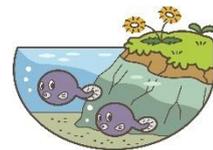




山田公民館だより

令和8(2026)年3月号 No.285



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11,799人(男5,939人、女5,860人) 世帯数5,200世帯

令和8(2026)年2月1日現在

◆山田地区四季の楽しみ◆ 山田地域会議

「桜まつり」～桜と菜の花のコラボ～

山田の桜の名所「桜づつみ」の桜をお楽しみください。

春を迎えると福田の土手に桜が咲き誇ります。また、つつみの隣には、山田田園環境保全推進グループにより、菜の花が作付けされ、開花の時期が合えば、見事な桜の淡いピンクと菜の花の黄色のコントラストがご覧いただけます。

今年の桜まつりは、例年実施しているような集会の形式では行いません。見ごろとなる時期にご家族やお友だちとお誘い合わせのうえ、自由に散策して桜と菜の花をお楽しみください。

日 付 3月23日(月)～4月1日(水)ごろ

場 所 桜づつみ(城西川越高校付近)

※桜づつみ事業は、川越市の市制施行70周年記念事業として、堤防の強化、防水機能確保、地域住民にとっては緑と潤いのある憩いの場を提供する目的で、入間川の初雁橋から釘無橋までを国との共同事業で行ったものです。

川越山田スポーツクラブ主催ハイキングのお知らせ

日頃は、スポーツクラブの行事にご参加ありがとうございます。

令和8年度のハイキングを新緑薫る5月に計画致しました。

詳細は、公民館だより【4月号】に掲載しますので、奮ってご参加下さい。

日時・・・5月30日（土曜日）

行先・・・茨城県 筑波山方面

対象・・・山田地区在住・在勤の方と
そのお友達



夜間巡回パトロールを実施しています

《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》

春休み期間中である3月の金曜日、土曜日、日曜日の夜間に8回、各地区の子どもたちが集まりそうな場所の夜間巡回パトロールを実施しています。同様の活動は、夏休み期間・年末年始にも行っております。

地域の皆様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。

毎月第3日曜日は「家庭の日」毎月第3金曜日は「青少年を育てる日」 《青少年を育てる山田地区会議》

休館日のお知らせ

3月 20日(金) 春分の日
3月 25日(水) 館内整理日
4月 27日(月) 館内整理日
4月 29日(水) 昭和の日
5月 3日(日) 憲法記念日
5月 4日(月) みどりの日
5月 5日(火) こどもの日
5月 6日(水) 振替休日
5月 27日(水) 館内整理日

◆利用申し込み◆

【2月分】先着予約、コマ数制限なし

【3月分】先着予約

3/1(日)午前9時～、6コマまで予約可

3/8(日)以降、コマ数制限なし

【4月分】抽選受付

3/1(日)～3/26(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3月27日(金)以降に確認できます。

健診結果・検査結果をご提供ください

申請期限
令和8年3月31日

対象者：以下2点両方に当てはまる方が対象です!!

- 川越市の国民健康保険に加入しており、受診日時点で40歳以上74歳以下である
(令和8年3月31日までに40歳になる方も含みます)
- 令和7年度(令和7年6月～令和8年1月実施)の川越市の特定健康診査を受けていない

自費で人間ドックを受けた方



勤務先で健康診査を受けた方



通院先で定期的な検査を受けている方



助成金
(上限)8,000円

記念品を差し上げます
1,000円

提出書類

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| ①人間ドックの健診結果の写し 所定の健診結果の数値が掲載されたもの | ①勤務先で実施された健診結果の写し 所定の健診結果の数値が掲載されたもの | 特定健康診査に係る診療情報提供書 ※申請に必要な検査項目があります。詳しくは国民健康保険課へお尋ねください。 |
| ②領収書の原本 | ②令和7年度特定健康診査受診券 | |
| ③令和7年度特定健康診査受診券 | ③申請書・健康状況等調査票 | |
| ④申請書・健康状況等調査票 | | |
- ※申請書を送付しますので、国民健康保険課までご連絡ください
- 

申請方法

直接、国民健康保険課・各市民センター・川越駅西口連絡所のいずれかの窓口持参、または国民健康保険課まで郵送で提出書類を送付してください。

【問い合わせ・提出書類送付先】
〒350-8601 川越市元町1-3-1 川越市国民健康保険課 管理保健担当
電話番号 049-224-6147



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 3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。



※令和8年度の日程は、4月号に掲載します。

3月1日から8日は「女性の健康週間」です

貧血の基準値（WHOより）
ヘモグロビン値（Hb）
男性 13.0g/dl 未満
女性 12.0g/dl 未満

健診結果の「貧血」、そのままにいませんか。

「疲れがとれない」「体がだるい」などの不調があれば、貧血が原因かもしれません。

大きな病気が隠れていることもあるので、早めの対応が大切です。

【貧血とは？】

血液中の赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）が減少して体内の酸素が不足する状態で、さまざまな不調があらわれるようになります。最も多く見られるのが鉄欠乏性貧血で、ヘモグロビンを生成する鉄分が不足している状態です。貧血の約7割はこれが原因です。

【症状】

めまい・立ちくらみ 疲れやすい 体がだるい 耳鳴り 肩こり
頭痛 動悸 集中力・記憶力の低下 爪がそりかえる 嚥下障害 など



【原因】

鉄欠乏性貧血

鉄分摂取不足：偏った食生活、無理なダイエット

鉄分吸収障害：胃腸の病気や胃切除術後など鉄分が吸収される消化管に異常があり、うまく吸収されない

鉄分喪失：出血（外傷や消化管出血など）、月経過多

鉄分需要増加：成長期、妊娠時、授乳時など普段より鉄分が必要になる

慢性の病気

慢性腎臓病、関節リウマチ、甲状腺疾患など

血液の病気

再生不良性貧血、骨髄異形成症候群、白血病、多発性骨髄腫など

【予防と対策】まずは食事から見直しましょう！！

● バランスよく、3食欠かさず食べる

● 鉄分を含んだ食材を選ぶ

⇒ あさりやしじみなどの貝類、小松菜やホウレン草、赤身肉、レバーなど

● 鉄分の吸収率をアップさせる食材を組み合わせる

⇒ ブロッコリーやオレンジなどのビタミンCやたんぱく質（乳製品や卵、肉、魚など）

● 鉄分の吸収を悪くする食材を控える

⇒ 食事中や食後に緑茶やコーヒーなどタンニンを含む飲み物

⇒ ハムや練り物、スナック菓子などに使用される添加物（リン酸塩）

