公民館だより おおの

大野のシンボルマーク

令和３年　７月
松江市大野公民館
TEL　0852－88－2051
FAX　0852－88－3186
E-Mail　oonok@mable.ne.jp

大野子ども会
サマーフェスティバル
ちりめんモンスターを探せ!!

と　き　**7月27日（火）**
10：00～12:00頃
ところ　大野公民館　２F 集会室
内　容　**ちりモンを探せ！**
小さな海の生物を知ろう！
講　師　大山　淳子先生
（宍道湖自然館ゴビウス職員）
持ち物　タオル、水筒（熱中症予防対策）
※詳しくは学校を通じて配布するチラシをご覧ください。

大野公民館・大野地区子ども会育成協議会

おおの輪・和・ワークラブ
夏休み子ども教室
けん玉に挑戦！！

と　き　**8月6日（金）**
10：00～12:00頃
ところ　大野公民館　２F 集会室
内　容　**けん玉ワークショップ**
けん玉パフォーマンスの披露もあります！
講　師　安田　純平さん
持ち物　タオル、飲み物、室内シューズ
※自分のけん玉があれば持って来てね
※詳しくは学校を通じて配布するチラシをご覧ください。
大野公民館・おおの輪・和・ワークラブ

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止となる場合があります。ご了承ください。

７月は社会を明るくする運動強調月間～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くための全国的な運動として、今年71回目を迎えました。

推進テーマ『ともに支え合う　やさしいまちづくり』

大野地区街頭活動　７月７日（水）７：10～　津ノ森駅前にて行います。

７月　ごみ・資源物収集日程表

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	31

市民体育祭について

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、下記大会は中止となりました。
◇市バレーボール大会　中止

ご寄付御礼

お見舞い返し

上根尾　松浦　邦尚　様

ありがとうございました。
大野地区社会福祉協議会

＊お知らせ＊

まめなかサロン

日　時　**7月7日（水）**
10:00～12:00
場　所　**大野公民館　研修室**

●抹茶・コーヒー・紅茶
季節のお菓子付きで一杯 **150 円**

※保健師による健康相談、足趾力測定・血圧測定もあります。
みなさま、お誘い合わせの上ぜひお出かけください。

きらきら学級

開催日　**7月２１日（水）**
10:00～11:30
場　所　**大野公民館　集会室**
内　容　**七夕かざりを作ろう**

７月子ども広場　開催日

開設時間 **15：15～17：00**
７月　５日（月）
７月１２日（月）

７月移動図書館車巡回日

場　所　大野公民館　駐車場
７月１２日（月）１４:４０～１５:１０
７月２６日（月）１４:４０～１５:１０

夏の交通事故防止運動

7月1日（木）～7月２１日（水）
「し」っかりと「ま」もるルールで「ね」がう安全

【運動の重点】
- 子供と高齢者の交通事故防止
- 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
- 飲酒運転の根絶
- 過労・脇見運転の防止

大野地区交安協・交対協

7月　行事･館使用予定

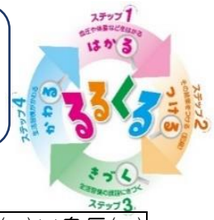
日	曜	公民館行事・使用	
1	木		
2	金	図書館開館　15:00	からだ元気塾　10:00
3	土		
4	日		
5	月	社協理事会　14:00	
6	火	囲碁将棋クラブ　19:00	大野遺族会役員会　13:00
7	水	青少協あいさつ運動　7:10 社会を明るくする運動街頭活動　7:10 まめなかサロン　10:00 殿山なごやか	ステップ２１　19:00
8	木		
9	金	図書館開館　15:00	からだ元気塾　10:00 建築組合　18:30
10	土		
11	日		
12	月	移動図書館　14:40～15:10	
13	火	一斉あいさつ運動　7:40	囲碁将棋クラブ　19:00
14	水	一斉あいさつ運動　7:40 青少協あいさつ運動　7:10 コミバス利用促進協議会　18:30	
15	木	レクダンス　10:00 書道教室　20:00	クラフト　14:00
16	金	図書館開館　15:00	からだ元気塾　10:00
17	土		
18	日		
19	月		
20	火	マイナンバー出張申請　9:30～11:30 魚瀬なごやか　14:00	囲碁将棋クラブ　19:00
21	水	きらきら学級　10:00 ステップ２１　19:00	
22	木	海の日	
23	金	スポーツの日	
24	土		
25	日		
26	月	結核・肺がん検診 13:00～13:20	移動図書館　14:40～15:10
27	火	サマーフェスティバル　10:00～12:00	囲碁将棋クラブ　19:00
28	水		絵てがみ教室　10:00
29	木	書道教室　20:00	
30	金	図書館開館　15:00	からだ元気塾　10:00
31	土		

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。

るるくるで健康づくり ～毎日のセルフチェックと年１回のけんしん～

るるくるとは

血圧や体重を毎日**はかる**　計測記録を**つける**
体調の変化や生活習慣の問題点に**気づく**　生活習慣が**変わる**
の４つのステップをキャッチフレーズにした健康づくりのことです。



今日からできるセルフチェック

★血圧をはかる

成人における高血圧値
家庭血圧　135/85mmHg 以上
診察室血圧　140/90mmHg 以上

★体重をはかる

BMI 判定値　BMI＝体重(kg)÷身長(m)×身長(m)
痩せ　18.5　未満
正常域　18.5～25.0 未満
肥満　25.0　以上

★塩分をはかる

適正な塩分摂取量
男性 7.5g/日未満
女性 6.5g/日未満

★歩数をはかる

歩数目標値

	男性	女性
20～64 歳	9,000 歩	8,500 歩
65 歳以上	7,000 歩	6,000 歩

健康手帳やスマートフォンアプリを活用して、計測結果を記録しよう。
公民館に記録票もありますよ！

けんしん

健康診査・がん検診・歯周病検診は６月から開始しています。
詳しくは全戸配布される「けんしんのお知らせ」をご確認ください。

松江市健康推進課　大野地区担当保健師　　佐々木　理津子（☎60-8154）

結核･肺がん検診のお知らせ

検診日	受付時間	検診会場	検診日	受付時間	検診会場
7 月 26 日（月）	9:00～ 9:30	魚瀬漁協前	7 月 26 日（月）	13:00~13:20	大野公民館
	9:50～10:20	魚瀬バス停		13:40~14:10	上根尾公民館前
	10:40～10:50	西ノ村公民館前		14:30~14:50	大野下分班コミュニティ消防センター
	11:10～11:20	東村　大前バス停前		15:10~15:30	津ノ森駅前

ひきこもりの方がおられる家族の集い開催！

松江市社会福祉協議会では松北ブロック（法吉、生馬、古江、秋鹿、大野、鹿島）でひきこもりの方がおられる家族の集いを開催します。お気軽にご参加ください。
日程：令和３年８月 27 日（金）13 時 30 分～
会場：法吉公民館　研修室
内容：１部　講演「ひきこもりの理解」　２部　家族交流会
※講演内容は変更する事があります。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となった場合、申し込みを頂いた方には事前に連絡をします。
○申込方法　電話、FAX 又は右の QR コードより申し込みをしてください
○締め切り　令和 3 年 8 月 20 日（金）

■申し込み・問い合わせ先■
松江市社会福祉協議会　地域福祉課
〒690-0332 松江市鹿島町佐陀本郷 640-1 松江市鹿島支所３階
電話　0852-82-3160　Fax 0852-82-2582 担当：雨川・山野

大野公民館でマイナンバーカードの出張申請受付けをいたします！

市の職員が公民館でマイナンバーカードの申請受付け（申請書類の受付、顔写真の撮影）を行います。
これから申請をお考えの方はぜひお越しください。
日　時：令和３年７月２０日（火）９時 30 分～11 時 30 分
場　所：大野公民館　研修室
必要書類：免許証・保険証等の本人確認書類及び通知カード
※受付当日免許証と保険証の２点があれば、できあがったカードを郵送します。
※必要書類を当日持参されなかった場合も申請は可能です。カード受け取り時に本人確認を行います。
※予約は不要です。
問合せ先：松江市市民課５５－５５６０

マイナンバーカード見本

令和３年度『きらきら学級』年間予定

年間　５回　各回 10：00～

	日にち	場所	内容
第２回	７月２１日（水）	大野公民館	七夕かざりを作ろう
第３回	１０月１３日（水）	フォーゲルパーク	一畑電車に乗ってフォーゲルパークへ行こう
第４回	１２月　８日（水）	大野公民館	クリスマス交流
第５回	３月　９日（水）	大野公民館	修了式

※新型コロナウイルス感染状況によっては、変更または中止となる場合があります。ご了承ください。

きらきら学級参加者募集！

『きらきら学級』は、就学前の乳幼児・幼児の方を対象に、年間５回季節にちなんだ行事やお兄さんお姉さんとの交流などを行っています。また、お母さん同士の繋がりづくり、保健師さんによる相談や発育測定も毎回していますので、気になられた方は、お気軽に大野公民館（88-2051）までご連絡ください。

6/7　子ども広場いも苗植え

6/9　きらきら学級～開講式･お散歩～

6/10 福祉推進員･民児協合同研修会

6/11 大野小学校２年生町探検