

令和8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	水	
2	木	成人セミナー③
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	成人セミナー④
10	金	
11	土	わくわくサークル
12	日	
13	月	
14	火	こたかっこくらぶ
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	わくわくサークル
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	親子料理教室
26	日	
27	月	なんでも健康相談、リモート運動
28	火	盆踊り練習会
29	水	
30	木	
31	金	盆踊り練習会

夏の交通安全県民運動

大高成人セミナー

④介護予防講座

『知ってほしい！正しい認知症予防』

【日 時】7月9日（木）
13：30～15：00

【講 師】鳥取大学医学部 保健学科
認知症予防学講座
浦上 克哉 氏



⑤ 人権講座

「性の多様性について知ろう」
～今からできる、みんなの居場所づくり～

【日 時】8月4日（火）
13：30～15：00

【講 師】渡小学校
教諭 安井 真翔 氏



ご寄付ありがとうございました

石田自治会の木下寿美子様より
切手とはがきを寄付していただきました。
ありがとうございました。

玄関やお部屋でご利用いただける置き型手すりのレンタルが可能です。詳しくは箕蚊屋地域包括支援センターまでお問い合わせください。

☎ 27-6500 （米子市一部555（博愛苑内））

大高納涼盆踊り練習会のご案内

＜大高地区自治連合会＞

8月15日に大高納涼盆踊り大会を開催します。
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28日（火）
7月31日（金）
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）



子どもの遊び場！ わくわくサークル

●土曜日 9：30～12：00

11日 パフェ作り

※パフェ作りは申込が必要です。

18日 小物入れ

★持ち物・作った物を持って帰る袋



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！



14日（火）10:00～ 大高公民館

夏休み親子料理教室

＜大高地区食生活改善推進委員会＞

【日 時】7月25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】一名300円
 【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
 飲み物
 【申込み】大高公民館まで
 【締切り】7月17日（金）

●メニュー●

1. 枝豆ごはん
2. カレー風味のチキンスティック
3. きゅうりとカニかまの甘酢和え
4. フルーツヨーグルトパフェ

※ 保護者同伴でお願いします。
 幼児の参加で、取り分けされる場合は無料です。



親子読み聞かせ教室

【日 時】7月11日（土）
 13:30～
 【場 所】前田児童館



- ・浄福寺の平田歩さんによる読み聞かせです。ぜひご参加ください。
- ・親子で楽しい時間を過ごしませんか？

【前田児童館】
 米子市尾高1424-1 ☎ 27-2684

新刊図書のお知らせ

さんいんキラリ春夏号

人気のそば特集！そのほか「温泉津を旅する」など
 『青天』 祝直木賞候補！
 オードリーの若林氏による青春を描いた初小説



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】7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、
 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

大高公民館でフレイル予防 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】7月27日（月）
 10:30～12:00 リモート運動
 【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
 【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。

花植えのお礼

6月15日（月）、花ボランティアの方々と有志の皆さんが花植えをしてくださいました。
 ありがとうございました。



今月の投句コーナー

不自然な動きをするとうそがばれ
 再びは来ないチャンスにぎりしめ
 我が主治医白衣鮮やか名医です
 まだらボケ認知症がよってくる
 円安でご機嫌斜めバスポート
 雑草の元気が欲しい八十路でも
 鮮やかに晴れた五月の空仰ぐ
 酒飲んだ後に妻出すシジミ汁
 世話になった楽しかったよ五七五
 世話になったように声出して
 しあわせは眠ったときと起きたとき
 赤い糸結びがちがって茶飲み友
 運動で適度と言えば孫の守り

フレイル予防川柳と一緒にしましう簡単簡単
 09077748096 高田まで



齋藤 高原 川戸 花山 仲野
 藤田 本田 田口 原口
 将振 亨 美真 美栄 誠世
 作 津 理 和 子 子 子

学習講座② 豆腐作り

6月4、5日に豆腐作りを開催しました。作りたての豆腐はとても美味しかったです。



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1日～6月19日まで）

〈下 泉〉坂東 あゆみ 様 （故人 坂東 蓉子 様）