



山田公民館だより

令和6(2024)年9月号 No.267



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 11,847 人(男 5,954 人、女 5,893 人) 世帯数 5,169 世帯

令和6(2024)年 8 月 1 日現在

令和6年度 山田地区

スポーツ

フェスティバル

開催日 **10月6日(日)**
8:00~12:10
雨天予備日 10月13日(日)

誰でも参加できる自由参加ゲーム

ストラックアウト

輪投げ

スリッパ飛ばし

グラウンドゴルフホールインワン

バスケットシュートチャレンジ

ラジオ体操元NHK講師
田村恵美さんが指導

開会式
山田小学校校庭
午前 8:00

玉入れ

綱引き

字町対抗競技

みんなに参加賞、最後はサイコロゲームで景品ゲット

令和6年度 山田地区スポーツフェスティバル
プログラムを9月中に各家庭(自治会加入世帯)にお配りします。

山田地区スポーツフェスティバル実行委員会

室外機の盗難に注意

＜山田市民センター 防犯・交通安全課＞

川越市内ではエアコンの室外機が盗まれる被害が発生しています。

被害に遭わないために

- ① 室外機、給湯器を盗難防止用ネジやワイヤー錠で固定する
- ② 防犯カメラやセンサーライトを設置する
- ③ 敷地内に入られないよう門扉等を施錠する

などし、不審者を見かけた際は、直ちに 110 番通報をお願いします。

【字町対抗野球大会の結果報告】

＜川越山田スポーツクラブ＞

7月28日(日)、8月4日(日)、山田中学校校庭で開催されました
令和6年度山田地区字町対抗野球大会の結果を報告いたします。

優 勝:上寺山自治会

準優勝:福田自治会

第3位:北山田自治会、府川・山田西町自治会(合同チーム)



優勝した上寺山自治会チーム

防災講習会を実施しました

＜川越市自治会連合会山田支会＞

8月22日(木)、山田公民館にて、「災害時のリーダーの役割」
をテーマに講習会を開催しました。講師には防災士の田中 緑 氏をお招きし、各自治会と川越市消防団山田分団から30名を超える参加を頂きました。

内容は、全国各地の大災害がもたらした被害状況、本市のハザードマップ(地震・水害)の紹介、避難所における人権問題、家具の転倒防止など身近な対策、在宅避難に役立つグッズ紹介など、多岐にわたり熱意のあるご講演をいただきました。



ひまわりが咲きました

山田地域会議

6月に福田1番地付近の田に種まきを行ったひまわりが、8月上旬にとってもきれいに咲きました。



休館日のお知らせ

9月 16日(月) 敬老の日
9月 22日(日) 秋分の日
9月 23日(月) 振替休日
9月 26日(木) 館内整理日
10月 14日(月) スポーツの日
10月 25日(金) 館内整理日
11月 3日(日) 文化の日
11月 4日(月) 振替休日
11月 23日(土) 勤労感謝の日
11月 27日(水) 館内整理日

◆利用申し込み◆

【9月分】先着予約、コマ数制限なし

【10月分】先着予約

9/1(日)午前9時～、6コマまで予約可

9/8(日)以降、コマ数制限なし

【11月分】抽選受付

9/1(日)～9/26(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。

かかしの展示の案内

山田地域会議

山田中学校の南側に、8月24日(土)～9月29日(日)の間、地域の皆さんが作った、かかしが飾られています。ぜひ、ご覧ください。

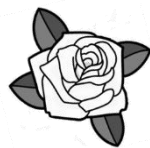


夜間巡回パトロールを実施しました

〈川越市自治会連合会山田支会・青少年を育てる山田地区会議〉

8月中の土曜日・日曜日の夜間に、山田小学校・中学校の周辺などの巡回パトロールを実施しました。

地域の皆様には今後とも防犯活動の推進と青少年の健全育成にご協力いただきますようお願いいたします。



山田セミナー

『日々の生活の充実を求めて!』

再 掲

期 日：10月2日～11月20日 全5回

時 間：午後1時30分～3時

会 場：山田公民館 2 階 会議室 1・2 号

対 象：山田地区在住・在勤の 60 歳以上の方

定 員：20 名（先着）

※なるべく全回とも出席可能な方

参加費：300 円(保険、資料等)

申込み：9月18日(水) 午前9時から参加費を添えて公民館窓口へ



	日 程	内 容	講 師
1	10月 2日 (水)	「知って得するシニアの 住まい選び」	特定行政書士 川畑 静美
2	10月16日 (水)	「太極拳」 ※動きやすい服装、運動靴 タオル、水分を持参ください。	陳氏太極拳 チーム架錬
3	10月30日 (水)	「孫育て」	こども政策課 母子保健課 職員
4	11月 6日 (水)	「薬の飲み方」&「栄養の取り方」	㈱フォーラル ポプラ薬局 薬剤師、栄養士
5	11月20日 (水)	「夢かなう青いバラ」を折ろう	公民館職員

【主催】山田公民館 TEL224-4194

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。

保護者の方向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 9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。

※先月号の公民館だより、保健推進員だよりを掲載できなかったため、今月号に2ヶ月分を掲載いたします。

睡眠について

保健推進員だより

睡眠不足は、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクを高めると言われています。みなさんは睡眠時間やぐっすり眠れた実感などを意識していますか。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、世代別に睡眠時間の推奨事項を掲げています。成人では6~8時間(但し高齢者は寢床にいる時間を8時間未満とする)、小学生は9~12時間、中高生は8~10時間の確保が推奨されています。

また、起床時に、よく眠れたという実感(睡眠休養感)を得られることが大切です。この実感を得るには、起床時間を意識することが重要です。

学生や働き世代では、平日と休日の起床時間に2時間以上の差や、寝だめの習慣があると、体内時計が乱れ、時差地域への海外旅行と同様の時差ボケのような状態が生じ、この状態が長期化すると健康を損なうリスクが生じます。

休日前に夜更かしの習慣がある方は、平日も休日もできるだけ毎日同じ時間に眠る習慣をつけることが睡眠休養感を得るためには大切です。

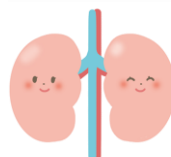
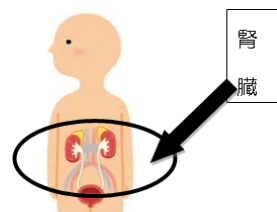


CKD(慢性腎臓病)について

CKDとは慢性腎臓病のことをいいます(慢性腎臓病の英語表記 Chronic Kidney Diseaseの頭文字をとったもの)。腎臓は背中側の左右にある手のこぶし程度のサイズの臓器です。腎臓の調子が悪くても痛みを生じることはほとんどないため、自覚症状だけでは気づきにくい病気です。

腎臓の機能を損なうと、むくみや貧血が進み、さらに進行すると透析が必要になることもあります。

腎臓の健康を維持するには、毎年健康診断を受けて異常がないか確認すること、高血圧や糖尿病を予防、または治療を継続し、腎臓の中を走る細い血管に負担をかけないことが大切です。



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)