

458号/2026年(令和8年) 6月号/大東公民館 〒350-1118 川越市豊田本5丁目16-1
Tel243-0022/FAX 240-1754

おもしろ実験室「光る泥だんごに挑戦！」

ねえ、知ってた？泥で作っただんごを磨くと自分の顔が映るんだよ。“光り”始めたら、キミは夢中になってるよ。

◆開催日 7月30日(木)・8月6日(木)

≪ 両日で完成となります！ ≫

◆時 間 午前9時30分～午前11時頃まで

◆経 費 無料 ◆会 場 大東公民館

◆対 象 小学生 ◆定 員 20名(先着)

◆申込み 7月9日(木)午前9時から

大東公民館窓口(電話可) Tel243-0022



「夏休み料理教室」

学校給食センター栄養士による料理教室です。
夏休みに調理をする楽しさを体験してみませんか♪



午前と午後の2回、開催します

☆日 時 8月6日(木)

①午前9時30分～12時 ②午後2時～午後4時30分

☆場 所 大東公民館 2階 実習室

☆対 象 市内在住または在学の小学校1年生から中学校3年生までの児童・生徒と保護者(保護者1人につき、お子様2人まで一緒にご参加可能。)

☆定 員 ①、②それぞれ20名(応募多数の場合は抽選)

☆参加費 1人につき500円(保険代、材料費)

※受講決定後、7月29日までに、大東公民館にお支払いください。

☆申 込 7月1日(水)から7月22日(水)までに下記の二次元コードを読み込み、電子申請にてお申込みください。

☆持ち物 三角巾、エプロン、食器を拭く布巾、手拭きタオル、筆記用具、水分補給用飲み物

☆問合せ 大東公民館 Tel243-0022



<電子申請用二次元コード>



「のんびり茶話会 in 大東」

縁側でおしゃべりするように、ゆったりのんびりした時間はいかがですか？
当日直接会場へお越しください。お待ちしております！！

- 開催日 6月27日(土) 原則第4土曜日 午後1時30分～3時
- 場 所 大東市民センター ロビーほか ●対象 18歳以上どなたでも
- 参加費 1回100円(当日集金) ●お問合せ 大東公民館 Tel243-0022



だいたう自習室



費用 無料

- ★ 開催日 6月1日～29日(空き部屋のない日及び、土日を除く)
- ★ 時 間 午後1時30分～午後9時の間 出入り自由
空き部屋の状況により変更することがあります。
- ★ 定 員 5人程度 ★対 象:小中学生・高校生・受験生



大東ミニギャラリー展示作品のご案内

- ☆水彩画 : 彩美会 ~6月22日(月)午前
- ☆パステル画&ハーバリウム:高久 亜由美(イトツホールのがラケース内に常設)
- ☆笑い文字:松縄 まさよ(イトツホールのがラケース内に常設)



主催:大東地区文化振興会 後援:自治連大東支会、大東・大東南公民館

盆踊り練習会 ぜひご参加ください!

各自治会の夏まつりに向けて盆踊り練習会を開催します。
どなたでも参加できます。参加ご希望の方は、直接会場へお越しください 《参加費無料》



- 日 時:7月4日(土)午後4時～6時(1日のみの開催です。)
- 会 場:大東市民センター 1階多目的室
- 持ち物:うちわ、手ぬぐい、飲み物 ●問合せ:大東公民館 Tel243-0022

大東地区分館対抗野球大会 主催:大東地区体育振興会

優勝! 池辺分館 準優勝! 南大塚分館

5月10日(日)・17日(日)大東グラウンド、大東中、大東西中の3会場において、大東地区体育振興会主催の「第71回大東地区分館対抗野球大会」が開催されました。
優勝は池辺分館、準優勝は南大塚分館でした。
選手の皆様、お疲れ様でした。
本大会にご尽力いただきました皆様に感謝致します。

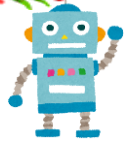


- ★優秀選手賞 池 辺 川畑 輝明 ★打 撃 賞 池 辺 川畑 充弘
- ★敢 闘 賞 南大塚 溝呂木 昂也 (敬称略)

おめでとうございます!!

おもちゃの病院

修理の見学のみも大歓迎です！



家で壊れてしまった大切なおもちゃを修理します。当日直接会場へ！

- 開院日時：7月4日（土）午前10時から12時まで受付（先着20個まで）
- 会場：大東公民館 講座室2号
- 経費：無料。ただし、50円程度の部品代がかかることがあります。
修理内容によっては、おもちゃをお預かり(入院)する場合があります。

市民センターフクニクス

市民花壇のお花を植え替えました

5月16日（土）に駐車場にある「みんなのかだん」の花苗の植え替えを行いました。「みんなのかだん」はボランティアの皆さんが管理する花壇です。四季折々の草花がご来館の皆様を楽しませてくれています。また、南側テラスにゴーヤの苗を植えました。収穫できたゴーヤは窓口にお越しの方々にお配りいたします。



ジョイフルゆるっとゆうマルシェ

地元農家の方が心を込めて育てた新鮮な野菜が並ぶジョイフルゆるっとゆうマルシェ。生産者と楽しく会話をしながら野菜を選んだり、お勧めの食べ方を聞いたりと直接交流できる特別なひととき。野菜の気分にあわせてゆるやかに開催します。出店農家やどんな野菜があるかは当日のお楽しみ。6月の月曜日の夕方は、ぜひジョイフルにお越しください。

◆日時 6月8日、15日、22日、29日(全て月曜日)
午後5時から1時間程度

◆会場 川越南文化会館（ジョイフル） コミュニティスペース



よい食生活をすすめるための調理実習

日々の健康は食事から！バランスの良い食事について気になる方や仲間と一緒に調理がしたい方におすすめです。調理を通して、よい食生活のための食事について学べます（食生活改善推進員協議会主催）。この機会を、ご自身の健康を考えるきっかけにして頂ければ幸いです。お気軽にご参加ください♪

☆日程 7月9日（木） ☆受付時間 午前10時～12時

☆対象者 市内在住の18歳以上の方 ☆会場 大東公民館

☆参加費 700円 ☆定員 10名（抽選）

☆申込み 往復はがきに催し名、日程、住所、氏名、電話番号を明記して6月15日（月曜日）（必着）までに健康づくり支援担当へ。

☆お問い合わせ 健康づくり支援課健康づくり支援担当（Tel229-4121）
〒350-1104 川越市小ケ谷817-1

<保健推進員コーナー 「いい歯でいつまでも素敵な笑顔♪」

～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です～

歯と口の健康は、身体健康づくりの第一歩です。

歯と口が健康であると、美味しく食べるためだけでなく、呼吸や会話、表情をつくるなど、身体全体の健康を維持し、質の高い生活を営むことができます。

また、食べ過ぎを防ぐことで肥満予防になるなど、以下のような様々な効果があります。

「ひみこの歯がいーぜ」



弥生時代は現代に比べ、噛む回数が約6倍でした

- ◆ひ「肥満を防ぐ」
よくかむと脳の満腹中枢が働き、食べ過ぎを防ぎます。
- ◆み「味覚の発達」
よくかんで味わうと、食べ物の味がよくわかります。
- ◆こ「言葉の発音がはっきり」
よくかむと口の周りの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになり、口をしっかりと開けてきれいな発音ができます。
- ◆の「脳の発達」
あごを開閉するかむ運動は、脳細胞の働きを活発にします。
- ◆は「歯の病気を防ぐ」
よくかむと、唾液がたくさん出ます。唾液には、口の中をきれいにして、むし歯や歯周病等を防ぐ働きがあります。
- ◆が「がんを防ぐ」
唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を防ぐ働きがあります。
- ◆い～「胃腸の働きを促進する」
よくかむと消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。
- ◆ぜ「全身の体力向上と全力投球」
身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

よくかむためには、健康な歯と口が大切です。

健口けんこうを守るため、かかりつけ歯科医で定期的な歯科健診を受けることや、自分でできるセルフケアを実践しましょう。

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）

大東公民館の申し込み・休館日のお知らせ

8月分の公民館の先着予約申し込み日

先着予約①（合計6コマまで）6月1日（月）～6月7日（日）です。

先着予約②（合計7コマ以上）6月8日（月）からです。

9月分の公民館の抽選申し込み日は6月1日（月）～25日（木）で、

抽選結果の確認は6月27日（土）からです。

6月の休館日 6月30日（火）（館内整理日）

7月の休館日 7月20日（月）（海の日）

7月31日（金）（館内整理日）

