

西郷公民館  
電話 26-2046  
FAX 26-3653  
メールアドレス  
kosaigou@ncn-k.net

# さいごう

世帯数 2,232戸  
人口 4,870人  
男 2,301人  
女 2,569人  
(令和2年7月末現在)

開館：月～金 9：00～17：00 (除祝祭日) 公民館の利用 (年間 9：00～22：00)

西郷公民館をご利用の場合には、次の点を再度ご確認くださいませようお願いします。主催者の方は、参加者の体調チェックと緊急時の対応確認。参加者の方は、ご自身の体調の確認。(体調不良の際は参加を自粛)

## 第17回 大日山フットパス

主催：西郷地区振興協議会 共催：西郷公民館、西郷地区青少年育成協議会  
西郷小学校の裏山の大日山に登ったことがありますか!?倉吉方面と東郷湖周辺のすばらしい景色をみることができます。秋の一日を一緒に楽しみましょう!

〈日 時〉9月19日(土) 8:20～11:40 受付8:10～ 少雨決行(悪天候中止)

〈場 所〉西郷公民館集合～八屋極楽寺～大日山

〈内 容〉八屋極楽寺住職による講和、大日山登山、祭典、パネルづくり

〈参加費〉無料

〈対 象〉子どもから大人までどなたでも参加可

〈持ち物〉飲み物、タオル、敷物、雨具、休憩時に軽く食べれるもの等

〈申込み〉9月4日(金)までに西郷公民館へ

※西郷小学校のみなさんには、チラシを配布しています



## ペーパーデコレーション教室

主催：西郷公民館

紙を使って誰でも簡単にできるペーパーデコレーション。落ち葉やどんぐり、森のくまさんを飾って可愛いミニリースをつくりまします。

〈日 時〉10月2日(金) 13:30～15:30

〈場 所〉西郷公民館2階小会議室

〈内 容〉秋のミニリースづくり

〈講 師〉ペーパーデコレーション フタバ

岡村 真由美さん

〈参加費〉1,430円(材料費)

〈申込み〉9月18日(金)までに西郷公民館へ(定員8名)



イメージです



## 行事の中止について

今年度の事業として予定していました地区大運動会(9月27日)および地区卓球大会(11月8日)は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止とさせていただきます。

主催：西郷自治公民館協議会  
主管：西郷自治公民館協議会体育部

## 若桐山

私が以前勤めていた小学校では、夏に向けた環境整備のため、春から、また、卒業式に向けて夏の終わりから、何種類かの種まきをして花を育てていました。私も管理職になってからですが、この花づくりに関わるようになりました。小学校では、花づくりを生活科や理科、学級活動の学習の教材として扱いますし、栽培委員会等委員会活動(特別活動)の一つとしても扱います。そこでは、草花等についての学習だけではなく、草花や自然を大切に思う気持ちを培ったり、時間をかけて子ども達と一緒に花を育てることを通して「手間・ひま」をかけて関わることの大切さをそれとなく伝えたりしたいとの思いから行ってきました。成果があったかどうかは、わかりませんが、毎年、花の世話をしている私のところに来て、声をかけてくれたり、手伝ってくれたりする子ども達もいました。また、多めに苗を育てるので、そのいくつかを保護者や地域の方にプレゼントすることもできました。

そんな職場を離れて、もうそういった花づくりをするにはないだろうと思っていました。しかし、地域のあちこちで楽しんでおられる「庭の花」を見ていて、自分も少しづつ花を育ててみようかな、という気持ちになってきています。今年も厳しい暑さや天候不順がどうなるかわかりませんが、サイネリアやマラコイデスなどの種をまいてみようかなと思っております。

## 9月の行事・会合予定

日	曜日	時間	内容
1	火		
2	水	10:00 18:00	なごもう会 パトロールチーム河北(八屋・下余戸・伊木)
3	木		
4	金	18:30	自治公民館長会
5	土		
6	日		
7	月		
8	火	9:00	ふれあい給食サービス
9	水		
10	木	13:30	ふれあい給食サービス役員会
11	金		
12	土		
13	日		
14	月		
15	火		学校開放企画運営委員会
		10:00	まちの保健室
16	水	10:00	なごもう会
17	木	9:30	主事研修会
		9:30	長生会役員会
18	金	13:30	2者合同グラウンドゴルフ交流会
19	土	8:20	大日山フットパス
20	日		
21	月		
22	火		
23	水		
24	木		
25	金		
26	土		
27	日		
28	月		
29	火	9:00	ふれあい給食サービス
30	水		
10/1	木		
		13:30	ペーパーデコレーション教室
2	金	18:30	自治公民館長会
3	土		

9月23・24日  
鳥取看護大実習

## 各教室の活動予定

太極拳  
9月2日・16日(水)  
20:00～

ストレッチ教室  
9月15日(火)  
13:30～

お茶を楽しむ会  
9月11日(金)  
13:30～

ラウンド倉吉  
9月14・28日(月)  
10:00～

西郷シニア元気塾  
9月9・23日(水)  
10:00～

西郷バレーボールクラブ  
9月27日(日)  
20:00～

草の実俳壇  
9月17日(木)  
10:00～

川柳教室  
9月14日(月)  
13:30～

囲碁教室  
第2・4 水曜日  
13:30～

絵手紙  
9月17日(木)  
13:30～

都合により活動が変更になることがあります。

## 高齢者の“消費者被害”をなくそう

西郷地区社会福祉協議会

8月5日中部消費者センターの福田由紀子氏による、気づいて防ごう「悪徳商法の手口と見守りのポイント」の講習会を行いました。

高齢者の特徴として、騙されていることに気づきにくい点、また騙されたとわかっていても、高齢者特有の心理が働き誰にも相談しない傾向がある事を理解しました。さらに、一度被害に遭うと、その後も狙われ続け二次被害、三次被害も多く発生しているとのこと。高齢者が安心・安全に暮らすためには、地域社会や親しい仲間の助け合い、声掛けが大切であると今一度確認し合いました。西郷地区でも被害が散見されています。高齢者の見守りを密にして、被害を受けないように気を付けましょう。

### 見守りのポイント

- 気づき 『あれ!いつもと様子が違うかな?』
- 声掛け 『何か心配事があるのと違う?』
- つなぎ 『消費者被害?相談してみようか?』

消費生活センター





# 報告・お知らせ

## 【公民館研究指定事業】 持続可能な地域づくりをめざして 第3回講座開催

開催日：8月22日（土）

「住みよい西郷地区にするために」をテーマに、とっとり県民活動活性化センター 椿善裕氏の指導により、第3回目の講座を開催。5グループに分かれて、①10年後の西郷地区を想像して②住みよい西郷地区にするための取り組みについて、ワークショップを行った。10年後の明るい西郷地区もあれば、残念な環境におかれている西郷地区もあり、それに対して何が必要なのか、どうしたらいいのか、中学生～70歳代まで、いろいろな意見を出し合うことが出来、とても有意義なワークショップとなった。

現在、地域のみなさまに「住民アンケート」のご協力をいただいているが、このワークショップで出た貴重な意見も合わせて、これからの地域づくりに役立てていきたい。

## まちの保健室（鳥取看護大学）

鳥取看護大学「まちの保健室」を開催します。この機会に健康チェックをしてみませんか？

※新型コロナウイルス感染症対策として、1部と2部の入れ替え制とし、ミニ講話は混合となります。各定員は8名までとさせていただきます。

<日 時> 9月15日（火）

【1部】 10:00～10:35（定員8名）

【講話】 10:35～10:55（1・2部混合）

【2部】 10:55～11:35（定員8名）

<場 所> 西郷公民館大会議室

<内 容> 計測（身長、体重、体脂肪、血圧、骨密度）

ミニ講話、健康相談

<申込み> 9月11日（金）までに西郷公民館へ

（お願い）当日は、検温・マスクの着用、また、体調不良の場合は、参加の自粛をお願いします。

## 『暮らしやすい西郷地区を目指して』

開催日：8月18日（火）

新型コロナの影響で延期となっていた福祉懇談会を開催しました。市役所長寿社会課、市内5か所の包括支援センター、各事業所のケアマネジャー、倉吉市社会福祉協議会と西郷地区の自治公民館長及び福祉関係者が参加し、地域の現状について学びました。

はじめに、地区の人口動態、要支援・要介護認定の状況、そして高齢者を支える制度・サービスについて知り、その後、事前に集約していただいた『ケアマネジャーが体験した支援者の困り事』（訪問介護サービス内では受けることの出来ない日常の困りごと）についてお聞きしました。

実情として見えてきた事は、『ちょっとした支えがあれば・・・』『気軽に頼める人がいれば・・・』ちょっとした困りごとが解決するという事。

今後は、各町内・西郷地区の特性（資源）を明らかにし、支援者の困り事を解決するために、実現可能な対策を検討し、ケアマネジャー他関係者と地域住民が一緒になり、より暮らしやすい西郷地区を目指していきたいと思います。

（西郷地区社会福祉協議会）

## 倉吉市民体育大会開催

主催：倉吉市・倉吉市教育委員会

倉吉市体育協会・実施各競技団体

10月3日（土）～25日（日）にかけて、倉吉市民体育大会が開催されます。西郷地区からも各種競技において多くの選手のみなさんが参加されます。新型コロナウイルス感染症が心配されますが、対策を遵守した上での参加をお願いします。

詳細については、倉吉市役所HPまたは、西郷公民館へお問い合わせください。



西郷地区食生活改善推進委員会

## 簡単おやつ！はったい粉ボール

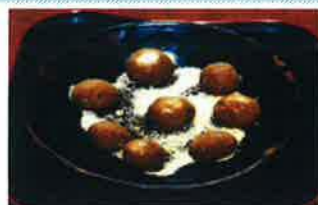
混ぜて、丸めるだけ！お子様にもできる簡単レシピを紹介します。はったい粉は、大豆やハダカ麦を炒って挽いたもので、食物繊維・鉄分が豊富な栄養価の高い食材です。便秘予防に、ダイエットにどうぞ！！

### <作り方>

- ①ボウルにはったい粉と砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ②牛乳を少しずつ入れて、練るように混ぜ、耳たぶ程度の固さにまとめる。（まとまりにくい場合は、牛乳を少量足す）
- ③まな板の上に②のをせ、棒状に伸ばし、包丁で8等分にカット。
- ④手で丸め、きな粉（はったい粉）をまぶして出来上がり。

### <材料>（4人分）

はったい粉（麦こがし）	30g
砂糖	25g
牛乳（豆乳）	25g
きな粉（はったい粉）	5g



## 健康だより

9月10日～16日は自殺予防週間です

身近にいる人の悩みに気づいたら、声をかけ、支え合うことが自死予防につながります。一人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、心のサインに気づくことが、いのちを守ることにつながります。また、こころの不調を感じている人の多くが不眠を認めていることから、「睡眠」を見直し、早期に気づくことが自死予防には大切になってきます。「なかなか、寝付けない」「途中で何度も目が覚めてしまう」「ぐっすりとした気がしない」「口中眠気が強くて、我慢ができない」といった状況が続いているようでしたら、下記の【よく眠るための4つのヒント】を参考にしてみてください。

### 【よく眠るための4つのヒント】

- ① 太陽の光が脳を目覚ましスイッチに
- ② 適度な運動と規則正しい食生活を
- ③ 悩みをひとりで抱え込まずに相談
- ④ 寝る前のTVやゲームはやめてリラックス



【相談窓口一覧】

こころの不調は、本人も周囲も病気であることに気づかないことが多いのです。

ひとりで悩まず、かかりつけ医や専門の医療機関・こころの相談窓口に早めに相談しましょう。

<情報提供> 倉吉市健康推進課 健康増進係

## 一言広場

### 人生、笑って楽しく！

虹ヶ丘町自治公民館長 高塚 優

赤ちゃんは、わずか生後1ヶ月で笑顔を浮かべ、3ヶ月で笑い始める。笑いは、私たちを楽しみ気分にさせてくれる、神様からの最大のプレゼントである。

ある時、私はふと考えた。会社の忘年会の余興で、何か面白いものは無いかと。そして思いついた、漫才をやってみよう。早速、ネタを書く作業に取り掛かった。書き始めたらスラスラと書けた。何度も原稿を読み返した。『これならイケルかも！』本番、珍しい出し物でネタが共感を受けたのか笑いが起こった。

一昨年、ひよんな成り行きで、倉吉市公民館まつりで西郷自治公民館長の有志が大喜利をする事になった。舞台は倉吉未来中心の大ホール。会社の忘年会とは訳が違う。一瞬不安がよぎったが、心配しても始まらない。決まったものはヤルしかない！早速、大喜利のネタを考えました。お題は「もしも上司が有名人だったら」これでいこう。

いざ本番。演者の皆さん、お見事！さすがは年の功。おかげで私も緊張せず、声が上がらずもなく大喜利の司会を楽しめた。その節は、地域の方々、それから町内、会社の個人的ファンも駆け付けていただき、ありがとうございました。

次のお題は、「一度でいいから言ってみたいセリフ」。はたして出番はあるのか？

人生、笑って楽しく！

今回は、中井下余戸自治公民館へバトンタッチします



## 西郷川柳教室

### お題「育」

こぼれ種蒔く種よりもよく育つ  
 蒔かぬ野に一に春告げ花咲かす  
 逃げ回る双子を捕まえおしめ替え  
 育ち盛り過ぎたけれども食落ちず  
 選者吟 微笑んで育ててくれた山や川  
 お題「雨」  
 気が付くと貴男の隅に雨宿り  
 雨霧がしのげる傘になるあなた  
 晴耕雨読並ぶハウスは無関係  
 ボランテア豪雨の度に手弁当  
 選者吟 雨雲に追い立てられて草を刈る  
 次回 九月十四日（月）午後一時三十分  
 場所 西郷公民館図書室  
 お題「除」「伝」



## 草の実俳壇

三十五度越ゆる予報や鳳仙花  
 残暑見舞子のかな文字の跳ねてをり  
 甲子園残り一つに風は秋  
 次回 九月十七日（木）午前十時  
 場所 西郷公民館図書室

