

川鶴公民館だより

令和6. 12. 25

第 363 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12月1日現在》() 前月比			
男(人)	女(人)	人口(人)	世帯数(世帯)
2,696 (+1)	2,845 (+9)	5,541 (+10)	2,634 (+7)



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 1月16日(木) 親子で楽しむふれあい遊び

講師：子育て支援センター

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年度かわつるセミナーが開催されました！

9月11日(水)から12月11日(水)の間、全7回にわたり川鶴公民館主催の「かわつるセミナー」が開催されました。毎年、多くの方に参加いただいておりますが、本年度も延べ179名の方が熱心に受講されました。セミナーは、消費者問題や相続に関する講義、カラーサンドを使った鉢植え体験、バルーンアートの作製のほか、タオルを使ったストレッチ、笑いヨガなど多岐にわたる内容でした。参加された方からは、「バラエティに富んだテーマだった。」「とても充実した時間ができ、良かったです。」という感想をいただきました。





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。1月の開催予定日は次のとおりです。

1月20日(月)・27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)

＊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。

＊1月は、第2月曜日が祝日のため、翌週の20日の開催となります。

27日は、7月に引き続き、健康づくり支援課、明治安田生命保険相互会社による「健康チェック」も行われます。時間、内容は次のとおりです。



冬の寒さに負けるな！ やってみよう健康チェック！



『ベジチェック』、『自律神経チェック』、『AGES』&『骨健康度』

☆日 時 1月27日(月) 10時00分～11時30分

☆会 場 川鶴公民館 1階 図書コーナー

☆参 加 費 無 料

☆内 容 ベジチェック、自律神経チェッカー、AGES(明治安田生命)
血圧測定、健康相談、骨健康度測定(健康づくり支援課)

※ベジチェック・・・センサーに手をかざすだけで、約20秒で野菜摂取レベルが測定できます。

自律神経チェッカー・・・指を機械に乗せるだけで、自律神経の状態やストレスの有無がわかります。

AGES(エイジズ)・・・指先から体内の老化物質の蓄積レベルを測定します。

川越市と包括連携協定を締結している明治安田生命保険相互会社から、ベジチェック、自律神経チェッカー及びAGESの測定機械をお借りします。

当日の測定は明治安田生命のスタッフが対応します。

【問合せ先】川鶴公民館(TEL 233-9306)

イス体操とストレッチ

主催：川越市保健推進員

☆無理なくできる☆

膝が痛くて正座が辛い方や足腰が弱い方でも
イスを補助用具としてご自宅でもできる簡単な運動です。

【日 時】令和7年2月13日（木）（雪の場合中止）

午前10時～11時30分

【会 場】川鶴公民館会議室1号・2号

【講 師】健康運動指導士 平野古美 先生

（川越水上公園事務所職員）

希望者には、保健推進員による血管年齢測定を行います。

【定 員】先着40名

申込み多数の場合、川鶴地区（川鶴・三芳野・初雁・吉田新町）の方優先
とさせていただきます。

【申込み】1月6日（月）～1月27日（月）

電話又は川鶴公民館の窓口にて受付いたします。

（お名前、地区、連絡先をお伝えください。）

（午前9時～午後5時 土・日・祝日を除く）

川鶴公民館：TEL（233-9306）

【費 用】 無料

*動きやすい服装、靴でお越しください。気になる方は、マスクを着用してください。



初心者オカリナ教室（後期）

日 時 1月23日、1月30日、2月6日（全3回木曜日）

午前10時から11時まで

場 所 川越西文化会館（メルト） 創作室

対 象 18歳以上の方

定 員 10名（先着）

参加費 3,500円（入門用オカリナC管プラスチック製を含む。）

講 師 大川綾子（一般財団法人ヤマハ音楽振興会、フルート科オカリナ科認定講師、
川越西文化会館にてオカリナ教室「カンパニユラ」を主催）

問い合わせ先 川越西文化会館 233-6711



「保健推進員だより」

『自分の適正体重を知ろう！』

「肥満」が高血圧やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病を引き起こすリスクを高めることは広く知られてきました。しかし、「痩せ」もまた、骨粗しょう症のリスクを高めるほか、免疫力の低下、卵巣機能の低下を招くなどの悪影響を及ぼすのです。



体重は、太りすぎ・痩せすぎのどちらの場合も健康に悪影響を与えるので注意が必要です。他人の体型と比べるのではなく、自分の標準体重を基準にして健康な状態を目指しましょう！

【STEP1】身長から、自分の適正体重を知る！

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

(例) 1m60cm の方なら… $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32\text{kg}$
→56.32kg が適正体重です。

【STEP2】体重と身長から、BMI 値を計算する！

$$\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}) = \text{BMI 値}$$

(例) 1m60cm で 50kg の方なら… $50 \div (1.6 \times 1.6) = 19.53$
→BMI 値は 19.53 です。

18 歳から 49 歳では BMI 値が 25 を超えると「肥満」、18.5 未満が「痩せ」と定義されています。

適正体重を知り、日々の健康づくりに活用してみましょう。

(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(1月分)◎



1月分 先着申込み(制限なし) ⇒受付中

2月分 先着申込み(6コマまで) ⇒1/1(水)から1/7(火)まで
先着申込み(制限なし) ⇒1/8(水)

3月分 抽選申込み(4コマまで) ⇒1/1(水)から1/25(土)まで

* 3月分の抽選結果の確認は、1月27日(月)以降にお願いします。

★川鶴公民館1月・2月の休館日★

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

2月: 11日(火) 建国記念の日、23日(日) 天皇誕生日、
24日(月) 振替休日、27日(木) 館内整理日