

川鶴公民館だより

令和6. 5. 25

第356号

*同じ内容をホームページでもご覧いただけます。

〒350-1176 川越市川鶴2-8-3 TEL 233-9306 FAX 239-1088



令和6年度

川鶴地区文化祭開催のお知らせ



川鶴地区文化祭実行委員会主催「令和6年度川鶴地区文化祭」は、下記の日程で開催します。

- ◆日時：令和6年10月26日（土） 10:00～15:00
27日（日） 10:00～15:00

◆会場：川鶴公民館

◆昨年度と同様の規模で実施します。川鶴公民館登録グループ代表 永濱 典子

出展・出演募集等の詳細は、川鶴公民館だより8月25日号に掲載します。



令和6年度子育てサロン

にこにこ子育て教室 6月20日(木)



「離乳食のお話会」 ♪お土産付き♪

講師：江崎グリコ株式会社 共催：川鶴地区社会福祉協議会

【時間】午前10時～11時30分

【会場】川鶴公民館2階 和室・保育室

【持ち物】飲み物等

【対象】0～4歳の乳幼児と保護者

(きょうだいの参加もOK!)

【問合せ】川鶴公民館(233-9306)



お気軽にご参加ください♪



川鶴地域推進会議 主催

地域交流サロン「みんなの家」

お茶を飲みながらおしゃべりを
しませんか。

地域交流サロン「みんなの家」は、地域の皆さんの交流の場として、毎月第2・第4月曜日に開催しています。6月の開催予定日は次のとおりです。

皆さまのご参加をお待ちしています。(青空市場も同日開催)

6月10日(月)・24日(月)

・時間は午前9時30分～12時

【問合せ】川鶴公民館(233-9306)



「小学生のための陶芸教室」 & 「小学生のための木工教室」

講座	陶芸教室	木工教室
	創造力をフル回転して、世界にひとつだけのお皿やコップを作ってみよう！	正しく安全な道具の使い方を学びながら、自分だけの作品を作ってみよう！
開催日時	全3回（※1日のみの参加は不可） 7月25日(木) 8月6日(火) 8月21日(水)[作品の受け渡し] 午前10時から正午(全ての回)	8月16日(金) 午後2時から4時まで
対象・定員	上記3回とも参加できる、 市内在住・在学の小学生・【20人】	市内在住・在学の小学生・【12人】
電子申請 2次元コード	陶芸申込はこちらから ⇒ 	木工申込はこちらから ⇒ 

《共通事項》

■ 会場：川鶴公民館(川鶴市民センター内)

■ 参加費：【陶芸教室】300円(材料費・保険代)

【木工教室】100円(材料費・保険代)

※受講決定後、所定の期日までに川鶴公民館にご持参ください。

■ 申込み：5月27日(月)から6月28日(金)の期間内に上記2次元コードにて電子申請、またはFAXでお申込みください。

FAXでお申込みの場合は、①講座名(「小学生のための陶芸教室」または「小学生のための木工教室」)、②児童氏名(ふりがな)、③学校名、④学年、⑤保護者氏名、⑥住所、⑦電話番号、⑧ファクス番号を明記し、霞ヶ関西公民館(FAX番号 049-227-6710)へ送信してください。

締め切り後、定員を超える応募があった場合は抽選とし、応募者全員に結果をお知らせします。

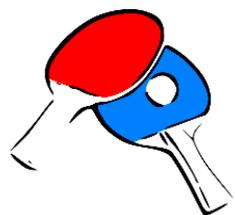
問い合わせ先: 霞ヶ関西公民館 TEL049-227-6551



川越西小学校のみなさんへ

みんな遊びにおいでよ！

子どものあそび場



「子どもの遊び場」令和6年度 第1回

- ☆ いつ 6月22日(土)午後1時～4時
- ☆ どこで 川越西小学校 体育館
- ☆ こんなことやるよ バルンアート おいがみ トランプ オセロ
こま けん玉 わなげ 木工
卓球 バドミントン など
- ☆ もってきてね うわばき のみもの
- ☆ 事前の申し込みは不要です。当日、会場にお越しください。
- ☆ 小さいお子さまには必ず保護者が付き添ってください
- ※ 台風や感染症等により中止となる場合があります。
その場合には、体育館前と電話での対応もいたします。



【問合せ】川鶴公民館(233-9306)

主催 青少年を育てる川鶴地区会議

《保健推進員だより》 「おいしく、無理なく、減塩しましょう！」

高血圧を予防するために「減塩」が大切であることはよく知られるようになってきました。しかし、「減塩＝おいしくない」というイメージを持っている方もいらっしゃるのではないでしょうか。薄味にするばかりでは、食事が楽しめず、減塩は続きません。

減塩のコツは「無理なく、おいしく、コツコツと継続すること」です！



【減塩のコツ①】 味付けをひと工夫！

だしのうま味や酸味・辛味・香辛料などを活用しましょう。塩・しょうゆ・みそなどに比べて食塩量の少ない、酢・マヨネーズ・ケチャップなどの味付けも取り入れましょう。

【減塩のコツ②】 卓上調味料の使い方をひと工夫！

醤油やソースは味を確かめてから使いましょう。「かける」よりも、小皿などにとって「つける」ようにするだけで調味料を減らせます。

【減塩のコツ③】 食塩の量を知りましょう！

便利な加工食品やインスタント食品には見えない塩が多く含まれています。パッケージの栄養成分表示で、「食塩相当量」を確認しましょう。

1日の食塩摂取量目安（成人）は、男性 7.5 g 未満・女性 6.5 g 未満です。

（日本人の食事摂取基準 2020 年版より）

（川越市健康づくり支援課）



オレンジカフェ

オレンジカフェは、認知症の方やご家族、地域にお住まいの方、ケアマネジャーなどの専門職の他、どなたでも参加できる集いの場です。どうぞお気軽にお越しください。お待ちしております。

毎月第2木曜日 14:00～15:00

場所：川鶴公民館 会議室2

参加費 100 円のご用意をお願いいたします！

【問合せ】：川越市地域包括支援センターかすみ

☎ 234-8181

令和6年度 開催日

4月11日	10月10日
5月9日	11月14日
6月13日	12月12日
7月11日	1月9日
8月8日	2月13日
9月12日	3月13日

◎ 公共施設予約システムのお知らせ（6月）◎

6月分 先着申込み（制限なし） ⇒ 受付中

7月分 先着申込み（6コマまで） ⇒ 6/1から6/7まで

先着申込み（制限なし） ⇒ 6/8から

8月分 抽選申込み（4コマまで） ⇒ 6/1から6/25まで

※ 8月分の抽選結果の確認は6月27日以降にお願いします。

★ 川鶴公民館 6月・7月の休館日 ★

6月：27日(木)館内整理日

7月：15日(月)海の日、29日(月)館内整理日