

霞ヶ関公民館だより 8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

布ぞうり作り講座

◎日時 9月16日(火)、10月7日(火) (2日間)

午後1時～午後4時

◎会場 霞ヶ関公民館 和室

◆対象 市内在住在勤在学の方

◆定員 10名

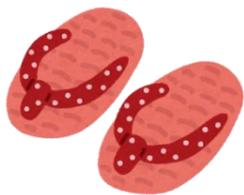
◆費用 1,000円(材料費)※当日受付にて集金いたします。

◆持ち物 はさみ、5本指の靴下があれば履いてきてください

◆講師 かすみ子どもまつり 布ぞうり作り班

◆申込み 8月12日(火)午前9時から霞ヶ関公民館(電話・FAX可)

[霞ヶ関公民館 TEL 231-1009 FAX 239-1086]



布ぞうりは、スリッパと同じ室内履きです。鼻緒を足の指で掴んで履きます。スリッパを履いている時よりも足指がよく動くようになることで、血液の循環がよくなるなどの効果があります。

令和7年11月2日(日)に開催予定のかすみ子どもまつりで、ミニ布ぞうり作りのイベントがあります。

その際に、子どもたちに作り方の指導ができる方を募集しています。ご興味がある方は、霞ヶ関公民館までご連絡ください。よろしくお願いたします。

子育てサロン ママたちのホットタイム

8月はお休みです

次回は

【開催日時】 9月9日(火) 10:00～11:30

※9月は1回のみになります

【対象】 0歳～4歳 妊婦さんも歓迎!

【会場】 霞ヶ関公民館 会議室・講座室

※事前申し込みは不要です。お気軽に会場へおいでください。

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

- 参加費は無料。
- 途中の出入も自由です。



きらめき学級 『かすみ組』

コンサートや歴史文化、健康に関する様々な話、ストレッチなど。たくさんの学びと喜び、楽しい出会いがあなたを待っています。ご参加お待ちしております!

今年、かすみ西組(会場:霞ヶ関西公民館)・かすみ組(会場:霞ヶ関公民館)の2会場で開催します。(内容は同じです。)

どちらかお好きなクラスを選択してお申込みください。

回	全て金曜日	学習内容	講師
1	10月17日	みんなで歌おう! ～ウクレレ&ハーモニカの音色に合わせて～	ウクレレ・ハーモニカ演奏 チュー・スズキ氏
2	10月31日	これは凄い! 再発見「埼玉の良いところ」	歴史研究家 中鉢 英美氏
3	11月14日	ハッピーな古い支度のススメ	特定行政書士・社会福祉士 川畑 静美氏
4	11月28日	椅子に座りながら 「タオルを使ったストレッチ」	介護予防体操指導員 清宮 薫氏
5	12月5日	認知症の理解と予防体験セミナー (あいおいニッセイ同和損害保険(株)との包括連携事業)	メディカル・ケア・サービス 株式会社
6	12月19日	腸内環境を整えるための食生活 ～発酵食品と食物繊維を摂りましょう～	野菜ソムリエプロ 重田 健一氏
7	令和8年 1月9日	薬と上手に付き合う Part 2 (川越市国民健康保険課共催)	城西大学薬学部教授 大嶋 繁氏
8	令和8年 1月23日	新春コンサート ～昭和歌謡と一緒に歌いましょう～	ピアノ×歌・ケーナ “ワムスビ”

★「かすみ西組」の日程は異なります。
(霞ヶ関西公民館だよりでご確認ください。)

◆会場:霞ヶ関公民館 ◆時間:午後1時30分～午後3時30分 ほか

◆対象・定員:市内在住・在勤の60歳以上の方・先着40人(かすみ組)

◆申込み:9月19日(金)午前9時から参加費200円(保険代)を添えて霞ヶ関公民館窓口へ。(代理申込みはできません。申込みはご本人に限ります。)

※電話・ファクスは、同日午後1時から受け付けます。(午後からは代理申込みも可能。)

ただし、午前の時点で定員に達した場合はお受けできません。

ファクスの場合は、講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、ファクス番号、電話番号を明記し霞ヶ関公民館へ送信。参加費は9月26日(金)正午までに納入願います。

【問合せ先】霞ヶ関西公民館

住所:〒350-1175 川越市笠幡3001-12

電話:227-6551 FAX:227-6710

【ファクス送信先】霞ヶ関公民館

FAX:239-1086

霞ヶ関公民館登録グループ公開講座のご案内

卓球体験 (卓健クラブ)

- 【日程】 8月26日(火) 16:00~20:00 ※途中の出入は自由です
 【会場】 霞ヶ関公民館 会議室・講座室
 【対象】 小学生以上(小学生は保護者同伴) 【定員】 なし
 【参加費】 無料 【持ち物】 汗ふきタオル、飲み物、ある方はラケット
 【申込み】 当日受付(申し込み不要)



稲刈り体験 (うぐいす会)

- 【日程】 9月21日(日)午前9時~午後1時 【会場】 霞ヶ関公民館 ほか
 【対象】 市内在住在勤の興味のある方 【定員】 なし
 【参加費】 500円(保険代など)※当日受付にて集金します。
 【持ち物】 動きやすい服装(長袖、長ズボン、長靴)、飲み物、タオル、軍手、筆記用具
 【申込み】 8月12日(火)午前9時から 9月12日(金)午後5時まで 霞ヶ関公民館(電話・FAX可)



笠幡交番発行 広報『かさはた』より

特殊詐欺急増中!

オレオレ詐欺被害防止のために
 家族の合言葉を決めておきましょう

これは、
 ニセの警察官
 ニセの息子
 等、複数の登場人物が
 次々と電話をかけてくる
 劇場型詐欺の一例です。
 ~被害を防ぐために~
あらかじめ本当の家族しか知らない合言葉(たとえば飼っている犬の名前等)を決めておき、相手が偽者の家族だと直ぐに見破れるようにしておきましょう。



笠幡交番232-6866 川越警察署224-0110

AED講習会が開催されました

7月13日(日)、霞ヶ関体育・文化振興会主催のAED講習会が霞ヶ関公民館で開催されました。今回の講習会は主催事業における参加者等の万が一に備えAEDを常備することとしたため開催されたもので、川越西消防署の職員指導の下、役員等の20人が出席し、AEDを含めた救命処置の実技等を行いました。



~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。
 8月中の公民館の使用申し込みは次のとおりです。

○8月の休館日

- ☆ 11日(月)山の日 ☆ 22日(金)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、先着予約の受付開始日(毎月1日)のみ、午前9時からの利用となります。

- ☆ 10月分の抽選予約申込み・・・7月1日~25日 4コマまで予約可
 ☆ 10月分の抽選日・・・・・・・・・・7月26日
 ☆ 10月分の抽選結果の確認・・・7月27日~月末
 ☆ 9月分の先着予約申込①・・・7月1日~7日 抽選当選分含め6コマまで予約可
 ☆ 9月分の先着予約申込②・・・7月8日~ 予約コマ数の制限なし
 ☆ 8月分の先着予約申込・・・・・・受付中

保健推進委員だより

健(検)診を受け、生活習慣病の早期発見や予防をしましょう

健(検)診を受けることは、ご自身の身体の変化を知るきっかけとなります。川越市の死因の上位であるがん、心疾患、脳血管疾患による死亡割合は約半数(49.6%)を占めています。これらの疾患の多くは糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が危険因子と言われています。生活習慣病の多くは自覚症状が現れにくいいため、気づかないうちに進行し、気づいた時には重症化していることも少なくありません。

健(検)診を受けることでご自身の健康状態に早く気づき、対策することで、重大な病気を防ぐことにつながります。健(検)診後は結果を確認し、基準値を外れる値が出た場合は生活習慣の見直しを行いましょう。生活習慣病は過食や運動不足、喫煙や飲酒などが発症に影響を及ぼします。検査結果を踏まえて日頃の生活を振り返り、生活習慣の改善に努めましょう。さらに、「要精密検査」や「要治療」の項目がある場合には自覚症状が無くとも医療機関を受診しましょう。

(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)