

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

## 謹賀新年

みなさまにおかれましては 良き新年をお迎えのこととお慶び申し上げます

昨年はみなさまのご協力のおかげで さまざまな行事や活動を無事に行うことができました  
あらためてあたたかいお力添えに感謝いたします

みなさまにとりまして 本年が幸多き・実りの多い一年となりますことを  
心より祈念申し上げます

本年も みなさまのご来館をお待ちしております



西郷コミュニティセンター

職員一同

## 若桐山

謹んで新春のお慶びを申し上げます。澄み渡る初空のもと、西郷の地に新しい年が訪れました。これは地域の皆様のご協力もさることながら、現場で奔走する職員が、殻を破り、一周大きく成長してくれた証でもあります。「どうすればもっと楽しんでもらえるか」を追求し、期待以上の景色を地域の皆様と共有できた経験は、センターにとって何よりの財産になりました。人が育てば、地域活動の質も高まります。その確かな手応えを感じた一年でした。迎えた令和8年度は、この「人」と「活動」の力を、しっかりと定着させた一年にしたいと考えます。急拡大を目指すのではなく、育った職員の力を生かして、活動の足元を掘り下げ、より盤石な体制を築く「地固め」の年としたいと思います。活気と安心が共存する、より質の高いコミュニティづくりへ、成長したチーム一丸となって邁進したいと思いますので、変わらぬご指導ご鞭撻をお願いいたします。

1月

## 行事・会合予定



| 日   | 曜日 | 時 間   | 内 容                              |
|-----|----|-------|----------------------------------|
| 1   | 木  |       | 元旦                               |
| 2   | 金  |       | 休館                               |
| 3   | 土  |       | 休館                               |
| 4   | 日  |       |                                  |
| 5   | 月  |       |                                  |
| 6   | 火  |       |                                  |
| 7   | 水  | 10：00 | なごもう会                            |
| 8   | 木  |       |                                  |
| 9   | 金  |       |                                  |
| 10  | 土  | 10：00 | 男の料理塾～第2弾～                       |
| 11  | 日  |       |                                  |
| 12  | 月  |       | 成人の日                             |
| 13  | 火  | 9：00  | ふれあい給食サービス（調理弁当）                 |
| 14  | 水  | 18：30 | 自治公民館長会・まち協役員会                   |
| 15  | 木  | 14：00 | 相談デー（～16：00）                     |
| 16  | 金  |       |                                  |
| 17  | 土  |       |                                  |
| 18  | 日  |       |                                  |
| 19  | 月  |       |                                  |
| 20  | 火  |       |                                  |
| 21  | 水  | 10：00 | なごもう会                            |
| 22  | 木  |       |                                  |
| 23  | 金  |       |                                  |
| 24  | 土  |       |                                  |
| 25  | 日  |       |                                  |
| 26  | 月  |       |                                  |
| 27  | 火  |       | ふれあい給食サービス（業者弁当：配達時間11時～11時30分頃） |
| 28  | 水  | 10：00 | 男の料理塾～第3弾～                       |
| 29  | 木  | 14：30 | さいごうっ子クラブ（～15：30）                |
| 30  | 金  |       |                                  |
| 31  | 土  | 13：30 | 人権教育研修会（上井コミュニティセンター）            |
| 2/1 | 日  |       |                                  |
| 2   | 月  |       |                                  |

西郷地区人口集計

( ) 内は前月比

世帯数 2,276戸 (+7)  
人 口 4,598人 (-2)  
男 2,166人 (±0)  
女 2,432人 (-2)

(令和7年11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】

1月14日(水)・26日(月)  
13：30～

【お茶を楽しむ会】

1月13日(火) 13：30～

【西郷シニア元氣塾】

1月14日(水)・28日(水)  
10：00～

【囲碁教室】

1月14日(水)・28日(水)  
13：30～

【絵手紙教室】

1月22日(木) 13：30～

【川柳教室】

1月19日(月) 13：30～

【草の実俳壇】

1月14日(水) 10：00～

【西郷コーラス】

1月20日(火) 15：00～

新しい仲間  
募集中

## 草の実俳壇

北風や下校の児らに容赦なく

田中 ひでや

冬日差す臺石撫すりて声聴かむ

中井 えつ子

「生きてます」傘寿の冬の合言葉

宮本 きょう子

灰がちの線香立てや夕時雨

茶谷 まちこ

次回 一月十四日(水) 午前十時  
場所 西郷コミュニティセンター 図書室

## 西郷川柳教室

選者 牧野 芳光

☆お題「葉」

百葉の長とはいかぬお酒好き  
山坂越えて悔いを葉に葉を知る  
持病もち数多の葉道すれに

悦 子  
あけみ  
淑子

選者吟 陰口や苦言葉にしてしまふ

☆お題「坂」

日々恐怖 加速されてく老いの坂  
別れ道負けじ魂 男坂  
山野草見たい会いたい坂の上

悦 子  
あけみ  
淑子

選者吟 何かある坂の向こうに夢を見る

次回 一月十九日(月) 午後一時半  
場所 西郷コミュニティセンター 図書室  
お題 「重い」「届く」



## 報告とお知らせ



### 【生涯学習部会】

#### 郷土料理教室

12月13日(土)、ふるさとの味を楽しむ郷土料理教室を開催しました。

鳥取県に伝わる郷土料理(大山おこわ、呉汁、羅漢和え)に挑戦しました。参加者のみなさんは手際よく調理を進め、和やかな雰囲気の中で楽しく学ぶことができました。

完成した料理は、どれも素材の味が生かされたやさしい味わいで、「とても美味しい」「孫や子どもたちにも、こうした体に良い昔ながらの料理を伝えていきたい」といった声も聞かれました。食事の後も、おいしいお店の話題などで話が弾み、終始笑顔あふれる有意義な時間となりました。



### ～倉吉博物館講座～

#### 『大原廃寺と古代の倉吉』

11月29日(土)、倉吉博物館との共催で大原廃寺の塔跡についての講座が開催されました。天神川の対岸側にある大御堂廃寺とのリンクする点や建物の配置のスタイル、発見の経緯(今から90年前、ごぼうの収穫時に発見!!)などを学びました。地区内外から約30名が参加しました。



#### 【講師】

倉吉博物館学芸員  
橋本 有正さん



## アイラブ西郷見守り隊(令和8年度)新規加入者の募集について

アイラブ西郷の活動につきまして、地域の皆様、そして西郷小学校の関係者の方々からご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。さて、現在31名で活動しています。令和8年度に向け、新規に活動をしていただける方を募集します。



この活動は、主に小学生の登下校の見守りや小学校等からのボランティアの依頼に応じて活動しております。その結果、令和7年10月に、アイラブ西郷の日頃の活動が「多年にわたる犯罪の予防、青少年の非行防止など防犯活動を組織的に推進し、安全安心なまちづくりに貢献した」として地域安全フォーラムで、「防犯功労団体表彰」(鳥取県表彰)を受賞しました。この事を励みに、小学校の保護者の方やお孫さんが(西郷)小学校に通っておられる方も含め、これまでアイラブ西郷見守り隊の活動に参加しておられない方にも広く参加をお願いしたいと思っています。この活動は、ご本人様の裁量のもと、『できる時』に『できる事』を基本に、大きな負担や責任を感じられることなく活動していただけるよう配慮していきたいと思います。また、アイラブ西郷見守り隊への登録をしていただくと、安心して活動していただけるよう、小学校を通じてボランティア保険に加入しています。少しでも皆様の負担が軽減できるよう配慮していただいております。限られた期間の活動でも、不定期な活動でもかまいません。ご理解とご協力をお願いします。

詳しい時間帯、活動内容等については必要に応じて説明しますので、お気軽にご相談ください。(連絡先: 26-2046 担当: 山根)



## 認知症予防教室(音楽療法)を実施して

12月11日(木)コミュニティセンター大会議室で25名の参加者を得て開催しました。昨年に引き続き2回目の開催となりました。この事業は、単なる音楽教室ではなく、認知症予防の要素も併せ持ち、参加者があふれる笑顔で楽しく活動する中で、成果の上がるプログラムとなっています。この会に参加した皆さんの満足度もさることながら、次回開催を要望する声が多かったことも講師の先生に伝えることができました。センターとしてもとても意義深い事業になったと感じています。

【講師】音楽療法士 木田 小百合さん



### 【福祉部会】

#### 【さいごうっ子クラブ】

<日時> 1月29日(木) 14:30~15:30

<内容>

『びりびりボイスチェンジャーを作ってあそぼう♪』  
詳しくは新学期に学校から配布されるチラシをご覧ください。

#### 【無料相談デー】

※秘密は厳守されます。

<日時> 1月15日(木) 14:00~16:00

「ちょっと困っとるけどどこに相談したらいいかわからん」そんなお悩みは心に閉じ込めずに話しに来てください。相談員が対応します。そのまま2階小会議室へ。

#### 【ふれあい給食サービス】

12月9日(火)のお弁当に11月のさいごうっ子クラブで児童が作成した「くつしたスノーマン」とメッセージカードを付けてプレゼントしました。また、この日のお弁当の食材には地域の方からご寄付いただいた大根と玉ねぎも使われました。みなさんの善意に感謝申し上げます。



## 令和8年度ふれあい給食の『利用者』と『ボランティアスタッフ』を募集しております。



利用の対象となる方はひとり暮らし高齢者や障がいのある方などです。詳しくはコミュニティセンターにお問い合わせください。

## 出張事業：上余戸サロン(防災研修)

12月12日(金)上余戸公民館で、センターの出張事業を行いました。テーマは、非常持ち出し袋に何を入れたら良いのかというものでした。初めに一般的な非常持ち出し袋の中身の重さは、10kg~15kg(男性)が標準だとして啓発資料に紹介されていました。また、持ち出し袋に入れるものの一覧もありました。そこで、標準の重さがどれくらいのものか参加者に体験していただき、重くて大変だという実感を持っていただきました。持ち出し袋に入れる必要のあるものの一覧から、自分自身が持ち出すとするとどのようなものに絞っていいのか、グループ別に検討していただきました。参加者の多くが70代、80代だったこともあり、その年代にふさわしいものを中心にご自身の経験や体力等も踏まえ、検討されました。今回は、予想以上に熱心に周りの方と相談しながら検討していただきました。



### 保健だより

## 「みんなに知ってほしい飲酒のこと」

【倉吉市 健康推進課】

飲酒は健康面だけでなく、生活全体に様々な影響を与えます。一人ひとりがそのリスクを正しく考え、自分に合った飲酒量を決めることが重要です。

特に注意したいのが、アルコールの影響を受けやすい「年齢」「性別」「体質」という3つの事柄です。高齢者は転倒の危険や筋肉の減少、若年者は脳の発達へのリスクがあり、女性は男性に比べてアルコールを分解できる量が少ないため、影響を受けやすい傾向があります。

また、体質による分解酵素の働きの違いで、多少でも不調をきたすこともあります。

さらに、長期的な多量飲酒は、依存症や生活習慣病、がんなどの病気を発症するだけでなく、思わぬ事故やトラブルの原因にもなります。年末年始は飲酒の機会が増える時期でもあります。「ほどよい、自分に合った飲酒」について考えてみてはいかがでしょうか。自分のペースで「節度ある飲酒習慣」を習慣化し、定期健診を受けて肝臓機能の変化にも注意を払いましょう。

