

名細公民館だより

令和6年6月号 回覧

←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

TEL231-0001 fax239-1166

《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）



名細地区の人口	令和6年5月1日現在
男性 15,214人	全体 30,206人
女性 14,992人	世帯 14,328世帯

名細公民館をご利用の皆様へ ～施設の利用申し込みについて～

抽選予約

8月分の公民館の抽選申込受付は6月1日（土）～25日（火）です。

抽選結果発表日 6月27日（木）

先着予約

7月分の先着予約申込日

先着予約①（合計6コマまで）6月1日（土）～6月7日（金）です。

先着予約②（合計7コマ以上）6月8日（土）からです。



6月の休館日

☆28日（金）館内整理日

～忘れ物に関するお知らせ～



忘れ物は発見しだい窓口内に保管しています。お心当たりがある方は、窓口職員までお声がけください。3カ月を経過しても連絡がない物は順次片づけさせていただきます。お帰りの際は、身の回りを再度確認し、時間に余裕をもって退出していただくようお願いします。

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。

日時 6月25日（火）

午前10時～11時30分（時間内は出入り自由）

会場 1階プレイルーム

対象 0歳～5歳児と家族

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 名細市民センター



きてね～☆



こぐまの夏のおはなし会

★みんなわくわく＆にこにこの楽しいお話し会★

人形劇、読み聞かせ、手遊びなど内容が盛りだくさん！！

日時 6月27日（木）午前10時30分～11時40分

会場 1階プレイルーム 定員 20組

参加費 無料

申込み 不要 当日先着

共催 名細公民館・読み聞かせサークルこぐま

◆たなぼたさまわらべうたパペット □季節のわらべうたあそび ●教えるた紙芝居 ○パネルシアター



～おはなし会の様子～

みんなママといっしょで楽しそうだね♡



人形劇の様子

かわいい人形たちが登場！
どんなことが起こるかな？



読み聞かせの様子

どんなお話かな？？
ドキドキ！ワクワク！



親子あそびの様子

親子で楽しく
スキンシップ！

伊勢原公民館・名細公民館共催事業

リサイクルガラスアートでSDGs

～夏休みの自由研究に！廃材ガラスを加工したビーズで作品を作ろう！！～

廃材ガラスをリサイクル加工したビーズで絵を描きます。下絵があるのでどなたでも楽しめ、完成作品はフォトフレームに入れてお持ち帰りできます♪

日時 8月1日（木）①午前10時～ ②午後2時～

会場 ①伊勢原公民館学習室 ②名細市民センター講座室 ※どちらの会場も同一の内容です

定員 各会場30名（先着）

対象 市内在住・在学の小学生（親子での参加も可）

参加費 1,000円（材料代、当日集金）

申込み 7月8日（月）午前10時から電子申請にて受付

電子申請はこちら↓



登録グループ公開講座に参加してみませんか☆

< 楊名時八段錦・太極拳 >

太極拳は、気血の流れをよくし、五臓六腑の機能を高めます。体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな効果を発揮します。是非参加してみませんか♪

日時 7月3日(水) 午前10時～11時半 対象 どなたでも 講師 宮田 恵美 氏
 参加費 無料 会場 1階多目的室
 申込み 不要 当日直接会場へ 問合せ 荒井 Tel049-233-8972

< 草木染 ~ヤエヤマアオキでオレンジ系に染める~ >

ヤエヤマアオキは主に東南アジアで分布しています。果実はノニジュースとしても利用されており、ゴツゴツとした見た目が特徴的で最初は緑、熟すと黄色になります。皆さん是非草木染と一緒にしてみませんか♪

日時 7月20日(土) 午前9時～午後1時半 対象 市内在住・在勤
 講師 浅見 晴江 氏 参加費 2,500円(ストール代)
 会場 2階実習室 定員 15名(先着)
 申込み 7月1日(月) 午前9時から下記連絡先へ申込み
 問合せ 浅見 Tel049-231-4801 主催 草遊会(名細公民館登録グループ)

市民花だんが生まれ変わりました

～大ぶいなマリーゴールドが咲き誇っています♪～

日頃から施設を利用している文化クラブ協会加入グループでは、5月13日(月)に市から支給された花の植え替えを行いました。その際、プランターの土上で重石を7～10個発見しました。心をこめてお世話をしているため、石を投げ入れる等の行為は控えていただきますようお願いいたします。また、そのような行為を発見した際は、名細公民館窓口までご報告ください。

春の温かな日差しを受け、キラキラと輝く鮮やかな黄色とオレンジのマリーゴールドが皆さんにとって癒しの光景となれば嬉しいです。市民センターにお越しの際やお散歩のついでに是非中庭に足を運んでいただき、季節の花々をご鑑賞ください。

(名細地区文化クラブ協会 会長 五貝昭子)



< 第26回「男のゆうゆう塾・さよなら講座」 >

1999年から26年間活動してきた「男のゆうゆう塾」も塾員の高齢化で今まで通りの活動が難しくなり、今回一旦幕を閉じることにしました。永い間、ご支援して頂き有難うございました。お世話になった皆さんと公民館へのお礼に、中庭にある木製のテーブルと椅子を1ヶ月かけて塗装します。工程表を公民館に掲示しますので参加希望があればご連絡ください。

連絡先 代表 斉藤 誠 Tel049-231-5233 メール samakai2014@ybb.ne.jp
 活動内容 年間スケジュール

※日時・場所・講座は変更する場合があります。

※7/26 工作教室・1/11 地形図仕上は「つばさ館」で公開講座ではありません。名細市民センターで行う講座はすべて公開講座で、どなたでも参加できます。

回	月/日	曜	時間	講座と内容	講師(敬称略)
1	7/13	土	9時	施設の修繕(テーブル等塗装)	田嶋弘(塗装業・元塾員)
2	7/26	金	12時	夏休み工作教室(つばさ館)	斉藤・佐藤(塾員)
3	8/10	土	9時	施設の修繕(テーブル等修繕)	田嶋弘(塗装業・元塾員)
4	8/24	土	9時	日本の行政(学校教育)	ブエカグ ボウ(土浦第一高校長、県教委の公募採用)
5	9/14	土	9時	健康食品	若村育子(消費生活アドバイザー)
6	9/28	土	9時	川越市と名細地区の話	小野澤康弘(市議会議員)
7	10/12	土	9時	おしゃれ作業着	悴山舞(汀ト着屋代表)
8	10/26	土	9時	写真家・政治家として	須賀昭夫(写真家・県会議員)
9	11/9	土	9時	日本史の中の埼玉県	水口由紀子(県教育局学芸員)
10	11/30	土	9時	市場運用の話	後藤浩次(塾員)
11	12/7	土	9時	国際医療開発について	丸山晋(ニューズ・ラット)
12	12/21	土	9時	金融関係の話	新井茂(塾員)
13	1/11	土	9時	名細地形図の仕上(つばさ館)	青山純四朗(塾員)
14	1/25	土	9時	行政書士の話	後藤稔(塾員)
15	2/8	土	9時	第24回 発表会打合せ1	戸田邦彦(塾員)
16	2/15	土	9時	第24回 発表会打合せ2	戸田邦彦(塾員)
17	2/22	土	9時	第24回 発表会打合せ3	戸田邦彦(塾員)
18	3/8	土	9時	第24回 発表会準備	戸田邦彦(塾員)
19	3/9	日	10時	第24回 発表会	戸田邦彦(塾員)

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

「おいしく、無理なく、減塩しましょう！」

高血圧を予防するために「減塩」が大切であることはよく知られるようになってきました。しかし、「減塩＝おいしくない」というイメージを持っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。薄味にするばかりでは、食事が楽しめず、減塩は続きません。減塩のコツは「無理なく、おいしく、コツコツと継続すること」です！

【減塩のコツ①】味付けをひと工夫！

だしのうま味や酸味・辛味・香辛料などを活用しましょう。塩・しょうゆ・みそなどに比べて食塩量の少ない、酢・マヨネーズ・ケチャップなどの味付けを取り入れましょう。

【減塩のコツ②】卓上調味料の使い方をひと工夫！

醤油やソースは味を確かめてから使いましょう。「かける」よりも、小皿などにとって「つける」ようにするだけで調味料を減らせます。

【減塩のコツ③】食塩の量を知りましょう！

便利な加工食品やインスタント食品には見えない塩が多く含まれています。パッケージの栄養成分表示で、「食塩相当量」を確認しましょう。

1日の食塩摂取目安(成人)は、男性7.5g未満・女性6.5g未満です。(日本人の食事摂取基準 2020年版より)

