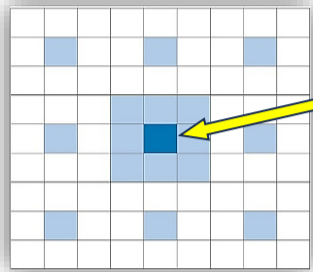


## おっくん日記 (第31回)

### ～ マンダラチャート ～



今や野球を知らない人でもその名前を知らない人はいないであろう、アメリカの野球界で大活躍中のスーパースター・大谷翔平さん。様々な記録を塗り替え続ける大谷選手のニュースを読んでいると、彼が高校1年生の時から「目標シート」というものを作成し、実践していたという記事が注意を惹きました。



ご存じの方も沢山いらっしゃると思いますが、それはどんなものであるかという、自分の最も達成したい大きな目標を、81のマス目の真ん中を書くことから始まります。その中央のマス目の周りに、目標を達成するために重要な8つの項目を書き入れ、その8つの項目を達成するために、さらに一つ一つの項目に対し9つの細かな実践事項を記入する

というものなのです。つまり、自分の目標達成に向けて、81の細かな取り組みを決めるということになります。スタートの場所は自分で決めればよいと思うのですが、例えば左上のマスから始めて時計回りに達成して行くと、やがて真ん中の目標に到達することになります。

またの名を「マンダラチャート」というそうですが、この記事を読んでいて誰でも実行に移しやすい何てシンプルな方法なのだろうと思いました。よく頭の中で分かっている、あれやこれや思いつくだけで、結局何も出来なかったということがよくあります。きっとこの表は、そういった頭の中でモヤモヤしているものを、一つ一つ整理し、優先順位を付けて紙に書くことによって、遠くにある目標に向かって「はじめの一步を踏み出すための道しるべ」なのではないかと思いました。

私は、きっと実現するはずのない「おっくんライブ1,000回達成♪」に向けて、おっくんシートを書いてみたくになりました。みなさんもおひとついかがですか？

## 郷土学習部主催 視察研修参加者募集!

青谷上寺地遺跡と妻木晩田遺跡への視察研修を行います。ガイドの方に解説をしていただきながら見学をします。定員がありますが皆さんぜひご参加ください。

- 日時 11月21日(木) 9:00~16:00頃
- 集合 8:50大庭公民館
- 行き先 青谷かみじち史跡公園・おきばんだ史跡公園
- 参加費 2,000円(当日集金します)
- 定員 15人程度(先着順)
- 申込み 11月12日(火)までに大庭公民館へ連絡ください

## 文化講座のご案内 ♪音楽鑑賞会を開催します♪

今年度、大庭公民館文化部では「ムジカ・セレーナ」の皆さんをお招きして音楽鑑賞会を下記のとおり開催します。大庭公民館コーラスクラブの指導者の古家先生の歌声とアイリッシュハーブ、フルートの演奏でいろいろな曲を拝聴します。どなたでも参加いただけます。

- 日時 12月5日(木) 14:00~15:00
- 場所 大庭公民館 多目的ホール
- 参加費 無料
- 参加人数 30人程度(先着順)

※参加希望の方は大庭公民館へお申し込みください

## お知らせ 松南ブロック市民学習発表会

八雲アルバホールにて「松南ブロック市民学習発表会」を下記日程で開催します。ブロック内公民館6館で活動されているグループの発表会です。皆さま、お誘いあわせの上、ぜひおでかけください♪

- 日時 11月23日(土) 9:20~
- 会場 八雲アルバホール

※詳細は今月配布のチラシをご覧ください

- ※大庭地区からの出演団体
- ◆気功・太極拳さつき会
- ◆大庭おどりクラブ

## 〈大庭地区の遺跡〉

### 山代沖田遺跡～その2・中世～

八雲立つ風土記の丘 所長 高屋茂男

前回、山代沖田遺跡の古代の様相について紹介しましたが、中世に入っても立地の良さから、建物跡が確認されています。特にSBO1とされる建物は、基礎部分に念入りな処理が施された建物で、南北3間、東西2間の建物です。大きさから有力者の居館と考えられています。近くで確認されたもう1棟のSBO2とされる建物は総柱の建物跡です。総柱建物とは、建物の外側だけではなく、内側にも柱を立てたもので、多くの柱で建物を支える構造のため丈夫な構造です。そのため、SBO1が母屋、SBO2が倉庫などの付属建物と考えられます。茶臼山の南麓の台地状の地形で、付近には古代山陰道や、山代郷正倉跡などの重要な施設があった地域ですので、中世に入っても有力者の居住地となったのでしょう。

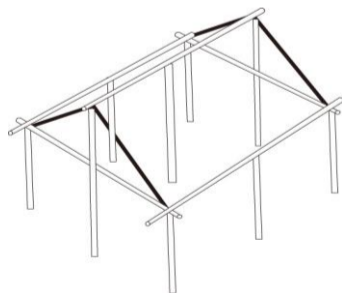


図 総柱建物の構造

## 〈イベント〉

- ◎スポット展「あさくみの促戸 松江市朝酌矢田Ⅱ遺跡の記憶」  
6月19日(水)～10月28日(月)
- ◎スポット展「戦国武将の文書」  
10月11日(金)～12月9日(月)
- ◎特別展「王と前方後方墳」  
9月14日(土)～11月14日(日)

※第5回ガイド養成講座

「古代出雲の渡来人と「倭の五王の時代」— 韓半島系土器を中心に —」

日時 11月9日(土) 14:00~16:00

講師 中久保辰夫先生(京都橘大学文学部)

松江市記念講座 「研究史の中の山代・大庭古墳群」

日時 12月8日(日) 10:00~11:30



八雲立つ風土記の丘  
YAKUMOTATSU FUDOKINOOKA

## 町民ペタンク大会 参加者募集

- 日時 令和6年11月10日(日) 【予備日なし】
- 受付・・・午前8時
- 競技開始・・・午前8時30分

会場 大庭小学校グラウンド

出場資格 小学4年生以上年齢制限なし。

※ただし、保護者同伴の場合は低学年の参加も認めます。  
1チーム3名での申込みとする。

申込先 大庭公民館へ直接お願いします。(TEL 24-8733)

申込締切 11月7日(木)



## 【高齢者の交通事故防止運動】

期間 11月1日(金)～21日(木)

一人ひとりが高齢者の身体機能や運転特性に関する認識と理解を深め、高齢者に対する思いやりのある運転等を励行するとともに、高齢者自身が身体機能の変化を認識した安全運転や安全行動の実践を習慣づけることにより、高齢者の交通事故防止を図りましょう。

- ◎高齢運転者の交通事故防止
- ◎高齢歩行者の安全確保
- ◎横断歩行者の保護と早めのライト点灯



## 献血にご協力ください!

- 日時 11月26日(火) 9:00~11:30 13:00~16:00
- ところ 「グランラセーレ八重垣」 松江市大庭町1214-1
- 問合先 島根県赤十字血液センター 0120-23-9469



## ミニ自治協だより NO.6



9月28日(土)大庭小学校の運動会で、ドローンでの空撮にご参加された方は、11月11日以降、大庭公民館窓口にて「大庭小学校開校150周年記念クリアファイル」をお渡しします。また、ご寄付を頂いた皆様には11月の公民館だより配布日に合わせて自治会長様へお配りいたします。(文責:奥原)

※□の日は事務室を閉室しています。

# 11月の行事予定

10月18日現在 内容等変更になる場合があります

日	曜日	公 民 館		その他（行事・使用団体等）
		行 事	ク ラ ブ 活 動	
1	金		ヨーガ	流心会館 大庭ブルースターズ 社協児童福祉部
2	土		囲碁	民児協 ムジカセレーナ 大庭中学校同窓会
3	日			
4	月		スワング	流心会館 大庭JVC 松浦様
5	火	青少年部	手編み	からだ元気塾 くにびきダンス フェリシア 楽友会
6	水	文化祭反省会	詩吟 民謡	寿会
7	木	ふたば学級	太極拳 グラスアート 3B体操	大庭幼稚園 フェリシア
8	金		川柳山脈 おどり	流心会館 大庭建築組合
9	土		ZERO大庭 囲碁	チームZERO 大庭パソコン個人塾
10	日	はにわロードおそうじ大作戦	大庭パソコン	チームZERO
11	月	にじ色としょかん おはなし会 子ども広場	スワング	へたの会 流心会館 あゆみ会
12	火			わいわいサロン からだ元気塾 寿会
13	水		煎茶 生花 コールラミエール	社協高齢者福祉部 フェリシア 
14	木	交流研修会 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">事務室閉室</span>	太極拳	大庭幼稚園 フェリシア
15	金		ヨーガ	流心会館
16	土		囲碁	
17	日			向山西自治会 料理教室 大庭中同窓会 
18	月	にじ色としょかん 子ども広場	スワング	流心会館
19	火		風土記句会	からだ元気塾 くにびきダンス 楽友会
20	水		詩吟	ふれあい弁当 松江市幼稚園・子ども教育研究会 フェリシア
21	木	郷土学習部 	太極拳 3B体操 絵手紙 グラスアート	民児協 フェリシア
22	金	子ども太鼓	おどり	
23	土	松南B市民学習発表会	ZERO大庭 囲碁	民児協 大庭パソコン個人塾 なないろ食堂
24	日		大庭パソコン	瑞穂団地子ども会 松江オリエンテーリングクラブ
25	月	にじ色としょかん 子ども広場	スワング 	流心会館
26	火		手編み 煎茶	からだ元気塾 シルバー人材センター サロンすまいる フェリシア
27	水	幼児部	生花 コールラミエール 民謡	フェリシア
28	木	子ども太鼓	太極拳	
29	金			流心会館 
30	土		囲碁	

ふたば学級

## 今月は「遠足」です

日 時 11月7日(木) 10:00~  
行 先 深田公園(鹿島町) 雨天「しまね原子力館」  
集合場所 大庭公民館  
詳しくは、連絡網でお知らせします。



## 11月 にじいろとしょかん開館日

11日(月) 18日(月) 25日(月)

午後2時から4時30分まで♪

☆みんな借りにきてね!!

にじ色図書館  
開館日です。  
たのしいお話が  
いっぱいだよ!

## 11月のおはなし会

☆と き 11月11日(月) 3時15分~  
☆ほしよ おおぼこみんかん わしつ

プログラム

- ①かにおかし(日本の昔話)
- ②それ、ほんとう?(松岡享子作)
- ③七羽のからす(ドイツ・グリムの昔話)



### 事務室閉鎖のお知らせ

11月14日(木)は研修会参加のため公民館事務室を閉めますので、  
利用される方は前日13日までに鍵の受け取りをお願いいたします。  
ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

### 「ペットを飼われておられる方へのお願い」

ペットのフンはお持ち帰りください!

※最近公民館へ犬のフンに関する苦情相談が寄せられています。  
ご理解とご協力をお願いいたします。



## 子どもグラウンドゴルフ中央大会 第2位!

10月12日(土)に、松江市ニュースポーツ公園を会場とし、「子どもグラウンドゴルフ中央大会」が開催されました。大庭地区からは、9月15日に行った地区大会の成績を元に4名の選手を選出し、本大会に参加してきました。結果は第2位!

昨年の3位でいただいたトロフィーよりも大きなトロフィーを手に入れました。公民館に展示していますので是非ご覧ください。来年は一番大きいトロフィーを持ち帰ろうと思っています。サポートをしていただきました保護者の皆様ありがとうございました。



## シルバー人材センター入会説明会

松江市シルバー人材センターの入会説明会を下記により開催します。  
松江市にお住まいの60歳以上の元気で働く意欲のある方であればどなたでも入会できます。会員は楽しく活動しています。説明だけでも聞いてみてください。  
事前申し込みは不要ですので、興味のある方はお気軽にお出かけください。

記

日時: 令和6年11月26日(火) 10:00~12:00

場所: 大庭公民館(第1研修室)

【問合先】公益社団法人松江市シルバー人材センター TEL 27-0888

## 「大庭パソコンクラブ 無料個人塾」のお知らせ

対 象: 大庭公民館だよりをご覧になってる方及びご友人

内 容: パソコン操作に関するご相談を賜ります。

あらかじめ内容についてご相談ください。

日 時: 11月9日(土) 23日(土) 9:00~12:00(内2時間)

場 所: 大庭公民館内 相談料: 無料

※個人対応のため、人数に制限があります。予定日の3日前までに下記までご連絡ください



携 帯: 090-2801-1542

mail: tago99@gmail.com

大庭パソコンクラブ会長 多胡行夫

スマホでこちらからお申し込みください

公民館での活動写真を広報誌やホームページ等に掲載させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。