

古谷公民館だより

令和8年7月号

第479号 編集・発行：古谷公民館

〒350-0001 川越市古谷上 3830-2 TEL：235-1834 FAX：230-1020

(発行日：令和8年7月13日)



古谷子育てサロン 「ひつじ」

子育て中のママたちが交流するサロンです。
申し込み不要、当日会場にお越しください。
パパのご参加もお待ちしています。

対 象 乳幼児とその保護者

日 時 9月10日(木) 10:00～11:30
8月はお休みです

会 場 古谷公民館 2階 和室

・おもちゃで遊んだり、のんびりおしゃべり
・工作は、くるくるレインボー



※9月は、保健師さんや栄養士さんが来てくれます。身体測定や育児相談などもできますよ。

主催：古谷ペン習字クラブ 共催：古谷公民館

ペン習字 公開講座

初心者から経験者まで どなたでも **無料**でご参加いただけます。
「手書き」の魅力を感じながら、「**美文字**」を追求しましょう✍

講 師 武藤 昌川 (読売書法会幹事・川越書道協会理事)

会 場 古谷公民館 1階 会議室

期 日 令和8年9月17日(木) 午前10時～12時

対 象 市内在住・在勤の方

定 員 10名(先着)

持ち物 筆記用具(ボールペンまたは万年筆)、飲み物等

申込み 9月2日(水)午後5時までに窓口・電話(235-1834)・ファクス(230-1020)で受け付けます。ファクスで申し込まれる方は、①講座名
②氏名(ふりがな) ③住所 ⑦ファクス番号 を明記してください。



公民館の休館日 7月20日(月) 海の日
7月28日(火) 館内整理日

(※部屋・印刷機の貸し出しができません)



公民館の古代蓮も、
もうすぐ咲きそうです。



古谷女声コーラス

メンバー募集



会場：古谷公民館 2階 講座室

日時：月 3 回 火曜日 10:00～11:00

月会費：3,000 円（入会金なし）

指揮・指導：吉澤 篤 先生

ピアノ伴奏：秋山 聖子 先生

練習内容

ストレッチ体操→発声練習→合唱練習

練習曲目（例）

「少年時代」「思い出がいっぱい」などの
J ポップ、その他メルヘン、組曲、クラシック

連絡先／古谷女声コーラス／杉山（049-235-5696）

※お名前とお電話番号を留守番電話に残してください。折り返しご連絡いたします。

【 古谷地区保健推進員だより 】

「生活習慣病の早期発見や予防のため、毎年健(検)診を受けましょう！」

「時間がない」「症状がない」と健(検)診を後回しにいませんか？

健(検)診を受けることは、ご自身の身体の変化を知る大切なきっかけとなります。川越市の死因の上位であるがん、心疾患、脳血管疾患による死亡割合は全体の約半数(48.1%)を占めています。これらの疾患の多くは糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が危険因子と言われています。生活習慣病の多くは自覚症状が現れにくいため、気づかぬうちに進行し、気づいた時には重症化していることも少なくありません。

定期的に健(検)診を受け、早期発見・早期治療につなげることで、病気が深刻な状態になるのを防ぐことができます。健(検)診後は必ず結果を確認しましょう。「経過観察」や「軽度異常」の項目がある場合は、この機会に生活習慣を見直すことが大切です。また、「要精密検査」や「要治療」の項目がある場合には自覚症状がなくても、すぐに医療機関を受診するようにしましょう。



健康づくり支援課

川越市保健推進員協議会