



つなぐ



☎ 55-7550

📠 070-4341-9238

～つながる力で共に育む「いさい」～

↑↑↑インスタチェック



しめないとお餅つき体験会の様子

新年あけましておめでとうございます。



午年（うまどし）は、明るく活発で行動力があり、社交的で自由を愛する年と言われています。これにあやかり、以西地区がより一層明るく元気で共に走れるような一年になればと思いますのでよろしくお願いします。

年が変わり、旧部落区長さん・協議会委員さんお世話になりました。新役員さんお世話になりますがよろしくお願いします。

以西地区の皆さまのご健康とご多幸を心より祈念しております。

以西地区振興協議会役員一同

各部のお知らせ

< 地域福祉部 >

11月 9日(日)大父木地

11月22日(土)大熊

に、**支え愛マップ**が作成されました。

ほぼ全部落でマップ作成をいただきましたが、年に一度は見直しの会が必要と思いますので、ご理解ご協力よろしくお願いします。

.....🍷.....🍷.....🍷.....🍷.....🍷.....

今の時季は、たっぷり時間があると思います。時間を有効に使い、**フレイル**（心身の活力低下から介護状態に近づく）・**サルコペニア**（筋肉量の減少と筋力低下）の予防に、食事・運動・社会参加を心がけましょう！

< 生涯学習部 >

3月1日(日)にいよいよ以西の卓球大会です！
そろそろ集落内で選手を決めたり、練習したりして大会への準備を始めておいてください。

昨年はAリーグは大熊、Bリーグは宮木が1位でした！昨年参加されていない集落も今から準備すれば間に合います。たくさんのご参加お待ちしております。

「以西スマホ教室 今月は 14・21・28日」

毎週水曜日の13:30～15:00にスマホを楽しく学びませんか？主事が対応いたします。予約不要。他地域からの参加も増えて交流も楽しいです。

< 地域づくり部 >

しめない・お餅つき体験会を12月13日(土)に開催27名の参加者で賑わいました。しめ縄名人のみなさん、各集落の女性部のみなさん、ご協力いただきありがとうございました！



< 産業振興部 >

「**じげもん屋**」毎週木曜日 9:00 開店

◎ **冬野菜**は、寒さで凍ることのないように細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜となりおいしくいただけます。鍋料理最高！！

1日に必要な野菜の量は、350g以上（小皿5皿分）生活習慣病や血圧調整・腸内環境改善などの効果があります。

皆さん、たくさん野菜を食べましょう！

* 出品協力よろしくお願いします。

ネギ1本の出品でもOKです！

| 1 月 行 事 予 定 | | |
|-------------|---|---|
| 1 | 木 | 元日 |
| 2 | 金 | |
| 3 | 土 | <琴浦町二十歳のつどい> |
| 4 | 日 | |
| 5 | 月 | 協議会仕事始 |
| 6 | 火 | 9:30 ピンポン卓球教室 |
| 7 | 水 | |
| 8 | 木 | 9:00 以西じげもん屋 9:30 元気貯筋教室(谷川さん) 18:00 パワーアップ教室 |
| 9 | 金 | |
| 10 | 土 | |
| 11 | 日 | |
| 12 | 月 | 成人の日 |
| 13 | 火 | 9:30 ピンポン卓球教室 |
| 14 | 水 | 13:30 スマホ教室 |
| 15 | 木 | 9:00 以西じげもん屋 9:30 元気貯筋教室 18:00 パワーアップ教室(谷川さん) |
| 16 | 金 | 19:00 以西地区区長会 |
| 17 | 土 | 8:30 以西グラウンドゴルフ同好会定例会 |
| 18 | 日 | |
| 19 | 月 | 13:30 以西笑学校 |
| 20 | 火 | 9:30 ピンポン卓球教室 19:00 協議会役員会 |
| 21 | 水 | 13:30 スマホ教室 |
| 22 | 木 | 9:00 以西じげもん屋 9:30 元気貯筋教室 18:00 パワーアップ教室 19:00 生涯学習部・体育部長合同会議 |
| 23 | 金 | |
| 24 | 土 | 8:30 以西グラウンドゴルフ同好会定例会 |
| 25 | 日 | |
| 26 | 月 | 13:30 以西笑学校 |
| 27 | 火 | 9:30 ピンポン卓球教室 |
| 28 | 水 | 10:00 山川健康体操教室 13:30 スマホ教室 |
| 29 | 木 | 9:00 以西じげもん屋 9:30 元気貯筋教室 18:00 パワーアップ教室 |
| 30 | 金 | |
| 31 | 土 | |



おしらせ

鳥取県優秀経営農林水産業者

受賞おめでとうございます！！



岩本 洋士 さん (国実)

農林水産業の発展に多大の功績が認められ表彰を授与されました。今後の活躍を期待しています。

味噌加工所利用予定

- 1月 4日～12日 宮木集落
- // 13日～18日 金屋集落
- // 24日～26日 大熊集落

* 数量に変更がある場合はご一報ください。

< 活動時間・場所の変更 >

毎週木曜日開催の**パワーアップ教室**

開始時間 午後7時30分 → 午後6時

会 場 小学校体育館 → 地区公民館

積雪の場合は、中止です。

* 自分の体は自分で守りましょう！

* 元気な体づくり一緒に楽しみましょう！

愛称大募集!!! 応募者全員に記念品贈呈

旧小学校が地域交流センターに生まれ変わります。そこで、この施設の愛称を募集します。以西地区の大事な拠点となる場所ですので、下記用紙に必要事項を記入しご応募ください！

応募は事務局に直接お持ちいただくか、FAX (55-7550)、または各集落の協議会委員さんへ渡してください。締め切りは1月30日(金)

愛称

名前

住所

電話