



～桜川公民館だより～ No.19

令和4年

2月号

編集・発行 桜川公民館

稲敷市須賀津 208

029-892-2000 (代)

ありがとうございました♥

## シトラスリボン 100人プロジェクト

# 約 800 人参加！！



Citrus  
Ribbon  
PROJECT

10月より進めてきました「シトラスリボン 100人プロジェクト」ですが、桜川地区更生保護女性の会の協力により、桜川小・中学校の児童・生徒のみなさんに配布できたり、来館した方が家族やお友達に広めてくれたりと、地域のみなさんのお陰で約 800 人の方に参加していただくことができました。ご協力ありがとうございました。

### 第4回桜川公民館運営企画委員会

を開催しました 1月13日



第3回の公民館運営企画委員会で出た意見をもとに、来年度の企画を話し合いました。



桜川地区のみなさんに参加していただける企画を  
計画中！募集を楽しみにお待ちしております♪

お手伝いします！

## 3回目ワクチン接種予約

ワクチン接種3回目の予約が始まりました。桜川公民館でも予約がとれますので、接種券が届いた方はご利用ください。

期 間：2月1日から3月31日まで  
曜 日：平日の火曜日から金曜日まで  
※月曜日と祝日はできません  
時 間：午前9時から午後5時まで

※送られた通知をお持ちください。



<問い合わせ先>

健康増進課 ワクチン接種対策室

電話029-840-5170

# 公民館へ行こう！

冷えは万病のもとって言うけど・・・  
健康のポイントは血流？どうしたらいいの？

## そこが知りたい！「冷え性」講座



- とき 2月27日(日)  
午前10時から午前11時半
- ところ 桜川公民館 和室
- 対象 18歳以上の方8名程度
- 講師 高須 晃次郎氏  
(桜川地区生活支援コーディネーター)
- 申込み 2月13日までに公民館へお申込みください。

桜川公民館  
☎029-892-2000 (内線 4103)

## 簡単クレイパックの作り方

美肌効果が期待できるクレイパックを作ってみよう！



- とき 3月5日(土)  
午後1時半から午後3時半
- ところ 桜川公民館 大会議室
- 対象 18歳以上の方15名程度
- 講師 HARUMA氏  
(ICY国際クレイ協会クレイセラピスト)
- 申込み 2月20日までに公民館へお申込みください。

桜川公民館  
☎029-892-2000 (内線 4103)

## 子育てがちょっぴり楽しくなる

# Mama's cafe さくら

## 2月の予定

日時:2月20日(日) 午前10時30分から11時30分

対象:桜川地区在住の小学校へ入る前のお子さんとママ

内容:ママも17フレッシュ!～親子でダンスしましょ～

持ち物:水分補給用の飲み物, 汗拭き用タオル, 動きやすい服装

締切:2月10日(木) 参加費:無料

問合せ先 桜川公民館

☎029-892-2000(内線 4103)



★お楽しみ★  
“ゆきだるまをつくるよ”  
なにで作るのかな??

裏面に続く



# 楽しいことで集まる公民館

## こども広場



外が寒い時は



こども広場で遊ぼう♪

※壁面は子育て支援センター「あいアイ」で飾ってられています。



本の部屋

あなたは好きな絵本がありますか。大人になっても、手元に置いておきたい絵本があるって素敵なことです。子どもたちがそんな絵本と出会えますように。子育てに困ったときや悩んだときに、お母さんやお父さんを支えてくれる絵本が見つかりますように。そんな思いで『絵本で子育て応援コーナー』を作りました。

公民館にない絵本は、予約やリクエストができます。



オレンジカフェ

## 「さくらがわカフェ」

とき 3月4日(金)  
午後2時から午後4時まで  
ところ 桜川公民館 大会議室  
定員 15名  
申込み 2月25日(金)までに、  
地域包括支援センターまで

オレンジカフェは、日頃気になっていることや悩んでいることの相談が出来る場です。認知症を正しく理解し、レクリエーションや脳トレなどの予防も行います。地域の方ならどなたでも参加できます。ぜひ一度お出かけください。



稲敷市地域包括支援センター

☎029-834-5353

## 今年の申告相談は 事前予約が必要です！

令和4年2月～3月の市役所等で行う申告相談については、新型コロナウイルス感染症拡大防止から、来場者の集中による「混雑緩和・待ち時間短縮」を図るためインターネットもしくは電話での「事前予約制」になります。

※予約方法など詳細は、市のホームページ及び広報2月号折り込みチラシをご確認ください。

※確定申告に関する用紙等は、桜川公民館に置いてあります。

確定申告



稲敷市税務課 ☎029-892-2000(代)

## 今月の 出張子育て支援センター「あいアイ」

開催日 2月8日・22日

開設時間 午前9時半から午前11時半  
会場 桜川公民館 和室  
お申込み 子育て支援センター『あいアイ』  
に直接電話でお申込み下さい。  
持ち物 ・水分補給のための飲み物  
・オムツ持ち帰り用ごみ袋  
・その他家庭で必要と思うもの  
申込先 ☎0297-87-7070  
問合せ先：子育て支援センター『あいアイ』

## にぎやか公園作戦

会場 桜川公民館 東側駐車場  
日時 2月27日（日）  
午後1時から午後4時（雨天中止）  
対象 どなたでも  
※子どもだけの参加は出来ません  
保護者同伴でご参加ください。  
内容 色々な遊びグッズや運動グッズを  
貸し出します。



## 令和4年2月の納税

○固定資産税	4期	○介護保険料	6期
○国民健康保険税	8期	○後期高齢者医療保険料	8期

こんにちは

地域包括支援センターです



## 自宅でもできるフレイル予防！

1月に引き続き、桜川地区生活支援コーディネーターの高須晃次郎さんに、自宅でも気軽にできるフレイル予防について聞きました。

### ★テレビ体操編★

①「テレビ体操」は足腰が辛い方におすすめです！

（椅子に座ってもできるし、映像が流れるので、体の動かし方がわかりやすい。）

②動画を活用しましょう。

（時間が合わない方は、パソコンやスマートフォンで配信動画をチェックしてみよう！）

③毎日記録しましょう。（習慣にすることが大切です。）

④無理のない範囲で行いましょう。



## 編集後記



公民館の中庭も雪景色♪

1月6日は3年ぶりの積雪でした。今回の雪は、水分量の少ない雪のため解けにくく、至るところで雪が残り、次の日の朝の通勤・通学は四苦八苦でした。普段から雪に慣れていない私たちは『不要不急の外出を極力控える』のが最善です。雪って「大変だ」「面倒だ」と言いつつ、大きな声では言えないけど心の中ではワクワクしますよね♪

