

四邑公民館だより



発行 四邑公民館
12月号
Tel&Fax 22-5454

公民館主催

“しめ縄づくり”

12月13日(土)午後1時30分～
四邑公民館で開催します。

新しい年を手作りのしめ縄で
お迎えしませんか？

四邑地区住民どなたでも参加でき
ます。

みなさんのお越しを
お待ちしています!!



お知らせ

公民館主催

“キャンドルつくり教室”

12月19日(金)午後2時～ 四邑公民館で開催します。

講師：イーチファイブ合同会社
北尾 慶子 先生



申し込み：四邑公民館 メリット：12月5日(金)



3,800円



2個 2,000円

“おしゃべりカフェ”

実施しました。

11月8日(土)午後1時30分～午後4時
みんなでタコ焼きを焼き
ながらおしゃべりしました。



報 告

公民館講座 第8回健康体操

11月14日(金)午後1時30分から実施しました。

「秋冬の乾燥に注意しましょう」

について保健師のお話がありました



理学療法士による体操

※次回の第9回健康体操は、
12月12日(金)午後1時30分～
皆さんのご参加お待ちしています。

高齢者・婦人学級移動教室

高齢者学級…令和8年2月13日(金)

【奈良県御所市方面】梅乃宿酒造見学
大衆演劇鑑賞



婦人学級…令和8年1月29日(木)

【兵庫県神戸市方面】須磨シーワールド見学
フェリシモチョコレートミュージアム見学

※定員は各30名です。

※申込〆切は12月12日(金) 四邑公民館へ※

御所 I サロン

R7.11.26(水)

暖かくて(少し暑かったかな)晴天の中
気持ちよくパークゴルフをしました





世帯ごとに可燃性ごみ袋を無料配布

国の交付金を活用し、可燃性ごみ袋が無料配布されます。
公民館でも引換可能ですので、引換券を持参のうえ、お越しください。
詳細は、広報かつらぎ11月号をご覧ください。



【引換期間】 12月1日(月) 9時～令和8年2月27日(金)17時まで

※公民館は(火)～(土)9時～17時

笠田児童館は(月)～(金)9時～12時

【引換場所】 役場・花園支所・各公民館・笠田児童館

健康体操での保健師の講話“秋冬の乾燥に注意”



秋冬の乾燥に注意しましょう

① 乾燥しやすい季節の特徴
湿度が下がりやすい
暖房で皮膚の水分が奪われる
加齢で皮脂が減りやすい

② 室内の湿度管理
湿度40～60%を目安に
加湿器を使用する
濡れタオルを干すだけ
でも効果的

③ 入浴のコツ
お湯は40℃前後でゆったりと
長湯しそぎない
こすり洗いを控える（乾燥を助長）

④ 保湿のポイント
お風呂上がりにすぐに保湿
ワセリンやクリームを薄く
均等に塗る
乾きやすい部位は丁寧に
塗り込む

⑤ 服装と生活の工夫
肌着は綿やシルク素材
暖房の風を直接当てる
静電気の刺激を避ける

⑥ 水分補給
冬は喉の渇きに気づきにくい
少量をこまめに飲む
お茶や白湯でOK

乾燥によるかゆみを防ぎましょう

原因
皮膚のバリア機能が低下することが主な原因。

解説
バリア機能が弱ると、本来なら感じないようなわずかな刺激（衣服の摩擦や乾燥した空気など）が皮膚の内部に伝わりやすくなり、かゆみを感じる神経が過敏になる

→搔いてしまうとさらに皮膚が傷つき、バリア機能が低下してかゆみが悪化するという悪循環に！

かつらぎ町の公民館は、
火・水・木・金・土(日曜日と夜間は要予約)

時間帯／曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00-17:00	休館		開館				
17:00-21:00			要予約				

※祝日及び年末年始は休館です。

※その他都合により休館にしている場合があります。



年末年始の公民館休館
令和7年12月28日(日)～令和8年1月5日(月)