

霞ヶ関公民館だより6月号

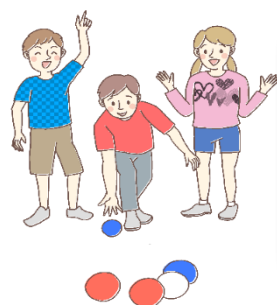
◎霞ヶ関公民館 〒350-1175 川越市大字笠幡 177 番地 1
TEL: 049-231-1009 FAX: 049-239-1086



川越市マスコットキャラクター
ときも

～障がい者青年学級～

ボランティア募集中！



川越市の公民館では、就労している知的障がいのある方々が様々な体験活動ができるように、ボランティアの協力をいただきながら「障がい者青年学級」を開催しています。学級生をサポートして下さるボランティアを、年間をとおして募集中です。ボランティアに関心のある方、ご応募お待ちしております。

- ◆内 容：学級生が調理実習やレクリエーション等を体験する際の見守りと補助
- ◆対 象：市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
- ◆日 時：月1回日曜日(年間11回)・原則午前9時から午後2時50分
- ◆会 場：・東学級…中央公民館(川越市三久保町 18-3)
・西学級…伊勢原公民館(川越市伊勢原町 5-1-1)
・南学級…高階公民館(川越市藤間 27-1)
上記のいずれかの希望する会場
- ◆参加費：無料。ただし実費負担の場合あり。
- ◆申し込み：下記のいずれかの方法でお申し込みください。



ファクス

- ①「障がい者青年学級ボランティア申し込み」と記入、
- ②氏名(ふりがな)、③住所、④電話・ファクス番号、⑤メールアドレス、⑥希望会場を明記し中央公民館へ送信。

電子申請

下の2次元コードを読み取り、入力の上送信。



電 話

中央公民館まで。
(電話：049-222-1394)
受付時間：
平日午前9時～午後5時

【お問合せ】川越市中央公民館
電話：049-222-1394
ファクス：049-226-2006

◆共催：障がい者青年学級ボランティアグループ

令和6年度 自治会長紹介(敬称略)

自治会名	氏名	自治会名	氏名	自治会名	氏名
的場下組	盛田 茂治	協 栄	發 知 洋	かすみ野	◎小林 治
的場中組	木野 隆	西 部	後 藤 啓治	フラワー	鹿山 久男
的場上組	加島 啓道	大 笠	小 原 拓也	笠幡台	中島 久枝
安比奈新田	服部 秀夫	上 野	水 村 康弘	的場1丁目	荻野 道人
大 町	山下平八郎	倉ヶ谷戸	發 知 正男	的場2丁目	岩重 一春
芳地戸	栗原 隆	川越グリーンタウン	今 野 直樹	笠幡グリーンパーク	○梶田 賢哉
新 町	渡辺 巧	山 伝	○小峰 肇	花の街	石田 廣淳
本 町	細田 勝吉	水 久 保	牛 窪 雅人		

◎自治連霞ヶ関支会長
○〃副支会長

令和6年度 字町公民館長紹介(敬称略)

自治会名	氏名	自治会名	氏名	自治会名	氏名
的場下組	岸 文男	協 栄	近 藤 浩昭	かすみ野	木村 治男
的場中組	細田 茂光	西 部	竹 内 伸夫	フラワー	松崎 悦夫
的場上組	塩川 敏夫	大 笠	小 原 拓也	笠幡台	平柳 和茂
安比奈新田	田中 康男	上 野	田中喜久雄	的場1丁目	木水 満
大 町	後 藤 勇	倉ヶ谷戸	下 道 徹	的場2丁目	徳武 貞昭
芳地戸	大室 幸夫	川越グリーンタウン	吉 田 芳久	笠幡グリーンパーク	大矢 信雄
新 町	渡辺 巧	山 伝	奥 野 秀則	花の街	寶田 泰夫
本 町	水口 和明	水 久 保	佐 山 清	_____	_____

令和6年度 霞ヶ関体育・文化振興会事業(予定)

開催日・曜日	事業名	場 所
令和6年 6月 2日 日曜日	グラウンドゴルフ大会	安比奈親水公園
令和6年 6月16日 日曜日	ソフトボール大会	安比奈親水公園
令和6年 7月14日 日曜日	AED講習会	霞ヶ関公民館
令和6年 9月22日 日曜日	女子ソフトバレーボール大会	霞ヶ関小学校体育館
令和6年10月13日 日曜日	スポーツフェスティバル	霞ヶ関中体育館・格技棟・運動場
令和6年11月10日 日曜日	文化祭(文化展・芸能祭)	霞ヶ関公民館・霞ヶ関小体育館
令和6年12月14日 土曜日	地域講演会	霞ヶ関公民館
令和7年 1月12日 日曜日	ボウリング大会	新狭山グラウンドボウル



～公民館からのお知らせ～

公民館施設の利用には利用者登録が必要です。
6月中の公民館の使用申込みは次のとおりです。



川越市マスコットキャラクター
ときも

○6月の休館日

☆24日(月) 館内整理日

○公民館施設の利用申込

「公共施設予約システム」の利用時間は、午前4時から翌日午前2時までです。
ただし、毎月1日のみ、午前9時からの利用になります。

☆ 8月分の抽選予約申込み・・・6月1日～25日 4コマまで予約可

☆ 8月分の抽選日・・・・・・・6月26日

☆ 8月分の抽選結果の確認・・・6月27日～月末

☆ 7月分の先着予約申込①・・・6月1日～7日 抽選当選分含め6コマまで予約可

☆ 7月分の先着予約申込②・・・6月8日～ 予約コマ数の制限なし

☆ 6月分の先着予約申込・・・受付中

○公民館のエアコン故障について

現在、公民館の会議室及び講座室のエアコンが利用できなくなっております。

今年度中に改修工事を行う予定ですが、復旧の目途はたっておりません。それまでの代替的な措置として扇風機で対応する予定ですが、扇風機では部屋全体を冷やすことができませんので、必要に応じて他の部屋を利用するなど、ご協力をお願いいたします。

なお、自前の冷風機等の持ち込みにつきましては電力容量等の関係から不可とさせていただきます。

ご利用の皆様には大変なご迷惑をおかけして申し訳ありません。何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



「夏休み親子社会見学」の開催を予定しております。

主催：青少年を育てる霞ヶ関地区会議

詳細は公民館だより 7月号にてお知らせいたします。



子育てサロン ママたちのホットタイム



子育てをひとりでごんばっていませんか？ 同じ思い・・・同じ悩み・・・
共感し合える仲間がたくさんいます。子どもと一緒にちょっとおさんぽ・・・
みんなとおしゃべりしませんか！

子育てサロンは育児の情報交換をしたり、仲間をつくる保護者同士の交流の場です。

開催日時 6月11日(火) 10:00～11:30

6月25日(火) 10:00～11:30

対 象 0歳～4歳 妊婦さんも大歓迎♥

会 場 霞ヶ関公民館 会議室・講座室

✿参加費無料

✿途中出入自由

7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9日	お休み	10日	8日	12日	10日	14日	25日	11日
23日		24日	22日	26日		28日		25日

保 健 推 進 員 だ よ り

「おいしく、無理なく、減塩しましょう！」

高血圧を予防するために「減塩」が大切であることはよく知られるようになってきました。しかし、「減塩＝おいしくない」というイメージを持っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。薄味にするばかりでは、食事が楽しめず、減塩は続きません。減塩のコツは「無理なく、おいしく、コツコツと継続すること」です！



【減塩のコツ①】 味付けをひと工夫！

だしのうま味や酸味・辛味・香辛料などを活用しましょう。塩・しょうゆ・みそなどに比べて食塩量の少ない、酢・マヨネーズ・ケチャップなどの味付けも取り入れましょう。

【減塩のコツ②】 卓上調味料の使い方をひと工夫！

醤油やソースは味を確かめてから使いましょう。「かける」よりも、小皿などにとって「つける」ようにするだけで調味料を減らせます。

【減塩のコツ③】 食塩の量を知りましょう！

便利な加工食品やインスタント食品には見えない塩が多く含まれています。パッケージの栄養成分表示で、「食塩相当量」を確認しましょう。

1日の食塩摂取量目安(成人)は、男性 7.5g未満・女性 6.5g未満です。

(日本人の食事摂取基準 2020 年版より)

(川越市健康づくり支援課)