

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10月号No.445
TEL: 231-1009 FAX: 239-1086 (令和3年9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

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。

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。

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

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。

10月の公民館休館日案内

日付	曜日	行事
22	(金)	館内整理日



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。



霞ヶ関地区子どもサポート委員会主催事業

子どもイベント ～バルーンアートを作ろう！～

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！」を企画しましたので、ぜひご参加ください。

なお、本講座は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、ソーシャルディスタンスを保ちながら開催します。

【日 時】 10月26日(火) 午後4時～5時30分

【対象・定員】 霞ヶ関地区の小中学校児童・生徒とその保護者15組

※原則1組につき2名

※保護者の同伴が必要です。

【内 容】 バルーンアートづくり

【参加費】 無料

【会 場】 霞ヶ関公民館

【申込み】 参加申込書に必要事項をご記入の上、下記の公民館にご提出ください。(参加申込書は同公民館にあります。)
申込期間終了後、応募者多数の場合は抽選を行い、当落の結果を全員にお知らせします。

◆霞ヶ関公民館 ◆霞ヶ関西公民館

【申込期間】 9月27日(月)午前10時～10月8日(金)午後5時15分

【備 考】 ※参加者自らの息で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ので、マスクを着用しながら実施します。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止することがあります。

【連絡先】 霞ヶ関公民館 231-1009

霞ヶ関西公民館 227-6551





***10月以降の開催日**

☆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)

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

❖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。



再掲

霞ヶ関高齢者学級 さわやか倶楽部

緊急事態宣言の発令により、開講が10月からとなりました。
まだ定員に空きがございます。お申込みお待ちしております。

- 【日程】 10月15日(金)~2月18日(金) 全5回
- 【時間】 午後1時30分~3時30分
- 【会場】 霞ヶ関公民館
- 【対象】 霞ヶ関地区在住または在勤の60歳以上の方
- 【定員】 30名(先着) 【参加費】 無料
- 【内容】 大人のためのおはなし会、税の教室、防災対策 等
詳しい日程、内容等はお尋ねください。



※今後の感染拡大の状況により、日程等が変更となる場合があります。ご了承ください。

保健推進員だより

~歯周病と糖尿病の深い関係~

人生100年時代を迎えた今、QOLの向上のためには、歯や口の健康がとても重要です。歯や口の健康を維持するためには、歯の喪失を防ぐことが最も重要であり、歯の喪失の主な原因である歯周病の予防は欠かすことができません。

また、歯周病は、糖尿病や心筋梗塞等、様々な全身疾患とも深い関係があり、歯周病を改善することが全身の健康を維持するために重要であることがわかってきています。特に糖尿病とは深い関係があり、歯周病は糖尿病の合併症の一つとも言われています。歯周病は、インスリンの働きを妨げることで糖尿病を進行させることや、糖尿病による免疫力の低下等により、歯周病菌が増殖して歯周病のリスクが高まることなど、相互に影響し合い、悪循環を招くこともあります。

糖尿病を予防することは、歯周病の予防にもつながります。偏った食生活や運動不足等を改善して、糖尿病を予防しましょう。

食生活のポイント

- ①1日3食バランスよく ②食べ過ぎない
- ③食物繊維をたっぷり取る ④糖分をとりすぎない



運動のポイント

運動は脂肪を燃焼させ、インスリンの働きを高めます。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。

○治療について

歯周病と糖尿病は並行して治療することで相互の改善が見込まれます。積極的に治療しましょう。

(川越市健康づくり支援課)