

名細公民館だより



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ひいたします。

名細公民館 職員一同

～施設の利用申し込みについて～

旧予約システム

抽選予約

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

新予約システム

抽選予約

4月分の抽選申込受付は、
1月5日（月）～25日（日）です。
抽選結果発表日 1月27日（火）



！市民センター非常用電源設備工事について！

令和7年12月から令和8年3月上旬（予定）まで、名細市民センターにおいて災害対応のため非常用電源設備の工事を行っております。それに伴い、一部の駐車場が使用できず、通行が難しい状況となっております。また、発電機の撤去および搬入のため、駐車場出入口付近で片側通行となることがあります。当センターをご利用の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願ひいたします。



令和8年1月号



←公民館だよりは市HP
でも確認できます！

回覧

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）

名細地区の人口 令和7年12月1日現在

男性 15,079人 全体 29,917人

女性 14,838人 世帯 14,365世帯

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27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



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 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 名細公民館へ電話（TEL049-231-0001）または窓口にて受付中

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



ヨガ基礎講座



ヨガをやってみたい方にオススメの基礎講座です☆

初めての方、体力に自信がない方、身体が硬い方も気軽にご参加いただけます(参加費無料)

回	日時	内容	講師	会場
1	2月9日(月) 午後1時30分～3時	*ストレッチヨガ* 身体の凝りや緊張をほぐし、リラックス効果を得ます	ヨガインストラクター 長岡 安子 氏	名細公民館 講座室(2/9) 多目的室(2/16)
2	2月16日(月) 午後1時30分～3時	*ロコモ美立体操* 日常的な運動で予防、バランス感覚や足腰を鍛えます		

定員 16名(先着) 会場 2階 講座室(2/9) / 1階 多目的室(2/16)

参加費 無料 対象 市内在住の18歳以上の方

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

☆膝、腰に痛みがある方はクッション等お持ちください。

☆ヨガマットは公民館で用意したものを使用しますが、ご持参いただいても結構です。

申込み 【電子申請】1月8日(木)午前9時～1月16日(金)午後4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

【名細公民館への申込み】1月19日(月)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)

電子申請での受付分を含めて定員16名まで受付します。

電子申請はこちら



歴史講座 「江戸時代の名細地区」

～地域の歴史について学びます～

江戸時代の名細地区の村々について、明治10年代の地図などからたどります。

-近隣の史跡への散策も30分程度行います。-

日時 3月5日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 2階 講座室1・2号 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14日(水)午前10時から名細公民館へ電話または窓口 TEL049-231-0001



上戸小校区スポーツ振興会グラウンドゴルフ大会

当日も受付します。皆さんお誘いあわせのうえお越しください！

日時 1月24日(土)

※雨天の場合は1月31日(土)に順延

受付 午前9時～9時30分

開催時間 午前9時40分～(午前9時50分競技開始予定)

参加費 無料

会場 河越館跡史跡公園(上戸小学校裏)

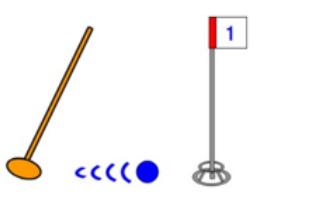
対象 上戸小校区在住の小学4年生以上の方、名細・広谷小学校区の方

ルール 日本グラウンドゴルフ協会公認ルール(競技は個人戦)

主催 上戸小校区スポーツ振興連絡協議会

申込み・問合せ 自治会ごとに申込先が分かれているので、当てはまる担当者に電話

自治会	担当者	電話番号
鯨井	伊藤	090-8810-2879
上戸・つくし	加藤	090-4626-2874
みどり会	石川	090-9136-2291
住友あおい	渡辺	090-3099-0101
平塚・みよしの	芝本	080-1131-1277



初心者オカリナ教室(後期)



日時 1月22日、1月29日、2月5日(全3回木曜日)

午前10時～11時

場所 川越西文化会館(メルト) 創作室

対象 18歳以上の方

定員 10名(先着)

参加費 3,500円

(入門用オカリナC管プラスチック製を含む。)

問合せ 川越西文化会館(メルト) 049-233-6711

講師 大川 綾子

一般財団法人ヤマハ音楽振興会
フルート科オカリナ科 認定講師
公益財団法人 音楽文化創造 認定
地域音楽コーディネーター

カンパニュラ Ocarina 教室を主宰

-概要-

温かく、どこか懐かしい音色のオカリナ
大人気教室が今年も開催されます。

楽器未経験だけど、何か新しいことに挑戦したい…

そんなあなたにぴったりな講座です！

プロによる初心者向けのレッスンで、1からオカリナの練習をしていきます。



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～

睡眠不足は日中の眠気や疲労、集中力の低下などの影響だけでなく、心疾患や脳血管疾患、糖尿病や高血圧などの生活習慣病をはじめ、うつ病や認知症など様々な疾患の発症リスクを高めるとされています。

睡眠不足の解消には睡眠時間の確保だけでなく、睡眠休養感(朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚)を向上させることが重要です。

ご自身の健康のためにも睡眠時間の確保と睡眠休養感を高めるために、食生活や運動などの生活習慣や睡眠環境等を見直してみませんか。



★毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則(成人版)★

第1原則：適度な長さで休養感のある睡眠を。6時間以上
を目安に十分な睡眠時間を確保

第2原則：光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則：適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

第4原則：嗜好品とのつきあい方に気を付けて。カフェイン、お酒、たばこは控えめに

第5原則：眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を

厚生労働省、成人のためのGood Sleep ガイドより抜粋