

平成29年  
2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

## 人権研修会

日時 平成29年2月3日(金) 14:00~15:00  
会場 本庄公民館 集会室  
講師 松江市障がい者福祉係長 土江義夫さん  
内容 平成28年4月施行の障がい者差別解消法、10月施行の条例に基づき、障がいを正しく理解する研修会です。  
申込み 本庄公民館 Tel.34-0504  
主催 本庄地域人権・同和教育推進協議会  
本庄地区社会福祉協議会  
本庄公民館

## 健康講座

日時 平成29年2月16日(木) 14:00~15:00  
会場 本庄公民館 集会室  
テーマ ロコモティブシンドロームについて  
※ロコモについては裏面をご参照下さい。  
内容 「転倒予防と介護状態にならないためには？」お話と運動指導  
講師 玉造病院 理学療法士 吉岡 幸美さん  
主催 本庄地区健康まつえ21推進隊 本庄公民館福祉教育部  
問合せ 本庄公民館Tel.34-0504

## 住民税(市・県民税) 申告相談受付

日時 平成29年2月13日(月)  
受付 9:30~11:00、13:00~15:00  
会場 本庄公民館 集会室  
問合せ 松江市市民税課 Tel.55-5151  
※都合の悪い方はくにびきメッセでもおこなっております。  
2月16日(木)~3月15日(水)  
【土・日を除きますが2月19日(日)及び2月26日(日)は受付します。】

## 松東ブロック公民館学習発表会

松東ブロック(川津・持田・朝酌・本庄・八束・美保関・島根)の公民館合同の学習発表会を本年は八束公民館にて下記のとおりおこないます。お誘い合せご来場下さい。

日時 平成29年2月25日(土) 9:40~15:00  
会場 松江市八束公民館 体育館  
参加団体 ☆展示 フォトクラブ本庄、ミニ着物教室、川柳教室  
☆ステージ発表  
コスモス(コーラス)、3B体操、日本舞踊教室

※詳細は別紙チラシをご覧ください。

問合せ 本庄公民館Tel.34-0504

## 喫茶 さわごうや 茶話合家 ♡バレンタインデー♡

日時 平成29年2月14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 ミニ着物教室作品  
※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



## いちご学級

☆保育所との交流 みんなでクッキング  
日時 2月15日(水) 10:00~  
場所 本庄保育所  
\*エプロン、手拭をご持参下さい。

☆幼稚園交流 一緒に遊ぼう!!  
日時 2月22日(水) 10:00~  
場所 本庄幼稚園

☆いちごサロン 自由に話しながら交流  
日時 2月28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

## 読書のご案内

本庄公民館1階に話題の新作と児童用絵本を中心とした書籍を置いています。掲げているノートに記入して自由に借りて下さい。公民館2階図書室にある従来からの本も借りることができます。

話題の本 ○「九十歳。何がめでたい」 佐藤 愛子  
○「コンビニ人間」 村田沙耶香  
○「どんなに体がかたい人でもベターッと開脚できるようになるすごい方法」 Eiko  
○「小さくても勝てる「砂丘の国」のポジティブ戦略」 鳥取県知事 平井伸治  
○「老乱」 久坂部 羊

## 音楽鑑賞会からのお知らせ

音楽鑑賞会は通常第1金曜日の夜おこなっていますが、2月・3月は第1日曜日の13時30分から本庄公民館でおこないます。ぜひご参加下さい。

## ご寄付の御礼

下記の方より社会福祉協議会に対し香典返しの寄付を頂きました。ありがとうございました。故人のご冥福をお祈り申し上げます。  
浅野 恭子 様

## 弁慶星人のTシャツ

中学生が公民館や地区の行事にボランティア活動を行って来ています。このたびその時に着用するTシャツを作成することになり、中学生がデザインやネーミングを考え「弁慶星人」というニックネームになりました。いろいろな場で「弁慶星人」が活躍してくれることと思います。

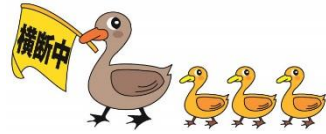
## 交通事故に気をつけましょう

### 運転手の方

- ・早めのライト点灯と上向きライト活用
- ・道路環境に応じた安全な速度での走行
- ・前方注視等の安全確認の徹底

### 歩行者の方

- ・懐中電灯や夜光反射材の着用
- ・道路横断時の安全確認の徹底



松江警察署 本庄地区交通安全対策協議会

## 寒い冬こそ体を動かそう～ロコモを防ごう！～

寒くなると、外出することが億劫になったり、体を動かす機会が少なくなったりするのではないのでしょうか。体を動かすことが少なくなると、骨や関節、筋力が衰え、骨折や関節の痛みにつながります。進行すると、1人での立ち上がりや歩行ができなくなり、寝たきりの危険性が高まります。

⇒この状態を、ロコモティブシンドローム  
(運動器症候群 通称：ロコモ) といいます。



◎ロコモの予防のためには・・・

毎日の生活の中で今より10分多く体を動かすことが効果的です。  
○ウォーキングをするときは、歩幅を広くとり、普段よりも早く歩く。

○エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う。

○仕事の休憩時間や自宅において、ストレッチやラジオ体操等で体を動かす。等

(参照：「厚生労働省アクティブガイド2013」)

☆運動する習慣をつけて、ロコモとまらない元気な体づくりをしましょう。

松江市保健センター

本庄地区担当保健師 新井 好永 Tel.60-8154

## 移動図書館 だんだん号2月の巡回日は

日時 2月 1日(水) 11:00~11:40

2月15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

2月6日(月)～2月10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

# 2月の行事予定



1	水	詩吟 コーラス カラオケ 移動図書	15	水	詩吟 コーラス カラオケ 弁慶学習会 移動図書
2	木		16	木	健康講座 川柳 だんだん踊らん会
3	金	人権研修会 からだ元気塾 長生会	17	金	からだ元気塾
4	土	体協理事会 3B体操 囲碁・将棋	18	土	3B体操 囲碁・将棋
⑤	日	トランペット 音楽鑑賞会 商工会	⑱	日	トランペット 空手 松江市卓球大会
6	月	ミニ着物	20	月	ミニ着物
7	火	表装 健康ダンス	21	火	表装 健康ダンス 健康まつえ21推進隊定例会
8	水	コーラス 地域づくり意見交換会 島根原子力発電所見学会	22	水	詩吟 コーラス
9	木	ブルースカイ合同学習 生花 ミニ着物	23	木	生花 ミニ着物
10	金	ふるさと広場管理運営委員会 建築組合 からだ元気塾 お楽しみ会	24	金	からだ元気塾 民生児童委員協議会
⑪	土	建国記念の日 福原会館周辺地域人権・同和教育交流研修会 松江市市民憲章かるた中央大会 フラダンス 3B体操	25	土	松東ブロック公民館学習発表会 3B体操 フラダンス
⑫	日	トランペット 空手	⑳	日	トランペット 26会
13	月	住民税申告相談 大正琴	27	月	大正琴 フォトクラブ
14	火	茶話合家 健康ダンス	28	火	健康ダンス いちごサロン お楽しみ会

本庄公民館川柳教室作品  
世話好きもほどが過ぎればおせっかい  
久谷 洪茶