

公民館  
だより

# おおの



平成26年 11月  
松江市大野公民館

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

大野のシンボルマーク

## 大野地区防災訓練

「地域の安全は地域で守る」という共助の力を、より強化することを目的として、防災訓練を実施します。本年度の訓練は、平日の昼間、集中豪雨による水害を想定して実施します。

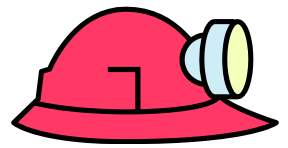
日時 11月9日 (日) 9:00~11:30

会場 大野公民館

内容 防災講座

自治会単位でマップを利用した避難場所・経路の確認  
要援護者の確認等

対象 大野地区各自治会自主防災隊組織



## 秋の全国火災予防運動

# 11月9日 ~ 11月15日

\*\* 全国統一防火標語 【もういっかい 火を消すまでは まあだだよ】

### 11月 ごみ収集日程表

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

### 大野地区「よろず相談会」 開催のお知らせ

日々の生活の中で、高齢者さんのこと・障がいのある方のことなど、困ったな何か方法は等、一緒にお話しましょう

日時 11月6日(木)  
10時~12時

会場 大野公民館 2F 図書室

対応 松江市社会福祉協議会  
松北地域包括支援センター

# 11月お知らせ

## まめなかサロンのお知らせ

日時 11月 12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



※地区担当の保健師さんの健康相談コーナーがあります。皆さんお誘い合わせの上、お出かけ下さい。

## きらきら学級 食育講座

とき 11月 29日(土)  
9:30~11:30

ところ 大野公民館  
内容 【食育講座】

\*さつまいもを使ったおやつ

持ち物 エフロン(大人のみ)  
おしぼり、水筒



\*欠席の場合は、11月25日(火)までに  
大野公民館までご連絡ください。

## 大野地区まめで長生き講座

○山中地区 11/8(土) 10:00~

ぜひご参加ください。

ご寄付御礼

香典返し

魚瀬 村松 秀樹 様

ありがとうございました。

大野地区社会福祉協議会

# 11月 行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用	
1	土		
2	日		東村シニア健康クラブ (外レク) 9:00
3	月	文化の日	わな講習会(猟友会) 10:00
4	火		囲碁将棋クラブ 19:00
5	水	月曜クラブ ステップ2 1	10:00 20:00 朝のあいさつ運動 7:10
6	木	よろず相談会 書道教室	10:00~12:00 20:00 松北ブロックふるさとづく り事業 年金協会 13:00
7	金	図書館開館	15:00 からだ元気塾 10:00
8	土	山中地区まめで長生き講座	10:00
9	日	防災訓練	9:00~11:30
10	月	移動図書館 建築組合	14:10~14:40 18:30 東村なごやか 10:00 子ども広場 15:00
11	火	人権教育・文化研修会 一斉あいさつ運動 小原流生花教室	7:00 7:40 20:00 月曜クラブ 10:00 囲碁将棋クラブ 19:00
12	水	一斉あいさつ運動	7:40 まめなかサロン 10:00
13	木	大正琴クラブ	20:00 しあわせ会 10:00
14	金	図書館開館	15:00 からだ元気塾 10:00
15	土		
16	日	町民卓球大会 於：松江総合医療専門学校	9:00
17	月		子ども広場 15:00
18	火	月曜クラブ	10:00 囲碁将棋クラブ 19:00
19	水	配食サービス ステップ2 1	9:00 20:00 朝のあいさつ運動 7:10 魚瀬なごやか 14:00
20	木	書道教室	20:00
21	金	図書館開館	15:00 からだ元気塾 10:00
22	土	民生委員会定例会	13:00 心の講演会 14:00 於：くにびきメッセ
23	日	勤労感謝の日	子ども会愛のプレゼント 訪問 9:00
24	月	振替休日	
25	火	月曜クラブ 小原流生花教室	10:00 20:00 囲碁将棋クラブ 19:00
26	水	健康福祉部料理教室	9:30 結核・肺がん検診 9:15~9:45
27	木	大正琴クラブ	20:00
28	金	市民憲章推進部視察研修会 図書館お休み	9:00 からだ元気塾 10:00
29	土	きらきら学級	9:30 湖北中ジュニアリーダー 研修会 11/29~30
30	日		

## 【公民館事務室閉鎖のお知らせ】

- \* 11月11日(火) 終日・人権教育・文化部視察研修会
  - \* 11月28日(金) 午後2時~・市民憲章推進部研修会
- 研修会参加のため、事務室を締めさせていただきます。公民館を使用される方は、前日に鍵を受け取りに来て下さい。

# 「本宮山建物解体撤去工事」についてお知らせ

本宮山無線中継所建物解体撤去に伴う通行止めについてお知らせします。

工事予定  
期 間 平成26年10月20日～  
平成27年 1月16日

作業時間 原則 8:30～17:30

作業休日 原則として日曜日は作業休み

通行止め箇所 地図のとおり →  
\*本宮山三叉路～本宮山



## 大野地区敬老会

10月4日(土)大野小学校体育館において、約100名の皆様をお迎えて盛大に開催しました。式典の後、大正琴クラブ・月曜クラブの皆様と一字川耕士ご一行様によるアトラクションで皆さん楽しいひと時を過ごされました。開催にあたり早朝よりご協力いただきました皆様にご心からお礼申し上げます。



一字川耕士ご一行様による銭太鼓・安来節の演技に惹きこまれました。



## 大野地区 町民卓球大会

日 時 11月16日(日)  
開会式 午前 9時  
場 所 松江総合医療専門学校  
体育館



## 子ども広場 お楽しみ会

日 時 11月10日(月)  
15:15～ 16:30  
会 場 大野小学校  
内 容 収穫したサツマイモで  
おやつをつくろう



# 塩分を摂りすぎていませんか？

はじめよう！  
今日から減塩！



## 1. 塩分を摂りすぎると、どうなるの？

### ■症状1：血圧が上がる

塩分濃度を薄めようとするために、水分（尿や汗）の排出も抑えられ血液に水分を多く取り込もうとするため、血液量が増え血圧が高くなります。

### ■症状2：「むくみ」ができる

水分を多く取り込もうとして、溜め込んだ水分が細胞からあふれると細胞周囲にたまりまます。これが「むくみ」となります。

## 2. 塩分の摂りすぎが続くと、どうなるの？

塩分の過剰摂取が続くと、ナトリウムを排出するために腎臓に負担がかかります。腎臓への負担が続くと腎不全を発症したり、高血圧から血管障害を起こし脳卒中や心不全にもつながる危険があります。



## 3. 日本人の塩分摂取量は？

日本人の1日の塩分摂取量（平成24年現在）は、男性11.3g、女性9.6gとなっています。厚生労働省は平成27年から、男性8.0g未満、女性7.0g未満を目標に、減塩に取り組んでいくことを呼びかけています。

## 4. 食品に含まれる塩分は？

## レッツ減塩！！

ハム1枚、ウインナー1本	約0.5g
ちくわ1本	約0.7g
かまぼこ1切れ	約0.5g

魚の煮物1皿を焼き魚にかえると、	約1.2g減！
------------------	---------

梅干し 1/2個	約1g
たくあん 1枚	約1g

ラーメンの汁1杯分で塩分約4g ⇒	半分残すと2g、1/4で1g減！
-------------------	------------------

松江市保健センター 地域保健グループ	峯 彰子 60-8154
--------------------	--------------

## 児童クラブ・子ども広場合同 地震避難訓練 9月29日(月)実施 於:大野小学校



児童クラブ&子ども広場の児童、児童クラブ指導員、子ども広場安全管理員が北消防署・秋鹿出張所職員にご指導頂き、震度4の地震を想定し、起震車体験、ビデオ学習、避難の仕方を学びました。