

戸塚西公民館だより

《今月の休館日》 7日・14日・21日・28日

さあ 明るい日差しの下で体を動かしましょう！

令和7年 4月号

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

令和7年度 戸塚西公民館事業計画

令和7年度の戸塚西公民館主催講座を下記のとおり予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。講師の都合や事業の日程により、内容が変更になる場合がありますので、予めご了承ください

講座名	実施予定月
① 若返り健康講座	毎 月
② 川口市民大学（LINE講座）	6 月
③ 子どもパン作り教室	7 月
④ おもしろ科学体験教室	8 月
⑤ 健康体操教室	10月
⑥ 手作りキムチ教室	2 月



* 詳細につきましては、参加を募集する月の「戸塚西公民館だより」でお知らせいたします。

市民の皆様へお願いしたい3つのこと 資源循環課

① ごみの減量

- ・生ごみは「ひとしぼり」して水分を減らす
- ・必要なものを必要な分だけ買う
- ・簡易包装の商品や詰め替えのできる商品を選ぶ
- ・マイバッグやマイボトルを使う

② 排出の分散

- 一般ごみの排出量は月・火曜日が多く、収集などに時間を要しています。
- 月・火曜日にまとめて排出するのではなく、木・金曜日へ分散して排出してください。

③ ごみの分別

一般ごみの中には資源物で排出できるものが約1割含まれています。ごみの適正な分別にご協力ください。

○リチウムイオン電池の廃棄方法

- ・JBR C回収対象：販売店などの協力店に持参
- ・JBR C回収対象外：絶縁して「金属類」の収集日に出す

* 回収対象の見分け方、協力店の検索などの詳細は、JBR Cのホームページ(右記)をご確認ください。



彩の国21世紀郷土かるた県大会の結果

3月9日(日)越谷市立総合体育館で行われた、彩の国21世紀郷土かるた県大会の結果は次のとおりです。参加されたみなさん、応援に駆けつけたみなさま 大変お疲れさまでした。

団体戦 決勝初戦惜敗 行衛 上戸塚 長蔵
予選3位 差間

個人戦 準優勝 小原 佑奈⑥(行衛) 第3位 持丸結月花⑥(行衛)
第5位 澤田 明奈⑤(佐藤) 予選3位 出竹 寿梨④(平沼)



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。

〔4月の開催日〕 (木曜日) 3日・10日・17日・24日

(金曜日) 4日・11日・18日・25日

お遊び時間と場所 9:10~11:40 戸塚西公民館 日本間

- ・申し込みは不要
- ・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



公民館からのお知らせ

4月の人事異動に伴い、荻原館長に代わり鈴木君江館長が赴任いたします。皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

てんとう虫文庫おはなし会

★毎週水曜日に実施しております★

4月の開催日は、2日・9日・16日・23日・30日です

2日は春休みおはなし会を開催します。時間は15時～16時です。

- ・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



かたりの会

皆様にご愛顧いただきましたかたりの会は、令和7年3月末をもちまして一時活動を停止させていただきます。本当にありがとうございました。

今後は戸塚てんとう虫文庫おはなしの会が引き継いでおはなし会を開催する予定であります。

楽しみにお待ちしておりますよう、よろしくお願いいたします。



若返り健康講座とお楽しみ会のお知らせ

たくさんの皆様にご参加いただきましたお楽しみ会を令和7年3月を持ちまして終了することとなりました。ご協力・ご参加いただき大変ありがとうございました。

対象 おおむね60歳以上の方

日時・場所 4月15日(火) 13:15～15:00

若返り健康講座 (健康講座は無料です)

「ストップ低栄養」 講師 健康管理士一般指導員 佐藤 玲子氏

「楽々骨盤底筋体操」 講師 健康管理士一般指導員 山下 邦代氏

* 講座は各回40分で、間に10分の休憩が入ります。

* 事前の申し込みは不要です。駐車場が狭いため、お車でのご来館はお控えください。



令和7年春の交通安全運動

実施期間：令和7年4月6日(日)～15日(火)

重点目標

- ① 子どもをはじめとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践
- ② 歩行者優先意識の徹底とながら運転等の根絶やシートベルト・チャイルドシートの適切な使用の促進
- ③ 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守の徹底



健康ワンポイント！

～ウォーキング編～ 戸塚西地域訪談支援センターたより から

今回は特別な場所も道具も必要なく、いつでも手軽に始められる「ウォーキング」についてご紹介します！

ウォーキングはスポーツやジョギング、ランニングが苦手な人でも、気軽に始めることができ、体内に多くの酸素を取り込んで脂肪を燃焼する「有酸素運動」です。いつでも、どこでも、無理なくできるウォーキングには、生活習慣病の予防やストレス発散等の様々な効果があるといわれています。

1日に約8,000歩以上(高齢者は約6,000歩)の歩数を確保することが理想ですが、ほんの少しの距離でも無理のない範囲で継続することが大切です！一度に連続して歩かなくても大丈夫です。

ちょっとした時間を見つけて、いつもよりほんの少しだけ多く歩いてみるのはいかがでしょうか。

ウォーキングのポイント

- ①頭は揺らさずしっかりと！ ②視線はまっすぐ ③かかとから着地し、しっかりと大地をキック
- ④呼吸は自分のリズムで ⑤肩は力を抜いてリラックス

チェックポイント

ウォーキングシューズはかかとがしっかりしたものを使用しましょう
運動前後は、ストレッチで身体をほぐしましょう。



戸塚西書道クラブ 会員募集！

書道を始めてみませんか 初めての方も大歓迎です いつでも見学にいらしてください
練習日：毎月2回(火曜日) 9:00～11:00 戸塚西公民館講座室