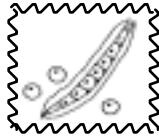
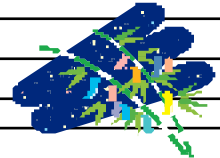




7月の行事・会合予定



日	曜日	時間	内容
1	水	10:00 19:00	なごもう会 キャンプ実行委員会
2	木		
3	金	18:30	自治公民館長会
4	土		
5	日	13:30	スポーツ教室「ふらバレーボール」
6	月		
7	火	14:00	小学生独居老人訪問活動事業：うちわ作り
8	水	18:00	パトロール(下余戸、八屋、伊木)
9	木	10:00	スポーツ教室「第2回パットゲームスター」
10	金		
11	土		
12	日	13:30	交通安全講習会
13	月	19:00	ヨガ教室
14	火	9:00	ふれあい給食
15	水	10:00	なごもう会 学校開放企画委員会
16	木	9:30	主事研修会(関金公民館)
17	金	9:00	障子のはりかえ
18	土		
19	日		
20	月	6:00	大日山草刈り(地区振興協議会)
21	火	10:00	西郷子育て支援「たんぼぼ」
22	水	15:30	夏季少年キャンプ参加児童説明会
23	木	10:00 18:00	ヨガ教室 パトロール(山根、山根茶屋、大原)
24	金	13:30	夏季少年キャンプ準備
25	土	13:00	夏季少年キャンプ(1日目)
26	日		夏季少年キャンプ(2日目) 12:00頃終了
27	月		
28	火	9:00	ふれあい給食
29	水	9:30	「和食の匠」の技に学ぶ!
30	木		
31	金		



障子と網戸の張替えはいかがですか

主催：西郷地区民生児童委員連絡協議会
共催：西郷地区社会福祉協議会
<日 時> 7月17日(金) 9:00~
<対象者> 独居、高齢者世帯等
<枚 数> 一戸あたり4枚まで
<料 金> 1枚 500円
<申込み> 7月10日(金)までに
西郷公民館へ
障子、網戸は当日の朝に
取りに行きます。
張替え作業を手伝っていただける方は、
西郷公民館までご連絡ください。ご協力を
よろしく願致します。



農作業中の熱中症予防について

熱中症は気温の高さだけでなく、湿度の高
い、風が弱い日なども起こりやすくなる。
梅雨明け直後は要注意しましょう!
<農作業時の熱中症予防チェック>
・天気、気温の確認 ・体調の確認
・朝ごはんを食べる・服装(日差しを遮り、
涼しい物) ・帽子着用
・飲み物をもつ(のどの渴きを感じなくとも
こまめに補給) ・2人以上で作業(もし
1人の時には、近くの人に声をかけておく) ・
緊急連絡先が分かるように
もし熱中症の症状がでたら、涼しい場所
にいき、衣服をゆるめて水分補給をし
すぐに医療機関を受診しましょう。

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~

編み物
月 3回・・・木曜日
13:30~

お茶を楽しむ会
7月10日(金)
13:30~

笑いヨガ
毎週 第2土曜日
10:00~

草の実伴壇
7月15日(水)
14:00~

川 柳
7月13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
7月29日(水)
9:00~

絵手紙
7月23日(木)
13:30~

*都合により活動日が
変更になる事があります。

世帯数 2,194戸
人口 5,058人
男 2,424人
女 2,634人
(平成27年5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)

《公民館研究指定事業》 「災害にも強いまちづくり」 開催日：6月21日(日) 第2回 人権学習 講演会 テーマ「災害と人権」



講師に池原正雄さん(鳥取ピースクロス代表世話人)を迎え、人権学習講演会を開催。「地震と人権」と「架橋」(被爆アオギリを広める会)の資料を基に、人権について深く考える講演会となった。

震災から4年。倉吉市立図書館には、宮城県と福島県の新聞が置いてあり、天気と一緒に「県内13地点の環境放射線量測定値」と「県内死者数」など、地元ならではの情報が掲載されている。そして、池原さんは、震災を想い、玄関に「赤べこ」を置いたり、「被爆あおぎり」の種を20年前から育てたり、いろいろな事を常に考えて実践されている。



私たちが今できることは、震災があったことを忘れないことである。そして、この講演会をとおして、常に意識する事は難しいが、改めて考える事の大切さに気づくことが出来た。



子育て支援「たんぼぼ」 実施日：6月16日(火)

おもちゃに夢中です



子育て支援「たんぼぼ」を、10組の子育て中の親子が集まって、にぎやかに開催した。まず自己紹介で、何人の子どもを育てているのか、子どもの年れい、悩み等いろいろな話を聞くことができた。そして、広いスペースに絵本や木のおもちゃ等、子どもが遊べるスペースと、親がおしゃべりしやすいようお茶とおやつを準備し、交流をはかった。



今後は、コーナー遊びやイベントの企画も考えて、楽しくリフレッシュできる活動にしたい。
次回：7月21日(火)(年8回程度開催予定)

若桐山

余りにも残酷な子どもに関わる犯罪が多発している。何故でしょうか。思うに、豊かさを追求する余り、少子・核家族化が生み出した副産物ではないでしょうか。
昔は、四・五人兄弟が普通で、両親・祖母の大家族で生活する中、切磋琢磨、時には喧嘩もするが互いにたしなめあいつく仲直り。それをそつと見つめる祖父母がおり、さらに、厳しく睨みを利かせる父親が存在していた。そのうえに、優しく包み込む母親がいて、やっていいこと、やってはならないことなど、いつの間にか身につけていた。
さらに、隣近所の子ども同士は、常に群れ・繋るんで遊んだ。喧嘩もするが誰かがたしなめ、仲直りさせた。その上に、喧嘩しても手・足は使うが刃物を使うなど考えられなかった。特に、ガキ大将は、常に弱いものの味方でした!
そんな、家庭・地域での生活で、思いやり・協力・助けあい・支えあいなど共助の精神を養っていたのである。
と嘆いても、少子・核家族化に歯止めはかかりません。それを補つのは、「地域の力」でしょう。そこで、皆さん「アイ・ラブ西郷」子ども見守り活動を通じて、西郷子を守るうちはありませんか。



6月の報告



西郷女性部料理教室

開催日：6月10日(水)

中国電力倉吉営業所を会場に、今流行りのIHクッキングヒーターを使って、省エネ・節電クッキングを行った。

メニューは、鶏肉のさっぱり煮、ブロッコリーのすりごま和え、鮭寿司、わかめと花麩のお吸い物、ごまごまケーキの4品。それを、13名の参加者が3つの班に分かれ、それぞれが作った。特に、鍋でつくる「ごまごまケーキ」は絶品で、大好評であった。



どの班もあっという間に出来上がり、時短で美味しいものが簡単につくれ、みなさん大満足であった。

地区ソフトバレーボール大会

開催日：6月14日(日)

今年で第20回を迎えた大会は、総勢19チームの参加があり、西郷小学校体育館で、熱戦が繰り広げられた。

まずは、スポーツ推進委員の準備体操で体をほぐし、それぞれが軽くアップをし、いざ試合へ！ソフトなボールのため、思ったところに上手に飛ばず、日頃の運動不足のせいか足がもつれる場面も…。それでも、必死にボールを追いかけていく選手のみなさん！子どもたちから高齢者の方まで、多くの方の応援もあり、大変賑やかな大会となった。

結果は、上余戸Bチームが見事優勝されました。おめでとうございます！！



【成績】

優勝 上余戸B、準優勝 虹ヶ丘町C、3位 下余戸A、八屋B

香りをつかって健康づくり アロマセラピー講座

開催日：6月22日(月)

子どもから高齢者までの幅広い参加があり、水谷由美子さん(アロマセラピーインストラクター)に、アロマセラピーとは何か、香りの伝わり方など説明いただき、香りの持つ力を知ることが出来た。

また、4つの精油を組み合わせ、ルームスプレーをつくった。毎日の暮らしの中に、アロマを取り入れ、心身共に健康で豊かに暮らしていけたらと思う。



休日健診のお知らせ

日時：8月9日(日)午前8時~午前10時(受付時間)

場所：倉吉市保健センター

内容：一般健診・子宮がん検診 (20才以上)
胃がん・肺がん・大腸がん検診 (30才以上)
乳がん検診<視触診・マンモグラフィ検査>

(36才・38才・40才以上)

特定健診・肝炎ウイルス健診(40才~74才)

前立腺がん検診 (50才以上)

長寿健診(後期高齢者健診) (75才以上)

持ち物：各種健康診査受診券・保険証・自己負担金

オプション健診(無料)：骨密度、肺活量測定 足指力チェック 全ての検診は、事前申込みが必要

胃、子宮、乳がん検診は定員あり(詳しくは受診券に同封の「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください)

タッチパネル(約5分)による「物忘れ」相談あり

申込み・問合せ先 倉吉市保健センター 26-5670

お題 「飛ぶ・跳ぶ」「節」
次回 七月十三日(月)十三時三十分より
西郷公民館 図書室にて



お題「顔」
半額を貼る直売の顔の上
悪人はリバーシブルな顔を持つ
個性顔うまく時流の波にのり
男前と云われて直ぐに鏡見る
金出さず顔だけは出す課長さん
選者吟 六十過ぎ自分の顔に諦める

西郷川柳教室

お題「緑」
深呼吸全身が新緑となる
ハナムーン生涯一度グリーン車
熊が出る緑残せとイノシシも
すぎないやでもツクシンボ春一番
大山の新緑ながめて口きけず
選者吟 とれたてのミルク緑の味がする

草の実伴壇
麦の秋 大きく燃ゆる 落暉かな 田中 ひつや
沼渺々 されどけなげに 増井 杜若 中 勝 己
柿の花 会話の中に ポトリ落つ 宮脇 みち子
海芋活け あたり一面 風流れ 中井 えつこ

7、8月の案内



地区スポーツ教室に参加を！

主催：西郷公民館

種目：ふらバレーボール

日時 7月5日(日) 13:30~15:30

場所 西郷小学校体育館

指導者 地区スポーツ推進委員

持ち物 運動靴、タオル、飲み物



種目：第2回 バットゲームスター

日時 7月9日(木) 10:00~12:00

場所 西郷公民館2階大会議室

指導者 谷口 康弘さん(下余戸)

持ち物 タオル、飲み物、グラウンド・ゴルフ用クラブ(ない方は、公民館で準備します)

どちらも気軽に出来るNEWスポーツです！どなたでも参加できます。一緒に楽しく体を動かしましょう！

~美と健康を求めるあなたに~



西郷ヨガ教室

主催：西郷公民館

今人気のヨガは、心と体のバランスをとってくれる健康法です。

みなさん、ぜひ一度体験してみてください！

日時 第1回目 7月13日(月)

19:00~20:30

第2回目 7月23日(木)

10:00~11:30

どちらか1回でもOKです

場所 西郷公民館2階大会議室

講師 岸田 将志さん

(全米ヨガ協会ヨガインストラクターRYT200)

参加費 無料

持ち物 バスタオル、飲み物

動きやすい服装でおいで下さい。

申込み 7月8日(水)までに西郷公民館へ

夏にピッタリ のメニューを



「和食の匠」の技に学ぶ！

主催：西郷公民館

センス抜群の匠の技を目の前でご覧いただき、技術やその味を教わりましょう！

日時 7月29日(水) 9:30~13:00

場所 西郷公民館

講師 岩本 栄二さん(湖泉閣 養生館料理長)

内容 講義と料理実習

メニュー：岩魚のムニエルピザ風、トマト寿司他

参加費 無料！

持ち物 エプロン、三角巾

定員 先着30名まで

申込み 7月17日(金)までに西郷公民館へ

地区交通安全講習会

主催：西郷自治公共交通・安全部

「交通安全はまず自分から」ということを再認識し、日頃から交通安全を心掛けましょう。

皆さんお誘い合わせの上、おいでください。

日時 7月12日(日)

13:30~14:30

場所 西郷公民館2階大会議室

講師 福田 博さん

(倉吉警察署シルバー・セイフティ・インストラクター)

内容 ・道路交通法改正について(自転車等)

・最近の交通事故の特徴

・質疑応答 など



予告！！ 河北中校区合同事業 第2回 ソフトバレー交流会

昨年に引き続き、楽しい交流会を開催します。詳しくは、8月館報や回覧などでお知らせします。お楽しみに！

日時 8月30日(日)

開会式 13:00~

試合開始 13:30~

場所 上北条小学校体育館

