

# 大庭公民館だより

第374号  
 令和3年7月号  
 電話24-8733  
 FAX21-8766  
 Mail: oobak@mable.ne.jp

## 「寝溜め、食い溜め」



野暮な話ですが、若い頃に一日に8時間寝たり3回も食べたりしないでまとめて一度に「寝溜めや食い溜め」が出来ないものかと考えたことがありました。

睡眠時間はどれも平均ですが、小中学校の頃は約8～9時間。高校時代は進学校に加え、運動部に所属していましたので、約5時間。大学時代は約7時間。就職すると仕事の関係で6時間くらいでした。日曜日には「寝溜め」と称して22時就寝して翌日の昼近くまでで11～12時間寝ていたこともありましたが、効果の程は・・・？一方、食事の方は、小中学校時代は学校で給食がありましたので朝・昼・晩共に食事は抜いたことはありませんでした。高校時代もきちんと食べていました。ところが大学の頃から朝と昼が兼用になったり、夕食と就寝の間に夜食が入ったり「食い溜め」もしました。また、「コンパ」と称して学生間で飲み会があり、酒も体に入ってくるようになりやや生活が乱れてきました。ですから体重が増えたり体調を崩したりすることも多々ありました。（朝起きて頭がガンガン、グラグラする二日酔いの事も、しかも週に3回も）今から思えば若さに任せて無茶なことをしたものだと思えます。

そんな時代を反省した現在は「コロナ禍で自粛」もあって、家で晩酌をする程度ですが、適量に努めています。睡眠時間も土・日曜日を含めて7時間を守るように心がけ、「寝溜め」はしていません。また、日々軽く汗が出るくらいランニングを中心に運動をしています。（睡眠時間、食事、運動等きちっと行い規則正しい生活をする、脳トレ、ボケ防止にも効果があると聞き及んだことがあります。）

野津

## ☆ありがとうございました☆

6月8日（火）、大庭寿会の皆様に、公民館館庭の草取りをしていただきました。早朝から大勢の方にご参加いただき、隅々まできれいにしてくださいました。ありがとうございました。



## お知らせ マイナンバーカード公民館出張申請受付

市の職員が公民館でマイナンバーカードの申請受け付け（申請書類の受付、顔写真の撮影）を行います。これから申請をお考えの方はぜひお越しください。

日時：令和3年7月14日（水）  
 9時30分～11時30分

場所：大庭公民館 第1研修室  
 必要書類：免許証・保険証等の本人確認書類  
 及び通知カード

※受付当日免許証と保険証の2点があれば、できあがったカードを郵送します。

※必要書類を当日持参されなかった場合も申請は可能です。カード受け取り時に本人確認を行います。

※予約は不要です。

※今後の予定・・・9/17（金） 11/17（水）

問合せ先：松江市市民課55-5560

## お知らせ わいわいサロンは予約が必要です

日時：7月13日（火）10:00～11:30  
 場所：大庭公民館 交流館

右のQRコードより、松江市ホームページのわいわいサロン（乳幼児健康相談）ページ内[わいわいサロン予約フォーム]からアクセスしご予約ください。予約受付期間はサロン当日の1週間前までです。次回以降の予約開始日については松江市のホームページで確認できます。



松江市では各地区公民館など28会場で乳幼児の身体計測や、妊娠・出産に関することや子育てについての困りごとを、保健師に相談できる「わいわいサロン（乳幼児健康相談）」を開催しています。

問合せ先：子育て支援センター（TEL60-8155）

※わいわいサロンでの、保健師の相談時間は15分です。

## お知らせ 今後の体育事業について

大庭体育協会は最近のコロナ感染状況を考慮いたしまして下記の大会は中止といたします。何とぞご理解いただきますようお願いいたします。

- 7/4 大庭地区グラウンドゴルフ大会
- 10/3 大庭地区町民運動会
- 10/10 大庭地区ペタンク大会
- 10/17 大庭地区野球大会

## 大庭地区の遺跡

### 第一八一回 有古墳群

八雲立つ風土記の丘 副所長 高屋茂男

今回は風土記の丘のほど近くの有古墳群を紹介いたします。有古墳群は全部で3基確認されており、1～2号墳は風土記の丘からかんべの里へ行く舗装路から、山の上の展望台へ上がる散策路付近にあります。

1～2号墳の東側斜面下には風土記植物園があります。1号墳は南北11.5m、東西13.5mの方墳で、墳頂部には縦60cm、横40cmの陥没があり、埋葬施設と考えられます。2号墳は2号墳との間には境界溝があったと考えられます。2号墳は1号墳の南に位置し、南北10m、東西9.5mの古墳です。南側には境界の溝が掘られています。3号墳は散策路の途中にある展望台からさらに上へあがり、途中で風土記植物園方向へ降り、道から少し離れたところに位置します。今回、1～2号墳の測量図を作成しました。今後現地に調査成果を踏まえた看板などを整備する予定です。

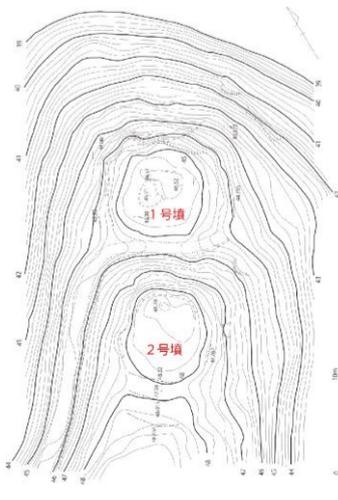


写真2：有古墳群測量図



写真1：分布図

日	曜日	公 民 館		その他(行事・使用団体等)
		行 事	ク ラ ブ 活 動	
1	木		太極拳 フラダンス カラオケ 3B体操 料理クラブ	フェリシア
2	金	図書活動部(本の購入・整理)	五本松 ヨーガ	更生保護女性会
3	⊕		囲碁	
4	⊖			
5	月	にじ色としょかん 子ども広場		流心会館
6	火		手編みクラブ	からだ元気塾 くにびきダンスクラブ
7	水		詩吟 生花	寿会
8	木	ふたば学級(水遊び・七夕かざり) 職員研修 湖東中B子どもの健全育成研修会	太極拳	フェリシア
9	金		川柳山脈 おどりクラブ	
10	⊕		囲碁クラブ ZERO大庭サークル	チームZERO
11	⊖		パソコンクラブ同好会	松浦様
12	月	にじ色としょかん おはなし会 子ども広場	フォークダンススワングス かもめの会	流心会館 へたの会
13	火		煎茶 風土記句会	からだ元気塾 くにびきダンスクラブ わいわいサロン
14	水		健康体操 コール・ラミエール 安来節	マイナンバーカード公民館出張申請
15	木		太極拳 フラダンス 絵手紙 カラオケ 3B体操	寿会 フェリシア
16	金		ヨーガ	
17	⊕		囲碁	
18	⊖			
19	月	にじ色としょかん 子ども広場	フォークダンススワングス	流心会館
20	火		手編みクラブ	ふれあい弁当 からだ元気塾 そば打ち同好会 くにびきダンスクラブ
21	水	「古代出雲」連続講座③	詩吟 生花	
22	⊕	海の日		フェリシア
23	⊖	スポーツの日		民児協
24	⊕		おどりクラブ ZERO大庭サークル 囲碁	民児協
25	⊖		パソコンクラブ同好会	
26	月	にじ色としょかん	かもめの会 フォークダンススワングス	流心会館
27	火		煎茶	からだ元気塾 くにびきダンスクラブ
28	水		健康体操 コール・ラミエール	R432整備専門委員会
29	木		太極拳	フェリシア
30	金	にじ色としょかん		美多会
31	⊕		囲碁クラブ	



### にじ色としょかん開館日

7/5月、12月、19月 ごご2時から4時30分まで

7/26月、30金(夏休期間中) ごぜん10時から12時まで

### おはなし会にも来てね

日時 7月12日(月)  
ごご3時15分～  
場所 おおばこうみんかん わしつ

7月のおはなしは  
・ふしぎなたいこ  
・ついでにペロリ  
・アリオヌシカとイワーヌシカ



### 八雲立つ風土記の丘 イベント情報

#### ◆企画展「八雲立つ風土記の丘 令和3年度收藏品展」

期 間：5月26日(水)～7月5日(月)

大庭地内で見つかった石包丁(稲刈りの道具)や、古天神古墳(大草町)で出土した須恵器(レプリカ)などを展示します。



風土記の丘キャラクター  
くふむん

問合せ先：八雲立つ風土記の丘 TEL：0852-23-2485

### 第71回「社会を明るくする運動」 ～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

7月は「社会を明るくする運動強調月間・再犯防止啓発月間」です。

「社会を明るくする運動～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。令和3年で71回目を迎えます。

大庭公民館でも研修会や啓発ブースの設置等を行います。



### 公民館幼児教室

### ふたば学級



今月は「七夕かざり・水遊び」

日時 7月8日(木) 10:00～  
場所 大庭公民館 交流館



今月は、七夕かざりと水遊びをします♪  
詳しくは、連絡網でお知らせします。

### 公民館クラブ活動のご紹介

### かもめの会

私達、銭太鼓クラブ「かもめの会」は月2回、小川輝子先生のご指導の下、交流館で活動しています。民謡をはじめ、小川先生の振り付けによる童謡、歌謡曲など、いろいろな曲を練習しています。振り付けは難しいものもありなかなか覚えられませんが、頭の体操と思い頑張っています。腕を大きく回したり、手首を使ったり、膝を立てたりとさまざまな動作があり、良い運動にもなります。曲に乗って銭太鼓を打てるようになってとても楽しくなります。最近では会員数が減少し、寂しく感じています。

どうぞ興味のある方は是非見学にお越しになり、銭太鼓を手にとってみてください。お待ちしております。

- 練習日：第2、第4月曜日
- 時 間：10:00～12:00
- 会 費：月2,000円
- 講 師：小川輝子先生



問い合わせ  
須山寿子(0852) 25-0111