



11月の行事・会合予定

日	曜日	時間	内容
1	水	10:00	長生会研修旅行 なごもう会
2	木	18:30	自治公民館長会
3	金		
4	土		
5	日	8:30	地区卓球大会
6	月	9:30	市教委計画訪問
7	火		
8	水	14:00	つくって・あそぼう！（地区青少協）
9	木	13:00	第59回倉吉市社会福祉大会
10	金	8:45	地区社会福祉協議会研修旅行（in八頭）
11	土		
12	日	10:00	第45回倉吉市集会（倉吉未来中心）
13	月		
14	火	9:00 13:30	ふれあい給食サービス 干支づくり 学校開放企画委員会
15	水	10:00 15:40	なごもう会 枕太鼓伝承教室
16	木		
17	金		
18	土	8:30	西郷地区同研・同推員現地研修（in津山）
19	日	13:30	交通安全講習会
20	月		
21	火		
22	水	15:40	枕太鼓伝承教室
23	木	13:00	和紙おりがみ教室
24	金	18:30 19:30	総務部反省会 衛生部反省会
25	土	13:30	親育ちサポート「親子で挑戦！プラバン」
26	日	9:30 13:30	スポーツ教室「ファミリーバトミントン」 女性部寄せ植え教室
27	月		
28	火	9:00 18:00	ふれあい給食サービス パトロールチーム河北（八屋、下余戸、伊木）
29	水	※お知らせ『倉吉市公民館まつり展示準備の為、13:00～事務室を閉室します。』	
		15:40	枕太鼓伝承教室
30	木		
12/1	金	9:30	倉吉市公民館まつり（倉吉未来中心）
2	土		内容：展示11/30～12/2、舞台発表12/2



各教室の活動予定

太極拳
毎月 第1・3水曜日
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
11月17日（金）
13:30～

西郷シニア元気塾
11月16・23日（木）
10:00～

草の実俳壇
11月15日（水）
10:00～

川柳
11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

おやすみ

絵手紙
11月16日（木）
13:30～



住民スポーツの日

主催：西郷小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12日・19日（日）
13:00～15:00

<バレーボール>

日時：11月9日、16日（木）
20:00～22:00

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、西郷バレーボール同好会のみなさんと一緒に体を動かしましょう！



世帯数 2,224戸
人口 5,027人
男 2,409人
女 2,618人
(平成29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

第24回サラバンダin西郷'17

昨年の鳥取中部地震により中止となったサラバンダ。今年こそはとスタッフ一同張り切っていたが、なんと大型台風21号が接近！そこで、出店を西郷小学校グラウンドから西郷公民館前に移し、内容を一部変更し開催。残念なことにジャンボサラバンダ寿司はみんなで巻くことが出来ず、給食ボランティアさんが巻いた寿司を配布。尚、若桐おこわは、今年も好評で長蛇の列。

また、西郷小学校体育館では、舞台発表や作品展示、メインイベントの大抽選会では、たくさんの人でいっぱいになり、豪華賞品を次々とゲットし大盛り上がりとなった。

雨風の中、ご来場いただいた地域の皆さん、そして何よりも、ずぶ濡れになりながらもご協力いただいた各団体やスタッフの皆さん、本当にありがとうございました。来年こそは、秋晴れの中、第25回サラバンダin西郷'18を成功させましょう！



<公民館研究指定事業>

にぎ・にぎおにぎり

それいけ！アイラブ西郷っ子探検隊！

開催日：10月16日（月）

食生活改善推進員の指導により、おにぎり、みそ汁等食づくりに挑戦。子どもたちみんなが協力し、とてもおいしく出来上がった。



午後からは町探検に出かけ、小山の小ギツネの祠、パープルビル見学、どんぐり拾いなどを体験した。



ソープフラワーアレンジメント教室

開催日：10月11日（水）

ソープ（石鹸）の良い香りに包まれながら、花こまち店長の藤田昭子さんの指導により、ソープフラワーアレンジメント教室を開催。ソープでできたバラの花や秋らしい可愛い木の実など、たくさんの素材の中から自分の好きな素材を選ぶことができ、色目もアレンジも皆が違っても素敵な作品ができた。玄関やお部屋に飾ってちょっとオシャレにイメージチェンジ！



若桐山

私は、毎年集団検診を受けている。結果は、ほぼ良好。でも、一昨年、大腸ガンの要精密検査の通知が届き、早速近くの医院で受診。幸い、異状なしで胸をなでおろしたが、とにかく苦痛で、もう二度と受診したくないと思った。よって、昨年要精密検査の通知が届いたが、足が病院に向かず一年が過ぎてしまった。

ところが、今年も要精密検査。なんと、わざわざ保健師さんが自宅まで足を運んで、「〇〇ですよ、受診しましょう」との勧め。これは大変と、早速K病院で検査を受けることにし、前日から指示事項を厳守して当日を迎えた。ダメ押しの下剤を大量に飲み、腸が空っぽになったところで、不安な気持ちで検査台に横たわる。「楽にして、はじめます」の声を聞きながら、ふとモニターを見ると、なんと腸が写しだされていた。苦痛は全くなし。いつべんに「トラウマ」が吹っ飛び、体の力も抜け、検査はスムーズに進む。途中、ポリープがあるから切除します。「ジイ、パッチ・・・五個もあった。でも無事終了。なんと楽だったこと・・・。詳しい検査結果は、十日後です。その結果は、大丈夫であった。でも念のため半年後に検査しましょうと言われ、早速予約しルンルン気分帰宅。

この検査は、私にとって有意義であった。まず、数日の食事制限で胃・腸が空っぽにできたこと、それと数日の断酒でアルコール依存症から抜け出せる自信ができた、晩酌の量が半減したことである。これは一重に、集団検診で、要精密検査を進めてくださった保健師さん、さらに、優しく対応してくださったK病院の看護師さんと名医のお陰であると、感謝しつつ、晩酌（明日は休肝日）をしている今日この頃である。



9、10月の報告



女性部ヨガ教室

開催日：9月30日(土)

昨年、鳥取中部地震のため中止になった「ヨガ教室」。今年こそはと、岸田将志さん(全米ヨガインストラクターTRY)の指導のもと、23名の参加者が、アロマのいい香りに包まれて、約1時間半ヨガを体験した。

ヨガのポーズをとりながら、ゆったりとした呼吸を心掛けることによって、心身ともに深いリラクゼーションを感じることができ、疲労回復やストレス解消になった。

運動が苦手な人でも気軽に楽しめるヨガの魅力を思う存分感じることが出来た。



【河北中学校区女性連絡会交流会】

そば打ち体験

開催日：10月13日(金)

年に一度の河北中学校区の交流の場。今年は、上井地区の自慢「ふれあいそばづくり」を約30名が体験した。

上井ふれあいそばづくり同好会の伊藤俊之さんに活動の様子も聞きながら、5班に分かれて、そば粉と小麦粉を混ぜることから最後の茹でるところまで、指導いただいた。そして、「ざるそば」と「かけそば」にして美味しくいただいた。「やっぱり自分で打ったそばは美味しい！」参加された皆さんが大満足であった。

今回は、男性の参加もあり、大変良い交流会となった。



倉吉市民体育大会結果報告

10月9日(月)、15日(日)に、倉吉市民体育大会が開催され、西郷地区からも各競技に大勢の方が参加されました。選手、応援の皆様、大変お疲れ様でした！結果は、次のとおりです。

【団体の部】

◇バレーボール 男子 3位 ◇バレーボール 女子 優勝(V3) ◇バトミントン 大人 準優勝
◇卓球 西郷クラブA 2位 ◇ラージボール卓球 西郷公A 3位 ◇ソフトボール 虹ヶ丘町 1回戦敗退

【個人の部】(敬称略)

◇卓球 一般男子 優勝 宮本 直幸(上余戸)、3位 繁浦 和之(伊木)

◇ラージボール卓球 I部混合ダブルス 優勝 朝倉 英幸(上余戸)、三谷 理絵(伊木)

※お二人は、共にI部シングルスでも準優勝

II部混合ダブルス 3位 森本 国弘(虹ヶ丘町)、後藤 順恵(上余戸)

II部シングルス 男子3位 涌嶋 博志(下余戸)、女子2位 松浦 典子(虹ヶ丘町)

11、12月の案内

<西郷地区スポーツ教室>

ファミリーバトミントン教室

主催：西郷公民館

ファミリーバトミントンは、バトミントンのスリルや面白さをそのままに、手軽さと優しいルールで楽しさをグッとアップしたNEWスポーツです。ぜひ、この機会に体験してみてください。

<日時>11月26日(日) 9:30~11:30
12月 9日(土) 20:00~21:30

<場所>西郷小学校体育館

<指導者>福井 勉さん

(日本ファミリーバトミントン協会第2種審判員)

西郷地区スポーツ推進委員

<対象者>小学校4年生以上

<持ち物>運動靴、タオル、飲み物



第29回 倉吉市公民館まつり

主催：倉吉市公民館連絡協議会

倉吉市教育委員会

倉吉市内13地区公民館が、書道、絵画、手芸、写真等の作品を多数展示。最終日には、学習の成果を舞台上で発表します。

西郷地区からは、「西郷枕太鼓伝承教室」が出演します。入場無料！ぜひ、みなさんご覧ください。

<作品展示>倉吉未来中心アトリウム
◇11月30日(木)~12月2日(土)
9:30~18:00

(最終日の2日は16:30まで)

<舞台発表>倉吉未来中心大ホール

◇12月2日(土)

開演13:00(開場12:00)

※詳細は、館報と一緒に配布していますチラシをご覧ください。



交通安全講習会



主催：西郷自治公共交通・安全部

近年、全国で高齢者の交通事故が多発しています。いつ何時、私たちは、事故に巻き込まれるかわかりません。ぜひ、お誘い合わせの上、多数の方の参加をお待ちしています。

<日時>11月19日(日) 13:30~15:00

<場所>西郷公民館2階大会議室

<講師>倉吉警察署交通課 係長 渋谷亜由美さん

<内容>講演「高齢者の交通事故防止について」

第8回西郷地区卓球大会

主催：西郷自治公体育部

<日時>11月5日(日)

開会式 8:30~

試合開始 9:00~

<会場>西郷小学校体育館

※多数の方の参加、応援をお願いします。



味噌づくり教室



味噌づくり同好会

地元の食材を使い、みんなでワイワイ楽しく味噌づくりをします。初めての方も大歓迎です！

<日時>12月17日(日)、2月4日(日)

両日ともに9:00~12:00

☆どちらか都合のいい日をお選び下さい

<場所>西郷公民館調理実習室

<講師>増田 美貴恵さん(栗尾)

<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(水)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、教室の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。詳しくは、西郷公民館までお問合せ下さい。)

ボランティア募集

「来年の干支づくり」

主催：西郷公民館 共催：地区社会福祉協議会

<日時>11月14日(火)

13:30~15:30

<場所>西郷公民館2階小会議室

<講師>河本 香さん(山根茶屋)

<申込み>11月8日(水)

までに西郷公民館へ



「つくって・あそぼう！」

主催：地区青少年育成協議会

<日時>11月8日(水)

14:00~16:00

<場所>西郷公民館2階小会議室

<内容>ものづくり

※好きな作品を選んで挑戦！

<講師>とっとり中部ものづくり道場

<対象>親子(小学生だけの参加も可)

<参加費>100円(当日持参)

<申込み>西郷小学校配布チラシをご覧ください



河北中校区小・中学校

チャレンジ！ノーメディア

<期間>11月27日(月)~12月1日(金)

※各学校が定めた期間

今年のテーマは、9時までにメディアオフ！みなさんのご家庭でも挑戦をしてみてください。

●チャレンジノーメディアこんなメリット

- ①親子のふれあいが増え、子どもの様子がよくわかる
- ②情報を選択する力・よりよく活用する力がつく
- ③生活リズムが整い心身の健康づくりができる
- ④学習に集中して取り組み、学力向上の基礎となる

●まずはこんなところから見直してみよう

- ①誰も見てないテレビがつけっぱなしになっていませんか？
- ②時間に制限なくゲームやスマホを使っていますか？
- ③メディアを使用するときに家族ルールがありますか？

草の実俳壇

倒れても限なく咲くや秋桜

尼寺に鳥の啄む残り柿 田中 ひでや

新米におかわりの声受話器から 増井 ゆり枝

次回 十一月十五日(水) 函書室十時 中井 えつ子

西郷川柳教室

お題「欲」

食欲は秋のせいだとごまかして あけみ
老いてなお欲の皮まで厚くなり 悦子
欲がない紅白呼ばれ断った 勝己
父母の愛欲得なしで子に注ぎ 淑子

選者吟 色欲も食欲もないミイラです

お題「希望」

我を知ることもしないで高望み 悦子
指折って希望の言葉搜し出し 淑子
フルムーン希望通りに瑞風で 勝己
さわやかな挨拶できる子供達 あけみ
選者吟 どの子とも 希望を抱いて産んだはず

※次回十一月十三日(月)

図書室十三時三十分

お題「恋」「うかうか」

