

公民館  
だより

# おおの



大野のシンボルマーク

平成26年 4月  
松江市大野公民館

TEL 0852-88-2051  
FAX 0852-88-3186


今年度もどうぞよろしくお願ひします

このところ日本列島「三寒四温」の中、南からさくらの開花便りが日々北上し、春色も増し心がときめきます。

4月はそれぞれの新しいスタート、大野公民館も地域内関係団体の方々と連携し、「ふるさと大野」のまちづくりを目指した事業を進めてまいります。

この程大野地区の「お宝」をもとに作成した「まち歩きマップ」が完成しました。わがまち自慢の数々を活用しながら更なる魅力ある事業を展開してまいりたいと思ひます。

ご支援・ご協力よろしくお願ひいたします。

大野公民館長 伊藤京子 

## 平成26年度 大野地区自治会長名

(敬称略)

中ノ手 自治会	石倉 勉
土 居 自治会	花原 興太郎
東 村 自治会	小林 憲二
中 川 自治会	石倉 浩一
西ノ村 自治会	森井 聡
津ノ森 自治会	小村 陽悦
山 中 自治会	木村 新太郎
殿 山 自治会	岩成 泰雄
上根尾 自治会	岩成 裕治
細 原 自治会	金坂 嘉信
鎌 田 自治会	石倉 浩次
魚瀬東 自治会	村松 信治
魚瀬西 自治会	山野 時治

諸々お世話になります。よろしくお願ひいたします。

### 4月 ごみ・資源物収集日程表

日	月	火	水	木	金	土
		1 プラ	2	3 もやせる	4 紙製容器	5
6	7 もやせる	8 プラ	9	10 もやせる	11 古紙・古着 金 属	12
13	14 もやせる	15 プラ	16	17 もやせる	18 紙製容器	19
20	21 もやせる	22 プラ	23	24 もやせる	25 古紙・古着	26
27	28 もやせる	29 プラ	30			

### ホームページリニューアルの お知らせ

松江市公民館では、このたびホームページを下記のとおり、リニューアルします。

ご利用の皆様へ、より使いやすく、見やすくなるよう、全面的にデザインを見直しました。

今後も、タイムリーな情報発信など内容の充実努めてまいりたいと思ひますので、当ホームページをご活用いただきますようお願いいたします。

運用開始日：平成26年4月1日

HPアドレス

<http://matsue-city-kouminkan.jp>

# 4月お知らせ

## 子育てサロンのお知らせ

**日時** 4月30日(水)  
10:00~11:30  
**場所** 大野公民館 研修室

保健師と母子保健推進員(まあま)で  
サロンを行います。

- 体重を測ってほしい!
- 育児の相談がしたい!
- ゆっくり話したい!

\* 母子手帳を持って気軽に遊びに来て  
下さい。

## “まめなかサロン”のお知らせ

**日時** 4月9日(水)  
10:00~15:00  
**場所** 大野公民館 研修室



(メニュー)

- 抹茶・コーヒー・紅茶
- お菓子付きで、一杯 150円

●おいしいコーヒー・紅茶・抹茶を用意して皆さん  
をお迎えます。

●地区担当の保健師さんの健康相談コーナーも  
あります。

\* 皆さんお誘い合わせの上、お出かけ下さい。

## ご寄付御礼

香典返し

魚瀬 村松 輝 様

細原 坂本 久 様

ありがとうございました  
大野地区社会福祉協議会

## 4月行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用	
1	火	囲碁将棋クラブ 19:00	上根尾なごやか 9:30
2	水	ステップ2 1 20:00	年金協会 19:30
3	木	書道教室 20:00	交安協委員会 19:00
4	金		寿会 14:00 からだ元気塾 10:00
5	土		
6	日		大野ゲートボールクラブ 8:30
7	月		
8	火	囲碁将棋クラブ 19:00 小原流生花教室 20:00	
9	水	まめなかサロン 10:00	体協常任理事会 20:00
10	木	月曜クラブ 10:00 大正琴クラブ 20:30	
11	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
12	土	おおの輪・和・ワーククラブ ウォーキング 7:30	
13	日		
14	月	移動図書館 14:10~14:40	東村なごやか 10:00 建築組合 18:30
15	火	囲碁将棋クラブ 19:00	
16	水	ステップ2 1 20:00	魚瀬なごやか 14:00
17	木	体協理事会 19:30 書道教室 20:00	寿会総会 10:00 しあわせ会 10:00
18	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
19	土		
20	日		
21	月		大野子ども広場 15:00
22	火	月曜クラブ 10:00 小原流生花教室 20:00	上根尾なごやか(外ヶ) 19:00 囲碁将棋クラブ
23	水	各種団体総会 公民館運営協議会	
24	木	大正琴クラブ 20:30	
25	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00 年金協会役員会 19:30
26	土		民生児童委員会 14:00
27	日		
28	月	移動図書館 15:00~15:30	大野子ども広場 15:00
29	火		
30	水	子育てサロン 10:00	

# 大野子ども広場

～H26年度 募集中！

平成26年度の大野子ども広場を  
4月21日(月)より開催いたします。

場 所 大野小学校 体育館・校庭等  
対 象 小学1年生～6年生  
保険料 800円(年間)  
申 込 大野公民館

◎登録が必要です。  
◎学校を通じて、参加募集のチラシを  
配布しています。

# 春の全国交通安全運動

## 4月6日(日)～4月15日(火)

### 運動の基本

●子どもと高齢者の交通事故防止



### 運動の重点

(1) 自転車の安全利用の推進  
(特に「自転車安全利用五則」の遵守)

#### \*\*自転車安全利用五則\*\*

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 子どもはヘルメットを使用

(2) すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

(3) 飲酒運転の根絶

## 移動図書館車巡回日

4月 から

移動図書館車の巡回日・時間が変更  
になりました。

### 第2・4 月曜日



●4月の移動図書館車

- \*1回目.. 4月 14日(月) 14:10～14:40
- \*2回目.. 4月 28日(月) 15:00～15:30

## 大野体育協会

## 今年度の主な事業

大会名	開催日	会 場
町民ソフトボール大会	5月18日(日) 雨天中止	松江総合医療専門学校 校庭 大野小学校 校庭
町 民 体 育 祭	6月15日(日) 雨天中止	大野小学校 校庭
町民バレーボール大会	9月21日(日)	松江総合医療専門学校 体育館
町民ニュースポーツ大会	10月26日(日) 雨天中止	大野小学校 校庭
町 民 卓 球 大 会	11月16日(日)	松江総合医療専門学校 体育館

血圧管理で、健康寿命をのぼしましょう。

# 血圧は正しく測ろう

最近では、さまざまな血圧計が手頃な価格で発売されています。では、血圧計はどのように使えばよいのでしょうか。



## からだの力を抜いてリラックス、毎日同じ時間に

- 血圧は時間によって変動するためできるだけ同じ時間に測り、記録しておきましょう。望ましいのは、「起床後1時間以内・排尿後・朝の服薬前」に測定すること、あるいは「夜の就寝前」です。
- 入浴や食事の直後は血圧の変動が激しいので避けてください。座った姿勢で1～2分間安静にした後に測定しましょう。測定中は会話も避けましょう。

## 心臓の高さで

心臓の高さに近い上腕部での測定値が、最も安定しています。

腕帯(カフ)は、素肌または薄手の服の上からややきつめ(指1本入るくらい)に巻きましょう。厚いセーター等は脱ぎましょう。



## 高血圧の基準は

病院血圧140 / 90 mmHg以上

家庭血圧135 / 85mmHg以上

日本高血圧学会  
「高血圧治療ガイドライン2009」より

松江市保健センター

電話 0852-60-8154

## 図書室の本を紹介 ……

公民館図書室開館  
毎週金曜日 午後3時～5時

葉っぱのフレイィ いのちの旅	ともだちいっぱい	
まさかさかさま さかさの絵本 虹の巻	だるまちゃん とてんぐちゃん	まわるおすし
へんしんレストラン	うまれてきてくれてありがとう	はらぺこあおむし
からすのおかしやさん	しょうぼうじどうしゃじふた	コンガラガっちあっちこっちすすめ!の本
おたまじゃくしの101ちゃん	はやくはやくっていわないで	コンガラガっちおそるおそるすすめ!の本
なぞなぞのみせ	ちへいせんのみえるところ	コンガラガっちどっちにすすめ!の本