

名細公民館だより



令和7年1月号

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

TEL049-231-0001 fax049-239-1166

《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）



←公民館だよりは市HPでも確認できます！



回覧

名細地区の人口 令和6年12月1日現在			
男性	15,138人	全体	30,065人
女性	14,927人	世帯	14,260世帯

名細公民館をご利用の皆様へ

新年あけまして
おめでとうございます



昨年は公民館の諸事業に対し地域の皆様のご支援、ご協力をいただきましてありがとうございました。今年も生涯学習の拠点として、地域の皆様のニーズに応えられるよう各種事業、講座等に積極的に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

名細公民館 職員一同

～施設の利用申し込みについて～

抽選予約

3月分の抽選申込受付は、
1月1日（水）～25日（土）です。
抽選結果発表日 1月27日（月）

先着予約

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



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 1月28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

名細福寿会連合会

交通安全教室を開催します

名細福寿会では、高齢者安全ルール教室を開催します！今回は福寿会員以外の方もご自由に参加していただけます。事故を起こさないためには、どのようにすればよいのか…共に学びましょう！

日 時 2月14日（金）午後1時半～
会 場 1階多目的室
対 象 どなたでも
参加費 無料
講 師 川越警察交通課
主 催 名細福寿会連合会



名細地区の歴史講座 石造物の見方

～石造物から地域の歴史を学ぶ～

——なにげなく路傍にたたずむお地蔵さんや馬頭観音などの石造物

今回は名細地区を中心に、その見方を学びます——

日 時 3月7日（金） 午後1時半～3時半
会 場 名細公民館 対 象 市内在住または在勤・在学の18歳以上の方
参加費 無料 定 員 20名（先着）
申込み 1月16日（木）午前10時から名細公民館へ電話または窓口 TEL049-231-0001



名細公民館・伊勢原公民館共催事業

環境リサイクル講座

～リサイクルペーパーの折り紙を楽しもう～

身近なものを活用して、自分だけのすてきな作品を作しましょう♪

日 時 2月19日（水）午後1時半～3時半
会 場 名細公民館 2階講座室1・2号
対 象 市内在住の18歳以上の方
定 員 12名（先着） 参加費 無料
講 師 内野 みどり 氏 持ち物 包装紙（あれば）
申込み 1月17日（金）午前10時から2月12日（水）まで
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（環境リサイクル講座）をご記入ください



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 名細地区在住または在勤の60歳以上の方 参加費 無料
申込み 名細公民館窓口または電話にて受付
Tel049-231-0001



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

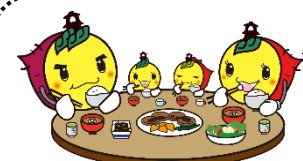


田辺 紀子 氏

ハンマーダルシマー奏者兼講師。
日本大学芸術学部音楽学科卒業。
打楽器奏者として長年活動する中
で、ハンマーダルシマーの音色に
魅了され、全国各地で演奏・普及
活動を行う。

アーティストサポートやアニメ・
ゲーム音楽のレコーディングに多
数参加。日テレ系列バラエティ番
組『ニノさん』、スクエアエニッ
クス公式YouTubeに出演。

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☆

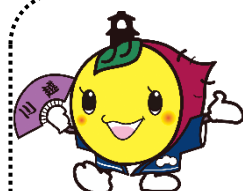


料理教室（家庭料理）



一緒に楽しく料理しませんか？

日 時 2月18日（火）午前9時半～正午 会 場 2階実習室 参加費 1,000円
内 容 料理実習 対 象 女性 （当日集金）
申込み 2月11日（火）までに和田（Tel090-9388-8122）へ電話
定 員 5名（先着）
主 催 やまぶき料理（名細公民館登録グループ）

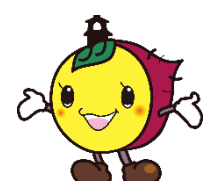


名細古典文学の会



2月から枕草子の講座が始まります！仲間になりませんか♪

日 時 金曜日（月3回）午前9時半～11時半 場 所 2階講座室1・2号
対 象 古典文学に興味のある方
参加費 3,000円/月
講 師 藤田 一尊 氏（大東文化大学講師）
テキスト 新潮日本古典集成 枕草子（萩谷 朴 校注）
申込み 山本 Tel090-8114-0481



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

～自分の適性体重を知ろう！～

「肥満」が高血圧やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病を引き起こすリスクを高めることは広く知られてきました。しかし「痩せ」もまた、骨粗しょう症のリスクを高めるほか、免疫力の低下、卵巣機能の低下を招くなどの悪影響を及ぼすのです。体重は、太りすぎ・痩せすぎのどちらの場合も健康に悪影響を与えるので注意が必要です。他人の体型と比べるのではなく、自分の標準体重を基準にして健康な状態を目指しましょう！

【STEP1】身長から、自分の適正体重を知る！

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

(例) 1m60cm の方なら…1.6 × 1.6 × 22 = 56.32kg
→56.32kg が適正体重です。

【STEP2】体重と身長から、BMI 値を計算する！

体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) = BMI 値

(例) 1m60cm で 50kg 方なら…50 ÷ (1.6 × 1.6) = 19.53
→BMI 値は 19.53 です。

18歳から49歳ではBMI 値が25を超えると「肥満」、18.5未満が「痩せ」と定義されています。適性体重を知り、日々の健康づくりに活用してみましょう。

