

霞ヶ関公民館だより 5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 **ホツト** ママたちの**ホツト**タイム



子育てをひとりでが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 令和8年5月12日(火) 午前10時00分から午前11時30分
令和8年5月26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。

霞ヶ関郷土史研究会 会員募集 (霞ヶ関公民館登録グループ)

身近にある霞ヶ関の歴史を一緒に探しましょう

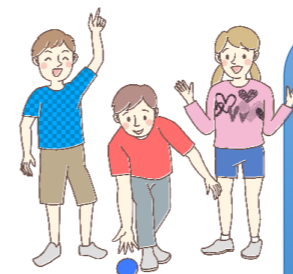
- 【活動場所】 霞ヶ関公民館
- 【活動日時】 月1回 第2土曜日 午前9時30分から正午
- 【活動内容】 講座及びフィールドワークで郷土の歴史を学びます
- 【会費】 年額6,000円(入会金なし)
- 【お問い合わせ】 霞ヶ関公民館 電話 049-231-1009



障がい者青年学級

募集中

ボランティア



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障がい者との関わりの有無
- ⑦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



～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。
5月中の公民館の使用申し込みは次のとおりです。

○5月の休館日

- ☆ 3日(日)憲法記念日 ☆ 4日(月)みどりの日 ☆ 5日(火)こどもの日
☆ 6日(水)振替休日 ☆ 29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。

- ☆ 8月分の抽選予約申込み・・・5月1日～25日 4コマまで予約可
☆ 7月分の先着予約申込①・・・5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・・・5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
☆ 5月分の先着予約申込・・・受付中

霞ヶ関・霞ヶ関西公民館運営協力委員会が開催されました

3月25日(水)、霞ヶ関公民館において、令和7年度第2回霞ヶ関・霞ヶ関西公民館運営協力委員会が開催されました。

当日は小林座長の議事進行により、令和7年度の事業実施状況の報告や新年度の運営方針等について委員の皆様にご協議いただきました。

公民館運営協力委員会では来年度に向けて、引き続き公民館事業のより良い運営に努めてまいります。

ご尽力いただきました皆様方のお力添えに深く感謝申し上げます。



保健推進委員だより

今から熱中症予防を始めましょう！

梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期は、からだ暑さに慣れていないため、熱中症が起こりやすくなります。日常生活の中で汗をかく機会を増やし、からだを暑さに慣れさせましょう。

日常生活でできる暑熱順化の方法

暑熱(しょねつ)順化(じゅんか)とはからだを暑さに慣らして、汗が出やすいからだづくりを行うこと。数日から2週間程度かかるため、暑くなる前から余裕をもって始めましょう。

- ・ウォーキング 頻度目安 30分 週5回
- ・適度な運動 頻度目安 30分 週5日～毎日
- ・入浴(湯船につかる) 頻度目安 2日に1回

個人の体質、その日の体調・気温・室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。

暑さに負けないからだづくりをしましょう！

- ・水分をこまめにとろう
- ・睡眠環境を快適に保とう
- ・丈夫なからだをつくろう

熱中症を予防するためには、暑さに負けないからだづくりが大切です。日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

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

○霞ヶ関市民センター・公民館の職員の異動

※市民センター所長は公民館長を兼務しています

【転出者】

所長 伊藤 志誠 川鶴市民センターへ
副所長 刀根 洋子 所長へ昇任
主任 富田めぐみ 収税課へ
大変お世話になりました。

【転入者】

所長 刀根 洋子 副所長から昇任
副所長 新井 信之 名細市民センターから
主査 平山 忍 新採用
よろしくお願いたします。