

# 名細公民館だより

令和7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  
TEL049-231-0001 fax049-239-1166

回覧

名細地区の人口	令和7年11月1日現在	
男性	15,083人	全体 29,946人
女性	14,863人	世帯 14,371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2026年、名細公民館がたくさん笑顔にあふれ、皆様の憩いの場となりますように…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。皆様よいお年をお迎えください！

### ～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（月）～25日（木）です。  
抽選結果発表日 12月27日（土）

#### 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（月）～12月7日（日）です。  
先着予約②（合計7コマ以上）12月8日（月）からです。

### 12月の休館日 26日（金）館内整理日

=年末年始の休業について=

令和7年12月27日（土）から令和8年1月4日（日）まで

◎窓口業務（各種証明書・申請・届出・税金の納付等）

令和7年12月29日（月）から令和8年1月3日（土）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）

## 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

日時 令和8年2月4日（水）／2月25日（水）午後1時30分～午後3時30分 全2回  
会場 名細市民センター 2階 講座室1・2号 定員 25名（先着）  
対象 市内在住・在勤の60歳以上の方 参加費 無料  
申込み 12月11日（木）午前10時から名細公民館へ電話（TEL049-231-0001）または窓口

回	開催日時	テーマ・内容	講師（敬称略）
1	2月4日（水） 午後1時30分から 午後3時30分まで	シニア世代のための～ 野菜・果物の栄養成分を見直しましょう！ 「特別企画コーナー」 あなたの骨の健康！大丈夫ですか？ 骨の健康のための食生活、運動習慣について 提案します！	野菜ソムリエプロ 重田 健一氏
2	2月25日（水） 午後1時30分から 午後3時30分まで	いざという時に備える防災セミナー どんな準備をしていれば大丈夫か？ 防災準備を学ぼう！	防災士 田中 緑氏

## 公共施設予約システムが新しくなります

市の施設利用予約（抽選申込み）を行うことができる公共施設予約システムをリニューアルします。

新しい予約システムをご利用いただくには、新たに利用者登録が必要です。

現行の予約システムを利用している方も改めて利用者登録をお願いします。

また、公民館施設予約スケジュールも変更しますのでご確認ください。



利用者登録は現在、受付中です。公民館をご利用されている方は、普段ご利用の公民館窓口にてお手続きください。



名細公民館・伊勢原公民館共催事業

## 環境リサイクル講座 IN 名細公民館

～くらしに役立つ折り紙を楽しもう～

身近なものを活用してポチ袋とケーキボックスを作りましょう♪  
日時 令和8年1月23日（金）午後1時30分～3時30分  
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 【電子申請】12月22日（月）午前9時～令和8年1月14日（水）午前9時まで  
※先着8名

電子申請および講座についてのお問合せは伊勢原公民館（TEL049-237-5676）まで  
【電話・窓口】令和8年1月14日（水）午前10時から名細公民館（TEL049-231-0001）にて受付  
電子申請での受付分を含めて定員12名まで先着受付します。

電子申請はこちら



## 子育てサロン

## クリスマス企画

～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。

★【楽しい手品ショー】【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16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



## 仲間になりませんか♪

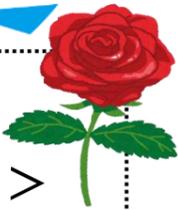
### < ひばいコーラス >

～ いっしょに楽しく活動しませんか？ ～

活動日 火曜日 午前10時～12時 月2回  
対象 どなたでも  
会場 1階 音楽室  
会費 入会金 0円/会費 1,000円  
内容 合唱  
申込み 船津 TEL049-233-6320



# 参加してみませんか♪



## なぐわしいいき 公開講座

### < 布のお花のフローチ 一緒に作りませんか? >

日時 令和8年2月6日(金) 午前9時30分~12時 会場 2階 講座室1・2号  
 対象 手芸に興味のある方 参加費 300円(材料費) 定員 10名  
 申込み 12月8日(月)~令和8年1月15日(木) 締切 名細公民館(Tel.049-231-0001)

## 書道クラブ春水 公開講座

### < 書道体験 ~書道を楽しもう~ >



日時 令和8年1月14日(水) 午前9時30分~12時 会場 2階 講座室1号  
 講師 佐藤 静月 氏 参加費 無料 定員 5名  
 申込み 名細公民館(Tel.049-231-0001)

### < マンドリン無料体験講座 >

新しい年にチャレンジしませんか? マンドリン体験講座で基礎を学び、楽しく弾きましょう♪  
 日時 令和8年2月3日(火) / 10日(火) / 17日(火) 午前9時30分~12時  
 会場 名細公民館 など 対象 初心者から経験者まで 参加費 無料(マンドリン貸出し可)  
 定員 先着20名/1回  
 申込み 2月2日(月) 締切 高柳 (Tel.090-7639-4200)  
 主催 ローザマンドリーノ



## 脱! SNSの

## トラブル

参加無料  
要申込  
先着120名

ネットいじめや誹謗中傷の書き込みは、だれが投稿したのかわからず拡散されてしまう…。また、出会い系や位置情報などネット上にはさまざまな問題が…!?  
 トラブルの被害者・加害者にならないために、ネット社会の現状について学びませんか?

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 (Tel.049-231-0001)  
 主催 名細地域会議

血管年齢、握力、足指力、  
足裏健康測定もできるよ!

~みんなで一緒に、メタボ撃退♪~

### 「ときも健康スクール in なぐわし」開催!

クリスマス・お正月と、楽しいイベントが続きますね! いっぱい食べて飲んで…素敵な思い出は取っておくとして、蓄えた脂肪は早くに退治しませんか? ためになる運動と、お食事のお話で、2026年はメタボを撃退しましょう!!



埼玉県けんこう大使  
川越市マスコットキャラクター ときも

日時: 令和8年1月16日(金) 午前9時30分~11時30分  
(受付9時から)

会場: 1階 多目的室

内容: 運動実技、栄養講話、健康測定、個別相談

対象・定員: 40歳以上の方 30名(定員を超えた場合、抽選)

申込: 12月22日(月)9時~令和8年1月9日(金)16時まで

電話またはFAXにて受付

川越市役所国民健康保険課 Tel.049-224-6147 FAX 049-224-7318

※川越市国保の保健指導対象者の方、ぜひぜひご参加ください!!



## 保健推進員コーナー

### ~お酒は楽しく適量を~

川越市保健推進員協議会名細支会  
健康づくり支援課

年末年始はお酒を飲む機会が多くなる方も多いのではないのでしょうか。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良くする効果があります。一方で、過度な飲酒は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 >

< アルコールウォッチ(厚生労働省) >

※女性や高齢者はこの基準の1/2~2/3程度が適量です。

※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)



飲んだ純アルコール量と分解時間をはかり、飲酒を見守るツールです。過度な飲酒になっていないか、チェックしてみませんか。