

霞ヶ関公民館だより 8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



令和6年度 第31回霞ヶ関地区自治会対抗ソフトボール大会 結果

6月16日(日)に開催されました霞ヶ関体育・文化振興会主催の霞ヶ関地区自治会対抗ソフトボール大会の結果を、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。



(決勝トーナメント)



優勝

※芳地戸自治会は、2年連続の優勝です。おめでとうございます！

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------|-------|------|-------|-------|---------------|-----|------|------|------|-----|--------|-------|-------|------|-----|-------|-------|-----|--|--|--|--|
| | | | | | | 2 | | | | | | 16 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 山伝自治会 | | | | | | 芳地戸自治会 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 13 | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | (予選リーグ) 山伝自治会 | | | | | | 芳地戸自治会 | | | | | | 本町自治会 | | | | | |
| Aブロック | | | | | | Bブロック | | | | | | Cブロック | | | | | | | | | | | |
| | 大町 | 的場2丁目 | 山伝 | かずみ野 | 的場上組 | 勝敗 | | 芳地戸 | 新町 | 協栄 | 西部 | 勝敗 | | 的場1丁目 | 的場下組 | 上野 | 安比奈新田 | 本町 | 勝敗 | | | | |
| 大町 | | 4-16 | | | 6-7 | 0-2 | 芳地戸 | | 11-1 | 11-6 | | 2-0 | 的場1丁目 | | 0-10 | | | 9-10 | 0-2 | | | | |
| 的場2丁目 | 16-4 | | 1-10 | | | 1-1 | 新町 | 1-11 | | | 6-5 | 1-1 | 的場下組 | 10-0 | | 7-8 | | | 1-1 | | | | |
| 山伝 | | 10-1 | | 9-4 | | 2-0 | 協栄 | 6-11 | | | 4-8 | 0-2 | 上野 | | 8-7 | | 1-7 | | 1-1 | | | | |
| かずみ野 | | | 4-9 | | 14-11 | 1-1 | 西部 | | 5-6 | 8-4 | | 1-1 | 安比奈新田 | | | 7-1 | | 11-12 | 1-1 | | | | |
| 的場上組 | 7-6 | | | 11-14 | | 1-1 | | | | | | | 本町 | 10-9 | | | 12-11 | | 2-0 | | | | |



会場 安比奈親水公園

～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。
8月中の公民館の使用申し込みは次のとおりです。



○8月の休館日

- ☆ 11日(日) 山の日 ☆ 12日(月) 振替休日
- ☆ 23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。

- ☆ 10月分の抽選予約申込み…8月1日～25日 4コマまで予約可
- ☆ 10月分の抽選日…8月26日
- ☆ 10月分の抽選結果の確認…8月27日～月末
- ☆ 9月分の先着予約申込①…8月1日～7日 抽選当選分含め6コマまで予約可
- ☆ 9月分の先着予約申込②…8月8日～ 予約コマ数の制限なし
- ☆ 8月分の先着予約申込…受付中

会議室・講座室の空調について



現在、空調設備が故障しており、使用できないことがあります。今年度中に工事を行う予定ですが、秋以降になる見込みです。利用者の皆様には、ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

AED講習会が開催されました



7月14日(日)、霞ヶ関体育・文化振興会主催のAED講習会が霞ヶ関西公民館で開催されました。今回の講習会は主催事業における参加者等の方が一に備えAEDを常備することとしたため開催されたもので、川越西消防署の職員指導の下、役員等の15人が出席し、AEDを含めた救命処置の実技等を行いました。



子育てサロン ママたちのホットタイム

8月はお休みです

次回は

【開催日時】 9月10日(火) 10:00~11:30

9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

子育てサロンは、育児の情報交換したり、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。



❖事前申込み不要



霞ヶ関公民館登録グループ公開講座のご案内

稲刈り体験 (うぐいす会)



日程 9月15日(日) 午前9時~正午 **会場** 霞ヶ関公民館 ほか
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。
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 8月5日(月) 午前9時から 9月12日(木) 午後5時まで
霞ヶ関公民館(電話・FAX可)

~会員募集~ かすみペン

- ◆活動内容 ペン習字
 - ◆対象 どなたでも
 - ◆活動日時 月2回 第1・第3金曜日 9:30~11:30
 - ◆活動場所 霞ヶ関公民館 音楽室
 - ◆入会金 なし
 - ◆会費 3ヶ月 8,000円
 - ◆指導者 和田 朱美 先生(実践女子大学 短期大学部講師)
- *ご興味ある方は、一度見学に来てください。



保健推進員だより

「睡眠について」

睡眠不足は、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクを高めると言われています。みなさんは睡眠時間やぐっすり眠れた実感などを意識していますか。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、世代別に睡眠時間の推奨事項を掲げています。成人では6~8時間(但し高齢者は寢床にいる時間を8時間未満とする)、小学生は9~12時間、中高生は8~10時間の確保が推奨されています。

また、起床時に、よく眠れたという実感(睡眠休養感)を得られることが大切です。この実感を得るには、起床時間を意識することが重要です。

学生や働き世代では、平日と休日の起床時間に2時間以上の差や、寝だめの習慣があると、体内時計が乱れ、時差地域への海外旅行と同様の時差ボケのような状態が生じ、この状態が長期化すると健康を損なうリスクが生じます。

休日前に夜更かしの習慣がある方は、平日も休日もできるだけ毎日同じ時間に眠る習慣をつけることが睡眠休養感を得るためには大切です。



川越市保健推進員協議会霞ヶ関支会
(川越市健康づくり支援課)

