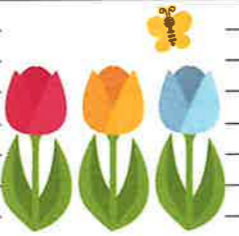




行事・会合予定



日	曜日	時間	内容
1	月		辞令交付式
2	火		
3	水		
4	木		
5	金	10:00	eスポーツ開放デー
		18:30	自治公民館長会 まちづくり協議会役員会
6	土		
7	日		
8	月		
9	火	9:00	ふれあい給食サービス
10	水		
11	木		西郷小学校・河北中学校入学式 主事初任者研修会(庁舎)
		13:30	西郷小学校交通安全教室(アイラブ西郷、民生児童委員、長生会)
12	金	10:00	出張サロン(栗尾)
		14:00	倉吉市自治公民館連合会総会(未来中心小ホール)
13	土	8:20	地区ソフトボール大会(雨天:21日)
14	日		
15	月		
16	火	13:30	長生会総会
		10:00	なごもう会
17	水		
18	木		
19	金		☆午後より事務室を閉室いたします。
			コミセン職員研修会(倉吉交流プラザ)
			市公連総会(倉吉交流プラザ)
20	土		
21	日		
22	月		
23	火	9:00	ふれあい給食サービス
24	水		
26	金	10:00	eスポーツ開放デー
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		
5/1	水		
2	木		



西郷地区人口集計
()内は前月比

世帯数 2,247戸(+10)
人口 4,683人(+8)
男 2,211人(+6)
女 2,472人(+2)

(令和6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8日(月)13:30~

【お茶を楽しむ会】
4月18日(木)12:00~

【西郷シニア元氣塾】
4月10日・4月24日(水)
10:00~

【囲碁教室】
4月10日・4月24日(水)
13:30~

【絵手紙教室】
4月18日(木)13:30~

【川柳教室】
4月22日(月)13:30~

【草の実俳壇】
4月17日(水)10:00~

【西郷コーラス】
4月2日・4月16日(火)
15:00~

※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



【メールアドレス】
kosaigou@ncn-k.net

【ホームページ】
QRコード

センター職員の、令和6年度の抱負をそれぞれ提示したいと思います。目標に向けて取り組みを進めていきたいと思っておりますので、ご理解とご協力をお願いします。



新たな主事さんを迎え、令和6年度の初めにあたり、センターの館長としての思いを示したいと思います。私は、西郷地区まちづくり協議会の事務局としての活動にとどまらず、幅広い研修を受けることなどして、『求められる地域づくり』について地域の皆さんに時間はかかっても説明していくべきだろうと考えます。

大きな声を上げて、発言するつもりはありませんが、ミーティングや懇談会など、地域の皆さんと意見交換する機会を増やしていきたいと思っております。

また、昨年度行った出張サロンを参考にして、アウトリーチ型の取り組みも企画したいと思います。併せて、メールやライン等の環境を生かしながら、情報提供や意見交換をしてみたいと思っております。今年度は、少しハードルを上げて私の目標を示しました。ご支援をいただければ幸いです。

館長 山根 弘二

入社してから16年目を迎えました津村です。先日、久しぶりに息子に手伝ってもらいセンター玄関に花を植えました。

コミュニティセンターは人々が集まり、交流する場所です。私は地域のさまざまな人々と協力し、イベントやプログラムを通じてコミュニティの結束を促進したいと考えています。

綺麗な花たちと一緒に、地域の皆様に気持ちよくお迎えし、コミュニティセンターがより有益で魅力的な場所になることを目指します。ご協力をお願いいたします。

主事 津村 靖子

西郷コミュニティセンターで3回目の春を迎えました福田です。2年前の4月は西郷地区の自治公名もままならぬ西郷初心者でしたが、たくさんの勉強をさせていただき(現在進行形ですが)、地域のみなさまからも「福田さん！」と声を掛けていただけるようになりました。

地域のみなさまのコミュニティの場として、利用されるみなさまに笑顔と元気を届けられるよう努めてまいります。イベント等も楽しめるものに工夫していけたらと思いますので、ご協力よろしくお願いいたします。

主事:福田 裕子

この度西郷コミュニティセンターに新しく就業することになりました石原美智子と申します。西郷地区に住んで長くなりますが、行事への参加、地域交流も年々減ってしまいました。サラバダや運動会等子どもの頃楽しみに参加していた行事に大人になった今少しでも参加される方のサポートができればと思います。わからないことも多々あると思いますが、何卒よろしくをお願いします。

西郷川柳教室

☆お題「頭」

八十路来る頭をたれて身の丈にかたくなに自分を生きる石頭
深々と頭を下げるトツプ族

選者吟 悦子

去年見たしだれ桜に亡夫見る
花言葉伝わり心バラ色に

選者吟 淑子

花だった頃の話をとめどない

次回 四月二十二日(月)午後一時三十分
場所 西郷コミュニティセンター
お題 「空気」「楽」

選者:牧野 芳光

草の実俳壇

春場所や新大関と再十両
九十路の友を訪ひ来し春日和

春の雨湯舟の脚に亡母を見る

時愁ひ共に歩まん彼我がの春

春昼や物憂きものもそこにゐて

次回 四月十七日(水)午前十時
場所 西郷コミュニティセンター

田中 ひでや
増井 ゆり枝
中井 えつ子
宮本 きょう子
茶谷 まちこ

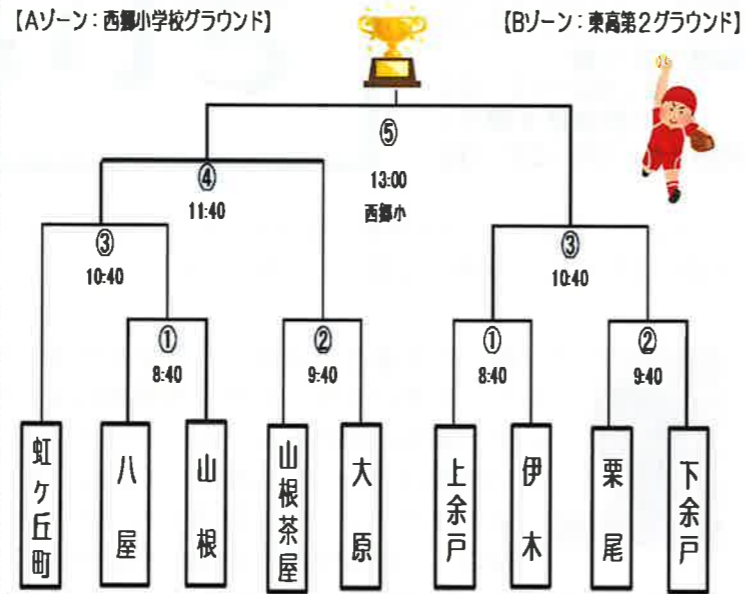
たて務ぶな たい初のは民いのてすと業メよ組と革2て事多
い組局ご指令 たいこの期かのはのっ部分のすでのりつ織いの年いのがく地
と織をと定和 たいこの期かのはのっ部分のすでのりつ織いの年いのがく地
思の担と管6 たいこの期かのはのっ部分のすでのりつ織いの年いのがく地
展当な理年 たいこの期かのはのっ部分のすでのりつ織いの年いのがく地
にるま契から たいこの期かのはのっ部分のすでのりつ織いの年いのがく地
力と。を新 たいこの期かのはのっ部分のすでのりつ織いの年いのがく地
しし事結 たいこの期かのはのっ部分のすでのりつ織いの年いのがく地

少見ながてぼがま
し直つ続き継行し
づして合ま承った
つがきししすて
わ必た、たるき従て福かし以
か要事新。形た来検社らた前
つなにし地で事地討活西がに
て部よ地域行業区し動郷、も
き分り形組わを社に地昨触
まも、に織れほ協きつ区年れ

若桐山

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



恒例の自治公民館対抗の地区ソフトボール大会です。今年度は、各自治公から1チームずつの参加予定です。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14日(日)

※悪天候の場合：21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・倉吉東高等学校第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

第9回館長杯 パットゲームスター大会

開催日：2月28日(水)

今年で9回目を迎えた館長杯パットゲームスター大会は、総勢17名の参加があり、4チームに分かれてゲーム開始！温かいコーヒーを飲みながら始終和やかな雰囲気の中、パットゲームスターを楽しむことができたようだ。

来年は10回目を迎え、より豪華な大会が開催できるように皆さん腕を磨いて楽しみに待っててください。

成績は、次のとおりです。

優勝 涌嶋 博志さん(下余戸)

準優勝 山口 文雄さん(上余戸)

3位 松原 昭仁さん(八屋)

☆☆おめでとうございます☆☆



eスポーツのソフトが増えました！

この度ニンテンドースwitchのソフトを購入しました。今までの『太鼓の達人』『switchスポーツ』に加え、『マリオカート』(カーレース)と『エブリバディswitch』(簡単で多様なゲームができます)を新しく購入いたしましたので、フレイル予防ツールとしてeスポーツ開放デーや各種サロンで活用していただけたらと思います。



仲間募集！

西郷コーラスの仲間とピアノ伴奏者を募集しています。

初心者の方も大歓迎です。気軽に参加してください。

日時：4月2日(火)と16日(火)

場所：西郷コミュニティセンター 2階小会議室



ふれあい給食サービスよりお知らせ

西郷ふれあい給食サービスボランティア会長 矢木 真知子

この度、食品衛生法の改正によって西郷コミュニティセンター調理室での調理に対する規制が厳しくなりました。そのため、ボランティアが少なくなり、令和6年度からはボランティア調理弁当(月1回)、業者委託弁当(月1回)での対応となります。

調理弁当では季節感のある美味しい手作り弁当で利用者みなさまに喜んでいただけるよう、ボランティア一同がんばっていく所存です。

ご理解よろしくお願いたします。



《ふれあい給食サービス対象者》

調理が困難な方、独居高齢者、
高齢ご夫婦、障がい者世帯の方(手続きが必要です)

保健だより

「最近、体を動かしていますか？」

倉吉市 健康推進課

☆健康のためにできることから！身体活動を増やしましょう！

身体活動は多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下すると言われています。また、肥満の予防や改善には身体活動アップは欠かせません。

「身体活動」とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめたもので、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に行う「運動」の2つに分かれます。

☆日常生活の中での身体活動量を増やすポイント

- ・いつもと違う道を歩いたり、歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。
- ※1日あたり20~64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩が推奨されています。
- ・歩幅を広くし、速く歩く。
- ・座っている時間が長い場合は、時々立ち上がって、体を動かす。
- ・週に1回、草むしりやどこか1カ所の大掃除をする。など

○まずは普段より多く歩くことを意識して、生活に取り入れられそうなことから始めてみましょう！



西郷保育園で交通安全教室が行われました

交通安全協会河北支部

3月13日、西郷保育園で交通安全教室が開催されました。今回は、上灘交番の巡査さんと交通安全協会河北支部の会長さん方と外部からあわせて5名が学習の協力者として参加しました。

学習内容は、2つあって、1つめは、横断歩道やその近くにある信号機のことや事故に遭わないように気をつけることでした。ここでは巡査さんが、年少・年中・年長さんの発言をうまくつないで学習ができました。2つめは横断歩道の渡り方についてでした。4月から上級生と一緒に歩いて登校班で登校する年長さんは巡査さんの指導によって一人ひとり実演しながらの学習していました。その後、園児の皆さんは園庭に停めてあったパトカーの前で写真を撮ったり、パトカーに乗せてもらったりしました。中には、運転席に座らせてもらったり、サイレンを鳴らせてもらったりした子もいました。

最後に、園児の皆さんからは歌のプレゼントが、巡査さんや交通安全協会の会長さんからは交通安全グッズや折り紙のプレゼントがありました。

園児の皆さんと交通安全について楽しく学ぶ良い機会となりました。



一言ひろば

大日山紀行

伊木自治公民館長 栗原昭広

3月11日に大日山に登ってきました。

伊木のみならず西郷地区各所から大日山入口との標記が見られ、以前から登ってみたいと思っていました。当日晴天でしたので良い機会と思い、思い切って登ってみました。

大日山伊木入口から登山開始。緩やかな坂をたどるとやがて三叉路にあたります。左へは鹿島神社(伊木)に行くので右折します。コンクリート舗装の道が途切れたところから山行が始まります。ルートがわかりにくいですがなんとか赤テープ(ルート沿いの枝に結び目)を頼りに登ります。やがて八屋ルート合流点に、そして若桐山(西郷小学校へ至)ルート合流点、また山根ルート



合流点を経て、大日山山頂広場に到達しました。所要時間は30分程度です。山頂には方向円柱と大日如来坐像があり、参拝しました。また、広場から見る東郷湖は絶景でした。地区の皆様には親しんでおられると思いますが、良いところですのでぜひ何度でも訪れてはどうでしょうか。