

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

【防災安全部会】

地区防災研修会～HUG研修会～

11月9日(日)、鳥大防災Lab.を講師に、HUG(避難所運営ゲーム)研修会を開催しました。今回のHUG研修は地震を想定したもので、中部の他地域や東部から開催を聞きつけた防災組織の方などに関心を持って参加・見学されました。西郷小学校を避難所と想定し、ゲーム参加者は、避難してくる人々への対応、救援物資、マンホールトイレの開設など、災害が起こった際の混乱を体験しました。



参加者からは「とてもくたびれたがよい体験になった」「やってみなければわからないことが多くあると思う。こういう機会は大切」「実際の現場の臨場感が感じられた」などの感想がありました。研修には鳥大防災Lab.のメンバーや鳥取看護大学・鳥取短期大学の防災サークルToCoToN FAST(トコトンファスト)のメンバーも加わり、若い世代が防災を意識し活動している現状を知ることでもできました。参加者の防災意識をより高めた研修会となりました。

認知症予防教室(音楽療法)

日 時／12月11日(木) 13:30～14:30 会場・申込先／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 氏 参加費／無料

概 要／どなたでも楽しんでいただける歌や体操、簡単な楽器、手遊びなどを取り入れた1時間のプログラムです。歌ったり体操したりすることによって、脳を活性化させ、高齢者の介護予防や認知症の予防等に効果が期待できるものです。**※バスの送迎もあります。**



バスの送迎時刻(予定)



【申込〆切】

12月8日(月)まで

12:20発	12:30発	12:40発	12:55発	13:05発	13:15発	13:20着
味想 ⇄ 山根お堂 ⇄ よってみたい菜 ⇄ 大原多目的センター ⇄ 虹ヶ丘町公民館 ⇄ 上余戸公民館 ⇄ 西郷CC						
15:40着	15:30着	15:20着	15:05着	14:55着	14:45着	14:40発

若桐山

師走を迎え、センターから望む「若桐山」は工事の関係で冬の佇まいを感じにくいところですが、だんだんと気温も下がり、通学路の庭木の色の変化を感じる中で、過ぎゆく時の早さを感じています。さて、2025年もいよいよ締めくくりの月となりました。皆様にとって、今年はどうのような一年だったのでしょうか。西郷コミュニティセンターでは、今年も多くの講座や行事を開催し、たくさん笑顔と活気に満ちた声が響きました。西郷ミーティング、とっとり方式認知症予防プログラム、鳥取県聴覚障害者協会と西郷地区住民とのスポーツ交流会等々。一つひとつを思い返すごとに、ご参加いただきました皆様、そして陰で支えてくださった地域の皆様への感謝の気持ちでいっぱいになります。

12月は、この一年を無事に過ごせたことへの感謝と、新しい年への準備の月です。季節の変わり目、寒さ厳しき折、皆様もどうぞご自愛ください。

若桐山が静かに春を待つように、私たちも心穏やかに、希望ある新年を迎えたいと願っています。

12月

行事・会合予定



日	曜日	時 間	内 容
1	月		
2	火		
3	水	10:00 18:00	なごもう会 自治公民館長会・まち協役員会
4	木	19:00	環境衛生部会
5	金		
6	土	10:00	倉吉市コミュニティセンター活動展(未来中心)
7	日	10:00	倉吉市コミュニティセンター活動展
8	月		
9	火	9:00 18:30	ふれあい給食サービス(調理弁当) 自治公部会
10	水	19:00	西郷地区福祉懇談会
11	木	13:30 19:00	認知症予防教室(音楽療法) 防災安全部会
12	金	10:00	出張事業：上余戸(防災研修会)
13	土	9:00 18:00	郷土料理教室 健康推進部会 反省会
14	日		
15	月		学校開放企画運営委員会 リースキン
16	火		リースキン
17	水	10:00	なごもう会
18	木	10:00 14:00	上灘交番連絡協議会(上灘CC) 無料相談デー
19	金	13:30 15:30	研究大会 地域活動報告会
20	土		
21	日		
22	月		
23	火		ふれあい給食サービス(業者弁当)
24	水		
25	木		
26	金	9:30 13:30	正月飾り(注連縄)づくり センター大そうじ
27	土		休館(～1/4まで)
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		
1/1	木		
2	金		

 12月8日(月)～17日(水)
年末の交通安全県民運動

西郷地区人口集計

()内は前月比

世帯数 2,269戸 (-4)
人 口 4,600人 (-3)
男 2,166人 (+1)
女 2,434人 (-4)

(令和7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8日(月)・22日(月)

13:30～

【お茶を楽しむ会】

12月9日(火) 12:30～

 ※いつもの開始時間と
異なります

【西郷シニア元氣塾】

12月10日(水)・24日(水)

10:00～

【囲碁教室】

12月10日(水)・24日(水)

13:30～

【絵手紙教室】

12月25日(木) 13:30～

【川柳教室】

12月22日(月) 13:30～

【草の実俳壇】

12月17日(水) 10:00～

【西郷コーラス】

12月2日(火)・16日(火)

15:00～

 新しい仲間
募集中☆

草の実俳壇

山陰の海に湧き出づ時雨雲

祖母譲り見様見真似の芋茎ずいぎ和え

山際の家に遅き日今朝の冬

茶谷 まちこ

 次回 十二月十七日(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「鳥」

閑古鳥鳴いて閉めてる元銀座

雀色胸打つ憂い日暮れ時

椋鳥が二人の仲の邪魔をする

選者吟

戦争で緑が失せる鳥瞰図

☆お題「使う・遣う」

使い捨て母の心をないがしろ

年重ね増える薬にうんざりと

使っても減らないお金皆欲しい

選者吟

横文字を使い半分わからない

次回 十二月二十二日(月)

午後一時半

 場所 西郷コミュニティセンター
お題 「薬」「坂」
淑 子
あけみ淑 子
あけみ



報告とお知らせ



【健康推進部会】

地区室内ペタンク大会

11月16日（日）、今年度最後の事業「地区室内ペタンク大会」を開催しました。
今回は、球技大会やスポーツ教室等とは少し違い、参加者の多くが高齢の皆さん。いつもとはまた違った顔ぶれで、和やかでゆったりとした大会となりました。

しかし試合が始まると、高齢者の皆さんの技の冴えに驚かされました。ビュットにボールをぴたりと寄せる見事なコントロールで、白熱した試合が続き、優勝は大原Aチームとなりました。おめでとうございます。

室内ペタンクは、子どもから高齢者まで幅広い世代が一緒に楽しめるスポーツとして、昨年度より卓球大会に代わる新たな事業として実施しているものです。まだ参加者は多くありませんが、参加された皆さんからは「楽しかった」「また参加したい」といった声もいただきました。来年度も、世代をこえて気軽に参加できる交流の場として、ぜひ多くの皆さんの参加をお待ちしています。

成績は、次のとおりです。

優勝：大原A、2位：山根茶屋、3位：下余戸・山根B



【西郷地区重点取組事業】

『第2回 お～い！西郷げんき会』

この会は西郷地区の福祉を考える会として、地域の福祉に関わる各関係機関とまちづくり協議会とが連携して、いこうということで発足した会です。6月に第1回の会を設け、今年度2回目となった11月20日（木）は、先ごろ実施した「大雨時の避難についてのアンケート」

の集計結果を基に、防災福祉の観点で自治公民館ごとに話し合いをしました。

より住みよい西郷地区をめざしてゆっくと活動しています。



【福祉部会】

『さいごうっ子クラブ』

11月18日（火）のさいごうっ子クラブは「くつしたスノーマンをつくってプレゼントしよう♪」でした。参加児童は19人で、今回は給食サービスのボランティアスタッフ4人にお手伝いいただきました。児童の作ったスノーマンは児童の書いたメッセージカードとともに給食サービス受益者にプレゼントされます。

（講師：河本 睦美さん）



～西郷コミュニティセンターの（館長から見た）活動状況を説明する機会を得ました～

令和7年12月19日（金）15:30～交流プラザで、倉吉市役所地域づくり支援課主催の「地域活動報告会」が行われます。今年、西郷地区、灘手地区、小鴨地区の3つの地域の活動報告が予定されています。西郷地区では、西郷まちづくり協議会から、西郷コミュニティセンターに依頼がありましたので、館長として報告に向けた準備を進めているところです。その会の参加者としては、各地区の管理団体の関係者やコミュニティセンター職員、地域づくり支援課の職員、社会教育課の職員、その他地域活動に関心をお持ちの方（関心をお持ちの方は、どなたでも良いかと思います。）等です。ですから、西郷地区の方々も、関心をお持ちの方は、是非ご参加ください。

さて、良い機会ですので、センターの活動状況については、私が、令和元年12月から館長を担当させていただいた後のセンターの活動につて、「これまでの活動を振り返り、今後どのような方向で地域活動を盛り上げていこうとするのか」について、私の意見を述べさせていただければと考えています。今年の夏頃から、少しづつ考えてきたのですが、最近考えるようになった「協働」といった観点で、まとめてみたいと思います。しかし個人の意見だからといって、他の地域活動団体の方々にご迷惑をおかけするようではいけないと思います。そのようなことが無いようできるだけ配慮して発表をしたいと考えています。ご理解とご協力をお願いします。（センター館長 山根 弘二）

【生涯学習部会】

お正月飾りづくり

今年も恒例の注連縄づくりを開催します。藁をなうところから始め、御幣なども手づくりします。

毎年参加される方も、初めての方も大歓迎です。自分でつくった注連縄を飾って、新しい年を気持ちよく迎えましょう。

<日 時> 12月26日（金）

9:30～11:00

<場 所> 西郷コミュニティセンター

<指 導> 牧野 紀史さん（大原）

<参加費> 無料

<対 象> 西郷地区在住の方15名まで

<申込み> 12月17日（水）までに

西郷コミュニティセンターへ

※今年は、ミニ門松づくりはありません



～福祉部会よりお知らせ～

☆『ふれあい給食サービス』

12月と1月はみなさまからの歳末たすけあい募金より給食サービス受益者には無料でお弁当が配布されます。

☆『無料相談デー』

12月の無料相談デーは、

12月18日（木）です。

ささいなことでも日常の相談事はひとりで悩まずにまずご相談ください。 ※秘密厳守
そのまま2階へお上がりください。



【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した。

センターの大掃除を行いますので、各団体・地域のみなさま、ご協力をお願いします。

【日時】

12月26日（金）

13時30分～15時30分



～お知らせ～

12月19日（金）11時以降
事務室を閉室にします。
※貸館は可能です。

保健だより

冬の入浴事故にご用心

倉吉市健康推進課

これまで入浴中の事故は、暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動し、熱めの湯に入ったときに起こる血圧の急激な変化により脳卒中や心筋梗塞を起こす「ヒートショック」が主な要因とされてきました。しかし、近年の調査で大半は高温の長風呂が原因の「熱中症」※であると明らかとなりました。

※熱中症とは、夏季に限らず高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態

～入浴中の事故を防ぐ7箇条～

- ①入浴前に脱衣所や浴室を温めておきましょう。
- ②お湯は41度以下で、入浴時間は10分以内を目安に、長湯をしないようにしましょう。
- ③入浴前に水分補給しましょう。（入浴中でも喉が渴いたらこまめに）
- ④浴槽から出るときはゆっくり立ち上がりましょう。
- ⑤浴室内に手すりを設置しましょう。
- ⑥食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴は控えましょう。
- ⑦同居する家族がいる場合はひと声かけてから入浴しましょう。

