

令和8年 大高の 9月号 里だより

大高公民館

TEL : 27-1003

FAX : 27-1983

E-mail : ohtaka@chukai.ne.jp



9月の主な予定

1	火	フレイル予防！脳活性講座
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	わくわくサークル
6	日	
7	月	
8	火	大高成人セミナー⑥
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	
18	金	
19	土	わくわくサークル
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	国民の休日
23	水	秋分の日、尾高文化の里供養会
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	なんでも健康相談、リモート運動
29	火	
30	水	

秋の交通安全週間

大高地区市民運動会

《日 時》 10月11日（日）9：00開会

《場 所》 伯仙小学校グラウンド

※雨天時は中止です。



大高公民館祭



《日 時》 10月25日（日）

《場 所》 大高公民館

展示作品を募集します!!

個人、グループ、自治会の中のサークルなどなど

日頃の活動を皆さんにお知らせしませんか？

詳しくは10月号の里だよりと一緒に配布される案内チラシ
をご覧ください。

☆多数の皆様の作品をお待ちしています。

大高成人セミナー



⑥防災講座

「学ぼう！防災の知識 ～倉吉防災センター見学～」

【日 時】9月8日（火）

8:45出発（大高公民館）～16:00頃着

【行き先】倉吉防災センター～昼食～ほうじょう（道の駅）

【参加費】1,500円

【定 員】20名

☆まだ若干名空きがあります。

皆さまのご参加お待ちしております！

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



学習講座

③『クリスマスリース作り』

【日 時】10月8日（木）10:00～12:00

【会 場】大高公民館

【講 師】CORAL 森田 仁梨さん

【材料費】2,500円

【持ち物】飲み物、持って帰る袋

【申込み】公民館まで（TEL 27-1003）



子どもの遊び場！ わくわくサークル

●土曜日 9：30～12：00

5日 白玉団子作り 19日 スライム作り



☆白玉団子作りは申し込みが必要です。

第47回 彼岸の五輪塔及び三徳さん供養会

【日 時】9月23日（水）15:00～

【場 所】尾高城祉記念の丘（尾高文化の里）

【法 要】15:00～

【法要費】500円

【直 会】15:30～17:00 直会の参加費 1,500円

直会は自由参加です。

【申込〆切】9月11日（金）

大高公民館 TEL 27-1003まで



大高公民館でフレイル予防！脳活性講座

認知症予防に役立つ、アタマとカラダとスマホを使った体験型の脳活性講座です！！
ご予約は不要です。お気軽にお越しください。

【日 時】 9月1日（火）
10：30～12：00
【場 所】 大高公民館
【持ち物】 お持ちのスマートフォン
※お持ちでない方もご参加いただけます。
【参加費】 無 料
【問合せ】 米子市フレイル対策推進課 ☎23-5458



親子読み聞かせ教室

【日 時】 9月12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？

大高成人セミナー⑥

8月4日（火）に人権講座を開催しました。
渡小学校の教諭 安井真翔氏をお迎えして、
「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～」と題してお話していただきました。



新刊図書のお知らせ



『ファイア・ドーム』上・下巻 辻村深月 著
人はなぜ大きな事件に魅了されてしまうのか。
悪意のない「うわさ」が凶器となって襲いかかる様は本当にゾッとします。

『胃を切った人のための毎日おいしいレシピ250』
『胃を切った人のおいしい回復レシピ300』
主婦の友社

今月の投句コーナー

ま すぐに坂を登れば部長席
マイ財布カードと小銭ふくらんだ
一歩外今日も猛暑だあつらい
ごめんなさい先に言われて不利になる
不利な事ことわり出来ずおつきあい
予定表百歳までは組んである
声高に生きております不利を避け
バックミラー手を振る母がうきは嫁
笑 てくださいユーモア川柳
このところ黙 探す置き忘れ
薬もう俺飲んだかと夫聞く
お見舞いの帰り喫煙決意する
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 戸 川 花 山 仲 野
田 田 本 田 口 原 口
振 亨 真 美 美 栄 誠 世
作 理 津 和 子 子 子
子 子 子

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】 9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、高齢者に関する相談など
【問合せ】 米子市健康対策課 ☎23-5454

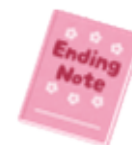


大高公民館でフレイル予防！リモート体験運動

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。
運動習慣のきっかけづくりとして参加してみませんか？
予約不要の教室です。

【日 時】 9月28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

これからの暮らしや大切なことを整理するきっかけに、
エンディングノートを書いてみませんか？
詳しくは箕蚊屋地域包括支援センターまで。
箕蚊屋地域包括支援センター
☎ 27-6500
（米子市一部555（博愛苑内））



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 （7月23日～8月18日）

〈石 田〉
仲原 勇雄 様 （故人 仲原 勝美 様）