

大野地区人口（2025年7月末現在）

	人口	前月比	世帯数	前月比
大野町	423	+4	193	+1
上大野町	343	-1	165	-1
魚瀬町	249	0	125	0
合計	1015	+3	483	0

まめなかサロン

日時 9月3日(水)10時～12時

場所 大野公民館 研修室

●抹茶・コーヒー・紅茶
季節のお菓子付きで一杯 200円

※保健師による健康相談、長座体前屈・握力測定・血圧測定もあります。
「る・る・く・る記録表」持参で粗品をお渡しします！

移動図書館巡回日

場所 大野公民館 駐車場
9月 8日(月) 14:40～15:10
9月22日(月) 14:40～15:10

子ども広場

開設時間：14:30～17:00
9月8日(月)
9月22日(月)
9月29日(月)

9月 公民館図書貸出日

9月12日(金) 15:00～17:00
9月26日(金) 15:00～17:00

9月 行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用		
1	月			
2	火			
3	水	まめなかサロン 10:00	ステップ21	18:00
4	木	囲碁・将棋 9:00		
5	金	からだ元気塾 10:00	交通安全委員会	18:30
6	土			
7	日	消火栓の放水訓練(各町内会) 9:00 民児協 14:00		
8	月	移動図書 14:40	子ども広場	14:30
9	火		子どもの健全育成研修会 古江公民館	18:30
10	水	体協理事会 19:30		
11	木	福祉推進員・なごやか合同研修会 10:00	書道教室	20:00
12	金	からだ元気塾 10:00	図書貸出	15:00
13	土			
14	日			
15	月	☐敬老の日		
16	火		魚瀬なごやか	14:00
17	水		ステップ21	18:00
18	木	レクダンス 10:00 上根尾なごやか 10:00	クラフト教室	13:30
19	金	からだ元気塾 10:00		
20	土			
21	日	ジュニアリーダー実践活動「ナーフバトルin大野」 9:00		
22	月	移動図書 14:40	子ども広場	14:30
23	火	☐秋分の日		
24	水	絵てがみ教室 10:00	津ノ森なごやか	10:00
25	木	書道教室 20:00	慰霊祭	14:00
26	金	からだ元気塾 10:00	図書貸出	15:00
27	土			
28	日	きらきら学級 10:00		
29	月	胃がん・子宮がん検診 8:30	子ども広場	14:30
30	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

おおの



大野のシンボルマーク

令和7年 9月
松江市大野公民館
TEL 0852-88-2051
FAX 0852-88-3186
E-Mail oonok@mable.ne.jp

「おおの夏まつり2025」が盛大に開催！

連日うだるような猛暑が続く7月26日(土)、地区内外より、多くの皆様に参加いただき、「おおの夏まつり2025」を盛大に開催することができました。今年は、湖北中学校吹奏楽部の演奏で賑やかに始まり、大野小学校児童のダンスやクイズ、歌自慢によるカラオケ大会、民謡グループ「唄家」による演舞、大抽選会と盛沢山の内容となりました。

また、例年好評の子どもコーナーや飲み物コーナー、キッチンカーなどにも多くの方が並んで楽しい一時を過ごすことができました。

夏まつりを通して、離れている友人との再会や地域とのつながりが感じいただき、地域の活性化のきっかけになれば幸いです。今年の夏まつりに対して頂いたご厚情に深く感謝するとともに、来年も開催できるよう引き続きのご支援ご協力をお願いします。



「おおの輪・和・ワーククラブ ウォーキングイベント in 三瓶山」

今年は三瓶山のウォーキングです。みんなで楽しくウォーキングを楽しみましょう！

○日時:10月6日(月) 午前8時出発 ※大型バスで出かけます

○コース:三瓶山 北の原～東の原 約5km(60分～90分程度)

○参加費:会員3,000円 会員外3,500円 ※当日集金します

○持ち物:天候により雨具、タオル、飲み物、帽子、運動に適した服装・シューズ

○募集人数:30名程度 ※先着順

○申込み締切り:9月19日(金)までに大野公民館(88-2051)まで

※申込みの際は、「名前」「住所」「連絡先」「年齢」「乗降場所(旧JA大野店 or 金阪整骨院前)」をお知らせください。

【スケジュール】



8:00 旧JA大野店 → 8:05 金阪整骨院前 → 8:45 キララ多岐 休憩
9:30 三瓶山 → 12:00～13:00 道の駅ロード銀山(昼食・自由行動)
14:00 キララ多岐 休憩 → 15:00 島根ワイナリー → 16:40頃 大野着

公民館行事で撮影した写真は、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ので、ご了承ください。



ご寄付御礼

香典・玉串料返し

中ノ手 山野 慶浩様
中ノ手 山野 賢一様

大野地区社会福祉協議会

9月21日(日)～9月30(火) 秋の全国交通安全運動

9月30日は交通事故ゼロを目指す日

市民人権講座(松北ブロック)のお知らせ

日時 9月26日(金) 13:30～15:15
会場 古江公民館 講堂
内容 【演題】「同和問題の解決を目指して」
【講師】松江市立福原会館
館長 安部 清志 さん
申込み 参加希望の方は9月5日(金)までに大野公民館へお知らせください

第2回きらきら学級 みんなでゴビウスにいこう!

日時:9月28日(日)10:00～11:30
場所:島根県立宍道湖自然館ゴビウス
(出雲市 1659-5)
参加費:大人 500 円(小学生以下は無料)
持ち物:飲み物・各自必要なもの
その他:当日は現地集合・解散になります
申込み:9月19日(金)までに大野公民館までお知らせください。



↑申込み QR コード

お知らせ

【R7年度大野地区防災訓練】

日にち:10月25日(土)
9:00～12:00(予定)
場所:大野公民館
※詳細は各自治会長を通してお知らせします

大野地区敬老事業についてお知らせ

主催:大野地区社会福祉協議会

数えて77才以上の方を対象に「敬老事業」としてお祝い品の贈呈という形でとりおこないます。今年度該当の方に、各自治会の福祉推進員さんにご協力いただき、お祝いの品をお届けいたしますので何卒ご理解いただきますようお願いいたします。
あわせて、同対象者の方へ「フレイル健康調査」アンケートをお渡しさせていただきますので、ご協力いただきますようお願いいたします。
(9月15日(月)までに対象の方へお届けいたします)



10月1日は国勢調査

回答は便利なインターネットで!

令和7年国勢調査松江市実施本部
電話 55-5177

消防大野分団・各町内会合同 消火栓からの放水訓練

実施日時 9月7日(日) 9:00～

【放水訓練場所】
○上大野町上分班 さばり停留所
○大野町下分班 上根尾公民館
○魚瀬町魚瀬班 八神神社横



湖北中ジュニアリーダー研修実践活動 ナーフバトル in 大野 開催決定!

ジュニアリーダー研修実践活動として大野出身の中学生企画事業が下記のとおり開催されます。関係者の皆様にはご参加・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

日時:9月21日(日) ※予備日なし
場所:大野小学校体育館
内容:障害物づくり・ナーフバトル・昼食(おにぎり&豚汁)
目的:「地域の人との交流を深めよう」
※小学生・中学生は学校を通じて配布するチラシをご覧ください
対象:小学生、中学生、保護者、地域スタッフ
持参品:水筒、タオル、室内シューズ
※動きやすい服装でお出かけください。
主催:大野地区青少年育成協議会・松江市大野公民館

おおの夏祭り忘れ物
7月26日(土)開催の「おおの夏祭り」の際に下記の落とし物がありました。9月30日(火)までに落とし主が現れない場合はこちらで処分させていただきます。



「つらい肩こり・肩の痛み、普段からできる予防と対策」

最近、肩が重い、腕が上がりにくい、そんな症状にお困りではありませんか?肩こりや肩の痛みは、年齢を問わず多くの方が経験する身近な不調です。また、肩の痛みは日常生活での活動を制限する要因にもなります。肩こりや肩の痛み原因には、同じ姿勢を長時間続けることや運動不足によって筋肉が硬くなることで起こります。また、加齢による関節の変化や、肩関節周囲炎(いわゆる五十肩)などもあります。

こういった不調を予防・改善するには、こまめなストレッチや肩周りを動かすことが効果的です。例えば、肩をすくめて脱力する、肩甲骨を寄せて5秒キープするといった簡単な体操を、1日数回行うだけでも肩回りの力が抜けて、肩の状態が良くなります。さらに、お風呂で温まりながら肩を優しく動かすことで、血行が促進され、より効果が得られます。また、猫背のような姿勢は肩への負担が増えるため、椅子に深く腰掛け、背筋を軽く伸ばすことも意識してみてください。肩こりや肩の痛みは放っておくと長引くこともあります。日頃からのセルフケアで、改善・予防することができます。いきいきと暮らしていくために、ちょっとしたことから始めてみましょう!

松江総合医療専門学校 理学療法学科
専任教員 福島卓

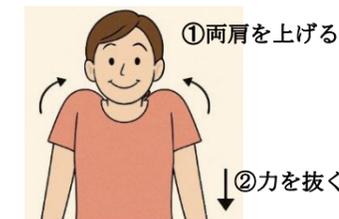


図1: 肩をすくめて、脱力する



図2: 肩甲骨を寄せる運動