

“桜川公民館まつり”追加情報！

11月3日(金)

◆桜川中学校生徒会 9時30分～

ワークショップ

※材料がなくなり次第終了

参加費
無料

◆東総フォーク村 10時30分～

黄色い船、カントリーロード、22才の別れ等の懐かしのフォークソング&オリジナル曲演奏

◆桜川リッチーズバンド 午後～

オリジナル曲

※バンド演奏は雨天中止



◆宮本病院 9時30分～

健康相談、握力測定
プレゼントもあります♪



◆宮本看護学校 9時30分～

看護師のたまごが、みなさんの健康のお手伝い！



◆稲敷警察署 生活安全課

防犯アプリ いばらきポリス

イナシキッズ

かぼちゃのランタンづくり

10月15日開催しました



たくさんの応募があり、2回に分けて17組の親子が参加しました。お家ではかぼちゃを丸ごと1コ使うのは勇気がいるので、貴重な体験ができたママ達も楽しんでくれました。



第5回 桜川公民館 小学生企画委員会

10月15日開催しました



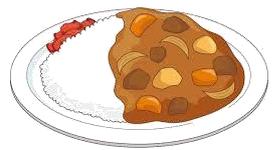
公民館まつりで開催の『巨大ガラポン』に向け、こども園や小・中学校に配布するチラシ作りと最終の打合せをしました。

当日(11/5)は6人でがんばります！！

みんな来てね～☆

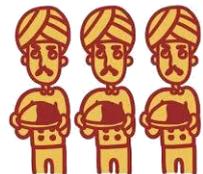
楽しいことで集まる公民館

桜川公民館 **カレーの日**



12 月 **10** 日（日）午前 11 時からなくなり次第終了

- ・先着 200 食
- ・高校生以下無料
- ・大人 200 円 ※但し、65 歳以上無料



茨城県更生保護女性連盟“地域との連携・協働活動推進地区”の補助金で運営しています。

主催：桜川更生保護女性の会

協力：食生活改善推進委員協議会桜川支部・中学生ボランティア・小学生企画委員

お問合せ：桜川公民館 ☎ 892-2000（内線 4103）



～サンタクロースの贈り物～

絵本とヘルマンハーブと

ヘルマンハーブの調べにのせて

絵本の世界をお楽しみください♪



絵本朗読・ヘルマンハーブ演奏

長谷川 鈴子さん

（絵本カフェ「なんだかうれしい」店主）

ヘルマンハーブ演奏

高崎 利子さん

日時 **12** 月 **21** 日（木）午前 10 時から正午

会場 桜川公民館 大会議室

対象 一般 30 名

申込み 桜川公民館 ☎ 029-892-2000（内線 4103）

裏面へ続く





Q O L ~桜川女性教室~



最近よく聞く『QOL』ってなに？

QOL（クオリティ オブ ライフ）とは「生活の質」「人生の質」と訳され、『自分らしい人生を送る』という意味で使われています。

今の時代お金を使えばあらゆる物が手に入ります。でもあえて手間暇をかけてみませんか。
その時間はきっとあなたにとって何かを与えてくれるはずです。
何気ない日常の暮らしをほんの少し豊かにしてくれるきっかけづくり。
みなさんの参加をお待ちしています。

対象：桜川在住の成人女性

定員：8人

時間：10時から正午 会場：桜川公民館

| | 開催日 | 内 容 | 講 師 | 材料費等（円） |
|-----|--------|-------------------------------|--------------------|---------|
| 第1回 | 12月14日 | 開級式 小さな門松づくり | 山本 益実 | 500 |
| 第2回 | 1月19日 | 冬の花の練り切り | 根本 礼子 | 1,000 |
| 第3回 | 2月8日 | 目からウロコ！ 急須で入れるお茶 | 木村 嘉男 (茶の蔵きむら園) | 500 |
| 第4回 | 3月8日 | 藍の效能を知る 天然藍で染めるストール 閉級式 | 風間 幸造 (藍紹座) | 3,000 |

◆申込み方法◆

・直接桜川公民館窓口でお申込みいただくか、電話でお申込みください。

◆申込み〆切◆11月12日（日）

◆問合せ先◆桜川公民館 ☎029-892-2000（内線4103）

桜川小・中学校の火災予防ポスター展示します！

期間：11月7日から11月15日まで

会場：桜川公民館 多目的スペース

主催：いなほ消防署桜東分署



11月の納税

○国民健康保険税 5期

○後期高齢者医療保険料 5期

こんにちは

地域包括支援センターです



福祉・介護の用語解説⑥

～短期入所生活介護(ショートステイ)～

短期入所生活介護（ショートステイ）とは、施設に短期入所し、入浴、排泄、食事などの日常生活上の世話や機能訓練などを行うサービスです。

ショートステイを利用することで、高齢者だけでなく家族等の介護負担の軽減につながり、高齢者が住み慣れた自宅での生活を継続することが期待できます。

利用できる方は、介護保険の要介護認定を受け、自宅で生活している要支援1・2、要介護1～5の方となります。介護度により利用できる日数や金額が異なるため、利用希望の方は担当のケアマネージャーへご相談ください。

※稲敷市内の施設は、右記の二次元バーコードをご参照ください。



編集後記

あまり知られていませんが、11月30日は『絵本の日』です。みなさんは子どもの頃身近だった絵本というと、どんな絵本を思い出しますか？書店の絵本売り場や図書館に足を運ぶと「あ、昔読んでもらった！」と懐かしい気持ちになることがあります。桜川公民館には絵本に特化した図書スペースがあります。新しく色鮮やかな絵本だけでなく、古いけれど思い出の絵本をお子さんやお孫さんに読み聞かせしませんか？（自分のために癒しを求めて読むのもいいですよ😊）

