

# 上青木公民館だより



令和7年9月号



編集・発行 川口市立上青木公民館 館長 岩橋 昭仁

〒333-0845 川口市上青木西2-14-14

TEL&FAX 048-497-5566

9月の休館日 1日・8日・16日・22日・29日

## 市役所本庁舎などの窓口受付時間短縮のお知らせ

令和7年10月1日（水）より市役所本庁舎や一部の出先機関などの窓口受付時間を変更いたします。今後とも、行政サービスの質の向上に努めてまいりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

| 対象施設                                                       | 窓口受付時間                                     |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 第一本庁舎、第二本庁舎、第三庁舎、<br>鳩ヶ谷庁舎、各支所、<br>朝日・戸塚環境センター<br>水道庁舎、消防局 | 9：00～16：30                                 |
| 川口駅前行政センター<br>東川口駅前行政センター                                  | 平日 9：00～20：00<br>土・日曜日 9：00～16：30<br>祝日 休所 |

※電話の受付時間や文化・スポーツ施設、図書館、公民館などの施設の利用時間に変更はありません。

## 9月のミニテニス教室

日時 9月13日（土）・27日（土）  
13時から15時まで  
場所 上青木公民館 3階 ホール  
対象 小学生から一般  
参加費 1回100円（保険代など）  
指導 上青木ミニテニスクラブのみなさん  
持ち物 体育館シューズ、水筒（水、お茶等）  
申込み 当日会場で受け付けします。  
事前の予約は不要です（\*^v^\*）

涼しい体育館で  
運動しましょう



ラケットは  
貸出いたします

## おやこの遊びひろば

申し込み不要  
時間内の出入り自由  
授乳以外の飲食はご遠慮ください

お母さんがたとおしゃべりをしたり、情報交換ができます。

子どもの遊びや保護者のかたの交流を広げます。

もうすぐママになるかたも遊びにいらしてください。



|        |                                     |                |
|--------|-------------------------------------|----------------|
| 9月の開催日 | 火曜日                                 | 2日・9日・30日      |
|        | 水曜日                                 | 3日・10日・17日・24日 |
|        | 木曜日                                 | 4日・11日・18日・25日 |
| 時 間    | 午前9時10分から12時まで                      |                |
| 会 場    | 上青木公民館 3階 多目的室                      |                |
| 対 象    | 川口市内の概ね3歳までの子どもと保護者、もうすぐママになるかた     |                |
| お問い合わせ | 川口市役所 子育て支援課<br>電話 048-258-1112（直通） |                |

## ディスコン体験会

日 時 9月24日（水）  
14時から16時まで（受付開始 13時40分）

会 場 上青木公民館 2階 視聴覚室

内 容 チームに分かれて赤と青のディスク（円盤）を交互に投げて、黄色のポイント（的）にどれだけ近づけられるかを競います。  
ボッチャやカーリング等と似たスポーツです。

対 象 どなたでもご参加いただけます。

持ち物 飲み物、タオル

参加費 無料

申込み 予約制となっております。  
参加を希望されるかたは、上青木地域包括支援センターへご連絡ください。

締切り 9月19日（金）17時まで



【問い合わせ先】  
上青木地域包括支援センター  
電話 048-240-1557

## 【予告】長寿お元気学級・ニュースポーツ講座

以下の日程で、「長寿お元気学級」と「ニュースポーツ講座」を開講いたします。  
「長寿お元気学級」では、生活習慣病の予防等について学び、「ニュースポーツ講座」では、運動不足解消や健康維持・増進として楽しめるレクリエーションスポーツを体験します。

| 内 容        | 開催日       | 時 間                   | 会 場      |
|------------|-----------|-----------------------|----------|
| 健康体操「自彊術」  | 10月 2日（木） | 午後 2 時～ 3 時 3 0 分     | 3 階 ホール  |
| ディスゲッター    | 10月 9日（木） |                       |          |
| モルック & ボール | 10月16日（木） |                       |          |
| ポッチャ       | 10月23日（木） |                       |          |
| 生活習慣病予防全般  | 10月30日（木） | 午前 1 0 時～ 1 1 時 3 0 分 | 2 階 視聴覚室 |
| ヨガストレッチ    | 11月 6日（木） |                       |          |

持 ち 物 体育館履き、飲み物（水、お茶など）、タオル

申込方法 申込書をご記入のうえ、所属する長寿クラブの会長さんへご提出ください。

募集締切 9月15日（月）

共 催 キューポラ川口上青木連合会

※参加費は無料です。



長寿クラブに未加入のかたは、当日、公民館での申込みも受け付けております。  
みなさんお誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

## 「糖尿病の早期発見はかかりつけ薬局で！」

糖尿病の無料チェック（簡易血糖検査）を市内の一部薬局で実施しています。  
実施薬局は、市ホームページでご確認ください。

対 象 市内在住で30歳以上のかた（今年度30歳になるかたも含む）

市ホームページはこちらの  
二次元コードから  
ご確認くださいことができます



【問い合わせ先】  
健康増進課  
電話 048-256-1135

たのしく体を動かそう  
**涼しい室内 NEWスポーツ大会**  
夏バテを吹き飛ばそう

日 時 9月 4日(木)  
14時から16時まで(受付開始 13時30分)

会 場 上青木公民館 3階 ホール

内 容 ①輪投げ  
②スカットボール  
③ポッチャ

対 象 どなたでもご参加いただけます。

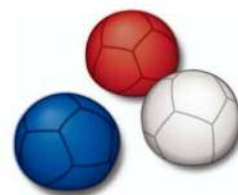
持ち物 体育館履き、飲み物(水・お茶など)

参加費 無料

申込み 長寿クラブに加入しているかたは、各クラブへ。未加入のかたは、当日  
上青木公民館 3階 ホール 入り口でお申し込みください。

主 催 キューポラ川口上青木連合会

後 援 上青木公民館



**豪華賞品  
多数あり!**

**上青木地区体育祭のお知らせ**

日 時 10月 5日(日) 開会式 8時30分

会 場 上青木中学校 校庭(雨天時は上青木公民館にて開催)

各競技ごとに賞品をご用意しています。  
大勢のみなさまのご参加をお待ちしております!



主 催 上青木地区レクリエーション協会

共 催 上青木地区連合町会  
上青木公民館地区青少年育成協議会

主 管 上青木地区スポーツ推進委員協議会

後 援 上青木公民館