



3月の主な予定

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	あいサポーター研修
6	金	
7	土	わくわくサークル
8	日	
9	月	
10	火	箕蚊屋中学校卒業式
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	わくわくサークル
15	日	
16	月	なんでも健康相談
17	火	こたかっこくらぶ
18	水	
19	木	伯仙小学校卒業式
20	金	 春分の日
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	こたか保育園卒園式
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

## ～食生活改善推進員になりませんか～ 養成講座受講者募集

健康づくりや食生活について学び、講座で得た知識を家庭や地域で活かしてみませんか。自分の健康を見直しながら健康づくりの輪を広げていきましょう。

【人数】 若干名

【対象】 講座修了後に推進員として地域の健康づくりに活動出来る方（男女を問いません）

【日時】 5/15、6/16、7/22、9/4、10/6、11/13  
午前9時40分～午後1時30分  
(5/15のみ午前9時30分～正午まで)

【場所】 米子市福祉保健総合センター（ふれあいの里）

【締切】 令和8年3月31日（火）

問い合わせ・参加申込みは大高公民館まで（27-1003）

## あいサポーター研修を受講しませんか？

あいサポーターとは多様な特性、障がいのある方が困っていること、障がいのある方への配慮などを理解して、日常生活において障がいのある方が困っているときなどに、ちょっとした手助けをする意欲がある方であれば誰でもなることができます。

【内容】 あいサポート運動について、障がい理解DVD視聴など

【日時】 3月5日（木） 9：30～11：00

【場所】 大高公民館 学習室（2）

【参加費】 無料

【問い合わせ】 大高公民館 ☎ 27-1003



## 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。

17日(火) 10:00～  
大高公民館

お別れ会をします。



## 子どもの遊び場！ わくわくサークル

●土曜日 9：30～12：00

### 7日 ちいさなひながざい



### 14日 クッキー作り



※クッキー作りは申し込みが必要です。

## 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

【日時】 3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、  
フレイルチェック、赤ちゃんの体重測定など

\* 認知症や介護保険について相談も受けています。

【問合せ】 米子市健康対策課 ☎ 23-5454

## ～リモート運動体験～

【日時】 3月16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

【参加費】 無料

【問合せ】 米子市フレイル対策課 ☎ 23-5458

## 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）（1月21日～2月20日まで）

〈上 市〉木下 一紀 様（故人 木下 満 様）

# 新規同好会の募集について

公民館で新しい教室を開きたい方はおられませんか？ 開催日、体験日の開催についてなど、お気軽にご相談ください。

## 大高公民館 同好会・サークル 2026.3現在

教室名	曜日	時間	講師・代表	備考
ヨーガ教室	毎週火曜	18:30~20:30	楠田 流美子	¥3,000/月
気功	毎週火曜(祝日休み)	13:30~15:30	波田野 典子	¥500/回(初回無料)
大正琴	毎週金曜日	9:00~12:00	常藤 則子	お問い合わせください
ピアノ教室	第1~4木曜日	17:00~18:30	紺本 典子	お問い合わせください
おちらと川柳会	第4金曜日	13:00~15:00	高田 振作	¥500/月
そば同好会	月1回(不定期)	10:00~13:00	渡邊 賢一	¥500/回(材料費)
習字	月、水曜日	16:30~18:00	伊達 由記	お問い合わせください
しなやかクラブ(体操)	第1、3木曜日	13:30~15:00	赤井 光子	お問い合わせください
フラダンス	第2、4土曜日	13:30~14:30	田中 恵子	¥2,000/月

### 人権・同和教育推進協議会研修会を開催しました。

2月22日、軽音楽ユニットT・Rさんをお招きし、交流センターきずなと共催で「障害乗り越え響かせる魂の音楽」と題して講演していただきました。



### 親子読み聞かせ教室

【日時】3月14日(土)  
13:30~  
【場所】交流センターきずな  
☎ 27-1038

ほろき民話の会  
さんによる読み  
聞かせです。



もの忘れ・介護・おひとり暮らしの不安は、  
箕蚊屋地域包括支援センターにご相談ください。  
☎ 27-6500  
(米子市一部555(博愛苑内))

### 今月の投句コーナー

庭の梅花もちりゆき実をつけて  
雪多く大山さんも恵比寿顔  
いつのまに子に叱られる逆転だ  
八十路坂喉につかえて名前出ぬ  
おしゃべりがフレイル予防人の中  
花言葉に満足ですか花に問う  
若いねえ言われて元氣出る言葉  
言葉遊び老いたらすっと出来ないね  
ランドセル朝の挨拶元気いい  
笑いましょう 声出して  
美人湯か長寿の湯かで迷う歳  
医者よりもテレビの話祖母信じ  
「やかましい」言えばピタッと止む軒

09077748096  
フレイル予防川柳をしまし  
高田まで



野口 将世子  
斎藤 誠子  
仲原 栄子  
山口 美和子  
山田 真理子  
花田 美和子  
戸田 美和子  
川本 美津子  
高原 振作

### 新刊のお知らせ

- ・「小学館の図解NEOアート はじめての美術」
- ・「 はじめての国宝」  
大人気のNEOアートシリーズを購入!
- ・「成瀬は都を駆け抜ける」宮島未奈  
2024年本屋大賞受賞作品の完結編
- ・「あなたはなぜ雑談が苦手なのか」桜林直子  
雑談が苦手なあなたへの雑談入門書
- ・「介護未満の父に起きたこと」ジェーン・スー  
日に日に「できない」が増える父との5年間
- ・さんいんキラリ 冬号  
特集：すばらしき山陰町中華ほか

