

四邑公民館だより



発行 四邑公民館
5 月号
Tel&Fax 22-5454

令和8年度 四邑公民館役員・運営委員さんのご紹介(敬称略)

自治区	公民館長	胡麻 能章	民生児童委員	森下 哲士	
	公民館主事	南谷 まゆみ		南 加代	
	自治区長	下垣内 泰貴		消防団部長	西澤 憲彦
	副区長	山 添 伸		青少年指導員	西川 源之
	会計	岸本 敏嗣		サークル代表	下垣内 俊江
	監査	向井 眞			
分区長	星 川	田羅原 学	※婦人部	星 川	胡麻 彰子
	星 山	平岡 昌高		星 山	西中 幸子
	御所 1	向井 眞		御所 1	下垣内 俊江
	御所 2	西川 義彦		御所 2	森下 記久子
	日 高	森本 英樹		日 高	山 添 三重子
体育委員	星 川	南 昌志	※老人会	星 川	胡麻 寿一
	星 川	田羅原 礼治		星 山	宇野 朝治
	御所 1	中瀬 勝文		御所 1	下垣内 進
	御所 2	井尾 稔		御所 2	重谷 ミサ子
	日 高	森本 英樹		日 高	長尾 由子

※(注) 婦人部と老人会の方々については連絡委員とさせていただきます。

区民の皆様のご協力・ご参加・ご支援をよろしくお願いいたします。

◇四邑公民館年間計画◇

4月	10日	健康体操
	18日	運営委員会 総会・体育部会
5月	9日	おしゃべりカフェ
	22日	健康体操
6月	26日	健康体操
	28日	レクリエーション大会 ・おしゃべりカフェ・健康体操
7月	中旬	婦人・高齢者学級(料理教室)
	下旬	環境整備(公民館周辺)
8月	15日	夏祭り
9月		・おしゃべりカフェ・健康体操
10月		健康体操
11月		・人権学習会・健康体操
12月	中旬	・くるみ絵教室 ・しめ縄づくり
		・健康体操・フラワーアレンジメント教室
1月	中旬	婦人学級(移動教室)
		健康体操
2月	中旬	高齢者学級(移動教室)
		健康体操(フレイルチェック)
3月		・おしゃべりカフェ・健康体操

※ 公民館だより発行・各教室 随時開催予定

お知らせ

公民館講座「健康体操」

日時：令和8年5月22日(金) 午後1時30分～
場所：四邑公民館 多目的ホール
持ち物：タオル・水筒・運動のできる服装・上靴
その他：参加希望の方は
四邑公民館☎22-5454(担当南谷)へ
お電話ください

公民館事業「おしゃべりカフェ」

令和8年5月9日(土)

午後1時30～午後4時30分まで
いつでも誰でも気軽に
立ち寄ってください



熱中症対策として5月から「涼みどころ」を公民館を開設します。
暑さで危険を感じた時など、気軽に涼める場所としてご利用ください。

【利用時の注意事項】

- ☆ご利用は開館中に限ります。 ☆施設のルールを守って利用ください。
- ☆飲料は各自ご用意ください(ウォータースタンド設置しています)。



第1回健康体操
実施しました

令和8年4月10日(金)
午後1時30分～実施しました

※季節に合わせて保健師さんが指導してくれます

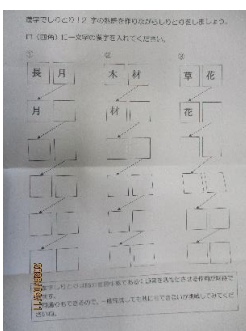
【保健師さんの講話】



【理学療法士さんの体操】



【脳トレ】



「春バテ」～予防と対策～

①規則正しい生活

体調管理の基本は規則正しい生活リズムです。特に春は環境の変化が大きい季節のため、規則正しい生活リズムを心がけることが、重要なポイントです。

②適度な運動習慣

軽い運動を継続的に行うことで、自律神経のバランスを整えることができます。ウォーキングやストレッチなど、無理のない運動から始めるのがおすすめです。

③良質な睡眠

規則正しい生活に加え、春バテ予防には質の良い睡眠が欠かせません。
・就寝時間を決めて、体内時計を整える
・枕や寝具を整える
・できるだけ、同じ時間に布団に入り、同じ時間に起きる



④入浴で体を温める

入浴は体を温めるだけでなく、自律神経のバランスを整える効果があります。血行を促進し、疲労回復を促します。入浴前後の急激な温度変化を避けるため、脱衣所や浴室を事前に温めておきましょう。そして、水分補給を忘れずに！

2025.4.11

「春バテ」～予防と対策～

⑤バランスのとれた食事

春バテ予防には栄養バランスのとれた食事をとることが欠かせません。以下の栄養素を定期的にとり入れることで、健康的な体づくりが目標です。

たんぱく質
(体力維持・回復)

- ・肉、魚類
- ・納豆、チーズ、豆腐
- ・卵

ビタミンB(疲労回復)

- ・豚肉、鶏
- ・レバー、卵黄
- ・アスパラガス、タケノコ

食物繊維
(腸内環境改善)

- ・旬の野菜
- ・海藻、キノコ類
- ・雑穀、玄米

ビタミンC(免疫力向上)

- ・いちご、キウイ
- ・プロコラーゲン、新じゃがいも
- ・春キャベツ、菜の花



お知らせ



令和8年度公民館対抗パークゴルフ大会が12月12日(19日予備日)に開催される予定です。
四邑公民館代表の予選会を時期は未定(11月頃)に開催する予定です。
詳細が決まりましたらチラシにて募集しますのでお問い合わせの上、ご参加をお願いします。



報告



令和8年4月23日(木)午後7時から行政報告会が実施されました。
雨の中たくさんの方が来館してくれました。
聞けなかった方は他の会場に出かけてみてください。広報5月号に記載しています。



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							
17:00-21:00	休館		開館				
			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している場合があります。



四邑公民館は、主事が一人のため
※ 火～金 9:00～12:00、13:00～17:00
住民票・印鑑登録証明書・納税証明書発行
※ 火～土 9:00～12:00、13:00～17:00
ゴミ袋販売(可燃・プラ・ペット)

外出する時もありますので、まずは、お電話で確認をお願いします。