



気高人権福祉センターだより

2026年
(令和8年)

発行：鳥取市気高人権福祉センター 〒689-0213 鳥取市気高町下光元4878-3 TEL：0857-82-3363 FAX：0857-82-3364

【講座のご案内】

参加費：無料(一部有料)



『ゆるっとサロン』

8月12日(水) 10:00~12:00

内容：ボードゲームで楽しもう!!



涼しい室内で楽しめる脳トレ
ゲームに挑戦!

【人権と福祉のまちづくり講座⑥】

『こんにちは 世界!!
五感で楽しむ文化交流講座』

8月18日(火) 9:30~12:30

MENU

- プルコギサムパ
- ヤンニョムチキン
- スバクファチェ
- どうもろこしのひげ茶

内容：韓国の文化や暮らしについて
触れながら、楽しく交流しましょう!!

講師：李 在漢さん(鳥取市国際交流員)

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

定員：8名(要申込み)

参加費：800円 ※申込み 8/10 (月) まで

会場：気高人権福祉センター

問合せ・申込み ☎ 82-3363

【第2回料理教室】

『延ばそう健康寿命!「野菜の効能」』
~野菜の日(8月31日)野菜を食べよう~

8月28日(金) 9:30~12:30

MENU

- もち麦ごはん
- アジのパン粉焼きトマトソース添え
- ニラ玉汁
- 細切り香味なす
- キウイの甘酒シャーベット

講師：福田 幸子さん

(㈱さんびる管理栄養士)

定員：8名(先着順)

参加費：700円 ※申込み 8/21 (金) まで

持ち物：お米0.5合、エプロン、三角巾、マスク

【人権と福祉のまちづくり講座⑦】

『放送こぼれ話』



9月5日(土) 13:30~15:00

内容：元NHKアナウンサーによる
「大相撲実況」等、放送に
まつわるあれこれ話

講師：藤澤 武さん(元NHKアナウンサー)

定員：30名(要申込み)

※申込み 9/4 (金) まで



熱中症に 気をつけましょう

暑い日は、外だけでなく家の中でも熱中症になるおそれがあります。
特に高齢の方や子どもは熱中症になりやすいと言われています。
周りの人どうして声を掛け合い、地域全体で熱中症を防いでいきましょう。

◆ 予防のキホン

- ① のどが渇く前からこまめに水分をとりましょう。
- ② エアコンや扇風機を使って室温を調整しましょう。
- ③ 外出するときは帽子や日陰を利用し、暑い時間帯の無理な外出や運動は控えましょう。



- ◆ 熱中症こんな症状に注意！
- ・めまいや顔のほてり
 - ・体温が高い、皮膚が熱く赤い
 - ・筋肉痛や筋肉のけいれん
 - ・体のだるさや吐き気 など

事業の取り組みより

6/10(水)ゆるっとサロン

【お楽しみ会】



脳トレクイズ



キンパづくり



完成！

みんなで美味しく
いただきました

6/26(金)認知症予防講座
楽しく脳トレーニングをしましょう！！
講師：鎌谷真里子さん



カードめくりゲーム



チーム対抗戦でキャップ
すくいに挑戦！

8月 鳥取市人権福祉センター 専門相談

◆ カウンセラー相談

日時：4日(火)・25日(火) 15:00～16:50 【場所】鳥取市人権交流プラザ(幸町151)
定員：各日とも2名(1人:50分)

◆ 夜間弁護士相談

日時：20日(木) 18:30～20:30
定員：3名(1人:30分)

【問合せ】鳥取市中央人権福祉センター

☎ 0857-24-8241

(月～金/8:30～17:15)

予約制
相談無料

8月 行事予定

『気高人権福祉センターへのアクセス』



住所 鳥取市気高町下光元478-3

TEL 0857-82-3363

FAX 0857-82-3364

Mail: jin-ketaka@city.tottori.lg.jp

日	時間	行事名
4日 (火)	13:30～ 15:00	自家製野菜と花づくり講座 「秋まき野菜の種まき準備」
6日 (木)	13:30～ 15:00	いきいき元気講座 「柔軟性を改善して血行を促進させる」
12日 (水)	10:00～ 12:00	ゆるっとサロン 「ボードゲームで楽しもう!!」
18日 (火)	9:30～ 12:30	人権と福祉のまちづくり講座① 「こんにちは世界!! 五感で楽しむ文化交流講座」
19日 (水)	13:30～ 15:00	フレイル予防体操教室
28日 (金)	9:30～ 12:00	第2回料理教室 延ばそう健康寿命! 「野菜の効能」 ～野菜の日(8月31日)野菜を食べよう～