

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 3月11日(火) 10:00~11:30

3月25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です。お気軽に会場へおいでください。

- 参加費は無料。
- 途中の出入も自由です。

子育てサロンは、育児の
情報交換をしたり、仲間
をつくるための保護者同
士の交流の場です。



霞ヶ関公民館登録グループ「かすみフラミンゴキッズ」公開講座

キッズダンス体験会

【日 程】 4月3日(木)

【会 場】 霞ヶ関公民館 会議室・講座室

【時間及び対象】 ① 16:00~16:45 3歳~小学2年生 ※若干名入会可能

② 16:50~17:35 小学3~4年生 ※体験のみ受付

③ 17:40~18:25 小学5~6年生 ※体験のみ受付

【定 員】 なし

【参 加 費】 無料

【申 込 み】 当日、直接会場へおいでください。



~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。

3月中の公民館の使用申し込みは次のとおりです。

○3月の休館日

- ☆ 20日(木) 春分の日
- ☆ 28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、先着予約の受付開始日(毎月1日)のみ、午前9時からの利用となります。

- ☆ 5月分の抽選予約申込み...3月1日~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

令和7年度の霞ヶ関公民館休館日

4月	29日(火)昭和の日	30日(水)館内整理日	
5月	3日(土)憲法記念日	4日(日)みどりの日	5日(月)こどもの日
	6日(火)振替休日	29日(木)館内整理日	
6月	30日(月)館内整理日		
7月	21日(月)海の日	29日(火)館内整理日	
8月	11日(月)山の日	22日(金)館内整理日	
9月	15日(月)敬老の日	23日(火)秋分の日	29日(月)館内整理日
10月	13日(月)スポーツの日	30日(木)館内整理日	
11月	3日(月)文化の日	18日(火)館内整理日	
	23日(日)勤労感謝の日	24日(月)振替休日	
12月	24日(水)館内整理日	29日(月)~31日(水)年末休館日	
1月	1日(木)~ 3日(土)年始休館日	12日(月)成人の日	30日(金)館内整理日
2月	11日(水)建国記念の日	23日(月)天皇誕生日	27日(金)館内整理日
3月	20日(金)春分の日	30日(月)館内整理日	

霞ヶ関公民館登録グループ「かすみ古典文学サークル」 会員募集

活動内容：古典文学研究 ※4月から「徒然草」を読む予定です。

対 象：若干名 （市内在勤在住のどなたでも）

活動日時：毎月第4土曜日 午後1時30分から午後3時30分（原則）

活動場所：霞ヶ関公民館

会 費：月1,500円（入会金なし）

講 師：藤田 一尊先生



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」

女性は初潮から閉経まで毎月の生理で出血をするため、血液中に含まれる鉄分も失われています。また、失われた分を満たす鉄分の摂取が足りないことで「鉄欠乏性貧血（以下、貧血）」を起こしやすいと言われています。日本人の女性、特に20～40代の女性は生理によって、また妊娠中の女性は胎児に栄養や酸素を送るため、より鉄分を消費することから貧血になりやすくなります。そして、閉経後においてもがんや消化器系の疾患などによって貧血となることがあります。

貧血はめまいや立ちくらみのほかにも動悸や息切れ、倦怠感や頭痛、気力の低下、むくみや爪の変形など様々な不調が生じる原因ともなります。

貧血を予防するために、鉄分、亜鉛、ビタミンB12、葉酸などの栄養素をバランスよく食事から摂取しましょう。特に鉄分は普段の食事では十分な摂取が難しいので、意識的に摂取しましょう。具体的には、あさりやしじみなどの貝類、小松菜やほうれん草、赤身肉、鶏卵、レバーなどに多く含まれています。また、鉄分の摂取だけでなく、鉄分の吸収を促進させるビタミンC（オレンジ、レモン、キウイ、ブロッコリー、パプリカなど）やたんぱく質（肉や魚、卵、大豆製品など）を多く含む食品も摂取できるように意識しましょう。

（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）

笠幡交番発行 広報『かさはた』より

お金の話し… それは **サギ** かも！



詐欺被害に遭わないためには、犯人と話さないことが一番です。
電話で、お金にまつわる話が出たら詐欺を疑いましょう。
不審な電話はすぐに切り、最寄りの警察署までご連絡ください。



留守番電話設定にし、
相手を確認してから
出ましょう。

*** 詐欺被害件数 *** 川越署管内4件
550万円被害（1/20現在・川越署調べ）

お金の話しは詐欺を疑い、確認・相談を！



火災に気をつけて

乾燥している季節です。
火災の対策など大丈夫でしょうか。
家の外に燃えやすい物を
置いていませんか。
消し忘れなど無いように
火の始末をしっかりと
しましょう！



* 雪害防止対策 *

降雪前にアルミ製の軽い材質の
角スコップを準備しておき、雪かきは
こまめにしましょう。
湯や水を撒くとかえって
凍結して危険です！
気象情報に注意して早めの
対策を心掛けましょう！



住宅強盗に注意！

令和6年12月22日、千葉県内において
住宅を狙った強盗事件が連続発生しました。
埼玉県内においても、住宅強盗が発生することが懸念されます。
在宅時でも戸締りを徹底、多額の現金を自宅に保管しないなどの
防犯対策を行うようにしてください！

【千葉県の事案の共通事項】

○被害者が高齢者世帯 ○深夜から明け方の時間帯に発生



在宅時でも戸締りを徹底

就寝時だけでなく、在宅
時でも戸締りを徹底する。



緊急時
すぐに

来訪者の確認を徹底

来訪者はドアスコープや
インターホンで確認する。



個人情報の保秘を徹底

むやみに在宅状況、家族構成、
資産状況等を教えない。



110番通報 多額の現金は金融機関へ

多額の現金は自宅で保管せず、
金融機関に預ける。



笠幡交番232-6866 川越警察署224-0110