



# 山田公民館だより

## 令和6(2024)年1月号 No.259



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 11,924 人(男 6,002 人、女 5,922 人) 世帯数 5,162 世帯  
 令和5(2023)年12月1日現在

### 山田地区合同防災訓練を実施しました

<川越市自治会連合会山田支会>

12月3日(日)に、4年ぶりとなる山田地区合同防災訓練を山田小学校で開催しました。190名(うち小学生以下37名)の参加がありました。

参加者は、大規模な水害が発生した想定のもと、各地区から避難ルートを通して災害時に避難所となる山田小学校まで歩いて来場し、山田地区の水害対策に関する「防災講話」、避難所開設訓練や応急救護・搬送訓練などの「住民参加訓練」に参加しました。最後は山田分団と自警消防隊による「一斉放水」で締めくくり、水が小学校の屋上より高く上がると「すごい」と歓声が上がリ、自然と拍手が沸き起こりました。

参加された皆様には、水害、地震、火災などに対する防災を再確認する良い機会となったのではないのでしょうか。また、地域の皆様におかれましても、今一度災害への備えをご確認いただければ幸いです。

写真(上)川越市防災危機管理室による防災講話

(中)避難所開設訓練(簡易トイレの組み立て)

(下)川越市消防団山田分団と自警消防隊による一斉放水



#### 休館日のお知らせ

- 1月 1日(月)～ 1月 3日(水)  
年始休館日
- 1月 8日(月) 成人の日
- 1月 26日(金) 館内整理日
- 2月 11日(日) 建国記念の日
- 2月 12日(月) 振替休日
- 2月 23日(金) 天皇誕生日
- 2月 26日(月) 館内整理日
- 3月 20日(水) 春分の日
- 3月 25日(月) 館内整理日

#### ◆利用申し込み◆

- 【1月分】先着予約、コマ数制限なし
  - 【2月分】先着予約  
1/1(月)午前9時～、6コマまで予約可  
1/8(月)以降、コマ数制限なし
  - 【3月分】抽選受付  
1/1(月)～1/26(金)、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27日(土)以降に確認できます。

## 北・ふれあいセンターまつりが開催されました



(上)山田民踊クラブ

(下)リースづくり

12月10日(日)、北部地域ふれあいセンターにて、「北・ふれあいセンターまつり」が開催されました。

およそ600人の来場者があり、非常ににぎやかなまつりになりました。



## 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自由に遊ばせながら、  
仲間づくりや情報交換のできる親子広場です。  
ぜひお越しください。

- 日時 **1月18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 先着10組(申込不要)
- 協力 山田地区民児協、ちゅーりっぷ(ボランティアグループ)、保健推進員
- その他 ・感染防止徹底のため、大人の方はマスクの着用をお願いします。  
また、体調がすぐれないときは参加をお控えください。  
・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。

※今後の予定・・・毎月第3木曜日

2月15日、3月21日

## 「まが玉づくりに挑戦しよう！」を開催しました

<山田地区子どもサポート委員会>

12月25日(月)、山田公民館にて「まが玉作りに挑戦しよう！」を開催しました。

小学生19名の参加があり、参加者の皆さんは楽しく、一生懸命に石を削って、まが玉を完成させていました。



## 令和5年度山田セミナー 楽しんでいただきました

『日々の生活の充実を求めて!』をテーマに10月4日から60歳以上の方を対象に山田セミナー(全5回)を開催しました。第1回の「介護保険にまつわるエトセトラ」の講座に始まり、「スペシャルティコーヒーの世界を味わう」「相続おしかけ講座」「川越市施設再発見プラネタリウム」「消しゴムハンコづくり」という楽しい講座に18名の方が参加されました。「楽しいセミナーでした」や「来年も多くの企画に参加したい」といった声もありました。



山田セミナー最終回の様子

# 学校応援団 発足



山田小・中学校の「学校応援団」が発足しました。

今までの子供サポート委員会・学校手伝い組・山田支会のボランティア・授業などの見守りなど、多方面の方々からの学校教育への協力体制を一つにまとめ、「学校応援団」として、窓口を一本化することになりました。

学校応援団は、学校との連携を図り、学校が必要とする支援・応援を行います。

今回は、広く地域の方々に、ボランティアを募ります。多くの方々のご協力をお願いいたします。

## ○ボランティアの内容

小学校 生活科「昔の遊び」…お手玉、凧あげ、けん玉、めんこ、あやとり等  
図画工作科…「のこぎり」の授業のお手伝い

中学校 部活動の指導者…ソフトテニス(女子)、バスケットボール(男子)  
サッカー(男女混合)

玄関に飾る花等、地域の方々の作品展示

◎ご協力をお願いできる方は、学校応援団長(学校運営協議会会長)の小高宗仁(090-4369-8003)まで、ご連絡をください。



## 【地域の皆様へのお願い】

散歩は、子どもの下校時刻に、合わせてでかけましょう。下校の見守りになります。

芳野・山田・北公民館共催

自分は大丈夫と思っていませんか？

## 高齢者人権講座～特殊詐欺にご注意を～

特殊詐欺とは、犯人が電話やはがき等で親族や公共機関の職員等を名乗って被害者を信じ込ませ、現金やキャッシュカードをだまし取ったり、医療費の還付金が受け取れるなどと言ってATMを操作させ、犯人の口座に送金させる犯罪の総称です。

令和4年度川越市内の特殊詐欺被害件数・金額

38件

約8,880万円

内容 特殊詐欺の対策について学びます。  
講師 川越警察署生活安全課 木村 鎮一 氏  
田代 智聖 氏  
川越市防犯・交通安全課 星野 順一 氏  
日時 令和6年2月2日(金) 午後2時00分～午後3時30分  
会場 川越市北公民館(1階:1・2号会議室)  
経費 無料  
対象 60歳以上の関心のある方  
定員 50人  
申し込み 令和6年1月23日(火)までに北公民館へ(電話・窓口)



川越市北公民館 350-0851 川越市氷川町107

電話(049)222-1400 FAX(049)229-1210

## 一から学ぶ小江戸学

小江戸川越を再発見！  
郷土の魅力を学んでみませんか。

日 時: 令和6年2月6日・2月13日(火)  
午後2時～3時30分

対 象: 市内在住・在勤の成人(18歳以上)の方で2日間出席できる方

定 員: 40名(抽選)

会 場: 北公民館(会議室1・2号)

参加費: 無料

申込方法 往復はがき・FAX又は市ホームページ(電子申請)から講座名・氏名(フリガナ)・住所・電話番号・年齢・FAXの方はFAX番号を明記の上、北公民館まで

令和6年1月19日(金)必着

宛先・お問合せ 川越市北公民館 〒350-0851 川越市氷川町 107 番地  
☎049-222-1400 FAX 049-229-1210

保健推進員だより

### 「ロコモ」を予防！～<sup>みの</sup>稔りの世代(前期高齢者 65～74 歳頃)～

#### 「ロコモ」とは

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称です。筋肉・関節・骨・神経系・椎間板などで構成される運動器のいずれかに障害が発生し、歩行や日常生活に何らかの影響を及ぼしている状態をいいます

ロコモにつながる大きな要因の1つとして、「加齢」があります。加齢により筋力やバランス保持能力、移動能力等が低下して、転倒・骨折しやすくなります。また、運動器疾患(変形性関節症、骨粗しょう症等)も起こりやすくなります。これらが重なって日常生活動作に支障をきたし、要介護状態や寝たきりになってしまう負の連鎖をできるだけ早く断ち切ることが重要です。



#### ロコモ対策

定期的に身体を動かし、筋力や関節を適度に使うことが大切です。また、食生活では、バランスのよい食事をしっかり食べることを基本として、骨を強くする栄養素の摂取もお勧めです。ただし、年末年始は普段より食事量が増え、体重が増えすぎることによって、腰や膝を痛めてしまうこともあります。様々な食品をバランスよく摂取しましょう。

骨を強くする栄養素	作用	食品の例
カルシウム	骨の材料になる	牛乳・乳製品、小魚等
ビタミンD	腸でカルシウムの吸収を高める	魚(サケ・サンマ等)、きのこ類(干しいたけ・乾燥きくらげ)等
ビタミンK	骨形成や骨質の維持に働く カルシウムの骨への沈着を助ける	納豆、青菜等

新年を迎えるこの時期は、新しいことを始めるのに最適！「ロコモ」予防を新年の目標にしてみよう。