



山田公民館だより



令和6(2024)年6月号 No.264

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 11,841 人(男 5,957 人、女 5,884 人) 世帯数 5,156 世帯

令和6(2024)年5月1日現在

山田地区の安全、安心を守るため

山田分団・自警消防隊と一緒に活動してみませんか!!

～ 世代を超えた地域の仲間をお待ちしています～

近年、大規模災害の発生が懸念されており、万が一発生した場合に山田地区の安全安心を守る組織の一つに川越地区消防局の管理下の「川越市消防団山田分団」があります。

消防団員は、普段はサラリーマンや公務員、自営業などの仕事を持ちながら、地域の安全安心を守るため活動しています。そして火災や災害出動の際はまずは自分の安全を確保したうえで臨み、普段は地域の仲間として楽しく活動しています。

山田分団には、現在20名在籍しておりますが、これらの活動にあたっては更に人員が必要となります。

また、山田地区の各自治会(上寺山、寺山、福田、南山田、府川)には「自警消防隊」が組織されています。自警消防隊にも火災対応のための小型ポンプが配備されており、いざという時の活動に加え、自治会組織として普段は地元に密着した活動を行っています。そして**自警消防隊も人員が減ってきているのが現状です。**



子ども達が防火服を着て記念撮影
(R5.12.3 山田地区合同防災訓練)



自警消防隊点検



山田分団と自警消防隊による一斉放水

地域の安全安心を守る山田分団、自警消防隊ではありませんが、なによりも**一生の財産となる世代を超えたかけがえのない仲間ができます。**

是非一緒に活動してみませんか!!

皆さんの参加を心よりお待ちしております。(18歳以上であれば学生も消防団員に参加できます。)

川越市消防団山田分団 分団長 小高

問い合わせ 山田分団：川越市消防局総務課(消防団担当) 049-222-0741

自警消防隊：山田市民センター 049-222-0693

令和6年度自治連山田支会役員(自治会長)をご紹介します

川越市自治会連合会山田支会

//

//

支会長 小嶋 昭夫

副支会長 野澤 稔

副支会長 長谷川 浩二

(敬称略)

自治会名	氏名	役職	自治会名	氏名	役職
上寺山	野澤 稔	副支会長 (支会運営担当)	南山田	小嶋 昭夫	支会長
寺山	江田 登	スポーツ関連 部会長	府川	小澤 喜久男	会計部会長
福田	粕谷 和宏	防災部会長	石田	長谷川 浩二	副支会長 (支会事業統括)
山田西町	青木 陽哉	文化福祉部会長	上寺山 (前自治会長)	野澤 正夫	監事
北山田	岩田 榮	総務部会長	南山田 (前自治会長)	高橋 兼一	監事

各自治会から選出された自治会長さんには、山田地域の発展のために多大なるご尽力をいただいております。

ハイキングを行いました -川越山田スポーツクラブ-

5月18日(土)、群馬県の伊香保・榛名湖榛名山を参加者28名で歩きました。当日は天候にも恵まれ、暑さもそれほど厳しくなく、さわやかな風の中、ハイキングを楽しむことができました。ハイキングの後は近くの温泉施設で汗を流し、有意義な一日を過ごすことができました。



休館日のお知らせ

6月25日(火) 館内整理日

7月15日(月) 海の日

7月25日(木) 館内整理日

8月11日(日) 山の日

8月12日(月) 振替休日

8月26日(月) 館内整理日

◆利用申し込み◆

【6月分】先着予約、コマ数制限なし

【7月分】先着予約

6/1 (土)午前9時～、6コマまで予約可

6/8 (土)以降、コマ数制限なし

【8月分】抽選受付

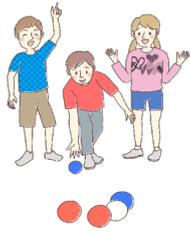
6/1 (土)～6/25(火)、4コマまで

※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です。

※抽選結果は27日以降に確認できます。

障がい者青年学級

ボランティア募集中！



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下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。

ファクス：049-226-2006

電子申請

下の2次元コードを読み取り、入力のうえ送信。



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

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待ちしております。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。

- 日 時 6月20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 先着10組(申込不要・飛び込み参加歓迎です！)
- 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。

※令和6年度の予定・・・7月18日、9月19日、10月17日、11月21日、
12月19日、1月16日、2月20日、3月13日
毎月第三木曜日に開催を予定しております。(3月のみ第2木曜日)



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6年7月4日(木曜日)
- ☆受付時間 13時30分～15時00分
- ☆対象者 市内在住の60歳以上の方
- ☆会 場 北部地域ふれあいセンター 多目的ホール
- ☆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)



保健推進員だより

おいしく、無理なく、減塩しましょう！

高血圧を予防するために「減塩」が大切であることはよく知られるようになってきました。しかし、「減塩＝おいしくない」というイメージを持っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

薄味にするばかりでは、食事が楽しめず、減塩は続きません。減塩のコツは「無理なく、おいしく、コツコツと継続すること」です！



【減塩のコツ①】味付けをひと工夫！

だしのうま味や酸味・辛味・香辛料などを活用しましょう。塩・しょうゆ・みそなどに比べて食塩量の少ない、酢・マヨネーズ・ケチャップなどの味付けも取り入れましょう。

【減塩のコツ②】卓上調味料の使い方をひと工夫！

醤油やソースは味を確かめてから使いましょう。「かける」よりも、小皿などにとって「つける」ようにするだけで調味料を減らせます。

【減塩のコツ③】食塩の量を知りましょう！

便利な加工食品やインスタント食品には見えない塩が多く含まれています。パッケージの栄養成分表示で、「食塩相当量」を確認しましょう。

1日の食塩摂取量目安(成人)は、男性 7.5g未満・女性 6.5g未満です。

(日本人の食事摂取基準 2020 年版より)

(川越市健康づくり支援課)