

# 回覧 霞ヶ関公民館だより

◎霞ヶ関公民館 〒350-1175 笠幡 177-1 令和3年7月号 No.443  
TEL: 231-1009 FAX: 239-1086 (令和3年6月20日)  
Eメール: kasumi-cc@city.kawagoe.saitama.jp 川越市マスコットキャラクター  
川越市公式 Twitter ユーザー名: @Kawagoeshilnfo ときも



## 夏休み開催講座案内

### 夏休み子ども手話教室 霞ヶ関公民館・霞ヶ関西公民館共同事業

自己紹介からはじめて日常の簡単な手話を学びます。

手話が楽しくなることまちがいなし!

めざせ、手話マスター!

【日にち】8月4日(水)・5日(木)・6日(金) [全3回]

【時間】午前10時00分~11時45分

【場所】霞ヶ関公民館

【対象】市内在住の小学生で3日間参加できる方

※小学3年生以下のお子さんは、必ず保護者の方が同伴してください。

【定員】20人(先着順) 【参加費】無料

【申込み】7月1日(木)午前10時から電話・ファクスまたは右下の電子申請2次元バーコードからお申し込みください。

ファクスの場合、①児童氏名(ふりがな)、②学校名、③学年、④住所、  
⑤電話番号、⑥保護者氏名、⑦ファクス番号を明記し送信してください。

【申し込み先・お問合せ】川越市霞ヶ関西公民館

電話 227-6551

ファクス 227-6710



【電子申請2次元バーコード】

## おもしろ科学実験教室

「マスクウエルのコマ」~止まっても倒れない! 不思議なコマを作ろう~

普通のコマは回転が止まると倒れてしまう。

でも、このコマは回転が止まっても・・・倒れないんだ!

また、回転軸に指が触れると、まとわりついて離れない! さらにうまく調整すると傾いたまま、回り続けるんだ!

こんな不思議なコマを作って遊んでみよう!!

- ◆日時 8月27日(金) 午後2時~3時30分
  - ◆会場 霞ヶ関公民館 会議室・講座室
  - ◆対象 市内小学生(3年生以下は保護者同伴)
  - ◆定員 先着15名
  - ◆費用 200円(材料費、保険代)
  - ◆持ち物 筆記用具・タオル・水筒・350mL程度の空のペットボトル
  - ◆指導・協力 蔵前理科教室ふしぎ不思議(くらりか)
  - ◆申込み 7月1日(木)午前9時から8月20日(金)午後5時まで。  
霞ヶ関公民館窓口・電話・FAXにて受付  
窓口申込みの方は申込み時に費用を持参  
電話・FAXで申込みの方は、8月20日(金)までに費用を持参
- 霞ヶ関公民館 TEL231-1009 FAX239-1086



## 夏休み親子社会見学中止 主催: 青少年を育てる霞ヶ関地区会議

毎年楽しみにしていただいております、恒例の「夏休み親子社会見学」について今年度も事前準備を進めておりましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点等により、残念ですが今年度も中止とさせていただきます。ご了承ください。

## \*令和3年度7月 子育てサロン日程

日にち:7月13日(火) 時間:10:00~11:30

対象:0歳~4歳 妊婦さんも歓迎!



❖参加費無料 ❖要事前申し込み ❖途中出入自由 ❖先着10名様

お申し込みは霞ヶ関公民館(231-1009)までお電話ください。8:30~17:15(平日)

開催については、今後の状況により中止となる場合がございます。

詳しくは、川越市のホームページをご参照ください。

### 保健推進員だよ!

#### ロコモを予防しましょう!

ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)とは、骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために、自立度が低下し介護が必要となる危険性が高い状態のことをいいます。いつまでも自立した生活を営み、いきいきと自分らしく過ごすために、ご自身の体の状態を把握し、ロコモを予防しましょう!

<あなたのロコチェック> 出典:日本ロコモティブシンドローム研究会

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難
- 家の中のやや重い仕事(掃除機かけや布団の上げ下ろし)が困難

※1つでも当てはまればロコモの心配があります



体を動かして適度な負荷をかけることで、運動器の機能を保つことができます。階段の使用、徒歩や自転車での外出など、日常生活の中で体を動かす機会はたくさんあります。無理のない範囲で体を動かすように意識し、ロコモを予防しましょう!

(川越市健康づくり支援課)

### 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      ・30秒程度の手洗い。

・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。      ・こまめな換気を心がける。

### 公民館施設の利用申込み

7月中に入力できる予約は下記のとおりです。

なお、7月分利用の申込みは、随時可能です。

#### 8月分の予約に関して

☆先着予約の申込み・・・7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。

#### 9月分の予約に関して

☆抽選予約申込み・・・7月1日~25日

4コマまで予約可

☆抽選・・・・・・・7月26日 抽選後確定

☆抽選結果の確認・・・7月27日から月末日

### 7月の公民館休館日案内

日付	曜日	行事
22	(木)	海の日
23	(金)	スポーツの日
29	(木)	館内整理日

### 公民館からのお知らせ

今後の公民館の利用制限については、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。