回覧

人権と福祉のまちづくりをめざすコミュニティセンター

気高人権福祉センターだより

11月号
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478-3 TEL：0857-82-3363 FAX：0857-82-3364

【 講座のご案内 】

会　場：気高人権福祉センター
参加費：無料（一部有料）　問合せ・申込み ☎ 82-3363

『ゆるっとサロン』

11月11日（水） 10:00～11:30

内 容： DVD鑑賞、ゲーム

予告 12月9日（水） 第3回お楽しみ会
10:00～12:00 参加費： 200円
※申込み 12/1（火）まで

【第3回料理教室】

『延ばそう健康寿命！「食からの健康管理」』
～しっかり食べて免疫アップ！～

11月17日（火） 9:30～12:00

献立
- ●きのこの炊き込みご飯
- ●野菜ゴロゴロ豚汁
- ●かき揚げ
- ●白和え
- ●みかんケーキ

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11/10（火）まで**
持ち物：エプロン、三角巾、マスク

【人権と福祉のまちづくり講座】

『高齢者を狙う契約トラブル』

11月26日（木） 13:30～15:00

内 容：悪質商法や電話勧誘、訪問販売など最近の手口と相談先についてやさしく学びます。

講 師：磯部 紗希さん
（鳥取すずらん総合法律事務所 弁護士）
定 員：20名（要申込み）
※申込み 11/19（木）まで

【高齢者講座】

『ペーパークラフト教室』

11月30日（月） 10:00～11:30

内 容：紙のパーツを組み合わせてフラワーボックスを作ります。



講 師：中尾 トモ子さん
（日本ペーパーアート協会認定講師）
定 員：10名（要申し込み）
参加費：500円 **※申込み11/20（金）まで**

けたかくるりこども食堂

OPEN 17:00～19:00
場 所 気高人権福祉センター

11月6日（金）、20日（金）
12月4日（金）、18日（金）
1月15日（金）
2月5日（金）、19日（金）
3月5日（金）、19日（金）

つくちゃん食堂

OPEN 10:00～13:00
場 所 老人ホームなりすな多目的室

11月14日（土）
12月12日（土）
1月9日（土）
2月13日（土）
3月13日（土）

いずれも
こども無料
大人200円

※ご利用の際は、事前にご連絡をお願いします。

お問合せ【事務局】
気高人権福祉センター
TEL 82-3363

事業の取り組みより



「みんなで楽しく脳トレーニングをしましょう!!」
講師：鎌谷 眞里子さん
チーム対抗でボールを転がし得点を競いました。ボールの行く末に一喜一憂、逆転勝ちの展開もあり大盛り上がりでした。



“あの子もこの子も皆の子”
「すべての児童の幸福とは」
講師：水砂　美喜代さん
【参加者の声】
養護施設と子どもとの関わり方をわかりやすく見せてもらえたと感じます。実際の現場での話を聞けてよかったです。



「自家製野菜と花づくり講座」
≪実技≫前田商会内ハウス
講師：西根　雄司さん
すっきりとした秋晴れの中、秋冬野菜苗の管理方法や施肥のやり方について、実際の畑の様子を見ながらお話いただきました。

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」月間です。

専門の相談員が
あなたのお話をうかがいます。
年齢・性別を問わず相談できます。

性犯罪・性暴力

電話で相談

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
＃8891
はやくワンストップ

性犯罪被害相談電話（警察）
＃8103
ハートさん

SNSで相談

Cure time（キュアタイム）
多言語対応しています

配偶者・交際相手からの暴力

電話で相談

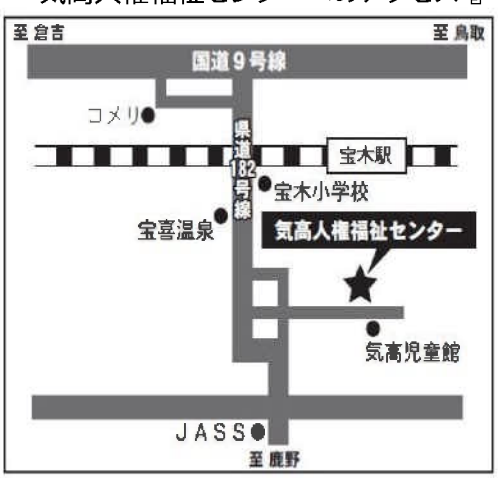
DV相談ナビ
＃8008
はれれば

チャットで相談

DV相談プラス
多言語対応しています

【内閣府男女共同参画局HP参照】

『 気高人権福祉センターへのアクセス 』



11月 行事予定

日	時間	行事名
6日（金）	10：00～11：30	西地域出前講座 in青谷
10日（火）	13：30～15：00	自家製野菜と花づくり講座 「冬越し野菜の管理、バレイショの植え付けほか」
11日（水）	10：00～11：30	ゆるっとサロン 「DVD鑑賞、ゲーム」
12日（木）	13：30～15：00	いきいき元気講座 「支える筋肉をつけて転びにくい身体になる」
14日（土）	10：00～12：00	親子でクッキング 「ワンプレートランチを作ろう♪」
17日（火）	9：30～12：00	第３回料理教室 延ばそう健康寿命！「食からの健康管理」
18日（水）	13：30～15：00	フレイル予防体操教室
26日（木）	13：30～15：00	人権と福祉のまちづくり講座 「高齢者を狙う契約トラブル」
30日（月）	10：00～11：30	高齢者講座 「ペーパークラフト教室」

11月　各種専門相談　相談無料 予約制

カウンセラー相談　10日(火)・24日(火) 定員：各回1名
①15:00～15:50 ②16:00～16:50

夜間弁護士相談　26日(木) 定員：各回1名
①18:30～19:00 ②19:15～19:45
③20:00～20:30

【場所・問合せ】鳥取市中央人権福祉センター（幸町151）
☎ 0857-24-8241（月～金/8:30～17:15）