



4月の主な予定

1	火	
2	水	
3	木	こたか保育園入園式
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	伯仙小学校・箕蚊屋中学校入学式
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	学習講座①（ウォーキング）
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	成人セミナー①（開講式）
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	なんでも健康相談
29	火	● 昭和の日
30	水	

↑
春の全国交通安全運
↓

学習講座

①『春のLet'sウォーキング』

～月山富田城登山と安来市立資料館～

定員に達しましたので、締め切りました。

②『豆腐作り』

【日 時】 6月6日（金）
6月9日（月）
9：00～11：30



【場 所】 JA加工所
【講 師】 木下 寿美子さん
【定 員】 各回 5～10名程度
【材料費】 1個45円
当日集金
【持ち物】 エプロン・三角巾・マスク・
豆腐を持ち帰る容器



親子読み聞かせ教室

【日 時】 4月12日（土）
13：30～

【場 所】 前田児童館 ☎ 27-2684



- ・保護者・こたか保育園の先生・児童館職員が、絵本の読み聞かせをします。
- ・手遊びやペープサート・紙芝居・季節の絵本を楽しんだり、簡単な工作をしたり、内容は盛りだくさんです。
- ・親子で楽しい時間を一緒に過ごしませんか？

大高成人セミナー (全8講座)

今年度もセミナーが始まります。
皆さまの受講をお待ちしています。

受講生
大募集！

① 開講式/人権講座

「しあわせ運べるように

～歌と絵本で綴る命の話～」

【日 時】 4月22日(火)
13：30～15：00

【会 場】 大高公民館
【講 師】 鳥取短期大学

非常勤講師 倉光 信一郎 氏



② 教養講座

ガイド付き

「鳥取県立美術館と
白壁土蔵群まち歩き」

【日 時】 5月8日(木)

9：00出発（大高公民館）～16：00頃着

【行き先】 鳥取県立美術館～昼食（日本料理 飛鳥）～
白壁土蔵群まち歩き～ポート赤碕（道の駅）

【参加費】 3,500円（見学科、昼食代、バス代）

【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、しめきります。

【申込み】 公民館まで





『新年度がはじまります』

大高公民館長 関山 公郎

4月8日三部会（文化部・教養部・体育部）の役員さんを集まっていたき、新年度の事業計画と役割分担等を話し合い、同月12日（土）の各総会を持ちまして、令和7年度事業が決まって行きます。昨年は、運動会や公民館祭等、多数の参加があり、嬉しさと出来て良かったと実感しました。参加者及び関係者の皆様に心よりお礼申し上げます。

公民館長は、半日勤務と言いながら多忙な時期があり、あつという間に時間が過ぎて行きます。経験年数が長くなると、色々な役目も増えてきます。数年前から断捨離を考えていますが、中々実行出来ません。

ある新聞にボケ防止7か条と載っていました、ご紹介します。

①歩く②料理を作る③新聞を読む④人と会う⑤バスや電車に乗る⑥恋心を持つ⑦日記を付ける

ボケ防止とは、頭を使い脳を刺激して感受性豊かな生活をする事なんだそうです。私も実践中です。



* 令和7年度 主な地区行事予定 *

たくさんのご参加お待ちしております！



行事名	月日	場所
福祉大会	6月26日(木)	ANAクラウンプラザホテル米子
納涼盆踊り	8月15日(金)	大高公民館スポーツ広場
市民運動会	10月12日(日)	伯仙小グラウンド (雨天時：中止)
公民館祭	10月26日(日)	大高公民館
演芸 カラオケ大会	11月9日(日)	伯仙小体育館

★予定は変更または中止になる場合があります。

子育てサークル **こたかっこくらぶ**

4月はお休みします。



新刊購入のお知らせ



☆「世界一簡単！70歳からのスマホの使いこなし術」増田由紀著

高齢者の生活がスマホ1つで便利になる使いこなし術。忘れっぽい、新しい言葉がわからない、など困りごとの多くはスマホで解決！高齢者こそスマホで快適な毎日を過ごしましょう。

☆「医師のぼくが50年かけてたどった鎌田式長生き食事術」鎌田 實著

「かかと落とし」で有名な鎌田医師による食事術。筋肉・骨密度・血管・脳・腸に効く食事。分かっているけど美味しくなければ続かない。毎日の料理へのヒントが満載。

☆「大阪・関西万博ぴあ」

マスコミから悪い情報ばかり流れますが、いったいどんなパビリオンがあるか、見どころなど完全ガイド。

☆「とびきりおいしい おうちごはん」野村有里著

第11回こどもの本賞受賞。こども料理本の決定版。はじめて料理をつくる子どもに向けて道具の名前や使い方などから、いのちの大切さや、何より自分のつくった料理で相手を喜ばせる料理の楽しさを学ぶ本。

☆「ものがわかるということ」養老孟司著

「わかる」と「知っている」はどう違うのか。養老先生が易しく解説。



《保健師の出張！なんでも健康相談》

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、毎月1回実施しています。



日 時：4月28日（月） 9：30～11：30
場 所：大高公民館 図書室
（学習室(1)で10：30～12：00の間はリモート運動体験も実施しています）
内容：血圧測定、体脂肪測定、握力測定、フレイルチェック、赤ちゃんの体重測定など
問合せ：米子市健康対策課 ☎23-5454

ご寄付ありがとうございました

大高地区社会福祉事業のためにご寄付を賜り、厚く御礼申し上げます。



（香典返し） （2月21日～3月20日まで）

〈新 市〉塚田 和子 様（故人 塚田 昭三 様）
〈石 田〉中本 浩次 様（故人 中本 友江 様）

今月の投句コーナー

面倒と一円預金断られ
さらさらと春がそこまでや
て来た
野菜高代用食でや
と出来
思い出は胸に修めて断捨離だ
丸くなれ人になれよと向かい風
新聞が歩いて来たよ雪かぶり
恵方巻回転寿司にのってない
笑いましょう声出して
目覚めたら曜日と月日そろ
といい
春が来た目に来た鼻と喉に
来た
顔洗いついでに笑顔見ておくか
フレイル予防川柳をしましょう簡単簡単
09077748096 高田まで

山 口 栄 子
花 田 美 和 子
仲 原 真 理 子
戸 田 誠 子
野 口 世 子
高 田 振 作

