

名細公民館だより



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

5月分の公民館の抽選申込受付は3月1日（金）～25日（月）です。
抽選結果発表日 3月27日（水）



3月の休館日

☆20日(水) 春分の日

☆29日(金) 館内整理日

先着予約

4月分の先着予約申込日
先着予約①（合計6コマまで）3月1日（金）～3月7日（木）です。
先着予約②（合計7コマ以上）3月8日（金）からです。



～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 3月19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～5歳児と家族

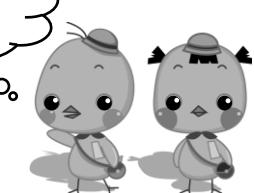
参加費 無料 内 容 子育ての情報交換、親子の自由遊びなど

申込み 不要 当日直接会場へ

問合せ 名細市民センター



きてね～☆



令和6年3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
TEL231-0001 fax239-1166



←公民館だよりは
市HPでも確認できます！

回観

| 名細地区の人口 令和6年2月1日現在 | |
|--------------------|-------------|
| 男性 15,177人 | 全体 30,124人 |
| 女性 14,947人 | 世帯 14,174世帯 |

ウォークソンに参加しませんか？

名細市民センター→東坂戸団地→慈眼寺→宮坂米菴→名細市民センターまでの往復約8kmのコースです。宮坂米菴で休憩、買い物ができます。

日 時 3月23日（土）

午前8時半～8時45分 受付

午前9時 スタート

午前11時半頃 ゴール予定

参加費 無料

申込み 3月16日（土）まで下記連絡先へ

問合せ 鈴畠 TEL080-5047-0724

主 催 名細小校区スポーツ振興連絡協議会

※お車での参加はご遠慮ください

集合場所 名細市民センター南側芝生広場

参加賞が
あります♪



登録グループ公開講座に参加してみませんか☆

ひばりコーラス 公開講座

昭和56年秋名細公民館合唱教室終了後、グループを結成。会員数は約10名♪。

コーラスの練習と会員相互の親睦を行っています。あなたもコーラスのハーモニーを感じてみませんか♡

< みんなで歌いましょう >

童謡を中心に、コーラスを楽しみましょう♪

①花 ②朧月夜 ③みかんの花咲く丘 ④早春賦 ⑤学生時代

日 時 3月26日（火）午前10時～正午

対 象 どなたでも

参加費 無料

会 場 1階音楽室

定 員 10名（先着）当日直接会場へ

主 催 ひばりコーラス（名細公民館登録グループ）

問合せ 船津 TEL049-233-6320





< 第23回 男のゆうゆう塾発表会 >

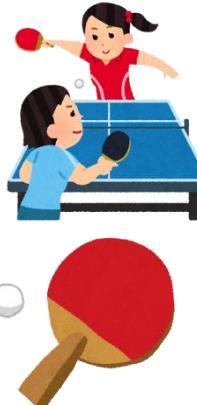
シニアの男性グループ「男のゆうゆう塾」が実施した講座の紹介や作品を展示します。
また、会場では百人一首・歌声喫茶・名細地形図展示を行います。地域の皆様のご来場をお待ちしております。
日 時 3月10日(日) 正午～午後3時半 ※雨天決行
会 場 1階多目的室
主 催 男のゆうゆう塾(名細公民館登録グループ)
問合先 斎藤 TEL049-231-5233



< 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教えます！！～

日 時 3月27日(水) 午前9時～11時
会 場 1階多目的室 対 象 小学4～6年生(初心者)
参加費 無料 定 員 15人(先着)
申込み 名細公民館(TEL049-231-0001)へ電話にて受付
主 催 名細卓球クラブ(名細公民館登録グループ)



名細公民館で一緒に活動しませんか♪



< 名細古典文学の会 >

～土佐日記とともに学びませんか？～

日 時 第1・3・4金曜日 午前9時半～11時半 対 象 どなたでも 講 師 藤田一尊 氏
会 費 2,300円(月額) 内 容 土佐日記の講義 会 場 2階講座室
問合せ 山本 TEL049-232-7607 主 催 名細古典文学の会(名細公民館登録グループ)

< ローザマンドリーノ >

～マンドリンの貸出可！基礎から学び曲を弾きましょう！いつでも見学にどうぞ♪～

日 時 火曜日(月3回) 午前9時～正午 内 容 マンドリン練習と合奏
対 象 初心者から経験者まで(成人男女) 講 師 澤田昇 氏
会 費 入会金 1,000円/月会費 3,500円
会 場 名細市民センター他
問合せ 高柳 TEL090-7639-4200 主 催 ローザマンドリーノ



< 洋裁の友II >

～洋服作りしませんか♡～

日 時 第1・3月曜日 対 象 女性 講 師 中村秀子 氏
会 費 2,000円(月額) 会 場 2階会議室 内 容 洋裁
問合せ 中村 TEL049-232-5774 主 催 洋裁の友II

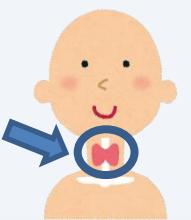


保健推進員コーナー

川越市保健推進員協議会名細支会
健康づくり支援課

～3月1日から8日は「女性の健康週間」です！～

甲状腺



【甲状腺とは？】

- ・発育や成長、新陳代謝に必要な甲状腺ホルモンを分泌する臓器

【女性に多い甲状腺の病気】

甲状腺の病気は女性にとても多い病気です。月経異常や不妊、流産の原因になることも多く、女性にとっては注意したい病気です。



【甲状腺機能による疾患の分類と症状】

①甲状腺機能亢進症

例：バセドウ病など

症状：多汗(体温の上昇)、動悸、体重の減少、手の震えなど

②甲状腺機能低下症

例：橋本病など

症状：寒がり(体温の低下)、疲労感、筋力低下、肌の乾燥やむくみなど



症状が更年期障害の症状と似ていますが、別の病気が隠れている可能性があります。上記のような症状を感じた場合は、「ちょっと早いけど、更年期の不調かな？」とは思わず、医療機関を受診しましょう。

【診断と治療法】

[診断]

主な症状と血中のホルモンを測定する甲状腺機能検査により診断します。

[治療]

甲状腺機能をコントロールする薬物療法が行われます。

手術が必要なこともありますが、適切な診断・治療がなされれば、多くは入院せずに治療可能です。

