

# 公民館だより

令和3年4月号  
発行 西海地区公民館  
☎ 552-0268

## いきいきサロン

日時 4月14日(水)9:30~11:30  
会場 西海地区公民館 2F大集会室  
内容 未定

## にこにこゲームの日



日時 4月26日(月)10:00~12:00  
会場 西海地区公民館 2F大集会室  
内容 輪投げ

西海地区在住の60歳以上の方でしたら、申し込み不要で参加できます。

## ひらうし桜まつり中止のお知らせ

昨年の暖冬少雪から一転して記録的な大雪となった今冬もようやく終わりが見え、待ち遠しかった桜の時季を迎えようとしています。しかし未だ新型コロナウイルス感染が収束していない現状を踏まえて、今年も中止の決定をいたしました。

一日も早く終息し、来年こそは盛大に祭りが開催できますよう、変わらぬご支援ご協力をお願い申し上げます。

しだれ桜を楽しむ会会長 岡田正雄

今年度も「おさがり会」を実施予定です。以下のような物をお譲りいただけたら幸いです。随時、西海地区公民館で受付しております。(平日8:30~17:00)

小学校…ランドセル、絵具用具、算数セット、体操着・スキーウェア 等

中学校…制服、体操着、部活用品 等

高校生…制服、体操着(糸高は除く(デザイン変更した為))、部活用品、ロッカー 等

※制服はクリーニング済みをお願いいたします。



ご協力のほど  
お願い致します

西海地域づくりプラン女性班一同

## 弥次ろべえ

三月も終盤を迎え、少しずつ暖かい日が多くなってきました。たくさん降った雪も溶けて、いよいよ春到来です。

ポカポカした日差しの下、のんびり散歩をするには最高なのですが、実は花粉の量も真っ盛り。花粉症の方々にとっては最悪の季節ですね。毎年この季節になると憂鬱な気分になる方も多いと思います。そんな方々が少しでも楽になるためにNG習慣をご紹介します。

①睡眠不足(不規則な生活により免疫力ダウン)

②ストレスの溜め込み(自律神経が乱れ、免疫力ダウン)

③アルコールの飲み過ぎ(日々のストレスを発散するにはお酒を飲みたくくなりますが飲み過ぎ注意)

④喫煙(自身のたばこの煙が悪影響を及ぼしますが、喫煙している人に近寄るのもNG)

少しでも症状を緩和するには、バランスのとれた食事、適度な運動を行うのが良いそうです。あとは、こまめに換気や掃除を行い花粉の季節を乗り切りましょう。

桜のつぼみも大きくなってきています。予報では三月末頃から開花し始め、四月上旬には満開になるそうです。私も花粉やコロナ対策をしっかり行い、暖かい日差しの中で春を満喫したいと思います。

(文化広報部員)

# 【令和2年度 事業報告】

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、なかなか思うように事業が行えませんでした。

夏ごろから少しずつ始められるようになり、皆様からご協力していただきながらなんとか一年間の行事が終わろうとしています。

本当にありがとうございました！

月	事業名	実施日	内容等
8月	筆ペン教室	8月2日(日)	筆ペンの扱い方やのし紙・のし袋などの表書き 11名
	麻ひも編み教室	8月19日(水)	プラントハンガー作成(鉢の吊りハンガー) 11名
	骨密度・物忘れチェック相談会	8月25日(火)	市役所健康増進課主催 12名
10月	海谷ハイキング	10月25日(日)	海谷溪谷へハイキング 22名
11月	地区文化祭	11月1日(日)	展示・地元野菜販売 展示来場者数約110名
	さいの神準備(かや刈り)	11月15日(日)	川島地内 17名
	男の料理教室	11月22日(日)	そば打ち 7名
12月	健康づくり教室	12月4日(金)	はつらつ健康教室「コレステロールって・・・」 12名
	切り絵教室	12月15日(火)	正月の神棚飾り 8名
1月	さいの神	1月17日(日)	地区伝承事業(甘酒サービス・スルメの販売) 70名
	子どもお楽しみ会	1月17日(日)	さいの神作り、宝さがしゲーム 5名
2月	手芸教室	2月9日(火)	小物づくり(パッチワークでリンゴの置物作成) 10名
	親子でスイーツづくり	2月11日(木・祝)	簡単スイーツ(ミルク餅・バームクーヘン・蒸しパン) 14名
	専門部合同会議	2月21日(日)	年度の反省・次年度へ向けての計画 23名
毎週	健康づくり教室	毎週木曜日	健康体操
	書道教室	毎週日曜日	齊藤翡翠先生より
毎月	公民館だより発行	毎月25日	毎月のイベント等のお知らせや報告
	にこにこゲームの日	11/25・12/25・3/25	北西海豊生会の協力により輪投げ等でゲームを楽しむ
随時	ボランティア活動の推進	随時	花壇整備・花植え・草取りなど
	スポーツ教室	ヨガ教室(4/3・6/5) グラウンドゴルフ(5月～10月の月2回) はびねず運動教室(8/27・9/10)	

30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木
				にこにこゲーム	書道教室			ひまわりピクス			美水紅 狂犬病予防接種	書道教室		ヨガサークル	ひまわりピクス 専門部合同会議	いきいきサロン			書道教室			住みよ ひまわりピクス 役員会	管理運営委員会	会計監査				ヨガサークル	ひまわりピクス

四月予定