

# 川鶴公民館だより

令和6. 11. 25  
第 362 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6年11月1日現在》( ) 前月比			
男(人)	女(人)	人口(人)	世帯数(世帯)
2,695 (-1)	2,836 (0)	5,531 (-1)	2,627 (+1)



HP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19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

【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)

お気軽にご参加ください♪



令和6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

11月9日(土)、10日(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では、地域の皆さんの「作品展示」や「芸能発表」などが行われ、2日間多くの人で賑わいました。また、隣接の川鶴自治会集会所では、川鶴地区社会福祉協議会による「福祉バザー」も開催されました。



# 障がい者青年学級

募集中

## ボ ラ ン テ ィ ア

川越市の公民館では、就労している知的障がいのある方々が様々な体験活動ができるように、ボランティアの協力をいただきながら「障がい者青年学級」を開催しています。

学級生をサポートしてくださるボランティアを、年間をとおして募集中です。ボランティアに関心のある方、ご応募お待ちしております。

- ◆内 容：学級生が調理実習やレクリエーション等を体験する際の見守りと補助
- ◆対 象：市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
- ◆日 時：月1回日曜日(年間11回)・原則午前9時から午後2時50分
- ◆会 場：・東学級…中央公民館(川越市三久保町 18-3)  
・西学級…伊勢原公民館(川越市伊勢原町 5-1-1)  
・南学級…高階公民館(川越市藤間 27-1)

上記のいずれかの希望する会場

- ◆参加費：無料。ただし実費負担の場合あり。
- ◆申し込み：下記のいずれかの方法でお申し込みください。

### ファクス

①「障がい者青年学級ボランティア申し込み」と記入、②氏名(ふりがな)、③住所、④電話・ファクス番号、⑤メールアドレス、⑥希望会場を明記し中央公民館へ送信。

### 電子申請

下の2次元コードを読み取り、入力の上送信。



### 電 話

中央公民館まで。  
(電話：049-222-1394)  
受付時間：  
平日午前9時～午後5時

【お問合せ】川越市中央公民館  
電話：049-222-1394  
ファクス：049-226-2006

- ◆共催：障がい者青年学級ボランティアグループ





## 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9日(月)・23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

【参加費】：100円(お菓子付) \*青空市場も同時開催。

**12月23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)



## 川鶴地域交流クリスマス会

主催：川鶴地域推進会議

**年末恒例の地域交流クリスマス会が今年も開催されます。今回は、マジックショーとクリスマスコンサートです。皆さまのご来場をお待ちしています。**

【日時】 12月21日(土)午後1時30分から  
(受付開始 午後1時)

【場所】 川鶴公民館 会議室1・2号

【定員】 先着70名(当日直接会場へ)

【内容】 ☆マジックショー

出演：マジシャン・アラク

アマチュアの方ですが、多くのイベントに出演され好評をいただいているマジシャンです。



☆クリスマスコンサート

出演：アンサンブル・フェスティヴォ

2007年に川越で結成。定期演奏会の他、学校、病院、公民館などでバロックからポップスまで幅広く演奏活動を行っています。フェスティヴォはイタリア語で”楽しい祭りのように”という意味です。



☆サンタさん登場

子どもたちへのプレゼントを持ったサンタさんが登場します!

【問合せ】川鶴公民館(Tel 233-9306)

# 令和6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7年1月6日（月）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）



保健推進員だより

## 「飲酒は適量を心掛ける」

12月からお正月にかけて、お酒を飲む機会が多くなります。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よくする効果などがあります。一方で、1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上で、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの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しましょう。

＜お酒の適量は純アルコールで1日20g程度です＞

### ※主な酒類の純アルコール20gの目安

- ビール（5%）中ビン1本（500ml）
- ワイン（12%）グラス2杯弱（200ml）
- 日本酒（15%）1合弱（180ml）
- 焼酎（25%）グラス1杯（100ml）
- 缶チューハイ（7%）1本（350ml）
- ウイスキー（40%）ダブル1杯（60ml）

※女性はこの基準の1/2～2/3程度が適量です。お酒に弱い方や高齢の方は、より少量の飲酒にしましょう。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）

## ◎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（日）から12/7（土）まで  
先着申込み（制限なし） ⇒12/8（日）

2月分 抽選申込み（4コマまで）⇒12/1（日）から12/25（水）まで

\*2月分の抽選結果の確認は、12月27日（金）以降にお願いします。

### ★川鶴公民館12月・1月の休館日★

12月：27日（金）館内整理日、29日（日）～31日（火）年末休館

1月：1日（水）～1月3日（金）年始休館、13日（月）成人の日、  
28日（火）館内整理日