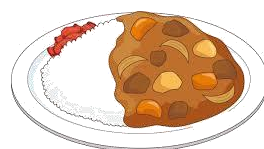


桜川公民館

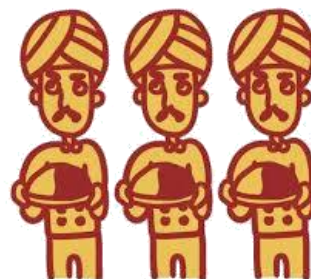
カレーの日



3月2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300円



※但し、65 歳以上無料

【主催】桜川公民館運営企画委員・桜川更生保護女性会

食生活改善推進員協議会桜川支部

【協力】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)

公民館へ行こう！

みんなで地域を考えるための講演会（桜川ささえあいの会・桜川公民館共催事業）

『2025年問題』がやってきた さあ、どうする！？

日時 **3月8日**（土）午後1時30分～午後3時30分

会場 **桜川公民館 大会議室** 定員 **30名**

講師 **廣瀬 隆人氏**（一般社団法人とちぎ市民協働研究会代表理事）

申込み〆切り **2月22日（土）**

【申込み・問合せ先】 桜川公民館 ☎892-2000（内線4103）

参加費
無料

申告相談は**事前予約**が必要です！

2月17日（月）～3月17日（月）の市役所等で行う申告相談
については、**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、市のホームページや広報1月号の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。

コールセンター ☎029-846-2330

受付期間：2月3日（月）～3月14日（金）

受付時間：午前9時～午後4時（土日祝日を除く）

【桜川公民館での申告相談実施日】

2月/18（火）、19（水）、20（木）、21（金）、27（木）、28（金）

3月/ 4（火）、5（水）、6（木）、7（金）、11（火）、12（水）、

13（木）、14（金）

確定申告



裏面へ続く



イナシキッズ「親子防災クッキング」



かぼちゃの煮物と
蒸しパンが
おいしかった～😊



12月21日に開催した親子防災クッキングには
12人の親子が参加しました。
食生活改善推進員さんが講師
となり、水を節約できるポリ
袋を使った料理に挑戦！
カレー、ごはん、かぼちゃの
煮物、ゆで卵に蒸しパンと、
ポリ袋で作ったとは思えない
美味しい仕上がりに参加者は
みんなびっくり!?



お家で簡単!セルフリンパマッサージ講座



全3回の「お家で簡単!セルフ
リンパマッサージ講座」が始まり
ました。初回は7名が参加し、首
筋から順にリンパの流し方を学び
ました。帰りには「身体がポカポ
カする」「身体が軽くなった」など
1回でも効果を
感じたとの声が
ありました。



後期生涯学習講座

『歌声ひろば～懐かしの歌謡曲やフォークソングを歌おう～』をご紹介します



講師の生のギター演奏に合わせて、
季節の歌、童謡、フォークソング、演歌
など受講生のリクエスト曲を歌いま
す。手遊び歌なども取り入れ、身体を動
かしながら、毎回「アハハ!」と大笑い
大騒ぎの楽しい講座となっています。



月イチ ボードゲームカフェ

日時: 毎月第3日曜日 (2月16日)

13:00~15:00

場所: 桜川公民館 多目的スペース

参加費: 無料 (※ゲームの貸出もします)

問合せ: 桜川公民館

☎892-2000 (内線 4103)

子育て支援センター
『あいアイ』

2月5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

令和7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!『テレビ体操』

1月に引き続き、生活支援コーディネーターの高須晃次郎さんに運動不足解消法についてお聞きしました。外での運動は、お天気の影響を受けるほか、長時間の歩行が負担な方も多いと思います。そこで、高須さんおすすめ!自宅内でも気軽に行える『テレビ体操』をご紹介します。

●『テレビ体操』は足腰が辛い方におすすめ!

※椅子に座ってもできるのが特徴です。映像を見ながらできるので、どのように身体を動かせば良いかわかりやすく安心です。

●動画を活用してみよう!

※テレビ体操の時間が合わない方は、パソコン、スマートフォン等で「テレビ体操」を検索すると、配信動画等でいつでも体操を行うことができます。

●毎回記録しよう!

※日々の習慣にすることが大切です。カレンダー等に記録をつけてみましょう。

●無理のない範囲で行おう!

※体調がすぐれないときは無理をせず、医療機関に相談しましょう。

編集後記

今年の節分は2月2日です。節分とは「季節を分ける」という意味があり今年は2月3日が立春となるため、前日の2月2日が節分となります。豆まきをしたり、恵方巻を食べたり、いわしを飾ったり。みなさんのお家では節分になにをしますか?

