



謹賀新年



旧年中は公民館運営に格別のご理解と
ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
本年も変わらせずよろしくお願い申し上げます。

2016年 元旦

運営協議会 会長 加藤 滋夫
大野公民館 館長 伊藤 京子 ・ 職員一同

受賞おめでとうございます

◎【瑞宝章】 瑞宝双光章
金坂 俊孝 様

国家または公共に対し功労のある
方で、公務等に長年にわたり従事し、
顕著な功績を挙げられましたので
受賞されました。



1月 ごみ・資源物収集日程表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 もやせる	5 プラ	6	7 もやせる	8 紙製容器	9
10	11 もやせる	12 プラ	13	14 もやせる	15 古紙・古着	16
17	18 もやせる	19 プラ	20	21 もやせる	22 紙製容器	23
24 31	25 もやせる	26 プラ	27	28 もやせる	29 古紙・古着 金 属	30

受賞

おめでとうございます

◎【鳥根県各種功労者表彰】

「交通安全」

藤原 鳥子 様

◎【松江市地域体育協会

連合会表彰】

藤原 武夫 様

2016年 大野地区消防出初放水

日時 1月 9日 (土)

出初放水は大野郵便局付近で行います。



おおの輪・和・ワークラブ フェスティバル お知らせ

日時 2月 14日 (日)
9:00~12:00

場所 大野小学校 体育館
内容 エカール・ビーンボ・リゾ
パタック・ダンス など

*申込締切 1月22日 (金)

*ゲームの後は美味しい「おおの汁」を食べましょう!

子育てサロン お知らせ

とき 1月 27日 (水)
10:00~11:30

場所 大野公民館 研修室

内容 身体測定
保健師による育児相談

ご寄付御礼

香典返し

魚 瀬	藤田	栄浩	様
魚 瀬	村松	健浩	様
中 川	石倉	富惠	様
西ノ村	玉木	幹男	様

ありがとうございました。
大野地区社会福祉協議会

1月 行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用	
1	金		
2	土		
3	日		
4	月		
5	火	仕事始め 月曜クラブ 10:00	囲碁将棋クラブ 19:00
6	水		
7	木	書道教室 19:00	
8	金		からだ元気塾 10:00
9	土	大野地区消防出初放水 〃 消防祝賀会 於:翠苑	建築組合 18:30
10	日		
11	月	成人の日	
12	火	一斉あいさつ運動 7:40 男の料理教室 10:00	囲碁将棋クラブ 19:00 教育振興会 19:00
13	水	朝のあいさつ運動 7:10 一斉あいさつ運動 7:40	ステップ2 1 20:00
14	木	よろず相談 10:00	しあわせ会 10:00 大正琴クラブ 20:00
15	金	図書館開館 15:00 高齢者生きがいつくり事業 18:30	からだ元気塾 10:00
16	土		
17	日		
18	月	公民館運営協議会 18:30 於:よふきや	
19	火	月曜クラブ 10:00	囲碁将棋クラブ 19:00
20	水		
21	木	書道教室 20:00	
22	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00 更生保護女性会 14:00
23	土		民生委員定例会 14:00
24	日		
25	月	移動図書館 15:00~15:30	
26	火	月曜クラブ 10:00	囲碁将棋クラブ 19:00
27	水	子育てサロン 10:00	ステップ2 1 20:00
28	木		大正琴クラブ 20:00
29	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
30	土		湖北中PTA 19:00
31	日		

【公民館事務室閉鎖のお知らせ】

○12月 28日 (月) 午後 ~ 1月 4日 (月)

.. 年末年始

○1月 8日 (金) 午後3時~

.. 館長・職員研修会参加のため

*ご利用の方は、鍵の受け取りをお願いします。

コミュニティバスの利用について

お知らせ

冬季間のコミバス定期便・予約便利用について、凍結・積雪により安全運行ができないと判断した場合……

- ◎魚瀬線 …… 魚瀬トンネル経由で運行
又は状況によって運休する場合があります。
- ◎細原・東村線 …… 運休する場合があります。

凍結・積雪時に利用される方は、
コミバス予約番号 ☎ 88-3980 まで
お問い合わせください。

～大野地区コミュニティバス利用促進協議会～

よろず相談会

大野地区社会福祉協議会では「よろず相談会」を開催します。松江市保健師・地域包括支援センター・大野地区民生委員さんが相談員です。
お気軽にご相談ください。

日時 1月 14日 (木)
10:00～12:00

場所 大野公民館
図書室

きらきら学級クリスマス会

12月 16日



きらきら学級・大野幼稚園・魚瀬世代間交流会館の皆さんと一緒にクリスマス会を開催しました。今回は、“ジンジャーアンサンブル”の皆さんによる歌や踊りなどとても楽しいひと時を過ごしました。きらきら学級生の皆さんには、サンタクロースから素敵なプレゼントも頂きました。

飲酒運転根絶作戦

12月1日▶1月31日

松江市、松江警察署、松江市交通安全協会、松江地区安全運転管理者協会






* 飲酒する機会が多くなる時期、飲んだら絶対車に乗れません！

年末年始にかけてイベントが続くと、お酒を飲む機会も増えてくる頃と思います。連日のように飲酒をしていると身体を壊してしまいます。年末年始シーズン突入する前に、もう一度、お酒との上手な付き合い方を考えてみましょう。

お酒の適量は？

お酒の適量には個人差があり同じ人であってもその日の状態によって酔い具合が異なるため、一概にはいえることはできません。しかし、厚生労働省が推進する「健康日本21」によると「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20グラム程度であるとしています。お酒に弱い人、女性や高齢者であればこの基準よりも少な目を適量と考えましょう。

アルコール20gに相当するお酒の量のめやす

お酒の種類	量のめやす
ビール 	中ビン1本 or 500ml 缶1本
日本酒 	1合 (180ml)
ウイスキー、ブランデー 	ダブル1杯
ワイン 	小さめのグラス2杯
サワー (7%程度) 	350ml 缶1本

※厚生労働省「健康日本21」の指針ではこの量を「適量(1日あたり)のめやす」としています。

※日本アルコール健康医学協会はこの量の2倍程度まで(日本酒なら2合程度まで)を適量のめやすとしています。

上手なお酒の飲み方のススメ

- ・ 量や時間を決めて飲む
飲むときは量や時間を決めて飲みましょう。
- ・ 週に2日は休肝日を
連日の飲酒はアルコールを処理する働きを肝臓をいためます。飲まない曜日を決めるなど自分にあった休肝日を週に2日は設けましょう。
- ・ 自分のペースでゆっくりと
お酒は自分のペースでゆっくりと楽しみながら飲みましょう。つい飲みすぎるといふ人はお酒と水を交互に飲むと効果的です。



【参考】厚生労働省：アルコール http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b5.html#A53

タニタの健康コラム： <http://www.karadakarute.jp/tanita/column/columnnde>



松江市保健センター 地域保健グループ
石原 香織 ☎60-8154

