

名細公民館だより

令和6年12月号



←公民館だよりは市HPでも確認できます！



発行・編集：名細公民館（名細市民センター内）
〒350-0811 川越市小堤 662-1
Tel.049-231-0001 fax.049-239-1166
《公民館窓口受付時間》
月～金 午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日除く）

回覧

名細地区の人口 令和6年11月1日現在			
男性	15,244人	全体	30,200人
女性	14,956人	世帯	14,185世帯

名細公民館をご利用の皆様へ

今年も一年大変お世話になりました！来る2025年は全てが良い方向に進み、たくさんの笑顔があふれる名細公民館になりますように…そんな想いを込めまして今年最後の公民館だよりをお届けします。皆様よいお年を！



～施設の利用申し込みについて～

抽選予約

2月分の抽選申込受付は、
12月1日（日）～25日（水）です。
抽選結果発表日 12月27日（金）

先着予約

1月分の先着予約申込は、
先着予約①（合計6コマまで）12月1日（日）～12月7日（土）です。
先着予約②（合計7コマ以上）12月8日（日）からです。



12月の休館日 27日（金）館内整理日

＝年末年始の休業について＝

☆窓口業務（各種証明書・申請・届出・税金の納付等）
令和6年12月28日（土）から令和7年1月5日（日）まで

☆公民館のお部屋の貸出（この期間は建物・敷地内への出入りもできません）
令和6年12月29日（日）から令和7年1月3日（金）まで



子育てサロン

～家族みんなのおしゃべりルーム～

お子さんのいるご家族同士で楽しくおしゃべりしませんか？
はじめての方も大歓迎！ボランティアスタッフがサポートします。
「クリスマスプレゼント」をお子様にご用意（予定）してお待ちしています♪

日時 12月17日（火）

午前10時～11時半（時間内は出入り自由）

会場 1階プレイルーム

対象 0歳～就学前の幼児と保護者

参加費 無料 内容 子育ての情報交換、親子の自由遊びなど

申込み 不要 当日直接会場へ

問合せ 名細公民館



名細いきがい教室

健康に過ごすための知識を養い、明るい生きがいづくりをしませんか？

回	開催日時	内容	講師（敬称略）
1	2月6日（木） 午後1時半から 午後3時まで	フレイル予防のための食生活・栄養 ※フレイルとは、加齢とともに心身の運動機能、認知機能が低下した状態のこと（健康な状態と要介護の状態の中間を意味します）	健康管理士 上級指導員 重田 健一 氏
2	2月13日（木） 午後1時半から 午後3時まで	ハンマーダルシマーを知ろう！	ハンマーダルシマー 奏者 田辺 紀子 氏

会場 1階多目的室 定員 30名（先着）

対象 名細地区在住・在勤の60歳以上の方 参加費 無料

申込み 12月12日（木）午前10時から名細公民館窓口または
電話にて受付 Tel.049-231-0001



ハンマーダルシマーとは？

🎵 台形の箱に張られた金属弦を木製の撥（ハンマー）で叩いて音を出す楽器です 🎵
ばち 撥（ハンマー） ハンマーダルシマー



楽器の特性から、「ピアノの祖先」ともいわれています。発祥は約8世紀頃のペルシャ（現在のイラン）で、「サントゥール」という打弦楽器が起源と考えられています。

ハンマーダルシマーの繊細で美しい音色に癒されながら
体験＆生演奏をお楽しみください☆



ヨガ体験講座

ヨガをやりたい方にオススメの体験講座です☆

初めての方、体力に自信がない方、身体が硬い方もお試し感覚で気軽にご参加いただけます(参加費無料)

回	日時	内容	講師	会場
1	令和7年2月10日(月) 午後2時～3時15分	椅子を使ったヨガを体験しよう!	ヨガインストラクター 長岡 安子 氏	多目的室
2	令和7年2月17日(月) 午後2時～3時15分	マットの上でヨガを体験しよう!		

定員 15名(先着) 会場 1階多目的室 参加費 無料

対象 市内在住の18歳以上の方

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

☆ヨガマットは公民館の物を使用しますが、ご持参いただいても結構です。

申込み 令和7年1月15日(水)午前10時から名細公民館へ電話(049-231-0001)

またはFAX(049-239-1166)

※FAXの場合は、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座名(ヨガ体験講座)をご記入ください。



< 友禪染教室 >

友禪染がメルト初開催!色鮮やかな染色を体験します。新しい趣味を見つけてみませんか?

友禪染とは...?着物や帯を染める際の伝統的な技法のひとつで、布の上に絵を描くように様々な色彩で表現する染色方法です。



日時 12月5日(木)午後1時～5時まで 会場 川越西文化会館(メルト)創作室 対象 18歳以上の方

定員 10名(先着)

参加費 2,500円(材料費含む)

講師 延本 理恵子 氏 東京家政大学服飾美術科卒業 染色教室 友禪科 講師資格取得

申込み 川越西文化会館 TEL049-233-6711



保健推進員コーナー

川越市保健推進員協議会名細支会

健康づくり支援課

～飲酒は適量を心掛ける～

12月からお正月にかけて、お酒を飲む機会が多くなります。適度な飲酒は、リラックス効果や人とのコミュニケーションをよくする効果などがあります。一方で、1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上で、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まることがわかっています。お酒を飲まない「休肝日」を設け、飲む際は適量の範囲で楽しむなど、お酒と上手に付き合しましょう。

< お酒の適量は純アルコールで1日20g程度です >

※主な酒類の純アルコール20gの目安



ビール 5度
中ビン1本
(500ml)



ウイスキー40度
ダブル1杯
(60ml)



焼酎 25度
グラス1杯
(100ml)



ワイン 12度
グラス2杯弱
(200ml)



日本酒 15度
1合弱
(180ml)



缶チューハイ 7度
1本
(350ml)

※純アルコール量(g)=アルコール飲料(ml)×アルコール濃度(度数/100)×アルコール比重(0.8)

※女性はこの基準の1/2～2/3程度が適量です。

※お酒に弱い方や高齢の方は、より少量の飲酒にしましょう。

名細地区文化クラブ協会コーナー

「土」「花」の植え替えにより新たな「市民花壇」が誕生!

花いっぱい運動とは...?

平成24年川越市市制施行90周年の6月、当時の市民センター副所長椎葉さんの発案で「花いっぱい運動」として生まれた「市民花壇」。文化クラブ協会も現在より15団体も多い40団体(展示12・芸能28)という時代、各クラブの有志を募り「公民館を花でいっぱいにし来館者の方たちの心が癒されますように」という目的でこの運動は始まりました。当初は各クラブが一生涯懸命お世話をしていましたが、会員の高齢化により植え替えがだんだん困難となり、プランターを返却するクラブが増えました。やがて5～6年後、文化クラブ協会の有志が引き続きほぼ全てを管理している状況です。

今回は全てのプランターの土・花の植え替えと掃除を行いました。いつも手伝って下さる公民館職員OBの男性3名他、役員・事務局7名の総勢10名で手分けして朝8時半から正午近くまで下記の作業を行いました。

①プランターの土を全部出し、その土を裏庭まで運ぶ

②プランターの二層式部分の掃除のあと、フィルターを外し洗浄する

③新しい土をプランターに運び入れる



午後3時に花の苗が届くと、会員35名で植え付けを行いました。プランターには皆さんの手の温もりが込められたパンジーやビオラ(18基)が色とりどりに咲き誇り始めています。7、8年毎年花をつけている木々類(6基)のミニ山茶花やほま菊等も新しく植え替えしました。これからも楽しませてくれると思います。

せっかく植えた花類もナメクジや毛虫類などに花、葉、茎等かじられると悲しくなりますね。虫類との戦いもある中、少しでも「綺麗ね!ほっとします」という言葉を励みに関わっていきたいと思っております。来館の折、余分な草が目につきましたら是非抜いていただければと思っております。

ご協力いただきました公民館OBを始め、会員の皆さん、役員・職員・事務局の皆さんありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

名細地区文化クラブ協会：会長：五貝 昭子

