

公民館
だより

おおの



大野のシンボルマーク

令和4年12月
松江市大野公民館

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

11月12日(土)「令和4年度 松江市原子力防災訓練」に参加しました

当日は、大野地区の住民約50名が参加し、「地区災害対策本部運営訓練」及び「飯南町への広域避難訓練(バス・自家用車)などを行いました。今回の訓練を通じて感じたこと、考え方を家族・地域で共有しましょう。早朝よりご協力いただきありがとうございました。



地区災害対策本部会議
(大野公民館)



避難退域時検査
(道の駅たたらば壱番地)



避難所
(赤名農村環境改善センター)

避難所の赤名農村環境改善センターに『めがね』の忘れ物がありました。大野公民館でお預かりしていますので、お心当たりのある方はご連絡ください。

貸館休止お知らせ

- 12月19日(月)終日
館内のワックスがけ、窓清掃のため
 - 12月28日(水)午後~1月5日(木)
年末・年始休館のため
- 貸館及び図書室の利用はできませんので、ご注意ください。

公民館事務室閉室のお知らせ

- 12月8日(木)午後から
(松北ブロック職員研修のため)
- 公民館を使用される方は、12月8日(木)午前中までに鍵を受け取りに来てください。

12月 ごみ・資源物収集日程表

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

融雪剤を12月中旬頃に公民館前に置いてあります。

ご希望の地区は公民館までお越しください。

**ご寄付御礼
香典・玉串料返し**

中ノ手 石倉 鉄也 様
東村 藤原 武夫 様
ありがとうございました。
大野地区社会福祉協議会

きらきら学級

日時 12月6日(火)
10:00~11:15

場所 大野公民館集会室
内容 クリスマス会

「おっくんライブへ行こう！」
持ち物 おしぼり・水筒

※準備の都合上、参加の方は必ず11月29日(火)までに大野公民館へお申込みください。



まめなかサロン

日時 12月7日(水)
10:00~12:00

場所 大野公民館 研修室

保健師による健康相談、血管年齢測定・血圧測定もあります

抹茶・コーヒー・紅茶・季節のお菓子付き
1杯 150円

出前講座

高齢者のためのスマホ教室

日時 12月7日(水) 9:30~11:00

場所 大野公民館 集会室

講師 シルバー人材センター会員

内容 スマホの基本操作やインターネットの使い方など

参加費 無料

定員 10名程度(定員になり次第締切ります)

申込み 12月5日(月)までに

大野公民館 TEL(88-2051)へ



成人学級

「くるくる手芸 *干支づくり*

日時 12月12日(月) 14:00~15:30

場所 大野公民館 集会室

講師 ハタケヤマ手芸店

参加費 1人500円(材料代)

準備物 はさみ、目打ち、チャコペン等、
ボンド(木工用)、両面テープ(10mm幅)

定員 15名(定員になり次第締切ります)

申込み 12月5日(月)までに

大野公民館 TEL(88-2051)へ



12月 行事・館使用予定

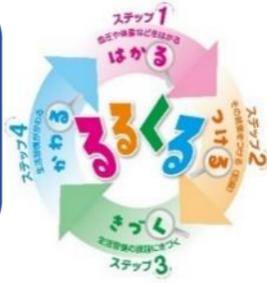
日	曜	公民館行事・使用	
1	木	乳がん検診 9:00~11:00	
2	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00 年金協会 13:00
3	土		
4	日	湖北中グループ子どもの健全育成研修会 14:00~	(会場:古江公民館)
5	月	子ども広場(小) 15:15~16:30	
6	火	きらきら学級 10:00	囲碁・将棋クラブ 19:00
7	水	まめなかサロン 10:00	
		スマホ教室 9:30~11:00	ステップ2 1 19:00
		青少協あいさつ運動 7:10	
8	木	※午後~事務室閉室	
		書道教室 20:00	
9	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
10	土		
11	日		
12	月	成人学級(干支づくり) 14:00	移動図書館 14:40~15:10
		子ども広場(小) 15:15~16:30	建築組合 18:30
13	火	地域安全推進員会議 16:00	一斉あいさつ運動 7:40
14	水	青少協あいさつ運動 7:10	高齢者クラブ役員会 14:00
		一斉あいさつ運動 7:40	
15	木		レクダンス 10:00 クラブト 14:00
16	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
17	土		司書会 13:00
18	日		
19	月	公民館ワックスがけ、窓ガラス清掃(終日)貸館不可 子ども広場(小) 15:15~16:30	
20	火		囲碁・将棋クラブ 19:00
21	水	配食サービス 午後~	絵てがみ教室 10:00 ステップ2 1 19:00
22	木	書道教室 20:00	
23	金	母校訪問(大野小) 14:00	からだ元気塾 10:00
24	土	図書クリスマス会 9:30~11:30	
25	日		
26	月	移動図書館 14:40~15:10	
27	火	大野地区自治協会 19:00	
28	水		
29	木		
30	金	12/28 午後から 1/5 まで休館	
31	土		



るるくるで自分の体の状態を知りましょう

『るるくる』とは…

- ①血圧や体重を毎日**はかる**
 - ②計測した記録を**つける**
 - ③体調の変化や生活習慣の問題点に**気づく**
 - ④生活習慣が**変わる**
- の4つのステップをキャッチフレーズにした健康づくりの事です。



【今日からできるセルフチェックの例】

★血圧をはかる

成人における高血圧値

- 家庭血圧 135/85mmHg 以上
- 診察室血圧 140/90mmHg 以上

★塩分をはかる

適正な塩分摂取量

- 男性 7.5g/日未満
- 女性 6.5g/日未満

★体重をはかる

BMI 判定値 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

- 痩せ 18.5 未満
- 正常域 18.5~25.0 未満
- 肥満 25.0 以上

★歩数をはかる

歩数目標値

	男性	女性
20~64 歳	9,000 歩	8,500 歩
65 歳以上	7,000 歩	6,000 歩



大野版るるくる記録表

るるくる記録表を書いてみませんか？

1か月してみると何か変化を感じることができるかもしれません。血圧ノートなどに記入したものでOKです。記入されたるるくる記録表等は、12月7日(水)まめなかサロンにもってきてください。保健師と一緒に振り返りをしましょう!!
問合せ先：松江市健康推進課 近江 (☎60-8154)

大野地区健康調査(アンケート)協力についてお願い

地域の皆様がいつまでも健康に過ごしていただくため、松江市や各関係機関と連携し、令和元年度から健康調査を実施しております。

今年度も、大野地区の皆様の健康状態を把握するため、該当の方に「大野地区健康調査票(アンケート)」を12月初旬にお送りいたします。

お忙しい中とは存じますが、何卒ご協力いただきますようお願いいたします。

12月20日(火)までに、同封の返信用封筒に入れてご回答ください。

◎年末の交通事故防止運動

12月11日(日)~12月31日(土)

◎飲酒運転根絶作戦実施期間

12月1日(木)~1月31日(火)

年末・年始にかけて、「飲酒運転をしない、させない」、「夜光反射材の着用」、「冬道の交通事故防止」等、各自で心がけましょう。

配食サービス

12月21日(水)午後から

対象者のお宅へ福祉推進員がケーキをお届けします。

2023年版島根県民手帳販売

年間行事や主要統計などの県内の情報が満載です。大野公民館で12月28日(火)午前中まで販売します。数に限りがありますので、お早めにお求めください。

1冊 600円

- ・新型コロナウイルス感染拡大状況により、予定していた事業の延期や中止をすることがあります。
- ・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。

大野小学校母校訪問の会

日時 **12月23日(金)**

14:00~15:00

場所 大野小学校 体育館



大野小学校卒業の中学1年生が母校を訪れて小学校5・6年生の皆さんと交流します。※詳細は学校を通じてご案内します。

主催：大野地区青少年協・大野公民館

おおの市チャリティー古本市 お礼とご報告

おおの市で開催した「チャリティー古本市」には本の寄贈などご協力いただきありがとうございました。

皆さまからいただいた募金同額は **3,312円**となりました。

この寄付は赤い羽根共同募金へ振込みましたのでご報告いたします。

大野公民館



公民館作品展のご案内

公民館教室の作品を下記期間・内容で展示しています。ぜひご来館ください。

☆11/28(月)~12/9(金) 人権啓発展示

☆12/13(火)~12/26(月) 書道教室

【時間】9:00~17:00

※土、日、祝日、休館日、事務室閉室日を除く

【会場】大野公民館1階 廊下など

展示期間中、ご来場いただいた方の中から毎月10名ずつ(合計30名)にプレゼントが当たります。詳しくは大野公民館まで。

11/23 愛のプレゼント訪問



子どもたちの心のこもったメッセージを添えて、子ども会地区委員がお届けしました。

公民館図書クリスマス会

日時 **12月24日(土)**

9:30~11:30

場所 大野公民館 集会室



内容

9:45~ 大型絵本・紙しばいの読み聞かせ

10:20~ 市民憲章かるた取り大会

※詳細は学校を通じて配布するチラシをご覧ください。

移動図書館 巡回日

場所 大野公民館 駐車場

日時 12月12日(月)14:40~15:10

12月26日(月)14:40~15:10

市立図書館の利用者カードをお持ちください。

10冊、次回巡回日まで借りられます。



大野コミュニティバス利用促進協議会より

11月1日(火)に、大野・秋鹿両地区の利用促進協議会代表で松江市長に、「AIデマンドバス」早期導入の要望書を提出いたしました。

