

# 川鶴公民館だより

令和7. 11. 25

第 374 号

〒350-1176 川越市川鶴 2-8-3 TEL 233-9306 FAX 239-1088

川鶴地区の人口と世帯数《令和7年11月1日現在》(前月比)			
男(人)	女(人)	人口(人)	世帯数(世帯)
2,667 (-11)	2,840 (-5)	5,507 (-16)	2,645 (0)



H P でも  
ご覧いただけます。

～子育てサロン～

## にこにこ子育て教室 12月18日(木) 親子で楽しむクリスマス会



主催：川鶴公民館

共催：川鶴地区社会福祉協議会

【時 間】午前10時～11時30分

お気軽にご参加ください♪

【会 場】川鶴公民館2階 和室・保育室



【持ち物】飲み物、動きやすい服装



【対 象】0～4歳の乳幼児と保護者

(きょうだいの参加も、もちろんOK!)

【申込み】当日、直接会場へお越しください。

【問合せ】川鶴公民館（233-9306）



## 地域交流サロン「みんなの家」

主催 川鶴地域推進会議

地域交流サロン「みんなの家」は、地域の皆さんの交流の場として、原則として毎月第2・第4月曜日に開催しています。12月の開催予定日は次のとおりです。

**12月8日(月)・22日(月)**

【時 間】：午前9時30分～12時 【会 場】：川鶴公民館 1階 図書コーナー  
\*青空市場も同時開催しています。

**12月22日(月)午前10時～12時 健康相談もあります。予約は不要です。**

**直接会場へお越しください。(担当：川越市地域包括支援センターかすみ)**

【問合せ】川鶴公民館（233-9306）

# 川鶴ふれあい音楽祭

年末のひとときを素晴らしい音楽とともに過ごしてください。  
皆さまのご来場をお待ちしています。

【日 時】 12月20日（土）午後1時30分から  
(受付開始 午後1時)

【会 場】 川鶴公民館 会議室1・2号

【定 員】 先着70名（当日直接会場へ）

【出 演】

☆川越西高校吹奏楽部



吹奏楽部は、定期演奏会や吹奏楽コンクールを軸に発表会や学校行事などで演奏を行っています。目指すのは『聴く人の心を動かす演奏』です。ぜひ、川西吹奏楽部<Kawa-Nishi Wind Ensemble>のサウンドをお楽しみください！

☆aria trio(アリアトリオ)

川越市、所沢市、狭山市在住のメンバーにより結成のピアノトリオ。各市を拠点として、主にこどもたちを対象としたアウトリーチや、各種イベント演奏で活動中。各々教室を持ち、指導者としても活動しています。今回、ピアノ、ヴァイオリン・チェロの三重奏をお届けします。



主催 川鶴地域推進会議

【問合せ】川鶴公民館 (TEL 233-9306)

## 令和7年度冬休み宿題大作戦 小・中学生のための書き初め教室

主催：川鶴地域推進会議

川鶴公民館の広い部屋で、みんなで書き初めをしてみませんか？

【日 時】 令和8年1月6日（火）午前10時から11時30分

【会 場】 川鶴公民館 会議室1・2号

【対象者】 川鶴地域の小・中学生

【申込み】 当日直接会場へ（事前の申込みは必要ありません。）

【用意するもの】書道用具一式・用紙、古新聞（1日分）

【問合せ】 川鶴公民館（電話 233-9306）



## 令和7年度川鶴地区文化祭が開催されました！

主催：川鶴地区文化祭実行委員会 後援：川鶴公民館

10月25日（土）、26日（日）の両日、川鶴公民館登録グループ及び文化祭参加団体等の皆さんのが中心となり、川鶴地区文化祭が開催されました。会場となった川鶴公民館の展示会場では、公民館を利用しているグループの短歌、俳句、絵手紙や押し花アートなどの作品のほか、個人参加で応募された地域の方が作成した切り絵や洋画、書などの力作が展示され、来場された皆さんも熱心に作品に見入っていました。また、芸能部門では、オカリナや大正琴などの楽器の演奏や太極拳、コーラスなど様々なジャンルのパフォーマンスが披露され、皆さん日々の練習の成果を発揮されていました。最後のコーラスでは、来場者の皆さんと一緒に歌を合唱し、会場が一体となって大いに盛り上りました。あいにくの雨模様の2日間でしたが、多くの方にご来場いただき、大いに賑わった文化祭となりました。



## 令和7年度川鶴ふれあいスポーツ祭が開催されました。

11月15日（土）、川鶴地域推進会議の主催で笠幡公園及び川鶴公民館で、川鶴ふれあいスポーツ祭が開催されました。最初に、川越西中の3名の生徒さんの司会により開会式が行われ、その後「和太鼓響」による迫力満点の和太鼓の演奏が披露されました。その後、いよいよ競技開始です。参加者の皆さんには、輪投げ、モルック、ストラックアウトの会場に分かれて競技に取り組んでいました。これらのスポーツは老若男女どなたでも楽しめるスポーツです。皆さん楽しみながらも真剣に取り組み、会場のあちらこちらから歓声が聞こえていました。そのほか、会場では、青空市場やフリーマーケット、模擬店も開設され、賑わっていました。

閉会式の前には、川鶴公民館で市立川越高校チアダンス部の演舞が披露され、その後の閉会式では、各部門の入賞者が発表され、賞品が授与されました。スポーツ祭は初めての開催でしたが、多くの方のご協力のもと天候にも恵まれ、とても楽しいイベントとなりました。



ストラックアウト会場

輪投げ会場

モルック会場

保健推進員だより

## 「飲酒は適量を心掛ける」

年末年始はお酒を飲む機会が多くなる方も多いのではないでしょうか。適度な飲酒はリラックス効果や人とのコミュニケーションを良くする効果があります。一方で、過度な飲酒は生活習慣病のリスクが高まることがわかっています。お酒を飲まない「休肝日」を設け、飲む際は適量の範囲で楽しむなど、お酒と上手に付き合いましょう。

### <お酒の適量は純アルコールで1日20g程度です>

※女性や高齢者はこの基準の1／2～2／3程度が適量です。

#### \*主な酒類の純アルコール20gの目安



ビール 5 度  
中ビン 1 本  
(500ml)



ウイスキー 40 度  
ダブル 1 杯  
(60ml)



焼酎 25 度  
グラス 1 杯  
(100ml)



ワイン 12 度  
グラス 2 杯弱  
(200ml)



日本酒 15 度  
1 合弱  
(180ml)



缶チューハイ 7 度  
1 本  
(350ml)

※純アルコール量(g)=アルコール飲料(ml)×アルコール濃度(度数/100)×アルコール比重(0.8)

<アルコールウォッチ (厚生労働省) >

飲んだ純アルコール量と分解時間をはかり、飲酒を見守るツールです。過度な飲酒になっていないか、チェックしてみませんか。



川越市保健推進員協議会川鶴支会（川越市健康づくり支援課）



#### ◎公共施設予約システムのお知らせ（12月分）◎

12月分 先着申込み（制限なし） ⇒受付中

1月分 先着申込み（6コマまで）⇒12/1（月）から12/7（日）まで  
先着申込み（制限なし）⇒12/8（月）

2月分 抽選申込み（4コマまで）⇒12/1（月）から12/25（木）まで

\*2月分の抽選結果の確認は、12月27日（土）以降にお願いします。

#### ★川鶴公民館12月・1月の休館日★

12月：25日（木）館内整理日、29日（月）～31日（水）年末休館

1月：1日（木）～1月3日（土）年始休館、12日（月）成人の日、  
27日（火）館内整理日