

ギャザリング 寄せ植え教室

ギャザリングとは…

花苗を組み合わせでフラワーアレンジするように植え込んでいく新しい園芸技術のことです。花苗の根鉢を崩し、複数の植物を束ねて植えると、ふわふわとかわいい寄せ植えが出来上がります。お水やりをするだけで次々とお花が咲いてきます。

日時：令和7年10月28日（火） 10時00分～11時30分
会場：芳野公民館 2階 会議室 定員：12名（申込多数の場合、抽選）
対象：市内在住の18歳以上 参加費：3,500円
講師：ウラニワフラワー 田中陽子氏 申込み期限：9月26日 金曜日まで（必着）
申込み方法：電子申請（市HPの講座ページから）・往復はがきで北公民館へ
※往復ハガキは、講座名「ギャザリング寄せ植え教室」、氏名（ふりがな）、郵便番号、住所、電話番号、年齢を明記してください。

申し込み・問い合わせ 〒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

見守り立哨活動については、例年、2学期、3学期始業時に小・中学校周辺で活動を行っていましたが、昨年度より地域全域での活動に変更し、下記のとおり児童・生徒の見守り立哨活動を行うこととなりましたので、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7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）
※推進員は黄色の腕章を着用し、横断旗を持って活動します。

《芳野地区保健推進員だより》

野菜を一日350g以上食べよう！

みなさんは毎日どのくらいの野菜を食べていますか。

野菜の摂取は体重コントロールや高血圧等の循環器疾患、2型糖尿病の予防に効果があると言われています。

1日350g以上の野菜を食べることで、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取ができます。1日350g以上を目標に野菜を食べましょう！

【野菜を350g以上食べるには】

小鉢（1皿約70g）の野菜料理を5皿食べるとおおよそ350gです。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。

1食分の野菜量の目安は両手1杯分です。

加熱すると片手のひら1杯分までかさが減り、食べやすくなるのでおすすめです。

また、冷凍野菜やカット野菜を利用すると手軽に野菜をとることができます。

川越市では「お手軽野菜レシピ」をホームページに掲載しています。公民館や総合保健センターなどでは紙での配布もしておりますので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

川越市保健推進員協議会芳野支会
(川越市健康づくり支援課)

インターネットによる人権侵害をなくしましょう

インターネットにより、情報の収集・発信やコミュニケーションにおける利便性が大きく向上するなど生活が便利になる一方で、匿名による書き込みが可能なことを悪用して、個人の名誉やプライバシーを侵害するなど、人権に関わる問題が発生しています。インターネット利用者一人ひとりが、人権に関する正しい理解を深めるとともに、インターネットを悪用することなく、お互いの人権を尊重した行動をとることが必要です。

公民館からのお知らせ

★8月・9月・10月の休館日 ★公民館の利用申込み

8月11日(月)山の日 【10月分】先着申込み(6コマまで) 9月1日(月)～7日(日)
8月22日(金)館内整理日 先着申込み(制限なし) 9月8日(月)～
9月15日(月)敬老の日 【11月分】
9月23日(火)秋分の日 抽選申込み(4コマまで) 9月1日(月)～25日(木)
9月24日(水)館内整理日 先着申込み(6コマまで) 10月1日(水)～7日(火)
10月13日(月)スポーツの日 先着申込み(制限なし) 10月8日(水)～
10月30日(木)館内整理日 ※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