



山田公民館だより

令和6(2024)年12月号

No.270



山田公民館 〒350-0822 川越市山田161-7 TEL 224-4194/FAX 229-1212

Eメール yamada-cc★city.kawagoe.lg.jp

(メールをお送りの際は★を@に変えてください)

【山田地区の統計】人口 11,795人(男 5,915人、女 5,880人) 世帯数 5,155世帯

令和6(2024)年11月1日現在

川越市自治会連合会山田支会からのお知らせ

川越市自治会連合会山田支会は、令和6年10月28日(月)、川越市役所4階迎賓室において、2件の要望書(山田市民センターの建て替え促進について、古川排水機場のポンプの増設等について)を小嶋支会長から川合市長に提出いたしました。

会場では、小高市議会議員に進行をいただき、小嶋支会長が要望内容についての説明を行った後、担当部署も交えての意見交換が行われました。また、各自治会長から、地域で抱えている懸案事項等についての発言がありました。



山田地区合同防災訓練を実施しました

〈川越市自治会連合会山田支会・川越市消防団山田分団〉

令和6年11月17日(日)、山田地区合同防災訓練を山田小学校で開催しました。225名(スタッフ等含む)の参加がありました。

参加者は、大規模な地震が発生した想定のもと、各地区から避難ルートを通して災害時に避難所となる山田小学校まで歩いて来場し、防災士による「防災講話」、避難所開設訓練や応急救護・搬送訓練、起震車体験や煙中脱出訓練などの「住民参加訓練」に参加しました。最後は山田分団と自警消防隊による「一斉放水」で締めくくり、水が小学校の屋上より高く上がると「すごい」と歓声が上がり、自然と拍手が沸き起こりました。

参加された皆様には、地震や火災などに対する防災対策を再確認する良い機会となったのではないのでしょうか。また、地域の皆様におかれましても、今一度災害への備えをご確認いただければ幸いです。



山田小学校へ避難する北山田自治会の参加者



防災講話(防災士 小川和広氏)



山田分団と自警消防隊による一斉放水



煙中脱出訓練



起震車体験

山田地区字町対抗グラウンドゴルフ大会の報告

<川越山田スポーツクラブ>

11月9日(土)、山田小学校・中学校グラウンドにおいて、山田地区字町対抗グラウンドゴルフ大会が開催されました。結果を報告いたします。

お子さんから高齢の方まで多くの方が参加されました。

優勝 南山田自治会 準優勝 山田西町自治会 第3位 石田自治会
・ホールインワン賞(敬称略)

本橋貞夫、中江清枝、小高せつ、吉川金之助、佐藤正生、佐藤圭子、
小高正晴、小久保哲雄、勝又孝

・シルバー賞(85歳以上で活躍されている方)(敬称略)

吉川達夫、多田徹也、吉川金之助、菅間正男、戸田克司、五十嵐孝治、大森悟、菅間利子、新井清司



表彰式の様子

山田地区字町対抗ソフトボール大会を行いました

<川越山田スポーツクラブ>

11月16日(土)、字町対抗ソフトボール大会を行いましたので、結果をご報告いたします。

1位 南山田自治会

2位 北山田自治会

3位 石田自治会・山田西町・府川合同チーム

ホームラン賞(敬称略)

斎藤勝好、吉安猛登、小山慎之介、相田啓樹、鈴木崇啓

第11回

ふれあい音楽祭

開催日時 **12月22日(日)**

開場 **10:00** 開演 **10:30**

会場 **北部地域ふれあいセンター**

多目的ホール

入場無料

出演 川越奏和奏友会吹奏楽団

「音楽」には心と体を癒す「力」があります♪
迫力のある感動的な音楽祭にぜひお越しください♪



NPO法人川越市北部地域ふれあいセンター運営協議会

休館日のお知らせ

12月 25日(水) 館内整理日
12月 29日(日)
～1月 3日(金) 年末年始休み
1月 13日(月) 成人の日
1月 31日(金) 館内整理日
2月 11日(火) 建国記念日
2月 23日(日) 天皇誕生日
2月 24日(月) 振替休日
2月 28日(金) 館内整理日

◆利用申し込み◆

【12月分】先着予約、コマ数制限なし

【1月分】先着予約

12/1(日)午前9時～、6コマまで予約可

12/8(日)以降、コマ数制限なし

【2月分】抽選受付

12/1(日)～12/26(木)、4コマまで

※予約システムが利用できるのは、窓口で利用登録した団体に限ります。

※抽選結果は27日(金)以降に確認できます。



シニア向けスマホ講座 ～ スマホの基本とLINE体験 ～



長く持っではいるけどほとんど使えていない、LINEに興味があるという方、
スマホの仕組みから便利な使い方まで、一緒に楽しく学びましょう！
はじめてスマホに触る方も安心してご参加ください！

会 場 日 時	北公民館 令和7年1月16日(木) 14:00～16:00	芳野公民館 令和7年1月23日(木) 14:00～16:00	山田公民館 令和7年2月13日(木) 14:00～16:00

内 容 スマホの基本的な操作方法、キャッシュレス決済、PayPay体験など
対 象 市内在住・在勤の60歳以上の方
定 員 各会場15名(先着) 申し込みは下記をご覧ください。
参加費 無料
持ち物 筆記用具

※当日は、スマートフォンを1人1台(androidです)お貸しします

申込み

12月16日(月)午前9時から 窓口、電話、ファクス、往復はがきにてお申込みください。
電話、ファクス、往復はがきでお申込みの場合、1..講座名「シニア向けスマホ講座」 2. 郵便番号・住所
3. 電話番号 4. 氏名(ふりがな) 5. 年齢 6. ファクス番号(ファクスでお申し込みの場合) 7. 会場名
(公民館名)をご記入ください。

【申込み先】川越市北公民館 〒350-0851 川越市氷川町107
TEL 049(222)1400 FAX 049(229)1210

世界のこぼで Happy New Year! 参加費無料

英語やその他のいろいろな国のこぼや音楽に合わせてゲーム&ダンス。遊びながら仲良く新年
をお祝いします。ごいっしょに楽しみましょう。

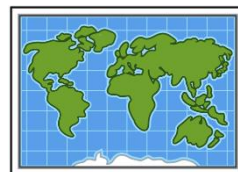
主催：ヒッポファミリークラブ

日時：令和6年1月6日(月)10時～11時30分

令和6年1月13日(月祝)19時～20時30分

会場：川越市北部ふれあいセンター(山田1578-1)

対象：親と子(大人はお一人でも可)先着5組



申込み・問合せ

090-6123-8760(藤田)

お正月の輪飾りを一緒に作りませんか

日時：12月27日(金)10:00～11:30

費用：1個2,000円

持ち物：持ち帰り袋

場所：山田公民館4号室

和風フラワーアレンジメント教室

山内・藤崎

予約制、数限り有

親子参加OK

問い合わせ：090-1180-8845(山内)



子育てサロン「わんわんキッズ」

《山田公民館・北部地域ふれあいセンター共催》

子育てサロンは、広い和室でお子様を遊ばせながら、交流のできる親子広場です。

保育ボランティア「ちゅーりっぷ」や児童委員、保健推進員のスタッフがお迎えします。たくさんのおもちゃやボールプールで遊ぶことができます。絵本のよみきかせや手あそびもできます。

保護者の方同士で悩みを分かち合ったり、育児のアドバイスをもらったりと様々な交流が図れます。スタッフも気軽に声をかけてくれます。ぜひ、一度お越しください！

- 日 時 12月19日(木) 10:00~11:15
- 場 所 川越市北部地域ふれあいセンター(山田1578-1)
- 定 員 4歳児までの子と保護者 10組(申込不要・入退場自由)
- 協 力 保育ボランティアグループちゅーりっぷ、山田地区民児協、保健推進員
- その他 赤ちゃんをお連れの場合は、バスタオルをお持ちください。

12月はクリスマスプレゼントもあるよ！



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ひましょう。

<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 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)

※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山田支会
(川越市健康づくり支援課)