

令和7年 大高の
7月号 里だより

大高公民館 TEL：27-1003 FAX：27-1983 E-mail：ohtaka@chukai.ne.jp

7月の主な行事

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	こたかっこくらぶ
16	水	
17	木	成人セミナー④介護予防講座
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	骨量測定＆健康講座
26	土	
27	日	
28	月	リモート運動体験・なんでも健康相談
29	火	納涼盆踊り練習会
30	水	
31	木	

↑
夏の交通安全県民運動
↓

納涼盆踊り練習会のご案内

〈大高地区自治連合会〉

8月15日、大高納涼盆踊りを開催します。
下記の日程で練習会を開催しますので、お誘い合わせのうえ、
ぜひお出かけください。

【日 時】7月29日（火）
8月5日（火）
両日とも19：00～20：00
【場 所】大高公民館スポーツ広場
（＊雨天時は学習室①）



大高成人セミナー

④介護予防講座

『在宅医療について』

【日 時】7月17日（木）13：30～15：00
【講 師】在宅ケアクリニック米子
副院長 辻 貴一朗 氏

⑤家庭教育講座

『昭和～平成～令和の学校から 学んできたこと（体験談より）』

【日 時】8月5日（火）13：30～15：00
【講 師】伯仙小学校
校長 吉田 誠克 氏

夏休み親子料理教室

〈大高地区子ども会育成会〉
〈大高地区食生活改善推進委員会〉

【日 時】7月26日（土）9：30～
【場 所】大高公民館
【講 師】大高地区食生活改善推進員さん
【参加費】300円（1人）
【申込み】各地区子ども会育成会 役員さんまで

メニュー

1. まろやかナポリタン
2. カレー風味のポテサラ
3. キラキラフルーツゼリー



子育てサークル こたかっこくらぶ

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！

15日（火）10：00～ 大高公民館

☆ラミネート、プラ板作りをします。



大高成人セミナー③

6月12日（木）に健康講座を
開催しました。
『身近な睡眠問題』と題して
お話していただきました。



【あなたの骨は大丈夫？骨量測定＆健康講座】

骨の強さを表す骨量は年齢を重ねると減っていきます。無料の骨量測定であなたの骨の健康状態を調べてみませんか？骨粗しょう症予防のための食事や運動についてもお伝えします。



【日 時】 7月25日（金）

9：30～11：30（受付9：00から）

【場 所】 大高公民館

【内 容】 ①健康講座（骨粗しょう症予防のための運動、食事の話）

②骨量測定（かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査）

【講 師】 保健師・管理栄養士・リハビリ専門職等

【対 象】 市内の方ならどなたでも

【申込み】 6月1日から7月18日までに

大高公民館（☎27-1003）に申込みください。

先着 20名まで。人数に達し次第、締切ます。

【参加費】 無料

【主 催】 米子市健康対策課

※片足だけ裸足になっていただくので、脱ぎやすい靴下等でお越しください。

親子読み聞かせ教室

【日 時】 7月12日（土）

13：30～

【と場 所】 前田児童館

どなたでも参加できます。
お気軽にお出掛けください。



【前田児童館】

米子市尾高1424-1

☎27-2684

フレイル予防教室・脳活性講座

脳の活性化とともに、日常生活をより元気に過ごすための方法を学びます。

スマホを使いこなす第一歩として、楽しく学びながらスマホに親しんでもらうためのきっかけづくりの教室です。

日 時 7月28日（月）10：30～12：00

会 場 大高公民館 学習室（1）

持ち物 スマートフォン（お持ちの方）

保健師の出張！なんでも健康相談 & 箕蚊屋包括支援センター出張相談

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：7月28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

お問合わせ：米子市健康対策課 23-5452

大高地区担当保健師の山本まで

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）

（6月9日～6月24日）

〈下 泉〉 林 親秀 様（故人 林 安子 様）

〈下 泉〉 宮下 由美子様（故人 宮下 邦雄 様）

〈下市場〉 青木 正浩 様（故人 青木 洋一 様）

今月の投句コーナー

不自然な動作でうそがばれている
忘れるな二度と青春ないのだよ
いきどおりぐっと飲み込み良い方へ
会話はね酒のつまみで和みます
つばめ来るシャッター開けて車庫ハウス
人生のまさかの坂は容赦ない
転倒し自分の歳に気づかされ
五七五づく八十路も元氣だぞ
燃えたのは昔今は燃えカス横たわる

笑いましょーもア川柳

お若いと若々しいはちと違う
誕生日理髪店より知らされる
客帰り夫婦喧嘩の続きする



高 原 川 戸 花 山 仲 齋 野
田 本 田 田 口 原 藤 口

振 亨 美 真 美 栄 誠 将 世
作 津 理 和 子 子 子

学習講座②

6月6日、9日に豆腐作りを開催しました。
作りたてのおとうふを
おいしくいただきました。



「ベッドや、手すり・杖・歩行器のご相談は、

箕蚊屋包括支援センターへご連絡ください！」

【連絡先】 27-6500（米子市一部555博愛苑）