

平成29年
1月号 本庄公民館だより

つどう
まなぶ
むすぶ
TEL 34-0504
FAX 34-1671

あけまして おめでとうございます

旧年中は、地域の皆様には公民館活動に多大なるご支援・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

本年も変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。

平成29年 元旦



本庄公民館運営協議会 会長 林 干城
本庄公民館 館長 山内 恭
職員一同

健康まつえ21 ボウリング大会

日時 平成29年1月19日(木) 9:30~14:30
会場 松江センターボウル
参加費 1,500円
日程 9:30 本庄公民館発 → 松江センターボウル → 昼食(松江エクセルホテル) → 14:30 本庄公民館着
※往復はジャンボタクシーを利用します。
定員 18名(先着順)
申込み 本庄公民館 Tel.34-0504
主催 健康まつえ21 本庄公民館福祉教育部



いちご学級

☆保育所との交流 お楽しみ会

日時 1月13日(金) 10:00~

場所 本庄保育所

☆おやつをつくろう!!

日時 1月17日(火) 10:00~

場所 本庄幼稚園

*エプロン、手拭をご持参下さい。



☆わいわいサロン 松江市の保健師による身体測定、子育て相談

日時 1月24日(火) 10:00~

場所 本庄公民館 ふれあい館

対象 乳幼児とその保護者

申込み 幼稚園・保育所との交流は事前に申し込みをお願いします。

本庄公民館Tel.34-0504

主催: 本庄公民館青少年部

まちづくりフォーラム

日時 平成29年1月29日(日) 14:00~15:45
会場 本庄公民館 集会室
基調講演 海士町での取組みについて
講師 島根県教育魅力化特命官 岩本 悠さん
内容 (1) 基調講演 海士町での取組み
(2) 事例発表 ①本庄小学校ふるさと教育
②弁太(弁慶)でまちづくり
(3) 意見交換
主催 本庄公民館総務部
※詳しくは別紙チラシをご覧ください。

福原会館周辺地域人権・同和教育交流研修会

日時 平成29年2月11日(土) 9:45~14:00
会場 持田公民館
講師 一畑薬師 管長 飯塚大幸さん
演題 「心の目をひらく」~無財の七施(しちせ)~
内容 基調講演、グループワーク、懇親会
参加費 1,000円(懇親会費)
申込み 本庄公民館 Tel.34-0504
主催 松江市福原会館
持田地域人権・同和教育推進協議会
本庄地域人権・同和教育推進協議会

市民憲章かるた取り大会

日時 平成29年1月14日(土) 10:00~12:00

会場 本庄公民館 集会室

参加費 無料

対象者 本庄小学校児童

締切り 1月10日(火)

※市民憲章かるたは、本庄公民館で販売・貸し出しをしています。

販売価格 300円

喫茶 さわごうや 茶話合家

日時 平成29年1月10日(火) 10:00~15:00

場所 本庄公民館 ふれあい館

メニュー コーヒー、抹茶(お菓子つき) 200円

展示 正月飾り

※松江市の保健師による健康相談を行っています。

主催 本庄地区社会福祉協議会



交通安全功労者表彰

新庄町の川添 昌さんがこのたび長年にわたり、交通安全活動にご尽力された功績により下記の賞を受賞されました。心よりお祝い申し上げます。

警察長長官・全日本交通安全協会会長 連名表彰
交通栄誉賞 緑十字銀章(交通安全功労者)

本庄公民館新年の業務について

新年は1月4日(水)から平常業務をおこないます。

本庄公民館の主催事業・共催事業において撮影した写真を公民館だより・ホームページ等の広報に掲載する場合がありますのでご了承ください。

民生児童委員の改選について

平成28年12月1日付けで民生児童委員は一斉改選となりましたのでお知らせします。(任期:平成31年11月30日まで)

氏名	担当地区
磯 潤道	上宇部尾
佐々木恵美子	南
家塚 順子(新)	田中、山本
林 悦子	手角
門脇 勉	北4・5、本庄団地
森脇 律子	新庄
三代由紀子(新)	北1・2・3
坪倉 千歳	川部、木並
能海 文雄	枕木、邑生
津森 重夫	長海、野原
内田富美男	山崎、原
内田 啓恵	主任児童委員
家塚 弘美(新)	主任児童委員

本庄地区卓球大会結果

期日 平成28年11月27日(日) 会場 本庄中学校体育館
結果 優勝 田中・山本 2位 南 3位 本庄団地

移動図書館 だんだん号1月の巡回日は

日時 1月 4日(水) 11:00~11:40
1月18日(水) 11:00~11:40
場所 本庄公民館



あいさつ運動

「あいさつで つながる家庭 地域の輪」

気持ちの良い挨拶をかわしましょう
1月16日(月)~1月20日(金)

本庄公民館青少年部 本庄地区青少年育成連絡協議会

脳卒中を予防しよう!

寒さが厳しくなると、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)が増える傾向があります。部屋と外との寒暖差から血管に負担がかかること、寒いと血管が収縮して血圧が高くなること等が原因にあります。脳卒中にならないためには、予防が大事です!

脳卒中予防 十か条

- ① 手始めに 高血圧から 治しましょう
- ② 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- ③ 不整脈 見つかれば すぐ受診
- ④ 予防には タバコを止める 意志を持って
- ⑤ アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- ⑦ お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ⑧ 体力に 合った運動 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ
- ⑩ 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

(出典:日本脳卒中協会)



日ごろから自分の血圧を知っていくことも大切です。
家庭血圧を測る習慣をつけましょう。

松江市保健センター

本庄地区担当保健師 新井 好永 TEL60-8154

「よらい家本庄」お知らせ

新メニュー 牛丼、豚生姜焼丼はじめました
催し 1周年記念(1月7日・8日 2日間)
ラーメン、カレー10%引
新年1月7日(土)から営業
(休み:12月29日~1月6日まで)
皆様のお越しをお待ちしております。



1月の行事予定

①	日	元旦	16	月	
②	月	振替休日	17	火	表装 健康ダンス 道の駅
3	火		18	水	詩吟 コーラス カラオケ 弁慶学習会 移動図書
4	水	仕事始め 詩吟 カラオケ 移動図書	19	木	ボウリング大会 ミニ着物 だんだん踊らん会 本庄小6年PTA
5	木		20	金	からだ元気塾
6	金	からだ元気塾	21	土	3B体操 フラダンス 健康まつえ21定例会
7	土	3B体操 囲碁・将棋会	⑳	日	トランペット
⑧	日	トランペット 本庄ブルーウェーブ	23	月	ミニ着物 大正琴
⑨	月	成人の日	24	火	健康ダンス 健康クラブ わいわいサロン
10	火	茶話合家 お楽しみ会 建築組合	25	水	詩吟 コーラス
11	水	コーラス	26	木	26会
12	木		27	金	民生児童委員協議会 からだ元気塾
13	金	からだ元気塾	28	土	3B体操 囲碁・将棋会
14	土	市民憲章かるた大会 3B体操 フラダンス	㉑	日	まちづくりフォーラム トランペット
⑮	日	トランペット フォトクラブ	30	月	長生会料理教室 お楽しみ会 JA
			31	火	健康ダンス

本庄公民館川柳教室作品
ほのぼのと コーヒータイム 老夫婦
三代 英子