

# 霞ヶ関公民館だより 12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



【開催日時】12月10日(火) 10:00~11:30  
【対象】0歳~4歳 妊婦さんも歓迎!  
【会場】霞ヶ関公民館 和室  
※空調工事につき、会場が変更になりますので  
ご注意ください。

子育てサロンは、育児の情報交換したり、仲間をつくるための保護者同士の交流の場です。  
参加費無料、途中の出入りも自由です。  
事前の申し込みも不要ですので、お気軽にご参加ください。

## ☆☆☆ 霞ヶ関公民館登録グループ会員募集 ☆☆☆

### 霞ヶ関イーグルス

活動内容 少年軟式野球  
対象 小学生  
活動日 毎週土・日曜日  
活動場所 霞ヶ関小学校・霞ヶ関南小学校・霞ヶ関西小学校  
会費 入会金：2,000円 会費：月2,000~3,000円  
指導者 岩崎 晴雄 監督  
その他 令和7年2月16日(日)10:30~  
創立50周年記念式典開催します。卒団生の方ご参加ください!  
会場：霞ヶ関公民館



### ブラス・カフェ

活動内容 金管アンサンブルの演奏  
対象 金管楽器を演奏できる方。年齢問いません!  
活動日 月2回(土・日曜日)  
活動場所 霞ヶ関公民館ほか  
会費 月200円



### 霞ヶ関地区文化祭(文化展・芸能祭)が開催されました

主催：霞ヶ関体育・文化振興会 / 共催：霞ヶ関公民館登録グループ連絡協議会  
後援：霞ヶ関公民館 / 協賛：霞ヶ関カンツリー倶楽部

令和6年11月9日(土)・10日(日)に第53回霞ヶ関地区文化祭(文化展・芸能祭)が開催されました。当日はそれぞれ文化展を霞ヶ関公民館、芸能祭を霞ヶ関小学校体育館で開催しました。両会場にご来場をいただきました皆さん、本当にありがとうございました。また、ご出展・ご出演いただきました皆さん、各役員等関係者の皆さんお疲れさまでした。  
《文化展》



※霞陶芸会の提供作品の販売では10,400円、かすみ七宝焼クラブの提供作品の販売では19,000円の売り上げがあり、全額、川越市社会福祉協議会に寄付いたしました。ご来場の皆様のご協力ありがとうございました。

### 《芸能祭》



※ステージ上では各種踊りや歌等の延べ31演目が披露され、拍手喝采を受けていました。

## 埼玉県内で住宅強盗事件が連続発生!!! 笠幡交番発行 広報『かさはた』より

9月と10月に県内で住宅を狙った強盗事件が発生しています。共に勝手口のガラスを割り侵入しています。被害に遭わないための対策をお願いします。

~ 深夜時間帯の閑静な住宅地が狙われています。~

### ★3つの防犯ポイント★

#### ▼普段から戸締りはしっかりと

玄関ドア、窓、勝手口など侵入口になり得る箇所は必ず戸締りをする。

自宅の防犯対策を見直してみよう!



#### ▼簡単に侵入できない対策を

窓に補助錠や防犯フィルムを活用する。防犯カメラやセンサーライト、防犯砂利、光、音の対策も効果的です。



#### ▼緊急時は速やかな通報を!

深夜帯に複数名でドアを叩くなどの異様な来訪、家屋の破壊音を聞いた等の異常を確認した場合は、すぐに110番通報をしましょう!

# 霞ヶ関公民館登録グループ 公開講座のご案内

## ★ヨガ体験講座「かすみヨガクラブ」

日時：令和7年1月20日（月）13時～15時

場所：霞ヶ関公民館 和室

内容：ヨガ

対象：成人女性

定員：先着5名

費用：無料

持ち物：動きやすい服装、飲み物

講師：佐藤 由美香 先生

申込み：令和6年12月16日（月）9時から霞ヶ関公民館



### ～会員募集中～

【対象】興味のある方ならどなたでも大歓迎です。

【日時】月2～3回(月曜日) 13時30分～15時

【場所】霞ヶ関公民館 和室

【会費】入会金：1,000円 会費：月2,000円

【指導者】佐藤 由美子先生

【申込み】公民館へお問い合わせください。

ヨガで健康な体をつくりましょう♪

## 柴草を愛でる会公開講座

# 源氏物語ゆかりの紫色を染める

紫草の根で、源氏物語ゆかりの紫色を絹のストールに染めてみませんか！！

【講師】染色家 浅見 晴江 先生

【日時】令和7年1月24日（金）午前9時～午後5時

【会場】霞ヶ関公民館 実習室

【定員】なし

【経費】3,000円（当日受付にて集金します。）

保険代・生地代・染色代・その他材料代を含みます。

【対象】市内在住・在勤の成人

【持ち物】①布手袋（軍手） ②ゴム手袋（①の上から入れられるもの）

③エプロン ④マスク ⑤筆記用具 ⑥昼食

なお、熱湯を使用しますので、動きやすい服装・靴でご参加ください（サンダル・ハイヒール不可）。

【申込み】12月9日（月）午前10時から霞ヶ関公民館  
（午前10時30分より電話・FAX可）



## ～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。12月中の公民館の使用申し込みは次のとおりです。

### ○12月の休館日

☆23日(月)館内整理日

### ○年末・年始の休館日

☆12月29日(日)から1月3日(金)まで休館です。

### ○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。

☆ 2月分の抽選予約申込み…12月1日～25日 4コマまで予約可

☆ 2月分の抽選日……………12月26日

☆ 2月分の抽選結果の確認…12月27日～月末

☆ 1月分の先着予約申込①…12月1日～7日 抽選当選分含め6コマまで予約可

☆ 1月分の先着予約申込②…12月8日～ 予約コマ数の制限なし

☆12月分の先着予約申込……受付中



## 会議室・講座室・実習室の空調工事について

12月9日(月)から24日(火)に工事を行う予定です。

現在、会議室・講座室の空調設備は故障しており、使用できないことがあります。

利用者の皆様には、ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします



## ～保健推進員だより～ 飲酒は適量を心掛ける

12月からお正月にかけて、お酒を飲む機会が多くなります。適度な飲酒は、リラックス効果や人とのコミュニケーションをよくする効果などがあります。一方で、1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上で、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まることがわかっています。お酒を飲まない「休肝日」を設け、飲む際は適量の範囲で楽しむなど、お酒と上手に付き合しましょう。

### <お酒の適量は純アルコールで1日20g程度です>

※主な酒類の純アルコール20gの目安



ビール 5度  
中ビン 1本  
(500ml)



ウイスキー 40度  
ダブル 1杯  
(60ml)



焼酎 25度  
グラス 1杯  
(100ml)



ワイン 12度  
グラス 2杯弱  
(200ml)



日本酒 15度  
1合弱  
(180ml)



缶チューハイ 7度  
1本  
(350ml)

※純アルコール量(g) = アルコール飲料(ml) × アルコール濃度(度数/100) × アルコール比重(0.8)

※女性はこの基準の1/2～2/3程度が適量です。

※お酒に弱い方や高齢の方は、より少量の飲酒にしましょう。

川越市保健推進員協議会霞ヶ関支会（川越市健康づくり支援課）