

令和6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2日(土)

あいにくの雨で桜川小によるあんぼぼやしの演奏と踊りが中止となりましたが、中学生ボランティアと実行委員が力を合わせた「公民館まつり」がスタート！午後からは小学生も来場し、にぎやかなお祭り初日となりました。



中学校生徒会のワークショップ
「桜川研究所～スライム作り～」



お茶会体験



11月4日(月)

大人気のスタンプラリー♡



ワークショップも大盛況！

桜川リッチーズバンドのバンド演奏も
盛り上がりしました♪



食改さんのカレー販売には
長蛇の列が!?

裏面へ続く



11月3日(日)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4日に行われた『巨大ガチャ』には
240人の参加がありました。来てくれた
みんなありがとう



「土面」人気投票！結果発表

11/2～11/4 に渡り 158 票の投票があり、45票を獲得した
桜川小6年 根本宗汰さんの作品が1位になりました！

★投票ありがとうございました★



楽しいことで集まる公民館

お家で簡単!セルフリンパマッサージ講座

お家で簡単にセルフでリンパマッサージができれば良いですよね？マッサージ
によって体の外から筋肉を刺激し、リンパの流れが良くなれば、溜まっていた水
分や老廃物がスムーズに回収されて、むくみが改善します。

正しいリンパマッサージの方法を学びましょう！

【全3回】

開催日時：①令和7年1月15日 ②1月22日 ③1月29日 (水曜日)
10:00～11:30

対象：桜川地区在住の18歳以上の女性

定員：10名

講師：HARUMA (ヨガインストラクター)

持ち物：ヨガマット (大きめのバスタオルでも可)

ハンドタオル、ボディクリーム、ブランケット

筆記用具、飲み物

申込締切日：12月15日(日)

問合せ先：桜川公民館 ☎892-2000 (内線 4103)

参加
無料



公民館へ行こう！

子育て支援センター

『あいアイ』

R6年12月4日

親子のイベント

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

1 2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



『毎年の注意喚起です！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しましょう。

- (1) 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。
- (5) 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。



(参考：消費者庁 2020年11月19日公開資料)

編集後記

公民館まつりが終わり、朝晩がめっきり寒くなってきました。早いもので、今年も残りあと1か月。先日行われた公民館まつりは、初日があいにくの雨となり桜川小のあんばばやしの演奏と踊りが中止になりました。開会式がさみしくなりとても残念でしたが、2日、4日と手伝ってくれたボランティアの中学生の力にとっても助けられました。地域みなさんご理解・ご協力いただきありがとうございました。

