

公民館  
だより

おおの



大野のシンボルマーク

平成29年3月  
松江市大野公民館

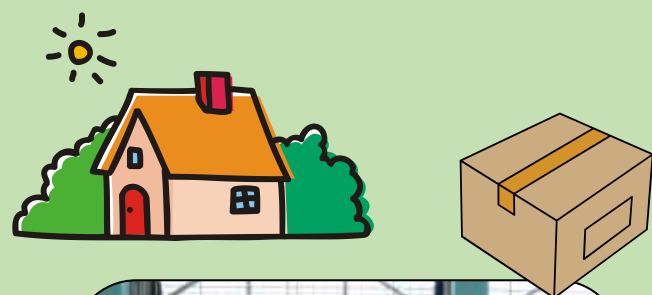
TEL 0852-88-2051  
FAX 0852-88-3186  
E-Mail oonok@mable.ne.jp

## こどもフェスティバルのお知らせ！！

日時 **3月18日(土)**  
10:00~14:30

場所 大野小学校 体育館  
内容 ダンボールハウスづくり  
カレーライスパーティー  
6年生を送る会

対象 小学1年生~6年生  
大野子ども会育成協議会



- ・申し込みは3月6日(月)までに各  
地区委員が取りまとめます。
- ・運動のできる服装で上ズックをもっ  
てきてください。

### 3月 ごみ・資源物収集日程表

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

### きらきら学級 お知らせ

日時 **3月1日(水)**  
10:00~11:30

場所 大野公民館

内容 ★きらきら学級修了式  
★コマをつくって遊ぼう  
当日は大野小学校4年生のおにいさんお姉さんと交流をします。

持ち物 おしぼり、コップ



## 3月お知らせ

### まめなかサロン お知らせ

日時 **3月15日(水)**  
10:00~14:00

場所 大野公民館 研修室

●抹茶・コーヒー・紅茶  
お菓子付きで一杯 **150円**

みなさま、お誘い合わせの上ぜひお出  
かけください。



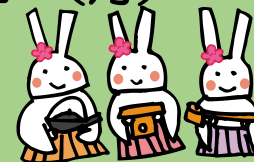
### 子ども広場 開催日

開設時間

**15:15~16:30**

3月6日(月)

3月13日(月)



### ご寄付御礼

香典・玉串料返し

山中 岩成 悦子 様  
土居 森井 嗣夫 様  
細原 坂本 正城 様

ありがとうございました。  
大野地区社会福祉協議会

### 3月 行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用	
1	水	きらきら学級 10:00	
2	木		
3	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
4	土		
5	日		土居なごやか 10:00
6	月	館報編集会議 10:00	地区社協理事会 14:00
7	火	月曜クラブ 10:00	囲碁将棋クラブ 19:00
8	水	配食サービス 9:00 建築組合 18:30	津ノ森なごやか 10:00 年金協会 10:00 ステップ2 1 20:00
9	木	地域安全推進会議 11:00	大正琴クラブ 20:00
10	金	図書館開館 15:00 体協常任理事会 19:30	からだ元気塾 10:00
11	土		
12	日	生活環境保全推進会議 7:00 (リサイクルステーション見回り)	
13	月	スマートフォン教室 10:00 移動図書館 14:10~14:40	魚瀬なごやか 10:00
14	火	小原流生花教室 20:00	囲碁将棋クラブ 19:00
15	水	まめなかサロン 10:00	東村シニア 10:00 ステップ2 1 20:00
16	木	夏まつり実行委員会 19:00	書道教室 20:00
17	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
18	土	子どもフェスティバル 10:00	
19	日		大野スポーツクラブ 13:00
20	月	春分の日	
21	火	体協理事会 19:30	囲碁将棋クラブ 19:00
22	水	おおの輪和ワ-理事会 19:30	
23	木	公民館運営協議会 18:30	大正琴クラブ 20:00
24	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
25	土		
26	日		
27	月	移動図書館 15:00~15:30	上根尾なごやか 10:00
28	火	こども広場運営委員会 18:00 児童クラブ運営委員会 18:30 児童クラブ保護者・ 指導員会 19:00	囲碁将棋クラブ 19:00 小原流生花教室 20:00
29	水		
30	木	書道教室 20:00	
31	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00

# 松北ブロック市民学習発表会が開催されました！！

2月26日（日） 鹿島文化ホールにて行われた松北ブロック市民学習発表会では、各サークルの皆様の日ごろの成果が十分に発揮され、また多くの皆様にご来場いただきました。

大野公民館からは、大正琴クラブの皆さんにご参加いただきました。ありがとうございました。



## 高血圧を予防しよう

高血圧症は自覚症状がほとんどないと言われています。血圧が高い状態のままにしておくと、血管が硬くなり、傷ついて破れやすくなり、脳卒中や心臓病など生命にかかわる病気を引き起こします。

血圧を上げる要因としては、塩分の摂り過ぎ、肥満、運動不足、喫煙、ストレスなどがあります。

### 野菜摂取をこころがけよう！

野菜を摂取すると、野菜に含まれるカリウムが塩分を体外に排出するため、**高血圧を予防する、また、血圧を下げる効果**があります。野菜摂取の目標量は1日350gですが日本人は全ての年代で、あと一皿分の野菜が不足していると言われています。

青菜のお浸しなら1杯分で約70g

加熱した野菜なら片手1杯で70g  
生野菜なら両手1杯で70g

**1日5杯分（350g）**目安  
うす味で食べるとさらに効果的。

海藻やいも類もカリウムが豊富です

果物は1日握りこぶし1個分が目分量です。生で食べやすいので、上手に間食や朝食などに取り入れましょう。

### 日本人の塩分摂取量は？

日本人の1日の塩分摂取量（平成24年現在）は、男性11.3g、女性9.6gとなっています。

厚生労働省は**男性8.0g未満、女性7.0g未満**を目標に、減塩に取り組んでいくことを呼びかけています。

松江市保健センター  
保健師 石原 香織

地域保健グループ  
☎60-8154



# 公民館教室・サークル参加者募集！

ウキウキ、ワクワク 春になりました。新しい何かに挑戦してみませんか。

## 出合い・ふれあい・学びあい

問い合わせ：大野公民館 TEL88-2051



※ 内容は変更になる場合があります

教室・サークル	開催日	時間	講師・代表者	会費
書道	第1・3木曜日	20:00～22:00	長浜 晴風 先生	月 3,000円 (本代月 800円)
小原 流生花	第2・4火曜日	20:00～22:00	坂本 純子 先生	月 2,500円 (花材代別)
ステップ 21 (健康体操)	第1・3水曜日	20:00～21:30	田中久美子 先生	月 2,000円
大正琴クラブ	第2・4木曜日	20:30～22:00 (4月～10月) 20:00～22:00 (11月～3月)	荒田 敬子 先生	月 2,000円
囲碁将棋クラブ	毎週火曜日	19:30～22:00 (4月～9月) 19:00～22:00 (10月～3月)	兼折 勇	
おのの輪・和・ワーククラブ	ラージボール卓球	毎週木曜日	20:00～22:00	兼折 吉教
	フットサル教室	月1～2回木曜日	19:30～21:30	金坂 博 金坂 篤
	女島クラブ (ゲートボール)	ほぼ毎日	16:00～18:00	森井 重徳
女島クラブ (ニュースポーツ)	不定期	13:30～15:00		
めだけクラブ (グラウンドゴルフ)	毎週日曜日	9:00～11:00	兼折 勇	年会費 家族 1,000円 個人 800円
ゲートボールクラブ	ほぼ毎日	9:00～12:00	坂本 憲生	年 1,000円
バレーボールクラブ	毎週月・金曜日	20:00～22:00	藤原 真也	
湖北ジュニア卓球	毎週火曜日	19:00～21:00	松浦 孝市	年 7,000円
	毎週水曜日	19:00～23:00		
	毎週土曜日	第1・3・5 19:00～23:00 第2・4 8:00～12:00 第2・4 19:00～23:00		

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。