

# 公民館 だより おおの



大野のシンボルマーク

平成29年4月  
松江市大野公民館

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

## 今年度もよろしくお祈りします

平成28年度は4月に熊本県地方を襲った地震災害をはじめ日本列島を様々な災害が襲った年でした。それぞれの被災地の復興も道半ばと聞いて心が痛みますが、季節は巡り桜咲く春となりました。平成29年度がスタートいたしました。

地域住民が安全で安心して暮らせる「大野のまちづくり」に向けて様々な視点での取り組みを関係団体と連携して事業推進しておりますが、昨年10月に大野地区も中山間地域の区域指定を受けました。今年度は更に互いに支え合い安心して暮らせる仕組み「小さな拠点づくり」を住民の皆さんと共に公民館活動と連携しながら進めたいと考えております。地域の皆様のご支援ご協力をよろしくお願い致します。

大野公民館 館長  
伊藤 京子



## 平成29年度 大野地区自治会長名

(敬称略)

中ノ手 自治会	石倉 寿
土居 自治会	大国 一郎
東村 自治会	藤原 薫
中川 自治会	石倉 登
西ノ村 自治会	佐藤 建
津ノ森 自治会	岩成 利房
山中 自治会	岩成 文雄
殿山 自治会	多久和 功
上根尾 自治会	小林 敏博
細原 自治会	坂本 憲生
鎌田 自治会	松浦 貢
魚瀬東 自治会	村松八重子
魚瀬西 自治会	安達 貢

1年間お世話になります。よろしくお願い致します。

# 4月お知らせ

## まめなかサロン お知らせ

日時 4月12日(水)  
10:00~14:00

場所 大野公民館 研修室

●抹茶・コーヒー・紅茶  
お菓子付きで一杯 150円

みなさま、お誘い合わせの上ぜひお出かけください。

## 大野子ども広場 参加者募集

平成29年度の大野子ども広場を

4月24日(月)より開始します。

会場 大野小学校 体育館・校庭 他

対象 小学1年生~6年生

申込先 大野公民館



◎登録が必要です。

◎大野小学校を通じて、参加募集のチラシを配布しています。

## ご寄付御礼

香典・玉串料返し

魚瀬 村松 郁夫 様

ありがとうございました。  
大野地区社会福祉協議会

## お詫び

おおの公民館だより平成29年3月号裏面、公民館教室・サークル参加者募集の記事で、ゲートボールクラブ代表が森井満様となっておりますが、正しくは代表が坂本憲生様でした。訂正してお詫び致します。大変失礼致しました。

## 4月 行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用			
1	土				
2	日				
3	月				
4	火	囲碁将棋クラブ	19:00		
5	水	ステップ21	20:00		
6	木	書道教室	20:00		
7	金	図書館開館	15:00	からだ元気塾	10:00
8	土				
9	日	上大野町町内会	17:00		
10	月	移動図書館	14:10~14:40	建築組合	18:30
11	火	寿会役員会	14:00	囲碁将棋クラブ	19:00
				小原流生花教室	20:00
12	水	まめなかサロン	10:00	夏まつり実行委員会	
		社協監査会	14:00	総務班会	19:00
13	木	体協常任理事会	19:30	大正琴クラブ	20:00
14	金	図書館開館	15:00	からだ元気塾	10:00
		合同監査会	19:00		
15	土				
16	日	松江市長・市議会議員選挙			
17	月	青少協総会	19:30		
18	火	体協理事会	19:30	囲碁将棋クラブ	19:00
19	水	ステップ21	20:00	魚瀬なごやか	14:00
20	木	書道教室	20:00		
21	金	各種団体合同総会	13:00~	からだ元気塾	10:00
		公民館運営協議会			
22	土				
23	日				
24	月	移動図書館	15:00~15:30	おおの輪・和・ワーククラブ	19:30
				理事会	
25	火	囲碁将棋クラブ	19:00	小原流生花教室	20:00
26	水	寿会総会	9:00		
27	木	大正琴クラブ	20:00		
28	金	図書館開館	15:00	からだ元気塾	10:00
29	土				
30	日				

公民館行事で記録のために撮影した写真は、公民館のお便りやホームページに掲載させていただく場合があります。ご了承ください。

## 4月 ごみ・資源物収集日程表

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

## ごみの収集について

●資源とゴミは、朝8時30分までに、指定の場所に出して下さい。

●台所から出る生ゴミは、一度水気をきって出しましょう。

●粗大ゴミは、年度内に2回、1回につき2個程度まで無料で収集されます。

<申込先>

粗大ごみ処理センター

TEL 27-1570 (予約制)

## 質の良い睡眠で、心も身体もリフレッシュを！

睡眠の質は生活習慣病など身体の健康だけでなく、うつ病をはじめメンタルヘルスに影響するといわれています。私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠に目を向け、睡眠の質をあげる工夫をしてみましょう。



### 1. 定時の起床を心がけましょう

寝るのが遅くなった日や、休日の朝も起きる時間は定刻にすることで睡眠のリズムが安定します。早朝に光を浴びると夜寝つく時間が早くあり、朝も早く起きられるようになります。

### 2. 就寝前にはカフェイン、アルコールは控えましょう

寝る前にカフェインをとると寝つきを悪くします。また、就寝前の飲酒は寝つきがよくなりますが、眠りが浅くなって睡眠の質を低下させます。

### 3. 適度の運動をしてみましょう

ほどよい肉体的疲労は心地よい眠りを生み出してくれます。運動は午前よりも午後に軽く汗ばむ程度の運動をするのがよいようです。激しい運動は刺激になって寝付きを悪くするため逆効果です。短期間の集中的な運動よりも、負担にならない程度の有酸素運動を長時間継続することが効果的です。

### 4. 自分流のストレス解消法をみつけてみましょう

ストレスは眠りにとって大敵です。音楽・読書・スポーツ・旅行など、自分に合った趣味をみつけて気分転換をはかり、ストレスをためないようにしましょう。

### 5. 就寝前にはリラックスタイムをとりましょう

心身ともにリラックスし副交感神経の機能を高めると眠りにつきやすくなります。ぬるめのお湯でゆっくりと入浴したり、ストレッチ、読書などでリラックスタイムを持ったりしましょう。

参考サイト：

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット 睡眠と健康

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-001.html>



松江市保健センター 地域保健グループ  
保健師 石原 香織 ☎60-8154



## 大野体育協会 今年度の主な行事

大会名	開催日	会場
町民ソフトボール大会	5月21日(日)	大野小学校 校庭・体育館
町民ソフトバレーボール大会	ソフトボールのみ雨天中止	
町民体育祭	6月18日(日) 予備日9/10	大野小学校 校庭
町民ニュースポーツ大会	10月22日(日) 雨天中止	大野小学校 校庭
町民卓球大会	11月19日(日)	松江総合医療専門学校 体育館

## 2017 子どもフェスティバルが開催されました



3月18日(土) 10時から、大野小学校体育館にて開催されました。

ダンボールハウスづくり、お昼にはカレーパーティーで、参加した子どもたち全員が楽しい時間を過ごしました。

また、後半には「6年生を送る会」を行ない、子ども会も卒業していく6年生を送ることができました。

充実した1日となりました。

## 移動図書館車 巡回日



子どもさんだけでなく大人の本も充実していますので、みなさんぜひご利用ください。

4月10日(月) 14:10~14:40

場所 大野公民館 駐車場

4月24日(月) 15:00~15:30

## 春の全国交通安全運動 4月6日(木)~4月15日(土)

### 【運動の基本】

子どもと高齢者の交通事故防止 ~事故にあわない、おこさない~

### 【運動の重点】

- ①歩行中・自転車乗用中の交通事故防止(自転車については、特に「※自転車安全利用五則」の遵守)
- ②後部座席を含めた全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

### ※『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  
○飲酒運転  
○夜間はライトを点灯  
○交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
5. 子どもはヘルメットを着用

