

回覧 高階南公民館だより



高階地区 人口 53,942人 26,876世帯 令和6年11月1日現在

12月号 No. 521 令和6年12月1日発行 インターネットではこちらからご覧になれます

編集・発行 川越市高階南公民館 (受付時間:平日8:30~17:15)

〒350-1143 藤原町23-7 Tel: 245-3581 Fax: 240-1752



高階南公民館 子育てサロンスタッフ養成講座

高階南公民館の
子育てサロンスタッフとして
地域の子育て世代を支援する
活動に参加してみませんか？



プログラム(全3回)

2月 7日(金)	○開講式
10:00~12:00	○スタッフ体験談・サロンの安全性
2月14日(金)	○親への接し方
10:00~12:00	○親子で楽しめる遊び
2月21日(金)	○スタッフ体験~子育てサロン「ミルク」
9:30~12:00	○演習(ロールプレイ)
	○閉講式

※3回目は開始時間が異なるためご注意ください

会場 高階南公民館 講座室・講堂

対象 講座終了後、子育てサロンスタッフとして活動していただける18歳以上の方

定員 先着10名 **参加費** 無料 **持ち物** 筆記用具

申込み **1月6日(月) 午前10時**より電子申請にて受け付けます。

右の二次元バーコードよりお申し込みください。

※電子申請をご利用にならない方は公民館までお問い合わせください



古典文学講座 『徒然草』 を読む

兼好法師の『徒然草』を古典文学研究者 藤田一尊先生に解説していただきます。

【日時・内容】 ※いずれの回も午後1時30分~3時30分

2/7(金)	2/14(金)	2/21(金)
自然の魅力	人生の無常	世相人情

【会場】 高階南公民館 1階 講堂

※いくつかの章段を取り上げて鑑賞します

【対象】 市内在住・在学・在勤の成人 【定員】 25名(先着) 【参加費】 無料

【申込み】 **1月9日(木) 午前10時**より公民館窓口、電話(245-3581)、FAX(240-1752)にて受け付けます。

FAXで申し込まれる方は ①講座名(古典文学講座) ②氏名・ふりがな
③性別 ④住所 ⑤電話・FAX番号 を明記してください。

ﾌﾟﾚ介護講座～知っておきたい予防と制度～

介護をする側、される側、いざという時になると誰しも慌てますし不安にもなりますよね。
そこで介護が必要になる前に知っておきたい認知症予防や介護の制度について学びましょう。

日 時 2月12日(水):認知症予防・介護予防について
2月19日(水):介護の相談窓口や利用できる制度について
※時間はいずれも午後1時30分～3時00分

会 場 高階南公民館 1階 講堂

講 師 川越市地域包括支援センターたかしな職員 ほか

対 象 市内在住・在勤の成人 **定 員** 30人(先着) **参加費** 無料

申込み 1月8日(水)午前10時より公民館窓口・電話・FAX・電子申請にて受け付けます。FAXでお申し込みの方は ①講座名(プレ介護講座) ②氏名・ふりがな ③住所 ④電話・FAX番号を明記してください。
※全2回の講座ですが、1日のみの参加も可能です。



電子申請はこちら



高階地区地域子どもサポート委員会推進事業 武蔵野ふれあいの森コンサート

川越初雁高校、高階中学校、高階西中学校、砂中学校の吹奏楽部の皆さんが
日ごろの練習の成果を発表します。素晴らしい演奏をお楽しみください。

日時・会場

令和7年1月18日(土) 午前10時30分～(午前10時開場)
川越南文化会館(ジョイフル)

※入場料無料、申込み不要です。当日、直接会場へお越しください。

高階南公民館登録グループ公開講座 様々なグループの活動を体験してみませんか？参加費無料です！

ワン・ツー・スリー		3B体操	
エアロビクス&ストレッチ体験講座		3B体操体験講座	
有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ		音楽に合わせて3つの用具を使い、楽しく仲間と共に心身をリフレッシュしましょう！	
日時・会場	1/24(金) 10:30～12:00 講座室	日時・会場	2/7(金) 10:00～11:30 講堂
対 象	市内在住・在勤の成人	対象・定員	市内在住・在勤の成人女性 10人(先着)
持ち物	動きやすい服装、運動靴、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル	持ち物	運動のできる服装(動きやすい服装)、上履き
申込み	不要 当日直接会場へ	申込み	1/10(金)～24(金) の間に問合せ先へ電話
問合せ	澤野 245-8076	問合せ	澁澤 244-8601

パネルシアターフェスティバル

申込み不要、参加費無料です。
ぜひご参加ください。

日 時	1月5日(日) 午前10時～11時
会 場	高階南公民館 2階 講座室
対 象	幼児から小学校低学年の児童まで
内 容	・どうぶつサーカスはじまるよ ・きんのがちょう ・たまごでおりようり ほか



子育てサロン

ミルク・くるみ

子育てサロンは、保護者の方と小さなお子さんに開放されたお部屋です。歳の近いお子さんがいる仲間同士、気軽におしゃべりしませんか？

	ミルク	くるみ
対 象	0歳と保護者(1歳の誕生日まで参加可)	1歳～未就学児と保護者
日 時	12月13日(金) 10:00～11:30 1月24日(金) 10:00～11:30	隔 月 開 催 1月10日(金) 10:00～11:30
会 場	高階南公民館 1階 講堂	
1月10日(金)の「くるみ」では、福笑いやぐるぐる風揚げをします♪ ※申込み・参加費は不要、途中からの参加や出入りも自由です。		

おはなし会

～みんなで、おはなしのくにへいこう～

日 時	12月4日(水)・1月8日(水) 10:00～10:40	
会 場	高階南公民館 1階 会議室1号	参加費/申込み 不要



★かんきょうサロン★

光熱費を減らしたい人 情報交換しませんか。
食べ物や生活環境などの情報交換を行う
オープンスペースです。

※各回の開催時間が異なります。ご注意ください。

- 日時 12月5日(木) 13:30～15:00
◆テーマ「海のプラスチックゴミ、まわりまわって自分の口へ」
1月17日(金) 13:30～15:00
◆テーマ「生命力を高める生活“飲むこと編”」

会場	高階南公民館 1階 コミュニティスペース
参加費/申込み	不要
持ち物	直近2～3ヶ月分の電気・ガス・水道料金票



パソコン相談室

～パソコン操作で困ったときは～

パソコン初心者の方のお悩みにお答えします。

※ウィンドウズOSのみ対象です。

- 日時 12月5日(木)・21日(土)
1月18日(土)

【木曜日】 10:00～12:00
【土曜日】 13:00～15:00

会場	高階南公民館 2階 会議室2号
参加費/申込み	不要



飲酒は適量を心掛けましょう

12月からお正月にかけて、お酒を飲む機会が多くなります。適度な飲酒は、リラックス効果や人とのコミュニケーションをよくする効果などがあります。

一方で、1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上で、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まることがわかっています。お酒を飲まない「休肝日」を設け、飲む際は適量の範囲で楽しむなど、お酒と上手に付き合ひましょう。

お酒の適量は純アルコールで1日20g程度です

<主な酒類の純アルコール20gの目安>



ビール5度
中ビン1本
(500ml)



ウイスキー40度
ダブル1杯
(60ml)



焼酎25度
グラス1杯
(100ml)



ワイン12度
グラス2杯弱
(200ml)



日本酒15度
1合弱
(180ml)



缶チューハイ7度
1本
(350ml)

※純アルコール量(g) = アルコール飲料(ml) × アルコール濃度(度数/100) × アルコール比重(0.8)

※女性はこの基準の1/2～2/3程度が適量です。

※お酒に弱い方や高齢の方は、より少量の飲酒にしましょう。

公民館からのお知らせ



●公民館施設の予約申込●

2月分抽選予約申込 12月 1日(日)～ 25日(水) 4区分まで申込可

2月分抽選結果確認 12月 27日(金)～ 31日(火)

1月分先着予約申込① 12月 1日(日)～ 7日(土) 抽選当選分含め6区分まで申込可

1月分先着予約申込② 12月 8日(日)～ 区分制限なし

「公共施設予約システム」の利用時間は、午前4時から午前2時までです。

ただし、先着予約申込①の初日のみ、午前9時からとなります。

●12月の休館日● ※館内整理日は全館清掃のため休館となります

25日(水) 館内整理日



※年末年始は12月29日(日)から1月3日(金)までお休みします