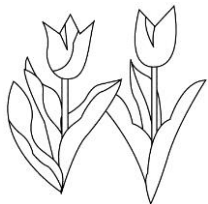


### いちご学級



日時 平成28年3月3日(木) 10:00~  
場所 本庄公民館ふれあい館  
内容 閉講式 メダル作り、読み聞かせ等  
申込み 本庄公民館(TEL 34-0504)  
※平成28年度会員を募集しています。ご希望の方は本庄公民館までご連絡下さい。

### 喫茶 さわごうや 茶話合家

日時 平成28年3月8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 ひな飾り  
※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

2月14日(日)に松江市立福原会館において、標記の研修会がおこなわれました。はじめに雑賀公民館長内村豊さんより「人権の学び直し」という演題でお話を聴き、その講演を基にグループごとに意見交換をおこないました。今後も同和問題をはじめとする様々な人権課題を自分自身の問題としてとらえ、差別解消をめざす取り組みを推進していきたく思います。 本庄地域人権・同和教育推進協議会



### ボウリング大会

2月18日(木)に本庄健康まつえ21推進事業としてボウリング大会を開催しました。今年は13名の参加をいただき、2ゲームを楽しみました。「みんなでわいわいしながら、運動不足解消ができて、良かった。」「これからも、元気なうちには笑える場所に出るようにしたい。」などの感想を頂きました。



### 特設人権相談所開設の御案内

(無料・秘密厳守・予約不要)

毎日の生活の中での悩みごとや困りごとを、無料で相談に応じます。相談者自身による解決に向けて人権擁護委員の方が一緒に考えます。お気軽にご利用ください。

日時 平成28年3月3日(木) 13:30~16:00  
場所 本庄公民館 和室  
担当人権擁護委員 勝田 章さん 横山康二さん  
主催 松江市人権擁護委員協議会 松江法務局  
問合せ 松江地方法務局人権擁護課 32-4260

### 新しい本が入りました

ぼくのニセモノをつくりするには  
異類婚姻譚  
ひとさじのはちみつ  
自分の小さな「箱」から脱出する方法  
かめくんのこと  
ママがおばけになっちゃった!  
りゆうがあります  
※本庄公民館で貸出しております。どうぞご利用下さい。

天才  
つめをめとらば  
戦場のコックたち  
人魚の眠る家  
もうぬげない  
ふまんがあります  
りんごかもしれない



### よらい家本庄(順調にすべり出し)

日曜日も開店(定休日変更)

本庄町おこしクラブ

開店して1ヵ月が過ぎました。連日、多くの皆様にご利用をいただき感謝しています。3月1日より皆様の要望で定休日を変更しました。日曜日に子ども生徒さんのご来店もお待ちしております。

定休日は水曜日・祝日になります。

店内催しも開催 3月は「切り絵」故三代武美さんの作品



平成28年春季火災予防運動 3月1日(火)～3月7日(月)

全国統一防火標語「無防備な心に火災がかくれんぼ」

春は空気が乾燥し火災が発生しやすくなります。火の取扱いには

十分ご注意ください。



### 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29日(月)～3月4日(金)

本庄公民館青少年部 本庄地区青少年育成協議会

### 3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、3月14日(月)と3月23日(水)～3月31日(木)

は利用できません。

### 移動図書館 だんだん号3月の巡回日は

日 時 3月 2日(水) 11:00～11:40

3月16日(水) 11:00～11:40

場 所 本庄公民館



## 野菜をたくさん食べよう!

◎1日に必要な野菜の量は、どのくらいか知っていますか?

目標は、1人350gとされています。

これは、1日、小鉢5皿程度の量となっています。



加熱した野菜なら片手1杯で70g

生野菜なら両手1杯で70g

野菜をたくさん食べるメリットは?

- ・カリウムが多く含まれているので、塩分を体外に排出し、血圧を下げる効果があります。
- ・低カロリー、低糖質なので、健康的な食品です。
- ・高ミネラル、高食物繊維、高ビタミンでお肌をきれいに保ちます。
- ・便通を良くします。

★毎日の健康のために、あともう1皿野菜を多く食べて頂くことをおすすめします。



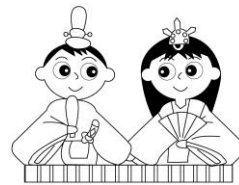
松江市保健センター

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。

## 3月の行事予定



1	火	表装 健康ダンス	16	水	詩吟 コーラス カラオケ パンづくり 社協総務部会
2	水	詩吟 コーラス カラオケ パンづくり	17	木	子ども広場反省会
3	木	いちご学級 人権相談	18	金	町内連理事会 からだ元気塾 だんだん踊らん会
4	金	公民館総務部会 音楽鑑賞会 からだ元気塾	19	土	3B 囲碁・将棋 体協支部長会
5	土	3B 囲碁・将棋 商工会	⑳	日	春分の日 清秀会 古武道クラブ トランペット、美保関JVC
⑥	日	清秀会 トランペット 古武道クラブ ヒッターズ	㉑	月	振替休日 ミニ着物 健康まつえ21推進隊定例会
7	月	ミニ着物 フォトクラブ	22	火	健康ダンス わいわいサロン
8	火	茶話合家 健康ダンス	23	水	詩吟 コーラス クラフト 弁慶勉強会
9	水	コーラス クラフト	24	木	生花 健康クラブ ミニ着物
10	木	生花 建築組合 おたのしみ会 ミニ着物	25	金	民児協 からだ元気塾
11	金	からだ元気塾	26	土	公民館運営協議会 3B 26会 フラダンス 体協理事会
12	土	3B フラダンス	㉓	日	トランペット 古武道クラブ
⑬	日	清秀会 古武道クラブ トランペット	28	月	大正琴
14	月	大正琴	29	火	健康ダンス
15	火	表装 健康ダンス	30	水	コーラス おたのしみ会
			31	木	

本庄公民館川柳教室作品  
町づくり老も負けずに参加する  
田村 弘子