



霞ヶ関公民館だより

令和2年9月号 No.433

(令和2年8月20日)

◎霞ヶ関公民館 〒350-1175 笠幡 177-1

川越市マスコットキャラクター

TEL : 231-1009 FAX : 239-1086

ときも

Eメール : kasumi - cc@city.kawagoe.saitama.jp



中止事業のお知らせ

日付	曜日	事業名
10/4	日	第32回かすみ子どもまつり
10/11	日	霞ヶ関地区スポーツフェスティバル
10/25	日	第24回女子ソフトバレーボール大会
11/14	土	第49回霞ヶ関地区文化祭
15	日	(文化展・芸能祭)
1/17	日	第4回ボウリング大会

☆上記の事業は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点により中止となりました。

楽しみにされていた地域の皆様、中止となり残念ではございますが、ご了承くださいますようお願い申し上げます。



☆子育てサロン☆ママたちのホットタイム☆



＊ ＊ 令和2年度 子育てサロン ＊ ＊

☆令和2年度 開催予定☆		12月	8日
9月	8日・29日	1月	12日・26日
10月	13日・27日	2月	2日・16日
11月	10日・24日	3月	2日・9日

☆9月は先着10組☆

お申し込みは、霞ヶ関公民館
(231-1009)までお電話ください。

期間:9月1日~4日

時間:8時30分~17時15分

※上記の講座は新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、変更させていただく場合があります。

ご了承ください。

新型コロナウイルス対策のお願い

事前

当日

・ご自宅での検温、体調チェック

・マスクの着用

(当日、体調等をお伺いします。)

・手洗い、うがい、アルコール消毒

霞ヶ関地域会議からのお知らせ

霞ヶ関地域会議では、住みよい地域づくりを推進するため、本年度も地区内の各種団体等の連携協力による種々の事業を計画しておりますが、今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、霞ヶ関スポーツフェスティバルは中止となりました。他の事業につきましては今後の状況を見ながら適切に推進してまいります。

【本年度の推進事業】

○交通安全教室 ○霞ヶ関スポーツフェスティバル(中止) ○地域見守り活動



🍇 9月の公民館休館日案内

日付	曜日	行事
21	月	祝日（敬老の日）
22	火	祝日（秋分の日）
23	水	館内整理日

🍇 公民館施設の利用申込み

○9月中に入力できる予約は下記のとおりです。

なお、9月分利用の申込みは、随時可能です。

11月分の予約に関して

☆抽選予約申込み・・・9月1日～25日 4コマまで予約可

☆抽選・・・・・・・・・・・・9月26日抽選後確定

☆抽選結果の確認・・・9月27日から月末日

10月分の予約に関して

☆先着予約の申込み

9月1日～7日 当選分含め6コマまで予約可能

※8日以降は予約コマ数の制限はありません。



保健推進員コーナー

定期的に体重を測りましょう

みなさんは、定期的に体重を測っていますか？ 体重は食べた量(エネルギー)と活動量を見るバロメーターです。肥満は本市の健康課題である高血圧の原因の1つです。定期的に体重を測り、以下の適正体重(標準体重)を維持するよう心がけましょう。

適正体重はBMIで判定することができます。

日本肥満学会では、BMIが22を適正体重としており、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

年齢によって、目標とするBMIが異なります。

それぞれの年代の範囲内になるように

食生活等を見直してみましょう。

※特に高齢者(65歳以上)では、肥満とともに、

低栄養を予防することが重要です。

厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)

(川越市健康づくり支援課)