

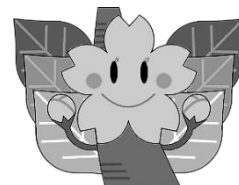
伊勢原公民館だより

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



子育てサロン

さくらちゃん



育児中の方が気軽におしゃべりや情報交換ができる場です。
 お子様もののびのび遊べます。保育サポーターがお手伝いします。
 はじめての方や妊婦さん也大歓迎です。
 出入り自由！！お好きな時間に★

★10時30分から西図書館職員
 による読み聞かせ・
 手遊びがあります！！

日 時：3月21日（金）午前10時～11時30分

会 場：伊勢原公民館 集会室

対 象：0歳児から未就学児

定 員：10組（事前申込不要）



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

「おもちゃの病院」開院

ボランティアグループ「小江戸おもちゃ119」がこわれてしまった
おもちゃを修理します！当日直接、伊勢原公民館へ

◎受付日時 3月23日（日）午前10時～正午

◎受付個数 一家族 おもちゃは2個まで

◎修 理 代 無料(部品代は実費です)



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<伊勢原ミニギャラリー展示予定>

2月18日(火)～ 3月5日(水) 個人展示(折り紙作品)

3月12日(水)～ 4月9日(水) さくら会スケッチクラブ

4月14日(月)～ 5月13日(火) あけびの会

伊勢原公民館 学習室1・2号壁面に展示しております。

川越市内在住・在勤であれば、個人展示もご利用出来ます。

詳しくは、伊勢原公民館(237-5676)までお問合せ下さい。



再掲

えいがかい こども映画会

3月26日は学校がおわったら伊勢原公民館で映画会！！

ムーミンはカバに似ているけど、

じつはムーミントロールっていう妖精なんだって！？

人間味あふれる妖精たちがくりひろげるお話をみんなで楽しもう！

ムーミンの映画 2作品

日程：3月26日（水）午後1時30分～3時

（受付：午後1時～）

※保護者のお迎えがある場合には、受付でお申し出のうえ、
3時に多目的ホールにいらしてください。

内容：①「ムーミン谷の春」 ②「ムーミン谷の彗星」

対象：市内在住の小中学生

会場：伊勢原公民館 多目的ホール

定員：50人（先着）

申込み：当日会場にて受付



※発熱・咳などの風邪症状がある場合は入場できません。

映画会当日は、受付シートの記入をお願いいたします。

【霞ヶ関北小学校 放課後子供教室「かきたクラブ」試行報告】

2月4日（火）午後2時45分～3時40分、霞ヶ関北小学校 多目的ホールにて、放課後子供教室「かきたクラブ」開催に向けての試行が行われました。

地域のボランティアスタッフ12名にご協力いただき、事前申込みの3年生の生徒さん20名へ、宿題の学習支援をした後、けん玉やお手玉などで一緒に遊びました。

子供も大人も、皆さん笑顔で和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。「ああ、もうちょっと遊びたかったな。」という声もある中、別れを惜しみながら「楽しかったです！ありがとうございました！」と元気に帰っていく子供たちの姿が印象的でした。

この「放課後子供教室」は、今年の6月から月1回程度開催する予定です。地域ボランティアスタッフとして参加してみたいという方は、伊勢原公民館（237-5676）または、地域教育支援課（224-6086）までご連絡お待ちしております。



※放課後子供教室の目的…子供たちが放課後を安心・安全に過ごし、多様な体験や活動ができるよう、地域住民等の参画を得て、学習や体験・交流活動を行うこと。

★★

伊勢原公民館 令和7年度 館内整理日

4月30日(水)	5月30日(金)	6月30日(月)
7月25日(金)	8月26日(火)	9月25日(木)
10月29日(水)	11月28日(金)	12月24日(水)
1月27日(火)	2月26日(木)	3月30日(月)

このほか、祝日・振替休日・年末年始(12月29日～1月3日)を休館いたします。



保健推進員だより

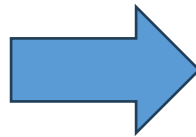
3月1日から8日は女性の健康週間です

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。

【貧血から生じる身体の不調】

- ① めまいや立ちくらみ
- ② 動悸や息切れ
- ③ 倦怠感や頭痛
- ④ 気力の低下



貧血を予防
するには…

【貧血予防の食材】

- ① あさり・しじみ等の貝類
 - ② 小松菜やほうれん草
 - ③ 赤身肉、鶏卵、レバー
- ビタミンC、たんぱく質を一緒に摂取すると効果的。

3月の休館日	伊勢原公民館（237-5676）	西図書館（電話 237-5660）
	20日(木) 春分の日 31日(月) 館内整理日	3日(月)・10日(月) 17日(月)・24日(月) 28日(金)・31日(月)

伊勢原公民館だより 第273号 令和7年2月25日発行

川越市伊勢原公民館 〒350-1108 川越市伊勢原町5-1-1

TEL：049-237-5676 FAX：049-237-5677

