

名細公民館だより



名細公民館をご利用の皆様へ ～施設の利用申し込みについて～

抽選予約

5月分の抽選申込受付は、
3月1日（土）～25日（火）です。
抽選結果発表日 3月27日（木）

先着予約

4月分の先着予約申込は、
先着予約①（合計6コマまで）3月1日（土）～3月7日（金）です。
先着予約②（合計7コマ以上）3月8日（土）からです。



3月の休館日

20日（木）春分の日
31日（月）館内整理日



子育てサロン

～家族みんなのおしゃべりルーム～

お子さんのいるご家族同士で楽しくおしゃべりしませんか？
はじめての方も大歓迎！ボランティアスタッフがサポートします。

日 時 3月25日（火）

午前10時～11時半（時間内は出入り自由）

会 場 1階プレイルーム

対 象 0歳～就学前の幼児と保護者

参加費 無料 内 容 子育ての情報交換、親子の自由遊びなど

申込み 不要 当日直接会場へ 問合せ 名細公民館



名細いきがい教室が開催されました ✨

2月6日（木）、13日（木）の2日間で名細公民館主催の「名細いきがい教室」が開催されました。両日とも約30名の方が熱心に講座を受講しました。

13日（木）のハンマーダルシマーの講座では、初めて目にする楽器に関心をもち、実際に演奏体験をしました。最後は講師の田辺紀子先生の生演奏を聴いて、「音色に癒された」「体験できてよかった」という感想をいただきました。



令和7年3月号

発行・編集：名細公民館（名細市民センター内）

〒350-0811 川越市小堤 662-1

Tel 049-231-0001 fax 049-239-1166

《公民館窓口受付時間》

月～金 午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日除く）



回覧

←公民館だよりは市HPでも確認できます！



名細地区の人口 令和7年2月1日現在

男性	15,063人	全体	29,962人
----	---------	----	---------

女性	14,899人	世帯	14,199世帯
----	---------	----	----------

公開講座に参加してみませんか

彩・ひまわり・いろどりの会 公開講座

タイムスリップ！三味線に合わせて民謡を唄ってみませんか♪

昔から唄い継がれている民謡、何か懐かしい！幼い頃聞いたことがある！
そんな唄を皆さんで三味線に合わせて、唄いましょう！大きな声でストレス
発散してみませんか？

日 時 木曜日（全3回） ①3月27日 ②4月3日 ③4月24日

午前9時半～11時15分

会 場 音楽室 対 象 民謡に興味のある方

参加費 無料 定 員 なし 申込み なし 当日直接会場へ

問合せ 五貝 Tel 090-2933-7269

主 催 彩・ひまわり・いろどりの会（名細公民館登録グループ）



第28回 フォトクラブ「虹」写真展

名細公民館のギャラリーに彩いや季節感を与えてくださる
フォトクラブ「虹」が写真展を開催します！！是非足をお運びください♪

日 時 3月5日（水）～3月10日（月）午前9時～午後5時

※初日午後1時～、最終日は午後4時まで

会 場 川越西文化会館（メルト）

入場料 無料

主 催 フォトクラブ「虹」（名細公民館登録グループ）



名細公民館で一緒に活動しませんか♪

< 全国の民踊を踊りませんか >

名細公民館で活動する仲間を募集します！踊りに興味のある方男女問わず大募集します！男性大歓迎！初心者でも踊れるようにしっかりレクチャーします♪踊りが好きな方、ぜひ集まってください！！



日 時 第1・3土曜日（4月は5日、19日）午後1時半～3時半
対 象 民踊に興味のある方 定 員 なし
会 場 名細市民センター 申込み・問合せ 寺井 TEL080-5483-7556

< 3B体操 体験会 >

3B（ボール・ベル・ベルター）を使って音楽に合わせて運動してみませんか？

日 時 3月13日・27日（木） 午前10時～11時半
対 象 成人女性 定 員 5名（先着）
講 師 河合 悦子 氏 参加費 無料
会 場 1階多目的室 問合せ 三吉 TEL090-9812-2321
その他 当日は動きやすい服装でお越しください。
主 催 3B体操

< ローザマンドリーノ >

～ マンドリンの貸し出し可！基礎から学び曲を弾きましょう！
いつでも見学どうぞ♪～

日 時 火曜日（月3回）午前9時～正午 内 容 マンドリン練習と合奏
対 象 18歳以上の初心者から経験者までどなたでも
講 師 澤田 昇 氏 参加費 入会金 1,000円/会費 3,500円
会 場 名細市民センター 他 申込み 高柳 TEL090-7639-4200

< クラシックギター入門講座 >

クラシックギターの講座がメルト初開催！基礎の基礎から簡単な独奏、合奏、弾き語りなどを「楽しむこと」を目標に学んでいきます。

日 時 全10回（金曜日）5/9、23 6/6、20 7/11、18 8/8、22 9/19、26
午前10時～正午
対 象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方 定 員 10名（先着）
講 師 滝沢 亨次 氏 参加費 8,000円
会 場 川越西文化会館（メルト）リハーサル室
申込み 3月10日（月）午前9時から川越西文化会館（メルト）まで
持ち物 ご自身のクラシックギター、チューナー（貸し出しはございません）
問合せ 川越西文化会館（メルト） TEL049-233-6711

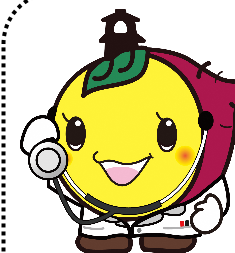
ウォークランに参加しませんか？

名細市民センター→東坂戸団地→慈眼寺→宮坂米菓→名細市民センターまでの往復約8kmのコースです。宮坂米菓で休憩・買い物ができます。

日 時 3月29日（土） 集合場所 名細市民センター南側芝生広場
午前8時半～8時45分 受付
午前9時 スタート
午前11時半頃 ゴール予定

参加費 無料
申込み 3月20日（木）まで下記連絡先へ
問合せ 鈴畑 TEL080-5047-0724
主 催 名細小校区スポーツ振興連絡協議会

お車での参加は
ご遠慮ください
（ノド）...



保健推進員コーナー

川越市保健推進員協議会名細支会
健康づくり支援課

～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。