

公民館
だより

おおの



大野のシンボルマーク

平成29年 8月
松江市大野公民館

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

おおの夏まつり

ありがとうございました

去る、7月22日(土)に大野小学校を会場に第14回おおの夏まつりを開催しました。暑い中、大野地区内外からたくさんの皆様にお出かけいただき、盛大に実施することができました。

夏まつりにご参加いただいた皆様、実行委員会の皆様、その他関係の皆様には大変お世話になりましたこと厚くお礼申し上げます。



8月お知らせ

まめなかサロン お知らせ

日時 8月9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1杯 150円

お誘い合わせの上ぜひお出かけください。



平成29年度 高砂祝いについてのお願い

松江市社会福祉協議会より

夫婦おそろいで結婚65周年を迎えられる方を、10月6日(金)に開催の「松江市高齢者福祉大会」においてお祝いいたしたく存じます。

該当者の方、または該当者を把握していただける場合は大野公民館(Tel 88-2051)まで連絡をお願いします。

なお、情報提供の際には、ご本人了解の上でご提供いただきますようお願いいたします。

高砂祝い該当者 昭和27年1月1日から、同年12月31日までに結婚された夫婦

受付締切：平成29年8月31日(木)

ご寄付御礼

香典・玉串料返し

上根尾 伊藤 明美 様
山中 木村 幸吉 様
魚瀬 村松 益男 様

ありがとうございました。
大野地区社会福祉協議会

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。

8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	ステップ21 20:00	
3	木	書道教室 20:00	
4	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
5	土		
6	日		
7	月	輪・和・ワ-夏休み子ども教室9:45	上根尾なごやか 10:00
8	火	館報編集会議 9:30	囲碁将棋クラブ 19:00
9	水	まめなかサロン 10:00	建築組合 18:30
		年金協会 12:00	
10	木	大正琴クラブ 20:00	
11	金	小原流生花教室 20:00	
12	土		
13	日		
14	月	事務室閉鎖(終日)	移動図書館 14:10~14:40
15	火	事務室閉鎖(終日)	
16	水		
17	木	だんだん夏踊り練習会 19:00	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	松江市ペットボトルロケット 打上げ大会(総合運動公園)	
20	日	青少協交流会打合せ 10:00	
21	月	自治会連合会 19:00	
22	火	だんだん夏踊り練習会 19:00	囲碁将棋クラブ 19:00 小原流生花教室 20:00
23	水	湖北中グループ青少協 18:30	ステップ21 20:00
24	木	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	松江だんだん夏踊り (松江城馬溜特設ステージ)	寿会スポーツ大会 (専門学校 体育館)
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		
31	木	ふるさとまつり実行委員会 19:00	公民館運営協議会 20:00

8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		

魚瀬っ子まつり

祭

日時 8月13日(日)

18:00~21:00

会場 魚瀬世代間交流会館

今年カラオケ大会を実施します。
食べ物、遊びの屋台もあります。
お気軽に遊びに来てください。

公民館事務室 閉室のお知らせ

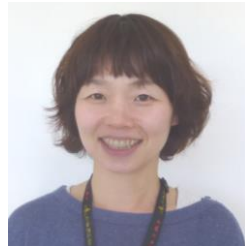
8月14日(月)・15日(火)

事務室を閉めさせていただきます。
ご迷惑をおかいたしますが、
ご了承ください。

夏の塩分補給



松江市健康推進課
大野地区担当保健師
川上美穂
電話 60-8154



夏もんだんの食事は「塩分控えめ」で充分



日々の食事に塩は欠かせません。また、人間が生きていくうえでも塩は欠かせない栄養素です。一方で、塩分を摂り過ぎると高血圧症や腎臓疾患、不整脈や心疾患など、いわゆる生活習慣病の原因になることは皆さんもご承知のことと思います。生活習慣病を予防し、健康的に長生きするためには「減塩」を心がけることが大切です。

ところが、夏になると反対に「熱中症予防のために塩分を摂りなさい」と言われるようになり、お店では塩飴や塩分が入ったスポーツドリンクなど、さまざまな塩分補給グッズが棚に並びます。

しかし、日本人の食生活は塩分量が多いと言われています。よって、夏であっても塩分量は、普段の食事で十分に間に合っていることが多いです。日常で汗をかく程度では塩分が不足する心配はありません。夏もいつもどおり3食規則正しく「塩分控えめの食生活」を心がけましょう。

大量の汗をかくときには、塩分を含んだ水分補給をしましょう



日中の最高気温が30度を超える真夏日や夜間の最低気温が25度以上になる熱帯夜の日数が増えると、熱中症死亡数が多くなります。

暑い日に、長時間の外での労働（農作業など）や激しい運動などで「だらだらと流れる大量の汗をかく環境」である場合は、熱中症を予防するため塩分を摂取する必要があります。大量に汗をかいて身体がベタベタするのは、身体から塩分が出た証拠です。身体から出る汗には水分に加えて塩分（ナトリウムなど）も含まれていて、大量に汗をかくことで、体内の水分と塩分が失われてバランスが崩れ、熱中症を引き起こす原因となります。

この場合には、のどが渇いていなくても20分おきに休憩し、塩分を含んだ水分をコップ1杯程度補給します。水1リットルに塩を1～2g入れるとよいでしょう。スポーツドリンクや経口補水液も便利です。脱水症状がみられた場合は、体内への吸収の早い経口補水液を利用しましょう。

消防大野分団・各町内会合同 消火栓からの放水訓練

実施日 9月10日(日)

場所・時間等は後日お知らせします。



松江だんだん夏踊り

日時 8月26日(土)
12:00～20:00(予定)
※小雨決行

会場 松江城馬溜 特設ステージ

大野地区有志のみなさんの参加があります。ご声援をよろしくお願ひします。



交通安全 無事故無違反 推進月間

【実施期間】

8月1日(火)～9月30日(土)

夏の交通安全事故防止

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 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
- 飲酒運転の根絶
- 過労・脇見運転の防止

交通事故のない楽しい夏にしよう

今年度最初の きらきら学級を開催しました



7月25日(火)に「きらきら学級」を開催しました。

湖北中学校ボランティアのお兄さん、お姉さんと一緒に水遊びやそうめん流しを行ない楽しい時間を過ごしました。



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。

場所 大野公民館 駐車場

8月14日(月) 14:10～14:40

8月28日(月) 15:00～15:30

夏休み子ども教室【寺子屋】

高専出張講座

日時 8月7日(月)
9:45～12:00ごろ

会場 大野公民館→大野小 体育館

※申込みをされた方が対象です。

おおの輪・和・ワーククラブ

夏休み子ども教室 ～流しそうめん～



おおの輪・和・ワーククラブ主催による夏休み子ども教室が、7月26日(水)におおのふるさと広場で開催されました。

今年は流しそうめんの前に「竹のけん玉」を作って楽しみました。