

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



「鳥取短期大学や鳥取看護大学との連携事業」について

7月26日(土)に、鳥取短期大学の加古先生に協力いただき料理教室を開催します。

親子料理教室 冷凍庫を使わずに「アイスクリームを作ろう」

※参加料(材料費)は300円です。

材料は、卵黄、グラニュー糖、牛乳、生クリーム、バニラエッセンス、塩、水



小学生にも多く参加してほしいなと思い7月開催としました。今年も夏はとても暑いので、今回も、「健康を意識した料理教室」となるのではと思います。一般の方で関心をお持ちの方がおられましたら、ご参加ください。

また、鳥取看護大学と連携して、以下の内容で学生の提案に基づく意見交換会(西郷ミーティング)を行います。

①「地域志向基礎実習」(看護大1年生)

○7月1日(火) 住民交流(山根長生会)
地域散策(白山神社、立原神社)
○7月2日(水) 西郷ミーティング
住民インタビュー
センター職員との意見交換

②「地域志向展開実習」(看護大4年生)

○6月25日(水)・26日(木)・30日(月)
7月1日(火)
西郷ミーティングの準備(西郷CCにて)
○7月2日(水) 西郷ミーティング
テーマ/西郷の健康課題(運動)

西郷ミーティングには、住民の方の参加を募集しましたので、お気軽に参加していただきたいと思います。とても良い機会なので、西郷地区の健康について若い方との意見交換した結果を今後に生かせるような話し合いになればいいと考えています。高額な医療費負担が将来少しでも減らせるようにするにはどうしたらよいのかについて、掘り下げていくことができるといいと考えています。

「とっとり方式認知症予防プログラム啓発事業」について

7月24日(木)から4ヶ月にわたって、西郷コミュニティセンターで「とっとり方式プログラム」が開始されます。このプログラムについては、知っておられる方やこのプログラムの一部を体験された方はおられると思いますが、実際のプログラムを体験された方は、少ないのではと思います。県社会福祉協議会の方から伺ったのですが、中部地区では、このプログラムを実施される機会は少なかったそうです。今回西郷コミュニティセンターが採用されたのもそんないきさつがあったようです。是非この機会を活用し、認知症予防に対する理解を深めていただければ幸いです。

若桐山

「登校する児童の列に車がぶつかるような痛ましい事件が起きなければ良いが」と心配されている声を、毎朝小学生の登校安全見守りをしている方から聞かれる機会がありました。子ども達の見守りを通して、住民皆さんの様子を見守っている方の気持ちですので、重く受け止めたいと思います。西郷地区では、住民の皆さんの交通安全意識を高めようと、まちづくり協議会を始め、各自治公民館や交通安全協会河北支部、PTAや長生会等、年間を通じて働きかけをしているところです。幸い、子ども達に関わる大きな事故の報告はないのですが、住民一人ひとりの事故を起こさないという気持ちが必要なのだろうと思います。夏の交通安全県民運動が7月14日から7月23日まで行われます。この運動をきっかけとして、子ども達を見守る住民の輪が広がっていくことを願っています。

7月

行事・会合予定



日	曜日	時 間	内 容
1	火	10：00	地域志向基礎実習(鳥取看護大学生)
2	水	10：00	なごもう会
		10：00	西郷ミーティング 地域志向基礎実習(鳥取看護大学生)
3	木		
4	金	18：30	自治公民館長会・まち協役員会
5	土		
6	日		
7	月		
8	火	9：30	ふれあい給食サービス(調理)
9	水	9：00	eスポーツ開放デー(16：00まで)
10	木		
11	金		
12	土	9：00	地区スポーツ教室(モルックOR室内ペタンク)
13	日		
14	月		
15	火		学校開放企画運営委員会
16	水	10：00	なごもう会
17	木		
18	金		
19	土		
20	日		
21	月		
22	火	11：00	ふれあい給食サービス(業者)
23	水	9：00	eスポーツ開放デー(16：00まで)
24	木		
25	金	19：00	サラバンダin西郷'25 第1回 実行委員会
26	土	10：00	アイスクリーム作り(小学生・保護者対象)
27	日		
28	月		
29	火	19：00	健康推進部会
30	水	19：00	環境衛生部会
31	木		
8/1	金		
2	土		

夏の交通安全県民運動
7月14日～23日

28日～30日
さいごうっ子広場(宿題・ものづくり他)

西郷地区人口集計

()内は前月比

世帯数 2,272戸 (-6)
人 口 4,608人 (-11)
男 2,153人 (-8)
女 2,455人 (-3)

(令和7年5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】
7月14日(月) 13：30～
【お茶を楽しむ会】
7月10日(木) 13：30～
【西郷シニア元氣塾】
7月9日(水)・23日(水)
10：00～
【囲碁教室】
7月9日(水)・23日(水)
13：30～
【絵手紙教室】
7月24日(木) 13：30～
【川柳教室】
7月14日(月) 13：30～
【草の実俳壇】
7月16日(水) 10：00～
【西郷コーラス】
7月15日(火)・22日(火)
15：00～

新しい仲間募集中☆

草の実俳壇

父の日や音沙汰なしの日曜日

田中 ひでや

ちよんちよんと鴉といゆく土手は初夏

増井 ゆり枝

看護師に手紙を託す父の日よ

中井 えつ子

下校の児燥ぐ雄叫び夏初め

宮本 きょう子

卓囲み歓を尽くすや夏料理

茶谷 まちこ

次回 七月十六日(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「足」

会える日は足取り軽く弾む胸

悦 子

店構え足の纏れの一人旅

あけみ

散歩道童謡メドレー空元氣

淑 子

ナメクジの体全部が足になる

悦 子

☆お題「楽」

楽勝にもっていききたい老いの道

悦 子

楽しみは明日に残して夢の中

あけみ

老二人会話はずめど平行線

淑 子

選者吟

楽園を探してちぎれ雲が行く

淑 子

次回 七月十四日(月) 午後一時半
場所 西郷コミュニティセンター
お題 「流れる」「車」

報告とお知らせ

センター事業報告

健康づくりに笑顔でチャレンジ！

6月1日（日）と29日（日）、地域の皆さんの健康づくりを目的に、「ストレッチ教室」と「体幹トレーニング教室」を開催しました。

講師には、コンディショニングコーディネーターの谷川哲也さんをお迎えし、正しい姿勢や呼吸を意識しながら、ゆっくりと体を動かす運動を教えてくださいました。ストレッチでは、普段使わない筋肉をじっくり伸ばし、参加者からは「体が軽くなった」「肩こりが和らいだ」との声が。体幹トレーニングでは、無理のない範囲で体幹を意識した動きを行い、皆さん笑顔で取り組んでおられました。

教室後は、「普段の生活でも取り入れたい」「継続して参加したい」という感想も多く寄せられ、健康への関心の高さがうかがえました。

今後も、地域の皆さんが無理なく楽しく参加できる教室を企画していきます。ご参加をお待ちしております！



和紙のぬくもりで彩る胡蝶蘭

5月16日（金）・6月20日（金）、「和紙おりがみ教室」を開催し、色とりどりの和紙を使って、美しい胡蝶蘭づくりに挑戦しました。

講師には、和紙おりがみ教室Sada工房の貞谷隆子さんをお迎えし、丁寧なご指導のもと、参加者の皆さんは集中しながらも和やかな雰囲気の中で制作に取り組まれていました。和紙ならではの風合いが胡蝶蘭に優しい表情を加え、1ヶ月かけて完成した作品を手にした皆さんの笑顔がとても印象的でした。「初めてでも楽しくつくれた」「またつくってみたい」といった声も多く寄せられ、充実した時間となりました。手仕事を通して日本の伝統文化に親しむ機会にもなりました。

地区文化祭等で、皆さんにもお披露目できたらと思います。



西郷地区無料相談会のお知らせ

6月4日に開催された「お～い！西郷げんき会」で、西郷地区をより過ごしやすい地区にするために相談会を開催することが決まりました。

高齢者の日常生活の困りごと、介護等、お悩みはありませんか？ 小さなことでもお気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

日時：8月21日（木）14：00～16：00

場所：西郷コミュニティセンター 小会議室

主催：西郷地区まちづくり協議会福祉部会

協力：倉吉市社会福祉協議会、地域包括支援センターマгноリア、民生児童委員

お問い合わせ：西郷コミュニティセンター 26-2046

福祉部会より



相談



出張サロン→上余戸サロン

6月13日（金）、出張サロンは3回目利用の上余戸サロン。みなさん既に段取りもご存じでそれぞれが「太鼓の達人」と「マリオカート」を楽しくプレイされました。職場体験の河北中生徒2名と一緒に楽しい時間を共有できました。

出張サロンのご利用お待ちしております。



出張サロン→山根サロン

続く6月14日（土）、出張サロンは山根へ。小学生親子と長生会の8歳から93歳までが交流でき、とても楽しい会となりました。自治公内での異世代交流会は大好評でした。



さいごうっ子クラブ

『ポップアップカードをつくっておくらう♪』

6月18日（水）、今年度1回目のさいごうっ子クラブは河本睦美先生に講師をお願いしました。作ったカードはおうちの人やふれあい給食サービスの受給者におくられます。



草刈り及びツツジの剪定を行いました

【環境衛生部会】

6月1日（日）、環境衛生部会員と各地区から参加していただいたボランティアさんの総勢21名が集まり、緑道の草刈りを行いました。



雨や台風、虫などが多くなるこれからの季節。

通学路や散歩道などで利用する緑道の視界が良くなり、きれいにすることができました。



ご協力ありがとうございます！

ごさいました！

～お願い～

草や川の中に、空のペットボトル・空き缶・鉢などがありました。安全・安心して歩ける歩道を保つため、ゴミの投棄はしないようお願いします。



西郷地区ソフトバレーボール大会

6月15日（日）、地域の親睦と健康づくりを目的に自治公民館対抗の地区ソフトバレーボール大会を開催しました。

当日は、9チームが出場し、和やかな雰囲気の中にも白熱した試合が繰り広げられ、会場は大きな声援と笑顔に包まれました。

今年は、中学生・高校生も加わり、若い力が大会をさらに盛り上げてくれました。果敢なプレーや爽やかな姿に、会場からは大きな拍手が送られ、世代を超えた交流の場ともなりました。スポーツを通じた地域のつながりの大切さを実感する一日となりました。

ご参加・ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

結果は、つぎのとおりです。

優勝：下余戸

準優勝：山根茶屋

3位：虹ヶ丘町A・B



防災安全部会より

交通安全講習会

6月22日（日）、鳥取県警察のシルバー・セイフティ・インストラクター：入江琢治さんをお迎えした講習会を開催しました。内容は「自転車」「高齢者」の交通安全と、西郷地区の交通安全に関する講話でした。参加者からは多数質問があったり、飲酒ゴーグルを体験したり、関心の高さが感じられる講習会でした。

＜お知らせ＞9月には特殊詐欺被害防止講習会があります。



法定速度について

西郷地区の法定速度を把握していますか？ 駅前的大通りと三朝へ続く県道以外の道路はほとんどが30キロ指定になっています。登下校中の小学生がいても、スピードを出して走り抜ける車がいるとのこと。「慣れた道」こそ気を付けて、今一度道路標識を意識してみてください。



西郷地区スポーツ教室

主催：健康推進部会

天候によって、晴れたらフィンランド発祥の「モルック」、雨ならフランス発祥の「ペタンク」をします。どちらも生涯スポーツとして人気のあるニュースポーツです。どなたでも気軽に楽しむことができますので、ぜひ皆さんご参加ください。

＜日時＞7月12日（土）

9：00～11：00

＜場所＞晴天：西郷小学校グラウンド

雨天：西郷小学校体育館

＜対象＞子ども～大人までどなたでも参加可

＜申込み＞7月4日（金）までに西郷コミュニティセンターへ



さいごうっ子広場

主催：生涯学習部会

西郷小学校児童を対象に、夏休みに「さいごうっ子広場」を開催します。小学校をとおして参加募集チラシを配布していますので、ぜひご参加ください。

◆宿題かたづけちゃおう！

＜日時＞7月28日（月）～30日（水）9：00～12：00

◆夏休みもののづくり教室

＜日時＞7月28日（月）～29日（火）13：00～15：00

＜内容＞ペットボトル風鈴&ハーバリウム風消臭ミニ

ポットづくり、カラーユニバーサルデザイン教室

＜日時＞7月30日（水）13：00～14：30

＜内容＞モルックであそぼう！

※ここまでは、会場は全て西郷コミュニティセンター

◆親子でボルダリング教室

＜日時＞8月9日（土）9：30～11：00

＜会場＞スポーツライミングセンター

