

令和7年

10月号

大高の
里だより

大高公民館

TEL：27-1003

FAX：27-1983

★ インスタグラム開設しました。→

E-mail：ohtaka@chukai.ne.jp



10月の主な予定

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	わくわくサークル
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	わくわくサークル
12	日	大高地区市民運動会
13	月	スポーツの日
14	火	こたか保育園開放日、振替休館日
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	なんでも相談&リモート運動
21	火	こたかっこくらぶ
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	大高公民館祭
27	月	振替休館日
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

大高地区市民運動会

日時 10月12日(日) 9:00開会
場所 伯仙小学校グラウンド
※雨天時は中止です。



大高公民館祭

日時 10月26日(日) 9:30~15:00
場所 大高公民館

☆オープニング
出演：こたか保育園

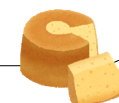
☆豚汁
☆もちつき
☆健康相談 他

☆販売・喫茶・軽食

焼きそば
たこ焼き
蒸しパン



米粉シフォンケーキ
おいものチーズケーキ
干し芋 など



演芸カラオケ大会

【日時】 11月9日(日)
13:00開演
【場所】 伯仙小学校 体育館



職員不在のお知らせ

10月14日(火)は大高地区市民運動会の振替え、
10月27日(月)は大高公民館祭の振替えで、
事務室は閉まっています。
部屋の利用はできますので、事前に鍵を借りに来てください。

大高成人セミナー

⑤現地学習

『たたらを巡る旅』

ガイドつき

【日時】 11月6日(木)

9:00出発(大高公民館)~16:00頃着

【行き先】 奥出雲町観光協会~鬼の舌震~糸原記念館~
昼食(奥出雲サイクリングターミナル)~
奥出雲おろちループ(道の駅)~舞茸奥出雲
(工場見学)~松葉屋(買い物)~大高公民館

【参加費】 4,000円

【持ち物】 飲み物、タオル、雨具、歩きやすい服装で

【定員】 20名

定員になり次第締め切ります。

【申込み】 公民館まで ☎ 27-1003

※ 舞茸直売施設で収穫体験を希望される方は
別途900円がかかります。

子どもの遊び場! わくわくサークル

●土曜日9:30~12:00

4日 ピザ作り



☆ピザ作りは申込が必要です。

11日 ハロウィングッズ作り



子育てサークル

こたかっくらぶ

未就園児と保護者のサークルです。
どなたでもご参加いただけます！

14日(火)10:00～ こたか保育園開放日

21日(火)10:00～ 大高公民館
(ハロウィンパーティー)

「ミニ運動会」&「親子読み聞かせ教室」

【日 時】 10月11日(土)

13:30～

【場 所】 前田児童館横、児童遊園、前田児童館
※雨天の場合、児童館遊戯室

幼児からお年よりの方までどなたでも参加できる内容です。

子どもたちと一緒に体を動かして楽しみましょう。

お問合せ先：27-1038

『おいしく食べて健康づくり教室』

テーマは「適塩」と「血圧」。適塩とは、自分の体に適した量の塩をとることです。
毎日の生活に無理なく取り入れられる健康づくりのヒントを楽しく学んでみませんか。

と き：11月12日(水) 10:00～13:00

ところ：大高公民館

内 容：調理実習と健康づくりのお話

講 師：米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

献 立：ごはん、ささみのホイル焼きマスタード風味
もやしとかいわれの海苔ナムル
小松菜とごぼうのごま風味みそ汁
バナナミルクゼリー

材料費：400円

持ち物：エプロン・三角巾・マスク

申込み：11月5日(水)までに

大高公民館(☎27-1003)へお申込みください。



フレイル予防企画 いずみの苑よりお知らせです。

『ハルディックウォーキング教室』

【対 象】介護保険を利用していない60歳以上の米子在住の方

【会 場】むぎばんだ史跡公園

【開催日】10月29日(水) 9:30開始 12:00終了予定

【送 迎】当日は各自現地集合かバスの送迎を行います。

最寄りの公民館を希望される方はご相談ください。

【参加費】無料 【持ち物】タオル、お茶等

【連絡先】社会福祉法人いずみの苑 ☎56-6888 担当 橋本

『保健師の出張！なんでも相談& 箕蚊屋地域包括支援センター出張相談』

大高地区担当保健師の山本です。

生活習慣、健康のこと、日ごろの心配事など、
どなたでもどうぞ。予約不要です。

【日 時】10月20日(月) 9:30～11:30

【場 所】大高公民館 図書室

【内 容】血圧測定、体脂肪測定、握力測定、
赤ちゃんの体重測定、フレイルチェック
高齢者に関する相談(認知症や介護保険、買い物、
手すり・杖など生活に関する困りごとについて)
問合せ 米子市健康対策課 ☎23-5454

『リモート運動体験&フレイル予防教室 ～口腔講話～』

リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」
の様子を公民館で中継放送します。

映像を見ながら一緒に運動しませんか？

10月は保健師から、シニア世代に大切な口腔に
ついてのお話もします。予約不要の教室です。

ぜひご参加ください。

【日 時】10月20日(月) 10:30～12:00

【場 所】大高公民館 学習室(1)

【持ち物】上履き、水分補給用の飲み物、タオル

【参加費】 無料

「通院が難しい方には、訪問診療等があります。
包括支援センターでもご相談承ります。」

箕蚊屋地域包括支援センター

米子市一部555(博愛苑内) ☎27-6500

『いただき作り』

【日時】11月13日(木) 9:00～12:00

【場所】大高公民館 講習室

【講師】木下 寿美子さん

【持ち物】エプロン・三角巾・マスク・飲み物

【参加費】250円(当日集金)

【申込み】公民館まで ☎27-1003

今月の投句コーナー

老いて来ていろんな事がかみあわぬ
誰にでも真心こめておもてなし
クーラーが命のきずな熱帯夜
寺小屋で庶民が学ぶ遠い過去
猛暑でも元氣出して散歩する
頬脳を見すかされそう寺の風
カレンダー友に会う日は花印
気が立つ時寺町巡りホッとする
八月はなみだ涙の記事を読む
笑て下さいユ一モア川柳
医者よりも孫に言わせて妻一ヤリ
酔うほどに割り箸マイク青春歌
豊満と肥満の境紙一重



高 原 川 戸 花 山 仲 齊 野
田 本 田 田 口 原 藤 口

振 亨 美 真 美 榮 誠 将 世
作 津 理 和 子 子 子