

霞ヶ関公民館だより 9月号

霞ヶ関公民館 〒350-1175 川越市大字笠幡 177 番地 1
電話番号:049-231-1009 ファクス番号:049-239-1086



川越市マスコットキャラクターときも

子育てサロン ママたちのホットタイム

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。

開催日時 令和7年9月9日(火) 午前10時00分から午前11時30分

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

※事前申込みは不要です。お気軽に会場へおいでください。

参加費は無料。 途中の出入も自由です。



子どもから大人までスポーツを楽しむ祭典!

令和7年度 第7回

霞ヶ関スポーツフェスティバル

霞ヶ関スポーツフェスティバルが下記のとおり開催されます。奮ってご参加下さい。

開催日時 令和7年10月12日(日) 概ね午前9時00分から午前中を予定

開催場所 霞ヶ関中学校 体育館、格技棟及び運動場

開催種目 ①ストラックアウト・②ポッチャ体験競技・③玉入れ
④グラウンド・ゴルフ ホールインワンチャレンジ 他

主催等 霞ヶ関地域会議、霞ヶ関体育・文化振興会

後援 霞ヶ関公民館

※詳細は別に配布するチラシをご覧ください。

霞ヶ関地域人権講演会

霞ヶ関公民館・霞ヶ関西公民館 共催事業

「外国人の人権」

～サツマイモの魔法～

～地域の歴史文化を通じて人権感覚を学ぶ～

約50年前に来日し、サツマイモの活動を通じた外国人としての経験に基づく講演です。一緒に人権感覚を磨きましょう!

【期 日】 令和7年 **10月29日(水)**

【時 間】 午後1時30分から午後3時00分

【会 場】 霞ヶ関公民館

【講 師】 ベーリ・ドゥエル 氏

(東京国際大学名誉教授・川越いも友の会 会長・
サツマイモまんが資料館 館長)

【対 象】 市内在住・在勤でご興味ある方どなたでも

【定 員】 40人(先着順)

【参加費】 無料

【申込み】 9月29日(月)から10月22日(水)まで

霞ヶ関公民館へ電話・窓口来館・ファクス

《ファクス申込み》①講座名『霞ヶ関地域人権講演会』、②氏名(ふりがな)、
③住所、④電話番号、⑤ファクス番号を明記し霞ヶ関公民館
まで送信してください。

《窓口来館・電話》 霞ヶ関公民館窓口にある所定用紙でお申込みください。
電話申込みの場合は、①から④をお伝えください。

【申込み先：霞ヶ関公民館】

住 所：〒350-1175 川越市笠幡177-1

電 話：049-231-1009

ファクス：049-239-1086

【問合せ先：霞ヶ関西公民館】

住 所：〒350-1175 川越市笠幡3001-12

電 話：049-227-6551

ファクス：049-227-6710



霞ヶ関公民館登録グループ「ザ・スマイル」公開講座

3B体操（健康体操）



日時 令和7年10月6日(月) 午後1時30分から午後3時00分
 会場 霞ヶ関公民館 会議室 講座室
 対象 健康体操に興味のある方
 定員 なし
 参加費 無料
 持ち物 動きやすい服装、飲み物
 講師 原 理恵子先生
 申込み 9月8日(月) 午前9時から霞ヶ関公民館で受付
 問い合わせ 電話:049-231-1009 ファクス:049-239-1086



3B体操とは？
 3つの用具(ボール・ベル・ベルター)を使って、誰でも無理なく楽しむことができる体操です！



主催：霞ヶ関地域会議（環境・交通・防犯防災部会）

特殊詐欺被害防止ワークショップ講座

オレオレ詐欺等の特殊詐欺について、自分は大丈夫と思っていないか？あなたの身近な方が被害にあっています。相手は人をだますプロです。

最新の手法や被害状況、被害防止に有効な「特殊詐欺対策電話機」について説明するほか、対策電話機を実際に操作して効果を体験できるワークショップです。皆さん、ふるってご参加ください。みんなで受講すれば怖くない！

日時 令和7年9月26日(金) 午後2時00分から午後3時30分
 会場 霞ヶ関公民館 1階 会議室
 費用 無料
 講師 埼玉県 防犯・交通安全課 防犯・犯罪被害者支援担当
 申込み 事務局までお電話ください。



どなたでも参加できます！
 ご家族、お友達を誘って
 お気軽にお電話ください！！

【事務局】霞ヶ関市民センター
 電話:049-231-2102
 ファクス:049-239-1168

笠幡交番発行 広報『かさはた』より

特殊詐欺急増中！

- 防犯機能付電話の活用や留守番電話機能を使用しましょう
- ナンバーディスプレイサービスを利用しましょう
- すぐに電話に出ない、在宅中でも留守番電話に設定

川越市でも同様の手法が発生中

- 1 警察官、金融機関職員、店員等を名乗りキャッシュカードの交換を求め
- 2 市役所職員等を名乗り医療費等の運付金の手続きを求め
- 3 息子や孫等の親族を名乗り仕事上の失敗の穴埋めに現金を求め

問い合わせ先:笠幡交番 049-232-6866 川越警察署 049-224-0110

ストップ！特殊詐欺！



警察官・銀行員等が自宅に赴き
 ★キャッシュカードを受取る。
 ★暗証番号を聞き取る。
 事は「絶対」にありません。

～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。9月中の公民館の使用申し込みは次のとおりです。

○9月の休館日

☆ 15日(月)敬老の日 ☆ 23日(火)秋分の日 ☆ 29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、先着予約の受付開始日(毎月1日)のみ、午前9時から利用となります。

☆ 11月分の抽選予約申込み…9月1日～25日 4コマまで予約可

☆ 11月分の抽選日……………9月26日

☆ 11月分の抽選結果の確認…9月27日～月末

☆ 10月分の先着予約申込① …9月1日～7日 抽選当選分含め6コマまで予約可

☆ 10月分の先着予約申込② …9月8日～ 予約コマ数の制限なし

☆ 9月分の先着予約申込……受付中

保健推進委員だより 野菜を1日350g以上食べよう！

みなさんは毎日どのくらいの野菜を食べていますか。

野菜の摂取は体重コントロールや高血圧等の循環器疾患、2型糖尿病の予防に効果があると言われています。

1日350g以上の野菜を食べることで、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取ができます。1日350g以上を目標に野菜を食べましょう！



©川越市 2010

【野菜を350g以上食べるには】

小鉢(1皿約70g)の野菜料理を5皿食べるとおおよそ350gです。まずはいつもの食事にプラス1皿から始めてみましょう。

1食分の野菜量の目安は両手1杯分です。

加熱すると片手のひら1杯分までかさが減り、食べやすくなるのでおすすめです。

また、冷凍野菜やカット野菜を利用すると手軽に野菜をとることができます。

川越市では「お手軽野菜レシピ」をホームページに掲載しています。公民館や総合保健センターなどでは紙での配布もしておりますのでぜひご活用ください。



川越市ホームページ
「お手軽野菜レシピ」

動画も掲載中！

(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)