

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



西郷地区まちづくり協議会総会 開催

<日 時> 5月12日(火) 19時00分～
<場 所> 西郷コミュニティセンター 2階 大会議室
<参加者> 代議員

【主な議題】
・R7年度事業報告、決算の承認
・R8年度の事業計画(案)、予算(案)

センター事業の取組状況の調査を受けて

センター事業の取り組み状況の調査は、昨年に引き続き市役所地域づくり支援課によって行われました。この調査は、8つの大項目(①地域の状況調査と課題の把握②目標設定③事業の企画と情報発信④事業の実施と評価⑤中長期計画の進捗状況の点検⑥地域との連携と活動支援⑦適切な管理・運営⑧その他業務に関すること)についてそれぞれに5つの小項目が設定されており、各小項目について達成状況を得点化し、その結果を合計して大項目の得点とし、その総得点と8項目のバランスをもとに評価するものです。

今回は、純粋にセンターの取り組みについての評価であり、この結果によって例えば、職員の採用等に影響するものではありません。昨年の「中間聞き取り」時の結果を基に調査が行われました。引き続き、評価指標の設定等不十分なところについて検討するようにとの指摘でした。この点については、指摘に沿った対応ができるよう検討してみたいと思います。



以前にもお伝えしましたが、センターは公的な機関ですので、このような『取組状況チェックシート』を使った事業の取組状況を確認することはとても重要なことだと感じています。引き続き、取り組みを進めていきたいと思っておりますので、皆様のご支援とご協力をお願いいたします。

若桐山

新緑の候、皆様におかれましては清々しい季節をお迎えのこととお喜び申し上げます。4月は地区の各種団体において総会が開催され、令和8年度の新たな歩みが始まりました。それぞれの組織が「地域のために何ができるか」を真摯に語り合い、新たなスタートを切られましたことに敬意を感じるとともに、館長として身の引き締まる思いを感じているところです。

また、学校では新学期が始まり、登下校時の小学生を見守る活動も本格化しました。地域の宝である子どもたちの安全を、温かな眼差しで支えてくださる皆様に心より感謝申し上げます。

一方で、今月から令和8年度の砂防ダムの工事が着工いたしました。工事期間中はご不便をおかけすることもあります。将来の安全・安心を守るための大切な一歩だと考えます。

5月は連休もあり、心身ともに疲れが出やすい時期でもあります。各種教室や行事も本格的に始動しますが、焦ることなく、一人ひとりが「語り合える」場を大切にしていきたいと考えています。変化を恐れず、しかし歩みは着実に。今年度も、皆様と共に「住んでいて良かった」と思える地域づくりを進めていきたいと思っております。



行事・会合予定



日	曜日	時間	内容
1	金	18:30	自治公館長会・まち協役員会
2	土		
3	日		憲法記念日
4	月		みどりの日
5	火		こどもの日
6	水		振替休日
7	木		
8	金	19:00	同和教育研究会運営委員会
9	土	9:00	ノルディックウォークinさいごう(受付8:30～)
10	日	10:00	西郷史跡探検
11	月		
12	火	19:00	ふれあい給食サービス(調理) 西郷地区まちづくり協議会総会
13	水	19:00	防災安全部会
14	木		
15	金		学校開放企画運営委員会
16	土		
17	日		
18	月		
19	火		
20	水	10:00	なごもう会
21	木	14:00	相談デー
22	金		
23	土		
24	日	10:00	ストレッチ教室
25	月	14:45	わくわくものづくり教室
26	火		ふれあい給食サービス(業者)
27	水		
28	木		
29	金		
30	土		
31	日	7:00	西郷緑道整備事業
6/1	月		
2	火		



西郷地区人口集計

()内は前月比
世帯数 2,302戸 (+24)
人口 4,592人 (+2)
男 2,158人 (-2)
女 2,434人 (+4)
(令和8年3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】
5月7日(木)・18日(月)
13:30～

【お茶を楽しむ会】
5月19日(火)13:30～

【西郷シニア元氣塾】
5月13日(水)・27日(水)
10:00～

【囲碁教室】
5月13日(水)・27日(水)
13:30～

【絵手紙教室】
5月28日(木)13:30～

【川柳教室】
5月26日(火)13:30～

草の実俳壇】
5月13日(水)10:00～

【西郷コーラス】
5月12日(火)・26日(火)
14:00～



草の実俳壇

盛りよく散りぎわもよき糸桜
田中 ひでや

足裏にツンと筍雨後の山
中井 えつ子

舞ふ桜天空自在に定めなし
宮本 きょう子

雉鳴くや田に沿ふ家の皆起きて
茶谷 まちこ

西郷川柳教室

選者 牧野 芳光

☆お題「石」
漬物石見るたび浮かぶ義母の顔
悦 子

漬け物の石の重さは母の愛
あけみ 子

投げた石波紋広げて後悔し
あけみ 子

選者吟
ひと言に四方八方石つぶて

☆お題「選ぶ」
選り好み出来るはずないみんな友
悦 子

母好みタンスの中で生きている
あけみ 子

生き死には神のみが知る選べない
あけみ 子

選者吟
大原トマトに選別の目が光る

次回 五月二十六日(火) 午後一時半
場所 西郷コミュニティセンター 図書室
お題 「風」「壁」

【健康推進部会】

西郷地区ソフトボール大会

4月12日(日)、地区ソフトボール大会が開催され、当日は晴天に恵まれ、絶好の大会日和となりました。大会はⅠ部・Ⅱ部に分かれて行われ、昨年度から実力の均衡したチーム編成となっていることもあり、どの試合も接戦で見応えのある内容となりました。

Ⅰ部では5チームが参加し、白熱した試合が繰り広げられました。中でも1回戦では、昨年度優勝の伊木と八屋の対戦が10対10の同点となり、時間切れのため両チーム9人ずつによるじゃんけん勝負で勝敗を決するという、珍しい場面も見られました。

決勝戦も一点を争う好ゲームとなり、最終回までもつれ込む中、最後は見事な大逆転で会場は大いに盛り上がりました。

一方、Ⅱ部では和気あいあいとした雰囲気の中で試合が行われ、小学生の男の子が活躍する場面もあり、笑顔あふれる和やかな大会となりました。終始、熱戦と交流が繰り広げられ、参加者・観客ともに楽しいひとときを過ごすことができました。

結果は、優勝：虹ヶ丘町、準優勝：八屋、3位：伊木でした。虹ヶ丘町のみなさん、おめでとうございます！みなさんお疲れ様でした。



【西郷コミュニティセンター】

遊美まくり文字教室

4月20日(月)、河本睦美さんに教わりながら、カラー筆ペンを使った「遊美まくり文字教室」を開催しました。

「ありがとう」「おめでとう」などの言葉を書いたり、自分の名前を先生に書いてもらい、それをお手本にして書いたり、参加者の皆さんは思い思いに筆文字を楽しみました。最初は「難しいなあ」という声も聞かれましたが、書いていくうちにだんだんとコツをつかみ、会場は和やかな雰囲気に。参加者同士で見せ合ったりしながら、交流も深まりました。

今回は6月8日(月) 13:30～開催します。身近な素材を使って筆文字を入れた作品づくりに挑戦する予定です。初めての方もどうぞおいください。(お申し込みは、西郷コミュニティセンターまで)



【生涯学習部会】

春の花寄せ植え教室

4月26日(日)、春の花寄せ植え教室を開催しました。

今回は、かみだね綾花(株)の村岡良彦さんにご指導いただき、21名の参加者が色とりどりの花苗を使って寄せ植えづくりに挑戦しました。

花苗は、どれもしっかりと状態が良く、春らしい彩り豊かなものばかりでした。参加者の皆さんは、花の配置や色合いを考えながら、楽しそうに作業を進め、それぞれ素敵な作品を完成させました。



出張サロンin栗尾 【福祉部会】

4月11日(土)、出張サロンは栗尾へ。毎回どの会場でも大変喜ばれる『音楽療法サロン』を行いました。講師は木田小百合先生。土曜日開催ということもあり、小学生も3人参加しました。参加者からは「みんなと一緒に大きな声で歌えてとても楽しかった」「また今日のように歌いたい」と感想がありました。みなさん生き生き笑顔で会場を後にされました。

今年度も出張サロンのサポートをしますのでお気軽にお声掛けください。



西郷コーラス初舞台♪

こんなに早くこの日が来るとは思いませんでした。つたない私たちの歌声を、沢山の方々に聴いていただき、素敵な時間を過ごすことができました。春の歌メドレーにはじまり、牧野さんのギター弾き語り、朝ドラ「ばけげん」の主題歌を含めた何曲かを歌いました。1曲1曲に沢山の拍手をもらい、アンコールもいただきました。30分という短い時間でしたが、歌わせていただいた私たちの方が胸が温かくなり大きな喜びを頂きました。初めてのコンサートでしたが、忘れられない1日となりました。【西郷コーラス：河本 香】

～3月26日(木) 会場：シニアステージ上井～



【西郷コミュニティセンター】

ストレッチ教室

ストレッチは、無理のない動きで体をほぐし、日ごろの疲れをリフレッシュできます。

初めての方でも安心してご参加いただけますので、ぜひお気軽にご参加ください。

<日 時> 5月24日(日)

10:00～11:00

<場 所> 西郷コミュニティセンター大会議室

<内 容> 椅子やマットを使ったストレッチ

<講 師> コンディショニングコーディネーター 谷川 哲也さん

<参加費> 無料

<定 員> 15名まで

<持ち物> タオル、飲みもの

<申込み> 5月18日(月)までに

西郷コミュニティセンターへ



【西郷コミュニティセンター・生涯学習部会】

放課後わくわくものづくり教室

今年度、小学生を対象に「わくわくものづくり教室」を4回開催します。みんなで楽しくおしゃべりしながら、世界にひとつだけの作品をつくります。

第1回は、「コースターづくり」です。どんな作品ができるかはお楽しみ♪小学生のみなさんにはチラシを配布していますので、ぜひチェックしてみてください。

たくさんのご参加をお待ちしています！

<日 時> 5月25日(月)

14:45～16:00

<場 所> 西郷コミュニティセンター

<講 師> 河本 睦美さん

<参加費> 無料！



【環境衛生部会】

西郷緑道整備事業

地域の皆さんと一緒に、緑道の整備を行います。草刈りやツツジの剪定を行い、気持ちよく利用できる環境づくりを進めます。

今回は、各自治会から2名ずつご協力をいただき実施する予定です。ご参加いただく皆さま、どうぞよろしくお願いいたします。

<日 時> 5月31日(日) ※小雨決行

7:00～8:30

<集 合> 西郷コミュニティセンター

<持ち物> 軍手・帽子など



【西郷コミュニティセンター】

西郷ミーティング

今年も西郷ミーティング(対話型ミーティング)を計画しています。先日看護大学の担当の先生とお会いし、学生さんとの打ち合わせの日程やおおよその内容、ミーティングについての考え方について打ち合わせをしました。

5月連休明けには、直接学生さんとの打ち合わせも始まります。学生さんと地域住民が話し合ったり、触れ合ったりする中で、西郷地区の健康課題やその対応について話し合うことができたらと考えています。関心をお持ちの方は、センターにご連絡ください。(担当 館長 Tel26-2046)

保健だより

プラステンとは？— 今より10分、体を動かす新しい健康習慣 —

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりました。厚生労働省では「座りっぱなしをやめて+10(プラステン)」を推奨しています。

プラステンとは？

“今の生活にプラス10分、体を動かす”だけのシンプルな健康習慣です。例えば、エレベーターではなく階段を使う、テレビをみながらストレッチをする、家事を少しだけ丁寧に行う…など。たった10分でも、積み重なれば大きな差になります。

《こんな人におすすめ》

- 忙しくて運動時間がとれない
- 健康が気になり始めた
- 何から始めればいいのかわからない
- 無理なく習慣化したい

《プラステン実践のポイント》

- ①無理をしないこと
体調に合わせて、できる範囲で行いましょう。
- ②日常生活の中に組み込むこと
「特別な運動」ではなく、「いつもの生活に少しプラス」がコツです。
- ③継続を目標にすること完璧を目指さず、できない日があってもOK！次の日10分動きましょう！

