



山田公民館だより



令和6(2024)年5月号 No.263

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11,867人(男5,967人、女5,900人) 世帯数5,166世帯

令和6(2024)年4月1日現在

令和6年度の山田公民館登録グループを 紹介します。

山田公民館では、以下の団体が登録グループとして活動しています。

加入のご希望や、活動内容についてのお問合せは、山田公民館までお願いします。

	団体名称	活動内容	会員数	活動日	会費
1	山田習字クラブ	習字の練習	4	第1・3水曜日 9:30~11:30	月額 3,000
2	山田カラオケクラブ	カラオケ練習	11	第2・4水曜日 13:30~15:30	月額 1,000 入会 1,000
3	染色の会 藍夢	草木染の研究	9	土曜日 9:00~15:30	年額 2,000 染会費随時
4	新婦人わかたけ 2班	会員相互の親睦	10	ちぎり絵 月1回 太鼓 月1回 (土曜 or 日曜午前) 随時会議	月額 1,000
5	山田民踊クラブ	民踊	13	第1・2・3火曜 9:00~12:00 木曜 13:00~15:30	月額 1,000
6	川越山の会 五十雀	山歩き	31	会議 第2木曜 13:00~15:30 山行 月1回	年額 2,000 入会 1,000
7	山田地区ソフトボール 連絡協議会	ソフトボール	135 (8チーム)	随時	チーム 20,000/年
8	川越山田ジュニア バレーボールクラブ	ジュニア バレーボール	14	随時	月額 3,000
9	山田バリアンツ	少年野球	46	随時	月額 2,000 入会 1,500
10	RINO☆ADVANCE	ドッジボール	42	随時	月額 3,500

※ 上記は令和6年4月1日現在のものです。

令和6年度山田地区の字町公民館長さんを紹介します

字名(自治会)	氏名	字名(自治会)	氏名
上寺山	島崎友治	北山田	八幡勝則
寺山	町田清	南山田	鹿倉克仁
福田	小高正晴	府川	瀧澤昇
山田西町	石井満	石田	武田宏次

※各自治会から選出された字町公民館長さんは、地域の教育力や家庭生活の向上及び地域の発展のために尽力されています。

また、「公民館だより」の配布にもご協力いただいております。

令和6年度山田地区グラウンドゴルフ大会(個人戦)のお知らせ

《川越山田スポーツクラブ》

日時:令和6年6月15日(土)[当日開催できない場合は、6月22日(土)に延期]

受付:8:00 競技開始:8:30 (終了予定:13:00)

対象定員:山田地区在住・在勤の方/先着 96名

申込期間:6月3日(月)~6月10日(月)

平日午前8時30分~午後5時まで、山田公民館で受け付けます。

参加費:500円(当日受付時に支払い願います)



休館日のお知らせ

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(月) 振替休日
 5月 28日(火) 館内整理日
 6月 25日(火) 館内整理日
 7月 15日(月) 海の日
 7月 25日(木) 館内整理日

◆利用申し込み◆

【5月分】先着予約、コマ数制限なし

【6月分】先着予約

5/1(水)午前9時~、6コマまで予約可

5/8(水)以降、コマ数制限なし

【7月分】抽選受付

5/1(水)~5/26(日)、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(月)以降に確認できます。

令和6年度 山田市民センター・山田公民館の職員異動のお知らせ

お世話になりました！ 3月31日付で転出しました。

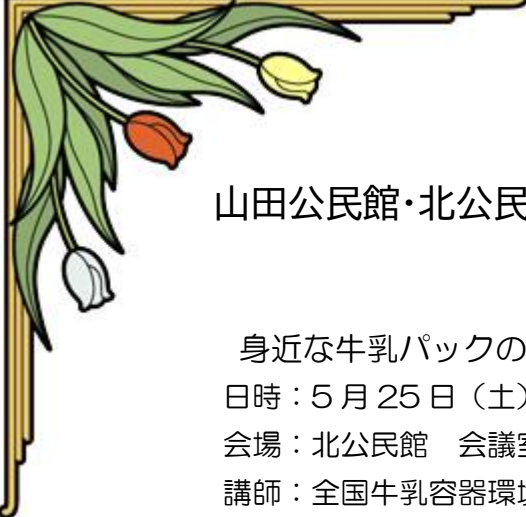
中村 布美子(主査) 霞ヶ関北市民センターへ

はじめまして！ 4月1日付で転入しました。

武石 理沙(主任) 広報室から

今年度のメンバーです。よろしくお願ひします。

坂口純一(所長)、矢島浩子(副所長)、松本和弘(副主幹)、深井英仁(副主幹)、
 武石理沙(主任)、高田俊樹(主事)、中林凜輝(主事補)



山田公民館・北公民館・芳野公民館共催講座の案内

牛乳パックリサイクル講座

身近な牛乳パックのリサイクルについて学び、資源や環境について考えます。

日時：5月25日（土）午後1：00～3：00

会場：北公民館 会議室1・2号

講師：全国牛乳容器環境協議会の皆様

対象：市内在住の小学4～6年生（保護者参加可）

定員：40人（抽選）

申込期限：5月13日（月）（必着）

持ち物：筆記用具

体験！はじめての親子プログラミング教室

プログラミングアプリ（プログラミング言語ビスケット）を使い、簡単なゲームを作ります！

日時：6月30日（日）午前の部：10：00～12：00

午後の部：13：30～15：30

会場：北公民館 会議室1・2号

対象：市内在住の小学3～6年生と保護者（プログラミング未経験の方）

定員：各12組（抽選）

経費：500円（機材・教材費）

申込期限：6月12日（水）（必着）

はじめての植物画教室

初心者向けで、絵に自信がないとお思いの方も大丈夫です。

注意深く植物の特徴を眺め描き、時間を忘れて楽しんでみませんか。

開催日/令和6年6月20日（木）・21日（金） 全2回

時間/午前9時30分～午後0時30分

会場/山田公民館 2階 会議室1・2号

定員/12名（申込多数の場合、抽選）

対象/市内在住の18歳以上

参加費/1,500円（材料費、テキスト代）

講師/植物画家 細川留美子 氏

内容/2日間で1つの作品を完成させます

申込締切日/令和6年5月17日（金）まで【必着】

お申し込み・問い合わせ先/北公民館

〒350-0851 川越市氷川町107

電話 049-222-1400

FAX 049-229-1210


ホテル観賞会

日時：令和6年6月8日（土）18時～20時

会場：北公民館（1階会議室1・2号）

入場：無料

【問い合わせ】川越市北公民館 TEL：049-222-1400



事前申し込み不要
入退場自由です
ぜひお越しください！

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待ちしております。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。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。



- 日 時 5月16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 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 ・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。

※令和6年度の予定・・・6月20日、7月18日、9月19日、10月17日
11月21日、12月19日、1月16日、2月20日、3月13日
毎月第三木曜日に開催を予定しております。(3月のみ第2木曜日)

保健推進員だより





今から暑さに負けない体づくりを!

熱中症は5月頃から発生し、梅雨の合間や梅雨明け後等、体が暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。熱中症を予防するためには、湿度や気温が高くなる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

体が暑さに慣れること(暑熱順化^{しょねつじゆんか})の方法を知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。



◆暑熱順化に有効な取り組み◆

<p>〈ウォーキング〉 運動目安30分 頻度目安週5回</p> 	<p>〈サイクリング〉 運動目安30分 頻度目安週3回</p> 
<p>〈適度な運動〉 運動目安30分 頻度目安週5回~毎日</p>  <p>※筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの。</p>	<p>〈入浴〉 頻度目安2日に1回 ※シャワーだけでなく、 湯船に浸かる。</p> 

暑熱順化には、数日から2週間程度かかります(個人差あり)。また、一度暑熱順化ができて、涼しい日が続くと暑熱順化の効果が薄れてしまうこともあります。上記の取り組みを無理のない範囲で定期的実施し、暑熱順化できているか意識するようにしましょう。

(川越市 健康づくり支援課)