

川鶴公民館だより

令和8. 8. 25
第 383 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8年8月1日現在》() 前月比			
男(人)	女(人)	人口(人)	世帯数(世帯)
2,634 (-1)	2,832 (+2)	5,466 (+1)	2,664 (+4)



H P で も
ご 覧 い た だ
け ます。



令和8年度 川鶴公民館 子育てサロン

にこにこ子育て教室 9月17日(木)

「ママパパ救急救命教室」



講師：川越西消防署職員 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】飲み物等
【対 象】0～4歳の乳幼児と保護者
(きょうだいの参加もOK！)
【問合せ】川鶴公民館(233-9306)



参加費無料！申込不要！
お気軽にご参加ください♪



川鶴地域推進会議 主催

地域交流サロン「みんなの家」

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。9月の開催予定日は次のとおりです。

皆さまのご参加をお待ちしています。(青空市場も同時開催)

9月14日(月)・28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

【問合せ】川鶴公民館(233-9306)



令和8年度

かわつるセミナー開講

健康のため無理せず気軽に運動を！！

回	月 日	内 容	講 師
1	11/20 (金)	タオルを使ったストレッチ	介護予防体操指導員 清宮 薫 氏
2	11/27 (金)	モルックを体験	川越市スポーツ推進委員 大澤 三郎 氏
3	12/3 (木)	運動と栄養	健康管理士上級指導員 重田 健一 氏
4	12/10 (木)	古代歴史ロマン・フィールドワーク 鶴ヶ島の運動公園まで歩いてみよう！	川越市文化財保護審議会 松尾 鉄城 副会長
5	12/17 (木)	フレイル予防 いもっこ体操をやってみよう！	地域包括支援センターかすみ
6	12/24 (木)	健康診断測定会 あなたの血管年齢は？野菜は摂れてる	明治安田生命

■時間 午前 10 時～正午 ■会場 川鶴公民館 会議室1・2号

■対象・定員 市内在住の65 歳以上の方 先着40名

■申込み 9月17日(木)午前10時から参加費100円(保険代)を添えて、
川鶴公民館へ(代理申込みはできません。)

同日、午後1時以降は電話・FAXでも受付けます。また、代理申込みも可能です。

ただし、申込みが定員に達した時点でお受けできません。

FAXの場合は、氏名、年齢、住所、電話番号、FAX番号を明記し、
川鶴公民館へ送信してください。

電話・FAXの場合は、参加費は10月16日(金)までに
納入願います。

※来館、電話での問合せ等は、平日 午前 9 時～午後 5 時に
お願いします。

申込み期限は10月16日(金)の予定です。

【問合せ】 主催 川鶴公民館 電 話 233-9306

FAX 239-1088



高齢者会食会「きさらぎ会」のご案内

主催：川鶴地区社会福祉協議会

高齢者会食会「きさらぎ会」は「会食をとおして交流を図る」ことを目的とした川鶴地区社会福祉協議会事業のひとつです。

【日 時】 令和8年9月29日(火)

【会 場】 川鶴公民館 会議室1・2号

【時 間】 <受付開始> 11時30分
<会食> 12時00分
<アトラクション> 12時40分

「秋の歌他」

指導 兵頭祐子

【対象者】 川鶴地区にお住まいの75歳以上の方

【会 費】 300円（お食事代は当日集金いたします）

【申込み】 川鶴公民館（☎233-9306）へ
電話でお申し込みください。

「令和8年9月1日(火)～9月18日(金)」

（午前9時～午後5時 土・日・祝日を除く）



かわごえ体力測定会

『日頃の運動の成果を確認したい！』方や『体力にあまり自身がない…』という方におすすめです。当日は専門職（保健師・管理栄養士・歯科衛生士・リハビリテーション専門職など）からのアドバイスを聞くことができます。

この機会を、ご自身の健康を考えるきっかけにして頂ければ幸いです。

お気軽にご参加ください♪

☆日 程 令和8年10月8日（木曜日）

☆受付時間 午後2時～3時

☆対象者 市内在住の60歳以上の方

☆会 場 川鶴公民館 会議室1～3号 他

☆持ち物 飲み物、汗拭きタオル

☆参加費 無料

☆申込み 不要

☆お問い合わせ 健康づくり支援課 地域保健担当（電話：229-4120）

「あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」

みなさんは毎日どのくらいの野菜や果物を食べていますか。

野菜や果物には、カリウムが多く含まれ、カリウムはナトリウム（食塩に含まれる成分）を体外に排泄しやすくします。そのため、高血圧等の循環器疾患の予防に効果があると言われています。

【野菜は1日350g以上を目指しましょう】

1食分の野菜量の目安は両手1杯分。

加熱なら片手のひら1杯分。

まずはいつもの食事にプラス1皿から始めてみましょう。



【果物は1日200gを目指しましょう】

1日分の果物の量の目安は握りこぶし1つ分。

朝食や間食などにぜひ取り入れましょう。

みかん 2個



りんご 1/2 個



バナナ 1本

< 握りこぶし1つ分の例 >

9月は「食生活改善普及運動月間」です。ご自身の普段の食生活を振り返ってみませんか。川越市では「簡単！お手軽野菜レシピ」をホームページに掲載しています。ぜひご活用ください。



川越市ホームページ
「お手軽野菜レシピ」

動画も掲載中！

川越市 健康づくり支援課

川越市保健推進員協議会

◎公共施設予約システムのお知らせ（9月分）◎

9・10月分 先着予約申込み（制限なし）⇒受付中

11月分 先着申込み①（6コマまで）⇒9/1（火）から9/7（月）まで

先着申込み②（制限なし）⇒9/8（火）から

12月分 抽選申込み（4コマまで）⇒9/1（火）から9/25（金）まで

*12月分の抽選結果の確認は、9月27日（日）以降にお願いします。

公共施設予約システムは、24時間いつでも利用可能です。

ただし、先着予約申込①の初日のみ午前9時からとなります。

★川鶴公民館9月・10月の休館日★

9月：21日（月）敬老の日、22日（火）国民の休日、
23日（水）秋分の日、30日（水）館内整理日

10月：12日（月）スポーツの日、30日（金）館内整理日

