

# 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9月号 No.445  
TEL：231-1009 FAX：239-1086 (令和3年8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



## 公民館施設の利用申込み

9月中に入力できる予約は下記のとおりです。  
なお、9月分利用の申込みは、随時可能です。

### 10月分の予約に関して

☆先着予約の申込み・・・9月1日～7日

当選含め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。

### 11月分の予約に関して

☆抽選予約申込み・・・9月1日～25日

4コマまで予約可

☆抽選・・・・・・・9月26日 抽選後確定

☆抽選結果の確認・・・9月27日から月末日

## 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。

## 9月の公民館休館日案内

日付	曜日	行事
20	(月)	敬老の日
22	(水)	館内整理日
23	(木)	秋分の日

## 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。



## 霞ヶ関スポーツフェスティバルの中止について

本年度に開催を予定しておりました霞ヶ関スポーツフェスティバル (霞ヶ関地域会議、霞ヶ関体育・文化振興会共催・開催予定日：10月10日(日))は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から中止いたします。

## グラウンドゴルフ大会・文化祭の中止について

霞ヶ関体育・文化振興会では、今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大による緊急事態宣言が発出された状況を踏まえ、下記の事業について新型コロナウイルス感染症の感染拡大に対する必要な予防措置を講じて開催することが難しいことから、参加者及び関係者の方々の健康の安全を第一に考え、開催を中止させていただくことといたしました。

ご参加を楽しみにしていた方々におかれましては、誠に申し訳ございませんが現下の状況をご理解いただきましてご了承いただきたいと思います。

- (中止する事業)
- (1) グラウンドゴルフ大会 (開催予定日：9月5日(日))
  - (2) 文化祭 (文化展・芸能祭) (開催予定日：11月14日(日))



## 第33回 かすみ子どもまつりの中止について

かすみ子どもまつり (開催予定日：10月3日(日))の開催を目指し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から、本年度も中止とさせていただくこととなりました。

楽しみにされていたところ申し訳ありませんが、何卒ご理解いただきますようお願い致します。



## 子どもイベント予告！！

～バルーンアートを作ろう！～



主催：霞ヶ関地区子どもサポート委員会

今年度、霞ヶ関地区子どもサポート委員会では、子どもイベント「バルーンアートを作ろう！」を企画いたしましたので、ぜひご参加ください。

- 【日 時】 10月26日(火) 午後4時から5時30分  
【対象・定員】 霞ヶ関地区小中学校の児童・生徒とその保護者15組  
【内 容】 バルーンアートづくり  
【会 場】 霞ヶ関公民館  
【備 考】 参加者が自らの息で直接風船を膨らませるのではなく、専用の空気入れを用いて膨らませる。

※申込等の詳細は、10月号の霞ヶ関公民館だよりにてお知らせいたしますので、ご確認ください。

※開催については、新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止となる場合がございます。

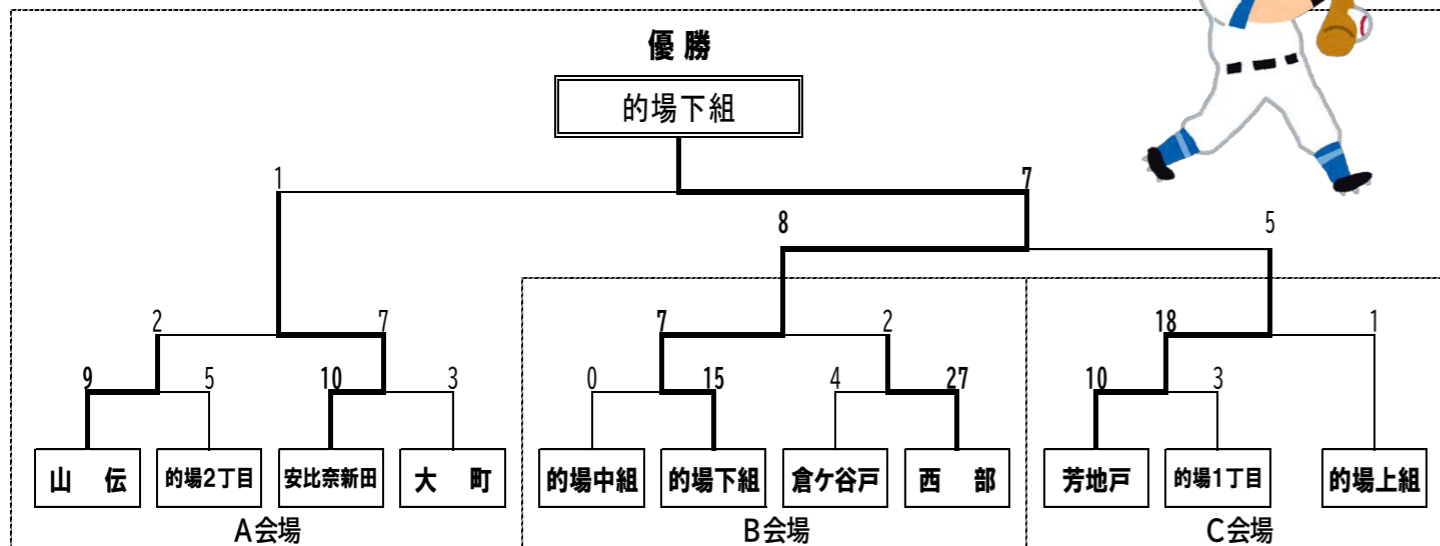
# 令和3年度 霞ヶ関地区自治体対抗 ソフトボール大会 結果

梅雨の中休みの7月11日(日)に安比奈親水公園で開催されたソフトボール大会の結果を、下記のとおりお知らせします。

優勝されたチームの皆さん、おめでとうございます。

今回は新型コロナウイルス感染症の感染対策を徹底し開催することができました。

参加された皆さん、お疲れさまでした。来年もぜひ頑張ってください。



子育てサロン☆ママたちのホットタイム



## \*9月以降の開催日

開催日	10/12・11/9・12/14 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

### ☆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。  
時間:8時30分~17時15分(平日のみ)

9/14は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止とさせていただきます。  
ご了承ください。

❖参加費無料 ❖要事前申し込み ❖途中出入自由

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。



## 保健推進員だより

☆野菜を食べましょう!☆

皆さんは、毎日の食事で野菜を積極的に食べていますか?

野菜の摂取は、体重コントロールや高血圧等の循環器疾患、2型糖尿病の予防に効果があると言われており、健康の維持に欠かせません。野菜の摂取目標量は1日350g以上(小鉢5皿分)ですが、この量を摂れていない方がほとんどです。朝・昼・夕の3回の食事で野菜料理を取り入れると、無理なく食べることができます。まずは今よりプラス1回、野菜料理を食べるように心がけましょう。

<手軽に野菜を食べるワンポイント>

○冷凍野菜やカット野菜を利用

冷凍のほうれん草やブロッコリーなどを常備しておく、スープや炒め物にちょっと野菜を足したいときに活用できます。カット野菜は、サラダ用や野菜炒め用など、用途別に販売されています。切る手間がなく、忙しい時にも便利です。

○作り置きでプラス1品

煮物やゆで野菜、野菜たっぷりスープなどを、時間があるときに多めに作っておくと便利です。冷蔵庫で保管し、早めに食べきりましょう。



(川越市健康づくり支援課)