

公民館
だより

おおの



大野のシンボルマーク

令和2年12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

交通安全功労者表彰

◎大会長感謝状

(個人) 兼折 幹夫 様

◎松江警察署長

(一社)松江市交通安全協会会長連名感謝状
(個人) 八幡 弘文 様



成人部

お正月用の寄せ植え教室

日時 12月15日(火) 14:00~

場所 大野公民館集会室

講師 玉木園芸 様

参加費 1,000円

定員 15名(先着順)

※定員になり次第締切

持参品 エプロン、移植ごて、
薄いゴム手袋

申込み 12/8(火)までに大野公民館へ



融雪剤を12月中旬頃に公民館前に置いてあります。
ご希望の地区は公民館までお越しください。

ご寄付御礼

香典・玉串料返し

土居 藤原 寛 様

ありがとうございました。
大野地区社会福祉協議会

2021年版島根県民手帳販売

大野公民館で12月28日(月)午前中まで販売します。
数に限りがありますので、お早めにお求めください。

1冊 550円

年末年始公民館事務室閉鎖

12月28日(月)午後~1月5日(火)

12月お知らせ

きらきら学級

日時 12月3日(木)
10:00~11:30

場所 大野公民館集会室

内容 クリスマス会

※幼稚園や小学生のお兄さん、お姉さんも来てくれます!
持ち物 おしぼり・水筒



まめなかサロン

日時 12月2日(水)
10:00~12:00

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



・ビンゴゲームでクリスマスプレゼント!
・なつかしのビデオ放映!

公民館図書 クリスマス会

日時 12月25日(金)
14:00~15:30

場所 大野公民館

内容 絵本の読み聞かせ・ビンゴゲーム大会



子ども広場開催日

12/7(月)	15:15~16:45 ※ミニテニス(上履き必要)
12/14(月)	15:15~16:30
12/21(月)	15:15~16:30

移動図書館 巡回日

場所 大野公民館 駐車場

12月14日(月) 14:10~14:40

12月28日(月) 15:00~15:30

12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	まめなかサロン 10:00	ステップ2 1 20:00
3	木	きらきら学級 10:00	書道教室 20:00
4	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00 圃場整備 19:00
5	土		
6	日	山中なごやか 11:00	
7	月	更生保護女性会 14:00	
8	火	一斉あいさつ運動 7:40	囲碁将棋クラブ 19:00
		高齢者クラブ役員会 14:00	
9	水	一斉あいさつ運動 7:40	建築組合 18:30
		青少協あいさつ運動 7:10	殿山なごやか 13:30
10	木	健康レクダンス 10:00	
11	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
12	土		
13	日		
14	月	移動図書館 14:10~14:40	輪・和・ワー常任理事会 19:00
15	火	地域安全推進会議 10:00	囲碁将棋クラブ 19:00
		成人部寄せ植え教室 14:00	
		子ども会役員会 19:30	
16	水	ステップ2 1 20:00	
17	木	書道教室 20:00	クラフト 14:00
18	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
19	土		
20	日		
21	月	大野地区自治会連合会 19:00	
22	火		囲碁将棋クラブ 19:00
23	水	絵てがみ教室 10:00	
		配食サービス	
24	木		
25	金	図書クリスマス会 14:00	からだ元気塾 10:00
		小原流生花教室 19:30	
26	土		
27	日		
28	月	移動図書館 15:00~15:30	
29	火		
30	水		
31	木		

12/28午後から1/5まで
事務室を閉鎖します

良いお年を
お迎え下さい

「膝痛の正しい対処方法」

以前、肩こりや腰痛についてお話をさせていただきましたので、今回は肩腰以外に多い痛み「膝の痛み」についてお話しします。全国的にも膝の痛みがある人はとても多くおられ、60歳以上になると2人に1人の膝は曲がり痛みを訴えています。この膝の痛みを軽くするために揉むだけでは、一時的な効果しかないことが多いためにお勧めしません。それよりも筋肉をつける体操をお勧めします。単純な体操ですが医学的に強い根拠があります。膝に痛みのない範囲でしっかり膝を伸ばす運動をしましょう。それ以外には生活習慣も気をつけてください。特に肥満は膝の痛みを強くします。普通に歩いても膝には体重の3倍の重さがかかりますので、やせた方が膝の負担は軽くなります。それと実は肥満の方は骨を溶かす物質が体で作られます。骨が溶けたところに大きな体重が加われば大変ですよ？歩く時も大股で歩くことは余計に膝に負担がかかりますので、小股でゆっくりと歩きましょう！その他、お体のことでお困りのことがあれば、お気軽に本校の方までお尋ねください。



松江総合医療専門学校 理学療法士科
専任教員 博士(医学) 内田 武

大野地区健康まつえ21推進隊からのお知らせ

令和2年度 松江赤十字病院「健康医学講座」ご案内

大野地区健康まつえ21推進隊では、多様な内容で開催される講座に地区の皆さんと一緒に参加し健康増進を図ります。興味のある講座があれば、ぜひ一緒に受講しませんか？(受講料無料)
※今年度最終回のご案内です。

と き：12月17日(木) 午後2時～3時(受付開始13:30～)

と ころ：松江赤十字病院 本館6階 講堂

内 容：「頻尿」トイレが近い人のお話

講 師：泌尿器科副部長 川本 文弥

※参加希望の方は12月14日(月)までに大野公民館へご連絡ください。

年末の交通事故防止運動

12月11日(金)～12月31日(木)

◎運動の重点

- (1) 飲酒運転の根絶
- (2) 高齢者の交通事故防止
- (3) 夕暮れ時から夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- (4) 積雪・凍結時の交通事故防止



飲酒運転根絶作戦実施

実施期間 12月1日(火)～1月31日(日)

ご自宅から
確定申告

例年、申告会場「くにびきメッセ」は大変混雑します。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、自宅からスマホやパソコンでの作成・提出(送信)をお勧めします。

申告書の作成
はこちらか



松江税務署 0852-21-7711(代表)

配食サービス

12月23日(水) 午後から
対象者のお宅へ福祉推進員が
ケーキをお届けします！
お楽しみに(^_^)

11月18日のお弁当

報告

10月25日(日)に開催いたしました「大野健康フェスティバル」、また同日開催の「町民ニュースポーツ大会」には、多くの皆様にご参加いただき盛会に終了することができました。ありがとうございました。

また、地域の役員の皆様、市関係者の皆様にはご協力いただき誠にありがとうございました。

5つのブースで
フレイルの測定
をしました。

第3回 大野健康フェスティバル



町民ニュースポーツ大会

2級ラジオ体操指導士の栢野和美さんから体に効果的なラジオ体操について教えていただきました。



【成績】

優勝 殿山
第2位 細原
第3位 魚瀬

11/14 リサイクルステーション見回り 環境出前講座



11/15 防災研修会



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。