

大東公民館だより

435号／2024年(令和6年) 6月号／大東公民館 〒350-1118 川越市豊田本5丁目16-1
TEL 243-0022 / FAX 240-1754

おもしろ実験室「光る泥だんごに挑戦！」

ねえ、知ってた？泥で作っただんごを磨くと自分の顔が映るんだよ。“光り”始めたら、キミは夢中になってるよ。

◆開催日 8月2日(金)・8月9日(金)

◆時 間 午前9時30分～2時間程度

≪ 両日ともご参加ください! ≫

◆経 費 無料 ◆会 場 大東公民館

◆対 象 小学生 ◆定 員 10名(先着)

◆申込み 7月4日(木) 午前9時から 大東公民館窓口(電話・FAX可)

大東公民館 TEL 243-0022



大東公民館・大東地区地域子どもサポート委員会共催

夏休み自主学習をしよう! <参加費無料>

夏休み寺子屋大東教室



涼しく集中して勉強できる環境の大東公民館で、地域の方が見守るなか自主学習をしませんか？ 夏休みの宿題をやっちゃおう。みんな来てね!

●日 時：7月25日(木)・26日(金) 午前9時30分～11時30分

●会 場：大東公民館 会議室1・2号 ●対 象：小学生

●持ち物：勉強道具・水分補給の飲み物・やる気!

●申込み：7月3日(水) 午前9時から受付開始

大東公民館 243-0022

★当日参加もOK! 時間内であればいつ来てもOK!

★会場への往復は交通事故等、十分に気を付けてください。

★低学年のお子さんは保護者の方が送迎をお願いします。



「のんびり茶話会 in 大東」

縁側でおしゃべりするように、ゆったりのんびりした時間はいかがですか?
当日直接会場へお越しください。お待ちしております!!

●開催日 6月22日(土) 原則第4土曜日 午後1時30分～3時

●場 所 大東市民センター ロビーほか

●参加費 1回100円(当日集金) ●対象 18歳以上どなたでも

●お問合せ 大東公民館 電話243-0022





だいたう自習室



費用 無料



☆ 開催日 6月3日～27日(空き部屋のない日及び、土日を除く)

時 間 午後1時30分～午後9時00分の間 出入り自由
空き部屋の状況により、開始時間の変更もあります。

☆定 員；使用する部屋により5人程度 ☆対 象；小中学生・高校生・受験生

登録グループの紹介



< 大東民踊会 >

全日本民踊指導者連盟のもと、上尾武道館や川越武道館を使用して、指導を受け、大東公民館で楽しく練習しています。北海道から沖縄までの全国の伝承民踊を継承する為に踊っています。一緒に楽しみませんか？

主催：大東地区文化振興会 後援：自治連大東支会、大東・大東南公民館



民踊講習会

ぜひご参加下さい

夏まつりに向けて文化振興会役員による講習会を開催します。
どなたでも参加できます。

参加ご希望の方は、直接会場へお越しください 《参加費無料》

- 日 時：7月2日(火)午後4時～6時30分(1日のみの開催です。)
- 会 場：大東市民センター 1階多目的室
- 持ち物：うちわ、手ぬぐい
- 問合せ：大東市民センター・公民館 電話(243)0022



<大東ボランティアグループほほえみ>

5月3日に開催された大東ふれあい祭りで大東公民館プレイルームを会場にバザーを開催しました。バザーの収益金は、昨年度の秋文化祭収益金と同様に、今回の収益金21,000円はすべて日本赤十字社をとおして、能登半島地震の義援金とさせていただきます。

品物をご寄付いただいた方、ご購入いただいた方ありがとうございました。

おもちゃの病院

修理の見学のみも大歓迎です！

家で壊れてしまった大切なおもちゃを修理します。当日直接会場へ。

- 開院日時：7月6日(土)午前10時から12時まで受付(先着20個まで)
- 会 場：大東公民館 講座室2号
- 経 費：無料。ただし、50円程度の部品代がかかることもあります。修理内容によっては、おもちゃをお預かり(入院)する場合があります。

大東ミニギャラリー展示作品のご案内

●展示期間・展示者

- ☆水彩画：彩美会 5月28日(月)～6月23日2階展示のみ
☆パステル画：高久 亜由美(ロビーガラスケース内に展示)



ランチタイムロビーコンサート in 大東市民センター

●開催日・演奏者 演奏時間は12時から12時50分

6月21日(金)	グループサウンズ	クララ
6月24日(月)	紙芝居	紙芝居を楽しむ会
7月2日(火)	ハーモニカ	昭和歌謡ポラリス(阿井)
7月3日(水)	ハーモニカ	オアシスハーモニカ同好会
7月10日(水)	手話で歌おう	昭和音楽倶楽部 COSMOS
7月17日(水)	ハーモニカ	大東スプリングハーモニカ
7月22日(月)	紙芝居	紙芝居を楽しむ会
7月24日(水)	ニューミュージック	昭和音楽倶楽部 COSMOS
7月26日(金)	フォークソング	川越マイスタージンガース



大東地区分館対抗野球大会

主催：大東地区体育振興会

優勝！池辺分館 準優勝！豊田町分館

5月12日(日)・19日(日)大東グラウンド、大東中、大東西中の3会場において、大東地区体育振興会主催の「第69回大東地区分館対抗野球大会」が開催されました。優勝は池辺分館、準優勝は豊田町分館でした。選手の皆様、お疲れ様でした。本大会にご尽力いただきました関係各位の方々に感謝致します。

- ★優秀選手賞 池辺 川畑 雅裕 ★打撃賞 池辺 大谷 肇
★敢闘賞 豊田町 浜崎 翼 (敬称略)
おめでとうございます！！



ボランティア講座 <再掲載>

～認知症の方とのコミュニケーションについて～

ボランティアをするうえでの認知症の方とのかかわり方を学びます。ボランティアでなくても、ご家族やご近所の方の認知症かな？の気づきや良好なコミュニケーションの取り方を学びます。



- 日時 7月4日(木) 午後1時30分～3時00分
- 会場 大東公民館 会議室1・2号 ●対象 市内在住の方
- 定員 20名(先着順) ●参加費 無料
- 講師 社会福祉法人真正会 小多機グループホーム「園」管理者 中間 浩一氏
- 申込み 6月6日(木)午前9時～大東公民館窓口 (電話可 TEL243-0022)

保健推進員コーナー 「おいしく、無理なく、減塩しましょう！」

高血圧を予防するために「減塩」が大切であることはよく知られるようになってきました。しかし、「減塩＝おいしくない」というイメージを持っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

薄味にするばかりでは、食事が楽しめず、減塩は続きません。減塩のコツは「無理なく、おいしく、コツコツと継続すること」です！

【減塩のコツ①】味付けをひと工夫！

だしのうま味や酸味・辛味・香辛料などを活用しましょう。塩・しょうゆ・みそなどに比べて食塩量の少ない、酢・マヨネーズ・ケチャップなどの味付けも取り入れましょう。



【減塩のコツ②】卓上調味料の使い方をひと工夫！

醤油やソースは味を確かめてから使いましょう。「かける」よりも、小皿などにとって「つける」ようにするだけで調味料を減らせます。

【減塩のコツ③】食塩の量を知りましょう！

便利な加工食品やインスタント食品には見えない塩が多く含まれています。パッケージの栄養成分表示で、「食塩相当量」を確認しましょう。(川越市健康づくり支援課)

1日の食塩摂取量目安(成人)は、男性 7.5g未満・女性 6.5g未満です。 (日本人の食事摂取基準 2020 年版より)

市民センターフクニクス

市民花壇のお花を植え替えました

5月19日(日)、駐車場の市民花壇「みんなのかだん」の花苗の植え替え等を行いました。

「みんなのかだん」はお花好きなボランティアのみなさんが管理する花壇です。空きスペースには、苗を持ちより、みんなで楽しめるコミュニティガーデンを作り、四季折々の草花がご来館の皆様を楽しませてくれています。また、南側テラスにゴーヤの苗を植えました。収穫できたゴーヤは窓口にお越しの方々にお配りいたします。たくさん収穫できますように！



大東公民館の申し込み・休館日のお知らせ

9月分の公民館の抽選申し込み受付は7月1日(月)～25日(木)です。

8月分の抽選結果の確認は6月27日(木)からです。

8月分の先着予約申し込み日

先着予約①(合計6コマまで) 7月1日(月)～7月7日(日)です。

先着予約②(合計7コマ以上) 7月8日(月)からです。

6月の休館日 6月28日(金)(館内整理日)

7月の休館日 7月15日(月)(海の日)

7月31日(水)(館内整理日) です。

