

# 芳野公民館だより

## 回覧

第565号 令和8年5月25日

〒350-0842 川越市北田島119-2

[芳野地区]人口 5,273人 2,332世帯(5/1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」

## 子育て支援センター の先生と七夕かざり作り

【日時】6月25日(木)10時~11時30分

6月のプチサロンは、子育て支援センターの先生と一緒に七夕かざりを作ります。参加された方には折り紙のプレゼントもあります。皆さん、ぜひお越しください。事前申し込み不要です。

【対象】未就学のお子さんと保護者

【場所】芳野公民館 1階和室

【申込】当日直接芳野公民館へ

【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】 (7月はお休み)

8月20日(木) きょうだいの参加大歓迎!

親子でリズム体操&運動教室 手形足形を取ろう

9月17日(木) ピアノデュオNoiさんと親子でリトミック



## 芳野公民館登録グループのご紹介♪

お問い合わせは芳野公民館まで

### 芳野華道クラブ

私たちのクラブは現在10名で活動しています。華道クラブはお花を持って帰り、また生けて楽しむことができます。花が好きな人はぜひ入会して下さい。お待ちしております。



# 《芳野地区保健推進員だより》

「いい歯でいつまでも素敵な笑顔♪」～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です～  
歯と口の健康は、身体の健康づくりの第一歩です。

歯と口が健康であると、美味しく食べるためだけでなく、呼吸や会話、表情をつくるなど、身体全体の健康を維持し、質の高い生活を営むことができます。

また、食べ過ぎを防ぐことで肥満予防になるなど、以下のような様々な効果があります。

## 「ひみこの歯がいーぜ」



弥生時代は現代に比べ  
噛む回数が約6倍でした

- ◆ひ「肥満を防ぐ」  
よくかむと脳の満腹中枢が働き、食べ過ぎを防ぎます。
- ◆み「味覚の発達」  
よくかんで味わうと、食べ物の味がよくわかります。
- ◆こ「言葉の発音がはっきり」  
よくかむと口の周りの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになり、口をしっかりと開けてきれいな発音ができます。
- ◆の「脳の発達」  
あごを開閉するかむ運動は、脳細胞の働きを活発にします。
- ◆は「歯の病気を防ぐ」  
よくかむと、唾液がたくさん出ます。唾液には、口の中をきれいにして、むし歯や歯周病等を防ぐ働きがあります。
- ◆が「がんを防ぐ」  
唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を防ぐ働きがあります。
- ◆い～「胃腸の働きを促進する」  
よくかむと消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。
- ◆ぜ「全身の体力向上と全力投球」  
身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。  
  
よくかむためには、健康な歯と口が大切です。  
健口を守るため、かかりつけ歯科医で定期的な歯科健診を受けることや、自分でできるセルフケアを実践しましょう。

川越市保健推進員協議会  
川越市健康づくり支援課



## 市民センター・公民館からのお知らせ



- ◇5・6・7月の休館日
- ・5月 3日(日) 憲法記念日
  - ・5月 4日(月) みどりの日
  - ・5月 5日(火) こどもの日
  - ・5月 6日(水) 振替休日
  - ・5月22日(金) 館内整理日
  - ・6月30日(火) 館内整理日
  - ・7月20日(月) 海の日
  - ・7月29日(水) 館内整理日

### ◇公民館の利用申込み

- 【8月分】  
先着申込み(6コマまで) 6月1日(月)～7日(日)  
先着申込み(制限なし) 6月8日(月)～
- 【9月分】  
抽選申込み(4コマまで) 6月1日(月)～25日(木)  
先着申込み(6コマまで) 7月1日(水)～7日(火)  
先着申込み(制限なし) 7月8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。