



山田公民館だより

令和7(2025)年3月号 No.273



山田公民館 〒350-0822 川越市山田161-7 TEL 224-4194/FAX 229-1212

Eメール yamada-cc★city.kawagoe.lg.jp

(メールをお送りの際は★を@に変えてください)

【山田地区の統計】人口11,804人(男5,918人、女5,886人) 世帯数5,156世帯

令和7(2025)年2月1日現在

◆山田地区四季の楽しみ◆ 山田地域会議

「桜まつり」～桜と菜の花のコラボ～

山田の桜の名所「桜づつみ」の桜をお楽しみください。

春を迎えると福田の土手に桜が咲き誇ります。また、つつみの隣には、山田田園環境保全推進グループにより、菜の花が作付けされ、開花の時期が合えば、見事な桜の淡いピンクと菜の花の黄色のコントラストがご覧いただけます。

今年の桜まつりは、例年実施しているような集会の形式では行いません。見ごろとなる時期にご家族やお友だちとお誘い合わせのうえ、自由に散策して桜と菜の花をお楽しみください。

日 付 **3月23日(日)～4月1日(火)ごろ**

場 所 **桜づつみ(城西川越高校付近)**

※桜づつみ事業は、川越市の市制施行70周年記念事業として、堤防の強化、防水機能確保、地域住民にとっては緑と潤いのある憩いの場を提供する目的で、入間川の初雁橋から釘無橋までを国との共同事業で行ったものです。

夜間巡回パトロールを実施します

《川越市自治会連合会山田支会》

《青少年を育てる山田地区会議》

春休み期間中である3月の金曜日、土曜日、日曜日の夜間に9回、山田小学校及び山田中学校の周辺並びに子どもたちが集まりそうな地域内各所の夜間巡回パトロールを実施します。同様の活動は、夏休み期間・年末年始にも行っております。

地域の皆様も防犯活動の推進と青少年の健全育成にご協力いただきますようお願いいたします。

毎月第3日曜日は「家庭の日」、毎月第3金曜日は「青少年を育てる日」 《青少年を育てる山田地区会議》

川越山田スポーツクラブ主催ハイキングのお知らせ

日頃は、スポーツクラブの行事にご参加ありがとうございます。

令和7年度のハイキングを新緑薫る5月に計画致しました。

詳細は、公民館だより【4月号】に掲載しますので、奮ってご参加下さい。

日時・・・5月31日（土曜日）

行先・・・長瀬・宝登山方面

対象・・・山田地区在住・在勤の方と
そのお友達



休館日のお知らせ

3月 20日(木) 春分の日
3月 26日(水) 館内整理日
4月 28日(月) 館内整理日
4月 29日(火) 昭和の日
5月 3日(金) 憲法記念日
5月 4日(土) みどりの日
5月 5日(日) こどもの日
5月 6日(火) 振替休日
5月 28日(水) 館内整理日

◆利用申し込み◆

【3月分】先着予約、コマ数制限なし

【4月分】先着予約

3/1(土)午前9時～、6コマまで予約可

3/8(土)以降、コマ数制限なし

【5月分】抽選受付

3/1(土)～3/26(水)、4コマまで

※予約システムが利用できるのは、窓口で利用登録した団体に限ります。

※抽選結果は3月27日(木)以降に確認できます。

～川越市国民健康保険ご加入者の方へ～

特定健康診査の受診券を使用しないで健診等を受けた方への助成があります！

申請期限 令和7年3月31日 ※申請期限を過ぎると受付できません。

対象者：以下2点両方に当てはまる方が対象です!!

■川越市の国民健康保険に加入しており、受診日時点で40歳以上74歳以下である
(令和7年3月31日までに40歳になる方も含みます)

■令和6年度(令和6年6月～令和7年1月実施)の川越市の特定健康診査を受けていない

自費で人間
ドックを
受けた方



勤務先で
健康診査を
受けた方



通院先で
定期的な検査を
受けている方



助成金

(上限)8,000円

1,000円

記念品を差し上げます

提出書類

①申請書・健康状況等調査票

②人間ドックの健診結果の写し

所定の健診結果の数値が掲載されたもの

③領収書の原本

④令和6年度特定健康診査受診券

①申請書・健康状況等調査票

②勤務先で実施された健診結果の

写し

所定の健診結果の数値が掲載されたもの

③令和6年度特定健康診査受診券

特定健康診査に係る診療情報提供書

※申請に必要な検査項目があります。詳しくは国民健康保険課へお尋ねください。



※ご要望があれば申請書を送付しますので、国民健康保険課までご連絡ください

申請方法

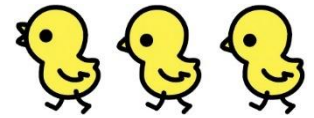
直接、国民健康保険課・各市民センター・川越駅西口連絡所のいずれかの窓口を持参、または国民健康保険課まで郵送で提出書類を送付してください。

【問い合わせ・提出書類送付先】

〒350-8601 川越市元町 1-3-1 川越市国民健康保険課 管理保健担当
電話番号 049-224-6147



子育てサロン「わんわんキッズ」



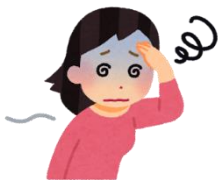
《山田公民館・北部地域ふれあいセンター共催》

子育てサロンは、広い和室でお子様を遊ばせながら、交流のできる親子広場です。

保育ボランティア「ちゅーりっぷ」や児童委員、保健推進員のスタッフがお迎えします。たくさんのおもちゃやボールプールで遊ぶことができます。絵本のよみきかせや手あそびもできます。

保護者の方同士で悩みを分かち合ったり、育児のアドバイスをもらったりと様々な交流が図れます。スタッフも気軽に声をかけてくれます。ぜひ、一度お越しください！

- 日 時 3月13日(木) 10:00～11:15
 - 場 所 川越市北部地域ふれあいセンター(山田1578-1)
 - 定 員 4歳児までの子と保護者 10組(申込不要・入退場自由)
 - 協 力 保育ボランティアグループちゅーりっぷ、山田地区民児協、保健推進員
 - その他 赤ちゃんをお連れの場合は、バスタオルをお持ちください。
- ※令和7年度の日程は、4月号に掲載します。



3月1日から8日は女性の健康週間です

保健推進員だより

女性は初潮から閉経まで毎月の生理で出血をするため、血液中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山田支会
(川越市健康づくり支援課)