芳野公民館だより

★回覧

第570号	令和8年10月25日
〒350－0842	川越市北田島119－2
［芳野地区］人口 5,238人	2,316世帯(10/1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］11月5日（木）　午前10時～11時30分
［内　容］肩こり腰痛対策に！「親子ヨガ」

11月のプチサロン講師は、ヨガインストラクターによる親子ヨガを実施します。普段動かせない筋肉を刺激して基礎代謝のアップを意識してみませんか。事前申込不要、折り紙のお土産もあります。





［場　所］芳野公民館　1階和室
［対　象］未就学のお子さんと保護者
［申　込］当日直接芳野公民館へ
［持ち物等］バスタオル、飲み物、
ヨガマット（持っている方、貸出もあり）、動きやすい服装でご参加ください。

［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】12月3日（木）　すーちゃん先生と楽しいクリスマス
来年1月28日（木）　プチ鬼さんと豆まきあそび

第72回芳野グラウンドゴルフ協会秋季大会・入賞者

女性の部

順位	氏名	所属	総打数	1打	2打
優勝		ひまわり	81	1	14
準優勝		ひまわり	86	1	11
3位		ひまわり	87	1	8
4位		石田本郷	89	0	11
5位		石田本郷	90	1	7
6位		石田本郷	90	0	11
7位		ひまわり	90	0	10
8位		上老袋	90	0	9
9位		ひまわり	92	0	9
10位		ひまわり	93	1	4

男性の部

順位	氏名	所属	総打数	1打	2打
優勝		菅間	79	1	14
準優勝		ひまわり	80	1	13
3位		菅間	82	2	8
4位		ひまわり	82	0	16
5位		石田本郷	83	1	10
6位		鹿飼	85	1	10
7位		鴨田第三	86	1	13
8位		石田本郷	86	1	12
9位		鴨田第三	88	0	11
10位		石田本郷	89	1	5

令和8年10月8日（木）

≪予告≫

ヨシノ　スタイル

芳野Style　2026

今年のテーマ（スタイル）は、
「地域ぐるみで、地域の安全を守る」

消防　防災　防犯　交通

その時、どうする？
「いま、私にできること・・・」



アンケートに答えて
ガチャで景品
プレゼント！！





令和8年12月6日（日）　会場：芳野小学校　校庭・体育館
開催時間（予定）9時30分～12時30分

11月11日開催　皆様ぜひお越しください

芳野ふるさと学級・ひまわりの会　公開講座

合同音楽鑑賞会

【日時】11月11日(水)午後1時30分～3時30分
【場所】北部地域ふれあいセンター
【出演】芳野公民館登録グループ
　芳野東喜和会（民踊）
　フラサークル　ピカケ(フラダンス)
　スイートピー・コーラス・クラブ(合唱)
　芳野どじょうクラブ（どじょう掬い踊り）
【特別ゲスト】昭和音楽倶楽部　COSMOS



※観覧無料です‼秋のひと時、お気軽にどうぞ

北部地域ふれあいセンターアクセス

所在地：川越市山田１５７８－１
電　話：０４９－２２３－７２２１

川越駅・本川越駅で東武バス
「八幡団地行」「東松山駅行」乗車
「浄国寺」下車、徒歩5分





≪芳野地区保健推進員だより≫

11月9日～15日は「全国糖尿病週間」です！

糖尿病とはどんな病気？

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。

川越市保健推進員協議会
（川越市健康づくり支援課）

公民館からのお知らせ

★10月・11月・12月の休館日
１０月１２日(月)スポーツの日
１０月２９日(木)館内整理日
１１月　３日(火)文化の日
１１月２３日(月)勤労感謝の日
１１月３０日(月)館内整理日
１２月２２日(火)館内整理日
１２月２９日(火)～年末休館日

★ 公民館の利用申込み
【　１月分】
先着申込み(6コマまで) 11月1日(日)～7日(土)
先着申込み(制限なし)　11月8日(日)～
【　２月分】
抽選申込み(4コマまで) 11月1日(日)～25日(水)
先着申込み(6コマまで)12月1日(火)～7日(月)
先着申込み(制限なし)　12月8日(火)～

※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