



## あけまして おめでとうございます

旧年中は、地域の皆様には公民館活動に多大なるご支援・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

本年も変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。

平成28年 元旦



本庄公民館運営協議会 会長 林 千城  
本庄公民館 館長 山内 恭  
職員 三代 高広  
雲田多佳子  
岩田 佐織

## 喫茶 茶話会



日時 平成28年1月12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 お正月飾り

※松江市の保健師による健康相談を行っています(午前のみ)

主催 本庄地区社会福祉協議会

## 福原会館周辺地域人権・同和教育交流研修会

日時 平成28年2月14日(日) 13:30~18:00

場所 福原会館

内容 講演「人権の学び直し」

講師 雑賀公民館館長 内村 豊 氏

グループワーク、懇親会

参加費 1,000円

申込み 本庄公民館まで(TEL 34-0504)

締切 1月29日(金)

主催 松江市立福原会館

持田地域人権・同和教育推進協議会

本庄地域人権・同和教育推進協議会

## ボウリング大会

日時 平成28年2月18日(木) 9:15~14:00

(9:15公民館集合後バスで移動します。)

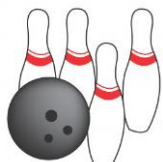
場所 穴道湖ボウル、ニューアーバンホテル(昼食)

参加費 2,500円

申込み 本庄公民館まで(TEL 34-0504)

締切 2月12日(金)

主催 本庄地区社会福祉協議会



## まちづくりフォーラム

日時 平成28年1月30日(土) 14:00~15:30

場所 本庄公民館 2階 集会室

内容 「国宝松江城と華蔵寺」

講師 NPO法人松江ツーリズム研究会副理事長 安部 登 氏

参加費 無料

申込み 本庄公民館まで(TEL 34-0504)

主催 本庄公民館 総務部

## 福祉講座

日時 平成28年1月15日(金) 14:00~15:30

場所 本庄公民館 2階 集会室

テーマ 「エンディングノート~最期まで自分らしく生きる~」

講師 生協サポートセンター長 門脇 章子 氏

参加費 無料

申込み 本庄公民館まで(TEL 34-0504)

締切 1月12日(火)

主催 本庄公民館福祉教育部 本庄地区社会福祉協議会

本庄地域人権・同和教育推進協議会

## 高齢者料理教室

日時 平成28年1月22日(金) 10:00~13:00

場所 本庄公民館 調理室

内容 「ちょっとおしゃれな料理」

講師 栄養士 三阪 よりえ 氏

主催 本庄公民館福祉教育部

※長生会を通じてご案内をします。

### 年末年始休館について

12月28日(月)の12:00~1月3日(日)は休館いたします。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

### 事務室閉鎖について

1月8日(金)の13:00~松江市公民館協議会研修の為事務室閉鎖いたします。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

## 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

1月18日(月)～22日(金)

本庄公民館青少年部 本庄地区青少年育成協議会

## 1月の中学校図書室の利用について

中学校の図書室は地域の皆様にもご利用いただけます。

お気軽にお越し下さい。

開放日 平日 10:30～16:30

但し、1月1日(金)～1月12日(火)は利用できません。

## 移動図書館 だんだん号1月の巡回日は

日時 1月 6日(水) 11:00～11:40

1月20日(水) 11:00～11:40

場所 本庄公民館



## 適度な飲酒量を知ろう

お酒を飲みすぎると、肝臓だけではなく、全身の臓器に影響を及ぼします。今回は、からだに負担をかけないための適量な飲酒についてまとめました。

### ◎適度な飲酒とは？

厚生労働省の「健康日本21」における節度ある適度な飲酒とは、1日平均純アルコールで約20g程度とされています。ただし、女性や高齢者の方等は、アルコールの分解速度に時間を要すること等の理由から、これよりも少ない方が良いと言われています。

【平均純アルコール約20gに相当するお酒の目安】

お酒の種類	量のめやす
ビール 	中ビン1本 or 500ml 缶1本
日本酒 	1合(180ml)
ウイスキー、ブランデー 	ダブル1杯
ワイン 	小さめのグラス2杯
サワー(7%程度) 	350ml 缶1本

☆飲みすぎに気を付けて、健康な年明けにしましょう。

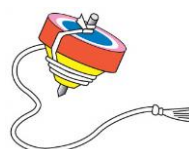
## ご寄付の御礼

下記の方より社会福祉協議会に対し香典返しのご寄付を頂きました。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。

能海 秀行 様

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)

## 1月の行事予定



①	金	閉館	17	日	トランペット、古武道クラブ
2	土	閉館	18	月	ミニ着物、フォトクラブ
3	日	閉館	19	火	健康ダンス
4	月		20	水	詩吟、コーラス、カラオケ、パンクラブ、移動図書館 いちご学級(幼)
5	火	商工会	21	木	健康まつえ21定例会、健康クラブ
6	水	詩吟、コーラス、カラオケ、移動図書館	22	金	高齢者料理教室、からだ元気塾、民児協
7	木		23	土	フラダンス、3B体操
8	金	からだ元気塾、市公協研修会	24	日	トランペット
9	土	フラダンス、3B体操	25	月	大正琴
10	日	トランペット、本庄ブルーウェーブ 建築組合	26	火	わいわいサロン、表装、26会
⑪	月	音楽鑑賞会(16:00～)、大正琴	27	水	詩吟、コーラス、クラフト、福祉教育部会
12	火	茶話合家、表装	28	木	生花
13	水	コーラス	29	金	からだ元気塾
14	木	いちご学級(保)、生花	30	土	まちづくりフォーラム、おたのしみ会、3B体操
15	金	福祉講座、からだ元気塾	31	日	トランペット、古武道クラブ
16	土	市民憲章かるた取り大会、囲碁・将棋会 3B体操			

本庄公民館川柳教室作品  
子育てをしたいと思っ町づくり

田中 堂太

