

大東南公民館の子育てサロン

# あそびの部屋

無料&申込み不要です  
直接会場にどうぞ

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、子育ての応援をさせていただきます。

《令和7年度の予定》

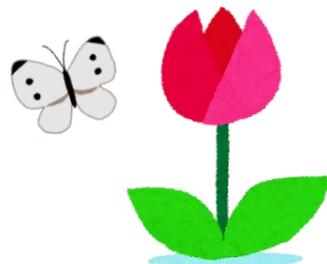
●4月は 3日(木)・10日(木)・15日(火) 計3回

●5月は 1日(木)・8日(木)・13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



## ＜ふじみの大学運営委員募集します＞

大東南公民館で毎年開催している「ふじみの大学」(高齢者学級)の運営についてお手伝いをしていただく“運営委員”を、来る令和7年度の開催に向けて若干名募集します。

### ○運営委員の役割

開催日当日：会場の設営・撤収と参加者受付

開催日以外：開催日程及び内容の変更についての協議(開催期間中、不定期)  
次年度内容に関する協議(開催期間中~終了後、1回以上)

### ◎応募条件

大東地区内在住の60歳以上の男女

### 公民館の申し込み・休館日のお知らせ

◆5月分の抽選予約申込日 3月1日~25日(4コマまで)

抽選日 3月26日

抽選結果確認期間 3月27日~月末

◆4月分の先着予約申込日

先着受付①(合計6コマまで) 3月1日~7日

先着受付②(合計7コマ以上) 3月8日~



### ◎3月の休館日

3月20日(木) 春分の日

3月26日(水) 館内整理日

### ◎4月の休館日

4月24日(木) 館内整理日

4月29日(火) 昭和の日

# 大東南公民館だより

No.467号 2025年3月発行 大東南公民館(〒350-1165 住所:川越市南台3-4-3)

・Tel 049-242-0498 ・Fax 049-240-1755

## 春休み

どなたでもご鑑賞大歓迎!

# 子ども映画会

ことし はる こうみんかん えいがかん  
今年の春も公民館が映画館になるよ!

おともだちといっしょに観にきてね♪

《日にち》令和7年3月28日(金)・29日(土)

《時間》 午前10時~11時30分

《会場》 大東南公民館 1階

《定員》 先着50名

《内容》 幼児~小学生向け 16mmフィルム映画

※申込み不要です。直接会場にお越しください。



### 3/28(金)

- ※いじわる狐ランポー
- ※約束-アフリカ 水と緑- ※泣いた赤鬼
- ※だるまちゃんととらのこちゃん/うさぎちゃん

### 3/29(土)

- ※小さなインディアン ※腹ぺこ童子
- ※フォックスウッド物語① ※マザーテレサ
- ※ミッキーマウスのたのしいゆめ



＜映画会スタッフ、募集中＞ 詳しくは次ページをごらんください。

## ＜映画会スタッフの募集＞

大東南公民館では、地域在住のスタッフを中心に夏休み、冬休み、春休みに「子ども映画会」を開催して、多くのお子さんに楽しんでいただいております。

映画会をこれからも継続していけるように、お手伝いして下さるスタッフの方を募集します。

### ○スタッフの役割

- ・上映フィルムの選定
- ・会場のセッティングと上映（映画会当日）
- ※1回2時間程度。日程の都合がつく範囲で、ご協力いただければ結構です。

### ◎条件

- ・16ミリ映写機操作技術講習会修了証、又は、  
研修カリキュラムⅠ「映画」コース修了証を持っている方



# 大人のおしゃべりカフェ

最終回です。ぜひご参加ください。

- 日 時：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。



## ＜大人のおしゃべりカフェ終了のお知らせ＞

長い間、地域の皆さまに愛されてきました「大人のおしゃべりカフェ」ですが、今年度末をもちまして終了いたします。参加して下さった皆さま、応援して下さった皆さま、お手伝いして下さったスタッフの皆さま、本当にありがとうございました。

「大人のおしゃべりカフェ」は平成20年11月に始まり、毎回多くの方にご参加いただき、皆様の大切な交流の場として長く愛されてまいりました。同カフェの代わりに、新たに皆様の交流の場を作れたらと、現在企画中です。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

# こんにちは にほんご 日本語ひろばです！

毎日の生活に必要な日本語を、レベルに合わせてボランティアが教えます。

- 日時 毎週日曜日午後2時～午後4時
- 対 象 外国籍の方ならどなたでも
- 費用 無料
- 会 場 大東南公民館
- 日程

月	日				
3月	2	9	16	23	30

※×印の日はお休みです。

※急にお休みすることがあります。  
でんわで、かくにんしてください。

## ＜日本語ひろば スタッフ募集中！＞

大東南公民館では毎週日曜日午後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。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、お手伝いしてただけませんか？まずは見学！開室日は前ページの表をご覧ください。見学希望の方は、担当村田迄お電話ください。お待ちしております。受付時間は平日午前9時～午後5時です。

### 登録グループ公開講座



### 再掲

## ○水彩画で絵手紙を描こう

「スケッチクラブつくしんぼ」主催

講座に遊びに来る気持ちで参加してください。描けない人大歓迎！  
先生が教えてくれます！

- 日 時：3月4日（火）午後1時～3時30分
- 会 場：大東南公民館 学習室2号
- 対 象：成人
- 定 員：10名（当日受付）
- 持ち物：特になし。必要な道具は主催者が用意します。
- 指導者：花田誠八先生
- 問合せ：代表 新井 ☎049-248-0377

●費用：無料



## ＜保健推進員コーナー＞

～ 3月1日から8日は「女性の健康週間」です！～

女性は初潮から閉経まで毎月の生理で出血をするため、血液に含まれる鉄分も失われています。また、失われた分を満たす鉄分の摂取が足りないことで「鉄欠乏性貧血（以下、貧血）」を起こしやすいと言われていています。日本人の女性、特に20～40代の女性は生理によって、また妊娠中の女性は胎児に栄養や酸素を送るため、より鉄分を消費することから貧血になりやすくなります。そして、閉経後においてもがんや消化器系の疾患などによって貧血となることがあります。

貧血はめまいや立ちくらみのほかにも動悸や息切れ、倦怠感や頭痛、気力の低下、むくみや爪の変形など様々な不調が生じる原因ともなります。

貧血を予防するために、鉄分、亜鉛、ビタミンB12、葉酸などの栄養素をバランスよく食事から摂取しましょう。

特に鉄分は普段の食事では十分な摂取が難しいので、意識的に摂取しましょう。具体的には、あさりやしじみなどの貝類、小松菜やほうれん草、赤身肉、鶏卵、レバーなどに多く含まれています。また、鉄分の摂取だけでなく、鉄分の吸収を促進させるビタミンC（オレンジ、レモン、キウイ、ブロッコリー、パプリカなど）やたんぱく質（肉や魚、卵、大豆製品など）を多く含む食品も摂取できるように意識しましょう。



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