

まめなかサロンお知らせ

1月、2月は都合によりお休みします。
 次回のサロンは3月4日(水)です。保健師による健康相談、立ち上がりテスト、健口くんハンディもあります。

1月の移動図書館

場所 大野公民館 駐車場
 1月26日(月) 14:40~15:10
 *本の予約もできます。
 ご利用ください。



1月 公民館図書貸出日

1月9日(金) 15:00~17:00
 1月16日(金) 15:00~17:00
 1月30日(金) 15:00~17:00

子ども広場

~1月開設日時~

19日・26日

月曜日 14:30~16:30

*5日・12日はありません

おおの輪・和・ワークラフ Festivalのお知らせ

日時 令和8年3月1日(日)
 9:00~11:30
 場所 大野小学校 体育館
 内容 ダーツ・室内モルックほか
 ※詳細は、ビーンズNEWS 2月号に掲載しますのでご覧ください。

ご寄付御礼

下記の方より善意のご寄付をいただきました。ありがとうございました。

鳥根県職員退職者会
 大野秋鹿地区会 様

大野地区社会福祉協議会

1月 行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用	
1	木	元旦	
2	金		
3	土	1/4 まで事務室閉鎖・貸館休止	
4	日		
5	月	仕事始め	
6	火		
7	水		
8	木	書道教室 19:00	
9	金	からだ元気塾 10:00 建築組合 18:00	図書貸出 15:00
10	土	消防出初放水 12:00頃	
11	日		
12	月	成人の日	民児協定例会 10:00
13	火		
14	水	ステップ21 18:00	
15	木	レクダンス 10:00	クラフト教室 13:30
16	金	からだ元気塾 10:00	図書貸出 15:00
17	土		
18	日		
19	月		子ども広場 14:30
20	火		
21	水		公民館運営協議会 18:30
22	木	書道教室 20:00	
23	金	からだ元気塾 10:00	16:00より事務室閉鎖
24	土	湖北中学校区グループジュニアリーダー研修会 (古江公民館)	
25	日		
26	月	移動図書 14:40	子ども広場 14:30
27	火	PM 事務室閉鎖 (運協連全体研修のため)	
28	水		ステップ21 18:00
29	木		
30	金	からだ元気塾 10:00	図書貸出 15:00
31	土		

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8年1月
 松江市大野公民館

おおの



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

新春のお慶びを申し上げます

旧年中は、公民館運営及び各事業に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
 本年も変わりがませずよろしくお願い申し上げます。



令和8年 元旦

大野公民館運営協議会 会長 伊藤 京子
 大野公民館 館長 岩成 俊治
 職員一同

大野地区民生委員・児童委員紹介

この度民生児童委員の一斉改選により、令和7年12月1日付で次の8名の方が、民生委員・児童委員として選任されました。今回で退任されます兼折和嗣様には、長きにわたり大変お世話になり深く感謝申し上げます。民生児童委員は、少子高齢化の中で地域福祉を推進する大事な役割を担っていただいています。どうぞよろしくお願いいたします。

担当地区	氏名	担当地区	氏名
中ノ手・土居	石倉 勤(再任)	殿山・上根尾・細原	伊藤 敏成(再任)
東村・中川	藤原 知一(再任)	魚 瀬	村松 恵子(再任)
西ノ村・鎌田	※阪本 典子(新任)	主任児童委員 (大野地区全域)	足立 久美(再任)
津ノ森・山中	田中 令子(再任)		金坂 準子(再任)

◆除雪について 4つのお願い

・概ね15cm以上の積雪で優先度の高い路線から除雪を始めます。(国道、県道→バス路線、基幹となる生活道路)

- ①「生活道路」…生活道路の除雪は地域の皆様のご協力をお願いします。
- ②「木や竹の伐採」…木や竹は道路にせり出す前に伐採をしてください。
- ③「通路の確保」…除雪により雪で出入り口を塞ぐことがあります各自で通路を確保してください。
- ④「路上駐車」…除雪車の妨げになりますので路上駐車はやめてください。

●除雪依頼をするには

各地区自治会長又は土木委員(道路愛護団長)から市役所へ直接除雪依頼をお願いします。
 【市役所】電話 55-5364・55-5365(道路課)

8:30~17:15

●注意事項

各自治会又は個人から除雪業者へ直接の連絡はしないでください。

●除雪機の貸し出しをしています。(希望される方は公民館までご連絡下さい。)

「令和7年度 大野地区健康調査」の結果についてお知らせします(令和7年9月実施)

「大野地区健康調査」へのご協力ありがとうございました。この調査は、知らぬ間に進むフレイル(年齢とともに筋力や心身の活力が低下している状態)に早めに気づくためのチェックです。この調査結果により、早期の健康づくりや介護予防に取り組むことができます。

【大野地区健康調査結果について】

- 対象：数え年77歳以上で要介護・要支援認定を受けていない方
- 配布数：246
- 回答数：140

健康	19人 (13.6%)
フレイル予備軍	87人 (62.1%)
フレイル	34人 (24.3%)



「フレイル」や「フレイル予備軍」の可能性が高かった方のうち、介護保険サービスや地域包括支援センターの相談などを利用していない方には、健康推進課や地域包括支援センターから健康づくりや介護予防教室のご案内をさせていただきます。

今回「フレイル」の可能性が低かった方も、今行っている健康づくりやなごやか寄り合い事業などに継続して取り組んでください。今後、体調の変化や困りごとなどが生じた場合は、松北地域包括支援センターなどにご相談ください。

問い合わせ先：松北地域包括支援センター：82-3160
松江市健康推進課（地区担当保健師）：60-8154

新しい本が入りました

- ・ねこはるすばん / 町田尚子
- ・お悩み相談そんなこともアラナ/ヨシタケシンスケ
- ・スタジオジブリの食べものがいっぱい
- ・しあわせは食べて寝て待て⑥/水尻トリ



【予告】昔ながらの味わい
金山寺みそ作り



日時 令和8年3月11日(水)
14:00~16:00
*詳細は2月号でお知らせします

大野ふるさと歴史講座
「戦国武将！大野氏」

大野の歴史再発見！
地元の戦国武将と本宮山の歴史を探ろう！

日時：2月3日(火) 10:30~
会場：大野公民館 集会室
講師：宍道正年氏
(元松江歴史館専門官)



定員：30名
申込み：参加希望の方は1月26日(月)までに大野公民館(☎88-2051)へ申込みください
*今回の講座は大野小5・6年生の歴史教室として合同開催です

1月ごみ・資源物収集日程表

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

【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 (2025年11月末現在)

	人口	前月比	世帯数	前月比
大野町	416	-4	190	-2
上大野町	337	-3	167	0
魚瀬町	249	-1	124	-1
合計	1,002	-8	481	-3

融雪剤を公民館前に置いています。
ご希望の地区は公民館までお越しください。

特設人権相談所中止のお知らせ

3月5日(木)に大野公民館を会場に予定しておりました特設人権相談所は諸事情により中止することになりました。相談等ある方は下記へご連絡ください。
みんなの人権110番
0570-003-110

公民館からのお知らせ

職員研修により下記の日程は事務室閉鎖します。

1月23日(金) 16:00より
1月27日(火) 午後より

公民館をご利用の方はあらかじめ鍵を借りにきていただきますようよろしくお願いいたします。

「膝関節まわりの運動で、膝の痛みを予防しよう！」

階段の上り下りがつらい、正座ができない、歩いていて、膝が痛い悩んでいる人は多くいます。膝の痛みの多くは、膝にかかる負荷によって筋肉・骨・軟骨・靭帯・関節包といった組織が痛むことで生じます。太ももの筋力が低下している人や肥満傾向の人、今までにスポーツや身体運動で膝関節を酷使した人などに多くみられます。

膝関節の痛みを予防するためには、日常的に適切な運動を行い、膝を支える筋肉を保つことが大切です。椅子に座って行う膝伸ばし運動(写真1)やもも上げ運動(写真2)は、無理なく太ももを鍛えることができます。浅めのスクワットも膝周りの筋力向上に効果的です。膝の筋力トレーニングは1セット10~20回の回数で3~4セット行います。また、痛みが出ない範囲で、呼吸を止めずに行いましょう。毎日の生活に3分間、取り入れることで膝の健康を守ることにつながります。運動は一度に多く行う必要はなく、体調に合わせて回数を調整してください。違和感や痛みが強い場合は無理をせず、休息を取ることも大切です。継続することで膝関節への負担が減り、安心して日常生活を送ることができます。気軽に始めることが大切で、習慣化していきましょう。

松江総合医療専門学校 理学療法学科
専任教員 福島卓

AI デマンドバス (まつえのろーと) 利用実績

【11月の利用実績】

- ・運行日数：20日
- ・利用者数：428人(前年同月比-177人)
(1日平均21.40人)

引き続きのご利用をよろしくお願い致します

~年末年始(12月27日~1月4日)の運行について~
運行日：12月29日

飲酒運転はやめましょう!

- 飲酒運転根絶作戦実施期間●
12月1日(月)~1月15日(木)
「飲酒運転をしない、させない」
みんなで飲酒運転を根絶しましょう!

大野地区消防出初放水



日時 令和8年1月10日(土) 12:00頃
会場 大野郵便局前
松江市の式典終了後のため、時間が前後する場合があります。



写真1：膝伸ばし運動



写真2：もも上げ運動