

# 戸塚西公民館だより

令和7年 12月号

## 《 今月の休館日 》

1日・8日・15日・22日・28日～31日

来年もまた、良い年になりますように！

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

12月の開催日は、3日・10日・17日の水曜日と、20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 戸塚図書館でクリスマスおはなし会をします。(戸塚公民館1階です)

\*土曜日はいつもと会場が異なります。お間違えのないように。



## かたりの会

12月13日(土曜日)10時30分～11時 戸塚西公民館日本間

- ☆手遊び 大さむ こさむ
- ☆絵本 「クリスマスのふしぎな はこ」  
「ぐりとぐらのおきゃくさま」
- ☆お話 「さるじぞう」他



## 若返り健康講座へのお誘い

〔対象〕 おおむね60歳以上のかた  
〔日時〕 12月16日(火曜日) 13:15～15:00  
〔場所〕 戸塚西公民館 講座室  
〔内容〕 「転倒は要介護の一手前」  
「百歳体操で体力アップ」

健康管理士一般指導員 立川 よ志子氏  
健康管理士一般指導員 中山 富士子氏



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。

## 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。

《12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

- ☆お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

お問い合わせ 子育て支援課 電話048-28-1112



## 手作りキムチ教室のご案内

年が明けて、霜が降り甘くなった白菜を使用して、おいしいキムチを作ります。

日時 令和8年 2月14日(土)  
場所 戸塚西公民館 料理実習室  
対象 川口市内に在住・在勤の方 15名(先着順)  
参加費 2,000円(材料費)  
持ち物 エプロン、三角巾、ゴム手袋、作ったキムチを入れる物、マスク  
申し込み 令和7年12月19日(金) 9時より公民館事務所にて受付いたします  
講師 韓国料理クラブ 周東 まさ子氏



お問い合わせ 戸塚西公民館 電話 048-296-3013

## 「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」 令和7年防火標語

### ・ 冬に火災が起こりやすい理由

冬に火災が発生しやすい理由は、大きく二つあります。一つは「**空気が乾燥しているから**」もう一つが「**暖房機器などの火を使用する機会が増えるから**」です。



空気が乾燥すると、建物や家具などに含まれる水分量も少なくなり、引火しやすくなります。特に風の強い日は、ちょっとした火の気でも大きな火事につながり、被害を広げてしまう恐れがあります。

また、気温の低い日はストーブなどの暖房器具や、給湯などでコンロを使用する場面も増えます。火を扱うことが増えれば火災のリスクも高まりますから、冬場の火の取り扱いには十分注意する必要があります。

### ・ 火災を防止するための4つの習慣

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない
- 2 ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- 3 コンロを使うときは火のそばを離れない
- 4 コンセントはほこりを掃除し、不必要なプラグは抜く



## 冬の体調不良とその対策

冬に気をつけなければならないのは、**寒さ**と**乾燥**です。体の冷えが免疫力の低下を招き、感染症のリスクを高めます。また空気の乾燥は、気づかないうちに脱水症状へと進んでしまう危険性があります。

特に高齢者は、他の世代に比べ感覚機能が鈍い傾向があるため、室内の温度設定をこまめにチェックしたり、意識的に水分を摂取したりすることが重要です。

### ・ 低体温症

室温管理をこまめに行い、温かい服を着て身体を冷やさないこと、それから適度な運動と食事で筋肉量を減らさないことが重要です。



### ・ かくれ脱水

加湿器の使用や洗濯物を干すなど、部屋の湿度を40～60%に保つようにしましょう。感染症の予防や肌の乾燥防止にもつながります。水分補給を忘れないように摂取時間を決めておくのも一つの方法です。水分は、野菜やプリン、お菓子などの固形物からも摂取していくよう工夫していきましょう。

### ・ ヒートショック

脱衣所やトイレに暖房器具を設置して極端な温度差を生じさせないようにし、お風呂の温度は低めに設定しておきましょう。



### ・ 関節痛

適度な運動で筋肉をほぐして血流を促すと同時に、たんぱく質を摂取して筋肉の減少を防ぎ関節痛の予防を心がけていきましょう。



### ・ 餅による窒息

お茶や汁物であらかじめのどを潤し、よく噛みしめながら唾液と混ぜ合わせて飲み込むようにしましょう。

### ・ 冬季うつ

まずは日光を浴び、軽い運動によってセロトニンの分泌を促すようにします。また、セロトニンは必須アミノ酸であるトリプトファンを原料に分泌されることから、肉や魚、大豆などのたんぱく質を多く摂取するのがおすすめです。

## 差間空手クラブ 小学生会員募集！

楽しいよ！ 精神も鍛えて、心身共に強くします。

当てない空手なので痛くありません。 体験受付中！女の子も大歓迎！

練習日 毎週木曜日

時 間 19:00～20:30

場 所 戸塚西公民館 講座室



## ♡ 一年間の感謝を込めて ♡

今年も早いもので、師走に入りあわただしい年の瀬を迎えます。

今年一年間皆様にはご協力とご理解をいただきながら、公民館運営ができましたことを改めて御礼申し上げます。これからも地域文化の発展発信基地となるよう一層愛される公民館として取り組んでまいります。

最後にみなさまのご多幸とご健勝をご祈念申し上げます。

来年 令和8年もどうぞよろしくお願いいたします。



戸塚公民館運営審議委員一同 ・ 戸塚公民館職員一同  
戸塚西公民館運営審議員一同 ・ 戸塚西公民館職員一同

