

回覧 霞ヶ関公民館だより 10月号

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

No.469
令和5年9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 ママたちのホットタイム

【開催日時】 10月10日(火) 10:00~11:30
10月24日(火) 10:00~11:30

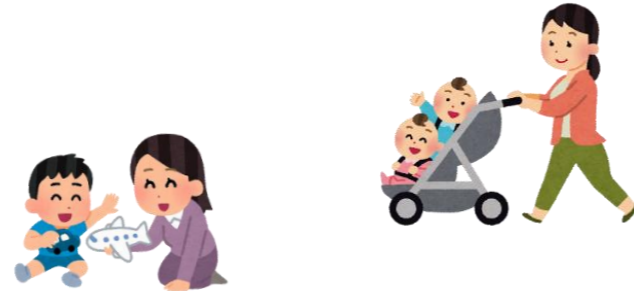
【対象】 0歳~4歳 妊婦さんも歓迎!

【会場】 霞ヶ関公民館 会議室・講座室

- 事前申込不要
- 参加費無料
- 途中出入自由

今後の予定

11月	12月	1月	2月	3月
14日 28日	12日	9日 23日	13日 27日	12日



霞ヶ関公民館登録グループ

「昭和音楽倶楽部 シクラメン」公開講座 クリスマスコンサート~ニューミュージックを歌う~

開催日時: 令和5年12月23日(土) 午後1時半~午後4時 (開場: 午後1時)

参加費: 無料

対象: 音楽が好きな方ならどなたでも大歓迎!!

定員: 70名(先着)

会場: 霞ヶ関公民館 会議室・講座室

持ち物: 音楽を楽しむ気持ち

申込: 令和5年10月23日(月) 午後2時から窓口、電話にて受付(先着順)

霞ヶ関公民館 (TEL:049-231-1009)



霞ヶ関地区文化祭

主催: 霞ヶ関体育・文化振興会 / 共催: 霞ヶ関公民館登録グループ連絡協議会 / 後援: 霞ヶ関公民館

※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により中止となる場合があります。

文化展

会場: 霞ヶ関公民館

霞ヶ関地区住民の皆様・公民館登録グループの作品を展示します。

【開場日時】 11月11日(土)・12日(日) 午前9時30分~午後4時

【出品種目】 日本画、洋画、水墨画、手芸、工芸、書、写真、生け花
フラワーアレンジメント、短歌、俳句、川柳、盆栽、彫刻、その他

【お知らせ】

- ★ 作品は、原則お一人様各種目1点です。また、サイズや額装など、種目によって展示できる条件が異なります。詳しくは、霞ヶ関公民館にある作品募集要項(9月26日(火)から配布)をご覧ください。
- ★ 申込 霞ヶ関公民館にある申込用紙に記入し、10月13日(金)午後5時までに霞ヶ関公民館にお申し込みください。

霞ヶ関公民館登録グループは、代表者がとりまとめて申込書に記入の上、霞ヶ関公民館にお申し込みください。

- ★ 搬入 11月10日(金)午後2時~午後3時 に、作品ごとに出品票を受付に提出(作品の飾りつけは役員のサポートのもと、出品者が行います。)
- ★ 搬出 11月12日(日)午後4時~午後5時
※時間厳守でお願いいたします。

芸能祭

会場: 霞ヶ関小学校体育館(3階)

霞ヶ関地区住民の皆様・公民館登録グループから出演し、民謡・民踊などを披露します。
なお、本年度は、昨年度中止した抽選会を実施いたしますので奮ってご参加ください

【開場日時】 11月12日(日) (開演)午前9時00分~午後4時(予定)

【出演申込み】 出演種目は、各地区・登録グループとも原則3演目(持ち時間は、原則1演目出入り時間を含め3~4分以内)までとします。

- ☆種目: 民謡・民踊・歌謡(2番まで)・手品・日舞・フラダンス・アンサンブル(15分)・独奏他
- ☆各地区は各字町公民館長、登録グループは各代表者にとりまとめをお願いしてあります。
- ☆各地区・登録グループとも、10月27日(金)午後5時まで(厳守)に霞ヶ関公民館に申し込んでください。その他、詳しくは霞ヶ関公民館にお問い合わせください。
- ☆出演順、出演時間は、プログラム作成の都合上、主催者が決めますのでご了承ください。



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、公民館までお尋ねください。

○10月の休館日

- ☆ 9日(月) スポーツの日 ☆ 20日(金) 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。

- ☆ 12月分の抽選予約申込み・・・10月1日～25日 4コマまで予約可
☆ 12月分の抽選日・・・・・・・・・・10月26日
☆ 12月分の抽選結果の確認・・・10月27日～月末
☆ 11月分の先着予約申込①・・10月1日～7日 抽選当選分含め6コマまで予約可
☆ 11月分の先着予約申込②・・10月8日～ 予約コマ数の制限なし
☆ 10月分の先着予約申込・・・・・・受付中



かすみ子どもまつり 開催します!



☑開催日 **11月5日(日)** 午前**10時**～午後**2時**
☑会場 **霞ヶ関公民館・霞ヶ関小学校運動場** ☑参加費 **無料**

～決定した催し物をご案内します。ぜひ、ご家族でご来場ください!～

- ・お餅つき体験会 ・手洗いチェック&的当てゲーム ・ミニ布ぞうり作り
- ・創作ダンス発表、ダンス体験(かすみフラミンゴキッズ)
- ・ジャンボ紙芝居、ゲーム(さといも会) ・金管アンサンブル(プラス・カフェ)
- ・少年野球教室(霞ヶ関イーグルス) ※雨天の場合は体育館
- ・交通安全教室 みんなで交通ルールを守って、安全にすごそう!

※当日は、駐車場の数に限りがありますので、ご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により中止となる場合があります。

保健推進員だよ!



自立の世代 COPD(慢性閉塞性肺疾患)

を知っていますか?

COPD(シーオーピーディー)はなかなか聞きなれない言葉ですが、とても恐ろしい病気です。Chronic Obstructive Pulmonary Disease の略で、「慢性(まんせい)閉塞性(へいそくせい)肺(はい)疾患(しっかん)」と呼ばれています。主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく 病気です。COPD は、初期には自覚症状がほとんどない場合が多く、ゆっくりと進行して、次第に重症になっていきます。呼吸機能の低下が進行し通常の呼吸では十分な酸素を得られなくなると(呼吸不全)、呼吸チューブとボンベの酸素吸入治療法なしには日常生活が送れなくなってしまうこともあります。



COPD は長年にわたる喫煙が大きく影響するという意味で「肺の生活習慣病」とも言われており、患者の9割は喫煙者と言われています。以下の自覚症状がある方は、かかりつけ医や呼吸器科の受診をしましょう。

- ・少しの動作でも息切れしやすい
- ・一度に何度も咳が出る
- ・呼吸をする時にゼイゼイ、ヒューヒューと変な音がする



COPD の予防と治療には禁煙することが重要です。禁煙を始めるのはいつからでも遅くありません。また、禁煙外来では、一定の条件を満たせば健康保険が適用され治療することができます。COPD は禁煙、運動療法、薬物療法、食事療法などを適切に行うことで、肺の機能が改善し、咳やたん、息切れなどの自覚症状を抑えることが期待できます。

(川越市健康づくり支援課)