



霞ヶ関公民館だより 5月号

霞ヶ関公民館 〒350-1175 川越市大字笠幡 177-1
TEL: 049-231-1009 FAX: 049-239-1086
川越市公式 Twitter ユーザー名: @Kawagoeshilnfo

令和5年5月号 No.464
(令和5年4月20日発行)



川越市マスコットキャラクターときも

子育てサロン ママたちの **ホ** **ツ** **ト** タイム

【開催日時】 5月 9日(火) 10:00~11:30
5月 23日(火) 10:00~11:30

【対象】 0歳~4歳 妊婦さんも大歓迎!

【会場】 霞ヶ関公民館 会議室・講座室



※事前の申込みは不要となりました。
当日、会場でお待ちしています。

子育てサロンは、育児の情報交換をしたり、仲間をつくるための
保護者同士の交流の場です。

参加費無料、途中の出入も自由です。
お気軽にご参加ください。

今後の予定(8月はお休みとなります)

6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
13日	11日	12日	10日	14日		9日	13日	
27日	25日	26日	24日	28日	12日	23日	27日	12日

会員募集

【グループ名】 かすみフラミンゴキッズ (f.k.smile)

【活動内容】 創作ダンス

【対象】 男女3歳から小学校6年生

【活動日時】 木曜日

3歳~小1 16:00~16:45

小2~小3 16:50~17:35

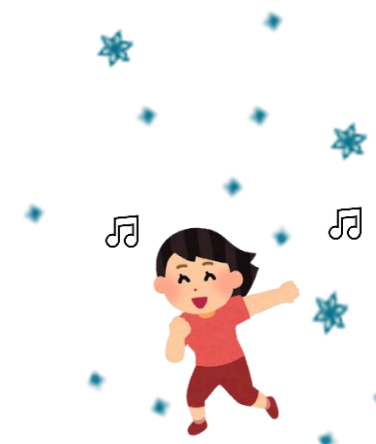
小4~小6 17:40~18:25

【活動場所】 霞ヶ関公民館 会議室・講座室

【入会金】 500円

【会費】 1500円/月

【問い合わせ先】 霞ヶ関公民館 (TEL:049-231-1009)



会員募集

【グループ名】 ザ・スマイル

【活動内容】 3B体操

【対象】 一般成人

【活動日時】 毎月2~3回 月曜日

午後1時30分~午後3時

【活動場所】 霞ヶ関公民館 会議室・講座室

【入会金】 0円

【会費】 1750円/月

3B体操とは?
3つの用具(ボール・ベル・ベルター)を使って、
誰でも無理なく楽しむこと
ができる体操です!



～公民館からのお知らせ～

新型コロナウイルス感染症の状況により、公民館の利用や講座等の開催が中止となる場合があります。川越市ホームページまたは川越市の公式 Twitter をご確認くださいか、公民館までお尋ねください。

○5月の休館日

☆3日(水) 憲法記念日 ☆4日(木) みどりの日 ☆5日(金) こどもの日

☆22日(月)館内整理日

○公民館施設の利用申込

「公共施設予約システム」の利用時間は、午前4時から翌日午前2時までです。

ただし、毎月1日のみ、午前9時からの利用になります。

☆ 7月分の抽選予約申込み…5月1日～25日 4コマまで予約可

☆ 7月分の抽選日……………5月26日

☆ 7月分の抽選結果の確認…5月27日～月末

☆ 6月分の先着予約申込① …5月1日～7日 抽選当選分含め6コマまで予約可

☆ 6月分の先着予約申込② …5月8日～ 予約コマ数の制限なし

☆ 5月分の先着予約申込……受付中

来館時の感染症対策のお願い

- ・手洗いや手指のアルコール消毒をお願いします。
 - ・十分な換気の実施など、三密(密閉、密集、密接)に留意してご利用ください。
 - ・マスクの着用は、個人の判断となります。
 - ・平熱1度以上の発熱がある方や息苦しさ、強いだるさやせき、のどの痛みなどの新型コロナウイルス感染が疑われる症状がある方のご来館はご遠慮ください。
- ※来館時に検温される際は、非接触体温計をご用意していますので、ご利用ください。

保健推進委員コーナー

「今から熱中症予防！」

熱中症は、梅雨入り前の5月ごろから発生し、7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。とくに5月は、急に暑くなる時期であり、暑さに体が慣れていないため、熱中症のリスクが高くなります。

暑くなる前に、今から熱中症予防行動を始めましょう！

熱中症予防行動のポイント

① 暑さに備えた身体作りをしましょう

今から、適度な運動等で汗をかき、暑さに慣れましょう。(目安)「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動(ウォーキング等)を2週間程度継続することが効果的です。

※無理のない範囲で行いましょう。

② のどが渴く前にこまめに水分補給する

目安は1日あたり1.2リットル。

大量に汗をかいた場合は、塩分の補給を忘れずに。

③ 換気をしながらエアコンを使用する

室温は28℃を超えないように注意しましょう。

④ 適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意！

感染予防に注意しつつ、適宜「マスクをはずす」、「こまめに休憩する」などの対応をしましょう。

(川越市 健康づくり支援課)

霞ヶ関市民センター・公民館の職員の異動

【転出者】大変お世話になりました

所長 松本 裕樹 南古谷市民センターへ
副主幹 上野 正 退職
主事 兒子 朋世 障害者福祉課へ

【転入者】よろしくお願ひいたします

所長 伊藤 志誠 スポーツ振興課から
副主幹 金子 隆 霞ヶ関北市民センターから
主事補 乙訓 隼人 新規採用