

霞ヶ関公民館だより 6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

子育てサロン ママたちのホトタイム

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6月 9日(火) 午前10時00分から午前11時30分

令和8年6月23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

※事前申し込みは不要です。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。



～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。
6月中の公民館の使用申し込みは次のとおりです。

○6月の休館日

☆ 30日(火) 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。

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

令和8年度 自治会長紹介(敬称略)

自治会名	氏名	自治会名	氏名	自治会名	氏名
的場下組	盛田 茂治	協栄	發知 洋	かすみ野	◎小林 治
的場中組	小川 広志	西部	後藤 啓治	フラワリー	鹿山 久男
的場上組	○森井 政二	大笠	大野 真司	笠幡台	高橋 生子
安比奈新田	田中 康男	上野	水村 康弘	笠幡グリーンパーク	○梶田 賢哉
大町	山下 平八郎	倉ヶ谷戸	本澤 智巳	的場1丁目	大室 誠二
芳地戸	竹内 健治	川越グリーンウツ	坂井 利治	的場2丁目	荻原 誠
新町	渡辺 巧	山伝	飯嵩 晴美	花の街	樋口 和彦
本町	細田 勝吉	水久保	井田 真一		

◎自治連霞ヶ関支会長
○ // 副支会長

令和8年度 字町公民館長紹介(敬称略)

自治会名	氏名	自治会名	氏名	自治会名	氏名
的場下組	岸 文男	本町	水村 裕樹	水久保	唐澤 正一
的場中組	細田 茂光	協栄	近藤 浩昭	かすみ野	木村 治男
的場上組	荻野 嗣郎	西部	竹内 伸夫	フラワリー	鹿山 久男
安比奈新田	岩崎 敏子	大笠	大野 真司	笠幡グリーンパーク	大矢 信雄
大町	後藤 勇	上野	大野 順一	的場1丁目	木水 満
芳地戸	岸田 健一	川越グリーンウツ	犬竹 春美	的場2丁目	徳武 貞昭
新町	渡辺 巧	山伝	奥野 秀則	花の街	市村 安子

令和8年度 霞ヶ関体育・文化振興会事業(予定)

開催日・曜日	事業名	場所
令和8年6月7日 日曜日	ソフトボール大会	安比奈親水公園
令和8年7月12日 日曜日	AED講習会	霞ヶ関公民館
令和8年9月20日 日曜日	女子ソフトバレーボール大会	霞ヶ関小学校体育館
令和8年10月11日 日曜日	スポーツフェスティバル	霞ヶ関中体育館・格技棟・運動場
令和8年11月 8日 日曜日	文化祭(文化展・芸能祭)	霞ヶ関公民館・霞ヶ関小体育館
令和9年2月7日 日曜日	グラウンド・ゴルフ大会	安比奈親水公園

霞ヶ関公民館登録グループのご紹介

登録グループとは、公民館と同様な活動（社会教育の推進）を行うグループで、公民館に認定を受けた団体です。ご興味がありましたら、公民館までご連絡ください。

番号	グループ名	活動内容	活動日	時間帯	入会金	会費
1	霞ヶ関歩短歌会	歌会と書評、添削	第4月曜日	午後1時から午後3時	0円	年7,000円
2	霞ヶ関俳句研究会	定例会と吟行句会	第2土曜日	午後1時30分から午後5時30分	0円	月500円
3	霞ヶ関郷土史研究会	霞ヶ関史誌・考古品等の保存研究	第2土曜日	午前9時30分から午前11時30分	0円	年6,000円
4	かすみ古典文学サークル	古典文学研究	第4土曜日	午後1時30分から午後3時30分	0円	月1,500円
5	光彩会	水彩画（静物・風景）	月3回 水曜日	午後1時30分から午後3時30分	0円	月1,500円
6	霞陶芸会	花器、湯飲み、皿などの製作	第3土曜日	午後1時から午後3時30分	1,000円	4カ月3,000円
7	木彫クラブ	基礎から学び仏像彫刻を目指す	第2、第4土曜日	午前10時から正午	1,000円	月1,000円
8	Brass Cafe	楽器の練習と慰問演奏	月2回から3回 土曜日又は日曜日	午後1時から午後6時	0円	月200円
9	昭和音楽倶楽部	バンド練習と発表	月2回 日曜日	午前9時から	0円	年3,000円
10	かすみ民踊クラブ	踊りの練習と行事参加	月3回 火曜日	午後1時から午後3時30分	0円	月1,000円
11	卓健クラブ	卓球の練習	毎週火曜日	午後4時から午後9時30分	1,000円	月300円
12	レディース卓球クラブ	練習と大会参加	毎週木曜日	午前9時から正午	1,000円	月625円
13	ザ・スマイル	3B体操	月3回 月曜日	午後1時から午後3時30分	0円	月1,750円
14	霞ヶ関イーグルス	軟式少年野球	毎週土曜日、日曜日、祝日	午前9時から午後4時30分（夏期のみ午前7時から）	2,000円	月2,000円から3,000円
15	霞ヶ関ソフトボール連盟	大会の運営（11チーム）	随時	随時	0円	1チーム 年10,000円
16	令和体操クラブ	精神、肉体のバランス感覚を養う	毎週金曜日	午前9時から正午	1,000円	月2,000円
17	かすみヨガくらぶ	フレイル予防と体力・気力・筋力の向上に努める	月2回から3回 月曜日	午後1時から午後3時30分	1,000円	月2,000円
18	太極拳舞鶴	八段錦と太極拳の習得	毎週土曜日	午前10時から午前11時30分	1,000円	月1,000円
19	かすみフラミンゴキッズ	創作ダンス	毎週木曜日	午後4時から午後6時30分	500円	月1,500円
20	パッチワークの会	パッチワーク製作	第1、第3木曜日	午後1時15分から午後3時15分	1,000円	月3,000円
21	マジックサークル煌	マジックの技術習得とボランティア活動	第1、第3火曜日	午後1時から午後3時	0円	月1,000円から2,000円

連絡先：霞ヶ関公民館 049-231-1009

保健推進委員だより



いい歯でいつまでも素敵な笑顔♪

～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です～

歯と口の健康は、身体の健康づくりの第一歩です。

歯と口が健康であると、美味しく食べるためだけでなく、呼吸や会話、表情をつくるなど、身体全体の健康を維持し、質の高い生活を営むことができます。

また、食べ過ぎを防ぐことで肥満予防になるなど、以下のような様々な効果があります。

「ひみこの歯がいーぜ」



弥生時代は現代に比べ嚙む回数が約6倍でした

◆ひ「肥満を防ぐ」

よくかむと脳の満腹中枢が働き、食べ過ぎを防ぎます。

◆み「味覚の発達」

よくかんで味わうと、食べ物の味がよくわかります。

◆こ「言葉の発音がはっきり」

よくかむと口の周りの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになり、口をしっかりと開けてきれいな発音ができます。

◆の「脳の発達」

あごを開閉するかむ運動は、脳細胞の働きを活発にします。

◆は「歯の病気を防ぐ」

よくかむと、唾液がたくさん出ます。唾液には、口の中をきれいにし、むし歯や歯周病等を防ぐ働きがあります。

◆が「がんを防ぐ」

唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を防ぐ働きがあります。

◆い～「胃腸の働きを促進する」

よくかむと消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。

◆ぜ「全身の体力向上と全力投球」

身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

よくかむためには、健康な歯と口が大切です。

健口を守るため、かかりつけ歯科医で定期的な歯科健診を受けることや、自分でできるセルフケアを実践しましょう。

（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）