

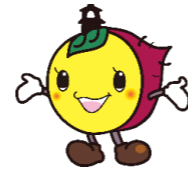


霞ヶ関公民館だより

◎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
川越市公式 Twitter ユーザー名：@Kawagoeshilnfo

令和4年1月号 No.448
(令和3年12月20日)

川越市マスコットキャラクター
ときも



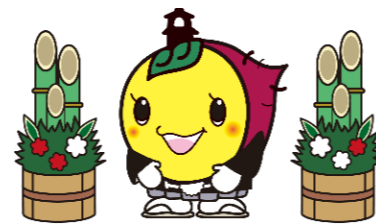
新春のお慶びを申し上げます

皆様おすやかに新年をお迎えのことと存じます。

旧年中は公民館活動にご支援ご協力をいただき、ありがとうございました。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

令和4年 霞ヶ関公民館 職員一同



*発行の都合上、12月中に回覧される場合は、ご了承のほどお願いいたします。

～公民館のエアコン故障について～

現在、公民館の空調設備が故障したことに伴い、図書コーナー、和室、音楽室のエアコンが利用できなくなっております。

修繕等、今後の対応については協議中ではありますが、現在のところ復旧の目途はたっておりません。

当面の代替的な措置として、貸し出し用の暖房機を導入いたしますが、館内の電気回路の都合上、消費電力の少ない小型の暖房機となります。

そのため、ご利用の際には防寒対策をしていただいた上でお越しくださいますようお願い申し上げます。

なお、自前の暖房装置の持ち込みにつきましては防火対策上不可とさせていただきます。

ご利用の皆様には大変なご迷惑をおかけして申し訳ありません。

何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



～自治会対抗ボウリング大会が開催されます！～

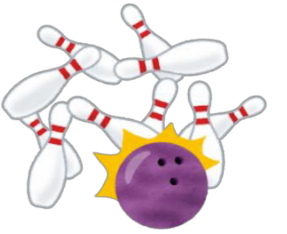
日時 令和4年1月16日(日)午前10時より開会式を予定

場所 新狭山グランドボウル

主催 霞ヶ関体育・文化振興会

※令和4年1月6日(木)まで(厳守)に霞ヶ関公民館あて自治会ごとにお申込みください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大により中止する場合があります。



～地域講演会が開催されました！～

12月11日(土)に地域講演会(主催:霞ヶ関体育・文化振興会・霞ヶ関郷土史研究会、後援:霞ヶ関公民館)が霞ヶ関公民館で次のとおり開催されました。

○演題 「渋沢栄一と発智庄平」

○講師 杉田 修一 氏(埼玉育児院評議員)



～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。

○1月の休館日

☆ 1日(土)～3日(月) 年始休館日 ☆ 10日(月) 成人の日 ☆ 26日(水) 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。



- ☆ 3月分の抽選予約申込み…1月1日～25日 4コマまで予約可
- ☆ 3月分の抽選日……………1月26日
- ☆ 3月分の抽選結果の確認…1月27日～月末
- ☆ 2月分の先着予約申込① …1月1日～7日 抽選当選分含め6コマまで予約可
- ☆ 2月分の先着予約申込② …1月8日～ 予約コマ数の制限なし
- ☆ 1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。公民館使用の直前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。



子育てサロン **ホットタイム** ママたちの

開催日:毎月第2火曜日	1/11 ・ 2/8 ・ 3/8
開催時間	10:00～11:30
対象	0歳～4歳児まで 妊婦さんも歓迎!!
会場	霞ヶ関公民館



- ❖参加費無料
- ❖要事前申し込み
- ❖途中出入自由

☆先着10組☆

1月のお申し込みは、霞ヶ関公民館(231-1009)までお電話ください。

受付日時
期間:1月4日(火)より(平日のみ)
時間:8時30分～17時15分

～保険推進員だよ～

「休養とこころの健康」

しっかりと休養をとることは、心身の疲労を回復し、こころの健康を保つことにつながります。心身の健康のためには、十分な睡眠をとることや、自分なりのストレス対処法を身につけることが大切です。

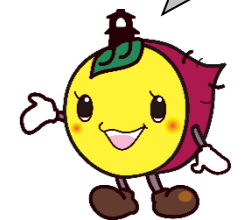
健康かわごえ推進プラン(第2次)では、休養とこころの健康について行動目標を掲げています。その中の一つ、「ストレスと上手につきあう」についてお伝えしたいと思います。

そもそもストレスとは何なのでしょう。

ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。つまり、日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になるのです。ストレスと聞くと、嫌なことや辛いことを連想される方が多いかもしれませんが、嬉しいことも楽しいことも変化ですからストレスの原因になります。

毎日を快適に過ごすために自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そのサインが出ていないか、ときどき自分の状態を観察するようにしましょう。自分のストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。

ストレス状態に気づかず、調子を崩していませんか？
早めに気づいて、適切に「休む」ことが、とても大切です。



川越市マスコットキャラクター ときも

心のサイン	体のサイン
<ul style="list-style-type: none"> ●急に泣き出したりする。 ●気分が落ち込んで、やる気なくなる。 ●人付き合いが面倒になり避けるようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などが出る。 ●寝付きが悪かったり、夜中や朝方に目が覚める。 ●食欲が無くなる、または逆に食べ過ぎてしまう。 ●下痢や便秘をしやすくなる ●めまいや耳鳴りがする。

(川越市保健所健康づくり支援課)