

名細公民館だより



令和4年8月号

発行・編集：名細公民館（名細市民センター内）

〒350-0811 川越市小堤 662-1

Tel.231-0001 fax.239-1166

＜公民館窓口受付時間＞

月～金 午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日除く）

名細地区の人口	令和4年7月1日現在		
男性	15,230人	全体	30,199人
女性	14,969人	世帯	14,105世帯

名細公民館をご利用の皆様へ ～施設の利用申し込みについて～

抽選予約

10月分の公民館の抽選申込受付は8月1日（月）～25日（木）です。

抽選結果発表日 8月27日（土）

8月の休館日

☆11日（木） 山の日

☆31日（水） 館内整理日

先着予約

9月分の先着予約申込日

先着予約①（合計6コマまで）8月1日（月）～8月7日（日）です。

先着予約②（合計7コマ以上）8月8日（月）からです。



子育てサロン

～家族みんなのおしゃべりルーム～

お子さんのいるご家族同士で楽しくおしゃべりしませんか♪

はじめての方も大歓迎！ボランティアスタッフがサポートします。

日時 8月23日（火） 午前10時～11時30分（時間内は出入り自由）

会場 1階プレイルーム 対象 0歳児～就学前の幼児と保護者

定員 先着10組 参加費 無料 内容 子育ての情報交換、親子の自由遊びなど

申込み 当日直接会場へ 問合せ 名細市民センター

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止となる場合があります。



公開講座～参加してみませんか♪～

『古今和歌集』の美学

～最初の勅撰和歌集である『古今和歌集』は六歌仙・紀貫之らおよそ120人の和歌が1100首収められています。『万葉集』では用いられなかった優美なことば、掛詞・縁語など修辭的技巧が目立つといわれています。そんな『古今和歌集』に触れてみませんか？～

日時 9月16日（金） 午前9時30分～11時40分

会場 1階多目的室 参加費 無料

対象 **どなたでもご参加できます。**

講師 藤田 一尊 氏（大東文化大学講師） 申込み 不要 当日直接会場へ

問合せ先 山本 Tel.049-232-7607 主催 名細古典文学の会

歌舞伎鑑賞講座

(主催 男のゆうゆう塾)

日時 10月5日(水) 正午開演(約3時間半の予定)
場所 国立劇場(現地集合・現地解散) 地下鉄有楽町線「永田町」から徒歩8分
参加費 4,000円(3等B席チケット代、イヤホン代、保険代等)
申込み 9月13日(火)午前9時~正午 名細市民センターにて
問合せ 斉藤 TEL049-231-5233 出演者 尾上菊之助 ほか
演目 「義経千本桜」



会員募集~仲間になりませんか♪~



< 名細ヨーガクラブ >

日時 金曜日 会場 和室 内容 ヨガ 対象 女性 講師 金田 るみ子 氏
月会費 2,500円(お茶菓子等含) 申込み 水野 TEL049-232-8052

< 洋裁の友II >

日時 月曜日 午前9時半~正午 会場 和室 内容 洋服づくり、着物を洋服に
対象 女性 月会費 2,000円
申込み 中村 TEL049-232-5774

< ファンソン会 >

~健康ストレッチと太極拳~

日時 月木週2回 午前7時~8時半 活動場所 広谷新町六地藏公園 内容 太極拳
対象 どなたでも 年会費 1,000円 講師 山科 照之 氏
申込み 石原 TEL049-232-9783

保健推進員コーナー

川越市保健推進員協議会名細支会
健康づくり支援課



~「育ちの世代(乳幼児期)正しい生活リズムを身につけよう~!」

育ちの世代では、心や身体の機能が大きく発達し、生活機能が形成され始めます。生活習慣の基礎を作る大切な時期ですが、保護者等の生活リズムが大きく影響するため、周囲が望ましい生活習慣の見本を示し、子どもの健やかな成長をサポートしましょう。

ここでポイントをいくつか紹介します。

①起きたら朝の光を浴びましょう。

朝の日の光を浴びると体内時計がリセットできます。

②朝ご飯を食べましょう。

朝ご飯を食べることで、体温を上げ、脳にエネルギーを補給し、「朝うんち」の習慣をつけることができます。

③昼間はできるだけ体を動かしましょう。

昼間にたくさん活動すれば、夜早く眠れます。

④夕ご飯の時間を早くしましょう。

寝かせる2時間前には夕ご飯を食べられるようにするといいですね。

⑤お気に入りの入眠儀式を見つけましょう。

体をトントンしたり、本の読み聞かせをしたり、お気に入りの儀式を見つけましょう。

家族みんなで望ましい生活リズムを身につけて、健康づくりに取り組んでいきましょう。

