

令和8年度 福原公民館 休館日のお知らせ

休館日…館内整理日(定期清掃日)と祝日、年末年始			
4月	22日(水)【館内整理日】 29日(水)【昭和の日】	10月	12日(月)【スポーツの日】 28日(水)【館内整理日】
5月	3日(日)【憲法記念日】 4日(月)【みどりの日】 5日(火)【こどもの日】 6日(水)【振替休日】 22日(金)【館内整理日】	11月	3日(火)【文化の日】 23日(月)【勤労感謝の日】 25日(水)【館内整理日】
6月	22日(月)【館内整理日】	12月	23日(水)【館内整理日】 29日(火)～31日(木) 【年末休館日】
7月	20日(月)【海の日】 30日(木)【館内整理日】	1月	1日(金)【元日】～3日(日) 【年始休館日】 11日(月)【成人の日】 27日(水)【館内整理日】
8月	11日(火)【山の日】 24日(月)【館内整理日】	2月	11日(木)【建国記念の日】 23日(火)【天皇誕生日】 24日(水)【館内整理日】
9月	21日(月)【敬老の日】 22日(火)【国民の休日】 23日(水)【秋分の日】 24日(木)【館内整理日】	3月	21日(日)【春分の日】 22日(月)【振替休日】 24日(水)【館内整理日】

※その他、祝日法の改正、公民館事業・主催講座等のため、お部屋を使用いただけない場合がありますので、ご了承ください。

～3月の休館日～

- 3月20日(金) 春分の日
- 3月27日(金) 館内整理日

回覧 福原公民館だより

第618号	令和8年3月6日 発行	編集・発行 川越市福原公民館
〒350-1151 川越市今福 481-3		TEL 049-242-5005 FAX 049-240-1753
福原地区の人口統計 3月1日 現在		E-mail fukuhara-cc★city.kawagoe.lg.jp
人口・世帯数	20,772人 (男性 10,474人 女性 10,298人)	9,392世帯
前月比	+7人 (男性 +2人 女性 +5人)	+15世帯 【令和8年2月1日比較】
前年同月比	-83人 (男性 -32人 女性 -51人)	+98世帯 【令和7年3月1日比較】

福原地区 社会福祉協議会主催 **令和7年度 高(幸)齢者のつどい**

2月19日(木)、南文化会館(ジョイフル)にて、自治会長・民生委員児童委員等のご協力の中、盛大に開催されました。

当日は、都内からの元気な演者によるイリュージョンマジックショー、人生100年時代を迎える心構えの講話、伝統芸能である中台囃子連の実演などが大好評で、会場内には約260名の参加者の笑顔があふれていました。

また閉会後は、日頃配食サービスを担っている社会福祉法人育美会手作りのお弁当を持ち帰りました。

参加者の皆さんからは、「とても楽しかった」「来年も楽しみにしている」との声が聞かれました。

～福原地区地域子どもサポート委員会からのお知らせ～

福原小学校の環境美化活動を行いました

1月30日(金)、福原小学校の校庭にて子どもサポート委員会と福原小学校PTAとの共催により、樹木伐採と側溝清掃の作業を行いました。

当委員会では、今後も福原小・中学校を応援する活動などを企画して、公民館だより等で情報をお伝えしていきますので、みなさまのご協力をお待ちしております。

ボランティア募集中!!

樹木伐採作業 側溝清掃作業



腹話術で人形を巧みに操り、歌いながら参加者と触れ合う講師

腹話術師 みー先生（木村 操 氏）が 子どもたちへ関わる一端を披露

有能な人材を講師に招き、地域における青少年の健全育成への様々な知識や情報、具体的な実践活動の事例等を通じて、理解や関心を深めることを目的に開催している「人づくり講座」。今回は「子どもたちに向き合うために、私たち大人は何をすればいいのかわかると」をテーマに腹話術による社会福祉活動に取り組みされている木村 操氏（通称：みー先生）を講師に

お招きして開催したものです。

みー先生は、元教師という経験から子どもたちへの関心も高く、腹話術を取り入れた幼児教育などにも積極的に取り組んでいます。

当日は詐欺への注意や人生小唄などの替え歌を、後半には簡単なマジックも披露し、青少年の健全育成に携わる参加者にとって大切な「笑いのビタミン」を届けてくれました。

子育てサロン「みんなであそぼ」

小さなお子さんをもつ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。事前の申込みや参加費は不要です。お子様の飲み物をご持参のうえ、当日、お気軽に直接会場へお越しください。

【開催日】 令和8年4月16日（木） 【時間】 午前10時～11時30分
 【対象】 0歳～4歳 【会場】 福原公民館 和室
 【協力】 ボランティアグループ「あゆみの会」

～令和8年度年間スケジュール（予定）～ ★すべて木曜日です

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
14日	11日	9日	6日	10日	8日	12日	10日	14日	4日	11日

令和7年度 人づくり講座

青少年を育てる福原地区会議では「令和7年度人づくり講座」を2月7日に開催し、地区会議の理事や育成推進員など、69人が参加しました。

今回の講座は、講話のほか腹話術やマジックを披露した内容となっており、こうした取り組みが子どもたちに向き合うための有効な手段の一つであることを、実演により示されました。

腹話術やマジックを通じて、地域を笑顔に

こんにちは！ 南公民館です



南公民館は、福原地区にほど近い、ウエスタ川越の中にある公民館です。福原公民館での出前講座のほか、自館での講座も開催しています。南公民館にもぜひお越しください！

＜＜ 近々開催予定の講座 ＞＞

・3/8(日) 南公民館地域学ゼミナール研究発表会
申込み不要、直接会場へお越しください！

講座の詳細等
はこちら



南公民館
川越市新宿町 1-17-17（ウエスタ川越 1 階）
☎049-243-0038 Fax049-240-1968

今年度も、福原公民館での出前講座に、多くの方にご参加いただきました。ありがとうございました！

令和8年度も出前講座を企画・準備中です。ぜひ、ご参加ください！

【令和7年度の出前講座】

- ・心を軽くするママのためのヨガ
- ・シニア向けスマホ講座～LINE編～
- ・おもしろ理科教室～紙トンボを作ろう！
- ・アートフラワーで作るしめ縄飾り



✦ 3月1日～8日は「女性の健康週間」です 健診結果の「貧血」、そのままにしていませんか

保健推進員コーナー

「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、臍下障害 など



原因

鉄欠乏性貧血：鉄分摂取不足、鉄分吸収障害、鉄分喪失、鉄分需要増加
慢性的な病氣：慢性腎臓病、関節リウマチ、甲状腺疾患など
血液の病氣：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、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
⇒ プロコラーゲン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福原支会（川越市健康づくり支援課）