

回覧 高階南公民館だより



高階地区 人口 53,828人 26,712世帯 令和6年5月1日現在

6月号 No. 515 令和6年6月1日発行

インターネットでもご覧いただけます→

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



夏休み子ども陶芸教室

~マグカップや花瓶などを作ります~



- | | | |
|-----------|-------------|----------------------|
| 日時 | ① 作陶 | 7月20日(土) 13:00~15:30 |
| | ② 素焼き ※自由参加 | 7月30日(火) 9:00~ 9:30 |
| | ③ 絵を描く・釉薬かけ | 8月 3日(土) 10:00~12:00 |
| | ④ 作品鑑賞・引き渡し | 8月 8日(木) 13:30~14:00 |

会場 高階南公民館 1階 講堂・工芸室

対象 小学4~6年生 **定員** 先着10名 **参加費** 1人400円

持ち物 エプロン、雑巾または古タオル1枚、飲み物、ハンカチやタオル(手・汗拭き用)

申込み 6月24日(月)午前10時から窓口・電話(245-3581)・ファクス(240-1752)で受け付けます。ファクスで申し込まれる方は ①講座名 ②氏名(ふりがな) ③学校名 ④学年 ⑤住所 ⑥保護者の携帯電話番号 を明記してください。

※参加費は7月10日(水)までに高階南公民館へご持参ください。

夏休み子ども囲碁教室

共催：南寿囲碁将棋クラブ

【日時】 8月7日(水)、8日(木) 9:00~11:00

【会場】 高階南公民館 2階 会議室2号

【対象】 小・中学生 **【定員】** 先着10名 **【参加費】** 無料

【申込み】 7月1日(月)午前10時から電子申請にて受け付けます。

お申し込みはこちら

右の2次元コードからお申し込みください。

※高階南公民館のホームページからもアクセスできます

※保護者の方も見学できます





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	6月21日(金) 10:00～11:30 7月19日(金) 10:00～11:30	♡ 6月はお休みです♡ 7月5日(金) 10:00～11:30
会 場	高階南公民館 1階 講堂	
※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	6月5日(水)・7月3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
定 員	7組21名(先着) ※定員に達したときは入場をお断りすることがありますので、予めご了承ください。		

★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。



日時 6月12日(水)・7月11日(木)
10:00～11:30

◆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 6月6日(木)・15日(土)
7月4日(木)・20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

ヒューマンライフ公開講座 サマーコンサート

♪ピアノ・サクソフォンの素晴らしい演奏と独唱を楽しみませんか♪

日時・会場 7月6日(土) 13:30～15:00 高階南公民館 1階 講堂

対象・定員 市内在住の方 80名(先着)

問い合わせ 角谷 ☎080-5545-6107

※申し込み・入場料不要です。当日、直接会場へお越しください。



Enjoy Summer in 高階南

公民館でいっぱい遊んで、みんなと一緒に楽しもう!!

夏休みの思い出づくりに、ぜひ参加してね!

- 日時・会場** 8月4日(日) 13:30~17:30 高階南公民館
- 対象・定員** 高階地区の小学生 50人(先着)
- 参加費** 1人300円(保険、材料代など)
- 内容** ゲーム・工作など盛りだくさん。お楽しみに☆
- 申込み** 7月2日(火)午前10時から窓口・電話(245-3581)・ファクス(240-1752)で受け付けます。ファクスで申し込まれる方は、①講座名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④学校名 ⑤学年 ⑥住所 ⑦保護者の携帯電話番号 を明記してください。

※参加費は7月25日(木)までに高階南公民館へご持参ください。

ジョイフル寄席 林家けい木のらくご会



©末永裕樹・馬上鷹将/集英社

初めての方も通の方も楽しめる
人気落語漫画「あかね噺」の
イラストを交えた落語解説付き



埼玉県出身、今、大注目の若手落語家
林家けい木による解説付き落語会

日時 8月4日(日) 14:00開演
(13:30開場)

会場 川越南文化会館 ホール

料金 1,500円(全席自由) ※未就学児入場不可

申込 6月8日(土)9:00から販売
(電話予約は6月9日(日)から)

チケット取扱い

川越南文化会館・川越市やまぶき会館・
川越西文化会館・ウエスタ川越・
KFPオンラインチケット・
川越市内TSUTAYA

ジョイフル“ゆるっと”ゆうマルシェ



野菜の気分に合わせてゆるやかに開催
なにがあるかは当日のおたのしみ

日時 6月上旬~7月中旬、月曜・木曜
17:00~1時間程度

会場 川越南文化会館 コミュニティスペース

参加店舗(日替わり出店)

☆福原地域の農家のみなさん

赤一商店、飯野農園、金子農園、川村農園、たばちゃん
農園、なるかわ農園、ふちな農園 ほか

☆花日和

(フラワーアレンジメント、アーティフィシャルフラワー等)

☆Vintage&Second Hand Friends JPS

(リユースの着物、帯、和小物、和雑貨等)

お問い合わせ

川越南文化会館 TEL:049-248-4115

令和6年度 高階南文化祭

高階南文化祭実行委員会

今年の文化祭は、**10月26日(土)・27日(日)**の2日間、高階南公民館で開催します。

公民館登録グループをはじめとするサークルや個人の活動の成果を発表します。

展示作品の募集や詳しい内容は次号以降の公民館だよりで順次お知らせします。



保健推進員コーナー

健康づくり支援課 電話229-4121

おいしく、無理なく、減塩しましょう！

高血圧を予防するために「減塩」が大切であることはよく知られるようになってきました。しかし、「減塩＝おいしくない」というイメージを持っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

薄味にするばかりでは、食事が楽しめず、減塩は続きません。

減塩のコツは「無理なく、おいしく、コツコツと継続すること」です！



【減塩のコツ①】味付けをひと工夫！

だしのうま味や酸味・辛味・香辛料などを活用しましょう。塩・しょうゆ・みそなどに比べて食塩量の少ない、酢・マヨネーズ・ケチャップなどの味付けも取り入れましょう。

【減塩のコツ②】卓上調味料の使い方をひと工夫！

醤油やソースは味を確かめてから使いましょう。「かける」よりも、小皿などにとって「つける」ようにするだけで調味料を減らせます。

【減塩のコツ③】食塩の量を知りましょう！

便利な加工食品やインスタント食品には見えない塩が多く含まれています。パッケージの栄養成分表示で、「食塩相当量」を確認しましょう。

1日の食塩摂取量目安(成人)は、男性7.5g未満・女性6.5g未満です。

(日本人の食事摂取基準2020年版より)

公民館からのお知らせ

●公民館施設の予約申込●

8月分抽選予約申込 6月 1日(土)～25日(火) 4区分まで申込可

8月分抽選結果確認 6月 27日(木)～30日(日)

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

7月分先着予約申込② 6月 8日(土)～ 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。

●6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(火) 館内整理日

