

まめなかサロン

日時 4月2日(水)
10:00~12:00
場所 大野公民館 研修室

●抹茶・コーヒー・紅茶
季節お菓子付きで一杯 200円

※保健師による健康相談、フレイルチェック・血圧測定もあります。
みなさま、お誘い合わせの上ぜひお出かけください
「る・る・く・る記録表」持参で素敵なプレゼントをお渡しします!

移動図書館 巡回日

場所 大野公民館 駐車場



4月14日(月) 14:40~15:10

4月28日(月) 14:40~15:10

10冊、次回巡回日まで借りられます。

4月の公民館図書貸出日

4月 4日(金) 15:00~17:00

4月 11日(金) 15:00~17:00

4月 18日(金) 15:00~17:00

*25日はありません

子ども広場 開催日

~4月開設日時~

21日・28日

月曜日 14:30~17:00

*7日、14日はありません

4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		
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				
6	日				
7	月				
8	火				
9	水	ステップ 21	18:00	建築組合	18:00
10	木	書道教室	20:00		
11	金	からだ元気塾	10:00	図書貸出	15:00
12	土				
13	日				
14	月	移動図書	14:40		
15	火	魚瀬なごやか	14:00		
16	水	夏まつり幹事会	18:30		
17	木	レクダンス	10:00	クラフト教室 体協常任理事会	13:30 19:30
18	金	からだ元気塾	10:00	図書貸出	15:00
19	土				
20	日	松江市長・市議会議員選挙			
21	月			子ども広場	14:30
22	火	輪・和・ワークラブ常任理事会	19:30		
23	水			ステップ 21	18:00
24	木	書道教室	20:00	交通安全総会	18:30
25	金	からだ元気塾	10:00	合同総会 体協理事会	13:30 19:30
26	土				
27	日				
28	月	移動図書	14:40	子ども広場	14:30
29	火	☪昭和の日			
30	水	絵てがみ	10:00		

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。

公民館だより

大野のシンボルマーク

令和7年4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



3月2日 おおの輪・和・ワークフェスティバル 開催!

令和7年3月2日(日)大野小学校体育館で、大野体育協会役員の皆さんの協力もあり、子どもから高齢者までが「クロリティ」「ソフトダーツ」「ラダーゲッター」「ポッチャ」「ビーンボーリング」を体験しました。33名の参加があり、的当て要素のあるニュースポーツを通して世代を超えた交流を深めるよい機会となりました。

今後も、誰もが気軽にできるニュースポーツを取り入れて活動していきますので、皆様ぜひご参加ください。



子どもフェスティバル 開催!

令和7年2月22日(土)大野小学校体育館で、子ども会主催「子どもフェスティバル」が開催されました。今回はしまね鬼ごっこ協会協力のもとみんなで「スポーツ鬼ごっこ」を楽しみました。各チーム、作戦を練って白熱した戦いを繰り広げていました。ゲーム後はカレーライスをみんなで食べ、最後は6年生を送る会をしました。



第4回きらきら学級を開催しました!

3月9日(日)に今年度最後の「きらきら学級」を行いました。今回は2組の親子と小学生までのおにいちゃんおねえちゃんも参加し、ホットケーキづくりを行いました。子どもたちはフルーツやチョコなどを使ってデコレーションを楽しみました。お母さんたちは骨密度測定をし、保健師さんからアドバイスをいただきました。

今年度、ご参加いただいた皆さんありがとうございました。来年度の参加もお待ちしております。



大野地区健康まつえ21推進隊 料理教室を行いました

食改さんの下準備で簡単料理教室が実現！！
ありがとうございました。



2月27日(木)、大野地区健康まつえ21推進隊事業として“料理教室～野菜を食べよう！ゆで置き野菜のアレンジレシピ～”を行いました。今年度より新たになられた「大野地区食生活改善推進員(食改)」の皆さんが下準備してくださり、手厚いサポートつきの料理教室で負担なく楽しみながら行うことができました。

◆令和7年度 大野子ども広場の参加児童・安全管理員を募集します！

1. 参加児童

令和7年度 大野子ども広場を

4月21日(月)より開始します。

会場 大野小学校 体育館・校庭 他

開催時間 14:30～17:00(4～10月)
14:30～16:30(11月～3月)

対象 大野小学校に在籍する児童

申込先 大野公民館窓口

※月～金 9:00～17:00(祝日を除く)

※小学校で受付はできません

申込み締切 4月17日(木)

◎詳細は大野小学校を通じて、配布するチラシ・申込書をご覧ください

2. 安全管理員

「大野子ども広場」では安全管理員を募集しています。子ども達の見守りや一緒に遊びませんか？

○活動時間：毎週月曜日

おおむね 14:30～17:00

(祝日、学校休業日はありません)

○活動場所：大野小学校 体育館、校庭など

○活動内容：児童(1年生～6年生の登録児童)の安全な遊びや活動の見守り

○謝金：1回あたり 1,000円

*資格、年齢、男女、経験不問

【問い合わせ：大野公民館 TEL0852-88-2051】

「ロコモ予防で元気に歩こう」

皆さんは「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」という言葉をご存じですか？ロコモとは、加齢や運動不足により筋力や関節の働きが低下し、歩行や日常生活に支障をきたす状態のことを言います。進行すると転倒の危険性が高まり、要介護状態につながることもあります。日本では、健康寿命を延ばすためにもロコモの予防が重要とされています。ロコモを予防するためには、①筋力をつける、②バランス能力を維持する、③柔軟性を高めることが大切です。例えば、スクワットを1日3セット(各5～6回)行うだけでも、足腰の筋力を維持するのに効果があります。また、片足立ちを1回1分間、1日3セットすることで、バランス能力が鍛えられ、転倒予防につながります。足のストレッチも大切で、関節の動きが良くなることで、歩きやすさにつながります。「最近つまずきやすくなった」「階段が辛い」と感じたら、それはロコモのサインかもしれません。普段の生活に簡単な運動を取り入れることで、ロコモの進行を防ぐことができます。頑張りすぎず、無理せず自分のペースで運動を行い、元気に歩ける体を維持しましょう！続けることが肝心です。そして、いつまでも元気な足腰を目指しましょう！

松江総合医療専門学校理学療法学科
専任教員 福島卓



片足立ち



スクワット

※安全のため、台などの支えを使用しましょう

大野地区人口(2025年2月末現在)

	人口	前月比	世帯数	前月比
大野町	420	-1	189	0
上大野町	351	-1	167	-1
魚瀬町	250	0	123	0
合計	1,021	-2	479	-1

4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			

春の全国交通安全運動実施！

〈4月6日(日)～4月15日(火)〉

- 交通事故死ゼロを目指す日 4月10日(木)
- 自転車マナーアップ街頭活動 5月1日(木)～5月31日(土)
- 交通安全県民の日(毎月1日)
- 自転車・二輪車交通安全指導日(毎月18日)

AI デマンドバス(まつえのーと)利用実績

【2月の利用実績】

運行日数：20日

利用者数：496人

(前年同月比+69人)

(1日平均24.80人)

引き続きのご利用をよろしくお願い致します

- 香典返し等の寄付金受付場所・受付時間
大野公民館窓口
月～金 9:00～17:00
※但し、祝日、公民館閉館日を除く
- 使用用途
皆様方からのご寄付は、松江市社会福祉協議会と大野地区の福祉活動の事業基金として使わせて頂きます。

ご寄付御礼

香典・玉串料返し

魚瀬 村松 純一様

ありがとうございました
大野地区社会福祉協議会

R7年度合同総会について

日時：4月25日(金)

13:30～17:20

団体：教育振興会

消防後援会

社会福祉協議会

自治協会

～該当の方には後日案内を送付します～

～新しい本が入ります～

【絵本など】

- ◇ももんちゃんシリーズ
- ◇ノンタンシリーズ ◇大ピンチずかん2
- ◇ジュニア空想科学読本 27～29
- ◇つるばら村の洋服屋さん

【エッセイ・小説など】

- ◇ おかあさんライフ。 ◇老人初心者の青春
- ◇ Spring ◇遊園地ぐるぐるめ
- ◇ 月収

【人権に関する本】

- ◇ 天国とよばれた療養所 ◇「寝た子」はネットで起こされる
- ◇ ひとりかもしれない ◇せんそうがおわるまであと2分
- ◇ 金子みすゞ童謡集



他