

霞ヶ関公民館だより 3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:@KawagoeshiInfo



川越市マスコットキャラクターときも



令和6年度 休館日のお知らせ

4月	29日(月) 昭和の日	30日(火) 館内整理日
5月	3日(金) 憲法記念日	4日(土) みどりの日
	5日(日) こどもの日	6日(月) 振替休日
	30日(木) 館内整理日	
6月	24日(月) 館内整理日	
7月	15日(月) 海の日	30日(火) 館内整理日
	8月	11日(日) 山の日
8月	23日(金) 館内整理日	
	9月	16日(月) 敬老の日
9月	23日(月) 振替休日	26日(木) 館内整理日
	10月	14日(月) スポーツの日
11月	3日(日) 文化の日	4日(月) 振替休日
	23日(土) 勤労感謝の日	27日(水) 館内整理日
12月	23日(月) 館内整理日	
	29日(日) ~ 31日(火) 年末休館日	
1月	1日(水) ~ 3日(金) 年始休館日	
	13日(月) 成人の日	29日(水) 館内整理日
2月	11日(火) 建国記念の日	23日(日) 天皇誕生日
	24日(月) 振替休日	27日(木) 館内整理日
3月	20日(木) 春分の日	28日(金) 館内整理日

※ 館内整理日は、霞ヶ関公民館の館内清掃等を行うため、お休みとなる日です

子育てサロン ママたちのホットタイム



子育てをひとりでがんばっていませんか? 同じ思い... 同じ悩み...
 共感し合える仲間がたくさんいます。子どもと一緒にちょっとおさんぽ...
 みんなとおしゃべりしませんか!
 子育てサロンは育児の情報交換をしたり、仲間をつくる保護者同士の交流の場です。

- ◆開催日 令和6年3月12日(火)
- ◆時間 午前10時~11時30分
- ◆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

- ✿参加費無料
- ✿事前申込不要
- ✿途中出入自由



第7回 自治会対抗ボウリング大会 結果

1月28日(日)に霞ヶ関体育・文化振興会主催の霞ヶ関地区自治会対抗ボウリング大会が開催され、16自治会から104名が参加されました。その結果を、下記のとおり、お知らせいたします。選手の皆さん、大変お疲れさまでした。

順位	位	団体の部(4人)	2ゲームの合計点
優	勝	上野自治会Aチーム	1,339
準	優勝	的場上組自治会Aチーム	1,285
第	3位	上野自治会Bチーム	1,099



新狭山グランドボウル

～公民館からのお知らせ～

感染症等の状況により、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。

○3月の休館日

☆20日(水) 春分の日 ☆26日(火) 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。

- ☆5月分の抽選予約申込み・・・3月1～25日 4コマまで予約可
- ☆5月分の抽選日・・・・・・・・3月26日
- ☆5月分の抽選結果の確認・・・3月27日～月末
- ☆4月分の先着予約申込①・・・3月1日～7日 抽選当選分含め6コマまで予約可
- ☆4月分の先着予約申込②・・・3月8日～ 予約コマ数の制限なし
- ☆3月分の先着予約申込・・・受付中

○公民館のエアコン故障について

現在、公民館の会議室及び講座室のエアコンが利用できなくなっております。
復旧の目途はたっておりません。

当面の代替的な措置として、暖房機（石油ファンヒーター）を導入するなどしておりますので、ご利用の際は職員へお声がけください。

なお、自前の暖房装置の持ち込みにつきましては防火対策上不可とさせていただきます。

ご利用の皆様には大変なご迷惑をおかけして申し訳ありません。
何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



保健推進員だより

3月1日から8日は「女性の健康週間」です！



【甲状腺とは？】

- ・発育や成長、新陳代謝に必要な甲状腺ホルモンを分泌する臓器

【女性に多い甲状腺の病気】

甲状腺の病気は女性にとっても多い病気です。月経異常や不妊、流産の原因になることも多く、女性にとっては注意したい病気です。

【甲状腺機能による疾患の分類と症状】

①甲状腺機能亢進症

例：バセドウ病など

症状：多汗（体温の上昇）、動悸、体重の減少、手の震えなど

②甲状腺機能低下症

例：橋本病など

症状：寒がり（体温の低下）、疲労感、筋力低下、肌の乾燥やむくみなど

症状が更年期障害の症状と似ていますが、別の病気が隠れている可能性があります。上記のような症状を感じた場合は、「ちょっと早いけど、更年期の不調かな？」とは思わずに、医療機関を受診しましょう。

【診断と治療法】

[診断]

主な症状と血中のホルモンを測定する甲状腺機能検査により診断します。

[治療]

甲状腺機能をコントロールする薬物療法が行われます。手術が必要なこともありますが、適切な診断・治療がなされれば、多くは入院せずに治療可能です。



(川越市健康づくり支援課)