



霞ヶ関公民館だより

令和3年1月号 No.437
(令和2年12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



新春のお慶びを申し上げます

皆様おすこやかに新年をお迎えのことと存じます。
旧年中は公民館活動にご支援ご協力をいただき、
ありがとうございました。
本年もどうぞよろしくお願いたします。



令和3年 霞ヶ関公民館 職員一同

***発行の都合上、12月中に回覧される場合は、ご了承のほどお願いいたします。**

🏰 1月の公民館休館日案内

日付	曜日	行事
1	金	元日
2	土	年始休館日
3	日	年始休館日
11	月	成人の日
27	水	館内整理日

🏰 公民館施設の利用申込み

○1月中に入力できる予約は下記のとおりです。
なお、1月分利用の申込みは、随時可能です。

2月分の予約に関して

☆先着予約の申込み

1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。

3月分の予約に関して

☆抽選予約申込み…1月1日～25日4コマまで予約可

☆抽選……………1月26日抽選後確定

☆抽選結果の確認…1月27日から月末日

公民館施設の使用制限について

2月4日(木)～2月12日(金)の間で女子トイレの改修工事を行う予定です。

それに伴い、この期間すべての部屋の貸出を中止させていただきます。

なお、工事期間につきましては、状況により前後する場合がございます。

ご不便をおかけして申し訳ございません。何卒ご理解の程よろしくお願いいたします。

☒令和3年1月4日より、Twitter の利用を開始いたします。

ぜひ川越市の公式 Twitter をご確認ください！

来館時の感染症対策徹底のお願い

- ・マスクの着用
- ・手指消毒
- ・来館時の検温（非接触体温計をご用意しておりますので、公民館使用の直前検温にご協力下さい）
- ・30秒程度の手洗い
- ・対人距離の確保
- ・せきエチケットの徹底
- ・激しい運動、大声を抑える
- ・こまめな換気を心がける

子育てサロン ☆ママたちのホットタイム☆

開催日	1月12日(火)・26日(火) 2月2日(火)・16日(火) 3月2日(火)・9日(火)
開催時間	10:00~11:30
対象	0歳~4歳 妊婦さんも歓迎!!
会場	霞ヶ関公民館 会議室・講座室

お申し込みは、霞ヶ関公民館(231-1009)まで
お電話ください。 ☆先着10組☆

時間:8時30分~17時15分(平日のみ)

※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。

「いきいきセカンドライフ」「さわやか倶楽部」に関するご案内

12月に予定していた上記のイベントですが、市内の新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、中止とさせていただきます。楽しみにしていた皆様には、ご迷惑をおかけして申し訳ございませんでした。

なお、1月以降につきましては、現在のところ行う予定でおりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

保健推進員コーナー

「飲みすぎに注意しましょう」 (川越市健康づくり支援課)

1月はお正月など、お酒を飲む機会が多くなる時期です。適度な飲酒は、リラックス効果や人とのコミュニケーションをよくする効果などがあります。一方で、1日の平均飲酒量が増えるにつれて、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まることがわかっています。お酒を飲まない「休肝日」を設け、飲む際は適量の範囲で楽しむなど、お酒と上手に付き合しましょう。

< お酒の適量は純アルコールで1日20g程度です >

※主な酒類の純アルコール20gの目安



ビール 5 度
中ビン 1 本
(500ml)



ウイスキー 40 度
ダブル 1 杯
(60ml)



焼酎 25 度
グラス 1 杯
(100ml)



ワイン 12 度
グラス 2 杯弱
(200ml)



日本酒 15 度
1 合弱
(180ml)



缶チューハイ 7 度
1 本
(350ml)

※女性はこの基準の1/2~2/3程度が適量です。

※お酒に弱い方や高齢の方は、より少量の飲酒にしましょう。

※「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は、1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上です。