

# 芳野公民館だより

★回覧

第559号

令和7年11月25日

〒350-0842

川越市北田島119-2

[芳野地区]人口 5,278人 2,304世帯(11/1現在)

編集・発行 川越市芳野公民館

電話 222-1873 FAX 229-1211

～芳野公民館  
子育てサロン～

## プチサロンのお知らせ

[日 時] 12月4日(木) 午前10時～11時30分  
[内 容] 子育て支援センターの先生とクリスマス

12月のプチサロンは、子育て支援センターの先生によるクリスマス会です。  
参加された方にはプレゼントもあります。ぜひご参加ください♪

[場 所] 芳野公民館 1階和室  
[対 象] 就園前のお子さんと保護者  
[申 込] 当日直接芳野公民館へ



去年のクリスマス

[お願い] ◎赤ちゃんをお連れの方は、お昼寝用のバスタオルをお持ちください。

【今後の予定】  
1月29日(木) プチ鬼さんと豆まき遊び



## 第69回芳野グラウンドゴルフ協会秋季大会・入賞者

### 女性の部

### 男性の部

順位	氏名	所属	総打数	1打	2打	順位	氏名	所属	総打数	1打	2打
優勝	矢島美枝子	石田本郷	70	2	16	優勝	田中 俊夫	石田本郷	71	2	14
準優勝	橋場 恒子	ひまわり	82	2	9	準優勝	大野 清	ひまわり	73	2	14
3位	竹ノ谷厚子	ひまわり	85	1	10	3位	佐藤 厚夫	鴨田第三	78	2	11
4位	栗原 幸子	ひまわり	86	1	10	4位	矢島 一雄	石田本郷	78	1	16
5位	竹ノ谷ふさ江	ひまわり	86	1	8	5位	市ノ川信男	菅間	83	1	12
6位	竹ノ谷きく子	ひまわり	86	1	7	6位	佐藤 貞夫	鴨田第三	83	1	11
7位	笠貫 正子	石田本郷	86	0	13	7位	佐藤 俊夫	鴨田第三	84	0	14
8位	田中 テル子	石田本郷	88	1	10	8位	松本 宗八	菅間	87	1	12
9位	渡辺 徳子	ひまわり	88	0	12	9位	金子 鍋興	伊佐沼	87	0	12
10位	鈴木 孝子	上老袋	89	0	10	10位	内田 国夫	鹿飼	88	0	13

# 《芳野地区保健推進員だより》

## お酒は楽しく適量を！

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いましょう。

**<お酒の適量は純アルコールで1日20g程度です>**

※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)

※女性はこの基準の1／2～2／3程度が適量です。

※お酒に弱い方や高齢の方は、より少量の飲酒にしましょう。

川越市保健推進員協議会芳野支会 (川越市健康づくり支援課)

### 公民館からのお知らせ

#### ★11月・12月・1月の休館日

- 11月 3日(月)文化の日
- 11月23日(日)勤労感謝の日
- 11月24日(日)振替休日
- 11月28日(金)館内整理日
- 12月23日(火)館内整理日
- 12月29日(月)～年末休館日  
～1月3日(土)年始休館日
- 1月12日(月)成人の日
- 1月26日(月)館内整理日

#### ★ 公民館の利用申込み

##### 【1月分】

- 先着申込み(6コマまで)12月1日(月)～7日(日)
- 先着申込み(制限なし) 12月8日(月)～

##### 【2月分】

- 抽選申込み(4コマまで)12月1日(月)～25日(木)
- 先着申込み(6コマまで)1月1日(木)～7日(水)

※ご自宅のパソコン・携帯電話からもお申し込みいただけます