

まめなかサロン

日時 **10月2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、足趾力測定、
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1杯200円

お誘い合わせの上ぜひお出かけください。

移動図書館巡回日

場所 大野公民館 駐車場
10月28日(月) 14:40~15:10
*本の予約もできます。
ご利用ください。



10月 公民館図書貸出日

10月4日(金) 15:00~17:00
10月18日(金) 15:00~17:00

見守りサービスはじまります

10月8日以降

見守り活動の一貫として対象者の方のお宅へ福祉推進員が日用品をお届けいたします。

子ども広場

~開設時間~



15:00~16:30

10月7日(月)

10月21日(月)

10月28日(月)

10月 行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用	
1	火		
2	水	まめなかサロン 10:00 高齢者クラブ女性部 10:00	ステップ21 18:00
3	木	囲碁・将棋教室 9:00	
4	金	からだ元気塾 10:00	図書貸出 15:00
5	土	令和6年度大野地区防災訓練(大野小学校体育館)	
6	日	市民体育祭「地区対抗大運動会」(松江市営陸上競技場)	
7	月	子ども広場 15:00	
8	火	輪・和・ワークラブ主催ウォーキング(石見銀山方面)	
9	水	建築組合 18:00	
10	木	書道教室 20:00	東村シニア健康クラブ 13:30
11	金	からだ元気塾 10:00	
12	土		殿山なごやか(外レク)
13	日		
14	月	🚩スポーツの日	
15	火		魚瀬なごやか 14:00
16	水	ステップ21 18:00	
17	木	囲碁・将棋教室 9:00 レクダンス 10:00 クラフト教室 13:30	高野宮相撲大会
18	金	からだ元気塾 10:00	図書貸出 15:00
19	土		
20	日		
21	月	子ども広場 15:00	
22	火		
23	水	絵てがみ教室 10:00	
24	木	自治協理事会 19:00	書道教室 20:00
25	金	からだ元気塾 10:00	
26	土	大野ふれあい健康まつり準備	
27	日	大野ふれあい健康まつり/大野小学校 9:00~12:00 町民ニューススポーツ大会/大野小下校庭 8:30 開会式	
28	月	移動図書 14:40	子ども広場 15:00
29	火		
30	水		
31	木		

予定は変更になる場合がありますので
ご了承ください

公民館だより

大野のシンボルマーク

令和6年10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



令和6年度 大野ふれあい健康まつり 開催!

日時 **10月27日(日)** 9:00~12:00
会場 松江市立大野小学校 体育館・校庭



「フレイル測定会」

~いき粋健康ライフ~

- ・身長測定、体重測定
- ・健康調査、基本チェックリスト
- ・歯のブラッシング指導 など



- ★交通安全コーナー
- ★総合医療専門学校コーナー
- ★大野郵便局コーナー など

詳細は全戸配布のチラシをご覧ください

ふれあい市場

- ・しじみ・あきばのお餅
- ・お米・大野ごぼう など
- *なくなり次第終了

町民ニュースポーツ大会

開会式:8:30
試合開始:8:45

グラウンドゴルフ・モルック・ペタンク



~「苗木の配布コーナー」への苗木や鉢植えのご提供をお願いします~

ご自宅で植物の株分けなどされていたらご提供をお願いします。ご提供いただける方は大野ふれあい健康まつり」当日に「苗木の配布コーナー」へお持ちください。

~2024 公民館作品展開催~

大野公民館サークル・教室による作品展を開催します。絵てがみや書道などみなさんの素敵な作品をぜひご覧ください。

展示期間 **10月18日(金)~12月25日(水)** *土曜、日曜、祝日、公民館休館日を除く

展示場所 大野公民館1階 廊下

展示予定 10月18日(金)~30日(水) クラフト教室
11月7日(木)~14日(木) ものづくり講座
11月18日(月)~28日(木) 絵てがみ教室
12月3日(火)~10日(火) 人権週間
12月13日(金)~25日(水) 書道教室

※展示内容は変更になる場合があります。ご了承ください。

★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。
公民館にある応募用紙に必要事項を記入して応募箱に入れてください。

ものづくり講座 クリスマスを飾る リースづくり

コニファーや木の実を使ってリースを作りますか？
クリスマスの雰囲気を楽しみましょう。

- 日時：11月6日(水) 14時～15時30分
- 会場：大野公民館 集会室
- 講師：HANABUMON 様 (松江市古志原)
- 参加費：2,000円 定員：15名
- 申込み：10月29日(火) までに公民館 TEL88-2051 へ連絡ください



イメージ

【予告】日帰り社会見学のお知らせ

日にち 12月3日(火) 8:40～17:00

- 行き先 広島県三次市方面
- *三次もののけミュージアム
- *トレッタみよし&三次ワイナリー

○詳細は公民館だより11月号でお知らせします

新しい本が入りました

【児童書】

- ★わかったさんのスイートポテト/寺村輝夫
- ★ナゾロリおうごんの ようかいサーカス事件/原ゆたか
- ★怪談レストランシリーズ/松谷みよ子
- ・幽体離脱レストラン ・地獄レストラン

【小説】

- ★成瀬は天下を取り行く/宮島未奈
- ★喫茶おじさん/原田ひ香

10月ごみ・資源物収集日程表

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

2025年版 島根県民手帳

～2024年9月下旬より発売中～

700円(税込み)



公民館の窓口でも
販売しております。

【公民館からお願い】

大野公民館が主催または共催する事業や活動の様子を撮影した写真は広報紙やホームページなどに使用場合がありますので、あらかじめご了承ください。

大野地区人口 (2024年8月末現在)

	人口	前月比	世帯数	前月比
大野町	426	-3	189	-1
上大野町	357	0	170	+1
魚瀬町	254	-1	124	-1
合計	1,037	-4	483	-1

AI デマンドバス(まつえのるーと) 利用実績

【8月の利用実績】

運行日数 19日
利用者数 325人 (前年同月比+58)
(1日平均 17.11人)

引き続きのご利用をよろしくお願い致します

読み終わった本はありませんか？

公民館ではチャリティー古本市を開催します。
読み終わった本はありませんか？
ご寄贈をお待ちしています。

【受付期間】9月2日(月)～10月18日(金)
平日9時～17時

【受付場所】公民館事務室



ご寄贈いただける本について(お願い)

- ・文庫本、新書版、絵本に限ります
- ・汚れやほこりはなるべく落としてください
- ・百科事典、全集、辞典、雑誌は不可
- ・状態によっては受付できない場合があります

るるくるで健康づくりをしましょう!

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

食塩摂取量の目標値
(20歳以上の男女)
7g 未満/1日
参考：食塩小さじ1杯 約6g

★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

20～64歳	8,000歩/1日
65歳以上	6,000歩/1日

※食塩摂取量・歩数の目標値は、健康日本21(第三次)に基づく



大野版るるくる記録表

るるくる記録表を大野公民館で配布しています。
記入されたるるくる記録表等を、まめなかサロンに持ってきていただくとささやかなプレゼントをお渡しします♪
保健師と一緒に振り返りをしましょう!

問い合わせ先：松江市健康推進課 飛 (☎60-8154)

