

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

第29回 サラバンダin西郷'25 開催

《日 時》10月26日(日) 9：00～14：30

《場 所》西郷小学校体育館・校庭

地域の皆さんによる作品展示をはじめ、舞台では西郷保育園児の踊りや、小・中・高校
生による金管・吹奏楽・チアリーディング、歴史ある踊りや西郷地区伝統の枕太鼓な
どをお届けします。

また、各種模擬店・キッチンカーなど、楽しい&おいしい出店もあります。

最後に大抽選会もありますので、みなさんぜひ遊びに来てください♪

※詳しくは全戸配布のチラシをご覧ください

主催：西郷地区まちづくり協議会

<交流事業の計画を進めています>

1 中学生や中学校と地域住民との意見交換会

河北中学校では、地域の方々と中学生の代表や中学校の職員との「対話型ミーティング」を計画しておられます。昨年度末に短時間でしたが、地域の希望者に参加していただき、中学生や中学校教員の方との意見交換の機会を持たれました。その結果を更に深めるためにも、今年度も引き続き、ミーティングの準備を進めておられます。今年度は、中学生や中学校、が地域への要望や地域で行ってみたいこと、また、地域からの参加者からは、中学生や中学校への要望、協力できることなどについての意見交換をしていきたいと考えておられます。西郷地区の方々と、このような意見交換会に参加してみたいとお考えの方は、是非西郷コミュニティセンターにご連絡ください。一緒にミーティングに参加しましょう。

2 鳥取県聴覚傷害者協会と西郷地区住民とのスポーツ交流会

昨年度は、初めてのことであり手探りで実施した事業でした。今年度は、聴覚障害者協会の方との打合せの結果、11月1日13時30分～の開催となりました。また、西郷地区では、西郷長生会の協力をいただくこととなりました。打合せの時にも感じたのですが、聴覚傷害者の方とは手話を正しく使わないと意思疎通できないかのかと思っていましたが、筆談でもジェスチャーでもいろいろと意思疎通ができることが分かりました。また、簡単な手話を教えていただくこともできました。交流会の実施に向けて、それぞれ分担したことを確認しながら準備を進めていきたいと思っています。スポーツ交流について関心をお持ちの方や当日の交流会に参加の希望をお持ちの方は、ご連絡ください。調整していきたいです。

10月

行事・会合予定



日	曜日	時 間	内 容
1	水	10：00 19：00	なごもう会 生涯学習部会
2	木		
3	金	18：30	自治公民館長会・まち協役員会
4	土		
5	日		
6	月	9：30 15：00	eスポーツ解放デー 西郷枕太鼓伝承教室
7	火		
8	水	10：00	とっとり方式認知症予防プログラム（4回目）
9	木	19：00	防災安全部会
10	金	19：00	健康推進部会
11	土		
12	日	10：00	倉吉張子の絵付け体験
13	月		スポーツの日
14	火		ふれあい給食サービス（調理）
15	水	10：00	なごもう会 学校開放企画運営委員会
16	木	14：00	相談デー（14：00～16：00）
17	金	9：30	R7年度コミュニティセンター事業進捗確認
18	土		
19	日		
20	月	9：30 15：00	eスポーツ解放デー 西郷枕太鼓伝承教室
21	火		
22	水		
23	木		
24	金		
25	土	13：00	サラバンダ前日準備(まち協役員・センター職員は9：30～)
26	日	9：00	第29回 サラバンダin西郷'25
27	月	15：00	西郷枕太鼓伝承教室
28	火		ふれあい給食サービス（業者）
29	水		
30	木	10：00	ハロウィン親子リズム体操♪
31	金		
11/1	土	13：30	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
2	日	10：00	西郷小学校仮設トイレ研修会

西郷地区人口集計

() 内は前月比

世帯数 2,273戸 (+1)

人 口 4,604人 (-3)

男 2,163人 (+1)

女 2,441人 (-4)

(令和7年8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】

10月2日(木)・29日(水)

13：30～

【お茶を楽しむ会】

10月2日(木) 13：30～

【西郷シニア元氣塾】

10月9日(木)・22日(水)

10：00～

【囲碁教室】

10月8日(水)・22日(水)

13：30～

【絵手紙教室】

10月23日(木) 13：30～

【川柳教室】

10月21日(火) 13：30～

【草の実俳壇】

10月16日(木) 10：00～

【西郷コーラス】

10月7日(火)・21日(火)

15：00～

新しい仲間
募集中☆

草の実俳壇

牛乳と小豆のコラボゼリーかな

田中 ひでや

腰折て稗^{ひえ}抜く農夫埋もれをり

中井 えつ子

かにかくに暑に抗ひて浅思案

宮本きょう子

庭土の少し湿りし処暑の朝

茶谷 まちこ

次回 十月十六日(木) 午前十時
場所 西郷コミュニティセンター

9月の西郷川柳教室はお休みでした。
次回 十月二十一日(火) 午後一時半

若桐山

庭先の柿の実が日に日に色づき、秋風が心地よく感じられる季節になりました。皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

当センターに関しても、文化祭「サラバンダ」へ出展するための作品作り(サラバンダ応援事業)を実施してきました。このような事業を無事に進めて来ることができたのも日頃よりセンターの活動をご理解いただきご協力をいただいた皆様のおかげだと感謝申し上げます。また、今年度は、7月に行った西郷ミーティングに關わって、看護大学の学生さんが西郷地区のことについてまとめたパネルを展示できるよう準備を進めています。芸術の秋、スポーツの秋。これからも皆様の笑顔が集まるコミュニティセンターを目指してまいりますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

報告とお知らせ

大日山のぼり&ピザづくり体験

開催日：9月13日(土)

主催：生涯学習部会・環境衛生部会

前日まで雨模様で心配しましたが、当日は曇り空から少しずつ晴れ間がのぞき、無事に地域の山「大日山」に登り、自然の美しさを満喫することができました。

山頂では大日如来像に礼拝を行い、心静かなひとときを過ごしました。

下山後は、手づくりピザに挑戦！山田信明さんに教わりながら、それぞれがピザ生地をのばし、ピザソースをぬって、具材をトッピングし、ピザ窯で焼き上げたピザは天下一品！！口いっぱい頬ばった子どもたちの笑顔が広がりました。



さらに、大日山で見つけた茸の大きさ比べやご当地クイズ大会も行われ、大いに盛り上がりました。

参加者からは「自然を満喫できた」「ピザがとてもおいしかった」との嬉しい声が寄せられ、親子や地域の皆さんが一緒になって交流し、秋のひとときを楽しむことができました。



体幹トレーニング教室

開催日：9月21日(日)

8月に引き続き、コンディショニングコーディネーターの谷川哲也さんの指導により、体幹トレーニング教室を開催しました。

この事業は、数年前から年2～3回行っている人気の事業で、20代～70代まで幅広い世代の方が一緒に楽しめ、約1時間にわたりバランスボールや椅子を使って、家庭でも取り入れられる運動方法を学びました。普段使わない筋肉を動かすことで「気持ちよく汗をかけた」「姿勢が良くなった気がする」といった声も聞かれ、健康づくりの一步となった様子がうかがえました。

今後も多くの方に気軽に参加していただけるよう、工夫をしながら継続して取り組んでいきます。



さいごうっ子クラブ

開催日：9月18日(木)

9月のさいごうっ子クラブは「いかヒコーキを折って飛ばしてみよう♪」でした。中部ものづくり道場の講師にいかヒコーキの折り方や、まっすぐに飛ばすにはどこを調整すればよいのかなどを学びました。いろんな紙飛行機の紹介もあり、参加した児童たちはアナログなむかし遊びに夢中になって何度も自家用いかヒコーキを飛ばしていました。



男の料理塾を開催しました

9月20日(土)住民5名参加者で、炊き込みご飯を3種類作りました、ご飯ができるまでの間に、ナムルとピクルス、味噌玉も作りました。参加者からは、「とても楽しく、活動できました。いろいろな炊き込みご飯を味わうことができました。」「みそ汁、漬物、家でもできました。」「翌日曜日



ひじきご飯を女房と作りました。とてもおいしかったです。」などの感想がありました。参加者皆で、とても良い時間を過ごすことができました。新規参加者の募集もします。

とっとり方式認知症予防プログラム

9月16日(火)第3回の「とっとり方式認知症予防プログラム」を実施しました。20名の参加者がありました。参加者からは、「面白かった。ためになった。運動より新聞紙を使った知的活動の方が汗が出た。」「最後のパズルが楽しかった。」「脳が忙しかった。」「良かった。最後のパズルは交代したときの方が面白かった。サロンでもできそう。」等の感想がありました。

県社協の方は、今回の体験をそれぞれのサロンや長生会でどんどん生かしていけるのではないかと参加者の感想に満足しておられました。



～防災安全部会より報告とお知らせ～

☆ **特殊詐欺被害防止講習会**が開催されました
9月23日(火・祝)

昨年度の鳥取県下、倉吉管内での被害件数や被害額を踏まえ、最近の特殊詐欺の手口、対処の仕方などを学びました。



☆ 『**防災研修会**』が11月9日(日)に開催されます。(10時より)今回は鳥大防災lab(ラボ)を講師に、防災ゲームをしながら防災を学びます。参加希望の方は西郷コミュニティセンターへご連絡ください。担当：福田

参加者募集！ ハロウィン親子リズム体操♪

自宅でも実践できるふれあいリズム体操を体験しませんか？参加対象は0歳から未就学児のお子さまと保護者の方。(おじいちゃんおばあちゃんももちろん大歓迎です！)地区回覧やポスターも併せてご覧ください。

日時：10月30日(木)10時～11時30分

会場：西郷コミュニティセンター 2階大会議室

講師：森 由香里さん ※申込〆切：10/17(金)

☆楽しく体を動かしたあとは簡単な親睦茶話会もあります♪参加希望は西郷コミュニティセンターにお気軽にご連絡ください。担当：福田 主催：福祉部会



アイラブ西郷が防犯功労団体賞を受賞

このたび、アイラブ西郷の日頃の活動が認められ、10月16日(木)ハワイアロハホールで行われる地域安全フォーラムで、「防犯功労団体表彰」(鳥取県表彰)を受賞することとなりました。

アイラブ西郷さんは毎朝、約30名近くの方が地域児童の登校見守りを長年続けてこられました。

それぞれできる範囲での活動をされているのですが、全ての自治公民館エリアで児童の見守りがなされております。つまり、毎朝西郷地区全体で児童の見守りが行われていることとなります。

このような取り組みを多くの方に祝福していただき、評価して下さることは、メンバーの一員としてはとても光栄なことだと受け止めております。住民の皆様にも、アイラブ西郷の活動に参加していただけるよう活動を続けていきたいと考えております。

保険だより

10月は乳がん啓発ピンクリボン月間です

倉吉市 健康推進課

ブレスト・アウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」のことです。検診対象年齢である40歳になる前から、忙しい日常の中でも日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳房の変化にいち早く気づくことができるよう意識しながら生活していきましょう。

乳がんは早期発見・早期治療が大切です！

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気がつける
- ③ 変化に気づいたら、すぐに医師に相談する
- ④ 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

見て・触って乳がんセルフチェック法

1 鏡の前でチェック



両腕を上げたり、頭の後ろで手を組んだりしながら、色々な角度で見てください

2 触ってチェック



4本の指の腹で「の」の字を書くように乳房全体を軽く圧迫するように確認しましょう

3 つまんでチェック



乳首を軽くつまんで分泌物が出ないか確認しましょう

4 寝転んでチェック



仰向けに寝て肩の下に枕などを敷き、乳房やわきの下に異常がないか確認しましょう