

川鶴公民館だより

令和7. 2. 25
第 365 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2月1日現在》（ ）前月比			
男（人）	女（人）	人口（人）	世帯数（世帯）
2,685（-10）	2,842（-5）	5,527（-15）	2,630（-9）



H P で も
ご 覧 い た だ
け ま す。

川鶴地域交流春まつり

日時：令和7年3月22日（土）AM9：20

会場：笠幡公園（雨天時：川鶴公民館内で実施）

※川鶴市民センター（川鶴公民館）の駐車場が満車の場合は、
「笠幡公園駐車場」をご利用ください。



春まつりの催しもの

- 9：20～ 開会式
- 9：30～ 『輪投げ』・『モルック』等の体験
- 10：00～ 演奏（自然愛好会）
- 10：30～ 演舞（山村学園高校バトン部）
- 11：10～ 花咲か爺さんの来場！
- 11：30～ 演舞（埼玉県立川越高校応援団）
- 12：00～ みんなで踊ろう！（来場者）
- 10：00開店 模擬店、交流サロン・青空市場

健康相談（野菜摂取量のチェック、自律神経チェックなど）



主催：川鶴地域推進会議 協力：川鶴市民センター（川鶴公民館）
【問合先】川鶴市民センター（TEL233-6910） 川鶴公民館（TEL233-9306）

～子育てサロン～



にこにこ子育て教室 3月13日(木) 楽器遊びやリトミックを楽しもう♪

主催：川鶴公民館 共催：川鶴地区社会福祉協議会

子育て仲間と楽しい時間を過ごしませんか？ ☆多きどもたちの遊びの場として、
また、保護者同士やスタッフとの交流の場として、お気軽にご利用ください。

- 【時 間】午前10時～11時30分
【会 場】川鶴公民館2階 和室・保育室
【持ち物】飲み物
【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】事前の申込みは不要です。
当日、直接会場へお越しください
【問合せ】川鶴公民館 (TEL 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、毎月第2・第4月曜日に開催しています。3月の開催予定日は次のとおりです。

3月10日(月)・24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
当日、直接会場へお越しください。

*家庭菜園で育てた朝採れ野菜を販売する「青空市場」も同時開催しています。

※3月22日(土)の「春まつり」では、「交流サロン・青空市場」を出店します。
また、健康づくり支援課、明治安田生命による「健康増進イベント」も行われます。
皆さまのご来場をお待ちしています。当日、直接会場へお越しください。

健康増進イベントの内容

- 健康相談、血圧測定、握力測定 …… 健康づくり支援課
- 野菜摂取量チェック(バジチェック)、体内老廃物測定(イヴズ)等 …… 明治安田生命

【問合せ】川鶴公民館 (233-9306)

チャレンジャースポーツクラブ体験会

川鶴公民館にて毎月開催している「チャレンジャースポーツクラブ」において、体験会を開催します。バリアフリービクスで楽しく身体を動かし、地域の方とも交流できる内容となっておりますので、ぜひご参加ください。

- 【日 時】 令和7年3月28日（金） 午後5時～6時
【会 場】 川鶴公民館 会議室1・2号
【講 師】 インストラクター 清宮 薫 氏（バリアフリービクス協会所属）
【対 象】 就労している障がいのある方
今回は、障がいのある方もない方もどなたでも参加できます。
【定 員】 10名（先着） 【持ち物】 飲み物、タオル、動きやすい服装
【参加費】 無 料 （保険については、各自ご対応をお願いします）
【申込み】 3月3日（月）より、川鶴公民館窓口・電話にて受付開始
※午前8時30分～午後5時15分まで（土日・祝日を除く）

バリアフリービクスとは

プロのインストラクターの指導により、自分のできる範囲で声を出したり、リズムに乗って盛り上がります。こどもから高齢者、初心者から経験者、障がいのある方が楽しく行える有酸素運動です。



【問合せ】 川鶴公民館 TEL233-9306

メルト文化体験事業 クラシックギター入門講座

- 【日 時】 2025年5月9日、23日 6月6日、20日 7月11日、18日
8月8日、22日 9月19日、26日 （全10回金曜日）
午前10時から12時まで
【場 所】 川越西文化会館（メルト） リハーサル室
【対 象】 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
【定 員】 10名（先着） 【参加費】 8,000円
【持ち物】 ご自身のクラシックギター、チューナー
（貸し出しはございません。）
【講 師】 滝沢 亨次
地域音楽コーディネーター
川越市文化団体連合会 常任理事
川越市ミュージックフェスタ実行委員長
現在、ボランティアでシニアを対象としたクラシック
ギターの合奏サークルで演奏指導中。

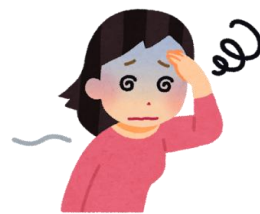


【問合せ】 川越西文化会館 （233-6711）

《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。貧血はめまいや立ちくらみのほかにも動悸や息切れ、倦怠感や頭痛、気力の低下、むくみや爪の変形など様々な不調が生じる原因ともなります。



貧血を予防するために、鉄分、亜鉛、ビタミンB12、葉酸などの栄養素をバランスよく食事から摂取しましょう。特に鉄分は普段の食事では十分な摂取が難しいので、意識的に摂取しましょう。具体的には、あさりやしじみなどの貝類、小松菜やほうれん草、赤身肉、鶏卵、レバーなどに多く含まれています。また、鉄分の摂取だけでなく、鉄分の吸収を促進させるビタミンC（オレンジ、レモン、キウイ、ブロッコリー、パプリカなど）やたんぱく質（肉や魚、卵、大豆製品など）を多く含む食品も摂取できるように意識しましょう。

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

《会 員 募 集》

【団 体 名】 川鶴ピアノクラブ

【活動内容】 ピアノ練習 【募集対象】 シニア若干名

【活動日時】 毎月第1・第3火曜日 午前9時30分～12時

【活動場所】 川鶴公民館

【費 用】 入会金1,000円 会費3,000円/月

【指 導 者】 竹内 洋子 先生

【問 合 せ】 川鶴公民館 Tel 233-9306



自分の好きな曲を
弾いています!!

◎公共施設予約システムのお知らせ（3月分）◎

3月分 先着申込み（制限なし） ⇒受付中

4月分 先着申込み（6コマまで）⇒3/1（土）から3/7（金）まで

先着申込み（制限なし） ⇒3/8（土）から

5月分 抽選申込み（4コマまで）⇒3/1（土）から3/25（火）まで

*5月分の抽選結果の確認は、3月27日（木）以降にお願いします。



★川鶴公民館3月・4月の休館日★

3月：20日（木）春分の日、31日（月）館内整理日

4月：29日（火）昭和の日、30日（水）館内整理日