名細公民館だより

令和６年２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
TEL049－231－0001　Fax049－239-1166
≪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・休館日を除く）

名細地区の人口　令和６年１月１日現在	
男性　１５，１７３人	全体　３０，１２４人
女性　１４，９５１人	世帯　１４，１６１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

４月分の公民館の抽選申込受付は２月１日（火）～２５日（日）です。
抽選結果発表日　２月２７日（火）

先着予約

３月分の先着予約申込日
先着予約①（合計６コマまで）　２月１日（火）～２月７日（水）です。
先着予約②（合計７コマ以上）　２月８日（火）からです。

２月の休館日

☆11日(日)　建国記念の日
☆12日(月)　振替休日
☆23日(金)　天皇誕生日
☆29日(木)　館内整理日

環境リサイクル講座

～リサイクル折り紙の世界へようこそ～

日　時　３月８日（金）午前１０時～１１時半
会　場　講座室１・２号　　**定　員**　１５名
対　象　市内在住の１８歳以上の方　　**参加費**　無料
持ち物　家にある不要のチラシ３枚・包装紙５枚（あれば）
包装紙は１５ｃｍ×１５ｃｍの正方形に切っておいてください。
講　師　内野　みどり　氏
申込み　２月７日（水）午前１０時から２月２９日（木）までに伊勢原公民館窓口・電話・FAX にて
TEL０４９－２３７－５６７６　FAX０４９－２３７－５６７７

名細公民館と名細地域会議の共催による高齢者のための講座が開催されます！

地域で支えよう・シニア世代の快適暮らしサポート講座

高齢者が一番長く過ごす自宅を片付けて快適な状態にすることは、「家庭内事故防止」「健康・衛生面」「精神面」からも大いに価値があります。地域で暮らす高齢者一人ひとりの心に寄り添い、支援ができるような生前整理のアドバイスをお伝えします。

日　時　３月１０日（日）午前１０時～正午　　**会　場**　名細市民センター　２階講座室１・２号
定　員　２０名（先着）
対　象　名細地区在住・在勤の６５歳以上の方　　**参加費**　無料
講　師　鈴木　ゆり　氏（お片づけサロン代表・快適暮らしコンサルタント）
申込み　２月１３日（火）午前９時から、名細公民館窓口または電話にて　TEL０４９－２３１－０００１

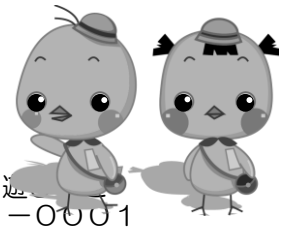
こぐまの春のおはなし会

★みんなわくわく＆にこにこの楽しいお話し会★
人形劇、読み聞かせ、手遊びなど内容が盛りだくさん！！
日　時　２月２２日（木）午前１０時半～１１時４０分
会　場　１階プレイルーム　　**定　員**　２０組（先着）
参加費　無料　　**申込み**　不要　当日先着
共　催　名細公民館・読み聞かせサークルこぐま

◆おひな様と動物パペット　□わらべうたあそび　●パネルシアター　◇紙芝居

子育てサロン

お子さんのいるご家庭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　２月20日（火）午前１０時～１１時半（時間内は出入り自由）
会　場　名細市民センター　１階プレイルーム　**対　象**　０歳～就学前の幼児と保護者
参加費　無料　**内　容**　子育ての情報交換、親子の自由遊び
申込み　不要　当日直接会場へ　**問合せ**　名細公民館　℡０４９－２３１－０００１

公開講座に参加してみませんか

＜　小学生のための初めての卓球教室　＞

～小学生集まれ！ラケットの握り方から振り方まで
丁寧にお教えします♫～

日　時　３月２７日（水）午前９時～１１時
会　場　名細市民センター　１階多目的室
対　象　小学４～６年生（初心者）
参加費　無料
申込み　２月７日（）
主　催　名細卓球クラブ（名細公民館登録グループ）

＜　料理教室（家庭料理）　＞

～いっしょに楽しく料理をしてみませんか～

日　時　３月１２日（火）午前９時半～正午
会　場　名細市民センター　２階実習室
対　象　女性
参加費　１，０００円（当日集金）
申込み　３月９日（土）までに下記連絡先へ
和田　℡０４９－２３２－６５０１
主　催　やまぶき料理（名細公民館登録グループ）

＜　書道クラブ春水　＞

～仲間になりませんか！楽しく習字をしましょう！～

日　時　月３回（水曜日）　※変更あり　**会　場**　名細市民センター　**対　象**　成人
会　費　入会金　１，０００円/月会費　１，７５０円　**講　師**　佐藤　静月　氏
申込み　宮崎　℡０４９－２３４－５５５５　**主　催**　書道クラブ春水（名細公民館登録グループ）

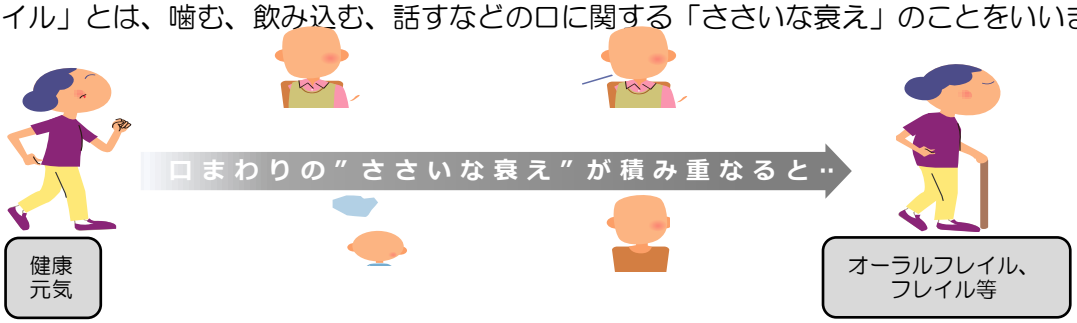
保健推進員コーナー

輝きの世代（後期高齢者７５歳）

川越市保健推進員協議会名細支会
健康づくり支援課

～健口でいつまでも元気に！「オーラルフレイル」を予防しましょう～～

「オーラルフレイル」って？
「オーラルフレイル」とは、噛む、飲み込む、話すなどの口に関する「ささいな衰え」のことをいいます。



「半年前と比べて、固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物でむせることがある」「口の渇きが気になる」等の自覚症状はありませんか？
オーラルフレイルを予防するためには、歯と口の健康を保つことが大切です。下記のことに取り組んでみましょう。

【オーラルフレイル予防のポイント】

①口の中を清潔に保つ　②口腔機能の維持・改善　③定期的な歯科健診

口腔機能を高めるために、健口体操にチャレンジ！

【あいうべ体操】１日３０セットを目安に行いましょう★

①「あー」と口を大きく開く　②「いー」と口を大きく広げる　③「うー」と口を強く前に突き出す　④「べー」と舌を突き出し下に伸ばす

※「あごに痛みがある場合は、無理のない範囲で行いましょう」

口腔の健康状態は心身の状態や生活習慣とも深く関わります。
オーラルフレイルを予防することで、食べる楽しみやQOLの向上など、「こころ」と「からだ」の健康を支えることができます。人生１００年時代、「健口」で「健康」を目指しましょう。