

公民館
だより

おおの



大野のシンボルマーク

令和3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願ひいたします

昨年末からの大雪に耐えた桜の木々も一斉に開花し、香い春の装いとなりました。

昨年度は新型コロナウイルスの感染が拡大し、感染拡大防止の観点から、公民館行事、各関係団体のイベントすべて中止となり、地域の皆様には様々にご心配と、ご迷惑をおかけいたしました。深くお詫ひいたします。

さて、待りに待った コロナ予防対策の「ワクチン接種」が始まるようですが収束にはまだ時間がかかる現状ではあります。新年度がスタートいたします。

「住みたい 住みつけたい 大野のまちづくり」を目指して、本年度も今の現状の中で安全対策をしながら工夫し、できることから事業を推進してまいります。地域の皆様のご支援ご協力とどうぞよろしくお願ひいたします。

大野公民館
館長 伊藤 京子

令和3年度 大野地区自治会長名
(敬称略)

中ノ手 自治会	玉木 修
土居 自治会	野津 英樹
東村 自治会	藤原 知一
中川 自治会	金阪 勝
西ノ村 自治会	金阪 雅司
津ノ森 自治会	岩成 健二
山中 自治会	岩成 浩二
殿山 自治会	岩成 薫
上根尾 自治会	松浦 克美
細原 自治会	山崎 久光
鎌田 自治会	松浦 貢
魚瀬東 自治会	山野 逸郎
魚瀬西 自治会	村松 浩造

諸々お世話になります。よろしくお願ひいたします。

公民館の使用について

- 事前に予約の上、使用前までに「公民館使用許可願書」に記入し、公民館へ提出してください。
- 公民館事務室閉室時に使用する場合は、事前に鍵を受け取りに来てください。
- 使用された備品（机・椅子等）や手を触れた場所の消毒をお願いします。
- 使用后、「参加者名簿」の提出をお願いします。
- 使用後は、必ず部屋の清掃を行っていただき、ゴミはお持ち帰りください。
- 使用后、事務室前に置いてあります「大野公民館使用簿」に記入をお願いします。

ご寄付御礼

香典・玉串料返し

魚瀬 村松 和安 様

ありがとうございました。
大野地区社会福祉協議会

4月お知らせ

まめなかサロン お知らせ

日時 4月7日(水) 10:00~12:00

場所 大野公民館 研修室

※保健師による健康相談、握力・血圧測定もあります

●抹茶・コーヒー・紅茶
季節のお菓子付きで1杯 150円

大野子ども広場 参加者募集

令和3年度の大野子ども広場を

4月26日(月)より開始します。

会場 大野小学校 体育館・校庭 他

開催時間 15:15~17:00
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。

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

4月12日(月) 14:40~15:10

4月26日(月) 14:40~15:10

【注】いずれも14:40~15:10です

春の全国交通安全運動

4月6日(火)~4月15日(木)

【運動重点】

1. 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
2. 自転車の安全利用の推進
3. 歩行者等の保護を始めとする安全運動意識の向上

4月 行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用			
1	木	書道教室	20:00		
2	金	更生保護女性会	14:00	からだ元気塾	10:00
3	土				
4	日				
5	月				
6	火			囲碁将棋クラブ	19:00
7	水	まめなかサロン	10:00	ステップ2 1	19:00
8	木	輪・和・ワーククラブ監査	18:30		
9	金				
10	土				
11	日				
12	月	移動図書館	14:40~15:10	建築組合	18:00
		大野地区青少協総会	18:30		
13	火			囲碁将棋クラブ	19:00
14	水	合同監査会	19:00	子ども会監査	18:30
15	木	書道教室	20:00	クラフト	14:00
		レクダンス	10:00		
16	金	図書館開館	15:00	からだ元気塾	10:00
17	土				
18	日				
19	月	輪・和・ワーククラブ理事会	19:30		
20	火			囲碁将棋クラブ	19:00
21	水	高齢者クラブ連合会役員会	14:00	ステップ2 1	19:00
		各種団体合同総会	13:00~		
		公民館運営協議会			
		子ども会役員会	19:30		
23	金	図書館開館	15:00	からだ元気塾	10:00
24	土				
25	日				
26	月	移動図書館	14:40~15:10		
27	火			囲碁将棋クラブ	19:00
28	水	絵てがみ教室	10:00		
29	木	昭和の日			
30	金			からだ元気塾	10:00

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。

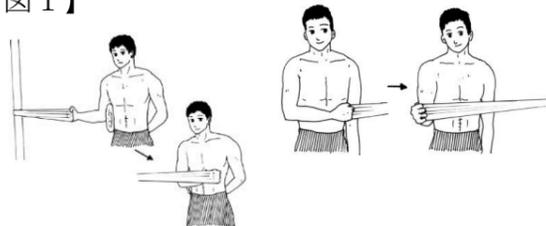
日	月	火	水	木	金	土
				1 もやせる	2 紙製容器	3
4	5 もやせる	6 プラ	7	8 もやせる	9 古紙・古着	10
11	12 もやせる	13 プラ	14	15 もやせる	16 紙製容器	17
18	19 もやせる	20 プラ	21	22 もやせる	23 古紙・古着 金属	24
25	26 もやせる	27 プラ	28	29 もやせる	30	

「肩を動かすと変な音がしませんか？」

先日、とある子供達の野球の練習を見ていた時に、ボールに飛びついただけで肩が外れてしまう子供に会いました。この原因は恐らく肩が緩いことが原因だと思いますが、一般的に子供の頃は肩が緩く、大人になってくると逆に固くなってきてしまう傾向があります。特に肩を動かす時に音が鳴る人は要注意です。原因は様々ですが、一つに肩周りの筋肉「回旋筋腱板：ローテーターカフ」と言われる筋肉達がきちんと働いていないことがあります。その筋肉のトレーニング方法は以下の図のようになります。【図1】のトレーニングは立ってゴムチューブを使って行っていますが、最初は【図2】のように横向きに寝ていただいて、チューブなど使用せずに重力に逆らって体操をすることをお勧めします。動かす方向は手をお腹から外へ、反対に外からお腹に向かって行ってください。但し、この筋肉は非常に小さな筋肉であるので、あまり沢山やりすぎると肩が痛くなってしまいますので、初めは数回から行い徐々に回数を増やしていきましょう。

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

【図1】



【図2】



公民館・各種団体 今年度の主な行事予定

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、変更となる場合があります。

事業名	開催日(予定)	会場
町民ソフトボール大会 町民ソフトバレーボール大会	5月23日(日) ソフトボールのみ雨天中止	大野小学校 校庭・体育館
町民体育祭	6月20日(日) 予備日なし	大野小学校 校庭
夏休みこども教室	小学生夏休み期間中	大野公民館
青少協小・中交流活動	9月下旬	大野小学校 体育館
おおの輪・和・ワークラブ イベントウォーキング	10月上旬頃	未定
おおのふるさとまつり 町民ニュースポーツ大会	10月24日(日) ニュースポーツのみ雨天中止	大野小学校 体育館・上校庭 下校庭
大野健康フェスティバル	開催日未定	未定
防災訓練	開催日未定	未定
町民卓球大会	11月21日(日)	大野小学校体育館
青少協ジュニアリーダー研修会	令和4年1月15日~16日	サン・レイク
おおの輪・和・ワークラブ フェスティバル	令和4年3月頃	大野小学校体育館
子ども会フェスティバル	令和4年3月頃	未定

※敬老会に関しましては、日程が決まり次第ご連絡いたします。

公民館教室・サークル参加者募集!

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。

お問合せ：大野公民館 TEL88-2051

※内容は変更になる場合があります

教室・サークル	開催日	時間	講師・代表者
書道	第1・3木曜日	20:00~22:00	長浜 晴風 先生
ステップ21 (健康体操)	第1・3水曜日	19:00~20:30	田中 久美子 先生
絵てがみ教室	毎月第4水曜日	10:00~12:00	後藤 知里 先生
クラフト教室	毎月第3木曜日	14:00~16:00	今村 喜美代 先生
大野健康レクダンス (レクリエーションダンス)	毎月第3木曜日	10:00~11:30	田中久美子 先生
囲碁将棋クラブ	毎週火曜日	19:00~22:00	兼折 勇
ラージボール卓球	毎週月曜日	19:00~21:00	藤原 知一
フットサル教室	月1~2回 木曜日	20:00~22:00	金阪 博
ニュースポーツ教室	月1回 木曜日	20:00~21:30	金阪 博
女島クラブ (ゲートボール)	毎週木曜日	16:00~18:00	森井 重徳
女島クラブ (ニュースポーツ)	毎週木曜日	13:30~15:00	
めだけクラブ (グラウンドゴルフ)	毎週日曜日	9:00~12:00	兼折 幹夫
ウォーキング	月1回 土・日曜日	7:00~	金坂 隆
ゲートボールクラブ	ほぼ毎日	9:00~12:00	森井 満
バレーボールクラブ	毎週金曜日	20:00~22:00	佐藤 啓介
湖北ジュニア卓球	毎週火・水・土曜日	19:00~21:00	山野 浩一

新刊図書入りました

津和野出身の
安野光雅さん
コーナーを設
けました



公民館図書館でか
わいいぬいぐるみ
たちが出迎えてく
れるよ~



老若男女から愛
される本…揃え
ました(^)/

- 中国路
- ここにこかぼちゃ
- おめんのえほん
- いないいないばあのえほん
- 故郷へ帰る道
- いずれの日にか国に帰らん
- 原風景のなかへ
- 蚤の市
- はじめてであう すうがくの絵本1
- はじめてであう すうがくの絵本2
- はじめてであう すうがくの絵本3
- さかさま
- あいうえおみせ
- もりのえほん
- おおきなもののすきなおうさま



この他にも、たく
さん新刊図書が
入りましたので
またご紹介いた
します!