

さくらかわ

～桜川公民館だより～ No.74

令和 8 年

9 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・祝祭日は休館です

桜川ささえあいの会・桜川公民館共催講座

懐かしの**歌声ひろば**

～昭和の歌謡曲やフォークソングを歌おう～

7/26 に開催し、参加者からのリクエスト曲を中心に楽しく歌いました。

「先生のリードに引き込まれました」などの感想をいただきました。



ラストの曲は、みんなで手をつないで歌いました。

第 2 回 第 3 回 小学生企画委員会

7/19 8/2 開催しました。



夏まつりの子どもみこし作りを頑張りました！

8/29開催の夏まつりの様子は次号で紹介します。お楽しみに！



募集中！

生涯学習講座

鎌・植木バサミ研ぎ講座

庭の手入れに欠かせない鎌や植木バサミ。切れなくなるたび買い替えている方、使い続けられるように研ぎ方を学んでみませんか。

主催：生涯学習課 029-892-2000 (内線 2996)



- ① 10月 4日(日) あずま生涯学習センター 10:00～11:30
- ② 10月 4日(日) あずま生涯学習センター 13:30～15:00
- ③ 10月11日(日) 新利根公民館 10:00～11:30
- ④ 10月11日(日) 江戸崎公民館 13:30～15:00



対 象：市内在住の成人（高校生を除く）

定 員：各 15 名

参加費：200円

講 師：岡野精一氏・高野 晃氏

持ち物：植木バサミ、砥石（中砥石・仕上げ用）、タオル、鎌、

鎌用砥石（中砥石・仕上げ用）など、詳細は受講者に通知します。

その他：申込者が定員を超えた場合は抽選となります。

お申込み方法

希望する日時を選び、**9月11日まで**にお近くの公民館へ直接来館、もしくは上の二次元コードからお申し込みください。

夏休み

さくらがわキッズ 子ども書道教室

8/2、9 開催しました。



書道の基本「とめ、はね、はらい」や全体のバランスのとり方などを集中して取り組み、見違えるほど上達しました。

日曜日はみんなで ラジオ体操をしよう！

8/2、9、16、23 開催しました。

連日、40名以上の方に参加していただき、子どもたちは元気に体を動かしますが、大人は体を反らす体操では、思わず「うーっ」と声が出る場面も。



たかがラジオ体操
されどラジオ体操

さくらがわキッズ 夏休み 宿題かたづけ隊・宿題応援し隊

8/16、23 開催しました。

宿題をかたづけたい小学生と、宿題を応援したい中学生に参加していただき、夏休みの宿題をがんばりました。

1時間集中して宿題をした後は、みんなでボードゲームで遊び、楽しい声が響いていました。



「これってどうやるの？」

裏面に続く



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。

大人のための映えるアートバルーン講座(全3回)

9名の方が参加され、ケーキや花束をバルーンで作りました。皆さん作品の出来栄えに満足されているようでした。



ワンランク上のクラフトバンド講座(全4回)



午前の部

人気講座の為、今回も午前・午後の開催となりました。皆さんからは「素敵なダストボックスが出来上がりました」との感想をいただきました。



午後の部

たくさんのご参加、ありがとうございました。

後期生涯学習講座(16講座)は、ただいま募集中です。各公民館にチラシがございますので、ぜひご覧ください。(募集締切 9/20)

16 講座のうち桜川公民館が会場の講座は・・・

- ・不要な布を生かすつるし飾り～さるぼぼを作る～
- ・眠る力は生きる力～心も体もしっかり育っていきます～
- ・おうちでできる米粉パン
- ・出汁から学ぶ減塩料理

の4講座になります。

個人展示作品の募集

令和8年度稲敷市文化祭

桜川公民館まつり

10/31(土)～11/3(火)

にて展示する作品を募集します。



詳しくは
こちらを検索↓

申込資格：市内在住の方

(お住いの地区への出展となります)

締め切り：9/25 (金)



返却フックポスト 設置しました。



図書館等で借りた本・雑誌・紙芝居・CD・DVD・ビデオが、桜川公民館の閉館時にも返却可能になりました。詳しくは、図書館のホームページをご覧ください。

(開館時間内は、窓口へ返却してください。)

『夏の疲れを秋に持ち越さない体づくり』

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。

9月になると暑さが少しずつ和らぐ一方で、「体が重い」「疲れが抜けにくい」と感じる方も少なくありません。夏の暑さによる体力の消耗や、冷房による冷え、生活リズムの乱れなどが、原因で、季節の変わり目に不調が出やすくなります。秋を元気に過ごすためには、規則正しい生活と適度に体を動かす習慣が大切です。



桜川地区
生活支援コーディネーター
高須 晃次郎さん



ワンポイント体操！

おすすめは「深呼吸をしながら行う背伸び運動」です。

両手をゆっくり上に伸ばし、大きく息を吸い、力を抜きながら息を吐きましょう。呼吸を意識することで体の緊張がほぐれ、気分のリフレッシュにもつながります。無理のない範囲で体を整え、気持ちよく秋を迎えましょう。



9月の納税

国民健康保険税 3期

後期高齢者医療保険料 3期

編集後記

今年の中秋の名月は9月25日です。旧暦の8月15日の月なので「十五夜」といい、必ずしも満月とは限らないそうです。9月末には月と土星が接近する様子が見られ、「夏の大三角形」もまだ観察できますので、虫の声を聞きながら秋の夜空を見上げてみてください。

ISS（アイエスエス・国際宇宙ステーション）も肉眼で観察できます。#きぼうを見よう

