



令和8年

8月号

編集・発行 桜川公民館

稲敷市須賀津 208

029-892-2000 (代)

※月曜日・祝日は休館です

桜川公民館事業

バスに乗って公民館へいこう！

「子供たちにひとりでバスに乗る体験をさせてみたい」という思いから始まった取り組みです。

7/12 開催

路線バスに乗った感想をひとこと。



- ・友だちと一緒に乗って楽しかった。
- ・待ってる時間が長かった。
- ・バスに乗ってる人が少なかった。



くるくる サンキャッチャー作り



中学生に教わりながら、個性ある作品が出来あがりました。

昔遊び



ベーゴマ、けん玉、お手玉、あやとり、折り紙を、地元の大先輩から教わりました。

ラダーゲッター



低学年・高学年に別れて、順位を争いました。同点決勝までもつれ込み、白熱しました。

おわりの会



ラダーゲッターで入賞したみなさん

小学生の感想

- ・ラダーゲッターが楽しかった。
- ・中学生と会えてうれしかった。

中学生スタッフの感想

- ・人見知りだけど、笑顔が見れてよかった。
- ・地域の方と交流が出来て良い経験になった。

企画：ママたちと作戦会議

協力：中学生ボランティア 18 名

桜川公民館運営企画委員

桜川更生保護女性会

桜川地区体育推進委員会

ご協力ありがとうございました。

8/29 土

桜川公民館

会場：桜川公民館

時間：17時～19時30分（予定）



夏まつり



オープニング

- ・あんばばやし&桜川音頭
- ・小学生企画委員の
子どもみこし披露！

わくわく縁日

かき氷	200円
焼きそば	200円
フランクフルト	100円
アイスコーヒー	100円
ペットボトル各種	100円
ヨーヨー釣り	50円
ストラックアウト	50円（6球）
射的	50円（3発）



縁日をご利用の際は先に
500円分のチケットを購
入してください。
残ったチケットは返金いた
します。



無料！

- ★着物を着てまつりを楽しもう！（小学生以下）
（着物レンタル※服の上から着用します）

- ★フォトスポット（アートバルーン愛好会）



当日は高校生の企画
したおたのしみもあ
るよ！
みんなで来てね！

主催：桜川公民館運営企画委員会 桜川公民館

協力：食生活改善推進員協議会さくらグループ 桜川更生保護女性会 桜川青年会
地域おこし協力隊 茨城ゴールデンゴールズ さあラボ アートバルーン愛好会

問合せ：桜川公民館 029-892-2000（内線4102、4103）

裏面に続く



募集中!

よく眠るための

寝る前ストレッチ教室



寝る前に軽いストレッチをすることにより、肩こりの解消や快眠につながります。講座では講義と軽い運動を取り入れながら、寝たままできる「寝る前ストレッチ」を学びます。

日時：①10/17(土) ②11/14(土) ③12/19(土)

全3回 14:00~15:30

お申込み二次元コード

無料

会場：桜川公民館 大会議室

対象：桜川地区在住の18歳以上 20名

講師：古山 節子氏(健康運動指導士)

持ち物：動きやすい服、タオル、筆記用具、飲み物、ヨガマット(またはバスタオル)

※ヨガマットのない方は、公民館にあります。

申込み：桜川公民館の窓口・電話、または上の二次元コードへ

TEL 029-892-2000(内線4102) 9:00~17:00 月曜日・祝日 休館



締め切り
9/16
(水)

前期生涯学習講座 開催しました。

会場が桜川公民館分の紹介です。

おうちでもできる『米粉パン』講座

5/27、6/17(午前・午後)

意外と難しくない米粉の使い方やフライパンでの発酵の方法などを学びました。

「もっと難しいと思ったけど、わかりやすく楽しくできました。」などの感想をいただきました。



布草履講座

6/14(午前・午後)

丁寧に教えていただき、完成した時は喜びもひとしお。「何でも買っていたので、自分で作ったものを生活に取り入れたい」との感想も。

たくさんのご参加、ありがとうございました。

『夏バテ予防と疲れにくい体づくり』

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 8 月は「体がだるい」「疲れが取れにくい」と感じる方が増える時期です。暑さによる体力の消耗や、冷たい食べ物・飲み物の摂りすぎによる胃腸の疲れなどが夏バテの原因になることがあります。熱中症予防のため水分補給や冷房の使用は大切にしながら、食事・睡眠・適度な運動で体調を整えることも意識しましょう。



桜川地区
生活支援コーディネーター
高須 晃次郎さん



ワンポイント体操！

おすすめは昔から親しまれている「ラジオ体操」です。

全身を大きく動かすことで、筋肉や関節を刺激し、柔軟性や血流改善につながります。朝の涼しい時間帯に、無理のない範囲で行うのがおすすめです。毎日の小さな習慣で、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

8月の日曜日
に桜川公民館
でラジオ体操
をやるよ。
(9:30~9:45)



一枚からでも
結構です！



制服・体操服・学用品の リユース品提供のお願い

不要になった制服等をご提供いただく期間を延長しています。一枚からでも結構です。

たくさん集まり次第、リユース会を開催しますので、ご協力お願いします。



夏まつりの日も
受け付けています！



おしらせ

- ・ **8 / 15 (土) 午前**は、停電を伴う電気点検作業を行うため、こども広場及び図書スペースがご利用できません。
- ・ **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。

8月の納税

市県民税 2 期

介護保険料 3 期

国民健康保険税 2 期

後期高齢者医療保険料 2 期



編集後記

毎年、ゴーヤを育てていますが、皆さんはどのように料理していますか。ゴーヤチャンプルも美味しいですけど、うちは、茹でて鰹節と醤油をかけて食べる事が多いです。採れたてキュウリは切らずに味噌をつけて丸かじり。味も手間もシンプルがいいですね。

