

# 山田公民館だより

令和5(2023)年6月号 No.252

山田公民館 〒350-0822 川越市山田161-7 TEL 224-4194/FAX 229-1212

Eメール yamada-cc★city.Kawagoe.lg.jp

(メールをお送りの際は★を@に変えてください)

【山田地区の統計】人口11,909人(男5,977人、女5,932人) 世帯数 5,132世帯

令和5(2023)年5月1日現在

## 令和5年度自治連山田支会自治会長をご紹介します。

川越市自治会連合会山田支会 支会長 原 繁夫

//

副支会長 安部 文雄

(敬称略)

自治会名	氏名	役職	自治会名	氏名	役職
上寺山	野澤正夫	会計部会 部会長	南山田	高橋兼一	会計部会 副部会長
寺山	永井徹郎	各種団体部会 部会長	府川	安部文雄	副支会長
福田	高梨勝次	総務部会 部会長	石田	今井文男	総務部会 副部会長
山田西町	竹中英昭	事業部会 部会長	寺山 (前自治会長)	岡部宏	監事
北山田	原繁夫	支会長	南山田 (前自治会長)	廣瀬五二	監事

各自治会から選出された自治会長さんには、山田地域の発展のために多大なるご尽力をいただいております。

### 休館日のお知らせ

6月27日(火) 館内整理日

7月17日(月) 海の日

7月27日(木) 館内整理日

8月11日(金) 山の日

8月25日(金) 館内整理日

### ◆利用申し込み◆

【6月分】先着予約、コマ数制限なし

【7月分】先着予約

6/1(木)午前9時～、6コマまで予約可

6/8(木)以降、コマ数制限なし

【8月分】抽選受付

6/1(木)～6/25(日)、4コマまで

※予約システムが利用できるのは、窓口で利用登録した団体に限りです。

※抽選結果は27日以降に確認できます。



北公民館・芳野公民館・山田公民館 共催

# 健康料理デビュー講座



## 初心者大歓迎！



料理に興味のある方、健康が気になる方、  
楽しみながら健康料理を作ってみませんか！

会 場：北公民館 調理実習室

日 時：7月21日(金)・8月18日(金)・9月15日(金)・10月20日(金)  
11月17日(金)・12月15日(金)(全6回)  
午前10:00~12:00(予定)

対 象：市内在住・在勤の18歳以上

定 員：12人(抽選)

経 費：4,500円(6回分の材料費、保険代ほか)



持 ち 物：布きん2枚(食器拭き用1枚、台拭き用1枚)、エプロン、三角巾、マスク、  
持ち帰り用タッパー3個(料理の持ち帰りを希望する場合)

申し込み：往復はがきに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号

(日中連絡可能なもの)⑤年齢を明記し、**6月27日(火)(必着)迄**に

〒350-0851 川越市氷川町107 北公民館まで  
(市ホームページからも可)

ホームページから  
のお申し込みはこちら



【問い合わせ】川越市北公民館 TEL:049-222-1400





## 子育てサロン「わんわんキッズ」

《山田公民館・北部地域ふれあいセンター共催》

子育てサロンは広い和室でお子様を自由に遊ばせながら、  
仲間づくりや情報交換のできる親子広場です。

- 日時 **6月15日(木)** 10:00~11:15
- 場所 川越市北部地域ふれあいセンター(山田1578-1)
- 定員 4歳児までの子と保護者 先着10組(申込不要)
- 協力 山田地区民児協、ちゅーりっぷ(ボランティアグループ)、保健推進員
- その他 ・感染防止徹底のため、大人の方はマスクの着用をお願いします。  
また、体調がすぐれないときは参加をお控えください。  
・赤ちゃんをお連れの場合は、バスタオルをお持ちください。

※今後の予定・・・毎月第3木曜日(8月を除く)

7月20日、9月21日、10月19日、11月16日

12月21日、1月18日、2月15日、3月21日

### 保健推進員だより

#### 「高血圧」にご用心!!

川越市では、「健康かわごえ推進プラン(第2次)」(令和2年3月策定)に基づき、有所見率が国と県を上回る高血圧対策を課題として健康寿命の延伸に取り組んでいます。

私たちの体は、心臓から血管を通して全身に血液をめぐるせます。その際の血管内の圧力を血圧といい、血圧が高い状態が続く病気が「高血圧」です。高血圧は、自覚症状がないまま心臓や脳、腎臓の血管の動脈硬化を進行させ、突然、心臓病や脳卒中などを引き起こします。

高血圧を予防するための生活習慣を意識しましょう。

**☆自分の血圧を知ろう!** ※高血圧基準(家庭血圧)135/85mmHg以上

朝(起床後)1時間以内、排尿後、朝の服薬前、  
朝食前、寝る前など、1日2回、毎日同じ時間に  
測定して平均値を記録しましょう。



**☆今より少し多く、からだを動かそう!**

内臓脂肪の蓄積は血圧を上昇させます。

ウォーキングや家事といった有酸素運動を取り入れ、プラステン(+10分)の運動を心がけましょう。

**☆減塩生活を始めよう!** ※1日の食塩摂取目標男性 7.5g未満、女性 6.5g 未満

食塩の取りすぎは高血圧のもとです。調味料は、かけずに「つける」。みそ汁は具たくさんにするなど、減塩を心がけましょう。また、栄養成分表示を活用して、食塩を見える化すると効果的です。

(川越市健康づくり支援課)



## 令和5年度山田地区グラウンドゴルフ大会（個人戦）のお知らせ

《川越山田スポーツクラブ》

★期 日 令和5年6月17日(土) [当日開催できない場合は、24日(土)に延期]

★会 場 山田小学校校庭

★時 間 受付:8:00 スタート:8:30 (終了予定:13:00)

★対象定員 山田地区在住・在勤者/先着 96名

★競技方法 個人戦/32ホールストロークプレー

★参加費 500円(当日、受付時に支払願います)

★申込期間 6月2日(金)~6月12日(月)までの間

★申込受付 午前8時30分~午後5時まで山田公民館で受付します。

(ただし、土曜日・日曜日は受付できません)

※電話・FAXでも申込みいただけます。

山田公民館 電話224-4194 FAX229-1212

★必要事項 氏名・自治会名・年齢・電話番号

所属クラブ名(グラウンドゴルフクラブのメンバーの方)

★実施判定 できる限り前日の午後7時頃に判定をし、クラブ代表者に連絡します。

なお、クラブに所属していない方は、個別に電話連絡いたします。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止となる場合があります。



## 《川越山田スポーツクラブ主催ハイキングのお知らせ》



令和5年、今年度はハイキング実施を計画いたしました。

皆様の参加をお待ちしております。

峠の釜めし、横川駅が出発点になります。



【日 時】 令和5年7月22日(土) 小雨決行

【行 先】 軽井沢碓氷峠アプトの道ハイキング/温泉施設訪問

【参加費】 5000円(温泉施設入場料/バス代込)

【対象・定員】 山田地区在住・在勤者(幼児を除く) 先着35名(定員になり次第締め切り)

【申込み】 6月19日(月)から参加費を添えて、山田公民館へお申し込みください。

受付時間は午前9時から午後5時です。

(ただし、祝日・土曜日・日曜日は職員不在のため受付できません)

【その他】 詳細につきましては、参加費納入時にお渡しします。

【問い合わせ先】 山田公民館 TEL:224-4194

## 山田小学校の草刈りをしました

新学期も始まった5月上旬、有志の皆さんが山田小学校南側周辺の草刈りをしてくれました。これで小学生の皆さんも気持ちよく学校生活を送れますね!!

