

公民館
だより

おおの



大野のシンボルマーク

平成29年11月
松江市大野公民館

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



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実施します。
今年度は大雨による土砂災害に備えた内容で実施します。

日時：11月5日(日) 9:10~11:30

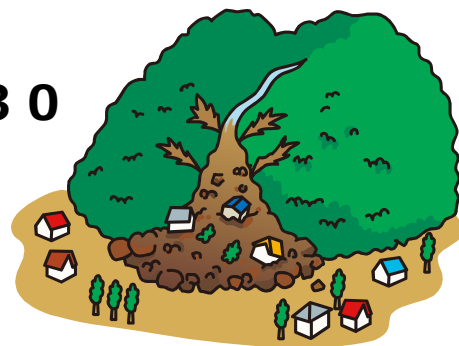
※避難行動は、8:15ごろから開始となります。

場所：松江総合医療専門学校 体育館

内容：避難訓練・防災講座・研修

- (1) 「土砂災害等の防災について」 ～ 講師 松江市防災安全課
- (2) 災害時の避難ルート確認
- (3) マップによる土砂災害危険個所の把握
- (4) 非常持ち出し品の説明
- (5) 非常用保存食の試食

対象：大野地区災害対策本部組織、大野地区各自治会自主防災隊組織、大野地区住民
消防団員、その他関係者



11月 ごみ・資源物収集日程表

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

きらきら学級 お知らせ

日時 12月7日(木)
10:00~11:45

場所 大野公民館

内容 **クリスマス会**
幼稚園や小学生のお兄さん、
お姉さんも来ますよ!

持ち物 おしぼり・水筒など

みなさまぜひご参加ください♪

高齢者の交通事故防止運動

11月1日(水)~11月21日(火)

広げよう 事故ゼロしなめの 思いやり

11月お知らせ

まめなかサロン お知らせ

日時 11月8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

お問い合わせの上ぜひお出かけください。

町民卓球大会 お知らせ

日時 11月19日(日)
9:00 開会式

会場 松江総合医療専門学校 体育館

主催：大野体育協会・大野公民館

ご寄付御礼

玉串料返し

土居 佐藤 房男 様

見舞い返し

土居 佐藤 房男 様

ありがとうございました。
大野地区社会福祉協議会

公民館事務室閉室のお知らせ

11月1日(水) 終日

おおの輪・和・ワーククラブウォーキング

11月16日(木) 終日

公民館人権教育推進部・文化部視察研修

上記の両日、事務室を閉めさせていただきます。公民館を使用される方は鍵を前日までに受け取りに来てください。

11月 行事・館使用予定

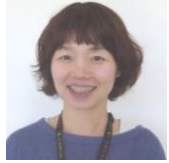
| 日 | 曜 | 公民館 行事・使用 | |
|----|---|---|---|
| 1 | 水 | 青少協あいさつ運動 7:10 おおの輪・和・ワーククラブ ウォーキング(出雲大社方面) | (事務室閉鎖) |
| 2 | 木 | 書道教室 20:00 | 上根尾なごやか 10:00 |
| 3 | 金 | | |
| 4 | 土 | | |
| 5 | 日 | 大野地区防災訓練 | |
| 6 | 月 | 子ども広場・児童クラブ 合同避難訓練 15:15 | |
| 7 | 火 | 小原流生花教室 20:00 | 囲碁将棋クラブ 19:00 |
| 8 | 水 | 年金協会役員会 9:30 まめなかサロン 10:00 | 松江森林組合 18:30 みのりの里 18:30 ステップ21 20:00 |
| 9 | 木 | 建築組合 18:30 | 大正琴クラブ 20:00 |
| 10 | 金 | 図書館開館 15:00 | からだ元気塾 10:00 |
| 11 | 土 | 子ども会愛のプレゼント訪問 10:00 | |
| 12 | 日 | 松農会大野支部 12:00 | |
| 13 | 月 | 移動図書館 14:10~14:40 | |
| 14 | 火 | 一斉あいさつ運動 7:40 | 囲碁将棋クラブ 19:00 |
| 15 | 水 | 青少協あいさつ運動 7:10 一斉あいさつ運動 7:40 | 配食サービス 9:00 |
| 16 | 木 | 人権・文化部視察研修 6:15 書道教室 20:00 | (事務室閉鎖) |
| 17 | 金 | 図書館開館 15:00 | からだ元気塾 10:00 |
| 18 | 土 | | |
| 19 | 日 | 町民卓球大会 9:00 (松江総合医療専門学校) | |
| 20 | 月 | | |
| 21 | 火 | 小原流生花教室 20:00 | 囲碁将棋クラブ 19:00 |
| 22 | 水 | ステップ21 20:00 | |
| 23 | 木 | 大正琴クラブ 20:00 | |
| 24 | 金 | 図書館開館 15:00 | からだ元気塾 10:00 |
| 25 | 土 | | |
| 26 | 日 | | |
| 27 | 月 | 移動図書館 15:00~15:30 | |
| 28 | 火 | 囲碁将棋クラブ 19:00 | |
| 29 | 水 | 環境保全協力員視察研修 9:00 | 青少協あいさつ運動 7:10 |
| 30 | 木 | | |

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。

「果物の適量について」

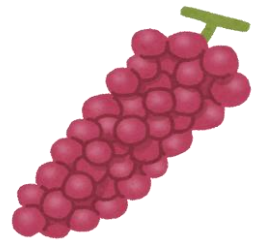
果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれ、生活習慣病の予防に役立ちます。しかし、同時に糖分を多く含んでおり、血糖値を上げやすいため、(成人の場合) 1日80kcal程度 とるのが理想的です。

松江市健康推進課
大野地区担当保健師
川上 美穂

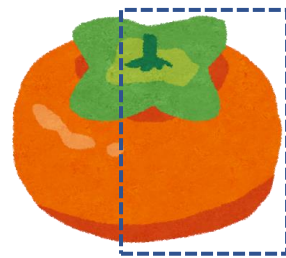


80kcal 分の果物の目安

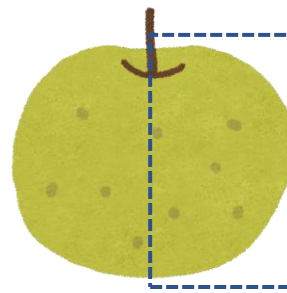
★ぶどう：140g
皮付で160g
デラウェア1房
巨峰 1/3房



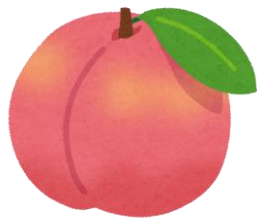
★甘柿：2/3個 130g
皮付で150g
干柿1個 30g



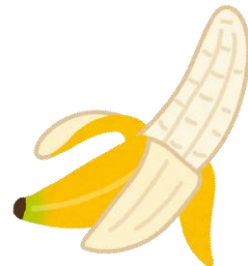
★なし：1/2個 190g
皮付で220g



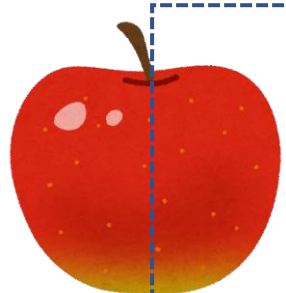
★桃：1個 200g
皮付きで240g
缶詰め 1.5切 95g



★バナナ：1本 95g
皮付で160g



★りんご：1/2個 150g
皮付で170g



結核 肺がん 検診

検診日時・会場

12月6日(水)
9:00~9:30
大野公民館

◆受診時に持参するもの◆

- ①がん検診・歯周病検診等受診券
- ②健康保険証(または、生活保護受給証明書)
- ③検診料金、または無料を証明する書類
(がん検診等無料受診券(事前申請必要)、生活保護受給証明書、福祉医療受給者証、被爆者手帳)



大野地区の 健康アンケート 調査について

このたび、より一層充実した健康増進を地区の皆様にご提供していくため、11月中に各自治会を通して「アンケート調査」を実施させていただきます。今回の対象者は中学生から65歳未満の方が対象です。また、65歳以上の方は12月以降に松江総合医療専門学校の学生たちが直接伺い、聞き取り調査をさせていただきます。皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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

11月13日(月) 14:10~14:40
11月27日(月) 15:00~15:30

子ども広場 開催日

開設時間 15:15~16:30

11月6日(月) 避難訓練
11月13日(月)
11月20日(月)
11月27日(月)



第1回 男の料理教室 お知らせ

日時 12月18日(月) 10:00~13:00
場所 大野公民館 調理室・研修室
講師 森井 重徳 さん(魚瀬町・八床荘)
内容 鮭を使った料理
参加費 500円(材料費)
持参品 エプロン・三角巾
申込み 12月4日(月)までに大野公民館へ



第2回目は1月17日(水)です。
講師：食生活改善推進員

多数のご参加、ぜひお待ちしております!!

公民館周辺ボランティア活動

御礼

9月27日(水)に、今年も引き続き大野地区在住のシルバー人材センター登録員のボランティアのみなさんに、公民館周辺と公民館芋畑の草刈り整備作業を行っていただきました。ありがとうございました。



表彰おめでとうございます

松江市選挙管理委員会表彰

金阪 茂 様(津ノ森)
松浦 常義 様(鎌田)



地区協力員として、多年にわたり公正・円滑な投票事務の執行に努められ、公正かつ明るい選挙の推進に尽力された功績に対して、この度松江市選挙管理委員長より表彰を受賞されました。

おおの ふるさと まつり

10/22



多数のご来場、誠にありがとうございました!

台風接近により当初の計画からやむを得ず変更したところもありましたが、みなさまのご理解・ご協力により開催することができました。開催にあたりましては、実行委員会のみなさまをはじめ、関係のみなさまには大変お世話になりました。ありがとうございました。