

名細公民館だより



令和6年8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.231-0001 fax.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7月1日現在
男性 15,201人	全体 30,188人
女性 14,987人	世帯 14,336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

10月分の公民館の抽選申込受付は8月1日（木）～25日（日）です。

抽選結果発表日 8月27日（火）

先着予約

9月分の先着予約申込日

先着予約①（合計6コマまで）8月1日（木）～8月7日（水）です。

先着予約②（合計7コマ以上）8月8日（木）からです。



8月の休館日

- ☆11日(日) 山の日
- ☆12日(月) 振替休日
- ☆30日(金) 館内整理日

～名細公民館は「川越ひと涼み処」です～

川越市では熱中症予防と家庭での省エネルギーの推進を目的に、夏の期間、一部の公共施設を暑さをしのぎ涼しく休憩できる「川越ひと涼み処」として開放します。

名細公民館では、10月23日（水）まで1階ロビー多目的室前に椅子を設置しています。お散歩の途中や買い物の帰りなどにお立ち寄りいただき、熱中症を予防しましょう！

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 8月27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

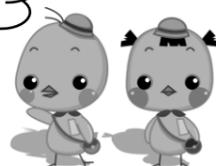
参加費 無料 内容 子育ての情報交換、親子の自由遊びなど

申込み 不要 当日直接会場へ

問合せ 名細公民館



きてね～☆



名細公民館文化まついで 作品づくりしませんか？

フランクフルトもあるよ！



☆レジンキーホルダー☆

樹脂（レジン）を専用機の紫外線で固めてアクセサリーを作ります♡
アクセサリーの部品は数種類ご用意している中から、お好きなものをお選びいただけます。



☆パラコードアクセサリ☆

パラシュートの紐を編み込み、手首につけられるアクセサリを作ります☆簡単にほどけ、ロープとしても使用できるので便利アイテムとしてもバッチリです。



日時 10月19日（土）、20日（日） 対象 どなたでも
一部：午前10時～11時 二部：午後1時～2時
参加費 ①レジン 200円 ②パラコード 100円 ③プリザーブドフラワー 500円
会場 名細市民センター 定員 ①②各20名（先着） ③土日各10個限定
申込み 8月15日（木）午前9時から必要項目を本文に記載しメールまたは電話（049-231-0001）

①日付 ②一部か二部 ③レジンかパラコードかプリザーブドフラワー ④名前(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号

主催 名細地区文化クラブ協会
共催 名細公民館 Tel.049-231-0001

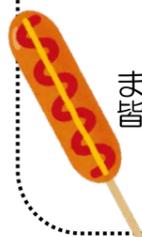
メールの方は、
QRコードを読み取り送信
してください。
※QRコードは(株)デンソーウェーブ
の登録商標です。



みんなでフランクフルトを食べ モルックで遊びましょう

名細小校区スポーツ振興会では、サイボクハムのフランクフルトを販売します！
また、ニュースポーツ『モルック』の体験コーナーを開催します！！
皆さんぜひお越しください！

問合せ 鈴畑 Tel.080-5047-0724



☆ 一緒に活動しませんか ☆

名細古典文学の会 公開講座

古典文学の学習を通して知識と教養を高め会員相互の親睦をはかり自主的に継続し学習をしています。結成は平成10年で会員は39名。(令和6年2月時点)いきいきと仲間同士で勉強しています♪是非仲間になりませんか♪

< 源氏物語のからくり >



光源氏と多くの女性たちとの恋愛模様や出世話について学んでみませんか？

日時 9月27日(金) 午前9時半～11時40分
対象 どなたでも 講師 藤田 一尊 氏(大東文化大学講師)
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 山本 Tel049-232-7607
主催 名細古典文学の会(名細公民館登録グループ)

水曜クラブ 公開講座

< 社交ダンス入門講座 >



名細近隣住民の社交ダンスを楽しむ仲間が集まり、公民館で練習を始めたのがきっかけで結成は昭和60年。会員は29名(令和6年2月時点)。定例の水曜日以外にも自主練習等に励んでいます♪秋の名細公民館文化まつりでは、10種類のダンスを披露する予定です!!

日時 8月28日(水) 午後7時半～9時 会場 1階多目的室
対象 市内在住の成人 参加費 無料
定員 なし 講師 栗原秀雄 氏、大山聡子 氏
申込み 吉元 Tel090-6154-6549
主催 水曜クラブ(名細公民館登録グループ)



男のゆうゆう塾 公開講座

< 志のみ持参 ~外から見た日本の教育~ >

茨城県立土浦第一高校のプラニク・ヨゲンドラ氏(通称:よぎ先生=民間人校長)による講話です。どなたでもご自由に聴講できますので是非ご参加ください!!

日時 8月24日(土) 午前9時～正午 会場 2階講座室
問合せ 斉藤 Tel049-231-5233
主催 男のゆうゆう塾(名細公民館登録グループ)



< 【名細中】不要になった制服等を回収します! >

名細中PTAでは毎年、卒業生からご提供いただいた制服やジャージの販売を行っています。下記日程で名細市民センターにて回収を行いますので、お譲り予定のない制服等がありましたら是非ご提供いただきますようお願いいたします。

受付日時 8月19日(月)～11月1日(金) ※土日祝を除く

午前8時半～午後5時15分

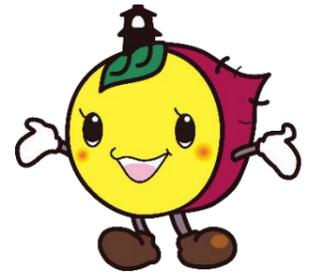
受付場所 名細市民センター窓口

回収対象 ○制服(ブレザー・ズボン・スカート) ○スクールセーター ○ベスト ○ブラウス

○ワイシャツ ○制服用小物(ネクタイ・リボン) ○ジャージ

○柔道着(上下+帯または上下)

※卒業生が対象です。在校生は学校にて9月中に回収予定



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

～睡眠について～



睡眠不足は、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクを高めると言われています。みなさんは睡眠時間やぐっすり眠れた実感などを意識していますか。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、世代別に睡眠時間の推奨事項を掲げています。成人では6～8時間(但し高齢者は寢床にいる時間を8時間未満とする)、小学生は9～12時間、中高生は8～10時間の確保が推奨されています。

また、起床時に、よく眠れたという実感(睡眠休養感)を得られることが大切です。この実感を得るには、起床時間を意識することが重要です。

学生や働き世代では、平日と休日の起床時間に2時間以上の差や、寝だめの習慣があると、体内時計が乱れ、時差地域への海外旅行と同様の時差ボケのような状態が生じ、この状態が長期化すると健康を損なうリスクが生じます。

休日前に夜更かしの習慣がある方は、平日も休日もできるだけ毎日同じ時間に眠る習慣をつけることが睡眠休養感を得るためには大切です。

