



行事の写真を公民館だより、館報、ホームページ等に使用させていただく場合があります。ご了承下さい。

自然災害から命を守る ～適切な防災は正しい知識から～

避けることの出来ない自然災害ですが、適切な判断をすることにより災害の軽減を図ることが出来ます。「自分（や家族）の命は自分で守る」ためにも、ぜひご参加いただきますようご案内致します。

日時	内容	講師
11月6日(木) 19:00~20:00	防災・減災対策 ○防災に対する日常の準備・心構えは ○ハザードマップの利用の仕方は 等	小村久美子 氏 松江市防災安全課 専門企画員
参加費 無料 会場 本庄公民館 2階 集会室 主催 本庄公民館 総務部		

本庄地区防災訓練

日時 平成26年11月9日(日) 9:00~11:30
場所 本庄小学校 体育館
内容 図上訓練(想定 台風による災害)
主催 本庄地区町内会連合会 本庄地区災害対策本部



続SNS 講習会のお知らせ

スマートフォンやタブレットの初歩的な使い方から、より効果的な活用方法や、インターネットを利用した通信機器について学ぶ研修会を昨年に引き続いて行います。

本年度はSNSを利用した世代交流と地域貢献をテーマに、2回シリーズで計画いたしました。スマートフォンや、タブレットの事を何も知らない人も使い慣れてる人にも両方役立つ内容ですので、お気軽にお誘い合わせのうえご参加ください。

1回目 平成26年11月10日(月) 18:30~20:30
講演「SNSを利用した世代間交流と地域貢献を探る」(仮題)
地域のコミュニティの形成を充実させるもの
地域の特色を発信するもの
防災・災害時に有効な活用
講師(有) Will さんいん 代表取締役 長谷川陽子 氏

2回目 平成26年12月15日(月) 18:00~21:00
体験学習「SNS やスマホで地域を発信しよう」
講師(株) DeNA(ディーエヌエー)社員
※DeNAの協力で機械を用意します。

会場 本庄公民館集会室
申込み 本庄公民館 TEL34-0504 (定員50名)
主催 本庄公民館 文化部



香典返し寄付御礼

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す。故人のご冥福をお祈り申し上げます。

津森 英吉 様 今村 孝司 様
若林 博 様 井上 穂 様

10月号に掲載の今村様のお名前が間違っておりました。お詫びして訂正いたします。

正 今村郁夫 様 誤 今村邦夫 様

喫茶 茶話合家

日時 平成26年11月11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

※松江市の保健師による健康相談を行います(午前のみ)

主催: 本庄地区社会福祉協議会

松江地方気象台見学会

日時 平成26年11月12日(水) 9:00公民館集合・出発
見学 10:00~11:00 (公民館よりバスで移動)
内容 ・気象台の業務紹介(会議室)
・予報作業現場の見学(現業室)
・露場の見学(観測機器のある場所)
・高層観測棟の紹介(外から見学のみ)
松江気象台 住所 松江市西津田7-1-11
電話 21-3794

定員 20名
申込み 本庄公民館 TEL34-0504
締切 11月7日(金)
但し定員になり次第締め切らせていただきます。
主催 本庄公民館 総務部

社会見学「弁慶の足跡」

毎年弁慶まつりが開催される鰐淵地区(出雲市)を訪ね、弁慶伝説を生かしたまちづくりについて学ぶ視察研修を下記の通り行います。お誘い合わせご参加ください。

日時 平成26年11月27日(木) 8:50公民館集合
行き先 出雲市鰐淵コミュニティセンター 鰐淵寺
行程 9:00 本庄公民館出発→10:00 鰐淵コミュニティセンター →11:30 鰐淵寺 →12:30 昼食(平田) →13:30 木綿街道散策→15:00 木綿街道出発→16:00 本庄公民館帰着 解散
参加費 1,500円(昼食代)
定員 25名 先着順
申込み 本庄公民館まで TEL34-0504
主催 本庄公民館 文化部



福祉教育部 いきいき講座(視察研修)

日時 12月10日(水)
行き先 法吉公民館(災害時支援の取り組みについて)
堀川遊覧船 等

※詳細は12月号でお知らせします

「こころの講演会」のご案内

松江市公民館全体事業として、「今を大切に」をテーマに講演会を開催いたします。

日時 平成26年11月22日(土) 14:00~15:30
 会場 くにびきメッセ「国際会議場」
 講師 NPO法人日本ホスピタル・クラウン協会理事長
 大棟 耕介 氏
 申込み 本庄公民館 TEL34-0504
 主催 松江市公民館運営協議会連合会

11月の小中学校あいさつ運動期間

11月17日(月)~21日(金)

みんなであいさつの飛び交うまち本庄に

本庄地区青少年育成協議会

移動図書館 だんだん号11月の巡回日は

5日(水) 11:00~11:40
 19日(水) 11:00~11:40



中学校図書室の利用について

月~金 10:30~16:30の間利用できます。

11月6日(木)、10日(月)、11日(火)、17日(月)は利用できません。

塩分を摂りすぎていませんか?
 摂りすぎると血圧が上がります!

本庄地区の皆さん健診は受けましたか?自分の血圧値がどうだったか振り返ってみましょう。

塩分を摂り過ぎるとどうなる?

塩分の過剰摂取が続くと、ナトリウムを排出するために腎臓に負担がかかります。腎臓への負担が続くと腎不全を発症したり高血圧から血管障害を起こし脳卒中や心不全にもつながる危険があります。

減塩を心がけましょう!

松江市保健センター 地域保健グループ
 池田有香里 TEL60-8154



11/1・8 9:00~
 道の駅本庄 敷地内
 地元本庄産 新米のすくい取り
 ★9:30~(200gずつ700gまで)
 お米はお持ち帰りいただけます。参加無料
 柿の皮むき競争
 ★10:00~(5回実施) 参加無料
 賞品
 1位 米3kg(5名様)
 2位・3位 地元野菜
 本庄特産柿使用 販売
 ★柿ゼリー
 ★柿パイ
 ★柿ブッセ
 ★柿シフォンケーキ
 ★柿パウンドケーキ
 合せ柿 干し柿用生柿 弁慶の焼きどころ 本庄産新米
 本庄産新米 401-8
 TEL(0852)34-1526(FAX)
 ●休店日/休館日 第3土曜日
 (11月・12月を除く)

本庄公民館川柳教室
 道草で 不思議を食べる 子よもたち

田中 堂太

11月の行事予定

1	土	3B、囲碁・将棋	16	日	トランペット、清秀会
2	日	嵩ブロックウォーキング、トランペット 清秀会	17	月	大正琴
3	㊦	文化の日、フォトクラブ	18	火	表装、健康ダンス
4	火	表装、健康ダンス、民児協	19	水	いちご(保)、詩吟、コーラス、カラオケ パンクラブ、クラフト
5	水	詩吟、コーラス、カラオケ、パンクラブ 商工会	20	木	ミニ着物作り
6	木	防災講演会、民児協、ミニ着物作り いちご学級(保・一斉開放)、クラフト	21	金	健康まつえ21定例会、からだ元気塾
7	金	からだ元気塾、音楽鑑賞会	22	土	こころの講演会、3B、フラダンス
8	土	3B、フラダンス	23	㊦	勤労感謝の日、トランペット 本庄小4年 PTA 活動
9	日	防災訓練、リレーマラソン大会 トランペット、清秀会	24	㊦	振替休日
10	月	SNS 研修会、大正琴 お楽しみ会、建築組合	25	火	健康ダンス、わいわいサロン
11	火	茶話合家、健康ダンス	26	水	コーラス、26会
12	水	詩吟、コーラス、气象台見学	27	木	社会見学「弁慶の足跡」、生花、陶芸
13	木	いちご(幼)、生花、陶芸	28	金	民児協、からだ元気塾
14	金	からだ元気塾	29	土	3B、フラダンス
15	土	3B、囲碁・将棋	30	日	地区卓球大会、トランペット、お楽しみ会 町内連原子力関連施設見学