



### 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 松江市立福原会館  
内容 講演「人権の学び直し」  
講師 雑賀公民館館長 内村 豊 氏  
グループ討議、懇親会  
申込み 本庄公民館(TEL 34-0504)  
締切 2月5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 宍道湖ボウル、ニューアーバンホテル(昼食)  
参加費 2,500円(ゲーム代・靴代・昼食代)  
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



### 松東ブロック公民館学習発表会

松東ブロック(川津・持田・朝酌・本庄・八束・美保関・島根)の公民館合同の学習発表会が、今年は万原の美保関公民館で下記のとおり行われます。お誘い合せご来場下さい。

日時 平成28年2月27日(土) 9:30~15:00  
会場 美保関公民館・美保関体育館(美保関町万原)  
参加団体 ☆展示 フォトクラブ本庄、ミニ着物教室、川柳教室  
陶芸教室  
☆ステージ発表  
コスモス(コーラス)、レイフラワー本庄(フラダンス)  
3B体操、日舞教室  
※発表時間等の詳細は別紙チラシをご覧ください。  
問合せ 本庄公民館(TEL 34-0504)

### 喫茶 茶話合家

日時 平成28年2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  
展示 三代由紀子さんのつるし飾り  
※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)

### 道路愛称決定

昨年11月から1か月間、弁慶に因んだ道路愛称名を募集したところ、多数のご応募をいただきありがとうございました。審査の結果、下記のとおり決定いたしましたのでお知らせします。

- ①県道252号線(枕木山線)  
愛称「弁慶枕木ロード」 採用者 本庄町 三代拓人さん
- ②市道枕木別所5号線(通称越えた坂)  
愛称「弁慶越えた坂」 採用者 本庄町 市川節子さん
- ③農道(手角ふれあい農道)  
愛称「弁慶海の中道」 採用者 本庄町 野津幸夫さん
- ④湖岸ロード  
愛称「弁慶海道」 採用者 新庄町 門脇信子さん

### 松江市市民憲章かるた中央大会出場

平成28年1月16日(土)に行いました本庄地区市民憲章かるた取り大会で優秀な成績をおさめられました6名は、平成28年2月20日(土)に鹿島総合体育館で行われる松江市の大会に出場していただきます。ご健闘をお祈り申し上げます。

<出場選手>

- 高学年 家塚礼奈さん、今村明日美さん
- 中学年 内田美空良さん、家塚太吉さん
- 低学年 島袋琉煌さん、木本華恩さん

### 映画上映会

日時 平成28年2月22日(月) 14:00~16:30  
場所 本庄公民館 2階 集会室  
題名 「素晴らしき哉、人生」(日本語吹替版)  
主演 ジェームズ・スチュアート ドナ・リード  
内容 1946年製作の感動的なアメリカ映画です。  
皆様ぜひお越し下さい。  
参加費 無料  
主催 本庄地域人権・同和教育推進協議会  
問合せ 本庄公民館(TEL 34-0504)



## 平成27年度 地域体育協会連合会功労者表彰

本庄体育協会 野球部長 米原 庸夫さん(本庄団地)

平成28年1月11日(月)におこなわれた松江体育協会新年総会において、長年にわたる体育協会での功績に対し、地域体育協会連合会功労者表彰を受賞されました。今後益々のご活躍をお祈り申し上げます。

### 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

2月8日(月)～12日(金)

本庄公民館青少年部 本庄地区青少年育成協議会

### 2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、2月8日(月)は利用できません。

### 移動図書館 だんだん号2月の巡回日は

日 時 2月 3日(水) 11:00～11:40

2月17日(水) 11:00～11:40

場 所 本庄公民館



## 寒い冬こそ体を動かそう ～ロコモを防ごう!～

寒くなると、外出することが億劫になったり、体を動かす機会が少なくなったりするのではないのでしょうか。体を動かすことが少なくなると、骨や関節、筋力が衰え、骨折や関節の痛みにつながります。進行すると、1人での立ち上がりや歩行ができなくなり、寝たきりの危険性が高まります。  
⇒この状態を、ロコモティブシンドローム(運動器症候群 通称:ロコモ)といいます。

◎ロコモ予防のためには……

- 日々の生活の中で、今より10分多く体を動かすことが効果的です。
- ウォーキングをするときは、歩幅を広くとり、普段よりも早く歩く。
- エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う。
- 仕事の休憩時間や自宅において、ストレッチやラジオ体操等で体を動かす。等

(参照:厚生労働省「アクティブガイド 2013」)

★運動する習慣をつけて、ロコモとならない元気な体づくりをしましょう。



松江市保健センター  
本庄地区担当保健師 新井好永  
(TEL60-8154)

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。

## 2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 健康まつえ21 隊長会
2	火	表装 健康ダンス	17	水	詩吟 コーラス カラオケ パンづくり
3	水	詩吟 コーラス カラオケ パンづくり	18	木	川柳 ミニ着物 日舞 いちご学級(保) ボウリング大会
4	木	ミニ着物 日舞	19	金	からだ元気塾 健康クラブ
5	金	ふるさと広場管理運営委員会 長生会 からだ元気塾 商工会	20	土	フラダンス 3B体操 囲碁・将棋
6	土	フラダンス 3B体操 囲碁・将棋会 体協理事会	㉑	日	トランペット 古武道クラブ 健康まつえ21推進隊定例会
㉒	日	トランペット 音楽鑑賞会 古武道クラブ	22	月	大正琴 映画会
8	月	大正琴	23	火	健康ダンス
9	火	健康ダンス 茶話合家	24	水	詩吟 コーラス クラフト いちご学級(幼)
10	水	詩吟 コーラス 建築組合 おたのしみ会 クラフト	25	木	生花 日舞
㉓	木		26	金	民生児童委員協議会 26会 からだ元気塾
12	金	からだ元気塾	27	土	松東ブロック学習発表会
13	土	3B体操 フラダンス	㉔	日	トランペット 古武道クラブ
㉕	日	トランペット 古武道クラブ 福原会館周辺地域人権・同和教育交流研修会	29	月	市・県民税申告相談
15	月	ミニ着物 更生保護女性会			

本庄公民館川柳教室作品  
北の湖昭和の顔がまた消える  
松本 リツ子

