

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



(お知らせとお願い) 住民の方から、「市報」や「とっとり県政だより」の閉じ方と同じ方向にしてほしいとの要望がありましたので、今月号からセンターだより「さいごう」の見開き方向を変更しております。ご了承ください。

令和7年度西郷コミュニティセンター事業（活動）計画

- 【基本方針】
生涯学習の推進により、地区住民の教養の向上、生活文化の振興を図ると共に、住民相互の連携と協働により地区内の課題解決に努め、全ての住民が生き活きと輝き、安全で安心して生涯にわたり暮らせる地域づくりを推進することで、地区の発展に寄与する
- 【重点目標】
1 社会教育機能を維持しながら、住民が気軽に集い学べる場所を提供する
2 地域課題解決に向けた住民への情報提供及び研修機会の提供をする
3 地域資源の活用を図りながら、住民自ら地域課題を解決していく仕組み作りや地域づくりの支援を行う

項目	業事名	ねらい・内容
センター事業（地域づくり及び社会教育並びに生涯学習支援の推進）	重点取組事業	地域づくり講座：「安心して暮らせる地域づくりをめざして」（2年次） ・課題別解決策（アイデア）を実現するための、環境づくりと体制づくりを推進する（見守りの充実、交通手段の確保、居場所づくり等）
	地域づくり推進事業	地域の歴史、自然、文化等に触れながらいきいきと学ぶことで、地域への愛着を深め、地域への関心を高める ・地域探検、SDGs研修、枕太鼓伝承教室等 ・上余戸住宅との交流
	家庭づくり事業	住民が心豊かに生きること、主体的に学ぶ意欲を育む ・ものづくり、料理教室等
	健康推進 防災安全事業	地域住民一人ひとりが健康で安全に暮らせるよう、自らがすすんで取り組んだり、実践・継続していくことをめざす ・健康増進（パットゲームスター・モルック・体幹トレーニング・eスポーツ体験・健康講座等） ・避難訓練、小学生の防災学習支援を実施 ・アイラブ西郷による見守り 小学校の春の交通安全教室と連携し、住民の安全意識の高揚を図る 子どもの登下校の安全見守り活動への支援を行う
	福祉 環境衛生事業	誰もが暮らしやすい西郷地区をめざし、課題解決に向けた取り組みを進める ・気軽に集える居場所づくり（ものづくり等） ・地域課題解決に向けた取り組み（地区サロン、研修会の実施） ・障がい者団体との交流支援
	調査広報事業	センター事業および市・地区内の情報発信を行い、より多くの住民の活動への参加や協力を促し、活気のある地域づくりを目指す ・コミュニティセンターだよりの発行 ・ホームページ等による情報提供 ・メールやライン、グーグルフォームの活用 ・行事のPR、ポスター・チラシの作成、展示や掲示 ・倉吉市コミュニティセンター活動展
	鳥取短期大学 鳥取看護大との 連携事業	鳥取短期大学や鳥取看護大学と連携し、住民の課題解決に向けた取り組みを推進する ・地域志向基礎実習及び地域志向展開実習への協力支援により、地域住民の健康課題等への取り組みを推進する ・まちの保健室開催を協力支援し、地域住民の健康意識の高揚を図る ・住民の健康や食事、栄養等への関心を高める
	研 修	資質の充実と向上をはかる ・情報技術、オンライン等のIT活用術 ・職員の資質及び企画力向上による研修への参加 ・人権教育研修会等への参加 ・センター職員研修の実施（年5回程度のセンター内研修）
	学校開放事業	学校体育施設を利用して各種スポーツの向上、同好会との連携を図る
	住 民 相 談	相談窓口を設置し、住民の課題解決に向けた取り組みの推進を図る
	地域団体支援	各種団体への自立支援を図る

3月

行事・会合予定



日	曜日	時 間	内 容
1	土		
2	日		
3	月	15：15	地域とともにある学校を目ざしての話し合い（河北中学校）
4	火	9：30	ふれあい給食サービス献立会
5	水	10：00	なごもう会
6	木		
7	金	18：30	まち協役員会・自治公民館長会
8	土		
9	日		
10	月		
11	火	9：00 9：30 19：00	ふれあい給食サービス（調理） 河北中学校 卒業式 生涯学習部会
12	水	9：30 13：30	館長杯パットゲームスター大会（受付9:15～） ふれあい給食サービス 班長会
13	木	18：30	「映像（DVD）で学ぶ人権」講座（小会議室）
14	金	9：30 19：00	西郷小学校 卒業式 学校開放企画運営委員会
15	土	10：00	福祉部会
16	日		
17	月		
18	火		
19	水	10：00	なごもう会
20	木		春分の日
21	金	13：00 19：00	タイタンビカスの輪を広げよう 防災安全部会
22	土		
23	日		
24	月		
25	火	10：30	ふれあい給食サービス（業者）
26	水		
27	木		
28	金		
29	土		
30	日		
31	月		
4/1	火	9：00	辞令交付式
2	水		
3	木		

西郷川柳教室

☆お題「暇」

手間ひまをかけた料理はすぐ消える
真似できぬ手間暇かけた母の味
青春の光顔出す暇な時

選者吟

暇人に暇かと聞かれムツとする
☆お題「寒い」

寒い夜はやさしい言葉身に沁みる
皮下脂肪いまこそ發揮寒い朝
寒さ凛々浮き世の風に体当たり

選者吟

山茶花が寒さに目覚めボツと咲く

次回 三月十八日（火）午後一時三十分

場所 西郷コミュニティセンター

お題「送る」「道」

選者…牧野 芳光

淑 子
あけみ
悦 子
あけみ
悦 子

草の実俳壇

寒菊の濃き紅色や庭の隅
三寒を抜けて四温の畑仕事
ラッセル行く地響き煽る寒波の日

枯蔓の松に添ひたる靱さかな

一言に励ましときく村の春

2月号掲載句に誤りがありました。誠に申し訳ありませんでした。

春よこいおむつもごもご戯れ遊び

次回 三月十九日（水）午前十時

場所 西郷コミュニティセンター

選者…宮本きょう子

田中 ひでや
中井 えつ子
宮本 きょう子
茶谷 まちこ
足羽 敬子

西郷地区人口集計

() 内は前月比
世帯数 2,274戸 (-9)
人 口 4,663人 (-20)
男 2,189人 (-12)
女 2,474人 (-8)
(令和7年1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】
3月10日（月）・17日（月）
13：30～

【お茶を楽しむ会】
3月6日（木）13：30～

【西郷シニア元氣塾】
3月12日（水）・26日（水）
10：00～

【囲碁教室】
3月12日（水）・26日（水）
13：30～

【絵手紙教室】
3月27日（木）13：30～

【川柳教室】
3月18日（火）13：30～

【草の実俳壇】
3月19日（水）10：00～

【西郷コーラス】
3月4日（火）・18日（火）
15：00～

新しい仲間
随時 募集中！

鳥取看護大学と新規事業を検討しています

令和7年2月4日のセンター館長会で鳥取看護大学から概要説明がありました。

- ①1年生対象の「地域志向基礎実習」を7月1・2日の2日間、4年生対象の「地域志向展開実習」を6月25・26日及び6月30日、7月1・2日の5日間を各コミュニティセンターで実習をする
- ②1年生対象の「地域志向基礎実習」はこれまでの企画と同じものである。新たに加わった地域志向展開実習は、これまでの学習の経験や専門機関等での情報収集を生かして、学生なりに西郷地区の健康課題について調査・研究し、何らかの形で西郷地区住民に提言するような実習をする
- ③4年生は、1年生の時に西郷地区で「地域志向基礎実習」を経験した学生とのこと
- ④1年生と4年生の実習が重なる期日があるが、内容を調整し実施したいとのこと
- ⑤今後具体的な提案や調整が行われ、6・7月の実習に向けて準備をするとのこと
- ⑥また、実践の成果を他地区の学生と共有する発表まとめ会を7月4日(金)に実施するとのこと



センターにとっても、これまで経験のないことであり、準備の必要な内容なので、センター職員が一緒になって看護大学や学生さんとじっくりと相談しながら計画を進めてみたいと思います。住民の方々にも、何らかの形でご協力をお願いすることとなると思いますが、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

今回の取り組みがうまくいくと、西郷地区と鳥取看護大学との関係がより良いものとなると期待しているので、最善を尽くしていきたいと思います。(センター館長 山根弘二)

眠れていますか？～十分な睡眠は心と体の栄養です～

睡眠不足は、日中に強い眠気や疲労を生じ、頭痛等の身体症状の増加、注意力や判断力の低下など、日常生活にさまざまな影響を及ぼします。それを防ぐためには、よい睡眠をとることが重要です。

よい睡眠は、睡眠の量(睡眠時間)と質(睡眠休養感)が十分に確保されていることが必要です。自分自身の睡眠に気をつけること、よい睡眠をとることが、うつ病の予防や早期発見につながります。

疲れた脳と体は眠っている間に回復するため、睡眠キャラクターの「スーミン」が提唱している「よく寝るための4つのヒント」をご紹介します。



- 1 毎朝決まった時間に起きること。カーテンを開けて太陽の光を取り入れると、脳の目覚ましスイッチが入ります。
- 2 脳や体の動きが活発になる日中に、規則正しい食事と適度な運動を心がけましょう。
- 3 悩みをひとりで抱え込まず、相談してみるのも一つの方法です。
- 4 寝る前はリラックスすることが大切。激しい運動やゲーム・TVなどの強い刺激は、寝付きを悪くすることになるのでやめましょう。

倉吉市健康推進課 ☎27-0030

若 桐 山

令和6年10月1日に、市の地域づくり支援課の課長さん他3名の方が西郷コミュニティセンターにおいでになり、今年度のセンター事業について進捗状況の確認をされました。

今年度特に力を入れている事業の様子や、今年度から導入された『取り組み状況チェックシート』を活用してセンター事業の全体像について聞き取りや西郷コミュニティセンターの事例を通した指導がありました。

その際、センターとしての(中長期的な、短期的な)目標の持ち方やその評価について指導を受けました。これまで事業を計画的にすすめてきたつもりではいたのですが、改めて、よりよい活動となるような改革をすすめていかなければならないと感じました。時間が経って振り返ってみると、いただいた指導を生かすためにも、令和2年に実施した「西郷地区の地域づくりに関するアンケート調査」の結果を生かすことが、今後必要だと感じました。また、指導を受けた事項だけにとどまらないで、業務全体の改善に向けて今後取り組みを進めていきたいと思います。これまでも個別的に、何度か指導を受けてきた事なのだろうと思うのですが、まだまだ捉え方が不十分なところもあったようです。いずれにしても、私自身、日々の活動について、最善を尽くしていきたいと感じています。



報告とお知らせ



出張サロン～上余戸住宅～

主催：福祉部会

2月25日(火)、上余戸住宅に出張しました。今回は鳥取ヤクルトさんを講師に『健康サロン』(口腔フレイル予防)の話を聞き、「パタカラ体操」や「健口体操」で声を出したり、簡単な脳トレ体操をし、会の終わりには茶話会もしました。人がつながるよい機会となりました。

※福祉部会はサロンのお手伝いをさせていただきます。eスポーツや健康教室などの出張サロンのご相談は西郷コミュニティセンターへお気軽にご連絡ください。



タイタンビカスの輪を広げよう

主催：西郷コミュニティセンター
夏になるとセンター玄関に赤やピンクの大きな花を咲かせている「タイタンビカス」をみなさんご存知ですか？！

今年の夏で4年目を迎えるタイタンビカスの株割り、植え付け作業を一緒にお手伝いいただける方を募集しますので、みなさんご協力をお願いします。

なお、お手伝いいただいた方には、株分けを予定していますので、ぜひお家でも育ててみてください。

<日 時> 3月21日(金)

13:00～15:30

<場 所> 西郷コミュニティセンター

<申込み> 3月18日(火)までに西郷コミュニティセンターへ



小学校の交通安全教室を『多くの地域住民が関わる活動』へと

西郷小学校では新入生を迎えた直後に「交通安全教室」(R7, 4, 14(今のところ未定))を実施されます。登校班や自治公ごとに分かれて、地域からの参加者と共に通学路の安全点検等グーグルマップを活用した学習をし、その後全校が体育館前に集まり、分かれて学習した結果を全体で情報共有したり、警察署の方のお話を聞いたりして、参加者全員で下校の見守りを行う形で学習をすすめます。

交通安全意識の高揚を図ることは、地域にとっても大切なことです。この機会を利用して、多くの地域住民が主体的に関わる活動にすることができれば、地域にとってもメリットがあるように思います。住民の皆さんの参加方法としては、子ども達と直接一緒に学習することもできますが、小学校から登校班とともに下校見守りをしたり、登校班の集合場所で見守りをしたり、また、ご自宅付近で、子どもの下校の様子を見守りや声かけをしたりするなど様々な形が考えられます。

多くの地域の方々に参加していただくことによって、小学校や子どもたちの活動を支えるだけでなく、住民の皆様にとっても心地よい一時を過ごしたり、地域の活気を盛り上げる機会になるのではないかと期待しています。ご賛同いただけます方は、一緒に活動してみませんか？ (担当 センター館長 山根弘二)

第10回 西郷コミュニティセンター館長杯 パットゲームスター大会

主催：西郷コミュニティセンター

この大会も、今年で10回目を迎えます。室内で気軽に出来るパットゲームスターと一緒に楽しみましょう！

初めての方の参加も大歓迎です。上位入賞の方には素敵な賞品もあります。ぜひ、お気軽にご参加ください。



<日 時> 3月12日(水)

受付：9:15～

開会式：9:30～(終了11:00頃)

<場 所> 西郷コミュニティセンター2階大会議室

<持ち物> 飲み物、スティック、ボール(お持ちでない方は、お貸しします)

<申込み> 3月6日(木)までに西郷コミュニティセンターへ

第13回「映像(DVD)で学ぶ人権」講座を開催します

主催：西郷地区同和教育研究会

今回の内容は「隔離と戦禍～沖縄ハンセン病患者たちの受難～」(2024年/60分)

事前申し込みの必要はありませんので、どなたでもご参加ください。



<日 時> 3月13日(木)

18時30分～20時00分

<場 所> 西郷コミュニティセンター/小会議室