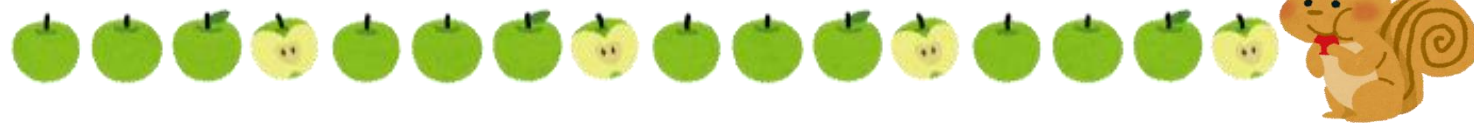


名細公民館だより



抽選予約

～施設の利用申し込みについて～

1月分の公民館の抽選申込受付は11月1日（土）～25日（火）です。

抽選結果発表日 11月27日（木）

先着予約

12月分の先着予約申込日

先着予約①（合計6コマまで）11月1日（土）～11月7日（金）です。

先着予約②（合計7コマ以上）11月8日（土）からです。



11月の休館日

- ☆3日（月）文化の日
- ☆23日（日）勤労感謝の日
- ☆24日（月）振替休日
- ☆28日（金）館内整理日

名細公民館文化まつりにご来場いただき、誠にありがとうございました



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 11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～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



スマホの基本とキャッシュレス 体験講座 in 名細公民館

スマートフォンを持っではいるけれど、使いこなせていないなあ、と感じる初級者の方が対象です。スマホの基本操作の確認・キャッシュレス決済アプリ「PayPay」を中心に体験します。

日 時 12月5日（金）午後2時～4時
会 場 1階多目的室
講 師 ソフトバンク スマートフォンアドバイザー
参加費 無料
対 象 市内在住の60歳以上でスマートフォン操作初級者の方
定 員 先着20人（うち電子申請10人、窓口申込10人）
その他 公民館が用意するスマートフォンで学びます。

申込み 【電子申請】11月10日（月）午前9時～11月17日（月）午後4時まで

※電子申請の受付受理は「伊勢原公民館」になります。申込後のキャンセルは伊勢原公民館（TEL049-237-5676）まで

【名細公民館への申込み】11月18日（火）午前10時から先着順で窓口受付

※定員に空きがある場合、同日午後2時から電話でも受付します。（名細公民館TEL049-231-0001）



電子申請はこちら



令和7年11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7年10月1日現在	
男性	15,069人	全体	29,930人
女性	14,861人	世帯	14,329世帯

参加してみませんか

RDアモーレ2 公開講座

< ラウンドダンス >

ラウンドダンスとは、ポピュラーなヒット曲や懐かしのオールディーズに合わせて、全員が同じ振付で円周上を進みながら踊ります。

初心者の方でも大丈夫♡ 簡単なステップからはじめましょう！！

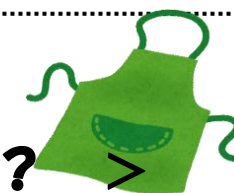
日 時 12月3日（水）午後1時30分～2時30分
対 象 ラウンドダンスに興味のある女性の方
申込み 中村 TEL049-233-6278
会 場 1階多目的室
参加費 無料



つくし料理クラブ 公開講座

< 冬の家庭料理を一緒に作りませんか？ >

日 時 12月8日（月） 午前9時～正午
対 象 料理に興味のある方
定 員 4人（先着）
持ち物 エプロン、布巾、筆記用具、メモ用紙、タッパー（持ち帰り用）
申込み 11月28日（金）までに名細公民館窓口または電話（049-231-0001）
主 催 つくし料理クラブ（名細公民館登録グループ）



< キッズダンス体験レッスン会 >

音楽に合わせて楽しく体を動かすダンス体験です♪ はじめてのお子さまでも安心してご参加いただけます！

日 時 毎週火曜日 ①午後4時15分～午後5時 ②午後5時30分～午後6時30分
会 場 1階音楽室
対 象 4歳～小学生
申込み 要予約
主 催 SMILE KIDS DANCE（名細公民館登録グループ）

参加費 無料 定 員 5人／1回

問合せ 小室 TEL080-5453-4371



仲間になりませんか♪



< ストレッチ&マッサージヨガ >

～身体をゆるめてリンパを流します～

活動日 金曜日 午後1時30分～3時 月3回 会場 2階和室
対象 女性 会費 初回体験無料／入会金 1,000 円／会費 2,500 円
講師 金田 るみ子 氏
申込み 金田 Tel080-3251-6880 (活動日午前中にお問合せをお願いします。)
持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル

おやこで多言語ワークショップ

親子でやるから楽しさ倍増♪多言語で遊ぼう！世界が近くなる体験談をきこう！

日時 11月30日(日) 午後2時～4時
会場 なぐわし公園 ピコア
対象 親子 定員 10組(先着)
参加費 無料 内容 グループディスカッション
申込み/問合せ 平沢 Tel090-5792-2141
主催 ヒッポファミリークラブ



脱！SNSの

トラブル

参加無料
要申込
先着 120 名

ネットいじめ、詐欺、差別などネット上の誹謗中傷・拡散は誰が書き込んだのかわからず、その削除も簡単にはできません。

ネット社会の現状について親子やお友達同士で学び、考えてみませんか？

日時 12月20日(土) 午前10時～
会場 名細市民センター 1階多目的室
講師 佐藤 佳弘 氏
申込・問合せ 名細市民センター Tel049-231-0001
主催 名細地域会議



♪メルトふれあいコンサート♪

TETRA UNISON テトラ・ユニゾン

～音楽で世界旅行～

川越市人材発掘オーディション合格者で川越市内小学校でのアウトリーチ活動をはじめ全国多方面において活躍中の TETRA UNISON (テトラ・ユニゾン) によるコンサート♪

音楽で世界旅行を体感できるクラシックの作品たちを

楽しいトークと共にお届けします♪



令和7年11月24日(月・休)
開場 午後1時30分
開演 午後2時
終演 午後4時(休憩を含めて2時間)
場所 川越西文化会館(メルト) ホール

全席自由席 前売 2,000 円 (当日 2,500 円)

※未就学児不可 メルトほかでチケット発売中

問い合わせ先 川越西文化会館(メルト) Tel049-233-6711



保健推進員コーナー

～糖尿病を予防しましょう～

川越市保健推進員協議会名細支会
健康づくり支援課

糖尿病は、インスリンの分泌低下やその働きが不十分なために血液中のブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。

糖尿病の怖さは、初期に自覚症状がほとんど出ないことにあります。自覚症状がないまま病気が進行している場合も多く、気がついた時には重篤な合併症を引き起こしていることもあります。

糖尿病の予防には、バランスのとれた「食事」、「運動」、「定期的な健診」が重要です。普段の生活にご自身でできることを何か一つ取り入れて糖尿病の予防に努めましょう。

<糖尿病予防のためのポイント>

○運動

普段なかなか運動をする習慣がない方は日常生活の中で、今よりもプラス10分身体を動かすように意識してみましょう。

○食事

1日3食規則正しく、バランスよく食べることが大切です。野菜は1日350g以上食べることを意識しましょう。また、間食を必要以上に摂ることで、血糖値の高い状態が続きやすくなるため間食に気をつけましょう。

○健診

健康診断はご自身の身体の状態を知ることができる良い機会です。糖尿病は自覚症状がないまま進行するため、定期的に健康診断を受けて早期発見に努めましょう。