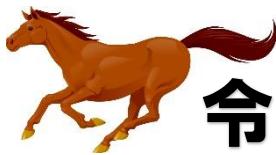


回覧



山田公民館だより 令和8(2026)年1月号 No.283



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 11,810 人(男 5,939 人、女 5,871 人) 世帯数 5,206 世帯

令和 7(2025)年12月 1 日現在

花の力で子どもたちを応援！



フラワーサポーターズ募集中



<学校応援団 花の会>

お花が毎日成長する生命力！を応援の形として

『山田小学校・山田中学校の子供達にお花でエールを届けたい!!』

と学校応援団 花の会(フラワーサポーターズ)を発足し活動を始めました。

地域の皆様と共に子供達の楽しい学びと健やかな成長を願い、協力し応援して頂ける方を募集します♪



活動内容

山田小・中学校昇降口を季節のお花で飾り水やりや手入れを通して子供達を見守ります。ご家庭で育てたお花や種のおすそ分け・お散歩ついでにお花の水やりなど小さなお手伝いでも構いません。ご協力いただける方・お問い合わせ等は山田公民館までお気軽にお電話ください。



【お問合せ】山田公民館 049-224-4194

代表幹事 原 繁夫

幹事 井上深雪 野原より子

謹賀新年

皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

旧年中は、公民館活動にご理解、ご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

本年も、皆様にとってより良い一年となりますことをお祈り申し上げます。

山田公民館 職員一同

休館日のお知らせ

12月 29日(月)

～1月 3日(土) 年末年始休み

1月 12日(月) 成人の日

1月 30日(金) 館内整理日

2月 11日(水) 建国記念日

2月 23日(月) 天皇誕生日

2月 27日(金) 館内整理日

3月 20日(金) 春分の日

3月 25日(水) 館内整理日

◆利用申し込み◆

【1月分】先着予約、コマ数制限なし

【2月分】先着予約

1/1(木)午前 9 時～、6 コマまで予約可

1/8(木)以降、コマ数制限なし

【3月分】抽選受付

1/1(木)～1/26(月)、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1月27日(火)以降に確認できます。

森田市長と山田支会のタウンミーティングが開催されます

<川越市自治会連合会山田支会>

市民の市政への理解を深めるとともに、市政運営の参考とするため、市長、副市長、関係部長と山田支会の各自治会長が意見交換を行うタウンミーティングが開催されます。

日 時 令和8年1月24日(土) 午前10時から午前12時まで

場 所 山田公民館 2階 会議室1号・2号

参加者 【川 越 市】 市長、副市長、関係部長

【山田支会】 8自治会長

傍 聴 希望される方は当日会場にお越しください。

当日の発言はできません。

※駐車場に限りがありますので、徒歩または自転車での

来場にご協力を願いいたします。

問い合わせ

市役所 広聴課 049-224-5011

山田市民センター 049-222-0693

外壁等の工事を行います

<山田市民センター・公民館>

山田市民センターの外壁等改修工事を行います。

工期 令和8年1月～3月

※駐車場がせまくなりますので、ご注意ください。

臨時駐車場として、北部地域ふれあいセンター(山田 1578-1)第2駐車場をご利用ください。

山田地域会議 視察研修会を実施しました

<山田地域会議>

11月26日(水)、山田地区会議のメンバーと事務局、計9名で、熊谷市の「聖天山歓喜院」「荻野吟子記念博物館」、北本市の「学校給食博物館」、桶川市の「桶川飛行学校平和祈念館」の4か所を視察しました。



これらの施設では、歴史的建造物や偉人の生誕地、歴史資料の収集と一般公開など、地域資源を活用した取り組みを学ぶことができました。



山田地区においても歴史的建造物や資料の活用、偉人の発掘など、新たな発見のヒントを得る有意義な視察となりました。

令和7年度山田セミナー 楽しんでいただきました

<山田公民館>

「新しい趣味を見つけて、彩り豊かな生活を！」をテーマに10月22日から60歳以上の方を対象に山田セミナー(全5回)を開催しました。第1回の「被害を未然に防ぐために」の講座に始まり、「アロマワックスサシェ(香り袋)」「コーヒー」「健康体操」「書道」という楽しい講座に17名の方が参加いただき、「楽しい時間をすごせた」「新しい体験ができました」といった声がありました。



北公民館地域人権講座

北公民館・山田公民館 共催

災害支援活動と人権問題 ～部落問題と私の被差別体験～

令和6年1月に北陸地方で発生した能登半島地震での震災差別の現状や、新たな社会問題として深刻化しているインターネットによる部落差別を、現地での支援活動、また、講師自身の体験をとおして語っていただきます。

【期 日】令和8年2月20日(金)

【時 間】午後2時から午後4時

【会 場】北公民館 1階 会議室

**【講 師】解放新聞埼玉支局
編集長 片岡 遼平 氏**



【対 象】市内在住・在勤の18歳以上

【定 員】40人（申し込み多数の場合、抽選）

【参加費】無料

**【申込み】令和7年12月15日（月）～令和8年1月30日（金）まで
北公民館へ電子申請・ファクスで申込み**

《ファクス申込み》①講座名『北公民館地域人権講座』、②氏名(フリガナ)、③年齢
④住所、⑤電話番号、⑥ファクス番号を明記して北公民館まで
送信してください。



電子申請は[こちら](#)

【問い合わせ先 北公民館】

住 所：〒350-0851 川越市氷川町107

電 話：049-222-1400

ファクス：049-229-1210

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。広い部屋(65畳)で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！

1月はお休みです、次回は**2月19日(木)**になります。

※令和7年度の予定・・・2月19日(木)、3月19日(木)

毎月第三木曜日に開催を予定しております。

12月のわんわんキッズにサンタさんが来ました！

当日は、9組の参加者があり、プレゼントを受け取って、とても喜んでいました。



保健推進員だより

睡眠について

睡眠不足は日中の眠気や疲労、集中力の低下などの影響だけでなく、心疾患や脳血管疾患、糖尿病や高血圧などの生活習慣病をはじめ、うつ病や認知症など様々な疾患の発症リスクを高めるとされています。

睡眠不足の解消には睡眠時間の確保だけでなく、睡眠休養感(朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚)を向上させることが重要です。

ご自身の健康のためにも睡眠時間の確保と睡眠休養感を高めるために、食生活や運動などの生活習慣や睡眠環境等を見直してみませんか。

★毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則(成人版)★

第1原則:適度な長さで休養感のある睡眠を。6時間以上

を目安に十分な睡眠時間を確保

第2原則:光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則:適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

第4原則:嗜好品とのつきあい方に気を付けて。カフェイン、お酒、たばこは控えめに

第5原則:眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

厚生労働省・成人のためのGood Sleepガイドより抜粋

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)