


回覧

霞ヶ関公民館だより

霞ヶ関公民館 〒350-1175 川越市大字笠幡 177-1
TEL: 049-231-1009 FAX: 049-239-1086
川越市公式 Twitter ユーザー名: @Kawagoeshilinfo

令和4年10月号 No.457
(令和4年9月20日発行)

川越市マスコットキャラクター
ときも 

第27回 グラウンド・ゴルフ大会 結果

9月4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
対抗グラウンド・ゴルフ大会の結果を、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。

順位	団体名	スコア
優勝	かすみ野A	349
準優勝	笠幡グリーンパークA	355
第3位	川越グリーンタウンA	358



子育てサロン ママたちのホットタイム

【開催日時】 10月11日(火) 10:00~11:30

10月25日(火) 10:00~11:30

【対象】 0歳~4歳 妊婦さんも歓迎!

【定員】 先着10組 (要事前申し込み)

【会場】 霞ヶ関公民館 会議室・講座室

今後の予定

11月	12月	1月	2月	3月
8日 22日	13日	17日 31日	14日 28日	14日

※お申し込みは、霞ヶ関公民館まで
お電話ください。

受付時間 8時30分~17時15分
(平日のみ)

電話 049-231-1009



霞ヶ関地区文化祭

令和4年11月13日(日) 開催

主催:霞ヶ関体育・文化振興会/共催:霞ヶ関公民館登録グループ連絡協議会/後援:霞ヶ関公民館

☆ 新型コロナウイルス感染症の感染対策として、開催規模の縮小や開催時間の短縮等を行い実施します。

文化展

会場:霞ヶ関公民館



霞ヶ関地区住民の皆様・公民館登録グループの作品を展示します。

【開場日時】 11月13日(日) 午前9時30分~午後3時

【出品種目】 日本画、洋画、水墨画、手芸、工芸、書、写真、生け花
フラワーアレンジメント、短歌、俳句、川柳、盆栽、彫刻、その他



【お知らせ】

★ 作品は、原則お一人様各種目1点です。また、サイズや額装など、種目によって展示
できる条件が異なります。詳しくは、霞ヶ関公民館にある作品募集要項(9月27日
(火)から配布)をご覧ください。

★ 申込 霞ヶ関公民館にある申込用紙に記入し、10月14日(金)午後5時までに
霞ヶ関公民館にお申し込みください。

霞ヶ関公民館登録グループは、代表者がとりまとめて申込書に記入の上、
霞ヶ関公民館にお申し込みください。

★ 搬入 11月12日(土)午後1時~午後2時 に、作品ごとに出品票を受付に提出
(作品の飾りつけは役員が行います。)

★ 搬出 11月13日(日)午後3時~午後4時
※時間厳守をお願いいたします。



芸能祭

会場:霞ヶ関小学校体育館(3階)

霞ヶ関地区住民の皆様・公民館登録グループから出演し、民謡・民踊などが予定され
ております。

新型コロナウイルス感染症の感染対策として、恒例となっております「抽選会」は実
施しません。また、観客席の座席数に制限を設けますのでご注意ください。

【開場日時】 11月13日(日) 午前8時30分~午後1時

※ 新型コロナウイルス感染症の感染状況等により中止となる場合があります。

公民館からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の状況により、公民館の利用や講座等の開催が中止となる場合があります。川越市ホームページまたは川越市の公式 Twitter をご確認ください、公民館までお尋ねください。

○10月の休館日

- ☆ 10日(月) スポーツの日 ☆ 21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。

- ☆ 12月分の抽選予約申込み・・・10月1日～25日 4コマまで予約可
☆ 12月分の抽選日・・・・・・・・・・10月26日
☆ 12月分の抽選結果の確認・・・10月27日～月末
☆ 11月分の先着予約申込①・・10月1日～7日 抽選当選分含め6コマまで予約可
☆ 11月分の先着予約申込②・・10月8日～ 予約コマ数の制限なし
☆ 10月分の先着予約申込・・・・・・受付中



来館時の感染症対策徹底のお願い



・来館時の検温（非接触体温計をご用意しております。検温にご協力下さい。）

- ・マスクの着用 ・手指消毒 ・こまめな換気を心がける。

- ・対人距離の確保 ・せきエチケットの徹底

- ・激しい運動、大声を控える。 ・30秒程度の手洗い。



保健推進員だよ!



成長の世代(思春期・青年期)



栄養バランスを整えよう!

成長の世代は、学校生活から社会へと自身の生活環境が大きく変化する時期です。そんな中、自身の健康に関心を持つことで生活習慣を正しく導くことができます。また、これからの人生を健康で楽しく生きていくためには、食はとても大切です。様々な情報が溢れていますが、『主食・主菜・副菜を揃える食事』を意識することで、栄養バランスが整えられ健康につながります。

『主食・主菜・副菜を揃えましょう!』



【主食】 ご飯やパン、麺類など炭水化物が主となるもので、体や脳を動かすには欠かせないものです。ダイエットのために敬遠されがちですが、成長の世代は特に重要なもので毎食適量を摂ることが大切です。

【主菜】 献立のメインとなるおかずで、肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質が主となるものです。体をつくるもとになります。

【副菜】 野菜やきのこ、海藻類など主にビタミンやミネラル、食物繊維が主となるものです。体の調子を整えてくれる働きがあり、体重コントロールや高血圧の予防に効果があると言われています。

特定の食品に偏ることなく様々な食品を摂るようにしましょう。



(川越市健康づくり支援課)