回覧

新しい公共施設予約システムに、変更はおすみですか?

令和８年４月利用分から、新しい「川越市公共施設予約システム」への切り替えが必要です。日頃から公民館をご利用の方も、たまにしか利用しない方も、切り替え手続きはお済みですか? まだお手続きされていない方、詳しくお知りになりたい方は、公民館へお問い合わせください。

システムの入り口が変わります。二次元コードはこちら ⇨
または川越市公式ホームページの検索画面で、
ページＩＤ「1018682」を検索。

≪ジョイフルからお知らせ≫　（公財）川越市施設管理公社主催事業

○ジョイフル体幹トレーニング教室（第１期）

体幹トレーニング、正しく行えていますか?体幹を鍛えることで体の不調を改善することができたり、スポーツ競技でケガのリスクを低下することができます。また、基礎代謝向上によって痩せやすくなります。正しく鍛えて理想的な体を作りませんか。

日時：４月16日～7月30日（木）　全１５回
　　①　午後２時45分～3時30分　　②午後７時30分～8時15分
会場：川越南文化会館
対象：市内在住、在勤、在学で、①は１８歳以上の方１５人（先着）、
　　②は１３歳以上の方１５人（先着）※中学・高校生は保護者の同意が必要です。
経費：９，０００円

○ジョイフルビギナーヨガ教室（第１期）

初心者向けのヨガ教室。身体が硬くてほぐしたい方、リラックスしたい方、運動初心者で少しずつやりたい方、男性でもヨガをやってみたい方、どなたでも大歓迎です。

日時：４月16日～7月30日（木）　午後３時45分～4時30分　全15回
会場：川越南文化会館
対象：市内在住、在勤、在学の18歳以上の方　１５人（先着）
経費：８，０００円

申込みは両教室とも川越南文化会館あてに、（1）申込用紙（会館で配布または公社ホームページでダウンロード）に必要事項（氏名、ふりがな、住所、電話番号、生年月日）を記入し、会館窓口に申込み。（2）メールから申込み。（3）FAX又は電話による口頭での申込み。
問合せ先：川越南文化会館　電話049-248-4115　FAX049-248-4118

公民館の申し込み・休館日のお知らせ

◆６月分の抽選予約申込日　３月１日～２５日（４コマまで）
　抽選日　３月２６日
　抽選結果確認期間　３月２７日～月末
◆５月分の先着予約申込日
　先着受付①（合計６コマまで）　３月１日～７日
　先着受付②（合計７コマ以上）　３月８日～

◎３月の休館日
　３月２０日（金）春分の日
　３月２６日（木）館内整理日

◎４月の休館日
　４月２７日（月）館内整理日
　４月２９日（水）昭和の日

回覧

大東南公民館だより

№４７９号　２０２６年３月発行　大東南公民館（〒350-1165 住所：川越市南台３―４―３）
・Tel　０４９－２４２－０４９８　・Fax　０４９－２４０－１７５５

春休み 子ども映画会

どなたでもご鑑賞大歓迎！

今年の春も公民館（ことし はる こうみんかん）が映画館（えいがかん）になるよ！
おともだちといっしょに観（み）にきてね♪

≪日にち≫　令和８年３月２７日（金）・２８日（土）
≪時間≫　午前１０時～１１時３０分
≪会場≫　大東南公民館　１階
≪定員≫　先着５０名
≪内容≫　幼児～小学生向け 16㎜フィルム映画
※申込み不要です。直接会場にお越しください。
また、事前検温およびマスク着用にご協力ください。

3／27（金）

❀エリックカールコレクション2　❀いたちのこもりうた
❀よっちゃんの不思議（ふしぎ）なクレヨン　❀なっちゃんのケヤキ

3／28（土）

❀いじわる狐（きつね）ランボーのあぶないいたずら
❀ゆきちゃんのこんにちは
❀くまのおいしゃさん　すてきなコンサート
❀鬼（おに）がら

＜映画会スタッフ、募集中＞　詳しくは次ページをごらんください。

＜映画会スタッフの募集＞

大東南公民館では、地域在住のスタッフを中心に夏休み、冬休み、春休みに「子ども映画会」を開催して、多くのお子さんに楽しんでいただいております。

映画会をこれからも継続していけるように、お手伝いしてくださるスタッフの方を募集します。

〇スタッフの役割

・上映フィルムの選定

・会場のセッティングと上映（映画会当日）

※１回２時間程度。日程の都合がつく範囲で、ご協力いただければ結構です。

◎条件

・１６ミリ映写機操作技術講習会修了証、又は、
研修カリキュラムⅠ「映画」コース修了証を持っている方

昼下がりコンサート

地域で活動するみなさんの、
すばらしいコンサートを是非聴きにいらしてください。

〇４月２３日（木）「デュオ・シーハイル＋Ⅲ」

●時　間：開場　午後１時３０分、　開演　午後２時
●会　場：大東南公民館　１階集会室
●対　象：どなたでも
●定　員：50 人程度
●費　用：無料
●申込み：３月１９日（木）午前 10 時から
公民館窓口か電話にて受付。

大東南公民館の子育てサロン

あそびの部屋

無料＆申込み不要です
直接会場にどうぞ

公民館の親子広場です。公園に行くような気軽さでお越しください。

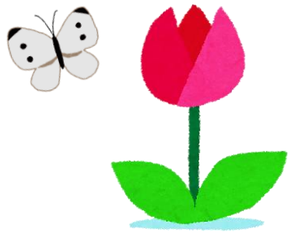
託児ボランティアや地域の民生児童委員の方々が、子育ての応援をしてくださいます。

●３月は　　５日(木)・１２日(木)・１７日(火)　計３回

≪令和８年度の予定≫

●４月は　　２日(木)・　９日(木)・１４日(火)　計３回

●５月は　　７日(木)・１４日(木)・１９日(火)　計３回



・時間／午前１０時～１１時３０分　・会場／大東南公民館

・対象／０歳児から４歳までの子と保護者

・持ち物／ねんねの赤ちゃんは、バスタオル１枚

＜ふじみの大学運営委員募集します＞

大東南公民館で毎年開催している「ふじみの大学」（高齢者学級）の運営についてお手伝いをしていただく“運営委員”を、来る令和７年度の開催に向けて若干名募集します。大東南公民館までお問い合わせください。

〇運営委員の役割

開催日当日：会場の設営・撤収と参加者受付

開催日以外：開催日程及び内容の変更についての協議（開催期間中、不定期）
次年度内容に関する協議（開催期間中～終了後、１回以上）

〇応募条件　　大東地区内在住の６０歳以上の男女

＜保健推進員コーナー＞

～ 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」、そのままにしていませんか。

「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）

川越市保健推進員協議会大東支会
川越市健康づくり支援課