

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 10月1日(木)、10月8日(木) (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

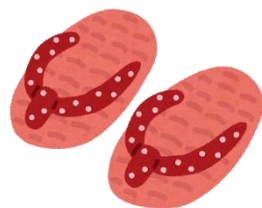
◆費 用 1,000 円(材料費)※当日受付にて集金いたします。

◆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17日(月)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8年 11 月 1 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。よろしくお願いいたします。

子育てサロン ママたちのホツトタイム

8 月はお休みです

次 回 は

【開催日時】 9 月 8 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、健康に関する話、体操、防災など。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!

今年も、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 16 日	音楽に合わせて手足を動かし認知症を予防しましょう!	認知症予防音楽ケア体操指導員 田村 純子 氏
2	10 月 23 日	古き良き昭和の名曲を楽しみましょう! ～歌謡曲・グループサウンズ・フォークソング～	ギター＆コーラスグループ 自然愛好会
3	11 月 20 日	埼玉ゆかりの三偉人・塙保己一	川越市文化財保護審議会 副会長 松尾 鉄城 氏
4	11 月 27 日	骨粗鬆症予防について&骨健康度測定 (川越市健康づくり支援課共催)	川越市 健康づくり支援課職員
5	12 月 4 日	シニアのための防災講座	防災士 田中 緑 氏
6	12 月 25 日	最適な「MY ライフ&エンディング」を考えよう (明治安田生命保険相互会社との包括連携協定事業)	明治安田生命保険相互会社
7	令和 9 年 1 月 8 日	野菜、果物の栄養成分を見直しましょう!	野菜ソムリエプロ 重田 健一 氏
8	令和 9 年 1 月 29 日	“ワムスビ”コンサート ～懐かしい歌を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18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に。(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25日(金)正午までに納入願います。



◆問合せ先 : 霞ヶ関西公民館

電話 : 049-227-6551

【電話受付時間】平日 午前8時30分～午後5時15分

◆申込み・ファクス送信先 : 霞ヶ関公民館

電 話 : 049-231-1009

ファクス : 049-239-1086

霞ヶ関・霞ヶ関西公民館共催

シニアのためのスマホ教室

スマホの基本とLINE

参加費
無料

「スマホをイマイチ使いこなせていない方」「スマホ悩みを誰かに相談したい」 そんな方におすすめ！

& 個別相談会

※相談会に参加しない方は午後3時30分頃まで

■日時：9月25日(金) 午後1時30分～4時00分※

■対象：市内在住・在勤の60歳以上の方 スマホを持っていない方もOK！

■会場：霞ヶ関公民館 ■定員：15人(先着)

■内容：①スマホの基本とLINEの使い方を学ぶ。

※一人一台、貸出機(Android)を使用します。

②個別相談会 ※①終了後、希望者のみ残っていただき、講師が順番に相談に応じます。相談会への参加はできません。

■持ち物：筆記用具、自分のスマホ(相談会の際に必要な方のみ)



■申込開始：8月6日(木) 午前10時から

■申込方法：霞ヶ関西公民館にて、電話・ファクスで受付けます。先着順です。

■申込・お問い合わせ先 ※会場(霞ヶ関公民館)とは異なります。

霞ヶ関西公民館 電話 049-227-6551 ファクス 049-227-6710

【電話の場合】受付時間：平日 午前8時30分～午後5時15分

【ファクスの場合】次の項目を明記して送信 ①講座名「シニアのためのスマホ教室」、
②氏名・ふりがな、③年齢、④住所、⑤電話番号、⑥ファクス番号

～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(火)山の日 ☆ 21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。

☆ 11月分の抽選予約申込み…8月1日～25日 4コマまで予約可

☆ 11月分の抽選日……………8月26日

☆ 11月分の抽選結果の確認…8月27日～月末

☆ 10月分の先着予約申込① …8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 …8月8日～ 予約コマ数の制限なし

☆ 8、9月分の先着予約申込……受付中

保健推進員だより

喫煙と歯周病の関係 ―身体とお口の健康を守るために―

「歯みがきをしっかりしているのに、歯ぐきの調子がなかなか良くならない」そんな悩みをお持ちではありませんか？実は、その原因の一つに「喫煙」が隠れているかもしれません。

喫煙者は非喫煙者に比べ、歯周病にかかりやすく、また症状が悪化しやすいことが多くの研究で明らかになっています。さらに、喫煙は歯周病治療の効果を大きく下げてしまいます。歯周病治療の基本は「歯みがき」と「歯石除去」ですが、喫煙習慣があると、これらの処置をしても十分な改善が期待できません。

厚生労働省でも、喫煙は歯周病の予防や治療を妨げる大きな要因であると指摘しており、喫煙者の歯周病治療には「禁煙」が不可欠であるとしています。

禁煙を始めると、歯肉の血流が改善し、免疫や細胞の働きが高まります。その結果、歯周病のリスクが低下し、治療の効果も格段に上がりやすくなります。歯周病がある程度進行してしまった場合でも、禁煙は非常に有効です。禁煙を始めると「遅すぎる」ことはありません。

人生100年時代、いつまでも自分の歯でおいしく食事を楽しむために、身体とお口の健康を守る第一歩として、今日から禁煙にチャレンジしてみませんか？

(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)

AED講習会が開催されました

7月12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15人が出席し、AEDを

含めた救命処置の実技等を行いました。



マイナンバーカードの申請のサポートをしています！

開設日 月曜日から金曜日まで(祝日、年末年始を除く) ※令和9年3月31日までの予定

開設時間 午前9時00分から午後5時00分まで

開設場所 霞ヶ関市民センター(公民館 図書コーナー)

対象者 マイナンバーカードを初めて申請する方
お持ちのマイナンバーカードの有効期限が近い方
マイナンバーカードをお持ちの方

こんなことができます！

・申請書類の記入補助
・写真の撮影(無料)
・オンライン申請の入力補助
・保険証のひもづけ

※マイナンバーカードの申請には、申請書(個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書)が必要です。申請書をお持ちでない方は、市民センター窓口でお渡ししますので、本人確認書類(運転免許証、資格確認書など)をお持ちのうえ、市民センターの窓口受付時間内(午前8時45分から午後4時30分まで)にお越しください。

お問い合わせ 川越市マイナンバーカードコールセンター 0570-033-999