

# 芳野公民館だより

回覧用

第562号 令和8年2月25日 編集・発行 川越市芳野公民館  
〒350-0842 川越市北田島119-2 電話 222-1873 FAX 229-1211  
[芳野地区]人口 5,269人 2,307世帯(2/1現在)

～芳野公民館子育てサロン～



## プチサロンのお知らせ



【日時】3月19日(木) 10時～11時30分

【内容】腹話術師あんでいさんと楽しむパペットタイム・お別れ会

3月のプチサロンは、ふくわじゅつ屋あんでいさんと楽しむパペットタイム・お別れ会です。はやいもので今回が今年度最後の開催になります。参加された方にはプレゼントもありますのでぜひご参加ください。来年度はまた4月から開催する予定です。たくさんの方の参加をお待ちしています。一年間本当にありがとうございました。



【お願い】赤ちゃんをお連れの方は、お昼寝用のバスタオルをお持ちください。

【4月以降の予定】決定後に公民館だよりや回覧でお知らせします。

## 芳野中学校社会体験事業が行なわれました

2月17日(火)、18日(水)に、芳野市民センターで芳野中学校社会体験事業が行われました。今年は2名が参加し、朝は朝礼に参加してもらってから市民センターと公民館について簡単に説明したあと、いろいろな事務を手伝ってもらったり自衛消防訓練に参加してもらったりとさまざまな業務を体験してくれました。どんな作業も一生懸命にやってくれて、こちらも気づかされるが多々ありました。参加してくれて本当にありがとうございました。

## 《芳野地区保健推進員だより》

3月1日から8日は女性の健康週間です

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?】

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。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芳野支会  
川越市健康づくり支援課

# 障がい者青年学級 ボランティア養成講座



川越市の公民館では、就労している知的障がい者の方々が様々な体験活動をできるようにボランティアの協力を得て「障がい者青年学級」を開催しています。

この養成講座から、ボランティアの第一歩を踏み出してみませんか？  
ボランティアに関心のある方、御応募お待ちしております。

No.	日時	内容	会場
1	3月8日(日) 午前10時～11時30分	障がい者を対象としたボランティア活動を行う上での注意事項など (講演・オリエンテーション)	伊勢原公民館 会議室
2	3月15日(日) 午前9時～正午 ※希望者は午後2時50分まで延長可能	「障がい者青年学級」のボランティア体験	①中央公民館 ②高階公民館 ③伊勢原公民館 のいずれかから選択

【対象】市内在住・在勤・在学の18歳以上で2日間参加できる方 【経費】無料  
【講師】障がい者青年学級ボランティアリーダー 【定員】先着20人  
【申込み】2月2日(月)午前10時から、以下のいずれかの方法でお申込みください。

## 電子申請

以下の二次元コードからお申込みください。



## ファクス

①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢  
④住所 ⑤電話番号・ファクス番号 ⑥障がい者との関わりの有無 ⑦2回目の参加希望会場を明記し、伊勢原公民館へ送信してください。

## 電話

伊勢原公民館へお電話ください。

《受付日時》  
平日の午前8時30分  
から午後5時15分

## 【申込み先・お問合せ】

川越市伊勢原公民館 電話：237-5676 ファクス：237-5677

## 芳野公民館登録グループのご紹介♪

お問い合わせは芳野公民館まで

### 芳野民踊東喜和会

登録グループとなり、30年になりますが、現在は3名となりました。皆忙しい日々を送りながらも練習はずっと続けております。



### 川越どんぐり琴の会

月3回の練習では仲良く・楽しく・元気よくをモットーに、グループの仲間と和をもって哀愁ある大正琴の音色に癒されながら楽しいひとときを過ごしています。



### 芳野どじょうクラブ

島根県の安来節の曲にのせて、ユーモアたっぷりに踊る「どじょうすくい」は、伝統芸能のひとつです。踊る人も見る人も共に笑い、楽しめるように現在9名でボランティア活動をしています。初心者大歓迎！

新規会員募集中!!



## 公民館からのお知らせ



### ◇ 2・3・4月の休館日

- 2月11日(水) 建国記念の日
- 2月23日(月) 天皇誕生日
- 2月25日(水) 館内整理日
- 3月20日(金) 春分の日
- 3月26日(木) 館内整理日
- 4月29日(水) 昭和の日
- 4月30日(木) 館内整理日

### ◇ 公民館の利用申込み

- 【5月分】新システムからの申し込み  
先着申込み(6コマまで) 3月1日(日)～7日(土)
- 先着申込み(制限なし) 3月8日(日)～
- 【6月分】新システムからの申し込み  
抽選申込み(4コマまで) 3月1日(日)～25日(水)
- 先着申込み(6コマまで) 4月1日(水)～7日(火)

※ご自宅のパソコン・携帯電話からもお申し込みいただけます。