

令和7年 5月号 大高の里だより

大高公民館

TEL : 27-1003

FAX : 27-1983

E-mail : ohtaka@chukai.ne.jp



5月の主な予定

1	木	
2	金	
3	土	憲法記念日
4	日	みどりの日
5	月	こどもの日
6	火	振替休日
7	水	
8	木	成人セミナー②
9	金	米子市公民館連合会総会（12時以降職員不在）
10	土	わくわくサークル
11	日	
12	月	
13	火	こたか保育園開放日
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	大高地区ペタンク大会
19	月	
20	火	こたかっこクラブ
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	南部地区公民館連絡協議会総会（13時以降職員不在）
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	

大高成人セミナー

②教養講座

「鳥取県立美術館と 白壁土蔵群まち歩き」



※ 定員になりましたので、締め切りました。

③健康講座

「身近な睡眠の問題」



【日 時】6月12日（木）

13:00～14:15

【講 師】のむらニューロスリープクリニック

院長 野村 哲志 氏

公民館職員不在のお知らせ

5月9日(金)12:00～米子市公民館連合会総会のため、
公民館職員は不在となります。
部屋の利用はできますので、
事前に鍵を借りてください。

5月26日(月)13:00～南部地区公民館連絡協議会総会
のため、公民館職員は不在とな
ります。
部屋の利用はできますので、
事前に鍵を借りてください。

☆学 習 講 座☆

②豆腐作り



【日 時】6月6日（金）

6月9日（月）

9:00～11:30

【会 場】JA加工所

【講 師】木下 寿美子さん

【定 員】各回（午前、午後）

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

【申込み】公民館まで

フレイル予防企画 いずみの苑よりおしらせです。 ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングは専用ポールを使用して歩行する運動
です。全身の筋力を使う有酸素運動で転倒予防やフレイル予防
に効果があります。インストラクターの先生に指導して頂くので初
めての方でも心配はありません。

【対象】介護保険を利用していない60歳以上の米子市在住の方

【会場】むぎばんだ史跡公園

【開催日】6月25日（水）9:30開始 12時終了予定

【送迎】現地集合あるいはバスでの送迎を行います。

【参加費】500円 【持ち物】タオル・お茶等（水分補給）

※当日は動きやすい服装でご参加ください。雨天の場合は延期さ
せて頂く可能性がございますのでご了承ください。

【連絡先】社会福祉法人 いずみの苑 【担当】橋本

【TEL】(0859) 56-6888

☆今年度の主な地区体育行事予定

行事名	月日	場所
大高地区 ベタンク大会	5月18日(日)	大高公民館 スポーツ広場
市民運動会	10月12日(日)	伯仙小グランド
グランドゴルフ 大会	11月16日(日)	伯仙小グランド

※雨天の場合は、中止になります。
ご了承ください。

《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：5月26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、フレイル
チェック、赤ちゃんの体重測定など

リモート運動体験！！

～映像を見ながら一緒に運動しませんか～
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。（予約不要、参加
希望の方は当日会場にお越しください。）

日 時 5月26日（月）10時30分～
会 場 大高公民館 学習室（1）
持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
参加費 無料
お問合せ 米子市フレイル対策推進課
23-5458

※中継放送のため、運動指導者は
公民館には来られません。



子育てサークル こたかっこクラブ

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！

5月13日(火)～こたか保育園開放日
5月20日(火)～大高公民館

新しいお友達集まれ！

子どもの遊び場！**わくわくサークル**
5月10日(土) 9:30～12:00

母の日プレゼント作り



☆持ち物・・作った物を持って帰る袋など

親子読み聞かせ教室

【日 時】5月10日(土)
10:00～

【場 所】交流センターきずな

☎ **27-1038**

- ・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。
- ・手遊び歌やペープサート・紙芝居・季節の絵本を楽しんだり、簡単な工作をしたり、内容はもりだくさんです。
- ・親子で楽しい時間を過ごしませんか？

おめでとうございます



米子市功労表彰

厚生功労者 山関 佳子様(下 郷)

民生委員、児童委員として20年間努めておられます。

今月の投句コーナー

S O S 苦しむ庶民物価高
少しでも自分みがきは大事です
自分流の漬物します配ります
陽を浴びて憎らしいほど草元氣
干し物が同じ動きでダンスする
居るだけでその場和ます人に会う
縄電車カラーになったトラロープ
笑ってくださいユーモア川柳
川柳と天気だけ書く日記帳
よっこらしょ言えば元氣が出るような
妻の愚痴氣にならない日氣になる日

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 花 田 川 本 高 原
仲 原 戸 田 川 本 高 原

栄 子 誠 子 美 理 真 津 亨 振
子 子 子 子 子 子 子 子

新刊購入のお知らせ

さんいんキラリ 春号



特集：春野菜を愉しむ

小泉八雲の妻 セツ夫人の素顔
北栄町を旅する ほか