令和8年
11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

11月の主な予定

1	日	
2	月	
3	火	文化の日
4	水	
5	木	大高成人セミナー⑦
6	金	小地域懇談会
7	土	
8	日	演芸カラオケ大会
9	月	
10	火	こたか保育園開放日
11	水	
12	木	
13	金	尾高城跡見学
14	土	
15	日	グラウンドゴルフ大会
16	月	なんでも健康相談、リモート体験運動
17	火	こたかっこくらぶ、おいしく食べて健康づくり教室
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	わくわくサークル
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	わくわくサークル
29	日	
30	月	

演芸カラオケ大会

【日　時】　１１月８日（日）
　　１３:００開演
【場　所】　伯仙小学校　体育館



自治会代表・公民館同好会のみなさんの
歌や踊り、演奏をお楽しみください！
詳しくはチラシをご覧ください。

大高成人セミナー

⑧音楽講座/閉講式
『バイオリンの音色（仮）』

【日　時】１２月６日（日）
　　１３：３０～１５：００
【場　所】大高公民館　学習室(1)
【講　師】長原　愛美　氏、坂上　和佳子　氏



★今年度のセミナーもいよいよ最終回です。
　閉講式では７回以上受講された方を表彰します。

子どもの遊び場！　わくわくサークル



●土曜日　9：30～12：00

21日　フルーツあめ作り
28日　焼き芋をつくって食べよう！
☆焼き芋とフルーツあめ作りは申込みが必要です。



学習講座④

『キンパとスンドゥブチゲを作ろう』



【日　時】　１２月３日(木)
　　１０：００～１３：００
【場　所】　大高公民館　講習室
【講　師】　米子市国際交流員
　　林 慧珠(イム･ヘジュ)氏
【参加費】　1500円程度（参加費は人数によって決定します）
【持ち物】　持ち帰り用の容器（タッパー等）・エプロン・三角巾・マスク
【定　員】　１６名　先着順です。
【申込み】　１１月２５日（水）までに大高公民館（☎27-1003）へ申込みください。

学習講座⑥



『しめ縄作り教室』

【日　時】１２月１３日（日）9:00～12:00
【場　所】大高公民館
【講　師】木下寿美子さん（石田自治会）
【参加費】２００円（当日集金）
【持ち物】わらを切るはさみ、エプロン、マスク
【定　員】１５名
【申込み】公民館(☎27-1003)まで申込みください。

『食欲の秋ですね。箕蚊屋地域包括支援センターでは、宅配弁当のご案内も行っています。お気軽にご連絡ください。』
米子市一部555（博愛苑内）



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。

申込み不要！いつでも、どなたでも参加できます。

10日(火)10:00～ こたか保育園開放日
17日(火)10:00～ 大高公民館

おいしく食べて健康づくり教室

気軽に参加！（ひとくち試食付き）
～簡単うま味ごはん～

うま味を活かして「おいしい」と「健康」を両立！
【ひとくち試食】で実際の味を体験してみませんか。血圧にやさしい毎日の習慣も、わかりやすくお伝えします。
300円分のJ-Coin Payポイントのプレゼントもあります！

と　き:１１月１７日（火）　１０:３０～１１:３０
ところ:　大高公民館
内　容:　試食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:　やわらか肉団子の和風トマト煮
　　青菜のツナ昆布和え
参加費：無料
申込み：不要

大高地区食生活改善推進員会・大高地区保健推進員会・米子市健康対策課

～尾高城跡見学～



大山のふもとに残る「尾高城跡」。
実際に歩きながら見学します。
【日　時】　11月13日（金）9:30～11:00
【場　所】　尾高城跡
【内　容】　尾高城跡の見学・歴史のお話
【持ち物】　飲み物、タオル、歩きやすい服装で
【申込み】　大高公民館　　☎ 27-1003
※参加をご希望の方は、公民館までお申し込みください。
　公民館に集合して行く予定にしてますが、尾高城の駐車場を利用される方は連絡ください。
　雨天の場合は、中止します。

親子読み聞かせ教室



【日　時】11 月14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、内容はもりだくさんです。
・親子で楽しい時間を過ごしませんか？

保健師の出張！なんでも健康相談＆箕蚊屋地域包括支援センター出張相談

こんにちは！大高地区の担当保健師の生垣です。
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】11月16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等
【問合せ】　米子市健康対策課　☎23-5454

ライブで運動体験！ フレイルをスマイルに☆

ライオンハートからリハビリの専門職を講師に招き、フレイル予防運動を行います！
ぜひお気軽にお越しください♪
一緒に体操してみんなでフレイルをスマイルに！
【日　時】11月16日（月）10:30～12:00
　　（予約不要）
【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、
　　汗拭き　タオル
【参加費】無料
【問合せ】米子市フレイル対策推進課 ☎23-5458

今月の投句コーナー

ほんとうのことを言うのは失礼だ　野口　世作
川柳の句が浮かばないセンスなし　仲原　誠子
少し仕事やはり苦しい控えねば　山口　栄子
ちょいボケか何度も話すくせに成る　花田　美和子
早よ刈ってあげなきゃ稲穂首が凝る　戸田　真理子
自画像はしわのない時書いておく　川本　美津子
だれだろう村じゅうせきでいやになる　原　亨子
冥土旅スマホを入れておきました　高田　振子

笑いましょう　声出して
今度こそタバコやめるに妻無言
口だけが達者になって退院し
久し振り妻の手にぎるキズテープ

フレイル予防川柳をしましょう簡単簡単
090 7744 8096　高田まで



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　　（９月２８日～10月20日）

〈下　郷〉中田　仁美　様（故人　中田　博克　様）

〈下　郷〉中田 久美子　様（故人　中田　正久　様）

〈下市場〉野村　正人　様（故人　野村　ほまれ　様）

〈下　泉〉塚田　弘志　様（故人　塚田　文枝　様）