



9月の行事・会合予定

日	曜日	時間	内容
1	日	9:30	ペーパーデコレーション教室
		13:00	地区交通安全講習会
2	月	16:00	アイラブ西郷っ子! 「つくろう! ご当地すごろく」
		18:00	パトロールチーム河北 (上余戸・栗尾・虹ヶ丘町)
3	火		
4	水	10:00	なごもう会
5	木		
6	金	18:30	自治公民館長会
7	土		
8	日	8:50	館長会・総務部会合同研修会 (in国府町)
9	月		
10	火	9:00	ふれあい給食サービス
		15:00	さいごうっ子クラブ
11	水	15:30	西郷枕太鼓伝承教室
		9:30	地区長生会役員会
12	木		
13	金		学校開放企画運営委員会
		13:30	2者合同グラウンドゴルフ大会
14	土	8:30	第16回 大日山フットパス
		15:00	地区大運動会器具点検・第2回実行委員会
15	日	10:00	第47回 倉吉市集会(倉吉未来中心)
16	月	9:30	第32回 地区長生会ペタンク大会 (受付9:00~)
17	火		
18	水	10:00	なごもう会
		15:30	西郷枕太鼓伝承教室
19	木	9:30	倉吉市公民館主事研修会
20	金	19:00	サラバンダin西郷 拡大実行委員会
21	土		
22	日		
23	月		
24	火	9:00	ふれあい給食サービス
25	水	15:30	西郷枕太鼓伝承教室
26	木		
27	金		
28	土	13:30	地区大運動会前日準備
29	日	9:00	地区大運動会
30	月		
10/1	火		
2	水	15:30	西郷枕太鼓伝承教室
3	木		



各教室の活動予定

太極拳
9月4・18日(水)
20:00~

ストレッチ教室
9月17日(火)
13:30~

ラージボール卓球
毎週日曜日
13:00~

バウンスボール
毎月第2・4日曜日
13:30~

お茶を楽しむ会
9月13日(金)
13:30~

ラウンドダンス
9月30日(月)
10:00~

西郷シニア元気塾
9月10(火) 25日(水)
10:00~

西郷バレーボールクラブ
毎週日曜日
20:00~

草の実俳壇
9月11日(水)
10:00~

川柳
9月17日(火)
13:30~

囲碁
第2・4水曜日
13:30~

楽しいガーデニング
9月24日(火)
9:30~

絵手紙
9月19日(木)
13:30~

COPDって、な~に?

COPDとは、慢性閉塞性肺疾患のことで、「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていたもののほとんどが含まれます。COPDの最大の原因は「たばこ」です! たばこの煙を誘因とする有害物質を長期に吸入することで肺胞が壊れ、肺がスカスカになるような変化が生じ、肺の機能が低下する病気です。その結果、咳、痰、息切れなどの症状を自覚ようになります。大規模な調査によると、患者数は530万人と推測されていますが、きちんと診断されている患者は26万人しかいません。生活習慣病と比べ、認知度が低く、重症化するまで気づかないことが特徴です。

一度壊れた肺胞は治療によって元に戻ることはありません。そのため、COPDは予防が大切です。このような症状がある場合は、早めに受診しましょう。
倉吉市保健センター

世帯数2, 229戸
人口, 4908人
男2, 320人
女2, 588人
(令和元年7月末現在)

さいごう

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

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

西郷地区大運動会

主催: 西郷自治公民館協議会 (体育部会) 共催: 西郷公民館

〈日時〉9月29日(日) 9:00~13:00 (雨天中止)
〈場所〉西郷小学校校庭

スポーツの秋到来! 子どもから高齢者の方まで楽しめる競技がいっぱいの自治公民館対抗の大運動会です。ご家族やご近所の方同士、誘い合ってご参加ください。
なお、駐車場スペースが限られていますので、できるだけ乗り合わせ、また自転車や徒歩でおいでください。詳細は、全戸配布の大会プログラムをご覧ください!



第16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!? 木の実やキノコを探しながら、一緒に大日山頂上を目指し、秋の一日を楽しみましょう~! その他、催し物もたくさんあります!!

〈日時〉9月14日(土) 8:30~13:30 (雨天でも内容を変更して実施)
〈場所〉西郷公民館集合~大日山へ

〈内容〉大日山登山、茸くらべ、祭典、クイズ(賞品あり)、楽しくクッキング(贅沢おにぎり、みそ汁、デザート付)

〈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〉帽子、飲み物、タオル、敷物、雨具、エプロン、三角巾
〈申込み〉9月5日(木)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



若桐山

ここ近年、毎年暑さが身に伝わるようになった。こう危険な暑さが続くくと、これが当たり前になり、対応する事が必要となってくる。

先日、雀が電柱の腕金具の中に巣をつくった。私たちの子どものころは、屋根瓦の下が常であったが、近年は新しい形の屋根瓦が多くなったからであろうか。また、私の家の玄関先の山法師の木にヒヨ鳥が巣を作り、抱卵を始めた。巣を眺めると、小枝、枯れ葉は少なく、ナイロンの紐、ナイロンの小袋、ブルーシートの端切れなど今時の物で作られていた。又、ある時は、夜八時ごろ駐車場の街路灯のまわりを飛び交う鳥がいた。コウモリかと思えば、二羽のツバメが飛び交っているのだ。鳥目と言つて、夜は見えないものだと思っていたが、街路灯に集まる虫を捕食していたのだ。このように、鳥たちは変わっていく環境に素早く対応し、たくましく生きています。そんな様子を見てみると、人間も環境を受け入れ、対応する力が求められていることを強く感じる。

今年も平均寿命が少し伸びたとあったが、西郷公民館で八月にあった集団健診では十数名の方が受診された。年々受診される方が少なくなっているようだ。倉吉市は県下四市の中で最も受診率が低いと聞く。近くの病院で受診されたのだから、少し気になるところだ。

八月の猛暑もお盆過ぎると、一雨ごとに少しずつ和らいできた。清々しい秋風が吹くのが待ち遠しい今日この頃である。



9月・10月のご案内



西郷枕太鼓伝承教室
 主催：西郷公民館
 共催：西郷地区青少年育成協議会
 倉吉市教育委員会

160年以上続く伝統文化『西郷枕太鼓』を、一緒に楽しみましょう。サラバンダin西郷の舞台発表に向けて頑張ろう！！

<練習日>9月11日(水)～10月30日(水)
 【毎週水曜日の放課後】
 <時間>15:30～16:30
 <場所>西郷公民館2階大会議室
 ※詳細については、西郷小学校配布のチラシにて

<PTA活動支援>
さいごうっ子クラブ PART.2
 主催：西郷公民館

参観日のあとの保護者懇談会に、多くの保護者さんが参加できるようその間、子どもたち対象に、いろいろな催しをします。PART.2では、ファミリーバドミントンを行います。たくさん来てねえ～！

<日時>9月10日(火)
 15:00～16:30
 <場所>西郷小学校体育館
 <内容>ファミリーバドミントン
 ※詳細については、西郷小学校配布のチラシにて



第32回 西郷長生会ペタンク大会
 主催：西郷地区長生会協議会

恒例の各支部対抗ペタンク大会を開催します。会員のみなさんのたくさんの参加をお待ちしています。

<日時>9月16日(月) 雨天：23日(月)
 受付 9:00～ 開会式 9:30～
 <場所>西郷小学校校庭
 <申込み>9月5日(木)までに各支部長まで
 ※当日、コース準備を8:00～行いますので、ご協力お願いします。



まちの保健室のお知らせ

笑うことは生活の中にどのような効果をもたらしてくれるのでしょうか？笑って健康に生きるために必要なことを皆さんと一緒に考えます。

<日時>9月19日(木) 10:00～
 <場所>西郷公民館
 <計測項目>身長、体重、血圧、体脂肪、骨密度
 <ミニ講話>笑いの効果

当日は、鳥取看護大学の学生も参加します。たくさんの方の参加をお待ちしております。



倉吉市民体育大会開催

10月14日(月)、20日(日)に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(ソフトボール・バレーボール・卓球・ラージボール卓球・バドミントンなど)において多くの選手のみなさんが参加されます。頑張ってください。

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。

一言広場 **地域の伝統文化** 上余戸自治公民館長 涌嶋 博文

今年は例年になく曇り空が長く、梅雨明けとともに倉吉に暑い夏が戻ってきた。夏まつりの季節であり、8月3日、4日は倉吉の打吹まつりが盛大に行われた。

どの町内にも、地蔵さんか観音さんがあり、まつりが行われると思います。上余戸の夏まつりは7月中旬の納涼祭(公民館主催)と7月23日に地蔵まつり(長生会主催)が行われる。上余戸の納涼祭は30年以上継続して行われ、小さな子どもから老若男女の大人まで多くの人々が集まる一大イベントであり、こんなに多くの方が上余戸に住んでいるのかと思うくらいである。

一方、地蔵まつりは大昔から続けられている伝統行事でもある。極楽寺の川崎住職にお世話になり、「オン カカカ ビサンマエイ ソワカ」と合唱し、直径2メートルほどもある大きな数珠を子どもたちが囲んで、順番に回す独特の風習もある。

しかし現在では、子どもが少なくなったことや、大人の都合がつきにくくなったりすることから、地蔵まつりに参加する子どもたちが年々少なくなっている。おまつりの最後には、お供えのお菓子やスイカを切って子どもたちにふるまわれる。この地蔵まつりは子どもたちのためのまつりで、無病息災を願った。

今回は、高塚虹ヶ丘町自治公民館長へバトンタッチします



8月の報告



<公民館研究指定事業>
アイラブ西郷っ子! 「つくろう! すごろく」
 開催日：8月7、16、19、22日

8月7日(水)「つくろう! ご当地〇〇」ということで、子どもたちによる企画会議をした。たくさんアイデアが飛び出したが、皆が意見を交わした結果、全員一致ですごろくに決定した。

第2回目より制作に取りかかり、子どもたちの目線で西郷地区の宝を厳選していった。マスを埋めるのに苦労すると思ったが、西郷をよく知る子どもたちはテキパキと埋めていった。

2パターン見本を作り、実際に遊んで確かめ、見直し作業を進めて行った。

次回：9月2日(月)
 16:00～



「震災と人権」
 鳥取市河原町西郷地区公民館交流事業
 開催日：8月24日(土)

河原町西郷地区より、人権教育推進協議会の方を迎え「震災と人権」について合同研修会を開催。初めに、同じ西郷地区というご縁で、11年前に互いに行き来し交流した思い出を懐かしんだ。

次に、我が西郷地区の「災害にも強いまちづくり」の取り組みを説明し、中部地震の被害状況、その後の対応について地区公民館長、自治公民館長、民生児童委員の立場での経験を話した。最後に地震を経験したことで、日頃からのコミュニケーションがいかに大切であるかを再認識したことを伝えた。

今後、防災マップを作成するというので、大いに参考になったようである。

夏休みものづくり教室

小学校の夏休みを利用し、児童クラブみらいの子どもたちを対象に、ものづくり教室を開催。ワイワイ楽しく素敵な作品づくりができました。いい思い出になったかなあ～☆

《スタンピングアップ教室》
 ～可愛い恐竜カードをつくろう～
 開催日：8月9日(金)

恐竜のスタンプとカットマシンを使って、初めてのスタンピングアップに挑戦。マシンを使うと一度にたくさんの恐竜がカットでき、子どもたちは興味津々。それぞれがアイデアを凝らしながら素敵なカードが出来上がった。

《竹細工教室》
 ～ゆらゆらトンボをつくろう～
 開催日：8月23日(金)

関金の西田輝明さんの指導により、竹でトンボをつくりピアノ線で土台に固定し、ゆらゆら揺れるトンボの置物をつくった。まるで本物のトンボが飛んでいるかのようで、「もっとつくりたい!」と目を輝かせていた。



西郷川柳教室

お題「力」
 目力に誘い込まれて手を伸ばす
 国会へ庶民の力車イス
 目力に心のひだを見透かされ
 少子化だ老人パワー世に生かせ

選者吟 ヨイショと言えれば力が入り出す
 悦子 勝己 淑子

お題「おまけ」
 生かされた御負けに感謝今日感謝
 返礼品見比べ決めるふる里税
 袋とじキヨロキヨロ開く好奇心
 テレショツップおまけ見てから考える

選者吟 弟がおまけのようについてくる
 悦子 淑子 勝己

※次回 九月十七日(火) 十三時三十分
 場所 西郷公民館図書室にて
 お題 「時」「余る」



草の実俳壇

体操に集へる庭の百日紅
 関るほひて術後の窓に盆の月
 蟬時雨そつと墓石摩りけり

田中 ひでや
 増井 ゆり枝
 中井 えつ子

※次回 九月十一日(水) 十時
 場所 西郷公民館和室

