

霞ヶ関公民館だより 1 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

新春のお慶びを申し上げます

皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと存じます。
旧年中は公民館活動にご支援ご協力をいただき、
ありがとうございました。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



令和 8 年 霞ヶ関公民館 職員一同

*発行の都合上、12 月中に回覧される場合は、ご了承のほどお願いいたします。

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 8 年 1 月 13 日 (火) 午前 10 時 00 分から午前 11 時 30 分
令和 8 年 1 月 27 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。



霞ヶ関公民館登録グループ公開講座のご案内

太極拳でからだを動かしませんか (太極拳舞鶴)

日 程 令和 8 年 1 月 31 日 (土) 午前 10 時 00 分から午前 11 時 30 分
会 場 霞ヶ関公民館 会議室・講座室
内 容 八段錦と太極拳 (二十四式) の練習
対 象 一般成人
定 員 なし
参加費 無料
持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物
講 師 川口 千代美 先生
申込み 令和 8 年 1 月 13 日 (火) 午前 9 時から霞ヶ関公民館 (電話・ファクス可)



地域講演会が開催されました!

12 月 13 日 (土) に地域講演会 (主催: 霞ヶ関体育・文化振興会・霞ヶ関郷土史研究会、後援: 霞ヶ関公民館) が霞ヶ関公民館で次のとおり開催されました。

- 演題 「霞ヶ関に徳川家康がやってきた! ?」
- 講師 松尾 鉄城 氏 (女子栄養大学客員教授)



自治会対抗ボウリング大会が開催されます!

日時 令和 8 年 1 月 11 日 (日) 午前 10 時より開会式を予定
場所 新狭山グラウンドボウル
主催 霞ヶ関体育・文化振興会
※ 参加申込みは、令和 8 年 1 月 5 日 (月) まで (厳守) に自治会ごとにとりまとめ霞ヶ関公民館あてご提出ください。



霞ヶ関公民館登録グループ公開講座のご案内 (再掲)

紫草に魅せられる (柴草を愛でる会)

紫草の根から抽出した液で、ストールを紫色に染めてみませんか!!

日 時 令和 8 年 1 月 23 日 (金) 午前 9 時 00 分から午後 5 時 00 分
会 場 霞ヶ関公民館 実習室
講 師 染色家 浅見 晴江 先生
定 員 10 人 (先着順)
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 霞ヶ関公民館 (電話・ファクス可) で受付中

～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。
1月中の公民館の使用申し込みは次のとおりです。

○1月及び年末・年始の休館日

- ☆ 12月29日(月)から1月3日(土)年末・年始休館日
- ☆ 12日(月)成人の日 ☆ 30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。

令和8年1月5日(月)から新公共施設予約システムが稼働します。

新公共施設予約システムでは、公民館の予約スケジュールが変更となり、現行の受付期間が1か月前倒しになります。

令和8年4月分の利用申込が、新公共施設予約システムで1月5日(月)から始まります。

令和8年3月分の利用申込は、今までどおり現公共施設予約システムで行ってください。

【新公共施設予約システム】での利用申込

- ☆ 4月分の抽選予約申込み…1月5日～25日 4コマまで予約可

【現公共施設予約システム】での利用申込

- ☆ 3月分の抽選予約申込み…1月1日～25日 4コマまで予約可
- ☆ 3月分の抽選日……………1月26日
- ☆ 3月分の抽選結果の確認…1月27日～月末

- ☆ 2月分の先着予約申込① …1月1日～7日 抽選当選分含め6コマまで予約可
- ☆ 2月分の先着予約申込② …1月8日～ 予約コマ数の制限なし

- ☆ 1月分の先着予約申込……受付中

新公共施設予約システムをご利用いただくには、現公共施設予約システムを利用している方も、新公共施設予約システムの「新規登録」が必要です。

利用者登録は、普段ご利用の公民館窓口にてお手続きください。(オンライン登録はできません。また、公民館の使用に制限のある団体や個人の方は登録できません。)

登録申請には、代表者の氏名、住所がわかるマイナンバーカードや運転免許証などの官公署で発行した書類が必要となります。

受付時間：平日の午前8時30分から午後5時15分

保健推進委員だより

睡眠について

睡眠不足は日中の眠気や疲労、集中力の低下などの影響だけでなく、心疾患や脳血管疾患、糖尿病や高血圧などの生活習慣病をはじめ、うつ病や認知症など様々な疾患の発症リスクを高めるとされています。

睡眠不足の解消には睡眠時間の確保だけでなく、睡眠休養感(朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚)を向上させることが重要です。

ご自身の健康のためにも睡眠時間の確保と睡眠休養感を高めるために、食生活や運動などの生活習慣や睡眠環境等を見直してみませんか。

★毎日ですこやかに過ごすための睡眠5原則(成人版)★

- 第1原則：適度な長さで休養感のある睡眠を。6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保
- 第2原則：光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- 第3原則：適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- 第4原則：嗜好品とのつきあい方に気を付けて。カフェイン、お酒、たばこは控える
- 第5原則：眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

厚生労働省・成人のための Good Sleep ガイドより抜粋

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)

笠幡交番発行 広報『かさはた』より



～犯人からの電話～

〇〇さんですか?埼玉県警察捜査二課の××と言います。

あなた名義の口座が犯罪に使われています。そのことについて、あなたからお話を聞かなくてはなりませんので、埼玉県警察捜査二課まで来てください。

もし来ることができないのであれば、このあとビデオ通話で話しをしますので、これから教えるラインのアカウントを登録してください。

- 警察官がビデオ通話で聴取することは絶対にありません!
- ビデオ通話で相手から警察手帳を見せられても信用しないこと!

不審な電話がかかってきたら必ず確認を!!



お問い合わせ

笠幡交番 049-232-6866

川越警察署 049-224-0110