

川鶴公民館だより

令和6.4.25
第355号

〒350-1176 川越市川鶴2-8-3 TEL 233-9306 FAX 239-1088



令和6年度子育てサロン

にこにこ子育て教室 5月23日(木)

「どうぞよろしく！手形・足形アートをつくろう👏」

共催：川鶴地区社会福祉協議会

- 【時間】午前10時～11時30分
- 【会場】川鶴公民館2階 和室・保育室
- 【持ち物】飲み物等
- 【対象】0～4歳の乳幼児と保護者
(きょうだいの参加もOK！)
- 【問合せ】川鶴公民館(233-9306)



参加費無料！申込不要！
お気軽にご参加ください♪



川鶴地域推進会議 主催

地域交流サロン「みんなの家」

地域交流サロン「みんなの家」は、地域の皆さんの交流の場として、原則として毎月第2・第4月曜日に開催しています。5月の開催予定日は次のとおりです。

皆さまのご参加をお待ちしています。(青空市場も同時開催)

5月13日(月)・27日(月)

時間：午前9時30分～12時

会場：川鶴公民館 1階 図書コーナー

【問合せ】川鶴公民館(233-9306)

4月1日付で川鶴市民センター(公民館)の職員に異動がありましたのでお知らせします。

「お世話になりました」

「よろしくお祈いします」

貫井 恵美子(退職)

佐久間 健 (防犯・交通安全課から)

小高 理典(退職)

斉藤 剛毅 (監査委員事務局から)

長谷部 風太(中央図書館へ)

高縄 智己 (新採用)



地域の子供たちと大人が触れ合いながら 楽しいひと時を過ごしましょう

- 【日 時】 6月22日（土）午前10時～12時（受付開始9時45分）
- 【会 場】 川鶴公民館
- 【定 員】 先着40名程度 《参加無料》
- 【申込み】 川鶴公民館へ電話で申し込み 平日午前9時～午後5時
受付期間 5月20日（月）～ 6月14日（金）
- 【問合せ】 川鶴公民館（233—9306）

※保護者の皆様にお願ひ！ お子様の会場への送迎をよろしくお願ひいたします。
※お茶、お菓子を用意して皆様の参加をお待ちしております。



**いざ災害が起きたら！
どうしよう？
…みんなで考えよう**



震災の時どのように対処したら良いか、日頃からどのような点に注意したら良いか、自分が身を置く環境によって異なることでしょう。救急救命士の視線で、様々な例をとり上げてお話しただけです。

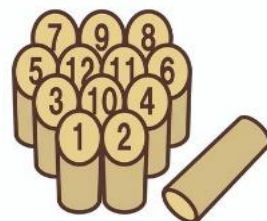
後半は災害に遭遇した時を考え、座談会形式で具体的に話し合ってみましょう。

- 【日 時】 6月11日（火）午前10時～12時
- 【会 場】 川鶴公民館
- 【定 員】 先着40名 《参加無料》
- 【講 師】 安齋 勝人氏（埼玉医科大学総合医療センター救急救命士）
- 【申込み】 川鶴公民館へ電話で申し込み 平日午前9時～午後5時
受付期間 5月13日（月）～ 6月4日（火）
- 【問合せ】 川鶴公民館（233—9306）

モルック・ボッチャを貸し出します。

モルックとは

モルックと呼ばれる木製のピンをスキットルに向けて投げ、倒れた本数又は倒したスキットルに書かれた数字（1本だけ倒した場合）が点数となります。基本的には、モルックを投げて倒れたスキットルの内容によって、50点ピッタリになるまで得点したほうが勝ち！というルールです。



ボッチャとは

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。



保有数

モルック 3セット（川鶴地域推進会議）

ボッチャ 1セット（川鶴地域推進会議） 室内のみ使用可

借用方法

1. 川鶴公民館窓口または電話で空き状況を確認のうえ、予約を入れてください。
（平日午前9時から午後5時まで）
2. 貸出日に川鶴公民館窓口まで来館し、貸出簿に記入のうえ、受け取ってください。
【問合せ】 川鶴公民館（233-9306）

■卓球会員募集！卓球を楽しくやりましょう■

40代～70代の男女会員で楽しく練習しています。基本練習から試合形式の練習、ご自身の課題練習まで多彩な練習ができます。

【グループ名】 川鶴卓愛会

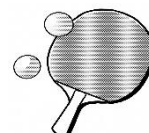
【活動日】 木曜日 19:00～21:30

【活動場所】 川鶴公民館 【費用】 入会金1,000円 会費600円/月

【募集対象者】 制限なし（多少経験のある方）

※ 見学ご希望の方は事前にご連絡いただくか、直接ご来場ください。

【問合せ】 川鶴公民館（233-9306）



《保健推進員だより》




「今から暑さに負けない体づくりを！」

熱中症は5月頃から発生し、梅雨の合間や梅雨明け後等、体が暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。熱中症を予防するためには、湿度や気温が高くなる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

体が暑さに慣れること（暑熱順化^{しよねつじゆんか}）の方法を知り、暑くなる前から熱中症の対策を行きましょう。



◆暑熱順化に有効な取り組み◆

<p>〈ウォーキング〉 運動目安30分 頻度目安週5回</p> 	<p>〈サイクリング〉 運動目安30分 頻度目安週3回</p> 
<p>〈適度な運動〉 運動目安30分 頻度目安週5回～毎日 ※筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの。</p> 	<p>〈入浴〉 頻度目安2日に1回 ※シャワーだけでなく、湯船に浸かる。</p> 

暑熱順化には、数日から2週間程度かかります（個人差あり）。また、一度暑熱順化ができて、涼しい日が続くと暑熱順化の効果が薄れてしまうこともあります。上記の取り組みを無理のない範囲で定期的実施し、暑熱順化できているか意識するようにしましょう。

（川越市 健康づくり支援課）

◎ 公共施設予約システムのお知らせ（5月）◎

- 5月分 先着申込み（制限なし） ⇒ 受付中
- 6月分 先着申込み（6コマまで） ⇒ 5/1から5/7まで
- 先着申込み（制限なし） ⇒ 5/8から
- 7月分 抽選申込み（4コマまで） ⇒ 5/1から5/25まで

※7月分の抽選結果の確認は5月27日以降にお願いします。

★ 川鶴公民館5月・6月の休館日 ★

- 5月：3日(金)憲法記念日、4日(土)みどりの日、5日(日)こどもの日
- 6日(月)振替休日、29日(水)館内整理日
- 6月：27日(木)館内整理日

