

芳野公民館だより

★回覧

第568号 令和8年8月25日
〒350-0842 川越市北田島119-2
[芳野地区]人口 5,250人 2,319世帯(8/1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] 9月17日(木) 午前10時～11時30分
[内容]

ピアノデュオNoiさんと親子でリトミック♪♪♪

9月のプチサロンは、ピアノデュオNoiさんによる親子でのリトミックを行います。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。事前申込不要です。皆様のご参加をこちらよりお待ちしております。

[対象] 未就学のお子さんと保護者

[場所] 芳野公民館 2階会議室

[申込] 当日直接芳野公民館へ



[持ち物等] スポーツタオル、飲み物、動きやすい服装

[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] 10月15日(木) 子育て支援センターの先生とプチ運動会
11月5日(木) 肩こり腰痛対策に! 「親子ヨガ」
12月3日(木) すーちゃん先生と楽しいクリスマス

受講生募集のお知らせ

芳野ふるさと学級

★ 日程：時間： 下記日程表のとおりです[全5回]

★ 場所： 芳野公民館

★ 対象： 市内在住60歳以上の方

★ 定員： 20人(先着)

★ 参加費： 600円(保険代、陶芸講座材料費等)

★ 申し込み： 窓口受付 = 9月7日(月)午前9時から参加費を添えて芳野公民館へ
電話受付 = 9月8日(火)午前9時から参加費は9月11日(金)まで

※ 電話受付の方で9月11日(金)までに参加費の納入がない場合は
キャンセルとさせていただきますのでご了承ください。

※ 代理申込みは窓口でのみお受けします。ただし「受講申込書」にすべて記入でき、
参加費も納入できる場合に限りさせていただきます。

★ 申込み締切： 9月11日(金)午後5時

★ 日程表 3回目(11/11)は会場と時間がとなりますので、お間違のないようにお願いします。

回	開催日	内 容	講師等(敬称略)
1	10月21日(水) 9:30～11:30	開講式 人権講座	元芳野公民館長
2	10月28日(水) 9:30～11:30	陶芸講座:干支(未)の置物づくり	陶芸教室指導者
3	11月11日(水) 13:30～15:30	音楽鑑賞:歌や踊り、楽器演奏の鑑賞会 会場:北部地域ふれあいセンター(山田1578-1)現地集合・解散	スイートピー・コーラス・クラブ 他芳野公民館登録グループ
4	11月25日(水) 9:30～11:30	簡単な体操でリフレッシュしよう	健康運動指導士
5	12月16日(水) 9:30～11:30	講座:飲み残しの薬について	閉講式 城西大学薬学部教授

熱中症に注意!

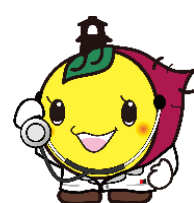
熱中症警戒アラート等
発令時は要注意!!



こまめな
水分補給



上手に
エアコン



「おかしい?」
と思ったら
病院へ!!

※ 講師の都合、諸般の事情により内容等が変更・中止になる場合があります。
※ 申し込み人数が5人以下の場合には、中止とさせていただきます。

食べられる寄せ植えづくり講座

～エディブルランドスケープを楽しむ～

「エディブルランドスケープ」とは食べられるお花と植物を組み合わせ、美しさと収穫を同時に楽しむ庭づくりの考え方です。この講座では、まずエディブルランドスケープの基本的な考え方や植物の組み合わせ方について学び、制作します。植物を「見る楽しみ」と「食べる楽しみ」の両方を体験しながら、暮らしに彩りを添えるガーデニングを始めてみませんか？

日時：令和8年10月22日（木） 10時00分～11時30分
会場：芳野公民館 2階 会議室 定員：20名（抽選）最大22名
対象：市内在住・在勤の18歳以上 参加費：3,500円
講師：ウラニワフラワー 申込み期限：9月24日 木曜日まで
申込QRコード



準備物

- ・汚れてもよい服装
- ・作品持ち帰り用の袋または箱

問い合わせ先

〒350-0851

川越市氷川町107 北公民館 電話 222-1400

会場

芳野公民館

《青少年を育てる芳野地区会議》

芳野小・中学校の見守り立哨活動

青少年を育てる芳野地区会議では、地域全域で児童・生徒の見守り立哨活動を下記のとおり行いますので、ご理解ご協力いただきますようお願い申し上げます。

- 1 期 間 令和8年9月から12月（2学期）
※活動日、日数等は各自治会の代表推進員を中心に決めます。
- 2 時 間 登下校の時間帯等
- 3 場 所 各自治会の通学班集合場所及び通学路等
- 4 内 容 見守り、児童・生徒たちへの声掛け（あいさつ）
※推進員等は、腕章等を着用し、横断旗又は合図灯を持って活動します。

《芳野地区保健推進員だより》

「あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」

みなさんは毎日どのくらいの野菜や果物を食べていますか。

野菜や果物には、カリウムが多く含まれ、カリウムはナトリウム（食塩に含まれる成分）を体外に排泄しやすくします。そのため、高血圧等の循環器疾患の予防に効果があると言われています。



【野菜は1日350g以上を目指しましょう】

1食分の野菜量の目安は両手1杯分。

加熱なら片手のひら1杯分。

まずはいつもの食事にプラス1皿から始めてみましょう。

【果物は1日200gを目指しましょう】

1日分の果物の量の目安は握りこぶし1つつ。

朝食や間食などにぜひ取り入れましょう。



みかん2個



バナナ1本

〔握りこぶし1つつの例〕

9月は「食生活改善普及運動月間」です。ご自身の普段の食生活を振り返ってみませんか。

川越市では「簡単！お手軽野菜レシピ」をホームページに掲載しています。ぜひご活用ください。



川越市ホームページ

「お手軽野菜レシピ」

動画も掲載中！



©川越市2010

川越市健康づくり支援課

川越市保健推進員協議会

公民館からのお知らせ

★8月・9月・10月の休館日★

8月11日(火)山の日

8月25日(火)館内整理日

9月21日(月)敬老の日

9月22日(火)国民の祝日

9月23日(水)秋分の日

9月29日(火)館内整理日

10月12日(月)スポーツの日

10月29日(木)館内整理日

★公民館の利用申込み

【11月分】先着申込み(6コマまで) 9月1日(火)～7日(月)
先着申込み(制限なし) 9月8日(火)～

【12月分】

抽選申込み(4コマまで) 9月1日(火)～25日(金)

先着申込み(6コマまで) 10月1日(木)～7日(水)

先着申込み(制限なし) 10月8日(木)～

※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