

# 戸塚西公民館だより

令和7年 9月号

《今月の休館日》 1日・8日・16日・22日・29日

暑さ寒さも彼岸まで さあもう一息！

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

## てんとう虫文庫おはなし会

9月の開催日は、3日、10日、17日、24日の水曜日と20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 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 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

対 象 おおむね60歳以上の方  
日時・場所 9月9日（火） 13:15～15:00 戸塚西公民館講座室



若返り健康講座（健康講座は無料です）  
「心とむひととき民話の語り～秋～」  
「気持ちいい！お家で簡単毎日ヨガ」

健康管理士一般指導員 篠原 由紀子氏  
健康管理士一般指導員 栗飯原 智恵氏



\* 事前の申し込みは不要です。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

お子さん連れでくつろげるフリースペースです。お母さん方とおしゃべりしたり、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。ちょっと先輩の保育士がお待ちしております。

〔9月の開催日〕 (木曜日) 4日・11日・18日・25日  
(金曜日) 5日・12日・19日・26日

お遊び時間と場所 9:10～11:40 戸塚西公民館日本間

問い合わせ 子育て支援課 電話048-258-1112



## かたりの会

毎月第二土曜日に開催しています

- △ 手遊び . . . おふねはぎっちらこ
- △ えほん . . . ぐるんぱのようちえん
- △ お話し . . . 日本の昔話

時間は10時～10時半です



## ストレッチ&ピラティス教室 受講生の募集！

昨年度、川口市民大学講座として行い大好評をいただいた講座を、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。気候のよい10月の開催となりますので、皆様奮ってご参加ください。

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

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（なければバスタオル）、汗拭きタオル、水筒

申込受付 9月4日（木）9時より公民館事務所又は電話にて受付いたします。

受付の時間は9時から17時までとなります。

戸塚西公民館 TEL 048-296-3013



# 自分で行う災害への備え

気象庁HPより

台風や大雨は、毎年大きな災害をもたらします。警報などの防災気象情報を利用して、災害を未然に防いだり、軽減することが可能です。テレビやラジオなどの気象情報に十分注意してください。台風や大雨の危険が近づいているというニュースや気象情報を見たり聞いたりしたら、災害への備えをもう一度確認しましょう。

## ○ 家の外の備え

- 大雨が降る前、風が強くなる前に行いましょう
- 窓や雨戸はしっかりとカギをかけ、必要に応じて補強する
- 側溝や排水溝は清掃して水はけを良くしておく
- 風で飛ばされそうな物は飛ばされないよう固定したり、家の中へ格納する



## ○ 家の中の備え

- 非常用品の確認  
懐中電灯、携帯用ラジオ、救急薬品、衣類、非常用食品、気体ボンベ式コンロ、貴重品など
- 室内からの安全対策  
飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼ったり、万一の飛来物の飛込に備えてカーテンやブラインドを下ろしておく
- 水の確保  
断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保する

## ○ 避難場所の確認など

- 学校や公民館など、避難場所として指定されている場所への避難経路を確認しておく
- 普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておく
- 避難するときは、持ちものを最小限にして、両手が使えようにしておく



## ○ 非常持ち出し品を用意しましょう

- 以下は非常持ち出し品の一例です
- リュックサック
- 飲料水、乾パンやクラッカーなど、レトルト食品、缶詰、粉ミルク、哺乳瓶など
- 救急医療品、常備薬、マスク、紙おむつ、生理用品
- 現金、預金通帳、印鑑、健康保険証、身分証明書
- 下着、タオル、寝袋、雨具、軍手、靴
- ナイフ、缶切り、鍋や水筒、懐中電灯、ラジオ、電池、ロープ、マッチやライター、使い捨てカイロ、ティッシュ、筆記用具、ごみ袋
- 防災頭巾やヘルメット、予備のメガネ、地図



# 生活習慣病予防講習会

健康寿命の延伸と医療費の抑制を実施するためには【食】への取り組みは重要です。

今年のテーマは”減 塩”

埼玉県コバトン健康メニューの基準に沿ったメニューを調理試食します。男女どなたでもご参加ください。

内 容：生活習慣病予防についての講義、調理実習、食事等

日 時：令和7年10月12日(日) 10時～13時(受付10分前より)

場 所：戸塚西公民館 調理実習室・講座室

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具

参加費：無料 定員 25名(先着順)

申込締切日 10月10日(金)

申込先：川口市食生活改善推進員協議会 戸塚西支部 石原 080-5527-3932



# クラブ員募集 戸塚西手編みクラブ



手編みを楽しんでいます  
初心者の方にも丁寧に教えます  
作品を手作りで出来上がる楽しみを体験してみませんか！

練習日は毎週木曜日 9:00～11:00 公民館ミーティング室他



# もしもの時の「応急手当法」 異物を飲み込みのどに詰まってしまった時

119番通報を誰かに頼み、直ちに以下の方法で詰まった物の除去を試みます。

1歳以上の幼児には、まず「**背部叩打法**」を行い、異物が除去できなかった場合は「**腹部突き上げ法**」を行います。

1歳未満の乳児には、「**背部叩打法**」と「**胸部突き上げ法**」を数回ずつ交互に行いましょう。

## ＜背部叩打法＞

幼児は子どもの後ろから片手を脇の下に入れて、胸と下あご部分を支えて突き出し、あごをそらせます。

片手の付け根で両側の肩甲骨の間に強く迅速に叩きます。

乳児は片腕にうつぶせに乗せ顔を支えて、頭を低くして、背中の中を平手で何度も連続して叩きます。

## ＜胸部突き上げ法＞

片手で体を支え、手のひらで後頭部をしっかり支えます。心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやり方で圧迫しましょう。

## ＜腹部突き上げ法＞

幼児は、後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫します。



背部叩打法

背部叩打法(乳児)



腹部突き上げ法