

まめなかサロン

日時 **10月7日(水)**

10:00~12:00

場所 大野公民館 研修室

※市社協・包括のなんでも相談があります

**抹茶・コーヒー・紅茶
季節のお菓子付きで1杯200円**

移動図書館巡回日

場所 大野公民館 駐車場

10月26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2日(金) 15:00~17:00

10月9日(金) 15:00~17:00

10月23日(金) 15:00~17:00

子ども広場

～開設時間～

10月5日(月)

10月26日(月)

(14:15~17:00)



事務室閉鎖のお知らせ

下記の日時は公民館研究集会のため事務室を閉鎖します。

10月15日(木) 終日

10月16日(金) 13:00まで

貸館をご希望の方は事前に鍵を借りに来ていただきますようお願いいたします。

10月 行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用			
1	木			囲碁・将棋教室	9:00
2	金	からだ元気塾	10:00	図書貸出	15:00
3	土				
4	日	市民体育祭 地区対抗大運動会		民児協	14:00
5	月			子ども広場	14:15
6	火	高齢者クラブ女性部研修会	10:00		
7	水	まめなかサロン	10:00	津ノ森なごやか	10:00
8	木	輪・和・ワーク主催 ウォーキング (松江城周辺)		書道教室	20:00
9	金	からだ元気塾 建築組合	10:00 18:00	図書貸出	15:00
10	土				
11	日	シルバー人材センター草刈	9:00		
12	月	□スポーツの日			
13	火				
14	水			ステップ21	18:00
15	木	レクダンス	10:00	中国・四国公民館研究集会(終日)	
16	金	からだ元気塾	10:00	中国・四国公民館研究集会(~13:00)	
17	土			高野宮相撲大会	
18	日				
19	月				
20	火	魚瀬なごやか	14:00		
21	水	マイナンバーカード申請	10:00		
22	木	書道教室	20:00		
23	金	からだ元気塾	10:00	図書貸出	15:00
24	土	みんなの食堂“彩”	11:30		
25	日	町民ニュースポーツ大会／大野小下校庭	8:30	開会式	
26	月	自治協理事会	19:00	移動図書 子ども広場	14:40 14:15
27	火				
28	水	絵てがみ教室	10:00	ステップ21	18:00
29	木			土居なごやか	10:00
30	金	からだ元気塾	10:00		
31	土	大野ふれあい健康まつり準備	14:00		

予定は変更になる場合がありますのでご了承ください

公民館だより

大野のシンボルマーク

おおの



令和8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

令和8年度 大野ふれあい健康まつり 開催!

地域住民の方の健康づくり、交流を目的とした大野ふれあい健康まつりを開催いたします。今年度も会場を「松江総合医療専門学校」とし、地域と学生の交流も深め、楽しいイベントにしたいと考えております。ぜひ、お越しください。

日時: 11月1日(日) 9:00~12:00

会場: 松江総合医療専門学校

内容: フレイル測定会

ふれあい市場(しじみ、大野米、お餅販売など)

展示コーナー、ガラポン抽選会、医専食堂開放 など

*内容は変更になる場合がありますのでご了承ください

詳細は10月上旬配布のチラシをご覧ください



第56回市民バレーボール大会結果報告

8月29日(土)に市民バレーボール大会が開催されました。

大野地区は秋鹿地区と合同チーム(女子)

で出場し、準優勝を

果たしました! 応援

してくださった皆様

ありがとうございました。



体育協会からのお知らせ

10月4日(日)市民体育祭地区対抗大運動会

10月25日(日)町民ニュースポーツ大会

種目:「グランドゴルフ」「ペタンク」「モルック」

多数の参加をお待ちしております



9月5日防災訓練を実施しました

今年度は、62名の方にご参加いただき「大地震が発生した時の対応」をテーマに、災対本部及び避難所設置運営訓練、大野消防団による消火栓からの放水訓練を実施しました。特に松江市防災危機管理課より、トイレ対策など事前の備えや正しい情報を入手し適切な避難行動を実行することが大事との話があり、改めて日頃からの災害対策が重要と認識しました。ご参加いただきました関係の皆様、ありがとうございました。



みんなの食堂～彩(いろどい)～

日時: 10月24日(土)

11:30~13:00

場所: 天理教周吉分教会内

※詳細はチラシをご覧ください



マイナンバーカード申請の出張受付

市の職員が公民館でマイナンバーカード申請の出張受付（申請書類の受付、顔写真の撮影）を行います。これから申請をお考えの方はぜひお越しください。
○日時：令和8年10月21日（水）10時～11時
○場所：1階研修室
○必要書類：運転免許証と資格確認書等の本人確認書類2点及び通知カード
※受付当日、運転免許証と資格確認書の2点があれば、できあがったカードを郵送します。
※資格確認書1点のみの場合、カードの受け取りは、本庁またはイオンマイナンバーカード窓口になります。
来庁時に本人確認書類をもう1点お持ちください。
※予約は不要です。
○問合せ先：松江市民課55-5560

「自筆証書遺言書保管制度」～法務局 大事な遺言書 預かります～
遺言は、相続をめぐる紛争を防止するために有用な手段です。そして、自筆証書遺言書は、自書さえできれば遺言者本人のみで作成でき、手軽で自由度の高いものです。
自筆証書遺言書保管制度は、この自筆で作成された遺言書を法務局で保管する制度です。これまで自宅で保管されることの多かった自筆証書遺言書の紛失・改ざん、相続人に発見されないおそれなどの問題点を解消しており、「安心」「簡単・安価」「親切」という特色があります。
近年、「終活」が浸透しつつありますが、ご自身の財産をご家族や大切な方へ確実に託す方法の一つとして、是非、この制度をご利用ください。
（問合せ先 松江地方法務局供託課
電話：0852-32-4240）



遺言書ほかんガルー



松江地方法務局
ホームページの二次元コード

10月ごみ・資源物収集日程表						
日	月	火	水	木	金	土
				1 もやせる	2 紙製容器	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（2026年8月末現在）				
	人口	前月比	世帯数	前月比
大野町	400	-1	188	+1
上大野町	336	-1	173	0
魚瀬町	239	-1	123	0
合 計	975	-3	484	+1

AI デマンドバス（まっえのるーと）利用実績

【8月の利用実績】
運行日数 19日
利用者数 344人（前年同月比+54）
（1日平均18.11人）
引き続きのご利用をよろしくお願い致します

コツコツ運動して、骨粗しょう症を予防しよう！

今回は、骨粗しょう症の予防や改善に役立つ、自宅で手軽にできる運動をご紹介します。まず、骨粗しょう症とは、骨の量や質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。また、骨粗しょう症の方は、筋力や身体機能が低下する「サルコペニア」という状態を伴うこともあります。

骨粗しょう症になると、骨折による痛みや骨の変形によって、日常生活に支障が生じ、生活の質が低下することがあります。そのため、骨や筋肉を丈夫に保つために、日頃から運動を行うことが大切です。運動は、一つの運動だけではなく、いくつかの種類を組み合わせる行うことがおすすめです。図に示している「片足立ち」「スクワット」「かかと上げ」「フロントランジ」などを、無理のない範囲で行ってみましょう。立つて行うことが難しい方には、椅子に座ってできる運動もおすすめです。例えば、タオルを股の間に挟んで両脚で押し合う運動や、太ももにタオルを巻いて両脚を外側に開く運動などがあります。

骨粗しょう症は、予防や早めの対策がとても大切です。毎日の生活に無理なく運動を取り入れて、骨や筋肉を丈夫に保ち、いつまでも元気に過ごせる体をつくっていきましょう！



片足立ち・スクワット・かかと上げ・フロントランジを1日5～10回×2～3セット行いましょう！

運動の目安
1日5～10回×2～3セット

立つて行うことが難しい方は
椅子に座ってできる運動もおおすすめです。
・タオルを股の間に挟み、両脚で押し合う運動
・太ももにタオルを巻き、両脚を外側に広げる運動 など

毎日の運動で骨と筋肉を丈夫にしていっても元気に過ごしましょう！

図：骨粗しょう症を予防する運動

松江総合医療専門学校 理学療法学科
専任教員 福島卓

フードドライブ（お米や食品集め）の協力について

フードバンクしまねでは、就学援助世帯へ食品を届ける支援活動を行っており、今回「冬休みあったか元気便」の食品を集めています。
ご家庭で提供できる食品がありましたらご協力をお願いします。
【回収場所】 大野公民館窓口 9:00～17:00
※土・日・祝日を除く
【回収期限】 11月19日（木）まで
【対象品】 お菓子、レトルト食品、乾麺、パスタ、缶詰、インスタント食品 等
【賞味期限】 2027年1月以降のもの
【お問合せ先】 フードバンクしまね
あったか元気便事務局
☎0852-67-7350