

公民館  
だより

おおの



大野のシンボルマーク

平成28年 2月  
松江市大野公民館

TEL 0852-88-2051  
FAX 0852-88-3186  
E-Mail oonok@mable.ne.jp

# 松北ブロック 市民学習発表会

とき 2月 28日(日)  
9:20 ~

ところ 松江市鹿島文化ホール  
◇オープニング 比津ヶ丘保育園

平成27年度 松北ブロック  
市民学習発表会

とき 平成28年 2月28日(日)

●開会 9:20~ ●ステージ発表 9:35~15:30

ところ 松江市鹿島文化ホール

閉会セレモニーのあとは  
【お楽しみ抽選会】  
があります。

大野地区より 大正琴クラブのみなさんが出演されます。

【出演予定時間】

●13:10 ~ 大野・秋鹿・御津 琴名流大正琴

皆様お誘い合わせの上、是非ご来場ください。

## 2月 ごみ・資源物収集日程表

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

## 住民税及び確定申告 相談のお知らせ

日時 2月 15日(月)

【受付時間】

●午前 9:30 ~ 11:00

●午後 1:00 ~ 3:00

場所 大野公民館 集会室

\* 問合せ 市役所市民税課  
電話 55-5151

## 2月 行事・館使用予定

### きらきら学級 お知らせ

日時 3月2日(水)  
9:30~11:30

場所 大野公民館  
内容 終了式  
持ち物 おしぼり

\*欠席の場合は、2月24日(水)までに  
大野公民館(☎88-2051)までご連絡  
ください。

### まめなかサロン お知らせ

日時 2月17日(水)  
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

◆保健師による健康相談もあります。

#### ご寄付御礼

津ノ森 金坂 俊孝 様

叙勲受賞記念として大野社会福祉  
協議会へご寄付を頂戴しました。  
誠にありがとうございました。

#### ご寄付御礼

香典返し

魚瀬 村松 和安 様  
中川 石倉 広之 様

ありがとうございました。  
大野地区社会福祉協議会

日 曜	公民館行事・使用	
1 月		
2 火	総務部広報担当者会 10:00 人権・同和教育推進部会 13:00 月曜クラブ 10:00	囲碁将棋クラブ 19:00
3 水	青少協あいさつ運動 7:10	ステップ2 1 20:00
4 木	書道教室 20:00	
5 金	図書館開館 15:00 湖北中G青少協事業報告会 18:30	からだ元気塾 10:00
6 土		大野小PTA 19:00
7 日		
8 月	移動図書館 14:10~14:40	西ノ村なごやか 10:00
9 火	一斉あいさつ運動 7:40 小原流生花教室 19:00	建築組合 18:30 囲碁将棋クラブ 19:00
10 水	一斉あいさつ運動 7:40 配食サービス 9:00	
11 木	建国記念の日	大正琴クラブ 20:00
12 金	おおの輪・和・ワークアップフェスティバル 準備 19:30	からだ元気塾 10:00
13 土		
14 日	おおの輪・和・ワークアップフェスティバル 於：大野小学校 9:00	
15 月		市民税課確定申告 9:30 東村シニア健康クラブ 10:00
16 火	月曜クラブ 10:00	囲碁将棋クラブ 19:00
17 水	青少協あいさつ運動 7:10 鎌田・魚瀬まめで長生き講座 14:00	まめなかサロン 10:00 ステップ2 1 20:00
18 木	書道教室 20:00	しあわせ会 10:00
19 金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
20 土	松江市民憲章かるた中央大会 於：鹿島総合体育館 9:00	殿山なごやか 10:30
21 日		シルバー人材センター 研修会 13:00
22 月	移動図書館 15:00~15:30 自治会連合会 19:00	子ども会地区委員会 20:00
23 火	小原流生花教室 20:00	囲碁将棋クラブ 19:00
24 水		
25 木		大正琴クラブ 20:00
26 金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
27 土	松北ブロック市民学習発表会 リハーサル	民生委員定例会 14:00
28 日	松北ブロック市民学習発表会 (鹿島文化ホール) 9:20	
29 月		

血圧とは、心臓から身体のすみずみまで血液を送り届けるために心臓が血液をおだし、そのポンプの力で押し出された血液が発生している力を血圧といいます。



冬に血圧が高くなる??

血圧は心臓・血液など様々な要因で変化しますが、寒い冬は、熱が外部へ逃げるのを阻止しようとするため、血管が収縮して細くなります。さらに、血管の断面が小さくなることで血液を送るために大きな力が必要となるため、血圧が上がります。

また、年末年始の暴飲暴食になりがちな食習慣（塩分や脂肪分の摂取量増加など）が一因となって血圧が上がることもあります。

血圧が上がることによって、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。

やってみよう!!

○×クイズ



Q1. 動脈硬化は自覚症状がない?

正解は..

○

高血圧の状態が続くと、血管は強い圧力を受け続けることになり血管の壁が傷つきやすくなります。傷ついた壁に、コレステロールがたまっていくのが動脈硬化です。自覚症状はないので、自分で意識して気をつけておくことが必要です。

Q2. 血圧は、脳卒中や心筋梗塞などに関係している?

正解は..

○

高血圧を放置して血管に高い圧力がかったままの状態が続くと、動脈硬化が進み、脳や心臓、腎臓に負担がかかります。進行すると血管がつまり、脳卒中、心筋梗塞や狭心症、慢性腎臓病などの病気を引き起こすといわれています。

参考サイト：タニタの健康応援ネット

<http://www.karadakarute.jp/tanita/kcloseup/kcup54.jsp>

来月は野菜摂取と減塩についてお伝えします!!

松江市保健センター 地域保健グループ  
石原 香織 ☎60-8154



## 積雪・凍結時は安全運転を心がけましょう

積雪・凍結時にはスリップ事故が多発します。「これぐらいの雪なら・これぐらいの冷え込みなら」との安易な気持ちは厳禁です。常に、余裕を持った運転に心がけましょう。

- 時間に余裕のある行動を
  - スピードは控えめに
  - 車間距離を十分に
  - 「急加速」「急ブレーキ」「急ハンドル」など「急」がつく運転はしない
  - 無理な追い越し・割り込みはしない
- ～島根県交通安全協会～

# 受賞おめでとうございます

【松江保護観察所長感謝状】

阪本 智恵子 様

平成27年11月17日(火)於:松江市総合福祉センター



## 子どもフェスティバル お知らせ

日時 3月13日(日)  
8:45~13:30

場所 大野公民館

内容 ものづくり  
\*ビーズ、フラ板  
\*わりばしてっぽう など

対象者 1年生~6年生

## 市民憲章 かるた中央大会 お知らせ

日時 2月20日(土)

9:00~

会場 鹿島総合体育館  
サブアリーナ

大野子ども会から小学生6名と子ども会役員  
が参加します。

昨年の市民憲章かるた中央大会 ↓



## 2月 子ども広場 お知らせ

開催日 1日、8日、15日  
22日、29日

場所 大野小学校

\*安全管理員の皆さんお世話になります。

## 第37回まつえレディースハーフマラソン参加者大募集

平成28年 3月20日(日) 雨天決行

<松江城大手前スタート・フィニッシュ>

\*\*\*\* 一歩一歩、華麗に舞いながら、水の都・松江を駆け抜ける \*\*\*\*

I部 ハーフマラソン

II部 10km

III部 ジョギング 3.2km

IV部 ちびっこマラソン 1.0km

参加者募集

申込締切

2月9日(火)

問合せ先 : TEL 22-7607

国際文化観光都市

まつえレディースハーフマラソン実行委員会事務局