

まめなかサロン

日時 **12月4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、物忘れ相談プログラム、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

お問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
12月9日(月) 14:40~15:10
12月23日(月) 14:40~15:10
*本の予約もできます。
ご利用ください。



12月 公民館図書貸出日

12月 6日(金) 15:00~17:00
12月 20日(金) 15:00~17:00
13日・27日はお休みです

子ども広場

~12月開設日時~

2日・9日・16日

月曜日 15:00~16:30

*23日・30日はありません

ご寄付御礼

香典・玉串料返し

津ノ森 本郷 美康 様

お見舞い返し

土居 清水 時夫 様

ありがとうございました。
大野地区社会福祉協議会

12月 行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用	
1	日	民生児童委員協議会	14:00
2	月		子ども広場 15:00
3	火	社会見学(三次市)	
4	水	まめなかサロン	10:00
		きらきら学級	10:00
			ステップ21 18:00
5	木	囲碁・将棋教室	9:00
			書道教室 20:00
6	金	からだ元気塾	10:00
		図書貸出	15:00
			年金協会大野分会役員会 14:00
7	土		
8	日	環境部 環境出前講座	9:30
9	月	移動図書	14:40
			子ども広場 15:00
10	火	大野・秋鹿地区 AI デマンドバス利用促進協議会 (秋鹿公民館) 18:00	
11	水	建築組合	18:00
			津ノ森なごやか 10:00
			上根尾なごやか 10:00
12	木		
13	金	からだ元気塾	10:00
		見守りサービス	10:00
			第2回福祉推進員・民生児童委員合同研修会 10:00
14	土		
15	日	市民憲章かるた大会	9:30
16	月	青少協会議	18:30
			子ども広場 15:00
17	火		
			魚瀬なごやか 11:00
18	水	ステップ21	18:00
19	木	囲碁・将棋教室	9:00
		レクダンス	10:00
			クラフト教室 13:30
			書道教室 20:00
20	金	からだ元気塾	10:00
		図書貸出	15:00
21	土		
22	日		
23	月	移動図書	14:40
24	火	自治協理事会	19:00
25	水	絵てがみ	10:00
			母校訪問
26	木		
27	金	からだ元気塾	10:00
			PM 閉館
28	土		
29	日	12/27 午後から 1/5 まで休館	
30	月		
31	火		

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

おおの



令和6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

2024 大野ふれあい健康まつり お礼

心配していた天気にも恵まれ10月27日(日)多くの住民の皆様に参加いただき、「2024 大野ふれあい健康まつり」が盛大に開催されました。今年も松江総合医療専門学校の生徒の皆さんにもご協力いただいた体育館でのフレイル測定会やタオル体操のほか、交通安全コーナーや地域おこし協力隊の林さんによる「姿勢改善エクササイズ」。また今年は大野小児童の作品展示もありました。グラウンドでは、「町民ニュースポーツ大会」、ふれあい市場では、各種団体によるお餅やしじみ等が販売され、大盛況でした。

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から感謝申し上げます。

町民ニュースポーツ大会結果

グラウンドゴルフ大会結果

優勝 津ノ森
準優勝 土居
3位 西ノ村

モルック大会結果

優勝 上根尾
準優勝 殿山
3位 東村

パタンク大会結果

優勝 津ノ森
準優勝 東村
3位 西ノ村



「ふれあい健康まつり」募金のお礼

10月27日に開催した「ふれあい健康まつり」で各種募金をお願いしたところ、たくさんの方にご協力いただきありがとうございました。いただいた募金は以下のとおり振込みましたのでご報告いたします。皆様のあたたかいご支援にお礼申し上げます。

【苗木等配布】

10,239円→緑の募金へ

【焼きドーナツ売上、古本市売上】

19,455円→能登半島地震・災害義援金へ



報告 高齢者クラブ社会見学を行いました

11月1日(金) 会員42名が参加し「サントリー天然水奥大山ブナの森工場」を見学しました。普段何気なく飲んでいる天然水ペットボトルが、奥大山の豊かな自然を活用し、環境にやさしい取り組みで20年以上かかっておいしい天然水に変わっていることを知り、有意義な社会学習となりました。



12月3日~10日まで人権週間にあわせて「暮らしの人権」をテーマにパネル展示を行います

大野地区交通安全対策協議会からお知らせ

自転車道路交通法が令和6年11月1日より改正され、罰則などが強化されました。

○自転車道路交通法改正（令和6年11月1日より）

～「ながら運転」の罰則が強化！～

罰則：6ヵ月以下の懲役または10万円以下の罰金

- ・スマートフォンなどを手に持って、通話のために使用した場合
*その他の無線通話装置（トランシーバーなど）を使用した場合を含みます。
- ・スマートフォンなどを手に持って、その画面を見続けた場合
*タブレット端末や携帯型ゲーム機などの画面を見続けた場合も含みます。

罰則：1年以下の懲役または30万円以下の罰金

- ・「ながら運転」をして交通の危険（交通事故など）を生じさせた場合
*ハンドルに取り付けたスマートフォンで地図アプリや動画などを見続けることは禁止行為ですが、罰則の適用は交通の危険を生じさせた場合に限りです。

～「酒気帯び運転」にも罰則が適用！～

罰則：3年以下の懲役または50万円以下の罰金

- ・自転車の飲酒運転は、従来、「酒酔い運転」に限り罰則が適用されていましたが、改正により「酒気帯び運転」にも罰則が適用されます。

※自転車を提供した人や酒類を提供した人、同乗した人も罰則の対象です。

*罰則：自転車の提供者

…3年以下の懲役または50万円以下の罰金

酒類の提供者・同乗者…2年以下の懲役または30万円以下の罰金

◎年末の交通事故防止運動

12月11日（水）～12月31日（火）

◎飲酒運転根絶作戦実施期間

12月1日（日）～1月31日（金）

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。

きらきら学級



日時 12月4日（水）

10:00～12:00 大野公民館集合

内容 フォーゲルパークに行こう！

持ち物 会費（500円）、身分証明書、水筒

※準備の都合上、参加の方は必ず11月27日（水）までに大野公民館へお申込みください

公民館からのお知らせ

下記の日程は年末年始休業のため事務室閉鎖・貸館停止としますのでご注意ください

12月27日（金）午後～1月5日（日）

※1月6日（月）より通常どおり

12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 プラ	4	5 もやせる	6 紙製容器	7
8	9 もやせる	10 プラ	11	12 もやせる	13 古紙・古着	14
15	16 もやせる	17 プラ	18	19 もやせる	20 紙製容器	21
22	23 もやせる	24 プラ	25	26 もやせる	27 古紙・古着 金属	28
29 もやせる	30	31	*年末の「もやせる」の収集は29日に変更となります。			

【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10月末現在）

	人口	前月比	世帯数	前月比
大野町	421	-1	188	-1
上大野町	355	-2	170	0
魚瀬町	252	-2	123	-2
合計	1,028	-5	481	-3

シルバー人材センターからのお知らせ

① シルバー人材センター会員募集

健康で働く意欲のある60歳以上の高齢者の方を募集しています。ぜひ、お待ちしております。

詳細は松江シルバー人材センター HP（ホームページ）

問合せ先：シルバー事務所

TEL 0852(27)0888

AI デマンドバス（まつえのるーと）利用実績

【10月の利用実績】

運行日数 23日

利用者数 662人（前年同月比+173人）

（1日平均28.78人）

引き続きのご利用をよろしくお願い致します

② シルバー人材センターの仕事内容

障子・ふすま・網戸の張替、刃物研ぎ、洋服のリフォームなど各種行っています。どうぞご利用ください。

詳細は松江シルバー人材センター HP（ホームページ）

問合せ先：シルバー事務所

TEL 0852(27)0888

見守りサービス

12月13日（金）11時30分から12時までの間に対象者のお宅へ福祉推進員が弁当をお届けします。
*多少の時間の前後があります。ご理解ください。

母校訪問の会

日時 12月25日（水）

場所 大野小学校

大野小学校卒業の中学1年生が母校を訪れて小学校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：大野地区青少協・大野公民館

融雪剤について

12月中旬頃に公民館に届く予定です。
ご希望の地区は公民館までお知らせください。

冬場の身体ケア

最近、朝と夜の冷え込みが強くなってきているのを感じています。このような時期は寒さで筋肉が硬くなり、関節の動きが悪くなりやすいため、身体ケアがとても大切です。そこで、冬場に気をつけたいポイントと簡単にできるケア方法についてお話をします。

まず、朝起きてすぐの体操がおすすめです。布団から出る前に、両膝を立ててゆっくりと左右に倒したり、両腕を大きく伸ばしたりするだけでも、関節が温まりやすくなります。このような軽い動きは、肩こりや腰痛の予防にもなります。

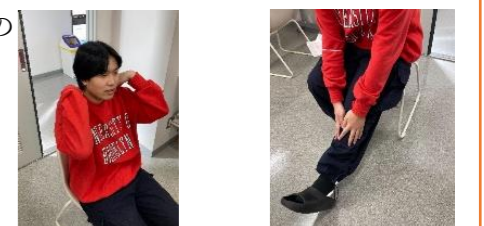
また、日中もできるだけ身体を冷やさないように、重ね着や防寒対策を心がけましょう。特に首や腰、足首といった冷えやすい部位を温めると、血行が促進されて筋肉がほぐれやすくなります。

夜には、入浴でしっかりと温まるのが効果的です。お湯の温度は少しぬるめ（38～40度）で、15分～20分程度ゆっくりと浸かると身体芯まで温まり、筋肉の緊張がほぐれやすくなります。お風呂の後は軽く首や肩の運動、脚のストレッチを行うと良いです。ストレッチをすることで全身の血行をさらに良くすることで夜の冷えから身体を守ることができます。

寒い季節でも少しの工夫をしながら体調を整え、元気に過ごしましょう。

松江総合医療専門学校理学療法学科

専任教員 福島卓



肩をまわす運動 足の裏のストレッチ