

公民館 だより

大野のシンボルマーク

令和5年 11月
松江市大野公民館

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

おおの



松江総合医療専門学校
開学25周年記念

2023 大野ふれあい健康まつり 御礼



秋晴れの10月22日(日)、多くの住民の皆様に参加いただき、「大野ふれあい健康まつり2023」が盛大に開催されました。今年度は松江総合医療専門学校の開学25周年にあたり、会場を医療専門学校とし、松浦校長様をはじめ、教員、学生の皆様と楽しく交流することができました。

体育館でのフレイル測定、タオル体操、交通安全コーナー、グラウンドでは、体協による「町民ニュースポーツ大会」の開催、そして校舎内では、医療専門学校の各学科紹介コーナー、格安の四ツ葉園フードコーナーと盛りだくさんの内容となりました。さらに屋外のふれあい市場では、各種団体によるお餅やしじみ、おおの米、大野ごぼう等が販売され、行列ができるほどの盛況でした。

準備から片付けまでご協力いただいたスタッフの皆さま、ご来客いただいた地域の方々に心から感謝申し上げます。



フレイル測定



ペタンク



子ども会「しじみ・飲料」販売



学科紹介・体験コーナー



グラウンドゴルフ



米・ごぼう販売

町民ニュースポーツ 大会結果

- グラウンドゴルフ
 - 優勝 土居
 - 準優勝 津ノ森
 - 3位 魚瀬
- ペタンク
 - 優勝 津ノ森
 - 準優勝 東村
 - 3位 西ノ村

令和5年大野地区人口(9月末現在)

	人口	前月比	世帯数	前月比
大野町	449	+1	193	0
上大野町	374	-3	173	-1
魚瀬町	261	0	128	0
合計	1,086	-2	494	-1

11月まめなかサロン

日時 **11月1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、握力測定、血圧測定もあります。

●抹茶・コーヒー・紅茶
季節のお菓子付きで一杯 **150円**

お誘い合わせの上ぜひお出かけください。

配食サービス

日時 **11月15日(水)**
11:30~12:00頃

対象者の方のお宅へ福祉推進員がお弁当をお届けします。

公民館作品展のご案内

公民館教室の作品を下記期間で展示しています。

☆10/20日(金)~12月25日(月)

【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抽選で(30名の方)にプレゼントが当たります。ぜひご応募ください。

事務室閉鎖のお知らせ

「松北ブロック学習発表会」振替のため11月27日(月)は事務室を終日閉鎖させていただきます。
貸館を希望される場合は11月24日(金)までにカギの受け取りをお願いします。

松北ブロック学習発表会

日時 11月25日(土)
場所 鹿島文化ホール
開会 9:45~
ステージ発表 10:00~14:30
出店 10:00~

11月 行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用		
1	水	まめなかサロン	10:00	ステップ2 1 19:00
2	木	高齢者クラブ・年金協会会議	13:00	
3	金	文化の日		
4	土			
5	日	民児協定例会	14:00	
6	月			
7	火	囲碁・将棋教室	19:00	
8	水	高齢者クラブ役員会	14:00	
9	木	建築組合	18:00	書道教室 20:00
10	金	からだ元気塾 輪・和・ワー常任理事会	10:00 19:30	土居なごやか(外レク)
11	土			
12	日	福祉推進員民児協合同研修会(笑いヨガ)	10:00	
13	月	陶芸体験	14:00	移動図書館 14:00
14	火	第6次地域福祉計画策定小委員会	14:00	囲碁・将棋教室 19:00
15	水	配食サービス		ステップ2 1 19:00 津ノ森なごやか(外レク)
16	木	レクダンス クラフト教室	10:00 14:00	
17	金	人推協視察研修 (ホロコースト記念館)		からだ元気塾 10:00
18	土	令和5年度防災訓練		9:00~12:00
19	日			
20	月			
21	火	マイナンバーカード出張申請	14:00	囲碁・将棋教室 19:00 殿山なごやか、魚瀬なごやか
22	水	絵てがみ教室	10:00	
23	木	勤労感謝の日		書道教室 20:00
24	金	からだ元気塾	10:00	
25	土	松北ブロック学習発表会(鹿島文化ホール)		9:45
26	日			
27	月	事務室閉鎖		移動図書館 14:40
28	火			
29	水			
30	木	乳がん検診	9:00	

図書室閉鎖のお知らせ

11月17日(金)、24日(金) 図書室はお休みです

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。

参加者募集!

生涯学習部 ものづくり講座 陶芸体験

陶芸を体験しませんか?陶芸に興味のある方、初めての方も大歓迎です。ぜひ、ご参加ください。

日時: 11月13日(月) 14時~16時

会場: 大野公民館 研修室

講師: 高橋幸治窯 高橋幸治さん

内容: 茶碗、湯呑、一輪挿しのどれか一つを作ります

参加費: 1,000円

持ち物: エプロン、手拭きタオル

申込み: 参加希望の方は11月6日(月)までに公民館へお知らせください

*作品は年内に焼きあがる予定です



ご寄付御礼
香典・玉串料返し
 魚瀬 清水 省吾 様
 殿山 岩成 三郎 様
 ありがとうございました。
 大野地区社会福祉協議会

大野公民館 健康福祉部主催
「笑いヨガ」で健康に!
 民生児童委員、福祉推進員の合同研修会として開催しますが、定員に若干余裕がありますので、一般の方を受け付けます。
 日時 11月12日(日) 10:00~11:00
 場所 大野公民館 集会室
 講師 栢野 和美 様
 持参品 飲料、タオル、室内シューズ
 ※動きやすい服装でお越しください
 申込み 11月6日(月)までに大野公民館へご連絡ください

みんなの食堂～彩～開催されました!

10月14日(土)に第3回目が開催されました。今回は五目御飯、豚汁、きんぴらごぼう、公民館で育てた「さつまいも」を使ったスイートポテトがメニューとなり、美味しくいただきました。
 お米はファームおおの未来様より「つきあかり」を、小林悟様より大野ごぼうを提供していただきました。ありがとうございました。



防災訓練のお知らせ

日時：令和5年11月18日(土) 9:00~12:00
 場所：大野公民館 集会室
 ※詳細は後日お知らせします



骨粗しょう症を予防するために体を動かそう

骨粗しょう症とは骨自体がもろくなった状態で、老化が原因となるものや女性では閉経によるものなどがあります。骨粗しょう症で怖いのは、何かにぶつかったり、転んだりした拍子に骨折してしまうことです。骨折しやすい部位は、おもに腰椎(背骨)と大腿骨(太もも付け根)の骨で、腰痛や寝たきりの原因ともなります。この骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムの摂取とビタミンDを体内で合成するために必要な日光浴に加えて、ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動が良いとされています。ウォーキングは負荷量も少なく、無理なく続けることのできる運動です。また屋外を歩くことで、日光浴にもなるため、骨粗しょう症を予防する上でとても良い運動であると言えます。またダンベルや水の入ったペットボトルを持って歩くことで、自分の体重に少し負荷を増やしたウォーキングも効果的です。足の運動として椅子に座りながら、膝を伸ばす、太ももを上げる運動でも良いです。普段から近場までは歩いて移動する、階段を使ってみるなど、普段の生活のなかから体を動かすように心がけて、無理なく健康な生活を送っていきましょう。

松江総合医療専門学校理学療法学科
 専任教員 福島卓



後期高齢者人間ドック・脳ドックの助成事業はR5年度で終了します

毎年12月に、次年度の後期高齢者人間ドック・脳ドックの受診者を募集していましたが、助成事業の終了に伴い、令和6年度分の募集は行いません。助成事業は終了しますが、高齢期の健康を守るために「**後期高齢者健康診査**」と「**がん検診**」をぜひご利用ください。
 ※令和5年度の「後期高齢者人間ドック・脳ドック」受診希望者募集は終了しています。

お問い合わせ:松江市健康福祉部健康推進課
 TEL:0852-60-8162

フードドライブ(食品集め)のお願い
 フードドライブの対象品

- ・食品に限ります。
- ・お菓子・レトルト食品・乾麺・パスタ
- ・缶詰・インスタント食品。

賞味期限は2024年月以降のもの。
 期間：11月1日(水)~11月27日(月)
 場所：大野公民館

し尿処理券についてのお知らせ

大野公民館では、3円券、213円券、仮設トイレ券のみの販売とさせていただきます。
 (※3円券は無くなり次第終了)
 その他の券は「Aコープふるえ店」でお買い求めください。

人権教育推進部 視察研修のお知らせ
 日にち：令和5年11月17日(金)
 視察先：ホロコースト記念(広島県福山市)/世羅ワイナリー
 参加費：2000円(昼食代)
 定員：30名(定員になり次第締め切ります)
 ご希望の方は11月2日(木)までに公民館までお知らせください。
 <予定>
 7:10 旧JA大野店 → 7:15 金阪整骨院前 → 8:15 道の駅たかの(休憩)
 → 10:00 ホロコースト記念館(広島県福山市) → 12:30 世羅ワイナリー(昼食)
 → 16:15 道の駅たたらば壱番地(休憩) → 17:30 金阪整骨院前 → 17:45 旧JA大野店

報告

**湖北中学校区グループジュニアリーダー研修実践活動
 「fall hiking in 本宮山」開催しました!**

10月7日(土)に大野出身の中学生が企画した「fall hiking in 本宮山」を行い、小学生から高齢者まで幅広い世代を対象に大野のシンボルである「本宮山」に登りました。途中で中学生が考えたビンゴやクイズをしながら、みんなで楽しくハイキングをすることができました!参加された方や中学生のみなさんお疲れ様でした。



11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 紙製容器	4
5	6 もやせる	7 プラ	8	9 もやせる	10 古紙・古着	11
12	13 もやせる	14 プラ	15	16 もやせる	17 紙製容器	18
19	20 もやせる	21 プラ	22	23 もやせる	24 古紙・古着 金属	25
26	27 もやせる	28 プラ	29	30 もやせる		

マイナンバー出張申請

市の職員が公民館でマイナンバーカードの申請受け付け(申請書類の受付、顔写真の撮影)を行います。これから申請をお考えの方はぜひお越しください。
 日時：令和5年11月21日(火) 14時~15時
 場所：1階 研修室
 必要書類：免許証と保険証等の本人確認書類 2点及び通知カード
 ※受付当日、免許証と保険証の2点があれば、できあがったカードを郵送します。
 ※保険証1点のみの場合は、カードの受け取りは、本庁またはイオンマイナンバーカード窓口になります。来庁時に本人確認書類もう1点をご持参ください。