

令和5年度稲敷市文化祭

桜川公民館まつり開催しました

作品展

書・絵画・俳句・お花
パンフラワー・陶芸
バルーン・古布リメイクなど
たくさんの作品を展示！



こども園や
小・中学生の
作品も展示！



11月3日(金)

桜川小によるあんぼほやしの
演奏と踊りで
桜川公民館まつりが
スタート♪



ボランティアの
中学生が大活躍!



お茶会体験



11月5日(日)

大人気のスタンプラリー♡



ベーゴマで対戦だ!



ワークショップも大盛況!
みんなは
何が楽しかった?



裏面へ続く



11月4日(土)将棋大会



優勝・準優勝・3位の方には
賞状が授与されました。

小学生企画委員



★11月5日『巨大ガラポン』開催!
来てくれたみんなありがとう☆

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

ご家族と、お友達と、ご近所さんと
みんなでテーブルを囲んで
“カレー”を食べませんか

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
桜川公民館運営企画委員会
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)

冬 ~サンタクロースの贈り物~ 絵本とヘルマンハーブと

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

お問合せ・申込み：桜川公民館
☎ 892-2000 (内線 4103)

公民館へ行こう！

出張子育て支援センター

『あいアイ』

R6年1月10日

制作あそび

詳しくは、子育て支援センター
『あいアイ』にお問合せください。

☎0297-87-7070

12月の納税

○固定資産税 3期

○介護保険料 5期

○国民健康保険税 6期

○後期高齢者医療保険料 6期

こんにちは

地域包括支援センターです



『冬の入浴に注意しましょう！』

寒さが厳しくなるこの時期、体を温めるため、ついつい長風呂をしてしまう方も多いのではないのでしょうか。入浴にはリラックス効果があり、ストレスなどで疲れた身体を休めてくれる効果があるといわれています。しかし、家の中の冷え込みや温度差により「ヒートショック」が起こりやすくなります。これは高齢者に限ったことではありません。特に浴室の場合には不慮の事故につながりますので、下記の注意点を参考に事故の予防に取り組みましょう。

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2) 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- (3) 浴室から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4) 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。



(参考：消費者庁 2020年11月19日公開資料)

編集後記

早いもので、今年もあと1か月。今年は秋の気配を感じる間もなく、冬に突入したように感じています。先日行われた公民館まつりには、たくさんの方に来ていただきありがとうございました。11/3の桜川小のあんばばやしの演奏と踊り、11/3、5と手伝ってくれたボランティアの中学生の力に感謝感激でした。地域みなさんもご理解・ご協力いただきありがとうございます。来年もいろいろな企画を考えていますので、どうぞよろしく願いいたします。よいお年をお迎えください！