

回覧 高階南公民館だより



高階地区 人口 53,893人 26,898世帯 令和7年1月1日現在

2月号 No. 523 令和7年2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



第40回

人形劇

フェスティバル

赤ちゃんから大人まで、みんなが楽しめる人形劇です。
申込不要・入場無料です。ぜひ、ご家族でお越しください。

日時 令和7年3月2日(日)

午前10時30分~11時30分(開場: 午前10時)

会場 高階南公民館 1階 講堂

※駐車場に限りがありますので、乗り合わせ等ご協力お願いします。

出演 人形劇団 星の子
人形劇サークル とんちんかん

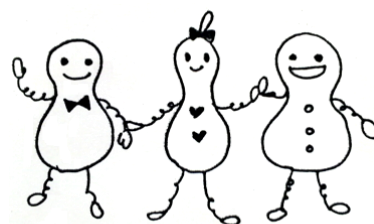
定員 100名(先着)

対象 乳幼児~小学生のお子さんと保護者の方

演目 人形劇団 星の子:
「きらきら星」ほか
人形劇サークル とんちんかん:
「三びきのやぎのがらがらどん」ほか



星の子



とんちんかん



ふれあい卓球

障害のある卓球愛好者

ふれあいの場

令和7年4月～令和8年3月

原則第1・第3土曜日

(詳しい日にちは下記参照)

午後4時～午後6時

参加者 募集

対 象 市内在住・在勤・在学の障害のある小学校4年生以上の卓球初心者

(**原則保護者同伴**・競技大会参加経験者は不可)

硬式・ラージ選択自由

日 時	4月5日・19日	5月10日・17日	6月7日・21日	7月5日・19日
	8月2日・16日	9月6日・20日	10月4日・18日	11月1日・15日
	12月6日・20日	1月10日・17日	2月7日・21日	3月7日・21日

(すべて土曜日、全24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)

持ち物 運動靴、お持ちの方はラケット、飲み物、タオル等

参加費 2,400円(練習ボール代)

申込み **3月19日(水)**までに、窓口・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・ファクス番号 ⑤住所 を明記してください。学生の方は ⑥学校名・学年 も明記してください。

※参加の可否については**3月24日(月)以降に電話で**お知らせいたします。



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？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。

	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	2月21日(金) 10:00～11:30 3月21日(金) 10:00～11:30	《隔月開催》 3月7日(金) 10:00～11:30
会 場	高階南公民館 1階 講堂	
3月7日(金)の「くるみ」は、模造紙に描いた木に、クレヨンなどでお花を咲かせます♪		

おはなし会 ～みんなで、おはなしのくにへいこう～



日 時	2月5日(水)・3月5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。

日 時 ※2月はお休みします

3月13日(木) 13:30～15:00

◆テーマ「生命力を高める生活“食べること編”」



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 2月6日(木)・15日(土) / 3月6日(木)・15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



「ねこのて」手づくり弁当のお届け

高階地区にお住まいの高齢者の方に、まごころのこもったあたたかいお弁当をお届けします

対 象 者 高階地区にお住まいで、75歳以上のお一人住まいの方、または75歳以上の方だけの世帯（ご夫婦に限りません）

お届け日時 3月5日(水) 午後4時～5時 ※お届け時間の指定はお受けできません

受 付 数 70食（先着）※定数になり次第締め切らせていただきます

費 用 300円（当日代金引換）

申 込 先 田中（☎049-243-8722） **主 催** 福祉ボランティア「ねこのて高階」



保健推進員コーナー

健康づくり支援課 電話229-4121

知っていますか？受動喫煙の害

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれています。その中には約70種類の発がん性物質があり、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人にも悪影響が及びます。

特に、肺がん、脳卒中、虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群(SIDS)等の疾患については、受動喫煙との関係が確実とされています。また、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や低出生体重・胎児発育遅延等についても受動喫煙との関連が指摘されています。

近年急速に普及している加熱式たばこについても、発がん性物質等の有害物質が含まれていることは明らかになっています。しかし、十分な研究が行われておらず、加熱式たばこの受動喫煙による長期的な健康への影響について予測することが困難とされています。

受動喫煙による害を知り、喫煙をする際は、周囲の方に受動喫煙をさせないように配慮をお願いします。そして、ご自身の健康のためにも禁煙にチャレンジしてみませんか。



公民館からのお知らせ

●公民館施設の予約申込●

4月分抽選予約申込 2月 1日(土)～ 25日(火) 4区分まで申込可

4月分抽選結果確認 2月 27日(木)～ 28日(金)

3月分先着予約申込① 2月 1日(土)～ 7日(金) 抽選当選分含め6区分まで申込可

3月分先着予約申込② 2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。

●2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(火) 建国記念の日 23日(日) 天皇誕生日 24日(月) 振替休日 27日(木) 館内整理日

