

みんなの伝言板



国営武蔵丘陵森林公園 早朝開園実施

下記の日程で早朝開園を実施します。涼しげな朝の時間帯に公園散策やサイクリングなどをお楽しみください。また今年も葉の色合いや模様を楽しむシソ科のカラーリーフの「コリウスガーデン」をお楽しみいただけます。

早朝開園日時 8月6日(土)～14日(日) 午前7時開園(雨天中止) ※早朝開園時の入園・駐車場は西口・中央口のみ **入園料** 高校生以上450円、65歳以上210円、小・中学生無料 ※駐車場代別途(普通車650円/1日 ※午前9時までの入庫は300円)

問合せ 同園管理センター ☎0493-57-2111

埼玉県平和資料館 平和ウィーク開催

8月6日(土)～15日(月)の期間中は平和ウィーク「今、平和について考えよう 戦後77年目の夏休み」として、毎日平和について考えるイベントを開催します。

日時・内容 8月6日(土)、7日(日)、12日(金)、13日(土)、14日(日)「ピースチャレンジ」、8月11日(祝・木)「戦時中の体験を聞く会(当日整理券)」、8月14日(日)「紙芝居読み聞かせ会」、8月6日(土)～15日(月)「平和ウィーク特別アニメ上映」 ※詳細は下記までお問い合わせください。

問合せ 埼玉県平和資料館 ☎0493-35-4111

彩の国大学コンソーシアム公開講座 「さいたま遊学 2022」 ～知的、快適生活のススメ～

東京電機大学理工学部をはじめ、埼玉県内7大学で実施する公開講座です。各大学で特色のある講座を9月6日(火)～13日(火)の期間に全7回実施します。

受講料 無料 **定員** 各講座80人

申込 8月10日(水)までに往復はがきで下記までお申し込みください(必着)。

※今年度は、感染症対策として、例年よりも各講座の定員を減らして実施予定です。先着順ですので、お早めにお申し込みください。詳細は、右記の二次元コードから、「彩の国大学コンソーシアム」のホームページ、または下記へお問い合わせください。

問合せ 十文字学園女子大学 地域連携推進課 ☎048-477-0555



令和4年度後期 埼玉未来大学受講生募集

県内在住で満50歳以上(令和4年4月1日現在)の方を対象に「埼玉未来大学」を開講します。申込み期限は各学科とも9月13日(火)(必着)までです。(ライフデザイン科の別学園など、詳細は下記法人のホームページをご覧ください。)

【ライフデザイン科(川越学園)】

内容 元気で自立したシニアライフを安心して送るために必要な知識を学び、社会参加の必要性を学びます。

期間 10月～3月の全18日間(木曜日開催)

会場 ウエスタ川越 **定員** 130人 **授業料** 28,000円

【地域創造科選択講座(①地域観光ボランティア養成講座、②コミュニティカフェ開設講座、③子どもの居場所づくり講座、④地域の場づくり・居場所づくり創業講座)】

内容 希望する活動に合わせて選べる4つの専門講座で、フィールドワークが盛り込まれ、実践的に学びます。

期間 10月～3月の①8日間(金曜開催)、②15日間(土曜開催)、③4日間(火曜開催)、④10日間(土曜開催)

会場 ①②④県民活動総合センター、③県民活動総合センター、大宮ソニックシティ等 **定員** 各25人

授業料 ①16,000円、②④38,000円、③6,000円

申込・問合せ (公財)いきいき埼玉 未来大学担当

☎048-728-2299

お家で森の空気をお楽しみください スカンディアモスアート教室開催



スカンディアモスとは北欧の森で25年以上かけて育つミヤマハナゴケを使用した、生きているディスプレイアイテムです。室内の調湿作用・脱臭などの効果があります。

日時 8月27日(土) 午前10時～正午

会場 鳩山町泉井交流体験エリア 交流ホールB

定員 15名(定員になり次第締切)

講師 飯塚 美佐子 氏(スカンディアモスアート協会認定講師) **参加費** 1人1,500円

主催 鳩山町泉井交流体験エリア指定管理者

申込・問合せ 8月5日(金)～24日(水)までの期間に鳩山町泉井交流体験エリア(☎298-8899)にお申し込みください。

(開館時間:午前9時～午後10時 ※第3月曜日は休館)

余暇よか Days

趣味や学びの情報便

新型コロナウイルスの今後の感染状況によっては、イベント等が延期、または中止となる可能性があります。参加にあたっては、事前に各問い合わせ先にご確認ください。



町立図書館 文学講座 短歌の添削講座を開催します

過去に町立図書館の短歌講座を受講された方を対象とした、講師と文書のやりとりにより添削する形式の講座を実施します。ぜひご参加ください。

対象 町内在住・在勤・在学の方で、過去に町立図書館の短歌講座を受講したことがある方

期間 9月～12月(全4回) **講師** 利根川 発 氏

費用 無料 **定員** 15人(申込順)

申込・問合せ 8月3日(水)～17日(水)の期間に、町立図書館(☎296-5660)へお申し込みください。



シルバースマホ操作教室を開催します

【基礎編】

対象 町内在住の60歳以上の方でスマートフォンをお持ちでない方、購入したばかりの方

日時 9月17日(土)、18日(日) 午前10時30分～正午

内容 スマートフォンの基本操作や調べ方など

※各日程の内容は共通

その他 ドコモのスマートフォンをお貸しします

【応用編】

対象 町内在住の60歳以上の方で、スマートフォンの基本操作ができて、より活用してみたい方

日時 9月17日(土)、18日(日) 午後1時30分～3時

内容 アプリの楽しみ方、カメラの上手な撮影の仕方など

※各日程の内容は共通

その他 ご自分のスマートフォンをお持ちください。

【基礎編・応用編共通項目】

場所 中央公民館3階 第1研修室

定員 各回20人(先着順) **費用** 無料

講師 ドコモショップ エキスパート講師

協力 NTTドコモ ドコモショップ坂戸にっさい店

申込み・問合せ 教育委員会事務局 ☎296-1263

8月・9月上旬の

公民館・図書館 **休館日**

【公民館】1日(月)・8日(月)・11日(祝・木)・15日(月)・22日(月)・29日(月)・9月5日(月)

【図書館】1日(月)・8日(月)・11日(祝・木)・15日(月)・22日(月)・29日(月)・31日(水)・9月5日(月)

デジタル図書館 電子書籍のご紹介



スマートフォンやタブレット端末、パソコンから読むことができる、デジタル図書館(電子書籍)をご紹介します。

かがみの孤城



辻村 深月 著
ポプラ社 出版

絵本江戸のまち



太田 大輔 作
講談社 出版



佐藤愛子の役に
立たない人生相談



佐藤 愛子 著
ポプラ社 出版

デジタル図書館を初めてお使いになる場合

町立図書館のカウンターでお申し込みください。
※図書館利用カード及び身分証明書(運転免許証など)をお持ちください。(在勤・在学の方は、上記のほか、在勤・在学を証明できるものも必要です。)

■問合せ 町立図書館 ☎296-5660

みんなの伝言板



建設関係の無料相談を行っています

建設業の健康保険、一人親方労災、労災・雇用保険、資格講習、建設業許可、建設キャリアアップシステムなど建設業関係の無料相談を行っています。お困りの事がありましたら埼玉土建比企西部支部までご相談ください。また、住まいの無料相談も行っていますので気軽にご相談下さい。

問合せ: 埼玉土建比企西部支部
☎0493-66-1120

マルシェ イベント等案内

8月日替わりランチのお知らせ

鳩山町コミュニティ・マルシェでは、右記の日程で日替わりランチを行っています。

- ※メニューの内容が変更になる場合があります。
- ※提供数に限りがありますので予約をお勧めします。

無印良品出張販売 & こどもマルシェ

無印良品による出張販売と、こども向けのワークショップを開催します。

日時 8月13日(土)午前10時～午後1時30分

スマホ講座「デマンドタクシーインターネット予約方法レクチャー」

日時 8月8日(月)、15日(月)、22日(月)
午前9時～9時45分

参加費 無料(要1ドリンクオーダー)

定員 6人(先着順、事前申し込みが必要です)

鳩山町コミュニティ・マルシェ 【8月】日替わりランチカレンダー 午前11時30分～売切れ終了

日付	メニュー	価格	
1(月)	窯焼きピッツァランチ	¥1,000	サルティンボッカ
2(火)	ピファーナとたっぷりサラダセット	¥1,000	SOLARENKO
3(水)	茄子のはさみ焼きと冷や汁	¥800	キッチンcolocoto
4(木)	日替わりサラダランチ	¥1,100	hiroko-cuisine
5(金)	和風ガバオライス	¥1,000	haru-kitchen
6(土)	山姥カレー	¥1,000	山姥カレー
7(日)	野菜たっぷりカレー	¥1,000	特一番
8(月)	野菜たっぷりカレー	¥1,000	特一番
9(火)	夏のベジカレー&大豆ミート唐揚げ	¥1,000	ベジキッチンoli'o
10(水)	ライスコロッケとキッシュランチ	¥1,000	キッチンコロ和
11(木)			
12(金)	野菜たっぷりカレー	¥1,000	特一番
13(土)	窯焼きピッツァランチ	¥1,000	サルティンボッカ
14(日)	野菜たっぷりカレー	¥1,000	特一番
15(月)	おむすびと豚汁セット	¥1,000	一粒の麦
16(火)	夏のベジカレー&大豆ミート唐揚げ	¥1,000	ベジキッチンoli'o
17(水)	茄子のはさみ焼きと冷や汁	¥800	キッチンcolocoto
18(木)	旬の野菜たっぷりランチ	¥1,000	ラゴムカフェ
19(金)	和風ガバオライス	¥1,000	haru-kitchen
20(土)	窯焼きピッツァランチ	¥1,000	サルティンボッカ
21(日)	野菜たっぷりカレー	¥1,000	特一番
22(月)	窯焼きピッツァランチ	¥1,000	サルティンボッカ
23(火)	メキシカンディッシュ	¥800	sandy
24(水)	ライスコロッケとキッシュランチ	¥1,000	キッチンコロ和
25(木)	日替わりサラダランチ	¥1,100	hiroko-cuisine
26(金)	和風ガバオライス	¥1,000	haru-kitchen
27(土)	夏のベジカレー&大豆ミート唐揚げ	¥1,000	ベジキッチンoli'o
28(日)	山姥カレー	¥1,000	山姥カレー
29(月)	おむすびと豚汁セット	¥1,000	一粒の麦
30(火)	ピファーナとたっぷりサラダセット	¥1,000	SOLARENKO
31(水)	ライスコロッケとキッシュランチ	¥1,000	キッチンコロ和

場所・問合せ 鳩山町コミュニティ・マルシェ ☎ 272-7528 (祝日を除く。午前9時～午後5時)

東京都健康長寿医療センター
研究所の先生方が情報発信する

鳩山町健康長寿のまちづくり共同研究事業

第2回「フレイル予防啓発コラム」

■問合せ 地域包括支援センター
☎ 296-7700



西 真理子 氏

東京都健康長寿医療センター研究所・社会参加と地域保健研究チーム/心理学博士、精神保健福祉士

フレイル(虚弱)とは、体や心の機能(はたらき)の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。

今回は、2017年と2020年に実施した、鳩山町にお住まいで、要介護認定を受けていない65歳以上の方に協力いただいた、郵送アンケート「鳩山町 シニア世代の健康長寿に向けた実態調査」の結果の一部をご紹介します。(両方の調査に回答し、かつ両調査において「データ分析への同意」が得られた2,542名の集計結果です。)

この調査では、特にフレイルのリスクの有無を「栄養・運動・社会参加」の3つの要素からなる15項目の質問から把握しました。

分析の結果、3年の間に、フレイルリスク「あり」

の割合は12.2%から19.0%へと増えていました。この傾向は、性別、年齢層別にみても、同様です。

3年という歳を重ねたので、フレイルのリスクが上がるという結果は、当然の部分もあるかもしれませんが。しかし、この3年の間に、新型コロナウイルス感染症が流行し、その影響で外出自粛など生活様式が変化し、身体を動かす機会や他者との交流の機会が減ったことも、結果に反映されていると考えられます。

この結果からは、感染対策に留意しながら、日々の生活の中でどのように、心身の健康状態を良好に保つかを各々が意識して考え、フレイルを予防することが大切だということが示唆されていると我々は考えています。

今後このコラムでは、フレイル予防に役立つ情報を発信していきます。また、15項目の質問によるフレイルチェックは町の集団健診(特定健診またはいきいき長寿健診)でも毎年実施しています。回答者全員に個人結果票もお返ししていますので、是非ご活用ください!