

公民館
だより

おおの



大野のシンボルマーク

平成28年 3月
松江市大野公民館

TEL 0852-88-2051
FAX 0852-88-3186
E-Mail oonok@mable.ne.jp

受賞おめでとうございます

◎ 鳥根県スポーツ功労者・スポーツ優良団体の部
おおの輪・和・ワークラブ 様

平成28年2月5日(金) 於:サンラポーむらくも



子どもフェスティバル

お知らせ

日時 **3月 13日(日)**
午前9時15分 集合
9時30分開会式～午後12時30分
場所 **大野公民館**
内容 **作ってあそぼう!**
*ビーズ、プラ板、わりばしてっぼう ...



← 昨年の活動の様子

3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	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 金 属	26
27	28 もやせる	29 プラ	30	31 もやせる		

よろず相談

お知らせ

日時 **3月 3日(木)**
10:00～12:00

場所 **大野公民館**

日々の生活の中での困りごと、
どんな相談でも構いません。
保健師さん、包括支援センター
さん、民生委員さんが相談員で
す。お気軽にお出かけください。

きらきら学級 お知らせ

日時 **3月2日(水)**
9:30~11:30

場所 **大野公民館**
内容 **終了式**
お楽しみ会
持ち物 **おしぼり**

○ご家族そろってお出かけください。

まめなかサロン お知らせ

日時 **3月16日(水)**
10:00~14:00

場所 **大野公民館 研修室**

お菓子付 一杯 150円
●抹茶・コーヒー・紅茶

◆保健師による健康相談もあります。

男の料理教室 お知らせ

日時 **3月7日(月)**
10:00~13:00

場所 **大野公民館**
講師 **大野地区食生活改善推進員**
会費 **500円(材料費)**
持参品 **エプロン・三角巾**
申込み **3月3日(木)までに**
大野公民館(☎88-2051)まで

ご寄付御礼

香典返し

魚瀬 村松 安次 様
殿山 岩成 辰義 様
八雲町 澤田 哲也 様
(小林 伸子 様)

ありがとうございました。
大野地区社会福祉協議会

3月 行事・館使用予定

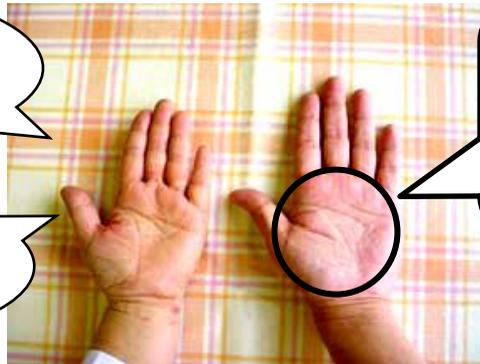
日	曜	公民館行事・使用	
1	火		囲碁将棋クラブ 19:00
2	水	きらきら学級 9:30	
3	木	よろず相談 10:00 書道教室 20:00	
4	金	館報編集会議 10:00 図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
5	土		上大野町町内会 19:00
6	日	生活環境保全推進会議 7:00 (リサイクルステーション見廻り)	
7	月	男の料理教室 10:00	
8	火	一斉あいさつ運動 7:40 月曜クラブ 10:00 小原流生花教室 20:00	くさなぎ会 11:00 囲碁将棋クラブ 19:00
9	水	一斉あいさつ運動 7:40 配食サービス 9:00	建築組合 18:30 ステップ2 1 20:00
10	木		しあわせ会 10:00 大正琴クラブ 20:00
11	金	地域安全推進員会 11:00 図書館開館 15:00	土居なごやか 10:00 からだ元気塾 10:00
12	土		
13	日	子どもフェスティバル 9:30 郷土学習部(於:本宮山) 9:30	市民卓球大会
14	月	移動図書館 14:10~14:40	
15	火	月曜クラブ 10:00	囲碁将棋クラブ 19:00
16	水	まめなかサロン 10:00	体協常任理事会 19:30
17	木	書道教室 20:00	
18	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
19	土		
20	日	春分の日	
21	月	振替休日	大野スポ少 9:00
22	火	幼稚園統合に係る検討委員会 19:00 小原流生花教室 20:00	上根尾なごやか 10:00 囲碁将棋クラブ 19:00
23	水	大野地区戦没者慰霊祭 10:00	体協理事会 19:30
24	木	公民館運営協議会 18:30	大正琴クラブ 20:00
25	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
26	土		民生委員定例会 14:00
27	日		
28	月	移動図書館 15:00~15:30	
29	火		囲碁将棋クラブ 19:00
30	水		ステップ2 1 20:00
31	木		

高血圧を予防しよう！

野菜を摂取すると、野菜に含まれるカリウムが塩分を体外に排出するため、高血圧を予防する、また、血圧を下げる効果があります。野菜摂取の目標量は1日350gですが日本人は全ての年代で、あと一皿分の野菜が不足していると言われています。

青菜のお浸しなら
1杯分で約70g

海藻やいも類も
カリウムが豊富



加熱した野菜なら片手1杯で70g
生野菜なら両手1杯で70g
1日 5杯分 (350g) 目安
うす味で食べるとさらに効果的。

野菜ジュースなどの加工食品は、自然の食品のミネラルバランスが変化していたり、ビタミンが壊れていることもあるため、補助的なものだと考えて下さいね。



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**男性8.0g未滿、女性7.0g未滿**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。

〇×クイズ



Q1. ラーメンの汁には栄養が多く含まれるので、残さず飲むとよい？

正解は..
×

ラーメンの汁は（種類によりますが）、およそ4gの塩分が含まれています。麺もあわせると塩分6gになります。汁には、だしが凝縮されておいしいので、つい最後まで飲んでしまいがちですが、塩分量にするとおよそ1日分の塩分量に相当することをお忘れなく！

Q2. 血圧が高くなければ、減塩をする必要はない？

正解は..
×

最近の研究から、塩は血圧に影響するのみでなく、直接心臓や血管に悪影響を及ぼすことが分かってきました。また、塩分の取りすぎは腎臓の病気や胃がんにも関係しています。血圧が高くなくても、減塩は大切です。



公民館教室・サークル参加募集!

ウキウキ、ワクワク 春になりました。新しい何かに挑戦してみませんか。

出会い・ふれあい・学びあい

問合せ:大野公民館 88-2051

教室・サークル		開催日	時間	講師・代表者	会費
書道		第1・3木曜日	20:00～22:00	長浜晴風先生	月 3,000円 (本代 月800円)
小原流生花		第2・4火曜日	20:00～22:00	坂本純子先生	月 2,500円 (花材代別)
月曜クラブ(日舞)		第1・3火曜日	10:00～12:00	美月波妙哉先生	月 3,500円
ステップ21 (健康体操)		第1・3水曜日	20:00～21:30	田中久美子先生	月 2,000円
大正琴クラブ		第2・4木曜日	20:30～22:00(4月～10月) 20:00～22:00(11月～3月)	荒田敬子先生	月 2,000円
囲碁将棋クラブ		毎週火曜日	19:30～22:00(4月～9月) 19:00～22:00(10月～3月)	兼折 勇	
お お の 輪 ・ 和 ・ ワ ー ク ク ラ ブ	ラージボール卓球	毎週木曜日	20:00～22:00	兼折 吉教	年会費 家族 1,000円 個人 800円
	フットサル教室	月1～2回 木曜日	20:00～21:30	金阪 博篤 金坂	
	女島クラブ (ゲートボール)	ほぼ毎日	16:00～18:00	森井 重徳	
	女島クラブ (ニュースポーツ)	不定期	13:30～15:00		
めだけクラブ (グラウンドゴルフ)		毎週日曜日	9:00～11:00	兼折 勇	年 1,000円
ゲートボールクラブ		ほぼ毎日	9:00～12:00	森井 満	年 1,000円
バレーボールクラブ		毎週月・金曜日	20:00～22:00	藤原 真也	
湖北ジュニア卓球		毎週火曜日	19:00～21:00	松浦 孝市	年 7,000円
		毎週水曜日	19:00～23:00		
		毎週土曜日	第1・3・5 19:00～23:00 第2・4 8:00～12:00 第2・4 19:00～23:00		
大野スポーツクラブ(女子) (ミニバスケットボール)		毎週火曜日	18:30～20:00	石倉 勤 コーチ 吉岡 知輝 コーチ	1～2年生 月 500円 3～6年生 月 1,500円 コーチの都合により,変更になる場合があります。
		毎週木曜日	18:30～20:00		
		毎週土曜日	午前中		