



2026 謹賀新年

桜川のみなさま、あけましておめでとうございます。

昨年の公民館まつりでは、念願の1年生から6年生までの小学生による「あんばばやし」のご披露ができました。参加してくれたみんなに、感謝の気持ちでいっぱいです！

さて、今年の干支は「丙（ひのえ）」「午（うま）」。「丙」は、十干（じっかん）の3番目で陽の火。つまり、太陽の光を意味しているのだとか。また「午」も火の気を兼ね備え、古くから人間とともに生きてきた動物でもあります。駿足を持ち、独立心が強く、また人を助けてくれるなんとも頼もしい存在。

そのため丙午（ひのえうま）の年は、「勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる」年になるそうです。

今年の桜川公民館もこれにあやかって、さらにエネルギーに活動していきます！
どうか馬（うま）くいきますように🐎

桜川公民館長 糸賀

後期生涯学習講座

「ドライ苔のリースを作ってみよう」

11月13日開催しました



「ドライ苔のリースを作ってみよう」の講座には、11名の方にご参加いただきました。

ドライ苔を土台に、ドライフラワーで彩りを添え、白い羊毛を雲に見立てて仕上げていきました。最後は作品を並べ、みんなの作品を鑑賞しました。「季節ごとにリボンを変えて楽しめる」「小さい人形を飾っても可愛いね」と、笑顔あふれる鑑賞会になりました。

さくらがわ楽習塾「クリスマスバルーンを作ろう！」

11月30日開催しました



文化協会桜川支部の「アートバルーン愛好会」が講師となり、16人の小学生がクリスマスのバルーン作りに挑戦！

クリスマスツリーと雪だるまのバルーンを制作しました。しばるのに苦戦したり、割れる音にドキドキしながらも、みんな最後まであきらめずに完成☆彡

「とても楽しかった」「この先何十年もずっと忘れない思い出になりました！」と、最後に感想を発表してくれました。



桜川公民館講座

やさしくほぐす 筋膜リリースヨガ講座

無理なくできる筋膜リリースヨガで、こわばった体をほぐしませんか？
座学で正しい知識を深めながら、ヨガで体をほぐしていきます。
初めての方でも安心してご参加いただけます！

参加
無料

開催日時：①R8年2月18日 ②3月4日 ③3月18日 (水曜日)
10:00～11:30 【全3回】

会場：桜川公民館 和室

対象：桜川地区在住の18歳以上の女性

定員：10名

参加費：無料

講師：HARUMA氏 (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)
筆記用具、飲み物、フランクセット

締切：1月15日 (木)



申込み用
二次元コード

【申込み方法】 1. 桜川公民館の窓口または電話で申し込む
2. 右上の二次元コードから申し込む



裏面へ続く



生涯学習講座「はじめての包丁研ぎ」

11月29日開催しました



今回の包丁研ぎ講座では、2人の先生方に、砥石の種類、砥石の手入れの仕方、両刃と片刃の包丁の研ぎ方など、包丁研ぎの基本を丁寧に指導いただきました。

受講生のみなさんは、先生に質問しながら、自宅から持参した包丁を熱心に研ぎ、研いだ包丁の切れ味の良さを実感しました。



「バスに乗って公民館へ行こう！」 スタッフ打合せ

11月30日
開催しました

12月13日に開催する「バスに乗って公民館へ行こう！」のスタッフ打合せを、企画してくれたママたちと作戦会議メンバーと中学生及び運営企画委員で行いました。



イベントの流れや各プログラムについての打合せを行い、実際にプログラムを体験しながら、担当の係について確認をしました。

月イチ ボードゲームカフェ

日時: 毎月第3日曜日

(R8年1月18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)



R8年2月7日(土)は

館内清掃のため
こども広場及び、図書
スペースが利用できません。
ご協力をお願いします。



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)浴槽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)

R8年1月の納税

○市県民税 4期

○国民健康保険税 7期

○後期高齢者医療保険料 7期

編集後記📝

あけましておめでとうございます🎉今年もよろしくお願いいたします。

お正月といえばお餅。つくたてのお餅を雑煮やきなこで食べるのが、お正月の楽しみの一つです！我が家では、お正月に食べきれなかったお餅を冷凍して、鍋のシメに入れています。お餅の美味しい調理方法があったら、ぜひ教えてください😊



【お問い合わせ】

🌸桜川公民館🌸

〒300-0692 稲敷市須賀津208

☎ 029-892-2000 (内線4102・4103)