティセンター活動展           |
|              |    |         | (エースパック未来中心)               |
| 8            | 日  |         |                            |
| 9            | 月  |         |                            |
| 10           | 火  | 9：00    | ふれあい給食サービス（調理弁当）           |
| 11           | 水  |         |                            |
| 12           | 木  | 9：00    | 西郷コミュニティセンター大掃除（リースキン）     |
| 13           | 金  | 9：00    |                            |
|              |    |         | 学校開放企画運営委員会                |
| 14           | 土  | 13：00   | 行政無料相談会                    |
|              |    | 13：30   | 地区サロン～まちの保健室～（大会議室）        |
| 15           | 日  |         |                            |
| 16           | 月  |         |                            |
| 17           | 火  |         |                            |
| 18           | 水  | 10：00   | なごもう会                      |
| 19           | 木  | 13：30   | 地区サロン～認知症予防教室（音楽療法）～       |
| 20           | 金  | ※12：00～ | 事務室閉室（倉吉市コミュニティセンター研究大会の為） |
| 21           | 土  | 10：00   | 福祉部会                       |
| 22           | 日  | 10：00   | eスポーツ開放デー ※小学生は保護者同伴       |
| 23           | 月  | 9：30    | 西郷コミュニティセンター大掃除（ボランティア）    |
| 24           | 火  | 9：00    | ふれあい給食サービス（業者弁当）           |
| 25           | 水  |         |                            |
| 26           | 木  |         |                            |
| 27           | 金  | 9：00    | 正月飾りづくり教室（西郷小学校体育館）        |
|              |    |         | 仕事納め                       |
| 28（土）～1/3（金） |    |         | 休館                         |
| 1/4          | 土  | 9：30    | 書初め教室                      |
| 5            | 日  |         |                            |

## 西郷地区人口集計

（ ）内は前月比

世帯数 2,265戸 (+2)

人 口 4,665人 (+11)

男 2,191人 (+9)

女 2,474人 (+2)

（令和6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17日（火）・23日（月）

13：30～

【お茶を楽しむ会】

12月5日（木）12：00～

※いつもの開始時間と  
異なります

【西郷シニア元気塾】

12月11日（水）10：00～

【囲碁教室】

12月11日（水）・25日（水）

13：30～

【絵手紙教室】

12月19日（木）13：30～

【川柳教室】

12月17日（火）13：30～

【草の実俳壇】

12月11日（水）10：00～

【西郷コーラス】

12月3日（火）・17日（火）

15：00～

## 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



## 地区サロン～まちの保健室～を開催します！

まちの保健室は、学校のように気軽に立ち寄って自分の健康を振り返ったり相談できる場所です。鳥取看護大学が地域住民の協力を得て実施されます。

＜日 時＞ 令和6年12月14日（土）／13時30分～15時

＜場 所＞ 西郷コミュニティセンター

＜担当者＞ 鳥取看護大学教職員、学生、まめんなかえ師範（住民ボランティア）

＜主な内容＞ 身長・体重、血圧、体脂肪、骨密度、健康相談、ミニ講話

＜対象者＞ 健康に関心のある住民ならどなたでも参加できます。



【申し込み】12月9日（月）までに、西郷コミュニティセンターへ電話、メールにてお申し込みください。

（電話：26-2046、e-mail：kosaigou@ncn-k.net）

## 地区サロン～認知症予防教室（音楽療法）～を開催します♪

今回の音楽療法は、青春時代に耳にした曲を聴きながら前向きだった頃のことを思い出し、他者と一緒に楽しむことにより、認知機能の向上を図ることをねらいとしています。

♪日 時♪ 令和6年12月19日（木）／13時30分～14時30分

♪場 所♪ 西郷コミュニティセンター

♪講 師♪ 全国音楽療法協会認定 音楽療法士 木田 小百合さん

♪プログラムの構成♪ 童謡唱歌、懐かしい歌謡曲を使用し手遊びや体操、合奏など



対 象 者／健康に関心のある住民ならどなたでも参加できます。（30名程度まで）  
（認知症の方、身体が不自由な方も可）

参加方法／直接センターにおいていただいても良いです。当日福祉バスの運行を計画しています。

（希望者の状況を見て詳細を計画します。）

【申し込み】12月13日（金）までに、西郷コミュニティセンターへ電話、メールにてお申し込みください。

（電話：26-2046、e-mail：kosaigou@ncn-k.net）

## 若 桐 山

特殊詐欺の被害が続いているようです。被害に遭いやすい年代もあるようですが、誰もが被害に遭う可能性はあります。倉吉警察署ではこれまでも繰り返し未然防止の啓発活動을続けてこられたのですが、そうした中でも被害に遭う人が後を絶たない状況のようです。会話に引き込まれると、詐欺の手口も多岐にわたり、とても巧妙に詐欺に持ち込むようです。しかも、固定電話に限らず、携帯電話でも、パソコンでもそれぞれの機器に応じて詐欺を仕掛けてくるようです。しかし、行政が住民のために未然に防いでくれることは現状ではできないようなので、住民一人一人が詐欺に引き込まれないよう工夫することが求められます。

いろいろな機会を利用して、詐欺のいろいろな手口を学んだり、身に覚えのない電話には出ないとか、メール等に返信をしないような対応が必要になってきます。そのような対応を心がけていても、それ以上に巧妙に詐欺を仕掛けられる事があるようです。先日倉吉警察署から、地区の防災放送を利用して詐欺の被害防止を住民に訴えようとセンターに來られました。警察もいろいろと対策をされているようです。このような機会に私たち住民もこのような動きと連動して、地域全体で詐欺被害を防止する意識を高め、連携していけたらいいなと感じています。

## 草の実俳壇

青空を染め抜くやうに紅葉山

面持ちの三者三様七五三

誉れの秋祈り天突く被団協

朝寒や白む月あり薄日あり

祖母へと孫のたよりや小春の日

増井 ゆり枝

田中 ひでや

中井 えつ子

宮本 きょう子

茶谷 まちこ

次回 十二月十一日（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「願い」

大家族そんな我が家にもう一度

願望も遠く綿雲ちりぢりに

叶わぬ願い年老いてなおつきまとう

選者吟

五億円当たたらぬように願います

☆お題「坂」

目もくれず生きた証の女坂

下り坂両手に欲を持っている

八十路坂少し待ってと亡夫に言い

選者吟

新しい景色見たくて坂登る

淑 悦 あけみ  
子 子

悦 あけみ  
子

次回 十二月十七日（火）午後一時三十分  
場所 西郷コミュニティセンター  
お題 「板」「ゆとり・余裕」

## ペーパーデコレーション教室

開催日：11月7日（木）

もうすぐ楽しいクリスマス♪

ペーパーデコレーションフタバの岡村真由美先生に教わりながら、色とりどりの花形の紙を選んで立体的に組み合わせ、綺麗な花をつくったり、小枝や松ぼっくり等と一緒に飾って可愛いクリスマスBOXをつくった。

中に小さなライトを入れたツリーは、七色に光り、サンタやスノーマンは笑顔でいっぱい！クリスマスが待ち遠しい☆



## 親子で学ぼうSDG s 洋風どらやきづくり

開催日：11月2日（土）

昨年も好評だった「親子で学ぼうクッキング」。今年はどらやきづくりをしました。鳥取短期大学の加古助教と学生さんたちにレクチャーを受け、自宅でも簡単に応用できるどらやきを作りました。米粉やおからパウダー、豆乳などを使用したヘルシースイーツで、あんこはもちろん、ホイップクリームやフルーツを挟んでおいしくいただきました。洗い物もない保護者にとってもうれしく楽しいクッキングでした。



## 【福祉部会】

### さいごうっ子クラブ

開催日：11月15日（金）

今年度最後のさいごうっ子クラブは「冬のスノウドームを作ろう♪」でした。百均などで簡単に手に入る材料を使って好みのキラキラを選びシール等で飾りつけをしました。このスノウドームは12月、ふれあい給食サービスの受給者へ児童たちのメッセージカードと共に贈られます。30名を超える児童が参加し、ふれあい給食サービスボランティアの方との交流もあり、とても賑やかな活動でした。作ったスノウドームをゆったり眺める時間を過ごしてみてください。



## 【自治公部会】

### お正月飾りづくり

恒例のお正月飾り（注連縄、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27日（金）

＜場 所＞西郷小学校体育館 ＜参加費＞無料

＜対 象＞西郷地区在住の方

＜申込み＞12月16日（月）までに西郷コミュニティセンターへ

◇注連縄づくり（先着15名まで）

＜時 間＞9：00～10：30

＜指 導＞牧野 紀史さん（大原）

◇ミニ門松づくり（先着30名まで）

＜指 導＞西田 輝明さん、山崎 重三さん（関金）

＜時 間＞10：40～12：00

※終了後、有志でセンターの大門松をつくります。



## 【生涯学習部会】

### 新春 書き初め教室

最後に筆を握ったのは何年前ですか？

令和7年のはじまりに、『書き初め』してみませんか？

どなたでもお気軽に参加できます。

道具はこちらで用意しておりますので、「心新たな気持ち」と汚れてもよい服装でおいでください。

＜日時＞令和7年1月4日（土）9：30より

＜場所＞西郷コミュニティセンター 大会議室

※参加ご希望の方は西郷コミュニティセンター（26-2046）まで



## 【西郷地区まちづくり協議会】

### 西郷コミュニティセンターの大そうじにご協力ください

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・地域のみなさま、ご協力をお願いいたします。

＜日時＞12月23日（月）

9：30～11：30



## スマホ教室

開催日：11月21日

スマホ教室を開催しました。今回は、講義形式というよりも、それぞれ学びたい内容について、講師さんから指導していただく形の教室にしました。

参加者それぞれの学びたいことが学べて、参加者からは、「とても良かった。このような学習なら参加したい人は多いのではないかな」などの声をいただきました。

センターでは、スマホ教室を再度計画したいと思っています。



＜お知らせとお願い＞12月のe-sports体験会は、子ども達が参加しやすいように日曜日の開催としました。子ども達だけの参加では、対応に困るので、保護者の方の同伴をお願いします。よろしくお願いします。

担当／山根

## 行政無料相談会

◆遺言、相続◆成年後見◆農地転用◆離婚◆借地借家問題◆帰化◆隣地との問題◆交通事故◆許認可・届出などの手続きについて  
開催日時／12月14日（土） 13：00～15：00  
場所／西郷コミュニティセンター 図書室

## 【防災安全部会】 防災研修会

開催日 11月24日（日）

防災士 安長貴洋さんが講師を務め、集まった22名の方が「災害が起きたとき避難所ではどう過ごすのか」「どういことに気をつけるのか」など、防災について講習を受けました。

自分で出来る身の回りの防災、西郷地区でも避難する場所が異なる場合があること、避難所での役割や衛生面の問題、高齢者・障がい者・外国人の方たちに向けた対応などの質疑応答もあり、今後の防災についても学ぶことができました。



## 調理室の使い方について（お願いとお知らせ）

今年度に入り調理室の利用が増えてきました。昨年度、給食配食サービス事業も食品衛生法の適用を受け、これまで以上に衛生管理をすることが必要になったことから、改めて調理室を利用される方に以下のことについて「お知らせ」と「お願い」があります。

まず、**第1に**会議用のお茶を冷やしたり、調理室の物品を利用する為に調理室に入出される場合があるかと思います。調理室に入るに当たっては、職員に一声かけてから入室するようお願いします。**第2に**調理室の備品や洗剤、スポンジ、布巾等を使用する場合には、「給食サービス」と記載されているものは、使用しないようお願いします。それ以外は、使用可能です。また、目的の物が無い場合には、職員に確認をお願いします。**第3に**冷蔵庫には、給食サービスで使う「食材」（保存期間2日間）がある場合があります。その食材は、食品衛生法の関係で他の食材と混在することや扉の開閉による温度変化を防ぐ必要があります。そのため、該当する食材が保存されている期間（期間は明示してあります）は、冷蔵庫の使用をしないようお願いします。（その他の期間は使用可能です）**第4に**「調理済み保存食品（保存期間2週間）」（保存期間が過ぎたら給食サービス担当者が廃棄します。）が冷凍庫に保管されている場合があります。他の物との接触を避けるために密閉できる容器に保存してありますので、その食品には触れないようにしてください。（触れなければ冷凍庫の使用は可能です）

11月6日、給食サービス代表者、食生活改善推進委員会の代表の方（3名）、まちづくり協議会福祉部長、センターの担当者及び館長で調理室の使い方について話し合いました。その内容を広くセンター利用者にもお知らせすることも必要だと意見でまとまりましたので、住民の皆様にお知らせします。

どうか、ご理解とご協力をお願いします。

## 【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（日）

秋晴れの中、約20名の参加者が、小林薬局の小林秀治さんにノルディックウォーキングのボールの使い方を教わりながら、大原人柱地蔵を目指して元気よく歩いた。

自然に触れながら新鮮な空気を体の中に取り入れ、とても健康的な一日となった。



## 西郷地区室内ペタンク大会

開催日：11月17日（日）

地区卓球大会に替わり、今年から初めて室内ペタンク大会を開催！自治公民館対抗の総勢16チームによる大会となり、保育園児から高齢者の方までの幅広い年齢層の参加者が、一緒に楽しむことができた。

ビュットに向かって「ピタっ！！」とボールを寄せるなど、拍手が起きる場面もあり、初めての方も試合を重ねていくうちにだんだんと上手になっていき、決勝リーグでは、ハイレベルな戦いが見られた。

成績は、次のとおりです。

優勝：上余戸、準優勝：伊木、3位：山根



参加いただいた選手・応援、また、運営に関わってくださった部会員の皆様のご協力により、今年度の健康推進部会の事業を、全て終えることが出来ました。心より感謝申し上げます。