

公民館  
だより

# おおの



大野のシンボルマーク

平成27年 11月  
松江市大野公民館

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

## 大野地区防災訓練（飯南町へ視察研修）

松江市原子力防災広域避難計画に基づく避難先自治体視察研修会を実施します。

日時 11月17日（火） 9:00～

視察先 飯南町

主催 大野地区自治振興協議会

参加者 各自治会自主防災隊代表・大野地区各種諸団体

## 秋の全国火災予防運動

# 11月 9日 ～ 11月 15日

\*\* 全国統一防火標語 【無防備な 心に火災が かくれんぼ】

### 11月 ごみ・資源物収集日程表

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

## よろず相談会

大野地区社会福祉協議会では「よろず相談会」を開催します。松江市保健師・地域包括支援センター・大野地区民生委員さんが相談員です。

お気軽にご相談してください。

日時 11月 5日（木）

10:00～12:00

場所 大野公民館

図書室

## きらきら学級

お知らせ

と き 11月4日(水)  
9:30~11:30

場 所 魚瀬世代間交流会館  
(現地集合)

◎きらきら学級・魚瀬世代間交流会館との  
交流会(みんなで一緒にあそびましょう)

## まめなかサロン

お知らせ

日 時 11月10日(火)  
10:00~14:00

場 所 大野公民館 研修室

お菓子付 一杯 150円  
●抹茶・コーヒー・紅茶

## 大野地区まめで長生き講座

●山中 11/20(金) 10:00~

会 場 山中公民館

●津/森 11/29(日) 14:00~

会 場 津/森公民館

## 町民卓球大会

お知らせ

日 時 11月15日(日)

開会式 午前 9時

場 所 松江総合医療専門学校  
体育館

### 【公民館事務室閉鎖のお知らせ】

\* 11月12日(木)

…人権教育・文化部合同視察研修会

\* 11月17日(火)

…防災訓練視察研修会

研修会参加の為、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、前日に鍵を受け取りに来て下さい。

## 11月 行事・館使用予定

日	曜	公 民 館 行 事 ・ 使 用	
1	日		
2	月		
3	火	文化の日	囲碁将棋クラブ 19:00
4	水	きらきら学級 9:30 ステップ2 1 20:00	朝のあいさつ運動 7:10 松江森林組合 18:30
5	木	よろず相談会 10:00 書道教室 20:00	
6	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
7	土		
8	日	松北B子育て支援事業 9:30 於：法吉公民館	おおの輪・和・ワークラフ ウォーキングイベント 9:00
9	月	移動図書館 14:10~14:40	東村なごやか 10:00 建築組合 18:30
10	火	一斉あいさつ運動 7:40 まめなかサロン 10:00 小原流生花教室 20:00	囲碁将棋クラブ 19:00
11	水	一斉あいさつ運動 7:40 配食サービス 9:00	ステップ2 1 20:00
12	木	人権・文化部視察研修会 6:45	しあわせ会 10:00
13	金	図書館開館 15:00 大正琴クラブ 20:00	からだ元気塾 10:00
14	土		年金協会 12:00
15	日	町民卓球大会 於：松江総合医療専門学校	
16	月		
17	火	防災訓練視察研修会 9:00 月曜クラブ 10:00	囲碁将棋クラブ 19:00
18	水	ステップ2 1 20:00	朝のあいさつ運動 7:10 東村シア健康クラブ 外ヶ 8:00 魚瀬なごやか 14:00
19	木	書道教室 20:00	
20	金	山中まめで長生き講座10:00 図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
21	土	子ども会愛のプレゼント訪問 9:00	
22	日		
23	月	勤労感謝の日	
24	火	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
25	水	市民憲章視察研修会 9:00	結核・肺がん検診 9:15~9:45
26	木	大正琴クラブ 20:00	
27	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
28	土	湖北中ジュニアリーダー研修会 於：サレイク (11/28~29)	民生委員定例会 14:00
29	日	津ノ森まめで長生き講座14:00	
30	月		

# 『こころの講演会』のご案内

松江市公民館全体事業として、「サザエさん一家は幸福みつけの達人ぞろい」をテーマに、講演会を開催いたします。参加ご希望の方は公民館までお申込み下さい。

日時 12月11日(金) 14:00～15:30

会場 くにびきメッセ「国際会議場」

講師 “サザエさん”のマスオさん役で  
お馴染みの人気声優  
増岡 弘 氏

申込み 大野公民館 ☎88-2051

締切り 11月20日(金)

# 松北ブロック子育て支援事業 “ここにひろば” (ご案内)

日時 11月8日(日)  
9:30～12:30

場所 法吉公民館

対象 松北ブロック内に在住の  
乳幼児とその家族

内容 親子で『ABCリトミック』  
遊びの広場  
育児・健康相談  
食育コーナー

～(栄養士のお話、離乳食試食)

各公民館の乳幼児教室の活動紹介

問合せ 大野公民館(☎88-2051)

## おおのふるさとまつり

10月25日(日)大野小学校において、「おおのふるさとまつり」を開催しました。

わが家のお宝・まちづくり・公民館教室・

サークル・幼稚園・学校関係の沢山の作品を展示して頂きありがとうございました。また、ふるさとまつり実行委員会・各種諸団体の皆様、ボランティアで参加して頂きました21名の松江総合医療専門学校  
学校の生徒の皆様、ご協力いただき誠にありがとうございました。



## 大野児童クラブ・子ども広場合同避難訓練 於: 大野小学校

10月26日(月) 実施

今年の避難訓練は、外部からの不審者の侵入防止のための措置・訓練について、松江警察署・秋鹿駐在所の方にご指導いただき実施しました。児童の安全対策について学ぶべきことが多い訓練となりました。



# ウォーキングのすすめ

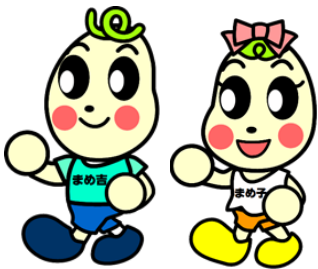
スポーツの秋・・・そろそろ活動しやすくなる気候です。

日頃身体をあまり動かしていないという方も、日常の歩数を増やすようにすることで、生活習慣病を予防することができます。歩数計を身につけ、1日平均1万歩、1週間に7万歩を目標に生活しましょう。初めは、毎日+1,000歩多く歩くことを目標にし、徐々に歩数を増やしていきましょう。

## 運動効果を高めるための歩き方

- 歩幅を広く取り、歩くスピードを上げることで、運動効果を高めることができます。
- 息が切れるような速さではなく、「ややきつい」と感じる程度のスピードにとどめましょう。
- 体調が悪いとき、痛みがあるとき、悪天候の場合などには、無理をしないようにしましょう。
- ウォーキングの前後にはストレッチングを行いましょ。
- 暑い日は、水分補給を十分に行いましょう。

なぜ一万歩？



1日あたり300kcalを身体活動によって消費しないと、生活習慣病になりやすく、健康寿命を保ちにくくなるのが、アメリカの疫学研究でわかっています。この300kcalをウォーキングで消費するには約9,000歩が必要です。1万歩という数字はここから出てきました。仮に1日平均1万歩が達成できなくても、歩数を増やすことができれば、健康に効果的です。気楽に、無理なく、長く続けることが、重要です。

参考:公益財団法人 体力づくり事業財団 <http://www.health-net.or.jp/>

特定健診受けましたか??

市が実施する健康診査(松江市国保特定健診、後期高齢者健診、一般健診)の実施は10月31日まで受けることができます。まだ受診していない方は早めに受診しましょう!!!

松江市保健センター 地域保健グループ  
石原 香織 ☎60-8154



## 【ウォーキングの運動効果を高めるための歩き方】

- ・顔 .. 顎を軽く引き、まっすぐ前を向きます。
- ・目 .. 目線を10m~20m先にすると、背筋がピンと伸びます。
- ・肩 .. 肩の力は抜き、リラックスした状態にします。
- ・腕 .. ひじを90度に曲げて、前後に大きく振ります。
- ・歩幅 .. 歩幅は大きくとります。
- ・足 .. かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。