

西川口公民館だより



今月の休館日(弥生)
3日・10日・17日・24日・31日

発行 川口市立西川口公民館 川口市仲町 10番16号
編集 館長 飯塚 敏男 (横曽根公民館内仮事務所)
TEL・FAX 048-252-2461



掲載のイラストは、(株)インプレス発行のイラストカット
大全 10000 を使用しています。

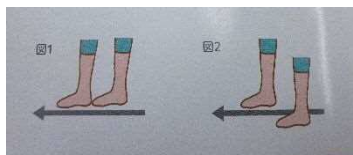
「健康づくりのための運動講座」の開催報告

横曽根公民館において、NPO 法人スポーツ・サンクチュアリ川口 健康運動指導士の土屋一美先生を講師に
迎え、「健康づくりのための運動講座」を全4回で開催しました。今回は、第2回目(2/6開催)に行われた
「ベクトルウォーク(自分にあった歩き方を見つける)」の様子を紹介します。



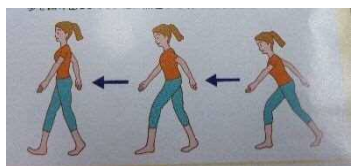
自分にあった歩き方を見つける4つのワーク

① 継ぎ足歩行

① 二つの軸をイメージして歩くためのワーク
＜継ぎ足歩行＞

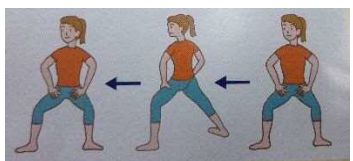
1本軸を意識し、その上でつぎ足(前方の足のつま先に後ろの足のかかとをつける)をしながら歩く。

② 一歩踏み出し歩行

② 全身の重心移動により歩行する感覚を身に
つけるワーク
＜一歩踏み出し歩行＞

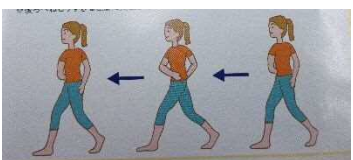
倒れ込むような感じで体を傾け、それを守るように一歩を踏み出して、そのまま前へ進む。歩幅は無理なく大きく出す。(一歩目に踏み出す足は左右とも行う)

③ 一歩ナンバ歩き

③ 骨盤の回旋を意識的に行うワーク
＜ナンバ歩き＞

胸を開いて腰を落とし、右手右足、左手左足を同時に大きく出す。つま先は、進行方向に向ける。

④ ねじり歩行

④ 骨盤と肩をねじりながら、肩を大きく前へ
出す感覚で歩くワーク
＜ねじり歩行＞

手をぶらぶらさせ、右手左足、左手右足を同時に大きく出す。肩を前へ出すように意識して無理にねじらない。

としょかんコーナー

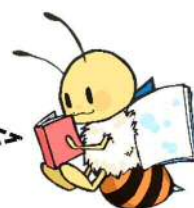


わたしの今年の一冊 2024

昨年お読みになった本の中で、印象に残った一冊を紹介していただく「わたしの今年の一冊」。
今回も皆様からたくさんのご応募をいただき、その一部を「図書館だより」にて掲載しております。
「図書館だより」は図書館のホームページ、または館内にて配布中です。どうぞご覧ください。

応募は 毎年 12 月 に行っております。

ぜひこの一年、あなたが読んで印象に残った本を教えてくださいね。



川口市立横曽根図書館 川口市仲町 10-16 ☎048-256-1005

開館時間：火～金 10:00～18:00

土・日・祝日 9:00～17:00



3 月の休館日・・・3/3（月）、3/10(月)、3/17(月)、3/24(月)、3/28(金)、3/31(月)



～おやこの遊びひろば～



開催日（曜日）	時 間	会 場	対 象
4.11.18.25（火）	9：10～11：40	横曽根公民館 1 階 日本間	おおむね 3 歳までの子どもと保護者の方。もうすぐママの方。参加費用は無料です。申込みは不要ですので、お気軽にお越しください。
6.13.27(木)			
7.14.21.28(金)	13：40～16：10		

ぴよぴよなかま～ ボランティアさんによる おやこの遊びひろば

8.22(土)	10：30～11：30	横曽根公民館 日本間
---------	-------------	------------

お問合せ 子育て支援課（TEL048-258-1112）

横曽根公民館は「指定 緊急避難場所」に指定されています

指定緊急避難場所は、河川の氾濫や集中豪雨等から生命を守る場所として、一時的に緊急避難する場所です。災害の種類ごとに避難場所が指定されています。避難の際は、食料や飲料水、室内履きや毛布など各自に必要なものをご持参ください。

【 横曽根公民館が避難場所として指定されている災害の種類 】

- ・洪水（垂直避難）・・・河川の氾濫や堤防の決壊等の発生、又は発生のおそれがある場合に3階以上のみ開設
- ・集中豪雨等・・・河川の氾濫や堤防の決壊等のおそれはないものの、集中豪雨や暴風等により、一時的に避難が必要になった場合に開設

※その他、「指定 避難所」について

指定避難所は、地震や洪水により家屋に被害を受け、自宅での生活が困難な人を保護するために開設し、宿泊、食事などの生活機能を確保するための施設です。お近くの指定避難所を確認しておきましょう。

備えておきたい災害備蓄品の例

生活をする上で必要となる物は、人それぞれ違います。水、食料、トイレ等、絶対に必要な物の他にも、自分や家族にとって必要なものを考え、最低3日分でできれば7日分を備えておきましょう。

貴重品

- ☐ 現金、印鑑
- ☐ 免許証、保険証、各種カード
- ☐ 預金通帳

食料品

- ☐ 非常食（加熱不要なものも用意）
- ☐ 飲料水（1人1日3リットル）
- ☐ 好きなお菓子（飴など）

トイレ用品

- ☐ 携帯トイレ（非常用トイレ）
- ☐ おむつ
- ☐ トイレットペーパー

衣類等

- ☐ 下着類、替えの衣類
- ☐ 洗面用具、タオル
- ☐ 運動靴、ヘルメット
- ☐ 手袋、防寒着、雨具（かっぱ）

小物道具

- ☐ 缶切り、ナイフ、はさみ
- ☐ カセットコンロ
- ☐ ビニール袋、ゴミ袋（大、小）
- ☐ キッチンラップ
- ☐ 紙皿
- ☐ 筆記用具
- ☐ LED ランタン（最低3個）
- ☐ ヘッドライト（家族の人数分）
- ☐ モバイルバッテリー、電池

衛生用品など

- ☐ ガーゼ、包帯、ばんそうこう
- ☐ 常備薬、※ 処方薬とお薬手帳
- ☐ 傷薬、消毒薬、目薬
- ☐ 風邪薬、胃腸薬、解熱剤
- ☐ ウエットティッシュ（大、小）
- ☐ 口腔ケア用ウエットティッシュ
- ☐ 感染症対策品（マスク、手指消毒薬）
- ☐ 生理用品

高齢のかた

- ☐ 紙おむつ
- ☐ 高齢者用食品（おかゆ等）
- ☐ 入歯、入歯洗浄剤
- ☐ 補聴器用電池
- ☐ お薬手帳
- ☐ 予備の眼鏡
- ☐ ※ 処方薬とお薬手帳

乳児・幼児

- ☐ 粉ミルク、液体ミルク
- ☐ 哺乳瓶、乳児用スプーン
- ☐ 離乳食
- ☐ おしりふき
- ☐ おむつ
- ☐ 母乳パッド
- ☐ お気に入りの絵本やおもちゃ

妊娠中のかた

- ☐ 妊娠用生理用品
- ☐ 脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯
- ☐ 新生児用品
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ ※ 処方薬

あるかたの傷害

- ☐ 障害者手帳
- ☐ 補助具の予備
- ☐ ※ 処方薬とお薬手帳

ペット用品

- ☐ ペットフード、水
- ☐ トイレシート
- ☐ ケージ、キャリーケース

あると便利

- ☐ スリッパ
- ☐ 新聞紙
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ 毛布
- ☐ アルミブランケット

※処方薬は「自分だけの薬」です。切らさないように、1週間程度のゆとりを持ち定期的に受診しておきましょう。

横曽根公民館だより

～つどう・まなぶ・
むすぶ・つなぐ～

編集・発行 横曽根公民館
館長 飯塚 敏男
住所 川口市仲町 10-16
電話 048-256-5004

200.02036@city.kawaguchi.saitama.jp

ホームページ：横曽根公民館 検索

※掲載のイラストは、株式会社インプレス発行の「イラスト大全 10000」を使用しています。



市民の皆様へお願いしたい3つのこと

1 ごみの減量

- ・生ごみは「ひとしぼり」して水分を減らす
 - ・必要なものを必要な分だけ買う
 - ・簡易包装の商品や詰め替えのできる商品を選ぶ
 - ・マイバッグやマイボトルを使う
- など、ごみの減量にご協力ください。

2 搬出の分散

一般ごみの排出量は月・火曜日が多く、収集などに時間を要しています。月・火曜日にまとめて排出するのではなく、**木・金曜日へ分散して排出ください。**

大幅な収集ルートの変更を行っているため、従来の収集時間とは異なっており、遅滞も生じています。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。



3 ごみの分別

一般ごみの中には資源物で排出できるものが約1割含まれています。ごみの適正な分別にご協力ください。



特に注意!!



リチウムイオン電池が
内蔵されている製品



例 モバイルバッテリー、
電子タバコ、携帯扇風機など

JBRC回収
対象



販売店などの
協力店に持参

JBRC回収
対象外



絶縁して
「金属類」の収集日
に出す

※金属端子部が表面にあるものは
テープなどを貼ってふさいでく
ださい。

リチウムイオン電池の廃棄方法

回収対象の見分け方、協力店の検索などの
詳細は一般社団法人JBRCのホーム
ページをご確認ください。



USBポートの部分をテープでふさぐ

ケーブル内蔵型は
ケーブル部分も

▼携帯扇風機



お問い合わせ：資源循環課 (☎048-228-5370)



『川口市高校生 海外派遣事業』派遣生の募集



- 派遣先 アメリカ・フィンドレー市
- 期間 令和7年7月30日（水）～8月8日（金）
- 対象 川口市立高等学校に通学している又は市内に住居を有し、高等学校（国公私立）に在学している生徒
- 募集人員 10名 ※第一次選考、第二次選考を経て決定
- 申込方法 令和7年4月1日（火）～4月11日（金）に電子フォームで出願書を提出
※詳細は市教育委員会ホームページ内の「川口市高校生海外派遣事業 派遣生 募集要項」等をご確認ください。
- 問合せ先 教育局指導課 電話：048-259-7661
(土曜日、日曜日、祝日を除く 8:30～17:15)

高校生
海外派遣生募集!



教育委員会
ホームページ 二次元コード