

## 新型コロナウイルス感染防止に伴う事業中止のお知らせ 1月8日(土) 新春の集い

★★★1月16日(日)さいの神～地域伝承事業～★★★  
会場：西海地区公民館

14:00～日本酒・甘酒のふるまい・スルメ販売

14:40～厄払いの儀式

15:00～さいの神点火



僕もいるよ♪

### 厄払いの受付を しております

厄払いのお申し込みは事前に公民館へお願い致します。当日熨斗(奉納)を巻いたお酒を1升お持ちください。  
※厄払いをされた方から、さいの神の点火をしていただきます。

### 子どもお楽しみ会

1月16日(日)12:00集合

会場：西海コミュニティスポーツセンター

内容：コミスポでゲーム

※詳しい内容・申し込みにつきましては、西海小学校にチラシを配布いたしました。



### 2022年 厄年一覧表(数え年)

	男性	女性
前厄	24歳(1999年・平成11年生) 41歳(1982年・昭和57年生) 60歳(1963年・昭和38年生)	18歳(2005年・平成17年生) 32歳(1991年・平成3年生) 36歳(1987年・昭和62年生) 60歳(1963年・昭和38年生)
本厄	25歳(1998年・平成10年生) 42歳(1981年・昭和56年生) 61歳(1962年・昭和37年生)	19歳(2004年・平成16年生) 33歳(1990年・平成2年生) 37歳(1986年・昭和61年生) 61歳(1962年・昭和37年生)
後厄	26歳(1997年・平成9年生) 43歳(1980年・昭和55年生) 62歳(1961年・昭和36年生)	20歳(2003年・平成15年生) 34歳(1989年・昭和64年生) 38歳(1985年・昭和60年生) 62歳(1961年・昭和36年生)

お飾り等の持ち込みは1月16日(日)  
10時から14時までとなります。

事前に公民館にお持ちの場合は、

1/12(水)～14(金) 8:30～17:00まで

### ※注意※

神棚飾り・神社札・しめ縄・熊手・書初め  
のみに限らせていただきます。必ず不燃物  
を取り除いてからお持ちください。上記以外  
の物は受け取りませんのでご承知おきくだ  
さい。

※県外から帰省された方・県外へお出かけされた方は、ご来場をご遠慮くださいますようお願いいたします。

弥次ろべえ

早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。

段々と寒さが厳しくなり、本格的な冬シーズンが訪れようとしています。家庭でも職場でも何かとあわただしい師走。気候の変化により体調を崩される方もいらっしゃるかと感じます。風邪対策の王道でもある、うがい手洗いに加え水分補給も大事な予防策のひとつです。

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。水分補給は、喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防いでくれる効果もあります。

まめに水分を補給し、元気に忙しい年末を乗り切り、良い新年をお迎えください。

(文化広報部員)

# 1月13・20・27日(木) 健康づくり教室(ひまわりビクス)

時間：9:30～11:00

会場：西海地区公民館(2F)

講師：伊藤永子様

参加費：無料

持ち物：シューズ・タオル・飲み物

冬の運動不足解消にいかがですか？お申し込みは不要です。お気軽にお越しください。



# いきいきサロン

1月12日(水)

西海地区公民館(2F)

10:00～11:30

寒さが厳しくなってきました。お身体に気をつけて元気にお会いしましょう♪

## ☆° + ☆° + 色々な行事が終わりました ☆° + ☆° + 11月14日(日)かや刈り完了 11月21日(日)男の料理教室 12月10日(金)はつらつ健康教室



文化広報部員・事業推進員・公民館職員で、さいの神に使用するかやを刈りました。刈ったかやは、文化広報部員の猪股守さんの車庫をお借りして保管してあります。

ご協力していただいた皆さま、ありがとうございました。

今年もコロナ感染防止のため、試食等は行わず作るだけとなりましたが、楽しくそば打ちを学びました。今回は、そばの茹で方も伝授していただきました。

鍋奉行ならぬ、そば奉行になれますね(^^♪

股関節の重要性のお話を聞き、椅子に座ってできるストレッチや筋力トレーニングを学びました。つつい寝転んでテレビを見てしまいがちですが、寝ながらも足の上げ下げ等、ながら運動を心がけたいものです。

各教室・行事のお申し込みやお問い合わせは、西海地区公民館までご連絡ください。なお新型コロナウイルスの影響に伴い、急きょ中止になる場合がございますのであらかじめ、ご承知おきください。

西海地区公民館 ☎ 552-0268



31	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
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	水	火	月	日	土
				(健康づくり教室(ひまわりビクス))				書道教室	自治会総会		(健康づくり教室(ひまわりビクス))			美水紅	さいの神・子どもお楽しみ会	さいの神準備		(健康づくり教室(ひまわりビクス))	いきいきサロン										書道教室	公民館休館日(一月三日まで)

一月予定