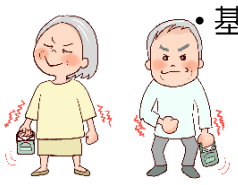
令和３年
３月号 本庄公民館だより
つどう まなぶ むすぶ
TEL （0852）34－0504　FAX （0852）34－1671　E-mail honjyo@mable.ne.jp

健康講座のご案内

～いつまでも元気で動けるように～

日　時　3月14日（日）１３：３０～１５：３０
場　所　本庄公民館　２階　集会室
内　容　・「フレイルと運動の関係」について
　　・軽い運動
　　・基礎体力の測定、保健指導
　　握力、足指力、立ち上がりテスト
　　体組成計（筋肉量・体重・BMI・
　　体内水分量・体内年齢等）
講　師　回春苑　理学療法士　川本裕平さん
持ち物　運動靴、飲み物
参加費　無料
定　員　２０名
申込み　本庄公民館
締切り　３月１０日（水）
主　催　本庄地区社会福祉協議会　健康まつえ２１本庄地区推進隊



握力測定は、
全身の筋力の
バロメーター！

＊＊＊詳しくは、回覧をご覧ください。＊＊＊

ふるさと本庄の「より良い未来」をめざして

「地域づくりと公民館に関するアンケート調査」
皆様のご協力いただきありがとうございます

２月末に各町内会・自治会を通じて、町内会・自治会に加入されている全世帯へアンケート調査用紙を配付しました。２月１９日現在で327通（回収率46%）の回答をいただいております。今後は、３月中に集計作業、４～５月にかけて分析し、６月を目途にまとめる予定です。
皆様には引き続きご理解とご協力をいただきますようお願いします。

問い合わせ先　本庄公民館　TEL34－0504
（総務部長　松本・本庄公民館 担当　吉原まで）

春の全国火災予防運動

【運動期間】３月１日（月）～　３月７日（日）
【全国統一防火標語】「その火事を防ぐあなたに金メダル」

新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします

＊公民館内では、必ずマスクの着用、手指の消毒をお願いします。
＊体調の悪い方（咳、発熱、倦怠感など）は来館をお控えください。
＊活動中の部屋の換気、使用後の消毒等、ご協力をお願いします。

本庄公民館からお知らせとお願い

●公民館倉庫の改装工事が終わりました

公民館倉庫（公民館本館東側の通路横）がきれいになりました。
通路側に突き出していた部分、木材で増築されていた部分を撤去し、屋根・壁面のトタンを張り替えました。
保管スペースは多少狭くなりましたが、今後は、イベント用の外机、大きな鍋などの保管状況が良くなり、出し入れもスムーズになります。
工事期間中は協力いただきありがとうございました。

●「指定避難所表示看板」が更新されました

この度、「指定避難所表示看板」の修正作業を行い、表示内容が更新されましたのでお知らせします。
（指定避難所表示看板：防災倉庫横に設置）

●公民館（本館・ふれあい館・倉庫）の整理をします

本庄公民館は、震災害・水害・土砂災害に対応した指定避難所です。
今後、万が一の災害発生時に必要な備品等の保管場所を確保するため、公民館内を順次、整理整頓していきたいと考えております。
つきましては、現在、フロア・押し入れ・物置き場などに物品等を置いておられる団体、使用者の皆様には、ご協力をお願いします。

公民館図書「本の貸出し」について

いつも、公民館図書をご利用いただきありがとうございます。
公民館図書の本は、どなたでもお読みただけます。次の方にも気持ちよく読んでいただくために、ご協力をお願いします。

1 「図書利用者カード」をご記入ください。
2 本の冊数 ： お一人様　一度に 5冊まで
3 「図書貸し出し簿」に記入後、お持ち帰りください。
4 貸出期間 ： 次の方のために2週間程度を目安にお願いします。
5 返却は返却箱へお返しください（消毒をした後、書架へ戻します）。

詳しくは事務室までお尋ねください。　本庄公民館

裏面に新着本を
ご紹介しています！

ご寄付の御礼

下記の方から社会福祉協議会に対しご厚志をいただきました。
誠に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。

池田 久代　様　　原田 芙美子　様
井上 睦子　様

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。

おうち時間の友に本はいかがですか？

公民館図書に、料理本、画集、読み物など新着本が入荷しました

「子どもと楽しむ季節のスープ」　東條真千子　今井出版

「そば・うどん・粉もの」
(一社)日本調理科学会 企画･編集　農文協

「楽してヘルシー　コンビニかんたんごはん」
管理栄養士 村上祥子　海竜社

「野菜の恩返し　野菜もよろこぶ魔法の 103 レシピ」
平野レミ　主婦の友社

「永久保存版 さば缶大百科 脳が若返る やせ体質になる 130 レシピ」
主婦の友社

「解凍テクがおいしさのコツ！ 冷凍保存レシピ BOOK」
東京海洋大学教授 鈴木 徹 監修　朝日新聞出版

「塩分１日6g わがまま男をうならせるうまい！減塩めし」
料理 本田ようー　女子栄養大学出版部

「いちばんくわしい魚のおろし方と料理」
島津　修　成美堂出版

「伝説の家政婦　沸騰ワード１０レシピ」　タサン志麻　ワニブックス

「毎日のごはんは、野菜で作っておくと肉・魚ですぐできる」
ワタナベマキ　池田書店

「予約の取れない家政婦マコの　ポリ袋でつくりおき」
栄養士/アイデア料理研究家 mako　ワニブックス

「ひと目でわかる　料理の教科書　きほん編」
川上文代　新星出版社

「中国路」　安野光雅　安野光雅美術館

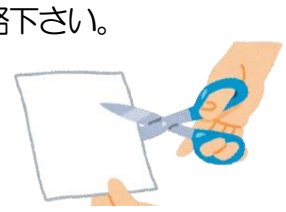
「寝苦しい夜の猫」　山内健司　扶桑社

「ＪＲ上野駅公園口」　柳美里　河出書房新社　ほか

『おうち de ボランティアのご紹介』

松江市ボランティアセンターよりご紹介です。
「何かボランティアしてみたいけど、何をしていいかわからない。」「コロナの心配もあるし外出は少し控えたい…」そんなとき、お家でボランティアしてみませんか？
作業は簡単♪古切手の整理です。
切手のギザギザ部分から 5 ミリから 1 センチ残してカットしてもらうだけです。切手をボランティアセンターへ取りに来てもらうか、来れない方には郵送でお届けします。コツコツ行う作業ですが、手軽にできるボランティアです。ご希望の方は、ボランティアセンターまでご連絡下さい。
整理していただいた切手は、収集業者を経て販売され、その収益は地域の福祉活動やボランティアの推進に役立てられます。
ご希望の方はボランティアセンターまでご連絡下さい。

【問合せ：松江市ボランティアセンター
0852-27-8388】



本のかけはし

移動図書館だんだん号
本庄公民館 3月の巡回日

❶ 3月　3日（水）
　11：00～11：40

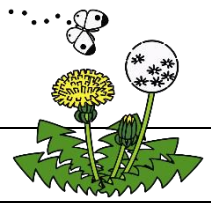
❷ 3月17日（水）
　11：00～11：40

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

本庄公民館青少年部
本庄地区青少年育成協議会

３月の行事予定

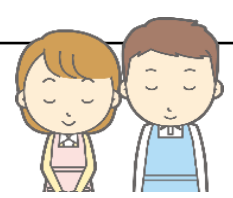


1	月	ミニ着物	16	火	クラフト
2	火	いちご学級閉講式、クラフト	17	水	詩吟、カラオケ、移動図書
3	水	詩吟、カラオケ、移動図書	18	木	体操教室、囲碁会、健康クラブ
4	木	体操教室、囲碁会	19	金	からだ元気塾、しゃぎり保存会
5	金	からだ元気塾、商工会	20	㊏	春分の日、公民館運営協議会、体協理事会、3B体操
6	土	長生会、3B体操	21	㊐	健康まつえ 21 定例会
7	㊐	音楽鑑賞会	22	月	大正琴
8	月	大正琴	23	火	
9	火		24	水	詩吟、コーラス
10	水	コーラス、おたのしみ会、建築組合	25	木	民児協、体操教室、生花教室、ミニ着物
11	木	体操教室、生花教室、ミニ着物、本庄踊らん会	26	金	社協スタッフ会、からだ元気塾
12	金	からだ元気塾	27	土	長生会、フラダンス、3B体操
13	土	フラダンス、3B体操	28	㊐	
14	㊐	健康講座	29	月	
15	月	町内連理事会、ミニ着物	30	火	おたのしみ会
			31	水	

本庄公民館川柳教室作品
B6で追う夢無限大である
内田　厚子

お知らせ

喫茶「茶話合家」は
当面の間中止します



本庄公民館よりお願い
感染症の今後の状況によっては、公民館事業等を中止、変更、延期させていただく場合があります。ご理解ご協力をよろしくお願いします。