

名細公民館だより

令和7年9月号



←公民館だよりは市HPでも確認できます！



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.231-0001 fax.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）

名細地区の人口		令和7年8月1日現在	
男性	15,110人	全体	29,973人
女性	14,863人	世帯	14,325世帯

■ お知らせ ■ 10月17日(金)から19日(日)まで(3日間全て終日)以下の日程にて「名細公民館文化まつり」準備および開催期間中のため「プレイルーム」のご利用ができません。ご了承ください。

10月18日(土)
19日(日)

第42回 名細公民館 文化まつり

名細地区文化クラブ協会会員一同、この日のために頑張ってきました。

日頃の成果をご覧くださいと同時に、楽しい時間を過ごしていただきたいと思います。

ご来館を心よりお待ちしております。

主催 川越市名細地区文化クラブ協会

会場 名細市民センター

共催 川越市名細公民館

問合せ 049-231-0001

後援 名細地域会議

作品展示 【1階プレイルーム】

18日(土) 9:00～15:30

19日(日) 9:00～15:30

書道 写真 木彫り

お茶席 【2階和室】

お茶の体験：1回400円

(お抹茶・和菓子付♪)

18日(土) 10:00～15:00 (茶の湯きつ茶こ)

19日(日) 10:00～15:00 (裏千家茶の華会)

(最終受付は14:30です)

芸能発表 【1階多目的室】

19日(日) 9:30～16:00

民謡 三味線 ハーモニカ カラオケ 民謡 舞踊
ギター キッズダンス フラダンス コーラス

11:45～ 懐かしの音色をもう一度！
ハーモニカ合奏

12:00～ スペシャルコーナー

15:40～ フィナーレ
みんなで踊ろう！
かがやき音頭♪

囲碁対局コーナー

【2階講座室】

18日(土) 9:00～15:30

19日(日) 9:00～15:30

★19日(日)限定

【2階実習室】

健康コーナー 10:00～15:00

川越市保健師によるヘルスチェックと健康相談等を行います。
※主催：名細地区保健推進員協議会

軽食コーナー

【1階ロビー（正面玄関前）】

「レモネード」や「だんご」などを販売します！

18日(土) 9:30～売り切れ次第終了

19日(日) 9:30～売り切れ次第終了

●レモネード 1杯 200円

●飲み物 1本 100円

●おにぎり(2個入1パック) 250円

●だんご(2本入1パック) 200円

「♥ スペシャルコーナー ♥」の詳細案内

おもだか秋子の生ライブ ～ 津軽三味線・民謡・歌謡曲他～

19日(日) 12:00～13:00 【1階多目的室】

～津軽三味線の響きと音色、素晴らしい唄声を肌で感じましょう！～

おもだか秋子

民謡歌手・津軽三味線奏者

川越市出身。ビクターレコードから「若い民謡」でデビュー、その後ラジオ・テレビにも多数出演。全国各地の民謡を歌いこなし、津軽三味線、太鼓等多岐にわたり才能を発揮するマルチプレイヤー。令和5年8月、川越市より「小江戸川越観光親善大使」に委嘱されました。

演目 津軽じょんがら節、大空の虹、初舞 他

出演者 おもだか秋子（津軽三味線他）澤瀉 誠（尺八）

多田 久藤（太鼓・おはやし） 神山淑き代欣 渡辺淑き典湖

※駐車場には限りがありますので、公共交通機関のご利用をお願いします。

※会場内はとても狭く、混雑が予想されます。譲り合ってのご鑑賞をお願いします。

みんなでフランクフルトを食べ
モルックで遊びましょう！

名細小学校区スポーツ振興連絡協議会 【デッキテラス（外）・中庭】

19日(日) 10:00～15:00 フランクフルト販売 モルック体験コーナー

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

11月分の公民館の抽選申込受付は9月1日（月）～25日（木）です。
抽選結果発表日 9月27日（土）

先着予約

10月分の先着予約申込日
先着予約①（合計6コマまで）9月1日（月）～9月7日（日）です。
先着予約②（合計7コマ以上）9月8日（月）からです。



9月の休館日

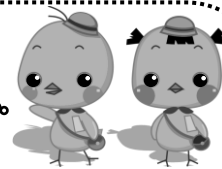
- ☆15日（月）敬老の日
- ☆23日（火）秋分の日
- ☆30日（火）館内整理日



子育てサロン

～家族みんなのおしゃべりルーム～

きてね☆



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♪ボランティアスタッフがサポートします♪

日時 9月16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
参加費 無料
申込み 不要 当日直接会場へ
対象 0歳～就学前の幼児と保護者
内容 子育ての情報交換、親子の自由遊びなど
問合せ 名細公民館

小畔ハイキングクラブ 公開講座

「小畔川」源流探訪

名細地区を流れる「小畔川」の源流を目指して、川沿いに川越市から、日高市・飯能市へと歩き、源流である宮沢湖（ムーミン谷）まで、ほぼ平坦なコース約10kmを歩きませんか。昼食はムーミン谷入口のベンチで！帰途はバスと電車を乗り継ぎの場駅まで。集合解散は霞ヶ関北市民センターです。

日時 10月15日（水）
霞ヶ関北市民センター正面入口 午前8時30分集合 午前9時出発
講師 小畔ハイキングクラブ有志
交通費 550円（現金使用時） 定員 10人（先着）
持ち物 昼食、飲み物、傘またはカッパ、交通費、保険証またはマイナンバーカード
服装 靴（スニーカーまたはウォーキングシューズ）
対象 平坦路10kmを3時間（休憩含む）で歩ける方。
申込み 9月10日（水）午前10時から名細公民館窓口・電話（049-231-0001）
問合せ 名細公民館 Tel.049-231-0001



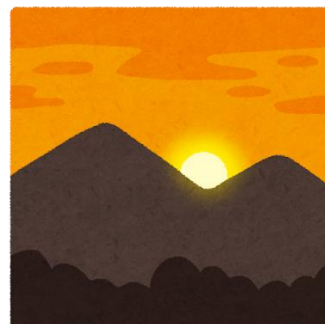
続・男のゆうゆう塾 公開講座



<男のゆうゆう塾26年間の歩み>

～永い間ご支援頂き有難うございました～

日時 10月11日（土）午後9時～正午
会場 2階講座室
対象 どなたでも
参加費 無料
講師 元男のゆうゆう塾代表 斉藤誠
主催 続・男のゆうゆう塾（名細公民館登録グループ）
問合せ 斉藤 Tel.049-231-5233



名細古典文学の会 公開講座

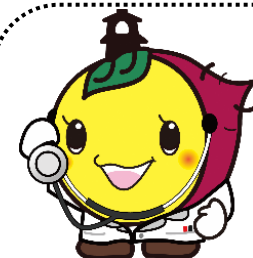
< 源氏物語のからくり >



「源氏物語」の若紫巻を取り上げてその仕掛を探ります!! ぜひお越しください♪



日時 9月19日（金）午前9時半～11時40分
対象 どなたでも
参加費 無料
申込み 不要 直接会場へ
主催 名細古典文学の会（名細公民館登録グループ）
講師 藤田 一尊 氏（大東文化大学講師）
会場 1階多目的室
問合せ 山本 Tel.049-232-7607



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

～野菜を1日350g以上食べよう!～

みなさんは毎日どのくらいの野菜を食べていますか。

野菜の摂取は体重コントロールや高血圧等の循環器疾患、2型糖尿病の予防に効果があるとされています。

1日350g以上の野菜を食べることで、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取ができます。1日350g以上を目標に野菜を食べましょう!



【野菜を350g以上食べるには】

小鉢（1皿約70g）の野菜料理を5皿食べるとおおよそ350gです。まずはいつもの食事にプラス1皿から始めてみましょう。

1食分の野菜量の目安は両手1杯分です。

加熱すると片手のひら1杯分までかさが減り、食べやすくなるのでおすすめです。

また、冷凍野菜やカット野菜を利用すると手軽に野菜をとることができます。

川越市では「お手軽野菜レシピ」をホームページに掲載しています。公民館や総合保健センターなどでは紙での配布もしておりますのでぜひご活用ください。



川越市ホームページ
「お手軽野菜レシピ」

動画も掲載中!

