名細公民館だより

令和8年11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１０月１日現在	
男性　１５，１０５人	全体　２９，９２０人
女性　１４，８１５人	世帯　１４，５６５世帯

❀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❀

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

２月分の公民館の抽選申込受付は１１月１日（日）～２５日（水）です。

抽選結果発表日　１１月２７日（金）

先着予約

１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（日）～７日（土）です。

先着予約②（合計７コマ以上）１１月８日（日）からです。

11月の休館日

☆　3日(火)　文化の日
☆23日(月)　勤労感謝の日
☆30日(月)　館内整理日

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しませんか♪ボランティアスタッフがサポートします！

日　時　１１月２４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、１２月２２日（火）に開催します！お楽しみに☆



つくし料理クラブ　公開講座

冬の家庭料理

一緒に冬の家庭料理をつくりませんか？みなさまのご参加おまちしています

日　時　１２月１４日（月）　午前９時００分～正午　　会　場　２階実習室
対　象　料理に興味のある方　　参加費　１，５００円（材料費他・当日集金）
定　員　４人（先着）　　講　師　佐藤　春香　氏
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２７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）



書道クラブ　春水

筆に親しみながら、基礎から楽しく練習し、書道の上達をめざしませんか？



日　時　水曜日（月３回）午前９時３０分～正午　　会　場　名細公民館
対　象　成人
講　師　佐藤　静月　氏　　参加費　入会金１，０００円　月会費１，７５０円
申込み　瀧嶋　℡０４９−２３２−３２２１（留守電にいれてください）
主　催　書道クラブ春水（名細公民館登録グループ）

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・消火器・給水体験や、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！



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

～１１月９日から１５日は「全国糖尿病週間」です！～

【糖尿病はどんな病気？】

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。※インスリンとは、すい臓から分泌されるホルモンで血糖値を一定に保つ働きを持ちます。

【糖尿病の怖さ】

糖尿病の恐ろしさは、自覚症状のないまま深刻な合併症が進行することです。神経障害・網膜症・腎症の三大合併症のほか、大きな血管の動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中のリスクも高まります。

【糖尿病予防のためにできること】

糖尿病の予防には、「食事」、「運動」、「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。

●**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。

●**運動**：有酸素運動と筋力トレーニングの両方を行うことが勧められています。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。

●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。