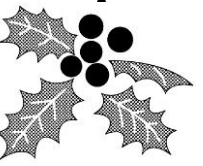


平成26年
12月号

本庄公民館だより

つどう
まなぶ
むすぶ

TEL 34-0504
FAX 34-1671



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。

福祉教育部 いきいき講座（法吉公民館視察研修）

日時 12月10日（水）

行程 10:00 本庄公民館出発→10:30~11:30 堀川遊覧船
→11:45~昼食（京らぎ）→14:00~15:30 法吉公民館
→16:00 本庄公民館帰着

内容 法吉公民館 災害時の取り組みについて

申込み 本庄公民館まで TEL34-0504

参加費 2,000円（当日徴収）

主催 本庄公民館 福祉教育部



国際交流「アメリカとアイルランドについて」

日時 平成26年12月18日（木）14:00~16:00

場所 本庄公民館 集会室

内容 アメリカとアイルランドの紹介
グループトーク

講師 ブリタニー・パーティン（アメリカ）

デンプシー・バーニーズ（アイルランド）

申込み 本庄公民館まで TEL34-0504

主催 本庄公民館 福祉教育部



喫茶 茶話合家

日時 平成26年12月9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



飲酒運転根絶運動

実施期間 平成26年11月21日（金）~12月10日（水）

運動の重点

- 1 飲酒運転追放三不運動の推進
『飲んだら乗らない 乗るなら飲まない 乗るなら飲ませない』
- 2 飲酒運転をさせない環境作りの推進

運転者は・・・「少しの距離だから」「少ししか飲んでないから大丈夫」という安易な気持ちは絶対やめましょう

家庭では・・・二日酔いで飲酒運転にならないように家族で注意しましょう

職場では・・・ハンドルキーパー運動を推進しましょう。

ハンドルキーパー運動とは・・・仲間と飲食店などへ自動車で行く場合に、お酒を飲まない人（ハンドルキーパー）、その人が飲酒後の仲間を自宅まで送るといった飲酒運転を根絶するための運動です。

本庄地区交通安全対策協議会



音楽鑑賞会

アケリアス 弦楽四重奏団

日時 平成26年12月11日（木）19:30~21:00

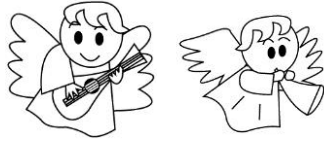
場所 本庄公民館 集会室

入場無料、但し整理券が必要です。

整理券の申し込みは公民館、音楽鑑賞会のメンバーまで

（別途、お菓子代500円必要です。）

主催 公民館音楽鑑賞会



SNSでふるさとを発信してみませんか

続SNS講習の2回目は、スマートフォンやタブレットを実際に使って体験学習を行います。

公民館の集会室に仮設の通信空間を造り、地域の特産物や風景の発信、それから、災害時の情報発信と収集等の模擬体験を通して、SNSの有効利用や地域貢献についてみんなで一緒に考えてみましょう。

経験や知識の豊富な人にもそうでない人にも両方に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。

日時 平成26年12月15日（月）18:00~21:00

内容 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ています。

会場 本庄公民館集会室

申込み 本庄公民館 TEL34-0504（定員50名）

（第1回目に参加頂いた皆様は参加申込済みといたします）

主催 本庄公民館 文化部

冬の健康と体調について

これから寒い時期に入ると、インフルエンザなどの感染症、血圧が高くなる、運動不足や冷えなどにより体調を崩しやすくなります。

ご自分で出来る体調管理の方法をご紹介します。

- ① 旬のものをよく噛んで食べましょう
根菜類やショウガなど冬が旬のものは体を温めます。サラダ等の生食ではなく火を通す。または塩もみやお漬物にして食べましょう。
よく噛むと消化吸収がよくなる。また、唾液がよく出るので免疫力も高まります。
- ② 首・手首・足首を温めましょう
マフラー、手袋、レッグウォーマー、ステテコ、靴下を活用しましょう。
- ③ 夜は少し熱めのお湯で下半身をしっかりと温めましょう。
手足が温まり、肩こりなどの筋肉のコリが取れ、眠りやすくなります。
- ④ 軽い運動をしましょう。
寒いと外にでかけにくくなります。家の中でラジオ体操などの手足をしっかりと動かす体操を毎日しましょう。

松江市保健センター 地域保健グループ
森脇 弥生（電話60-8154）



12月の小中学校あいさつ運動期間

12月8日(月)～12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12月の巡回日は

3日(水) 11:00～11:40
17日(水) 11:00～11:40



松江市民余芸大会

日時 12月20日(土) 13:00～17:00

会場 島根県民会館 大ホール

前売り券 1,800円(当日2,000円)

取扱い 松江市社会福祉協議会 地域福祉課
松江市保健福祉課
山陰中央新報
島根県民会館 チケット売り場
問合せ 松江市社会福祉協議会 地域福祉課
TEL24-5800



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。

12月23日(火)からは利用できません。

島根県民手帳

1冊 550円

- ◇機能性を追求したスケジュール
- ◇充実した統計資料・名簿
- ◇暮らしの生活情報 等

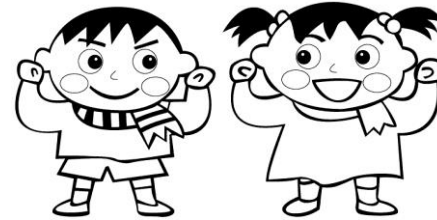
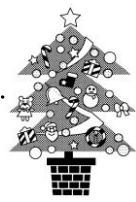
ご希望の方は公民館まで

本庄公民館川柳教室
お早うと 今日元気な ヒッターズ

松本リツ子

事務室閉鎖について

12月29日～1月2日までは事務室を閉鎖いたします。
1月5日(月)より通常通りとします。



12月の行事予定

1	月	ミニ着物、フォトクラブ	16	火	表装、健康ダンス
2	火	表装、健康ダンス、いちごサロン	17	水	コーラス、カラオケ、パンクラブ
3	水	詩吟、コーラス、カラオケ、パンクラブ	18	木	国際交流、ミニ着物
4	木	ミニ着物	19	金	いちご学級クリスマス会(保)、民児協定例会 からだ元気塾
5	金	からだ元気塾、商工会 いちご学級(保)	20	土	3B、囲碁・将棋、健康まつえ21定例会
6	土	3B、囲碁・将棋	21	日	トランペット、ブルーウェーブ
7	日	トランペット	22	月	大正琴
8	月	大正琴	23	㊦	天皇誕生日、健康ダンス
9	火	健康ダンス、茶話合家	24	水	詩吟、コーラス
10	水	詩吟、コーラス、建築組合 お楽しみ会、福祉教育部いきいき講座	25	木	生花、陶芸
11	木	生花、陶芸	26	金	26会、からだ元気塾、仕事納め
12	金	からだ元気塾	27	土	3B、フラダンス
13	土	運営協議会、あったかスクラムクリスマス会 3B、フラダンス	28	日	トランペット
14	日	トランペット、ブルーウェーブ	29	月	事務室閉鎖
15	月	SNS研修会、ミニ着物	30	火	事務室閉鎖
			31	水	事務室閉鎖