

『鎌倉殿の13人』 じゃない御家人の話

いろいろな意味で話題になっている今年の大河ドラマでしたが、表題の13人には含まれていない人物にも、魅力的な人物がたくさんいました。今回はその中から、結城朝光とその後も長く東日本で活躍した子孫たちを中心に取り上げます。

- ★日 時 12月26日(月) 午後1時30分～3時30分
- ★会 場 大東南公民館 集会室・学習室1号
- ★対 象 市内在住在勤の成人
- ★定 員 20名(先着順)
- ★申込み 11月22日(火) 午前10時30分から電話、FAX、または直接大東南公民館まで名前、住所、電話番号をお知らせください。
☎242-0498 FAX240-1755



○子ども書初め会

書初めは、年初めに文字や絵を細長い大きめの目の紙に書く、年に一度の行事です。本来は1月2日に行いますが、公民館では1月5日に行います。冬休みの宿題を仕上げるもよし。皆さんの参加、お待ちしております。

- 【日 時】 令和5年1月5日(木) 1部 午前9時30分～10時30分、2部 午前11時～12時
 - 【対 象】 小学3年生から中学生 【参加費】 無料
 - 【定 員】 各部 先着10人
 - 【持ち物】 書道道具、墨汁と残った墨汁入れ、お手本、書初め用の紙、新聞紙
 - 【申込み】 12月8日(木) 午前10時30分から、窓口、電話又はFAXにて申込み
- ＜大東南公民館 電話 242-0498 FAX 240-1755

公民館の申し込み・休館日のお知らせ

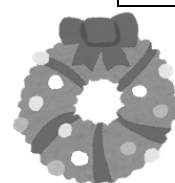
- ◆ 1月分の抽選予約申込日 11月1日～25日(4コマまで)
- 抽選日 11月26日
- 抽選結果確認期間 11月27日～30日
- ◆ 12月分の先着予約申込日
- 先着受付①(合計6コマまで) 11月1日～7日
- 先着受付②(合計7コマ以上) 11月8日～



- ◎ 11月の休館日
- 11月 3日(木) 文化の日
- 11月23日(水) 勤労感謝の日
- 11月25日(金) 館内整理日
- ◎ 12月の休館日
- 12月28日(水) 館内整理日
- 12月29日(木)～1月3日(火) 年末年始

大東南公民館だより

No.439号 2022年11月発行 大東南公民館(〒350-1165 川越市南台3-4-3)
・Tel 242-0498 ・Fax 240-1755



クリスマスリースを作ろう

再 掲

公民館でクリスマスに飾るリースを作りませんか。リースと松ぼっくりや木の実、ビーズ等は公民館で用意します。リボンなど飾りたいものを持ってきてね♪

- ★日 時 **12月10日(土)** 午前10時～11時30分
- ★会 場 大東南公民館 集会室
- ★対 象 おもに小学生・幼児と保護者 ※幼児は保護者同伴
- ★参加費 1人200円(材料費)
- ★定 員 20人(先着) ★持ち物 リボンなどかざりたいもの
- ★申込み 11月18日(金) 午前10時30分から経費を添えて直接、大東南公民館へお申込みください。(氏名、住所、電話番号、小学生は学校名と学年をお知らせください。)



- コロナ感染症対策のため、当日の飛入り参加受付はできませんのでご了承ください。
- 当日、発熱や風邪症状のある場合は、参加をご遠慮ください。



《「日本語ひろば」12月お休みのお知らせ》

12月の「日本語ひろば」は都合によりお休みいたします。ご利用の皆様にはご迷惑おかけいたしますが、なにとぞご了承ください。

川越市マスコットキャラクター ときも



○ひだまり教室 ～とまらない子育て練習法～

＜川越市こども家庭課・大東南公民館共催事業＞

行動療法を基礎とするプログラムを使い、しつけのスキルをビデオやロールプレイを通して集団で学ぶ教室です。しつけの方法をスキルアップさせるプログラムを学んでみませんか。

- 日 時：令和5年1月18日(水)・2月1日(水)、15日(水)の全3回 午前10時～12時
- 会 場：大東南公民館 学習室3号
- 定 員：10人(先着) 参加費：無料

内 容：小グループで行います。トレーナーから説明を受けたり、DVDでお手本を見たり、親役・子ども役になって実際のしつけの場面を練習します。

- 対 象：市内在住の概ね10歳までの子育て中の保護者の方で、3回の講座に参加可能な方。
- 申込み：12月21日(水) 午前10時30分から、窓口、電話又はFAXにて申込み



精神保健福祉と法

精神障害者の医療と福祉について、精神保健福祉法（精神保健及び精神障害者福祉に関する法律）に沿って、精神保健福祉士の視点から、分かりやすく解説していきます。任意・措置・医療保護といった精神医療の入院の形態、病院での処遇などにスポットを当て、精神保健福祉の現状について一緒に考えていきましょう。

【日 時】 12月20日（火） 午後2時～3時30分

【会 場】 大東南公民館 1階 集会室

【対 象】 市内在住・在勤・在学の成人

【定 員】 20人（先着順）

【参加費】 無料 ※参加は、マスクを着用してください。

【申込み】 11月29日（火）午前10時30分から電話・ファクスで受け付けます。（先着順・電話優先）

大東南公民館 ☎ 049-242-0498 Fax049-240-1755



市制 100 周年記日の小中学生対象イベントです！ ※参加はマスク着用で。

《子ども自習室》 公民館のお部屋を開放します。勉強道具は各自お持ちください。

●日 時：12月 1日（木）午後1時30分～5時
※11月24日、12月22日（木）も午後4時～5時の間、開室しています。

●会 場：大東南公民館 学習室1号
●対 象：大東地区在住、在学の小中高生
●定 員：20人（先着順） ※当日直接会場で受付。
●参加費：無料



《ボンジュール・フランス講座》 再掲

フランスで日本語を学び、市内在住の エリアンヌ先生が、フランスの概要、文化、フランスの食べ物、日本文化との違い、パリ・オリンピック気運などを語ります。

●日 時：12月1日（木） 午後2時～3時30分
●会 場：大東南公民館 1階 集会室
●対 象：小学校高学年～中学生（保護者の方も申込みます）
●定 員：20人（先着順）
●参加費：無料
●申込み：11月10日（木）午前10時30分から電話・ファクスで受け付けます。（電話優先）大東南公民館 ☎ 049-242-0498、Fax049-240-1755

《子ども囲碁将棋教室》

囲碁や将棋に興味のある小学生・中学生、初心者大歓迎です！申込み不要、途中の入退室は自由です。当日は直接会場へどうぞ。

●日 時：12月1日（木）午後1時～5時
●会 場：大東南公民館 学習室2号
●対 象：小中学生 10人
●参加費：無料
●指 導：大東南公民館登録グループ「大東南囲碁クラブ」の皆さん



あそびの部屋

参加費無料&親子とも体調良好な方先着10組、申込みは不要です。

公民館の親子広場ひろばです。公園に行くような気軽さでお越しください。託児ボランティアの方や、地域の民生児童委員の方が子育ての応援をさせていただきます。

- 11月は10日（木）・17日（木）・24日（木） 計3回
 - 12月は 8日（木）・15日（木）・22日（木） 計3回
- ※時間／午前10時～11時30分
※対象／0歳児から4歳までの子と保護者
※ねんねの赤ちゃんは、バスタオル1枚



《あそびの部屋ボランティアスタッフ養成講座を開講します！》

興味のある方、どうぞご参加ください。詳しくは次号の公民館だよりをご覧ください。
・日時：令和5年1月12日、19日、26日、2月2日（木）全4回
午前10時～11時30分
・対象：成人 10人（先着） ※託児有り

＜11月も公民館美化美化大作戦やってます！＞

11/8、15、22（火）午後2時から、公民館地内の除草を行います。お手伝いいただける方、どうぞよろしくお願いいたします。雨天中止です。

保健推進員コーナー

自立の世代（壮年期）

楽しく減塩生活！

働き世代・子育て世代でもあるこの世代は、社会人としても独立し、ライフスタイルを決定する重要な時期です。職場や家庭でも仕事や責任が増え、時間に余裕が持てずに健康の意識低下が見られますが、家族の健康と併せて自分自身の健康を見直しましょう。また、望ましい食習慣を意識し、生活習慣を整えましょう。

本市では心疾患等の原因として考えられる高血圧の割合が、国や県と比較して高くなっています。高血圧を予防するためには若いうちから健康づくりに取り組むことが大切です。高血圧予防として、楽しく減塩生活を送るポイントをお伝えします。

【ポイント①】調味料を工夫しましょう！

だしのうま味や酸味・辛味・香辛料などを活用しましょう。

【ポイント②】調味料の使い方を工夫しよう！

醤油やソースなどは『かける』よりも、小皿などにとって『つける』ようにし、調味料をかける時は味を確かめてからにしましょう。

【ポイント③】野菜を食べよう（1日350g以上）

野菜に含まれるカリウムには体内の余分な塩分を体外に排出する働きがあります。

【ポイント④】食塩の量を知りましょう！

便利な加工食品やインスタント食品には見えない塩が多く含まれています。パッケージの栄養成分表示で確認するようにしましょう。



1日の食塩摂取量目安(成人)は、男性7.5g未満・女性6.5g未満です。

(日本人の食事摂取基準 2020年度版より)

(川越市保健所健康づくり支援課)