

戸塚西公民館だより

令和7年 8月号

《今月の休館日》 4日・12日・18日・25日

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 3-16-17
電話・FAX 296-3013

酷暑の夏、無理は禁物！ひと休み

ストレッチ&ピラティス教室 受講生の募集！

昨年度、川口市民大学として行い大好評をいただいた教室の第2弾を公民館主催講座として開催いたします。講師も同じ鈴木鏡子先生です。気候の良い10月の開催となりますので、皆様どうぞご参加ください。

日時 令和7年10月2日・9日・16日・30日（木） 13:30~15:30
場所 戸塚西公民館 日本間1・2号
募集人員 15名（川口市内在住・在勤・在学の18歳以上の方、先着順）
費用 無料です
持ち物 ヨガマット（ない場合はバスタオル1枚）、フェイスタオル1枚、飲み物
申込受付 9月4日（木）9時より先着順で公民館窓口または電話にて受付いたします。
受付の時間は9時から16時30分までとなります。

問い合わせ・お申し込み 戸塚西公民館 TEL048-296-3013



おもしろ科学体験教室 参加者募集

毎年ご好評をいただいております「おもしろ科学体験教室」を、今年も開催いたします。

日時 8月21日（木曜日）
①10:00~12:00 「風船スライムやにんじゃスライム、水に浮くカラフルイクラを作ろう」
②13:30~15:30 「ちりめんモンスターを探して、世界に一つだけのストラップを作ろう」
場所 戸塚西公民館 講座室
募集人員 各回15名（市内在住者の小学生、先着順）
費用 ①250円 ②350円（教材費、保険代）
持ち物 作品を持ち帰る袋、水筒、筆記用具
申込受付 9時~16時30分まで 公民館事務所で受付ます。
お釣りの無いように現金を添えてお申し込みください。（保護者の方がお申し込みください）
お問い合わせは戸塚西公民館へ TEL048-296-3013（電話での受付はできません）



若返り健康講座のお知らせ

酷暑の夏！ 公民館へ涼みに来ませんか？ 健康になれる講座を聴いて健康になりましょう！！

対象 おおむね60歳以上の方
日時・場所 8月19日（火） 戸塚西公民館講座室
若返り健康講座 13:15~15:00（健康講座は無料です）
「睡眠について」 健康管理士一般指導員 熊木 利治氏
「指遊びで脳を活性化しましょう」 健康管理士一般指導員 小林 生央氏



*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。

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、つみき、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。

《8月の開催日》（木曜日） 7日・14日・21日・28日
（金曜日） 1日・8日・15日・22日・29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 TEL048-258-1112



かたりべの会

《毎月第二土曜日に実施しています》

今月のかたりべの会はお休みです

来月、9月13日に実施しますので、どうぞお楽しみに！





てんとう虫文庫おはなしの会



8月の開催日は、6日・20日・27日の水曜日と16日の土曜日です

- ・午前の部 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 15:00～16:00 夏休みおはなし会です いつもと時間が変更になっています
- ・土曜の部 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



第29回とつかソフトドッジ大会の結果について

6月29日（日）に、戸塚榎戸公園で行われた、とつかソフトドッジ大会の結果についてお知らせいたします。当初15日に開催の予定が雨で順延となり、29日の開催となりました。強い日差しの下、最後まで頑張った子供たち・一生懸命応援された保護者の皆様・そして早朝より会場づくり試合進行に携わった関係者の皆様、大変お疲れさまでした。本当にありがとうございました。

高 学 年 の 部		中 学 年 の 部		低 学 年 の 部	
優 勝	行 衛 B	優 勝	下 戸 塚 A	優勝 A	平沼一本木 A
準 優 勝	下 戸 塚 A	準 優 勝	行 衛 A	優勝 B	下 戸 塚 A
第 3 位	平沼 A 差間 B	第 3 位	立 山 A		

山の事故を防ごう！

登山を楽しむために知っておきたい安全対策

1 「山の事故」の現状

「山の事故」について警察庁が発表したデータを見ると、令和5年には3,126件・3,568人の山岳遭難が発生しています。そのうち死者・行方不明者は335人でした。年齢別にみると、60歳以上が全体の49.4%を占めています。そして、死者・行方不明者においては、60歳以上が67.2%にはね上がります。加齢とともに体力が低下することは否めません。自分の体力に合った登山計画を立てるなど無理をしないことが重要です。

2 「山の事故」を防ぐ6つのポイント

山の事故から命を守るためには、次の6つのポイントを徹底することが「事故救命策」となります。

(1) 事前の情報収集を万全に

登山など山のレジャーを安全に楽しむためには、事前の情報収集が大切です。登山する山の地形や登山道、過去の事故情報などを把握し、装備や服装・ルート選び・スケジュール作成の参考にしましょう。

(2) 無理のない登山計画を

安全な登山は、どの山に登るかという計画から始まります。登山者の体力や体調、登山の経験や技量などに見合った山やコースを選びましょう。コース選定と合わせて、滑落などの危険箇所や、山小屋などの宿泊施設、避難施設がどこにあるか、営業しているかなど、事前によく調べ、回避コースを含めて十分に把握することが重要です。

(3) 登山計画書の作成、提出

登山計画を立てたら、登山者の氏名や連絡先、日程やコースなどを「登山計画書」にまとめ、登山口などに設置されている「登山届ポスト」、自治体、山を管理する都道府県警察などに提出しておきましょう。

また、登山計画書は、家族や職場などにも共有しておき、万一の場合の素早い捜索活動の手掛かりとなるよう備えましょう。

最近では、インターネットによる登山計画書の作成・提出サービスも用意されていますのでご活用ください。

(4) 服装、地図、通信手段など万全の装備を

登山に適した装備は、登山をする時期や、山の気候、登山の行程などによって異なります。登山計画を基にどのような服装が必要かを考え、万全の準備で登山に臨みましょう。

(5) 冷静な状況判断と慎重な行動を

山岳遭難の大きな要因として、天候の急変や不十分な装備で体力的に無理な計画を執行してしまったことなどが挙げられます。事前に天候情報を確認していても、当日や登山中になって悪天候になることもあり得ますし、前日まで健康だったとしても、疲労や病気などで体調不良になることも考えられます。そうした場合は、予定しているからといって、無理に登山を続けるのは非常に危険です。状況を冷静に判断して、早めに中止するか、引き返すよう努めましょう。

(6) 下山のときこそ細心の注意を！

登山において最も注意しないといけないのが下山です。遭難事故は下山時に多く起きています。下山では足腰に疲労がたまるため、転倒や滑落の危険が高まります。足元に注意をしながらゆっくり、慎重に進むことを心掛けましょう。また、道迷いにも気をつけなければいけません。下ばかり見て進んでしまうと、登山道にある看板などを見落として間違った道に入ってしまう危険性があります。もし、道に迷ってしまったら、そのまま下山するのではなく、元の道に引き返すようにしましょう。道に迷ったまま下山し、視界が開けた場所に進んだと思って、崖から転落するなどの事故も発生しています。正規の登山道に戻れない場合は、木々のない開けた場所や尾根など救助隊に見つけてもらいやすい場所で体力を温存して待機するようにしましょう。

政府広報オンラインより