

公民館  
だより

# おおの



大野のシンボルマーク

平成26年 7月  
松江市大野公民館

TEL 0852-88-2051  
FAX 0852-88-3186

## 松江橋北・橋南方面団小型ポンプ操法選考会 大野分団上分班出場

6月8日(日)に、消防ポンプ操法の正確さと速さを競う松江橋北・橋南方面団小型ポンプ操法選考会が北消防署東部分署を会場に行われました。

練習は仕事が終わった夕方からでしたが、多くの消防団員が集まり、厳しい練習を行いました。

大野分団上分班は、橋北第2位という結果でした。お疲れ様でした。



松江橋北・橋南方面団小型ポンプ操法選考会に出場した大野分団上分班選手の方 左から

(指)小林悟さん (1)安達幹夫さん (2)松浦浩次さん  
(3)香川善文さん (補)神田幸志さん

# おおの夏まつり “2014”

## 開催のお知らせ



◆とき 7月26日(土) 午後6時～オープニング

◆ところ 大野小学校 校庭 (雨天時体育館)



\* 詳細はチラシをご覧ください

## 7月 ごみ・資源物収集日程表

日	月	火	水	木	金	土
		1 プラ	2	3 もやせる	4 古紙・古着 金 属	5
6	7 もやせる	8 プラ	9	10 もやせる	11 紙製容器	12
13	14 もやせる	15 プラ	16	17 もやせる	18 古紙・古着	19
20	21 もやせる	22 プラ	23	24 もやせる	25 紙製容器	26
27	28 もやせる	29 プラ	30	31 もやせる		

## “まめなかサロン” 開催のお知らせ

日時 7月 9日(水)  
10:00~15:00  
場所 大野公民館 研修室



(メニュー)

- 抹茶・コーヒー・紅茶
- お菓子付きで、一杯 150円

※地区担当の保健師さんの健康相談コーナーがあります。

～ 皆さんお誘い合わせの上、お出かけ下さい。

# 7月お知らせ



## 7月 行事・館使用予定

### きらきら学級開催 ご案内

とき **7月30日(水)**  
**9:30 ~ 11:30**

ところ **大野公民館 館庭**

中学生のお兄さん&お姉さんたちと一緒に水あそびをして楽しみましょう!!

\* 持ってくる物  
～着がえ・おしぼり・コップ



\* 駐車場は、下駐車場をご利用ください。

\* 体重測定・育児相談もあります。



7月は  
“社会を明るくする運動強調月間”です。

～ 犯罪や非行を防止し、  
立ち直りを支える地域のチカラ

大野地区では7月2日(水)に津ノ森駅前(7時10分から)にて街頭活動を行います。

### ご寄付御礼

見舞返し

津ノ森 阪本 永 様

香典返し

西ノ村 森井 聡 様

魚瀬 裏辻 徳美 様

津ノ森 阪本 永 様

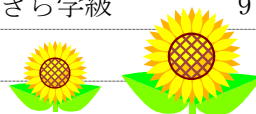
ありがとうございました。

大野地区社会福祉協議会

### 【公民館事務室閉鎖のお知らせ】

7月4日(金) 午後2時00分から松北ブロック研修会参加のため、事務室を締めさせていただきます。公民館を使用される方は、午前中までに鍵を受け取りに来て下さい。

日曜	公民館行事・使用			
1 火	郷土学習部会 18:30	囲碁将棋クラブ 19:00		
2 水	社会を明るくする運動街頭活動 7:10	ステップ2 1 20:00		
3 木	書道教室 20:00	子どもの健全育成研修会(湖北中学校) 18:30		
4 金	松北ブロック館長・職員研修会	からだ元気塾 10:00		
5 土				
6 日				
7 月	子ども会育成協議会 20:00	大野子ども広場 15:00		
8 火	一斉あいさつ運動 7:40 月曜クラブ 10:00 小原流生花教室 20:00	囲碁将棋クラブ 19:00		
9 水	一斉あいさつ運動 7:40 まめなかサロン 10:00 青パト講習会(秋鹿) 14:00 福祉推進員・民生委員合同研修会 19:00	青少協あいさつ運動 7:10 津ノ森なごやか 10:00 結核・肺がん検診 →15:30~16:10 建築組合 18:30		
10 木	大正琴クラブ 20:30	しあわせ会 10:00 湖北中PTA 19:00		
11 金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00		
12 土		寿会ふるさと広場草刈り奉仕活動 8:30		
13 日	市民バレーボール大会 8:00	(総合体育館)		
14 月	移動図書館 14:10~14:40	東村なごやか 10:00 大野子ども広場 15:00		
15 火	月曜クラブ 10:00 囲碁将棋クラブ 19:00	児童クラブ保護者・指導員会 19:00		
16 水	ステップ2 1 20:00	魚瀬なごやか(外レク) おおの輪・和・ワークラブ 19:30		
17 木	書道教室 20:00	東村シニア健康クラブ 10:00		
18 金	図書館開館 15:00 夏まつり実行委員会 19:30	からだ元気塾 10:00		
19 土	おおの輪・和・ワークラブ ウォーキング部 7:30	スポ少(ミニバス) 16:00		
20 日		スポ少(ミニバス)		
21 月				
22 火	小原流生花教室 20:00	囲碁将棋クラブ 19:00		
23 水	ステップ2 1 20:00	夏休み子ども教室 9:30		
24 木	大正琴クラブ 20:30			
25 金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00		
26 土	民生委員定例会 14:00 おおの夏まつり 18:00	(大野小)		
27 日				
28 月	移動図書館 15:00~15:30			
29 火		囲碁将棋クラブ 19:00		
30 水	きらきら学級 9:30			
31 水		殿山なごやか(外レク)		





「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）」とは、骨・関節・筋肉などの運動器の障がいのために、“身体を移動させる能力”が低下し、生活の自立度が下がる状態をいいます。

今回は自宅でできる、簡単なロコモ予防体操をご紹介します。関節に強い付加をかけずに骨を強くし筋肉を鍛えましょう。

骨や関節の痛み、ふらつき等がある方は、まず医師の診察を受けるようにしましょう。

1. スクワット（5～6回繰り返す 1日3回）

椅子に腰かけるようにお尻を後ろにひいてゆっくり下ろします。ひざは、つま先より前に出さないよう気をつけ、90度以上曲げないようにします。



2. 脚上げ体操（左右各5～6回ずつ）

片脚は膝を曲げ、もう片脚は伸ばします。伸ばした方の脚を息を吐きながらゆっくり上に上げ、ゆっくり下ろします。



イラスト：科研製薬株式会社HPより  
<http://locomo-net.jp/prevention/>

松江市保健センター 地域保健グループ  
峯 彰子 ☎60-8154

3. 開眼片脚立ち（左右各1分ずつ 1日3回）

眼を開けたまま机に手をつき片脚で立ちます。脚は高く上げる必要はありません。



夏の交通事故防止運動  
7月11日(金)▶25日(金)



「事故ゼロの  
おくに自慢はしまねから」  
交通事故のない  
楽しい夏にしよう！



# 大野の郷 夏祭り

日時 **8月 29日 (金)**  
**17時～花火終了まで**

\* 20時頃より 打ち上げ花火予定

場所 **特別養護老人ホーム 大野の郷**

○バザー ○屋台・軽食 ○各種出し物

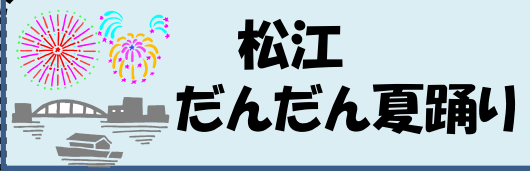
～ 皆様のお越しをお待ちしております。～

## \* \* 健康づくり事業 \* \*

「健康づくりカード」の抽選カードへの引換が  
 6月よりはじまっています。

検診を受けてシールを集めましょう。

- \* 対象者 20歳以上の方
  - \* 交換期間 平成26年6月～平成27年4月末
  - \* 交換場所 各公民館、各支所市民生活課  
 松江市保健福祉課、保健センター
  - \* 抽 選 平成27年4月以降に抽選会を開催予定
- <問い合わせ先>  
 松江市保健センター 保健企画課 TEL 60 - 8174



日時 **8月9日 (土)**  
 15:00～20:00(予定)

演舞場  
 ①松江天神町商店街会場  
 ②松江大橋会場

第1部 自由曲の部  
 第2部 「松江夜曲」の部

## 大野子ども広場 七夕会開催

日時 **7月7日 (月)**  
 15:00～  
 場所 **大野小学校**

願いごとを短冊に書いて、  
 一緒に笹に飾りましょう。

## 第54回 大野地区町民体育祭結果発表

幼稚園・交流会館・小学校・中学生・地域の  
 皆さん、多くの方にご参加ご協力いただき、  
 町民体育祭を無事終了することができました。  
 ありがとうございました。

総合優勝	殿山
総合準優勝	中川
総合第3位	東村



↑ わたしは、だれでしょう？



\*\*おめでとうございます\*\*  
 大野幼稚園創立50周年



みんなで力を合わせて!