



霞ヶ関公民館だより

令和2年 10月号 No.434
(令和2年9月20日)

◎霞ヶ関公民館 〒350-1175 笠幡 177-1
TEL : 231-1009 FAX : 239-1086
Eメール : kasumi - cc@city.kawagoe.saitama.jp

川越市マスコットキャラクター
ときも



10月の公民館休館日案内

日付	曜日	行 事
23	金	館内整理日

公民館施設の利用申込み

○10月中に入力できる予約は下記のとおりです。

なお、10月分利用の申込みは、随時可能です。

12月分の予約に関して

☆抽選予約申込み・・・10月1日～25日4コマまで予約可

☆抽選・・・・・・・・・・・・10月26日抽選後確定

☆抽選結果の確認・・・10月27日から月末日

11月分の予約に関して

☆先着予約の申込み

10月1日～7日 当選分含め6コマまで予約可能

※8日以降は予約コマ数の制限はありません。

☆子育てサロン☆ママたちのホットタイム☆

＊ ＊ 令和2年度 子育てサロン ＊ ＊



☆10月は先着10組

お申し込みは、霞ヶ関公民館
(231-1009)までお電話ください。

期間:10月5日～9日

時間:8時30分～17時15分

☆令和2年度 開催予定☆		時間：10時～11時半	
10月	13日・27日	1月	12日・26日
11月	10日・24日	2月	2日・16日
12月	8日	3月	2日・9日

※上記の講座は新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、変更させていただく場合があります。
ご了承ください。

新型コロナウイルス対策のお願い

事前

・ご自宅での検温、体調チェック

(当日、体調等をお伺いします。)

当日

・マスクの着用

・手洗い、うがい、アルコール消毒

霞ヶ関公民館登録グループ公開講座のご案内

少年軟式野球教室（霞ヶ関イーグルス）★野球を通じて友だちをつくろう

日 程 10月4日（日）～12月13日（日） 日曜日のみ全11回
 10：00～12：00
 会 場 霞ヶ関小学校校庭
 対 象 小学校低学年 定 員 なし
 申込み 当日受付 参加費0円 ※詳細は直接お問い合わせください
 （講師）宮嶋監督（電話）090-6798-4901



渋沢栄一翁と発智庄平（霞ヶ関郷土史研究会）

日 程 12月12日（土）全1回
 9：30～11：00
 会 場 霞ヶ関公民館 会議室・講座室
 対 象 市民のみなさま 定 員 50人
 内 容 渋沢栄一翁の功績と発智庄平との関係
 申込み 10月1日（木）より先着受付
 ※詳細は霞ヶ関公民館にお問い合わせください（電話）231-1009

地域のことを
 知ろう・学ぼう

入場無料



保健推進員コーナー

「塩分の摂りすぎに注意しましょう」

塩分の摂りすぎは、高血圧を引き起こす要因の1つです。

1日の食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の予防には6.0g未満（※1）とされています。しかし食塩摂取量の平均値は、男性11.0g、女性9.3g（※2）で、摂りすぎている方が多いのが現状です。食塩摂取量に気を付け、目標量を超えないようにしましょう。

（※1）日本人の食事摂取基準2020年版 （※2）平成30年国民健康・栄養調査

< 栄養成分表示を確認しましょう >

便利な加工食品やインスタント食品には「見えない塩」が多く含まれており、気付かないうちに摂りすぎてしまっているかもしれません。パッケージの栄養成分表示で食塩の量が確認できます。塩分の摂りすぎに注意して利用しましょう。

カップラーメン



栄養成分表示（1食〇〇gあたり）

エネルギー	〇〇kcal	炭水化物	〇〇.〇g
たんぱく質	〇〇.〇g	食塩相当量	〇.〇g
脂質	〇〇.〇g		

インスタント味噌汁



ちくわ1本(30g)



食パン(6枚切)1枚



チーズ1個(25g)



ウインナー2本



※製品によって異なります。
 パッケージの栄養成分表示で確認しましょう。

（日本食品標準成分表2015年版（7訂）より）