

# 戸塚西公民館だより

令和8年 2月号

《今月の休館日》 2日・9日・16日・23日

**風邪の予防時は、暖かな服装と栄養補給を！**

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

## 第41回 彩の国郷土かるた 戸塚地区大会の結果

1月18日(日)に行われた、第41回彩の国郷土かるた戸塚地区大会の結果は下記のとおりでした。日頃の練習の成果を存分に発揮し、2月の川口市大会に進む皆さん、本当におめでとうございます。また、残念ながら敗れてしまった皆さん、大変お疲れさまでした。



### ★ 団体戦の部

優勝	長蔵 A	足達 水瑛 (6)	長 迪花 (6)	土田 紗良 (6)	
準優勝	行衛 A	玉造 可菜 (6)	早船 咲希 (6)	林 夏依 (6)	恵 陽鞠 (5)
第3位	差間 A	岡和田 真衣 (5)	信国 海奈実 (5)	濱田 亜希 (5)	森田 明咲 (5)
第4位	差間 C	金子 遥香 (4)	駒形 滯 (4)	坂口 茉莉那 (4)	道正 汐 (4)

### ★ 個人戦の部

優勝	上戸塚 B	入江 結月 (5)
準優勝	上戸塚 A	入江 拓人 (4)
第3位	差間 E	塚本 咲音 (6)
第4位	佐藤 A	澤田 明奈 (6)
第5位	差間 B	齋藤 陽輝 (6)
第6位	平沼 B	大久保 柚亜 (5)

### ★ 低学年の部

優勝	平沼 B	和田 彩芭 (3)
準優勝	一本木 C	備藤 悠太 (3)
第3位	差間 H	道正 滯 (3)
第4位	差間 N	齋藤 杏那 (3)
第5位	差間 J	山内 しずく (3)
第6位	行衛 D	植松 千結 (2)

## 若返り健康講座



対 象 おおむね60歳以上のかた  
日 時 2月17日(火曜日) 13:15~15:00  
場 所 戸塚西公民館 講座室

「ストレス解消法の術は？」  
「笑いヨガで心スッキリ」

健康管理士一般指導員 海老名 則子氏  
健康管理士一般指導員 館 野 恵子氏

\* 今月も講座終了後、約1時間程度でご参加された皆様と、グループ形式で交流を図りながら、ご意見やご質問を頂く時間をもうけさせていただきます。どうぞご参加ください。お待ちしております。

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。

## おやこの遊び広場 ◆お友達がほしい ◆お話ししたい ◆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。

《2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

お遊びの時間と場所 9:10~11:40 戸塚西公民館 日本間  
・申し込みは不要です ・時間内の出入りは自由 ・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 ☎048-258-1112



## てんとう虫文庫おはなし会

2月の開催日は、4日、18日、25日の水曜日と、21日の土曜日です。

- ・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 どなたでも歓迎です てんとう虫文庫にお集まりください



# かたりの会

毎月第2土曜日に開催しています

〇わらべうた 「あめこんこん ゆきこんこん」

〇絵 本 「ゆきのひ」 「てぶくろ」

〇おはなし 「せつぶーん」 「ふくとたい」



## 「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歳以上のかた(今年度30歳になる方も含む)



お問い合わせ 健康増進課 TEL 048-25-1135

## 「ヒートショック」とは？

「ヒートショック」とは、温度の急激な変化によって身体がダメージを受けてしまうこと。

冬になるとニュースなどでよく耳にする「ヒートショック」は浴槽での溺死事故の大きな原因と  
言われています。そんな恐ろしい事故を引き起こしてしまう可能性のある「ヒートショック」になりやすい  
人や、予防法・対処法をご紹介します。

### 〇なぜお風呂場で起こりやすいのか？

そもそもヒートショックは、お風呂場で起こる現象のことを指すわけではありません。  
急激な温度の変化によって血圧が急激に上下し、めまいや立ち眩みを起こしたり、ひどい場合には失神したり  
心臓や血管等の疾患を引き起こすことをヒートショックといい、特に冬場の時期はどこでも起こる可能性が  
あります。浴室や脱衣所などは家の北側にあることが多く、暖房設備も整っていないことが多いため、  
冬場の入浴では温かい居間→寒い脱衣所・浴室→暖かい湯舟と急激に温度が変化するため、血圧も乱高下して  
ヒートショックが起こされます。また、トイレも同様の理由で温度変化が起こりやすいので注意が必要です。

### 〇ヒートショックになりやすい人

ヒートショックになりやすい人は高齢者、高血圧や生活習慣病の持病がある人などが挙げられます。  
以下に該当する人はヒートショックの対策をして入浴をするようにしましょう  
また、ご家族に該当する人がいる人は、定期的に様子を見に行くなど、周りの人もサポートしましょう。

- ・ 65歳以上の高齢者である
- ・ 高血圧、糖尿病、動脈硬化の持病がある
- ・ 肥満、不整脈、睡眠時無呼吸症候群がある
- ・ 浴室に暖房設備がない
- ・ 一番風呂・熱いお風呂が好きである
- ・ 食事後・飲酒後・薬の服用後にお風呂に入ることがある
- ・ 帰宅直後など体が冷えている状態でお風呂に入ることが多い
- ・ 30分以上湯船につかっている



### 〇予防対策として

- ・ 脱衣所・浴室と居間の温度差をなくす
- ・ かけ湯をする
- ・ 湯船の温度は低めに、つかる時間は10分以内
- ・ ゆっくりと湯船から出る
- ・ 入浴前と入浴後に水分を補給する
- ・ 食事・飲酒後の入浴は避ける
- ・ 入浴前は家族への声掛け

## 公民館使用料の改定について

日頃より戸塚西公民館をご利用いただき、ありがとうございます。  
光熱水費をはじめとする施設の維持・管理などに必要な経費は、年々増加傾向にあり、  
公民館使用料を以下の通り、改定することといたしました。

**改定の時期は、令和8年10月1日利用分より、改定後の使用料が適用されます。**



室 名	改定後(改定前)		
	午前9時～午前11時 午前11時～午後1時	午後1時～午後3時 午後3時～午後5時	午後5時～午後7時 午後7時～午後9時
体育ホール	1,060(550)	2,140(1,100)	2,200(1,100)
日本間1号	240(160)	490(330)	730(490)
日本間2号	240(160)	490(330)	730(490)
講座室1号	190(140)	400(270)	600(410)
講座室2号	240(160)	490(330)	730(490)
ミーティング室	190(140)	400(270)	600(410)
料理実習室	330(220)	660(440)	990(660)
視聴覚ホール	330(220)	660(440)	990(660)