



10月の行事・会合予定



日	曜日	時間	内容
1	土		
2	日		
3	月	19:00	サラバンダ実行委員会
4	火	13:30	第1回ふれあい給食サービス役員会
5	水	10:00	なごもう会
		14:00	枕太鼓伝承教室
		17:30	道路美化活動
6	木		
7	金	18:30	自治公民館長会
8	土		
9	日		
10	月		倉吉市民体育大会
11	火	9:00	ふれあい給食サービス
12	水	15:00	枕太鼓伝承教室
		18:00	パトロール河北(下余戸・八屋・伊木)
13	木		
14	金	13:30	スープフラワーアレンジメント教室
			学校開放企画委員会
15	土	9:00	サラバンダのぼり旗立て
16	日		ゴミ0一斉運動
17	月	13:30	折り紙教室
18	火		
19	水	10:00	なごもう会
		15:00	枕太鼓伝承教室
20	木		
21	金		
22	土	9:30	サラバンダ準備
23	日	9:00	第23回サラバンダin西郷'16
24	月		
25	火	9:00	ふれあい給食サービス
26	水	15:00	枕太鼓伝承教室
27	木	13:00	第58回倉吉市社会福祉大会
28	金		
29	土		
30	日	9:00	倉吉市防災訓練
31	月		
11/1	火	10:00	女性部: ヨガ教室
2	水		
3	木		



各教室の活動予定

太極拳
毎月第1・3土曜日
20:00~

ラウンドダンス
毎週月曜日
10:00~

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
10月14日(金)
13:30~

西郷シニア元気塾
10月20・27日(木)
10:00~

草の実俳壇
10月17日(月)
10:00~

川柳
10月3日(月)
13:30~

囲碁教室
第2・4水曜日
13:30~

楽しいガーデニング
10月4日(火)
9:30~

絵手紙
10月20日(木)
13:30~

レディース検診のお知らせ

〈日時〉10月26日(水) 受付時間 13:00~13:30
 〈場所〉倉吉市役所
 〈内容〉子宮がん・乳がん(視触診・マンモグラフィ検査)
 〈持ち物〉がん検診受診券・自己負担金
 ※保健センターへ要事前申込み ※両検診とも定員があります

世帯数 2,244戸
 人口 5,083人
 男 2,445人
 女 2,638人
 (平成28年8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)



第23回 サラバンダin西郷'16 ~西郷地区文化祭~

〈日時〉10月23日(日) 9:00~15:00(雨天決行)
 〈場所〉西郷小学校体育館・校庭

西郷地区のより一層の発展と活性化を図る為、今年もサラバンダが近づいてきました。
 作品展示、舞台発表、模擬店、交通安全・体験教室、恒例の全長25mのジャンボサラバンダ寿司、大人気の若桐おこわ等盛りだくさん! 超目玉のお楽しみ抽選会もあります。
 ご家族、友達と一緒に、みんな集まれ〜!!
 ※詳細については、10月中旬配布予定のチラシをご覧ください。



倉吉市総合防災訓練のご案内

みんなで参加して
体験しよう!

日時: 10月30日(日) 9:00~11:30
 場所: 西郷地区一円
 参加者: 自主参加(各種の体験、見学可)
 共催: 西郷地区自治公民館協議会



地震発生(震度6強)! 家屋倒壊! 避難開始!
 伊木で火災発生! ガケ崩れで栗尾孤立!

(第1会場) 西郷小学校体育館、校庭、公民館

- ◎現地対策本部設置運営訓練、◎災害情報収集・伝達訓練・・・(公民館前)
- ◎避難誘導訓練・・・上余戸、下余戸住民参加者→小学校体育館(防災マップ活用)
- ◎避難行動要支援者支援訓練・・・上余戸、下余戸住民参加者→小学校体育館(数名)
- ◎避難所設置・運営訓練・・・上余戸、下余戸住民参加者→小学校体育館
- ◎応急給水・炊き出し・救援物資供給訓練・・・校庭
- ◎災害ボランティア受入・派遣訓練・・・小学校体育館入口

(第2会場) 栗尾・・・◎避難訓練・・・集合場所(防災マップ活用)

- ◎情報収集訓練(防災無線・アマチュア無線・衛星携帯電話の活用)
- ◎防災研修会

(第3会場) 伊木・・・◎避難訓練・・・やつや倉吉線思い出公園(防災マップ活用)

- ◎初期消火訓練・・・やつや倉吉線思い出公園・伊木と八屋の有志
- ◎情報収集と報告訓練



9月の報告



西郷地区大運動会

開催日：9月25日（日）

さわやかな秋晴れの下、西郷小学校グラウンドにて西郷地区大運動会が開催された。開会式から大勢の人が駆けつけ、ラジオ体操をして準備万端。

この日は、河北中学校の生徒20名・鳥取中央育英高校陸上部5名もボランティアで参加。世代や自治公の垣根を越えた地域一体となった大会となった。

はじめに、高校生5名が見事な走りを披露。これに続けと、多くの小学生・中学生たちも力走した。



いよいよ自治公対抗による競技『二人三脚風船割り』がスタート。白熱した戦いが繰り広げられ、応援にも力が入っていった。幼児からお年寄りまで、たくさん競技に参加し、いい汗を流した。最大の盛り上がりを見せたのは『総合リレー』で、順位が入れ替わるたびに大きな声援がそそがれていた。

大会運営にあたり、体育部長をはじめ、運営委員、ボランティアの皆さん、ご協力ありがとうございました。



成績は次のとおりです。

- ◇総合 優勝 虹ヶ丘町、準優勝 八屋、3位 山根
- ◇リレー 優勝 虹ヶ丘町、準優勝 伊木、3位 山根
- ◇綱引き 優勝 虹ヶ丘町、準優勝 上余戸、3位 下余戸・山根



目指せ！健康&女子力UP

開催日：8月31日（水）、9月12日（月）

最近、「膝が痛くて・・・」「腰が痛いよね・・・」という声をよく耳にする。そこで、鉄本幹枝さん（運動実践指導員）の指導を受け、まずは、自分の姿勢や体の歪みをチェックし、女性の体にとって骨盤をいかにケアしていくことが大切なことかを学んだ。

また、膝・腰痛を予防するための体操や、ダイエットに効く筋力トレーニングも教わった。

いつもまでも健康な体でいるために、正しい姿勢をキープすることや、毎日、少しずつでもストレッチや筋肉トレーニングを継続していくことが大切である。西郷地区の女性の皆さん！女子力UPで頑張りましょう！！



第13回 大日山フットパス

開催日：9月17日（土）

台風の接近により天候が心配されたが、奇跡的に秋晴れとなり、恒例の大日山フットパスを開催！！43名の子どもから大人までが秋の一日を満喫した☆

まずは、岸田寛昭さんの指導により、ノルディックウォークの講習を受け、ストックを持って大日山頂上を目指して出発！大きな茸を探しながら、可愛い保育園児もお父さんに手を繋かれ、一生懸命最後まで登りきった。

頂上では、大日如来像を拝み祭典をし、クイズやジャンケンゲームで大いに盛り上がった。

そして、下山し、公民館前で蒜山スコラ・フクロウの小路の山田信明さんが、1tトラックに手づくりのピザ釜を乗せて登場。皆が1枚ずつ昼食のピザづくりに挑戦した。とろりと溶けたチーズにもちもちの焼きたてピザは絶品☆皆が満面の笑みで美味しくいただいた。

親子、そして地域住民が自然に触れながら交流し、楽しい一日を過ごすことが出来た。



10月のご案内



ソープフラワーアレンジメント教室

主催：西郷公民館

せっけん素材で作られたお花をクラフト感覚でアレンジ！香り豊かで発色も良く、イイ香りが辺り一面に広がります。

ぜひこの機会に一度体験してみませんか！？

〈日 時〉10月14日（金）

13：30～15：30

〈場 所〉西郷公民館

〈講 師〉藤田 昭子さん

（フワートゥーローデザイナー、花こまち店長）

〈参加費〉2,500円（材料代）

〈持ち物〉ワイヤーの切れるハサミ

〈申込み〉10月7日（金）までに西郷公民館へ

※サンプルが公民館にあります



折り紙教室

主催：西郷公民館

1枚の紙を、山折り・谷折りにして膨らますと…あら、不思議？ハロウィンの飾りにぴったり！

1本の細い帯を折って、つないで…くるっと留めて可愛い玉結びの出来上がり！

みんなで楽しく、少し難しい折り紙に挑戦してみませんか！？

〈日 時〉10月17日（月）

13：30～15：00

※学校は振替え休日です

〈場 所〉西郷公民館

〈参加費〉無料

〈対 象〉子ども・大人

〈申込み〉10月10日（月）までに西郷公民館へ



平成28年度倉吉市民体育大会開催

「愛着と誇り 未来いきいき みんなでつくる倉吉」をスローガンに、10月10日（月）、16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、各種競技に多くの方が選手として参加されます。みなさん頑張ってください。また、多くの方の応援を宜しく願います。

詳細は、倉吉市HP (<http://www.city.kurayoshi.lg.jp>) ぐらしのガイド「学び・文化」→「スポーツ」→「スポーツイベントのご案内」→「平成28年度倉吉市民体育大会参加者募集」をご覧ください。どうか、西郷公民館へお問い合わせ下さい。

介護予防教室

～元気なからだは毎日の食生活から～

主催：西郷地区食生活改善推進委員会

毎日をいきいきと暮らす為に、食事により体調を整える工夫をしましょう。

この機会に、私たちと一緒に料理をしませんか？

〈日 時〉11月11日（金）10：00～13：00

〈内 容〉講話、調理実習など

【メニュー】

- ・鮭の混ぜご飯・油揚げとチンゲン菜の煮びたし
- ・けんちん汁・フルーツのヨーグルトがけ

〈持ち物〉エプロン、三角巾

〈申込み〉11月4日（金）までに西郷公民館へ



西郷川柳教室

お題「ドロドロ」

終止符のよう遠雷が鳴っている

政治屋に似合うドロドロした社会

生コンが走り日本の国造り

水害の爪跡悲しドロロの海

選者吟 ドロドロは正恩の季語秋の季語

お題「若い」

嫌がらせのようにゴーヤが入れている

金メダル苦い経験はねのけて

苦い汁吸って新人伸びてゆく

飲みにくい苦い薬はオブラート

選者吟 コーヒーはブラックきみはまろやか

次回 十月三日（月）図書室一時三十分

お題 「なし」「ここにこ」

※川柳を私たちと一緒に楽しませるか。

是非、一度見学にいらしてください。

草の実俳壇

ちろ虫今宵の生を謳歌せり

家中のけぶるも愉快秋刀焼く

夜を徹し台風後の雨激し

月白に産声響く多摩の丘

中井 えつ子

宮脇 みち子

増井 ゆり枝

田中 ひでや

