

# 山田公民館だより

令和5(2023)年8月号 No.254

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 11,917人(男 5,979人、女 5,938人) 世帯数 5,144世帯  
令和5(2023)年7月1日現在

## 「ひまわりの種を播きました」 -山田地域会議-

山田地域会議では7月8日(土)、春のれんげに続き、遊休農地発生防止と美しい田園風景の維持のため、福田1番地付近の田にひまわりの種を播きました。当日は、多くのボランティアの方に参加していただきました。開花が楽しみです。



## ハイキングを行いました -川越山田スポーツクラブ-

7月22日(土)、軽井沢碓氷峠の遊歩道アプトの道を参加者21名で歩きました。当日は天候にも恵まれ、暑さもそれほど厳しくなく、ハイキングを楽しむことができました。ハイキングの後には近くの温泉施設で汗を流し、有意義な一日を過ごすことができました。



## 令和5年度山田地区文化祭の中止について

-川越市自治会連合会山田支会-

令和5年度山田地区文化祭は、山田文化クラブ、山田公民館と協議した結果、今年度についても中止することとしました。なにとぞご理解のほどお願いいたします。

## マイナンバーカード申請サポート窓口のお知らせ

9月8日(金)~9月21日(木)、山田公民館にマイナンバーカードの申請サポート窓口が開設されます。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、ぜひご利用ください。

受付日時 :月~金 土日祝日を除く 午前9時~午後4時30分

### 休館日のお知らせ

8月11日(金) 山の日  
8月25日(金) 館内整理日  
9月18日(月) 敬老の日  
9月23日(土) 秋分の日  
9月26日(火) 館内整理日  
10月9日(月) スポーツの日  
10月27日(金) 館内整理日

### ◆利用申し込み◆

【8月分】先着予約、コマ数制限なし

【9月分】先着予約

8/1 (火)午前9時~、6コマまで予約可

8/8 (火)以降、コマ数制限なし

【10月分】抽選受付

8/1 (火)~8/25(金)、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ます。

※抽選結果は27日以降に確認できます。

## ひだまり教室

# どならない 子育て練習法

怒りたくないのに、  
毎日怒ってばかりで  
後悔した経験はありませんか。

子どもの気持ちに寄り添いながら、  
自分自身の気持ちをコントロール  
する方法を学びます。

子育ての場面を想定した  
ロールプレイングで練習したり、  
お互いの悩みを共有しましょう。



### 申込方法

① 電子申請、②往復はがき、③ファクスの中からいずれかで、北公民館に申し込みます。  
申し込みの締め切りは、9月1日（金）必着です。

【①電子申請】チラシ右下のQRコードから、または川越市HP上の講座ページから申し込み。

【②往復はがき、③ファクス】下記の内容を明記のうえ、9月1日（金）必着で申し込み。

(1)講座名「ひだまり教室」、(2)氏名・ふりがな、(3)子の名前・ふりがな・年月齢・性別、(4)郵便番号・住所、(5)電話番号、(6)ファクス番号（ファクスの場合のみ）、(7)託児の希望有無（有の場合、子の名前・ふりがな・性別・生年月日・託児の留意点）。

【宛先】川越市北公民館 〒350-0851 川越市氷川町 107

電話 049-222-1400

FAX 049-229-1210

電子申請は  
こちらから→



#### 日時

令和5年  
9月22日、9月29日、  
10月6日、10月13日  
（毎週金曜日）  
午前10時から正午

#### 対象

概ね3歳～10歳までのお子様を  
子育て中で、市内在住の保護者。  
全日程（4回）参加可能な方。

#### 会場

北公民館 講座室

#### 定員

12名（申込多数の場合、抽選）

#### 参加費

無料

#### 申込締切

9月1日（金）必着

今年もお待ちしています

# 山田セミナー

『日々の生活の充実を求めて！』

期 日：10月4日～12月6日 全5回

時 間：午後1時30分～3時

会 場：山田公民館2階 会議室1・2号ほか

対 象：山田地区在住・在勤の60歳以上の方

定 員：20名（先着）

※なるべく全回とも出席可能な方

参加費：300円（保険、資料等）

※コーヒーの回は、当日実費徴収（500円予定）

申込み：9月20日（水）午前9時から参加費を添えて公民館窓口へ



	日 程	内 容	講 師
1	10月 4日 (水)	「介護保険にまつわるエトセトラ」	川越市地域包括センターきた 職員
2	10月17日 <u>(火)</u>	昨年大好評！ 「スペシャルティコーヒーの世界を味わう」（お持ち帰りあり）	コヤナギコーヒーニッポン 店主
3	11月 1日 (水)	「相続おしかけ講座」 ～人権問題にも触れながら～	埼玉県出前講座 行政書士
4	11月22日 (水)	川越市施設再発見 「プラネタリウム」 ※石原町こどもの城集合！！	児童センター こどもの城 職員
5	12月 6日 (水)	昨年受講者リクエスト！ 「消しゴムハンコ」づくり ～どんなものができるかお楽しみ～	公民館職員

※新型コロナウイルスの感染状況により、変更または中止となることがありますので、あらかじめご了承ください。

【主催】山田公民館 Tel.224-4194

# あいぞめ体験教室

山田地区子どもサポート委員会

藍の葉を乾燥させて作った染料を使ってオリジナルのランチョンマットを作ります。

日程:9月 8日(金) 準備作業 放課後 15:00~ (10分ほど)

9月 9日(土) 10:00~12:00

対象:山田地区在住の小学3年生~中学生

先着20名

参加費:一人 300円(保険料、材料費)

申込み:山田公民館(☎224-4194)へ電話してください。

締切り:8/31(木)

持ち物:ゴム手袋(厚手で長めのもの)、水筒、  
タオル、汚れてもよい服装



藍の葉

お問い合わせ

山田公民館 224-4194

保健推進員だより

## 睡眠不足の子どもたち



平成30年に実施した「川越市民の健康についてのアンケート」において、平日の就寝時間についての質問に対し、結果は次のようになりました。

【小学生】

午後10時以降…49.8%(午前0時以降…2.4%)

【中学生】

午後10時以降…92.7%(午前0時以降…23.2%)

子どもの睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下などをもたらします。また、将来の肥満の危険因子になることも示されています。

睡眠不足の原因の1つとして、「夜更かし」があります。夜更かしの理由として、勉強・スマートフォン・SNS・ゲームなど原因は様々ですが、適切な睡眠習慣のために、毎日の「早寝・早起き」という規則正しい生活が最も大切です。就寝・起床時間を固定することにより、1~2週間で徐々に体内時計が整っていきます。

健やかな眠りがあってこそ、健康的な日常生活が送れます。夏休み期間中も規則正しい生活を送り、ご家族で、お子さんの睡眠・快眠を支えましょう！

### 快眠のポイント

★入浴の時間

就寝の2~3時間前に入浴すると寝つきが良くなります。

★日光を浴びる

起床時にカーテンを開けて日光を浴びると、体内時計が整えられます。

出典:厚生労働省 e-ヘルスネットより

(川越市 健康づくり支援課)