

名細公民館だより



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

1月分の公民館の抽選申込受付は10月1日（木）～25日（日）です。

抽選結果発表日 10月27日（火）

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）10月1日（木）～7日（水）です。

先着予約②（合計7コマ以上）10月8日（木）からです。



10月の休館日

☆12日(月) スポーツの日
☆30日(金) 館内整備日

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ませんか♪ボランティアスタッフがサポートします！

日時 10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～就学前の幼児と家族 参加費 無料

内容 親子の自由遊び、子育ての情報交換など 申込み 不要 当日直接会場へ

問合せ 名細市民センター

☆次回の子育てサロンは、11月24日（火）に開催します！お楽しみに☆

津軽三味線 貢敏会 公開講座

津軽三味線 貢敏会おさらい会

初心者の方大歓迎♪津軽三味線を弾く楽しさと魅力を体験しませんか？

開催日全一回	内容	会場
11月8日（日） 午後1時～2時	おさらい会の津軽三味線の合奏・曲挽きと民謡唄宴会	音楽室・多目的室
11月8日（日） 午後2時～2時45分	津軽三味線の構え方・撥の持ち方・演奏等無料体験 ※体験者は小学生から大人まで可能	音楽室・多目的室
11月8日（日） 午後2時50分～4時	おさらい会の津軽三味線の合奏・曲挽きと民謡唄宴会	音楽室・多目的室

対象 初心者の方 定員 なし 参加費 無料 申込み 名細公民館窓口または電話

講師 財団法人日本民謡協会認定三味線教授 小山 貢敏氏

問合せ 小山（090-2621-6046） 主催 津軽三味線 貢敏会（名細公民館登録グループ）

名細ダンススポーツクラブ 公開講座

名細ダンススポーツクラブ

社交ダンスをはじめてみませんか？ダンスを楽しむ仲間ができますよ！

日時 11月7日（土）午後7時00分～9時30分

会場 1階多目的室

対象 市内在住及び近隣在住の成人

参加費 無料

定員 10人

申込み 名細公民館

問合せ 横山 TEL080-5549-3125

主催 名細ダンススポーツクラブ（名細公民館登録グループ）



令和8年10月号

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

TEL231-0001 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）



公民館だよりは市HP
でも確認できます！



名細地区の人口	令和8年9月1日現在
男性 15,119人	全体 29,955人
女性 14,836人	世帯14,567世帯

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♪景品多数あり！皆さんお誘いあわせのうえお越しください！

日時 10月24日（土）

午後9時40分～（午前9時50分競技開始予定）

※雨天の場合は11月1日（日）

会場 上戸小学校校庭 ※延期の場合は河越史跡公園に変更

受付 午前9時～9時30分 参加費 無料

対象 上戸小学校区在住の小学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）

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

主催 上戸小校区スポーツ振興連絡協議会

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

ロコモヨガ

呼吸とストレッチで無理なく体を動かし、ゆったりと身体
と会話をしながらヨガを楽しみませんか？

日時 水曜日（月3回） 午前9時30分～10時30分

午前10時45分～11時45分

内容 ストレッチヨガ 会場 名細公民館

対象 初心者の方も大歓迎 講師 長岡 安子 氏

会費 入会金 なし / 会費 2,500円

申込み・問合せ 長岡 TEL090-4455-1513

遊んで学んで、もしもに備える
なぐわし
防災フェスティバル
令和8年12月5日（土）
10:00・14:00
名細市民センター〔川越市小堤662番地1〕
※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。
地震・煙体験や炊き出し、災害救助犬の実演など
見て感じて楽しく防災について学ぼう！

つながる地域、つながる防災

保健推進員だより

川越市保健推進員協議会名細支会
健康づくり支援課

～健康フェスタ 2026～

保健推進員協議会は、「地域の健康応援団」として、健康に関する様々な情報を地域の皆さんに発信しています。

健康フェスタは、楽しく健康情報を得られるイベントです。ぜひお越しください。

日時 11月13日（金）正午～午後3時 会場 総合保健センター 3階（川越市小ケ谷817-1）

内容「わが町のお元気さん」ポスターの展示、各種測定（バジチェック、血管年齢他）、健康相談、

理学療法士による運動指導、スタンブラリーなど

申込み 不要 当日直接会場へ 参加費 無料

問合せ 健康づくり支援課 TEL049-229-4120

～座りっぱなしをやめて+10（プラス・テン）をはじめませんか？～

普段から元気に身体を動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつなどの病気のリスクを下げるすることができます。厚生労働省の報告でも、座っている時間や横になっている時間が長い人は死亡率が高くなることが分かっています。30分ごとに一度は立ち上がって、身体を動かしましょう。運動ができなくても、少しでも身体を動かすことが健康によいとされています。ちょっとした用事は車ではなく徒歩で行くようにする、趣味やサークル活動の時間を持つようにするなど、普段の生活にプラス10分、意識して身体を動かすようにしましょう。