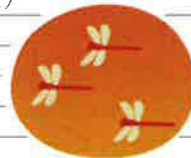




11月の行事・会合予定

日	曜日	時間	内容
1	金	18:30	自治公民館長会
2	土		
3	日	8:30	地区卓球大会(西郷小学校体育館)
4	月	9:30	クリスマスカードづくり
5	火	9:30	地区長生会女性委員会交流会
6	水	10:00	地区社協サロン交流会(若桜町) なごもう会
7	木		
8	金		
9	土		
10	日		
11	月		
12	火	9:00	ふれあい給食サービス
13	水		地区社協研修(蒜山)
14	木	17:00	パトロールチーム河北(山根茶屋・山根・大原)
15	金		学校開放企画運営委員会
16	土	9:00	地区長生会研修旅行
17	日	9:30	地区スポーツ教室 ファミリーバトミントン
18	月		
19	火	14:30	さいごうっ子クラブ(けん玉教室)
		18:30	西郷公民館管理委員会
20	水	10:00	なごもう会
		13:30	蔓(かずら)でつくる花鉢台
21	木	9:30	倉吉市主事研修会(スイコー商会)
22	金		
23	土		
24	日		
25	月		
26	火	9:00	ふれあい給食サービス
27	水	10:00	地域で子育てサロン「あっぷっぷう〜」
28	木		
29	金	18:30	社会部会
		19:00	教育を考える会
30	土	19:00	地区同和教育研究会運営委員会
12/1	日		東部消防消火訓練
2	月		
3	火	13:00	千支づくり



各教室の活動予定

太極拳
11月6・20日(水)
20:00~

ストレッチ教室
11月25日(月)
13:30~

ラージボール卓球
毎週日曜日
13:00~

バウンスポール
毎月第2・4日曜日
13:30~

お茶を楽しむ会
11月8日(金)
13:30~

ラウンドダンス
11月18・25日(月)
10:00~

西郷シニア元気塾
11月13・27日(水)
10:00~

西郷バレーボールクラブ
11月24日(日)
20:00~

草の実俳壇
11月21日(木)
10:00~

川柳
11月21日(木)
13:30~

囲碁
第2・4水曜日
13:30~

楽しいガーデニング
視察研修

絵手紙
11月21日(木)
13:30~

メディア オフ週間

河北中学校区小中学校

小中学生もスマホを持つ時代です。このことで、睡眠不足や昼夜逆転、学業不振、人権侵害や依存症の問題が起こっているのが現状で、この文明の利器を正しく活用する力を育てることは大人の役目です。

大学の研究結果では、スマホ長時間使用が子どもの脳の広範囲に負の影響をおよぼすことがわかっています。子どもが未来をたくましく生きることはみんなの願い。河北中校区の小中学校では、スマホなどのメディア機器の適正な使用について考え、実践する取り組みを行います。午後9時以降はメディアをオフして、睡眠や親子のふれあい、読書など豊かな時間をすごしましょう。この機会に、地域の皆さまも一緒に取り組んでみませんか?

<期日> 11月25日(月)~11月29日(金)の間で
各学校が定めた期間



世帯数2,221戸
人口4,895人
男2,315人
女2,580人
(令和元年9月末現在)

さいごう

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

西郷地区大運動会

開催日：9月29日(日)

前々日からの雨の影響で、各地では早々と催し物が中止になる中、当日は、奇跡的に晴れ間が広がり西郷地区大運動会が盛大に開催された。

今年は、小学校金管バンドのパレードや、24名の河北中学生ボランティア等、子どもたちが大活躍。そして、日頃の運動不足を感じながらも、各競技、地域住民が協力し合い参加する姿がみられた。

最終競技の総合リレーでは、足がもつれてこけてしまう選手もあったが、応援席からも選手への惜しめない拍手が送られ、大いに盛り上がった。

スタッフ・中学生ボランティア等の皆さんのお蔭で、大きな怪我もなく、無事大会を終えることが出来ました。ありがとうございました！成績は次のとおりです。

【総合成績】

優勝 八屋、準優勝 下余戸、3位 虹ヶ丘町



サラバンダin西郷'19大盛況!

開催日：10月27日(日)

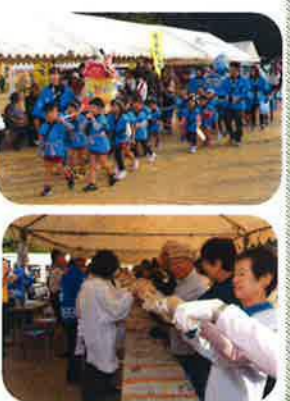
号砲を合図に、西郷保育園児によるみこしパレードがスタート！天候が心配されたが、皆の願いが届いたのか、だんだんと晴れ間が広がり、とても賑やかな祭りとなった。

今年は初の試みである”野外ステージ”を使い、舞台発表を行った。校庭での出店との一体感もあり、倉吉総合産業高等学校吹奏楽部の皆さんの演奏を皮切りに、踊り、コーラス、太鼓等たくさんの発表を楽しんだ。

また、体育館では、出展をはじめ、健康相談、チャレンジゲーム、子どもたち手づくりの”ご当地すごろく”等を体験、披露することができた。

そして、皆で協力し25mの”ジャンボサラバンダ寿司づくり”に挑戦！見事に完成し、美味しくいただいた。

最後は、メインイベントの大抽選会。150本の賞品に、会場のテンションはMAXに！大盛況でサラバンダを終えることが出来た。開催・運営にご協力いただきました多くの皆さん、ありがとうございました。



倉吉市民体育大会

10月14日(月)、20日(日)倉吉市民体育大会が開催されました。成績は次のとおりです。

【団体の部】

- ◇バレーボール女子 優勝(V5) ◇バレーボール男子 3位 ◇ゲートボール 優勝
- ◇ソフトボール上余戸 1回戦敗退
- ◇ラージボール卓球 I部 3位 西郷公民館A、II部 2位 西郷公民館
- ◇卓球 一般の部 優勝 西郷公民館、2位 西郷クラブA、3位 西郷クラブB

【個人の部】

- ◇ラージボール卓球 I部混合ダブルス 3位 朝倉 英幸(上余戸)、三谷 理絵(伊木)
- I部シングルス 男子 ベスト8 朝倉 英幸(上余戸)
- I部シングルス 女子 ベスト8 三谷 理絵(伊木)
- ◇卓球 一般の部 男子 2位 大倉 康平(伊木)、ベテランの部 優勝 宮本 直幸(上余戸)
- 親子ダブルス(父親の部) 2位 宮本 直幸、紗采(上余戸)

※報告があった結果のみ掲載しています。(敬省略)





11月のご案内



<PTA活動支援> さいごうっ子クラブ PART.3

主催：西郷公民館

参観日後の保護者懇談会・人権講演会の間、子どもたちを対象にけん玉教室を開催します。

〈日 時〉11月19日(火)
14:30~16:30

〈場 所〉西郷公民館2階大会議室
〈内 容〉けん玉教室

※けん玉は公民館で用意します。

※詳細については、西郷小学校配布のチラシにて



蔓(かずら)でつくる花鉢台

主催：西郷公民館

〈日 時〉11月20日(水)
13:30~15:30

〈場 所〉西郷公民館
〈講 師〉西田 輝明さん(関金町)
〈内 容〉自然の蔓を使って花鉢台づくり
〈参加費〉無料



〈申込み〉11月11日(月)までに西郷公民館へ



地区卓球大会

主催：西郷自治公民館協議会体育部会

総勢18チームによる自治公対抗の卓球大会。小学生以上の子どもから高齢者の方まで、どなたでも参加できます。選手、応援、たくさんの方の参加をお願いします!

〈日 時〉11月3日(日)
開会式 8:30~ 試合開始 9:00~

〈場 所〉西郷小学校体育館

【西郷地区スポーツ教室】 ファミリーバトミントン

主催：西郷地区スポーツ推進委員会
共催：西郷公民館

子どもから高齢者まで誰でも気軽に楽しめるファミリーバトミントン。初めての方も、気軽にできます。ぜひ一度体験してみてください!

〈日 時〉11月17日(日)
9:30~11:30

〈場 所〉西郷小学校体育館
〈指導者〉西郷地区スポーツ推進委員
〈参加費〉無料



<地域で子育てサロン> あっぷっぷう〜

主催：西郷公民館
協力：倉吉市保健センター
倉吉東のびのび子育てセンター

「重ね煮」という調理法をご存知でしょうか? 水も油もほとんど使わず、じっくり煮るだけで驚くほどおいしく仕上がる方法です。興味のある方はどなたでもご参加下さい。

〈日 時〉11月27日(水)
10:00~11:30

〈場 所〉西郷公民館
〈内 容〉◇重ね煮教室

講師：磯江琴美さん
(琴ミント助産院 助産師)
・手遊び、絵本の読み聞かせ
・育児相談など

〈参加費〉100円(当日集金)
〈申込み〉11月15日(金)までに西郷公民館へ



住民スポーツの日

主催：西郷小・河北中学校
体育施設開放企画運営委員会

【ラージボール卓球】

〈日 時〉11月10日(日)、24日(日)
13:00~15:30

〈場 所〉西郷小学校体育館
(直接体育館にお越しください)

☆西郷地区ラージボール卓球同好会のみなさんと一緒に体を動かしましょう!



健康教室 ~糖尿病を予防しよう~

主催：西郷地区食生活改善推進委員会
肥満は糖尿病の危険因子です。糖尿病のことをもっと知って生活習慣を見直しましょう!

〈日 時〉11月17日(日) 9:00~
〈場 所〉西郷公民館 <参加費>無料
〈献 立〉・アジのかば焼き ・切干大根サラダ
・なめこと小松菜のかき玉スープ
・フルーツサラダ

〈持ち物〉エプロン、三角巾、手拭タオル
〈申込み〉11月11日(月)までに西郷公民館へ



12月のご案内



干支づくり~ボランティア募集~

主催：西郷地区社会福祉協議会
共催：西郷公民館

ふれあい給食サービス受給者の方へプレゼントする、来年の干支「鼠」のかわいい置物を作ります。

〈日 時〉12月3日(火) 13:00~
〈場 所〉西郷公民館図書室
〈申込み〉11月22日(金)までに西郷公民館へ

ふれあい給食ボランティア募集

地区社協では「おたがいさま見守活動」として、毎月2回、栄養満点のお弁当を作り受給者の方へ配達をしています。そこで、調理の方(2ヶ月に1度)・配達の方(月1回)を募集しています。ご協力頂ける方は、西郷公民館へお知らせください。



美味しい味噌を手づくりで

味噌づくり同好会

みなさん!今年も味噌づくりの時期がやってきました。初めての方も大歓迎。愛情いっぱいのおいしい味噌と一緒に作りましょう。

〈日 時〉12月8日(日) 9:00~12:00
〈場 所〉西郷公民館調理実習室

〈持ち物〉①5升...米5升、大豆1升5合、塩900g
②3升...米3升、大豆 8号、塩540g

柔らかく煮た大豆と、煮汁少々、タッパー
〈申込み〉11月15日(金)までに西郷公民館へ

◇必要であれば、大豆、タッパーはお世話します。
(大豆引き取りは、開催日の1週間前からの予定です。その時に、米と一緒に持参ください。詳細は、西郷公民館までお問合せ下さい。)

一言広場

写真は歴史を彩る

下余戸自治公民館長 中井義寛

私の趣味は写真を撮ることである。1999年晩秋の早朝、山中湖畔で紅富士を撮って以来、フィルムカメラで富士山を追っかけてきた。休日には全日本富士写真連盟という会の仲間と、未明から車を飛ばして出かけ、山梨、静岡の百名山の頂上付近で夜明けのショットを狙うことも度々あった。プロ写真家松下好璋氏の指導で面白くなり、のめりこんで行った。2007年11月金峰山で撮った写真



で富士山大賞をいただいたこともあった。2015年夏倉吉に引き上げてからは、デジタルカメラで御机、鍵掛峠等からの大山、極楽寺のしだれ桜、下余戸の山からの打吹山と大山に加えて、家族、農業、地域行事の写真へと変わっていった。きれいで、感動的な風景写真もいいが、こちらの方も歴史を彩る重要な役割を果たしていることに気が付いた。今後も撮り続けていきたいものである。

次回は、深田八屋自治公民館長へバトンタッチします



お題「窓」「上手」「じょうず」

十三時三十分

※次回 十一月二十一日(木)

選者吟 揺りかごの頃から君が好きだった

風に乗り一葉揺らぎ彼のもと

夢描き二つの心揺れ動く

更新に行くか止めるか免許証

新盆の揺れる炎に母の顔

お題「揺れる」

選者吟 南無阿弥陀水になるまでもう少し

瞑想は水琴窟の音一番

水ばかり小使い貯めて車買う

水加減程良く合わせ伸直り

水割りにさみしさ入れて流し込む

お題「水」

西郷川柳教室

倒れても尚空へ向く秋桜

旅帰る阪奈平野の秋夕焼

終日の台風ニュースに子とライン

※次回 十一月二十一日(木) 十時

場所 西郷公民館和室

増井 ゆり枝

中井 えつ子

田中 ひでや

草の実俳壇

