

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



令和8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ともに、住民相互の連携と協働により地区内の課題解決に努め、全ての住民が生き生きと輝き、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、住民自らが地域課題を解決していく仕組みづくりや地域づくり活動の支援を行う

項目	事業名	ねらい・内容
センター事業（社会教育及び地域づくりの推進）	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 ○史跡探検（5月10日）、SDGs研修、枕太鼓体験教室（11月西郷小学校） ○センターサロン（栗尾4月11日、山根、上余戸住宅、伊木等への出張サロン）の実施 ○西郷小学校ふるさと学習（地域めぐり）への協力支援 ○倉吉博物館（大原廃寺等）との協力事業の実施
	家庭づくり事業	住民が、心豊かに生きることや主体的に学ぶ意欲を育む ○サラバング応援事業の実施（陶芸等ものづくり） ○ものづくり・料理教室等 ○障子貼り・網戸貼り教室 ○音楽に親しむ機会の設定（コーラス、楽器演奏、レコード鑑賞等）
	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、健康づくり運動教室、ラダーゲッター、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 ○アイラブ西郷による見守り（R7年度：鳥取県警察本部長表彰受賞）・子どもの登下校の安全見守り活動への支援（活動参加も含）・センターだよりによる住民への情報提供、参加者募集
	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（自治公民館毎のサロン活動）推進 ○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） ○認知症予防教室（地区・出張サロン）の実施 ○鳥取県聴覚障害者協会と住民との交流活動支援
	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（月1回） ○ホームページ等による情報提供（月1回以上） ○メールやライン、グーグルフォームの活用（年間）○行事のPR、ポスター・チラシの作成、展示や掲示（年間） ○倉吉市コミュニティセンター活動展（12月）への積極的な参加
	鳥取短期大学・鳥取看護大学との連携事業	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（6月）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（西郷ミーティングの実施6月17日） ○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（センター12月） ○住民の健康や食事、栄養等への関心を高める ・住民のお手軽料理教室（年間3回：9月19日、12月20日、1月9日）・親子料理教室（7月25日）
	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」（3年次） ○各自治公民館単位で、令和7年度実施アンケート結果からの課題解決の取り組みを推進する ○支え愛マップの取り組み支援
	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 ○学校開放企画運営委員会の開催（1回/月、年間1回）○住民スポーツの日の開催
	放課後子ども教室推進事業	異年齢、異世代交流に係る事業を実施することで、児童の主体性や社会性等をはぐくむ ○放課後ものづくり教室 ○枕太鼓体験教室（11月）○小学生・保育園児と高齢者との交流会（7月・11月）
	研修	職員の資質向上を図る（年5回程度のセンター内研修） ○情報技術、オンライン等のIT活用術（グーグルミート、フォーム、ドライブ、ジェミニ）○職員の資質及び企画力向上のための研修への参加 ○人権教育研修会等への参加（職員全員：年間2回以上）○センター職員研修の実施（事業計画立案、事業報告の作成、アンケートの実施）
住民相談	センターが相談に応じ、関係機関への橋渡しを行う また、関係機関及び団体との連絡調整を行う ○福祉関係団体、地域活動団体	
地域団体支援	各種団体への自立支援を図る ○西郷地区まちづくり協議会 ○西郷地区自治公民館協議会 ○西郷地区同和教育研究会 ○西郷長生会協議会 ○西郷シニア元気塾	

3月

行事・会合予定



日	曜日	時間	内容
1	日		
2	月		
3	火		
4	水	10：00	なごもう会
5	木		
6	金	18：30	自治公民館長会、まち協役員会
7	土		
8	日		
9	月		
10	火	9：00	ふれあい給食サービス（調理弁当）
11	水		
12	木	19：00	福祉部会
13	金	19：00	学校開放企画運営委員会
14	土		
15	日		
16	月		
17	火	10：00	センター主事採用試験
18	水	10：00 19：00	なごもう会 環境衛生部会
19	木	14：00	相談デー（～16：00）
20	金		春分の日
21	土		
22	日		
23	月		
24	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
25	水		
26	木	9：30	第11回館長杯パットゲームスター大会（受付：9:15～）
27	金		
28	土		
29	日		
30	月		
31	火		
4/1	水		辞令式
2	木		
3	金	18：30	自治公民館長会・まち協役員会

西郷地区人口集計
()内は前月比

世帯数	2,271戸 (-11)
人口	4,590人 (-6)
男	2,160人 (-6)
女	2,430人 (±0)

(令和8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11日(水)・23日(月)
13：30～

【お茶を楽しむ会】
3月17日(火)13：30～

【西郷シニア元気塾】
3月11日(水)・26日(木)
10：00～

【囲碁教室】
3月11日(水)・25日(水)
13：30～

【絵手紙教室】
3月26日(木)13：30～

【川柳教室】
3月23日(月)13：30～

【草の実俳壇】
3月18日(水)10：00～

【西郷コーラス】
3月4日(水)・25日(水)
14：00～

新しい仲間 募集中

センター事業（社会教育及び地域づくりの推進）

草の実俳壇

ありがたき息災た称へ小豆粥
梅が枝えに鳥の戯る古戦場
この歓喜共に唄はむ彼ひ我が春
通夜の座に似る顔のあり冬座敷

田中 ひでや
中井 えつ子
宮本 きょう子
茶谷 まちこ

次回 三月十八日(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

☆お題「願う」
願い事次から次へ千切れ雲
平凡な暮しを願う八十路坂
叶わぬ願い膨らんでいき困らせ

悦 淑
子 子

☆お題「雪」
心の中見透かされそう白い雪
雪明かり沈む心に火を灯す
木枯しの音さえこごる零度の日

悦 淑
子 子

選者 牧野 芳光

次回 三月二十三日(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 「軽い」「幹」

選者 吟

屋根の雪どれも凶器に見えてくる

報告とお知らせ

出張サロン

～音楽療法～

2月5日(木)は上余戸住宅公民館で、2月16日(月)は伊木公民館で、出張サロン:認知症予防教室(音楽療法)を開催しました。講師は音楽療法士の木田小百合さん。懐かしい唱歌や歌謡ソングに手あそびなど脳トレをプラスしたもので、たのしい時間を過ごしました。いずれの会も、歌詞カードを見れば手が止まり、手遊びに集中すると歌を忘れ、自然と笑顔のあふれた会となりました。このような音楽療法、eスポーツなどのご相談も受け付けておりますのでお気軽にご連絡ください。



重点取組事業

昨年の10月、防災安全部会と福祉部会の協力を得ながら、西郷地区にお住まいの住民の方を対象とした『大雨時の避難についてのアンケート』を実施しました。このアンケートに1,038人(世帯)の方にご回答いただきました。

この結果は、自治公民館ごとにまとめたものをそれぞれの自治公民館へ配布いたしますので、今後の町内福祉懇談会や支え愛マップづくりにご活用いただければ幸いです。

ご協力くださいましたみなさまありがとうございました。

福祉部会部長: 涌島 吏司



消費者防止セミナーを開催しました

2月10日(火)に中部消費生活支援センターの前田薫子氏においでいただき、消費者防止セミナーを開催しました。クーリングオフ制度についての説明やトラブル事例の紹介や対処法等について説明を受けました。契約トラブルを未然に防ぐためには、①業者からの突然の電話や訪問には要注意②知らない/不審な番号の電話には出ない③絶対にその場で承諾しない④長話せず、ハッキリと断る⑤居座られたり、強引に上がり込まれたら、直ぐに警察(110)に通報する、などの対応が必要だと話しておられました。

参加者からは、後期高齢者になり、認知機能も衰えていくと思うので、絶対大丈夫ということはないので、いろいろ勉強する機会があれば参加したい。高齢者となり留守番をする機会が増えました、訪問客への対応の仕方を勉強したいなどなどの感想もいただきました。また、驚いたことに、成年後見人がついていない場合、「認知症だから」とか「障がいがある」という理由だけでは、一旦結んだ契約を解除する事はできないのだそうです。高齢者にとっては、「認知症予防」は益々重要であると改めて感じました。

若桐山

日に日に暖かくなり、春の訪れを感じる季節になりました。

3月号では、令和7年度の事業を基に作成した「令和8年度センター事業計画」を掲載しております。令和7年度は、当センターの取り組みを他の地域の職員や指定管理団体の皆様に発表する機会があり、一定の評価をいただきました。

令和8年度は、その流れを大切に引き継ぎ、一層充実させていきたいと考えています。来月4月号では、新年度のスタートにあたり、職員の抱負も掲載する予定です。当センターがより身近で、頼りがいのある存在になれるよう、新たな気持ちで向かいます。また、春先は交通量も増えます。事故のない安全運転を心がけ、健やかに春を迎えましょう。



【西郷コミュニティセンター】

第11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

初めての方も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。

賞品もあります。ぜひ、お気軽にご参加ください。

<日 時> 3月26日(木)

受付: 9:15～ 開会式: 9:30～ (終了11:00)

<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 (ない方は、お貸しします)

<申込み> 3月17日(火)までに西郷コミュニティセンターへ

住民スポーツの日

西郷小・河北中学校体育施設開放企画運営委員会

「西郷バドミントンミニ大会」

オリジナルルールでの試合なので、お気軽にご参加ください。ラケット・シャトルは準備します。

<日 時> 3月29日(日) 15:00～18:00

<対 象> 小学生以上

<会 場> 西郷小学校

<協 力> 西郷Jr. バドミントンクラブのみなさん

代表 青木 (TEL: 0858-26-1447)

◇◇◇上靴・動きやすい服装で、直接、会場へお越しください。◇◇◇



「祝卒業バスケットボール交流会」

小・中学校の卒業生のほか、子どもから大人まで広く地域の方が参加できます。

<日 時> 3月29日(日) 14:00～17:00

<対 象> 小学生以上

<会 場> 河北中学校体育館

<協 力> リベグロのみなさん



思いやりがつかなく、西郷の安全な道

～「譲り合い」と「見守り」に感謝を込めて～

西郷地区の皆様、こんにちは。私たちの生活に無くてはならない「大原山根線」ですが、毎朝アイラブ西郷の一員として、小学校近くまで子どもたちと一緒に歩いています。子どもに混じって歩いておられる高齢者の姿は、西郷地区が安心安全な地域となる上でとても重要な役割を果たしているように感じています。最近感じるのですが、この道路を走る車は、子どもたちの姿を見て速度を落としたり、車同士のすれ違いでもお互いに道を譲り合ったりする温かい光景が多々見られるようになりました。皆様の「思いやり運転」に、心より感謝申し上げます。

しかし、交通量が多い早朝や夕方の時間帯には、一層の注意が必要だと感じています。分かっている、通勤・帰宅を急ぐあまり、速度が出過ぎたり、一時停止がおろそかになったりしていないかそれぞれ確認することも必要だと感じています。また、歩行者や自転車利用者も、反射材の着用や、自転車乗車時のヘルメット着用など、できることから始めることで、これまで以上に安心安全を確保できるはず。狭い道では、車も歩行者もお互いに譲り合う気持ちが大切です。

大原山根線が、ドライバーにとっては「譲り合いの道」であり、歩行者にとっては「安心して歩ける道」であり続けるために、西郷地区一丸となって、交通マナーの向上と子どもたちへの見守りを続けていけるよう、皆様のご協力をお願いいたします。

保険だより

睡眠ガイド～よく眠れるために～

倉吉市健康推進課 ☎27-0030

睡眠は、すべての年代において健康増進・維持に欠かせない休養運動です。疲れた脳や体は、眠っている間に回復します。成長ホルモンが分泌され、学んだことが脳に記憶されていくのも眠っている時間です。睡眠は生活になくてはならないものです。

心身の健康のために、質・量ともに十分な睡眠を!



【高齢者】

- ・寝床にいる時間は8時間以内を目安にしましょう。
- ・日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう。

【成人】

- ・睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。
- ・日常生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。

【子ども】

- ・小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう。
- ・朝は太陽の光を浴びて朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどにしましょう。

☆ 個人差を踏まえて取り組みましょう。

☆ 生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても症状が続き、日常生活に支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。