

平成27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



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。不都合な方はお申し出ください。

いちご学級

日時 平成27年2月4日(水) 10:00~11:30
場所 本庄公民館 ふれあい館
内容 親子で体を動かしましょう
講師 松江市子育て支援センター 職員
対象 乳幼児とその保護者
申込み 本庄公民館までTEL34-0504
主催 本庄公民館 青少年部



バスの乗り方教室



日時 平成27年2月13日(金) 10:00~
場所 本庄公民館 集会室
内容 バスの乗り方について
特典 バスでお出かけ地区マップの配布
お試し定期券(1か月限定)2,000円で購入できます
・市営、一畑、日の丸、コミュニティバスの
市内全線乗り放題
・定期券提示で市関係外湯施設、歴史館、フォーゲルパーク等の入館が半額割引
申込み 本庄公民館までTEL34-0504
締切 2月9日(月)
主催 松江市交通局 一畑バス株式会社 日の丸自動車株式会社

まちづくりフォーラム

日時 平成27年2月7日(土) 14:00~
場所 本庄公民館 集会室
内容 「弁慶でまちづくり」
パネルディスカッション、意見交換
パネラー 鰐淵コミュニティセンター
センター長 高橋一夫 氏
郷土史家 市川節子 氏
道の駅本庄 店長 安部寿鶴子 氏
コーディネーター 原田知幸 氏(総務部)
申込み 本庄公民館までTEL34-0504
主催 本庄公民館 総務部



福原会館周辺地域人権・同和教育交流研修会

日時 平成27年2月15日(日) 13:30~18:00
場所 本庄公民館
内容 講演「誰もが幸せになるために」
グループワーク、懇親会
講師 安来南小学校 教頭 福頼 弘晃 氏
申込み 本庄公民館までTEL34-0504
主催 本庄地域人権・同和教育推進協議会



男の料理教室

日時 平成27年2月7日(土) 18:00~
場所 本庄公民館 調理室
内容 「明日から出来る 手軽な料理」
講師 みさかよりえ 様
参加費 1,000円
申込み 本庄公民館までTEL34-0504 定員15名
締切 2月4日(水)
主催 本庄公民館 福祉教育部



健康講座

日時 平成27年2月16日(月) 13:30~14:30
場所 本庄公民館 ふれあい館
内容 ちょっとした合間に無理なく
「座って出来る簡単な体操」
講師 からだ元気塾 指導者 飯塚 彩華 氏
参加費 無料
服装 動きやすい服装でお出かけください
申込み 本庄公民館までTEL34-0504 締切2月12日(木)
主催 本庄地区社会福祉協議会



喫茶 茶話会

日時 平成27年2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

※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



松東ブロック学習発表会

日時 平成27年2月28日(土) 9:30~15:00
場所 松江市川津公民館
内容 作品展示
活動発表会

本庄からは作品展示で川柳、写真、ミニ着物、陶芸
活動発表会で3B、フラダンス、詩吟、日舞が参加します。
主催 松東ブロック学習発表会実行委員会



市民人権講座

日時 平成27年2月17日(火) 13:30~15:00
 場所 朝酌公民館
 内容 使命を考える ~人として生きる~
 講師 松江市地域人権教育推進協議会連合会
 副会長 目次 知浄 氏
 申込み 本庄公民館までTEL34-0504
 主催 松江市総務部人権施策推進課



寒い時期の食事について



冬は体が冬眠状態になるため、エネルギーの代謝が悪くなったり、体温の調節がうまく働かなくなって手足の冷えが強くなったりします。
 食べ方を工夫して体を温めましょう。

◇食材

冬の旬なもの：大根、カブ、白菜、レンコン、ほうれん草 など

→効果 冬野菜は体を温め、寒さで血行不良になった体の血流を良くします。

◇調理の仕方

煮る・ゆでる・焼く・炒める・揚げるなど基本は過熱すること。
 生で食べるより火を通すことで体を温めます。
 今の時期は鍋がぴったりですね。

◇よく噛むこと

よく噛むことで消化吸収を助ける・免疫力を高める効果があります。

体を温めるからといってそればかり食べないようにしましょう。
 なんでも「バランス」が必要です☆

2月の小中学校あいさつ運動期間

2月9日(月)~13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2月の巡回日は

4日(水) 11:00~11:40
 18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。
 2月9日(月)は利用できません。



松江市保健センター 地域保健グループ
 池田侑香里 TEL0852-60-8154



2月の行事予定

1	日	トランペット	16	月	ミニ着物、健康講座
2	月	ミニ着物、フォトクラブ	17	火	表装、健康ダンス、川柳
3	火	表装、健康ダンス	18	水	いちご学級(幼)、詩吟、コーラス、カラオケ、パンクラブ
4	水	いちご学級(出前保育)、詩吟 コーラス、パンクラブ、長生会	19	木	
5	木	商工会、ふるさと広場評議員会	20	金	からだ元気塾
6	金	からだ元気塾	21	土	フラダンス、3B、囲碁・将棋、健康まつえ21定例会
7	土	市民憲章カルタ中央大会、 まちづくりフォーラム、男の料理教室 3B、フラダンス、囲碁・将棋、体協理事会	22	日	トランペット
8	日	トランペット	23	月	
9	月		24	火	いちごサロン、健康ダンス
10	火	茶話合家 健康ダンス、お楽しみ会、建築組合	25	水	詩吟、コーラス
11	㊦	建国記念の日、音楽鑑賞会	26	木	26会
12	木	税金申告相談、生花	27	金	民児協定例会、からだ元気塾
13	金	バスの乗り方教室、からだ元気塾	28	土	松東ブロック学習発表会、お楽しみ会
14	土	3B、フラダンス			
15	日	福原会館周辺地域人権・同和教育交流研 修会、トランペット			



川柳教室作品

雑念を捨て心経の筆はじめ

野津幾子

