

霞ヶ関公民館だより6月号

◎霞ヶ関公民館 〒350-1175 川越市大字笠幡 177-1 令和5年6月号 No.465
 TEL : 049-231-1009 FAX : 049-239-1086 (令和5年5月20日発行)
 川越市公式 Twitter ユーザー名 : @Kawagoeshilinfo



川越市マスコットキャラクター ときも

公民館の新型コロナウイルス感染症の対応について

国において、令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症(COVID-19)について、感染症法上の新型インフルエンザ等感染症に該当しないものとし、5類感染症に位置付けることとされたことから、公民館施設利用上、次のとおり変更されましたのでご注意ください。

- ・マスクの着用については、引き続き、個人の判断に委ねることとします。
- ・窓口におけるパーテーションは、当面の間、設置を継続します。
- ・希望する方に手指消毒の機会を提供するため、施設の入り口における消毒スタンドの設置は継続します。
- ・貸館時における消毒セットの貸出については、5月8日以降行わないこととします。
- ・検温は原則不要とします。
- ・定員を守り、距離の確保に努めながら利用することとします。
- ・窓の開閉や換気扇を利用しながら、効果的な換気に努めることとします。など

※また、今回の見直しを踏まえ、公民館使用後に提出していただく使用報告書が変更されました。

**5月8日以降の日常における基本的な感染対策は、
個人や事業者が自主的に取り組むこととなりました。**

皆様のご理解をよろしくお願いします。



川越市マスコットキャラクター ときも

令和5年度 自治会長紹介(敬称略)

自治会名	氏名	自治会名	氏名	自治会名	氏名
的場下組	盛田 茂治	協 栄	發知 洋	かすみ野	◎小林 治
的場中組	木野 隆	西 部	後藤 啓治	フラワー	鹿山 久男
的場上組	堅木 孝行	大 笠	小原 拓也	笠幡台	川浦 慎一
安比奈新田	○時田 重雄	上 野	大河原 実	的場1丁目	荻野 道人
大 町	山下平八郎	倉ヶ谷戸	發知 正男	的場2丁目	岩重 一春
芳地戸	栗原 隆	川越グリーンタウン	山本 和子	笠幡グリーンパーク	梶田 賢哉
新 町	渡辺 巧	山 伝	○小峰 肇	花の街	池谷 忠芳
本 町	細田 勝吉	水久保	田原 捷一		

◎自治連霞ヶ関支会長
○〃 副支会長

令和5年度 字町公民館長紹介(敬称略)

自治会名	氏名	自治会名	氏名	自治会名	氏名
的場下組	岸 文男	協 栄	鳶田 賞一	かすみ野	木村 治男
的場中組	小川 義和	西 部	竹内 太	フラワー	松崎 悦夫
的場上組	飯野 秀明	大 笠	小原 拓也	笠幡台	福原 米三
安比奈新田	柏又 謙司	上 野	田中喜久雄	的場1丁目	中川正三郎
大 町	後藤 勇	倉ヶ谷戸	下道 徹	的場2丁目	坂口 雄治
芳地戸	大室 幸夫	川越グリーンタウン	米山 英三	笠幡グリーンパーク	大矢 信雄
新 町	渡辺 巧	山 伝	奥野 秀則	花の街	宮里 正樹
本 町	水口 和明	水久保	伊藤 芳美		

令和5年度 霞ヶ関体育・文化振興会事業(予定)

開催日・曜日	事業名	場 所
令和5年 5月28日(日)	グラウンド・ゴルフ大会	安比奈親水公園
令和5年 6月18日(日)	ソフトボール大会	安比奈親水公園
令和5年 9月24日(日)	女子ソフトバレーボール大会	霞ヶ関小学校体育館
令和5年 10月8日(日)	スポーツフェスティバル	霞ヶ関中学校体育館・格技棟
令和5年 11月12日(日)	文化祭(文化展・芸能祭)	霞ヶ関公民館・霞ヶ関小学校体育館
令和5年 12月9日(土)	地域講演会	霞ヶ関公民館
令和6年 1月14日(日)	ボウリング大会	新狭山グランドボウル

～公民館からのお知らせ～

公民館施設の利用には利用者登録が必要です。

6月中の公民館の使用申込みは次のとおりです。

○6月の休館日

☆28日(水)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。

☆ 8月分の抽選予約申込み…6月1日～25日 4コマまで予約可

☆ 8月分の抽選日……………6月26日

☆ 8月分の抽選結果の確認…6月27日～月末

☆ 7月分の先着予約申込①…6月1日～7日 抽選当選分含め6コマまで予約可

☆ 7月分の先着予約申込②…6月8日～ 予約コマ数の制限なし

☆ 6月分の先着予約申込……受付中



保健推進員だより

「高血圧」にご用心!!

川越市では、「健康かわごえ推進プラン（第2次）」（令和2年3月策定）に基づき、有所見率が国と県を上回る高血圧対策を課題として健康寿命の延伸に取り組んでいます。

私たちの体は、心臓から血管を通して全身に血液をめぐらせます。その際の血管内の圧力を血圧といい、血圧が高い状態が続く病気が「高血圧」です。高血圧は、自覚症状がないまま心臓や脳、腎臓の血管の動脈硬化を進行させ、突然、心臓病や脳卒中などを引き起こします。

高血圧を予防するための生活習慣を意識しましょう。



☆自分の血圧を知ろう! ※高血圧基準（家庭血圧）135/85mmHg以上

朝（起床後）1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前、寝る前など、1日2回、毎日同じ時間に測定して平均値を記録しましょう。

☆今より少し多く、からだを動かそう!

内臓脂肪の蓄積は血圧を上昇させます。

ウォーキングや家事といった有酸素運動を取り入れ、プラステン（+10分）の運動を心がけましょう。



☆減塩生活を始めよう! ※1日の食塩摂取目標男性7.5g未満、女性6.5g未満

食塩の取りすぎは高血圧のもとです。調味料は、かけずに「つける」。みそ汁は具たくさんにするなど、減塩を心がけましょう。また、栄養成分表示を活用して、食塩が見える化すると効果的です。



(川越市健康づくり支援課)



子育てサロン ママたちのホットタイム

開催日時 6月13日(火) 10:00～11:30

6月27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

※事前申し込みは不要となりました。お気軽に会場へおいでください。

7月は、11日(火)、25日(火)を予定しています。

❖参加費無料

❖途中出入り自由



「夏休み親子社会見学」の開催を予定しております。

主催：青少年を育てる霞ヶ関地区会議

詳細は公民館だより7月号にてお知らせいたします。

