

さくらかわ



～桜川公民館だより～ No.72

令和8年

編集・発行 桜川公民館

7月号

稲敷市須賀津 208

029-892-2000 (代)

※月曜日・祝日は休館です

第1回小学生企画委員会

6/14 開催

今年度は4年生が1名、5年生が5名、6年生が1名の計7名が応募してくれました。

1回目の委員会は委員長や副委員長を決めたり、8月の夏まつりや11月の公民館まつりなどでやりたいことを話し合いました。



日曜日はみんなで

ラジオ体操をしよう!

日時：8/2、9、16、23

(全日曜日) 9:30~9:45

対象：小さいお子さんから高齢の方まで、どなたでも

会場：桜川公民館 大会議室

持ち物：ラジオ体操カード（おとなの方は公民館にあります）、タオル、飲み物

※申込み不要・自由参加です。



ぜひ家族みんなで
ご参加ください。

予告

桜川公民館



祭 夏まつり

夜の公民館

日にち 8/29(土)

会場 桜川公民館

わくわく縁日や子どもみこしなど、詳しくは次号でお知らせします。お楽しみに!

おしらせ

8/27(木)~30(日)は

夏まつり(準備等含む)のため、こども広場及び、図書スペースが利用できません。

夏休み

図書スタンプラリー開催!



7/18(土)~8/30(日)

図書館利用カードを持っている市内在住・在学の中学生まで参加できます。30冊達成で素敵なプレゼントがあるよ♪

(本人が来館していないとスタンプを押せませんのでご注意ください。)

裏面に続く



夏休み自習室

桜川公民館 研修室1 を自習室として開放します！

7/25(土)～8/22(土) 午前9時～午後4時

休館日:月曜日・祝日 ※7/31(全日)、8/15(午前)は使用できません。



- 桜川地区の中学生・高校生が利用できます
- 窓口で利用受付簿に記入をしてください
- 水分補給は出来ますが、食事は多目的スペースをご利用ください
- ごみは各自お持ち帰りください

『冷房による冷えと体調管理』

こんにちは、桜川地区生活支援コーディネーターの高須です。暑い日が続く7月は、まずは熱中症対策がとても大切です。こまめな水分補給や適切な冷房の使用を心がけましょう。

そのうえで注意したいのが、冷房による体の冷えです。室内外の温度差が大きいと自律神経が乱れやすく、だるさや食欲低下、肩こりなどの不調につながる可能性があります。特に高齢の方は体温調整が難しいため、上着やひざ掛けで冷えすぎを防ぐ工夫も大切です。



桜川地区
生活支援コーディネーター

高須 晃次郎氏



ワンポイント体操！

椅子に座り、両肩をゆっくり上げてストンと落とす → 10回繰り返す

肩まわりの血流が良くなり、冷えによるこわばりの予防に役立ちます。

無理のない範囲で体を動かし、元気に夏を過ごしましょう。



7月の納税

固定資産税 2期

国民健康保険税 1期

後期高齢者医療保険料 1期

編集後記

暑さも本番になってきました。桜川公民館もクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)(10/21まで)になっていますので、ぜひご利用ください。館内には絵本や雑誌、新聞を自由にお読みいただける場所や、ボードゲームの貸し出しもしています。ご家族で遊びながら、「命を守る行動」をとりましょう。