

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 番地 1
TEL : 049-231-1009 FAX : 049-239-1086



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



- ☆事前申込不要
- ☆参加費無料
- ☆途中出入自由

子育てをひとりでは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5月14日（火）

令和6年5月28日（火）

【時間】 午前10時～11時30分

【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



今後の予定

6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
11日	9日	お休み	10日	8日	12日	10日	14日	25日	11日
25日	23日		24日	22日	26日		28日		25日



霞ヶ関公民館登録グループ 公開講座のご案内



サマーコンサート（昭和音楽倶楽部 COSMOS コスモス）

～「Brass Cafe」、フラダンス「フラピカケ」とコラボ～

【日程】 令和6年7月13日（土）

午後1時30分～午後4時（開場：午後1時）

【対象】 音楽が好きな方ならどなたでも大歓迎！

【定員】 90名（先着）

【参加費】 無料

【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

【申込み】 令和6年5月20日（月）午後2時から

霞ヶ関公民館（電話・FAX可）で先着順にて受付

【曲目】 ・異邦人 ・少年時代 ・りんごの歌 ・夏をあきらめて

・青春時代 ・虹 ・涙そうそう ・百万本のバラ など



米作り体験（うぐいす会）

【日程】 令和6年6月2日（日）午前9時～午後1時

【対象】 市内在住在勤の興味のある方

【定員】 なし

【参加費】 500円（保険代など） ※当日受付にて集金します。

【会場】 霞ヶ関公民館 他

【持ち物】 動きやすい服装（長袖、長ズボン、長靴）、
飲み物、タオル、軍手、筆記用具

【申込み】 令和6年5月13日（月）午前9時から

令和6年5月24日（金）午後5時まで

霞ヶ関公民館（電話・FAX可）



～公民館からのお知らせ～

○5月の休館日

- ☆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



○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1～25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



○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。今年度中に、改修工事を行う予定ですが、それまでの代替的な措置として、現在は暖房機（石油ファンヒーター）を導入しています。これから暑くなってきた時は、扇風機で対応する予定ですが、扇風機では、部屋全体を冷やすことができませんので、必要に応じて他の部屋を利用するなど、ご協力をお願いいたします。

なお、自前の暖房装置や冷風機等の持ち込みにつきましては電力容量等の関係から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。

○霞ヶ関市民センター・公民館の職員の異動

【転出者】副主幹 相川満 退職
 大変お世話になりました。

【転入者】副主幹 福井康司 こども政策課から
 よろしくをお願いいたします。



～保健推進委員だより～







「今から暑さに負けない体づくりを！」

熱中症は5月頃から発生し、梅雨の合間や梅雨明け後等、体が暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。熱中症を予防するためには、湿度や気温が高くなる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

体が暑さに慣れること（暑熱順化^{しょねつじゆんか}）の方法を知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

◆暑熱順化に有効な取り組み◆

<p>〈ウォーキング〉</p> <p>運動目安30分</p> <p>頻度目安週5回</p> 	<p>〈サイクリング〉</p> <p>運動目安30分</p> <p>頻度目安週3回</p> 
<p>〈適度な運動〉</p> <p>運動目安30分</p> <p>頻度目安週5回～毎日</p> <p>※筋トレやストレッチなど、 適度に汗をかくもの。</p> 	<p>〈入浴〉</p> <p>頻度目安2日に1回</p> <p>※シャワーだけでなく、 湯船に浸かる。</p> 

暑熱順化には、数日から2週間程度かかります（個人差あり）。また、一度暑熱順化ができて、涼しい日が続くと暑熱順化の効果が薄れてしまうこともあります。上記の取り組みを無理のない範囲で定期的実施し、暑熱順化できているか意識するようにしましょう。

（川越市 健康づくり支援課）

