

戸塚西公民館だより

令和7年 6月号

《今月の休館日》 2日・9日・16日・23日・30日

憂鬱な梅雨、しっかり食べて乗り切ろう！

発行 川口市立戸塚西公民館
編集 館長 鈴木 君江
川口市 差間 3 - 1 6 - 1 7
電話・FAX 2 9 6 - 3 0 1 3

夏休み こどもパン作り教室 参加者募集について

毎年多くの募集・参加をいただいております、子どもパン作り教室を今年も開催いたします。
クッキングスクールの講師と助手の方2名がやさしく指導いたします。小学生の方限定です。

日時 7月29日(火)、30日(水) 10:00~14:00

場所 戸塚西公民館 料理実習室・ミーティング室

募集人員 各回20名(川口市内在住の方、先着順)

内容 ふわふわウィンナーロールパンを作ります

費用 1,050円(昼食代(カレーライス)、保険代を含む)

持ち物 マスク、上履き、エプロン、三角巾、ふきん、パン持ち帰り用袋、水筒、筆記用具

申込受付 6月26日(木)から7月4日(金) 9時から16時半まで公民館事務所にて受付いたします。
釣銭のないよう現金を添えてお申し込みください。

申込時は、お子様のみでの受付はできません。保護者の方がお立会いください。

お問い合わせ 電話 048-296-3013



てんとう虫文庫おはなし会

6月の開催日は、4日・11日・18日・25日の水曜日と14日土曜日です

- ・午前の部は11:00~11:30 親子で絵本とわらべうたを楽しみます
- ・午後の部は16:00~16:30 幼児と小学生を対象におはなし会をしています
- ・土曜の部は10:30~11:30 どなたでも てんとう虫文庫にお集まりください



若返り健康講座のお知らせ

すがすがしい季節はあっという間に過ぎ、ジメジメとした梅雨の季節がやってまいります。
色とりどりの傘をさして、公民館にいらっしゃいませんか？ 健康講座でお楽しみください。

対
日
場
内

象：おおむね60歳以上の方

時：令和7年6月17日(火) 13:15~15:00

所：戸塚西公民館 講座室

容：「食べる転倒予防・タンパク質」

健康管理士一般指導員

佐藤 玲子氏

「ヨガで自律神経を整えましょう」

健康管理士一般指導員

山本 恵子氏

健康講座は無料です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

* 事前の申し込みは不要です。 直接会場にお越しください。駐車場が狭いため、お車での来館はお控えください。



『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。

実施薬局は市のホームページでご確認ください。(右記2次元コードから)

対象は市内在住で30歳以上の方(今年度30歳になる方も含む)

お問い合わせ 健康増進課 TEL 048-256-1135



クラブ会員募集！ 戸塚西新体操クラブ



一緒に新体操する仲間を募集中！

見学・体験も大歓迎です ぜひお越しください

- ・練習日…毎週水曜日 17:00~19:00 6月は4日・11日・18日・25日です
- ・場 所…戸塚西公民館 2階体育ホール
- ・持ち物…飲み物 動きやすい服装で
- ・対 象…小学1年~6年生
- ・連絡先… aaa.tozukanishi.rg@gmail.com



おやこの遊び広場 ▲お友達がほしい ▲お話したい ▲聞いてほしい

すべり台、つきみ、ままごとセットなどおもちゃがたくさんあります。お母さん方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方の交流を広げます。

《6月の開催日》 (木曜日) 5日・12日・19日・26日
(金曜日) 6日・13日・20日・27日



お遊び時間と場所 9:10～11:40 戸塚西公民館 日本間
◇お申し込みは不要です ◇時間内の出入りは自由です ◇授乳以外の飲食はご遠慮ください
◇川口市内の概ね3歳までの子どもとその保護者 ◇もうすぐママの方もどうぞ

問い合わせ 子育て支援課 TEL 048-258-1112

夏の食中毒、3つの決まりで防ごう！

夏の食中毒の原因の多くがカンピロバクターやサルモネラといった細菌によるもので、これらは暑い季節にいちばん増えやすいからです。時には命にもかかわる怖い食中毒を防ぐために、これからの季節は特に「3つの大事な決まり（食中毒予防の三原則）」を守りましょう。

決まり1 **ばい菌をつけない！**
手や、洗える食べ物はしっかり洗おう！

決まり2 **ばい菌を増やさない！**
生ものや、料理は早く食べよう！

決まり3 **加熱してばい菌をやっつける！**
料理するときは、しっかり加熱しよう！



野外料理でも、食中毒に用心を！

夏はキャンプの季節。みんなで作る野外料理も楽しみです！
でも、7月から9月は、食中毒が起こりやすい季節でキャンプ場で食中毒事故が起きることもあります。そのようなことがないように、特に注意したいポイントを覚えて、楽しい夏を過ごしましょう。

(1) 料理・食材選びは時間が決め手！

簡単に、短時間で調理できる料理と食材を選ぼう。時間と手間のかかる料理は、そのぶん菌が増えやすくなるよ！

(2) 買い物はなるべく現地で！

お肉や魚、野菜などはキャンプ場の近くで新鮮なものを買おう。買った食材はクーラーボックスなどで低温の保存を。でも、調理の前に、見た目や臭いを確かめるのを忘れずに！

(3) 手と調理器具はよく洗おう！

包丁やまな板、鍋や食器は必ず洗剤でよく洗い、次に使うまでしっかり乾かしておこう。もちろん、調理をする人はよく手を洗うこと！

(4) 生肉、生焼けに要注意！

肉や魚を「生」や「生焼け」で食べるのは危険！ しっかり加熱しよう。
調理の時は、生肉と野菜のお皿を別々に！ 肉を焼くためのトングと食器用の箸を使い分ける。

食品安全委員会季刊誌「食品安全」より

きょうから始める暑熱順化！

日本気象協会HPより

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。体が暑さに慣れること（暑熱順化）についてしり、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。 暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

・ 暑熱順化による変化

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がったときは、汗をかくこと（発汗）による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調整しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。

暑熱順化が進むと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放射がしやすくなります。

・ 暑熱順化に有効な対策とは

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

○ウォーキング

帰宅時にひと駅分歩く、外出時にできるだけ階段を使用するなど、意識して少し汗をかくような動きをしましょう。目安としては、ウォーキングの場合の時間は1回30分、ジョギングの場合は1回15分、頻度は週5回程度。

○サイクリング

通勤や買い物など、日常の中で取り入れやすいのがサイクリングです。目安として、時間は1回30分、頻度は週3回程度。