

高階公民館だより

回 覧

No.511 令和6年2月1日号

発行：高階公民館 〒350-1142 川越市藤間27-1（高階市民センター内）

TEL 049-242-6064 ・ FAX 049-240-1751

Eメール taka-cc★city.kawagoe.lg.jp（@部分を「★」と表示しています。）

高階地区 世帯数：26,341世帯 人口：53,607人 男：26,664人 女：26,943人

☆ 同じ内容をホームページでもご覧いただけます。

川越市マスコット
キャラクター
ときも



子育てサロン

赤ちゃん広場「花っぱ」



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♪初めての方大歓迎！

事前の申し込みは不要です。

当日会場にお越しください。

託児ボランティア「さくらんぼ」がサポートします。



【日 時】3月4日(月)

午前10時から11時30分まで

【会 場】高階公民館 軽体育室

【対 象】0歳児、1歳児及び2歳児と保護者

【持ち物】バスタオル(お昼寝用に必要な方のみ)

【定 員】20組 50名(先着)

【テーマ】消防署による「子どもの応急処置」

☆ ご来館される前の検温をお願いしています。

☆ 2月5日(月)「花っぱ」のテーマは、「ひなまつり」です。

小江戸おもちゃ119

高階公民館運営支援

おもちゃの病院

こわれたおもちゃ、なおします！

見学も大歓迎！
おもちゃドクターも
募集しています！



【日 時】2月24日(土) 受付午前10時から12時まで

☆ 予約は不要です。当日直接会場にお持ちください。

【会 場】高階公民館 講座室2号

【修理数】先着20個まで(1家族2個まで)

【修理代】無料(部品代の実費は頂きます。)

【修理例】プラレール、ぬいぐるみ、ミニカー・ラジコン、
子供用キーボード、キャラクター人形など

高階市民センターの休館日

◇公民館の休館日 2月11日(日祝)・12日(月祝)・22日(木)、23日(金祝)

3月20日(水祝)・29日(金)

◇児童館の休館日 2月5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)

3月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

◇図書館の休館日 2月5日(月)・13日(火)から16日(金)まで・19日(月)・22日(木)・26日(月)

3月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)・29日(金)

保健推進員だより

「ロコモを予防！^{みの}稔りの世代（前期高齢者65歳から74歳）」

ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。

筋肉・関節・骨・神経系・椎間板などで構成される運動器のいずれかに障害が発生し、歩行や日常生活に何らかの影響を及ぼしている状態をいいます

ロコモの大きな要因の1つとして、「加齢」があります。加齢により筋力やバランス保持能力、移動能力等が低下して、転倒・骨折しやすくなります。また、運動器疾患（変形性関節症、骨粗しょう症等）も起こりやすくなります。これらが重なって日常生活動作に支障をきたし、要介護状態や寝たきりになってしまう負の連鎖をできるだけ早く断ち切ることが重要です。

↓ ロコモ対策 ↓

定期的に身体を動かし、筋力や関節を適度に使うことが大切です。また、食生活では、バランスのよい食事をしっかり食べることを基本として、骨を強くする栄養素の摂取もお勧めです。

ただし、年末年始は普段より食事量が増え、体重が増えすぎる方もいます。体重の増えすぎにより、腰や膝を痛めては本末転倒ですね。様々な食品をバランスよく摂取しましょう。

骨を強くする栄養素	作用	食品の例
カルシウム	骨の材料になる。	牛乳、乳製品、小魚等
ビタミンD	腸でカルシウムの吸収を高める。	魚（サケ・サンマ等）、キノコ類（干しシイタケ・乾燥きくらげ）
ビタミンK	骨形成や、骨質の維持に働く。カルシウムの骨への沈着を助ける。	納豆、青菜等

新年を迎えたこの時期は、新しいことを始めるのに最適！「ロコモ」予防を新年の目標にしてみましょう。

【お問い合わせ】国民健康保険課 管理保健担当 ☎224-6147

たかしなホットメール vol.146

第一ブロック 藤間下自治会

「気持ちよく公園を使うために」

藤間下自治会の近くにある高階南公共広場は、運動ができる大きな公園です。

少年野球、少年サッカーができ、高齢者の方はグラウンドゴルフでよく利用しています。

広場を囲んでいるネットの周辺に、違法な家庭ごみを投棄する人がいます。この頃は、衣類の古着まで捨てる人が出てきました。

そんな状況をグラウンドゴルフの皆さんが見かねて、ゴミ拾いをしてくれました。

また、12月に市の公園管理事務所が「ごみ捨て禁止 不法投棄は法により罰せられます」の立札を立てました。

心ない不法投棄は困りますね。



<ごみ捨て禁止の立札>

