



霞ヶ関公民館だより

令和2年 11月号 No.435
(令和2年 10月20日)

◎霞ヶ関公民館 〒350-1175 笠幡 177-1
TEL : 231-1009 FAX : 239-1086
Eメール : kasumi - cc@city.kawagoe.saitama.jp

川越市マスコットキャラクター
ときも



11月の公民館休館日案内

公民館施設の利用申込み

○11月中に入力できる予約は下記のとおりです。

なお、11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・・・11月1日～25日4コマまで予約可

☆抽選・・・・・・・・・・・・11月26日抽選後確定

☆抽選結果の確認・・・11月27日から月末日

12月分の予約に関して

☆先着予約の申込み

11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。

日付	曜日	行事
3	火	文化の日
23	月	勤労感謝の日
25	水	館内整理日

☆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☆

時間：10時～11時半			
11月	10日・24日	2月	2日・16日
12月	8日	3月	2日・9日

☆11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：10月27日より(平日のみ)

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

・ご自宅での検温、体調チェック

(当日、体調等をお伺いします。)

当日

・マスクの着用

・手洗い、うがい、アルコール消毒

少年軟式野球教室（霞ヶ関イーグルス）★野球を通じて友だちをつくろう

日 時 10月4日（日）～12月13日（日）日曜日のみ全11回／10：00～12：00
 会 場 霞ヶ関小学校校庭
 対 象 小学校低学年 定 員 なし
 申 込 当日受付 参加費0円 ※詳細は直接お問い合わせください
 （講師）宮嶋監督（電話）090-6798-4901



渋沢栄一翁と発智庄平（霞ヶ関郷土史研究会）

日 時 12月12日（土）全1回 9：30～11：00
 会 場 霞ヶ関公民館 会議室・講座室
 対 象 市民のみなさま 定 員 50人
 内 容 渋沢栄一翁の功績と発智庄平との関係
 申込み 10月1日（木）より先着受付
 ※詳細は霞ヶ関公民館にお問い合わせください（電話）231-1009

地域のことを
知ろう・学ぼう

入場無料

★かすみ健康広場★

《心と身体をすこやかに保とう ～第一弾 血管年齢とフレイル(虚弱)チェックの巻～》

日付:令和2年11月18日(水)／時間:13:30～15:30 (定員24名・一人15分ずつ)／場所:霞ヶ関公民館(講座室)

※密を避けるため、事前申込制です。11/10までに包括支援センターかすみまでお申し込みください。

※当日、マスクを着用していない方、体調の悪い方、体温が37.5℃を超える方は参加をご遠慮頂きますようご協力をお願いいたします。

当日のメニュー:血管年齢測定／いもっこ体操動画視聴／簡易フレイルチェック(指輪つかテスト)

かすみ健康広場についてのお問い合わせ・お申込み :川越市地域包括支援センターかすみ 049-234-8181

保健推進員コーナー

「歯と口の健康に気をつけましょう」

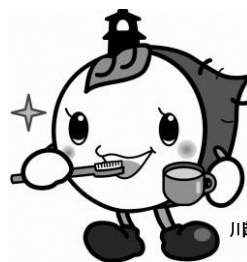
成人期以降で歯を失う大きな原因となる歯周病を予防することは、歯や口の健康を保つためには重要です。

更に歯周病予防は、健口(けんこう)だけではなく、糖尿病や心筋梗塞等、様々な全身疾患とも深い関係があり、予防・改善することで身体の健康を保つことができることもわかってきました。

下記にある歯周病チェックを活用し、当てはまる項目がある、何か症状がある方は早めに受診するようにしましょう。また、症状がない方も年に一度は歯科健診を受け、歯と口の健康を維持しましょう。

<歯周病チェック>

- 歯肉に赤く腫れている部分がある
- 歯肉が下がってきた気がする
- 歯と歯の間に物がつまりやすい
- 歯みがきの後、血が出てしまう
- 歯と歯の間の歯肉が、赤くブヨブヨしている
- 歯が浮いたような感じがする
- 口臭がある
- 触ると、歯がグラついてしまう
- 歯肉から膿が出ている



川越市マスコットキャラクター
ときも

(川越市健康づくり支援課)