回覧

No.498　令和８年2月20日発行

霞ケ関公民館だより　３月号

霞ケ関公民館　〒350-1175　川越市大字笠幡 177 番地 1
電話番号：049-231-1009　ファクス番号：049-239-1086

川越市マスコットキャラクターときも

子育てサロン ママたちのホットタイム

子育てサロンは、育児の情報交換をしたり、仲間をつくるための保護者同士の交流の場です。

開催日時　令和８年３月１０日（火）午前１０時００分から午前１１時３０分
　　令和８年３月２４日（火）午前１０時００分から午前１１時３０分
対　　象　０歳～４歳　　妊婦さんも大歓迎
会　　場　霞ケ関公民館　会議室・講座室
※事前申込みは不要です。お気軽に会場へおいでください。

参加費は無料。　途中の出入も自由です。

霞ケ関公民館登録グループ「かすみフラミンゴキッズ」公開講座

創作ダンス体験

【日　　程】　４月９日（木）、４月１６日（木）

【会　　場】　霞ケ関公民館　会議室・講座室

【時間及び対象】
① 16:00～16:45　３歳～小学１年生　※入会可能
② 16:50～17:35　小学２～４年生　※体験のみ受付
③ 17:40～18:25　小学５～６年生　※体験のみ受付

【定　　員】　なし

【参 加 費】　無料

【申 込 み】　当日、直接会場へおいでください。

川越市中央・大東南・霞ケ関西・伊勢原公民館共催事業

障がい者青年学級 ボランティア養成講座

川越市の公民館では、就労している知的障がい者の方々が様々な体験活動をできるようボランティアの協力を得て「障がい者青年学級」を開催しています。
この養成講座から、ボランティアの第一歩を踏み出してみませんか？
ボランティアに関心のある方、御応募お待ちしています。

No.	日　時	内　容	会　場
1	３月８日（日） 午前 10 時～11 時 30 分	障がい者を対象としたボランティア活動を行う上での注意事項など（講演・オリエンテーション）	伊勢原公民館 会議室
2	３月 15 日（日） 午前９時～正午 ※希望者は午後２時 50 分まで延長可能	「障がい者青年学級」のボランティア体験	①中央公民館 ②高階公民館 ③伊勢原公民館 のいずれかから選択

【対象】市内在住・在勤・在学の 18 歳以上で２日間参加できる方　【経費】無料
【講師】障がい者青年学級ボランティアリーダー　【定員】先着 20 人
【申込み】以下のいずれかの方法でお申込みください。

電子申請
以下の二次元コードからお申込みください。

ファクス
①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④住所 ⑤電話番号・ファクス番号 ⑥障がい者との関わりの有無 ⑦2 回目の参加希望会場を明記し、伊勢原公民館へ送信してください。

電　話
伊勢原公民館へお電話ください。
≪受付日時≫
平日の午前８時 30 分から午後５時 15 分

【申込み先・お問合せ】
川越市伊勢原公民館　電話：049-237-5676　ファクス：049-237-5677

～公民館からのお知らせ～

公民館施設の利用には利用者登録が必要です。
3月中の公民館の使用申し込みは次のとおりです。

○3月の休館日

☆ 20日(金)春分の日　　☆ 30日(月)館内整理日

○公民館施設の利用申込

公共施設予約システムの利用時間は、午前4時から翌日午前2時までです。
ただし、先着予約の受付開始日(毎月1日)のみ、午前9時からの利用となります。

【新公共施設予約システム】での利用申込

☆ 6月分の抽選予約申込み･･･3月1日～25日　4コマまで予約可

☆ 5月分の先着予約申込①　･･3月1日～7日　抽選当選分含め6コマまで予約可
☆ 5月分の先着予約申込②　･･3月8日～　予約コマ数の制限なし

☆ 4月分の先着予約申込①　･･3月1日～7日　抽選当選分含め6コマまで予約可
☆ 4月分の先着予約申込②　･･3月8日～　予約コマ数の制限なし

【現公共施設予約システム】での利用申込

☆ 3月分の先着予約申込･････受付中

笠幡交番発行　広報『かさはた』より

予定 2026年4月1日から自転車の交通違反に「交通反則通告制度(青切符)」導入!

主な反則行為	反則金
携帯電話使用等 (保持)	12,000円
信号無視	6,000円
通行区分違反 (右側通行等)	
指定場所一時不停止等	5,000円
並進禁止違反	3,000円
軽車両乗車積載制限違反 (二人乗り等)	

対象 16歳以上 ※運転免許の有無は関係なし

「知らなかった」では済まされない!
しっかり学ぼう自転車交通ルール!

埼玉県警察マスコット「ポッポくん」

交通安全eラーニング
埼玉県警察ホームページ

埼玉県警察／(一財)埼玉県交通教育協会　発行：2025年6月

お問い合わせ　笠幡交番 049－232－6866　川越警察署 049－224－0110

保健推進委員だより

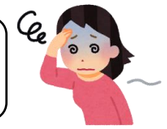
３月１日から８日は「女性の健康週間」です

貧血の基準値（WHOより）
ヘモグロビン値（Hb）
男性 13.0g/dl 未満
女性 12.0g/dl 未満

健診結果の「貧血」、そのままにしていませんか。
「疲れがとれない」「体がだるい」などの不調があれば、貧血が原因かもしれません。
大きな病気が隠れていることもあるので、早めの対応が大切です。

【貧血とは?】
血液中の赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）が減少して体内の酸素が不足する状態で、さまざまな不調があらわれるようになります。最も多く見られるのが鉄欠乏性貧血で、ヘモグロビンを生成する鉄分が不足している状態です。貧血の約7割はこれが原因です。

【症状】
めまい・立ちくらみ　疲れやすい　体がだるい　耳鳴り　肩こり
頭痛　動悸　集中力・記憶力の低下　爪がそりかえる　嚥下障害　など



【原因】
鉄欠乏性貧血　鉄分摂取不足：偏った食生活、無理なダイエット
鉄分吸収障害：胃腸の病気や胃切除術後など鉄分が吸収される消化管に異常があり、うまく吸収されない
鉄　分　喪　失：出血（外傷や消化管出血など）、月経過多
鉄分需要増加：成長期、妊娠時、授乳時など普段より鉄分が必要になる
慢性の病気：慢性腎臓病、関節リウマチ、甲状腺疾患など
血液の病気：再生不良性貧血、骨髄異形成症候群、白血病、多発性骨髄腫など

【予防と対策】まずは食事から見直しましょう!!
●バランスよく、3 食欠かさず食べる
●鉄分を含んだ食材を選ぶ
⇒あさりやしじみなどの貝類、小松菜やホウレン草、赤身肉、レバーなど

●鉄分の吸収率をアップさせる食材を組み合わせる
⇒ブロッコリーやオレンジなどのビタミン C やたんぱく質（乳製品や卵、肉、魚など）
●鉄分の吸収を悪くする食材を控える
⇒食事中や食後に緑茶やコーヒーなどタンニンを含む飲み物
⇒ハムや練り物、スナック菓子などに使用される添加物（リン酸塩）

川越市保健推進員協議会霞ケ関支会
川越市健康づくり支援課