



11月の主な予定

1	金	
2	土	
3	日	文化の日
4	月	振替休日
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	演芸・カラオケ大会
11	月	
12	火	こたか保育園開放日
13	水	
14	木	
15	金	作ってみよう、災害時の役立つごはん
16	土	わくわくサークル
17	日	
18	月	
19	火	こたかっこくらぶ
20	水	学習講座⑤フレイル予防実践体験ツアー
21	木	
22	金	
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	出張！なんでも健康相談
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	成人セミナー⑦人権講座
30	土	

演芸カラオケ大会

【日 時】 11月10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！
プログラム等、くわしくは後ほど配布されるチラシをご覧ください。



学習講座⑥「みんないきいき

おうちご飯」

【日 時】 12月4日(水)
9:00~12:00

【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】 300円

【持ち物】 エプロン・三角巾・マスク

【定 員】 15名

【申込み】 11月27日(水)までに



災害時に役立つごはんを

作ってみませんか？

と き：11月15日(金) 9:00~13:00

と ころ：大高公民館

講 師：米子市健康対策課 管理栄養士

献 立：ごはん、ハリハリ漬け、ツナじゃが

材料費：300円

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・タオルtei

定 員：20名

申込み：11月8日(金)までに

ビニール袋を使って
ごはんを作ります。

大高成人セミナー

⑦人権講座

「けんべい神楽見学」

【日 時】 11月29日(金) 13:00~16:00

【行き先】 県立米子養護学校

【参加費】 500円(バス代+お茶代)

【定 員】 20名

【申込み】 公民館まで(TEL 27-1003)

⑧音楽講座/閉講式

『ファンタスティックハーモニカ

&ピアノ』

【日 時】 12月6日(金)
13:30~15:30

【場 所】 大高公民館

【講 師】 坂上 達也さん

坂上 和佳子さん



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。

恒例！伝統文化行事

『しめ縄つくり教室』



【日 時】 12月15日(日) 9:30~12:00

【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

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。

12日(火)10:00～ こたか保育園開放日

19日(火)10:00～ 大高公民館

(手作りおやつをつくろう!)

子どもの遊び場! わくわくサークル

16日(土) 9:30～12:00

焼き芋をつくって

食べよう!



糖尿病予防!
バランス食で

おいしく食べて健康づくり教室

バランスのよい食事は健康的な食生活の基本です。食事バランスについて、楽しく学びませんか? ぜひ、ご参加お待ちしております。

と き: 11月29日(金) 10:00～13:00

ところ: 大高公民館

内 容: 調理実習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: 鶏肉と彩り野菜のオイスターソース丼、
きゃべつとツナの甘酢サラダ、ヨーグルト寒天

材料費: 300円

持ち物: エプロン・三角巾・マスク・タオル

申込み: 11月22日(金)までに

大高公民館(電話 27-1003)へお申込みください。
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

保健師の出張! なんでも健康相談 9時30分～
& 箕蚊屋地域包括支援センター出張相談

実施中!!

親子読み聞かせ教室

【日 時】 11月16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一緒に過ごしませんか?

草刈り・花植えのお礼

10月21日(月)、花ボランティアの方々と公民館運営委員の皆さんが、草刈りと花植えをしてくださいました。ありがとうございました!



10月13日(日)天気にも恵まれ、運動会を開催することができました。たくさんの皆さまにご参加いただき、ありがとうございました。役員・選手のみなさん、お疲れさまでした!

☆紅白玉入れ☆
優勝 上泉
準優勝 城園ハイツ



☆綱引き☆
優勝 大本坊
準優勝 上市場



新刊図書のご案内

『さんいんキラリ 秋号』

特集1 松江を旅する

特集2 パンのある暮らし



今月の投句コーナー

川柳を一緒にしましろう
09077748096
高田まで

笑って下さいユーモア川柳
いざとなりや杖を抱えて走り出す
嫁入りの筆筒に愚痴を閉じ込める
耳遠くトイレは近く口達者

歳なりキレイなことを心がけて来る
ありがとうの文字が幸せ連れ
うっかりと帽子かぶって挨拶し
生きている八十路の私鏡見る
ティータイム掃除ロボットのさあ動け
秋めいて布団スッポリ心地よい
スマホやめ天につないだ糸電話

高田まで
高田まで
高田まで

川野本
野口
戸田
仲原
真子
誠子
世津子
美津子
亨津子
振作