

古谷公民館だより

令和8年9月号

第481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9月12日)

2026 古谷に染まるハーフデイ! 古谷フェスティバル

10月4日(日) 8:30-12:30

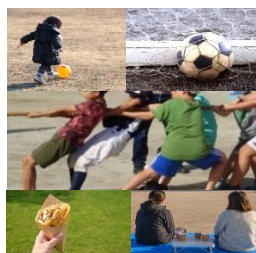
川越市古谷上 5465

古谷小学校 校庭

※雨天中止

Feel the Spirit of FURUYA!

見る。参加する。ゲットする。
それぞれのスタイルで楽しむ
「2026 古谷フェスティバル」
久しぶりの友と。ご近所様と。
おもいっきり古谷を感じよう。



タイムテーブル	
8:30	開会式
9:00	和太鼓 響(ひびき)
9:30	飛び入り 綱引き
10:15	飛び入り 紅白玉入れ
11:00	抽選参加 小学生サッカー メッシに続け! 選抜PK合戦
11:30	未就学児 20m走
12:00	じゃんけん 豪華! 抽選会

⊗ ご来場の皆様へ

- 校内は指定車以外入れません。
古谷小学校北東の岡田幼稚園
駐車場をご利用ください。
- テント・飲酒・喫煙は禁止です。
- 熱中症に注意してください。
- ごみはお持ち帰りください。



主催：自治会連合会古谷支会 2026 古谷フェスティバル実行委員会 (事務局 049-235-1834)

後援：古谷地区社会福祉協議会 古谷地区民生児童委員協議会



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 10月8日(木) 10:00～11:30

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
・マクラメ工作やります

川越グリーンパーク「ふれあいフェスタ2026」

開催

グリーンパーク自治会は今期も「GP ふれあいフェスタ 2026」を開催します。
当日は、仮設ステージで多彩な演奏グループやゲストがパフォーマンスを披露し、祭りを盛り上げてくれます。

又、各種模擬店、キッチンカー等が出店、フリーマーケットの出品もあり、店頭が立ち並び、その周辺では射的やスーパーボールすくいコーナーもあり、お子さんも楽しめます。皆様のご来場をお待ちしております。

○開催日 10月25日(日) AM10時～PM3時半まで
※小雨決行。雨天中止とします。

○場 所 グリーンパーク敷地内 商店会前広場
川越市古谷上 6083-7

*尚、駐車場がありませんので車でのご来場はご遠慮願います。

川越グリーンパーク自治会

自治会長 奥山 自治会室：電話 235-7056



保健推進員コーナー

9月は「食生活改善普及運動月間」です。ご自身の普段の食生活を振り返ってみませんか。

「あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」

みなさんは毎日どのくらいの野菜や果物を食べていますか。

野菜や果物には、カリウムが多く含まれ、カリウムはナトリウム(食塩に含まれる成分)を体外に排泄しやすくします。そのため、高血圧等の循環器疾患の予防に効果があると言われています。

○【野菜は1日350g以上を目指しましょう】

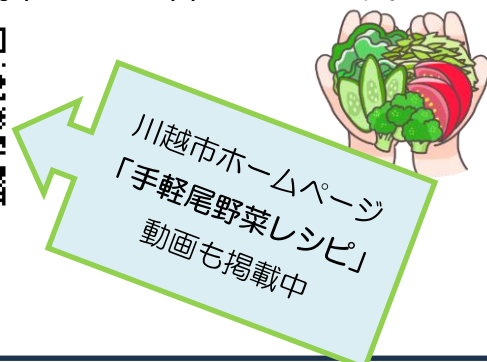
1食分の野菜量の目安は両手1杯分。

加熱なら片手のひら1杯分。

○【果物は1日200gを目指しましょう】

1日分の果物の量の目安は握りこぶし1つつ分。

(例：みかん2個、リンゴ1/2個、バナナ1本)



川越市ホームページ
「手軽野菜レシピ」
動画も掲載中

公民館の休館日

9月21日(月)敬老の日
9月22日(火)国民の休日
9月23日(水)秋分の日
9月28日(月)館内整理日

10月12日(月)スポーツの日

10月29日(木)館内整理日

※部屋・印刷機の貸し出しができません