



4月の主な予定

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

↑  
春の全国交通安全運動  
↓

## GANJUKU ~がん塾~

「新しい気づきで毎日がちょっと  
楽しくなるがん予防塾」

【日 時】 4月24日(金) 9:30~11:30  
 【場 所】 大高公民館 学習室(1)  
 【内 容】 がんはどんな病気か?  
 毎日の生活でできる“がん予防習慣”  
 どんな変化がサイン?  
 がんの前兆・早期発見のコツ  
 交流・相談コーナーなど  
 【講 師】 東京がん検査・治療ラボラトリー院長  
 医学博士 田本 直弘 氏  
 【定 員】 30名(ご家族・ご友人歓迎)  
 【参加費】 無料  
 【申込み】 公民館まで



## 子どもの遊び場! わくわくサークル

●土曜日 9:30~12:00

### 18日 ピザ作り

※ピザ作りは申し込みが必要です。



## 親子読み聞かせ教室



【日 時】 4月11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/健康講座

「血圧と上手につきあって、

いつまでも健康に」



【日 時】 4月20日(月)  
13:30~15:00

【会 場】 大高公民館 学習室(1)

【講 師】 独立行政法人 労働者健康安全機構  
山陰労災病院 循環器内科部長  
水田 栄之助 氏

## 学習講座

### ① 『春のLet's ウォーキング!』

### 下谷中山を歩こう

【日 時】 5月21日(木)  
9:00出発(大高公民館)~16:00頃到着  
【行き先】 道の駅にちなん日野川の郷~下谷中山鉄山跡  
~旧木下家住宅(昼食)~道の駅にちなん  
日野川の郷~大高公民館

【参加費】 2,000円(見学料、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  
定員になり次第締め切ります。  
【申込み】 公民館まで(27-1003)





# 『新年度がはじまります』

大高公民館長 関山 公郎

4月3日文化部会、4月6日体育部会、4月7日教養部会と、それぞれ役員さんに集まっていただき三部会を開催し、新年度の事業計画と役割分担等を話し合い、同月11日(土)9時からの各総会に諮り、令和8年度事業が決ります。

昨年も、運動会や公民館祭等盛り上がり、開催出来て良かったと嬉しく思いました。これも参加して頂いた皆様のご協力の賜と職員一同感謝しております。

平成の終わりと令和元年から始まった私の館長生活も、随分経過しましたが、もうひと踏ん張りしますので、今年度もよろしくお願ひします。数年前から始めたウォーキングが、500万歩を数えようとしています。健康に留意し無理なく過ごします。歩いている姿を見たと言って頂く回数も、最近増えてきました。注目されるのは嬉しい限りです。今年も、走りにも挑戦したいですね。そして運動会で、また小学生と走りたいと思います。年を経ると健康の有り難さをつくづく感じるものですね。

4月第2週目は、伯仙小学校と箕蚊屋中学校の入学式があります。公民館長も出席しますが、新しい顔ぶれを見るたびに、頑張れの励ましと、無事に在学期間を過ごして欲しいと願ひを込めています。



## \* 令和8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25日(木)	ANAクラウンプラザ ホテル米子
納涼盆踊り	8月15日(土)	大高公民館スポーツ広場
市民運動会	10月11日(日)	伯仙小グラウンド (雨天時：中止)
公民館祭	10月25日(日)	大高公民館
演芸 カラオケ大会	11月8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。

## 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

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27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  
高齢者に関する相談など

問合せ：米子市健康対策課 ☎23-5454



## 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：4月27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、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

※中継放送のため、運動指導者は  
公民館には来られません。



## 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) (3月12日~3月23日まで)



〈上 市〉伊達 久 様 (故人 伊達 美佐子 様)

## 今月の投句コーナー

汗を友に働いた日々夢のよう  
この文書俺をくすぐるこれこまる  
子や孫に見守られますありがとうございます  
アップダウン体調管理大変だ  
趣味多くボケる心配してません  
しくじりを雪溶け水に混ぜておく  
ひな人形老いて来たのか色あせる  
おいしい太陽雲を破って顔見せろ  
アリバイは妻の前では言えません

笑いましょ う声出して

健康を夜通し語る不健康  
死にたいと口ぐせなのに医者通い  
オーイお茶耳遠くなったふりをする

フレイル予防川柳をしましょう簡単簡単  
09077748096 高田まで



高 原 川 戸 花 山 仲 齊 野  
田 本 田 田 口 原 藤 口

振 亨 美 真 美 栄 誠 将 世  
作 津 津 理 和 子 子 子

## 子育てサークル こたかっこくらぶ

4月はお休みします。



「春になり外出が増える時期ですね。  
転倒や体調のご心配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))