

# 回覧 高階南公民館だより



高階地区 人口 53,858人 26,797世帯 令和6年7月1日現在

8月号 No. 517 令和6年8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



## 【環境講座】布ぞうり作り講習会



着なくなった衣類やハギレを活用して布ぞうりを手作りします。

布ぞうりは足指を使って履くため姿勢が良くなり健康にもいいそうです。

足元から健康に☆楽しくエコライフ!!

**日時** 10月6日・20日(日) 午後1時~4時 **会場** 高階南公民館 2階 和室

**対象** 川越市在住・在学・在勤の成人 **定員** 10名(抽選) **参加費** 1,000円(材料費等)

**持ち物** 裁ちばさみ、ものさし又はメジャー、飲み物(水分補給のため)

**申込み** 8月28日(水)午後4時まで、電話(245-3581)またはファクス(240-1752)でお

申し込みください。ファクスでお申し込みの方は ①講座名(布ぞうり) ②住所 ③氏名・ふりがな ④年齢 ⑤日中連絡のつく電話番号・ファクス番号 を明記してください。

※参加の可否については8月29日(木)以降に電話でお知らせいたします。

高階南公民館  
川越市卓球連盟 共催事業

## ふれあい卓球



~障害のある卓球愛好者ふれあいの場 楽しく練習しましょう~

**対象** 市内在住の障害がある小学校4年生以上の卓球初心者

(保護者同伴が基本・競技大会参加経験者は不可)

硬式・ラージ  
選択自由

**日時** 令和6年9月7日・21日、10月12日・19日、11月2日・16日、12月7日・21日、  
令和7年1月4日・18日、2月1日・15日、3月8日・15日(すべて土曜日、全14回)  
午後4時~6時

**会場** 高階南公民館 1階 講堂 **定員** 10名(抽選) **参加費** 1,200円(練習ボール代)

**持ち物** 運動靴、お持ちの方はラケット、飲み物、タオル等

**申込み** 8月23日(金)までに、電話(245-3581)またはファクス(240-1752)でお申し込みく

ださい。ファクスでお申し込みの方は ①講座名(ふれあい卓球) ②氏名(ふりがな) ③年齢  
④日中連絡のつく電話番号 ⑤住所 を明記してください。小・中学生の方は ⑥学校名 ⑦学  
年 も明記してください。

※参加の可否については8月26日(月)以降に電話でお知らせいたします。

# 大人のためのおはなし会



日本の昔話「小桜むかし」「足折れつばめ」や外国の昔話「グラの木こり」などの語り、布芝居、アイヌの民話「風の神とオキクルミ」も演じます。おはなしの世界を一緒にお楽しみください!

**語 り** おはなしのぶらんこ

**日 時** 9月7日(土)午前10時~11時30分

**会 場** 高階南公民館 1階 会議室1号

**対 象** 中学生以上の方

**定 員** 先着30名

**参加費** 不要

**申込み** 8月13日(火)午前10時より公民館窓口、電話(245-3581)、ファクス(240-1752)

にて受け付けます。ファクスでお申込みの方は、①講座名(大人のためのおはなし会)

②氏名・ふりがな ③住所 ④電話・ファクス番号 を明記してください。

## 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!

ストレッチウエズデイ		白百合卓球クラブ	
ストレッチ&リズム体操		卓球体験講座	
硬くなった身体をほぐして、怪我の予防につながるリズム体操です。		卓球の基本的なルール説明と、試合を体験します。初心者歓迎!	
日時・会場	10/16(水) 13:30~14:45 講堂	日時・会場	10/3(木) 9:00~12:00 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 5人
持ち物	動きやすい服・靴、タオル、飲み物、マット(バスタオル等)	持ち物	動きやすい服・靴、タオル、飲み物 ※ラケット・球はグループで用意します
申込み	不要 当日直接会場へ	申込み	9/2(月)~ 公民館窓口・電話・ファクス

### ヒューマンライフ

#### 青春歌の集い

あの歌・この歌・懐かしい歌...伊藤ちよ先生の軽妙なトークとピアノ演奏を一緒に楽しみましょう!

**日時・会場** 9/14(土) 13:30~15:00 講堂

**対象・定員** 市内在住の成人 60名(先着)

**申込み** 不要 当日直接会場へ

**問合せ** 角谷 ☎080-5545-6107



## おはなし会 ~みんなで、おはなしのくにへいこう~



**日 時** 9月4日(水) 10:00~10:40 ※8月はお休みです

**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。





# 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	♡ 8月はお休みです♡	
	9月27日(金) 10:00～11:30	9月13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。		

### ★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 8月7日(水) 10:00～11:30

◆テーマ「生命力を高める生活～空気編」

※9月はお休みです

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 8月1日(木)・17日(土)

9月5日(木) ※土曜はお休みです

【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

## 高階南文化祭展示作品を募集します

主催：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。

この期間に展示する一般展示作品を募集します。

出品資格 高階地区に在住または在勤の方

展示種目 日本画、洋画、水墨画、写真、書道、手芸、工芸、俳句、生け花ほか

申込み **9月13日(金)まで**に、高階南公民館窓口に備え付けの申込書を提出

※1人1点まで

作品の搬入・搬出 各自で高階南公民館へ 【搬入】25日(金)午後1時～3時

【搬出】27日(日)午後4時～4時30分



※詳細は高階南公民館に置いてある募集要項をご覧ください。

※お申し込み、お問い合わせともに **平日午前8時30分～午後5時15分の間** でお願ひします。



高階地区地域子どもサポート委員会推進事業

# 高階南ファミリーコンサート



オーケストラの生演奏を間近で聴くことができる絶好の機会です。

未就学児もOK! ご家族皆さんでぜひお越しください。

**日時** 10月5日(土) 午後1時~3時

**会場** 高階南公民館 1階 講堂

**定員** 100名(抽選)(1組4名まで)

**参加費** 無料

**演奏** 川越フィルハーモニー管弦楽団

**協力** 井上佳代子バレエスタジオ ほか

申込み方法など、詳細は**公民館だより9月号**に掲載予定です。お楽しみに!!

## 保健推進員コーナー

健康づくり支援課 電話229-4121

### 睡眠について

睡眠不足は、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクを高めると言われています。みなさんは睡眠時間やぐっすり眠れた実感などを意識していますか。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、世代別に睡眠時間の推奨事項を掲げています。成人では6~8時間(但し高齢者は寢床にいる時間を8時間未満とする)、小学生は9~12時間、中高生は8~10時間の確保が推奨されています。また、起床時に、よく眠れたという実感(睡眠休養感)を得られることが大切です。この実感を得るには、起床時間を意識することが重要です。

学生や働き世代では、平日と休日の起床時間に2時間以上の差や、寝だめの習慣があると、体内時計が乱れ、時差地域への海外旅行と同様の時差ボケのような状態が生じ、この状態が長期化すると健康を損なうリスクが生じます。休日前に夜更かしの習慣がある方は、平日も休日でもできるだけ毎日同じ時間に眠る習慣をつけることが、睡眠休養感を得るためには大切です。



### 公民館からのお知らせ

#### ●公民館施設の予約申込●

10月分抽選予約申込 8月 1日(木)~ 25日(日) 4区分まで申込可

10月分抽選結果確認 8月 27日(火)~ 31日(土)

9月分先着予約申込① 8月 1日(木)~ 7日(水) 抽選当選分含め6区分まで申込可

9月分先着予約申込② 8月 8日(木)~ 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。

#### ●8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

11日(日) 山の日

12日(月) 振替休日

28日(水) 館内整理日

