

宮川彬良の童謡深読み～あきらとありの～ONGAKU 漫遊倶楽部

数多くのミュージカル・舞台音楽を手掛けた宮川彬良さんと娘の宮川安利さんによる音楽談義、昭和歌謡、ゴスペル、ジャズ等幅広く、童謡「とうりゃんせ」発祥の地川越にお届けします。

2度の大きな戦争をまたぎ歌い継がれた童謡の魅力、時代は変われど語り継ぎたい詩人のメッセージを作曲家の視点で解き明かします。父娘ならではの息の合った掛け合いもお楽しみに！

日時：2月2日(日)午後3時～午後4時30分

会場：川越南文化会館 ホール

対象：一般 350名 ※未就学児入場不可 経費：3,000円(税込、全席指定)

申込先：川越南文化会館ジョイフル(049-248-4115)、川越市やまぶき会館、川越西文化会館メルト、ウェスタ川越・総合案内(1F)※窓口販売のみ午前9時～午後7時、KFP オンラインチケットサービス TSUTAYA QLuRi 川越店、TSUTAYA 南古谷店、TSUTAYA 高階店

《保険推進員だより》「自分の適正体重を知ろう！」

「肥満」が高血圧やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病を引き起こすリスクを高めることは広く知られてきました。しかし「痩せ」もまた、骨粗しょう症のリスクを高めるほか、免疫力の低下、卵巣機能の低下を招くなどの悪影響を及ぼすのです。

体重は、太りすぎ・痩せすぎのどちらの場合も健康に悪影響を与えるので注意が必要です。他人の体型と比べるのではなく、自分の標準体重を基準にして健康な状態を目指しましょう！

【STEP1】身長から、自分の適正体重を知る！

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

(例) 1m60cm の方なら… $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32\text{kg}$ → 56.32kg が適正体重です。

【STEP2】体重と身長から、BMI 値を計算する！

体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) = BMI 値

(例) 1m60cm で 50kg の方なら… $50 \div (1.6 \times 1.6) = 19.53$ → BMI 値は 19.53 です。

18歳から49歳まではBMI値が25を超えると「肥満」、18.5未満が「痩せ」と定義されています。適正体重を知り、日々の健康づくりに活用してみましょう。

川越市保健推進員協議会大東支会(川越市健康づくり支援課)



今年もどうぞよろしくお祈いします。

大東南公民館職員一同

公民館の申し込み・休館日のお知らせ

- ◆3月分の抽選予約申込日 1月1日～25日(4コマまで)
抽選日 1月26日
抽選結果確認期間 1月27日～月末

- ◆2月分の先着予約申込日
先着受付①(合計6コマまで) 1月1日～7日
先着受付②(合計7コマ以上) 1月8日～

◎1月の休館日

- 1月1日(水)元日
- 1月2日(木)～3日(金)年始
- 1月13日(月)成人の日
- 1月27日(月)館内整理日

◎2月の休館日

- 2月11日(火)建国記念の日
- 2月23日(日)天皇誕生日
- 2月24日(月)振替休日
- 2月25日(火)館内整理日



大東南公民館だより

回覧

No.465号 2025年1月発行 大東南公民館(〒350-1165 川越市南台3-4-3)
・Tel 049-242-0498 ・Fax 049-240-1755



第4回 友遊クラブ

レクゲームで笑顔

- 日時 2月2日(日) 午前10時～11時30分
- 会場 大東南公民館 集会室・学習室1号
- 内容 みなさんでレクゲームを楽しみましょう！
- 対象 知的障がいのある方と同伴者、
知的障がいに理解ある方、一般の方
親子で参加もOKです。

- 募集 20名(先着)
- 参加費 無料
- 持ち物 汗拭きタオル、飲み物、当日は動きやすい服装と履物でいらしてください。
- 申込み 1月7日(火)午前10時から大東南公民館へ。電話・FAX可



昼下がりコンサート ～アンサンブル胡風～

中国民族楽器の二胡とピアノによる演奏です。

二胡の音色にいやされませんか？

- 日時：2月4日(火)
午後1時30分開場、2時開演
- 会場：大東南公民館 学習室2号
- 対象：30人程度(先着)
- 費用：無料
- 申込み：1月14日(火)午前10時から、大東南公民館へ。
電話・FAX可。



《テラコッタをつくろう》

- ★日時 2月8日(土) 午前9時30分～11時30分
- ★対象 幼児、小中学生およびその保護者、成人の方のみの参加可
- ★内容 素焼きの焼き物づくり
※土器のような仕上がりになります。液体は入れられません。
- ★定員 20名(先着)
- ★参加費 200円(材料費) ※申込時に集金。
- ★持ち物 エプロン、手拭き用タオル、
使い古しの(捨てても良い)タオル、新聞紙2～3枚
- ★申込み 1月9日(木)午前10時～ 経費を添えて、大東南公民館へ



再掲

《川越歴史散歩》～維新期の川越を歩く～

再 掲

○日 程 ①3月 4日（火） 午後1時30分～3時30分

②3月11日（火） 午前10時～午後3時45分

※②の終了時間は交通渋滞等により変更になる場合があります。また、昼食については未定です。決まり次第お伝えします。

○内 容 ①座学「維新期の川越について」 大東南公民館

②喜多院や氷川神社などを散策。大東南公民館からマイクロバスで移動。

※徒歩での移動区間もありますので、歩きやすい服装と靴でご参加ください。

○対 象 市内在住・在勤の成人 2日間出席できる方22名（応募者多数の際は抽選）

○参加費 500～550円※参加人数で変わります。（保険代、拝観料、駐車場代）

※参加者決定後、金額を定めてお知らせいたします。

○申込み 往復ハガキ又はFAXで申込み。1月28日（火）必着です。記入事項は下のシニア向け初めてのスマートフォン講座の【申込み】欄を参考にしてください。

《シニア向け初めてのスマートフォン講座》

再 掲

【日 程】 令和7年2月12日（水）・13日（木）午後1時30分～3時30分

【会 場】 大東南公民館 1階 集会室・学習室1号

【対 象】 スマートフォンを使用したことがない市内在住・在勤の55歳以上の方で、両日とも参加可能な方

【定 員】 20名 ※定員を超えた場合は、抽選になります。 【経 費】 無 料

【申込み】 往復ハガキ又はFAXで申込み 1月21日（火）必着です。

1. 講座名 2. 住所 3. 氏名(ふりがな) 4. 性別 5. 年齢

6. 電話番号 7. FAXの方はFAX番号を明記

《往復ハガキ見本》 はがきを開いた状態です。ハガキは1人1枚です。

※記載漏れがあると、無効となります。ご注意ください。

85	<返信>	講座名	85	<往信>	
郵便番号		住 所	〒350-1165		
(応募者の)住所		ふりがな氏名(性別)	川越市南台3-4-3		(何も書かない)
(応募者の)氏名様		年 齢	大東南公民館 宛て		
		電話・FAX番号			

大東南公民館の子育てサロン

あそびの部屋

参加費無料＆親子共
体調良好な方

公民館の親子広場です。公園に行くような気軽さでお越しください。
託児ボランティアや地域の民生児童委員の方々が、子育ての応援をして下さいます。

●1月は お休みです。

●2月は 6日(木)・13日(木)・18日(火) 計3回

・時 間／午前10時～11時30分

・会 場／大東南公民館

・対 象／0歳児から4歳までの子と保護者

・持ち物／ねんねの赤ちゃんは、バスタオル1枚



《日本語ひろば 参加者・スタッフ募集中！》

大東南公民館では毎週日曜日の午後2時～4時、外国籍の方に、日本語や生活習慣などを学んでもらう「日本語ひろば」を開催しています。事前申込み不要なのでお気軽にご参加ください。また現在ボランティアスタッフの方を募集しています。ボランティア活動に興味のある方、日曜日の午後に時間が取れる方、お手伝いしていただけますか？**まずは見学！開室日は1月5日、12日、19日、2月2日、9日、16日**です。見学希望の方はお電話ください。お待ちしております。大東南公民館 049-242-0498 担当村田迄。受付時間は平日午前9時～午後5時です。

大人のおしゃべりカフェ

地域の井戸端会議です。参加者募集中！

●日 時：1月18日、2月15日、3月15日（土）

午後1時30分から3時30分

●対 象：18歳以上の川越市在住在勤のどなたでも

●参加費：1回100円（当日集金：お茶代ほか）

※お申込みは不要です。直接会場へどうぞ。

駐車場に限りがありますので、公共交通機関のご利用にご協力ください。



川越市中央公民館・北公民館共催事業

障がい者青年学級 ボランティア養成講座

川越市の公民館では、就労している知的障がい者の方々が様々な体験活動ができるようボランティアの協力を得て「障がい者青年学級」を開催しています。この養成講座から、ボランティアの第一歩を踏み出してみませんか？ ボランティアに関心のある方、御応募お待ちしております。

No.	日 時	内 容	会 場
1	3月9日（日） 午前10時～11時30分	障がい者を対象としたボランティア活動を行う上での注意事項など （講演・オリエンテーション）	中央公民館
2	3月16日（日） 午前9時～正午※希望者は午後2時50分まで延長可能	「障がい者青年学級」のボランティア体験	①中央公民館、②高階公民館、③伊勢原公民館のいずれかから選択

【対象】市内在住・在勤・在学の18歳以上で2日間参加できる方

【経費】無料

【講師】障がい者青年学級ボランティアリーダー

【定員】先着20人

【申込み】2月3日（月）午前10時から、以下のいずれかの方法でお申込みください。

電子申請

以下の二次元コードからお申込みください。



ファクス

①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢
④住所 ⑤電話番号・ファクス番号 ⑥
障がい者との関わりの有無 ⑦2回目の
参加希望会場を明記し、中央公民館へ
送信してください。

電 話

中央公民館へお電話
ください。

《受付日時》
平日の午前8時30分
から午後5時15分

【申込み先・お問合せ】中央公民館 電話：049-222-1394 ファクス：049-226-2006