

# 高階公民館だより

よひ  
お年寄  
12月号

## 回覧

No.533 令和7年12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：27,114世帯 人口：53,854人 男：26,684人 女：27,170人

（令和7年11月1日現在）

\* 同じ内容をカラーでご覧になりたい場合は、川越市ホームページで「高階公民館だより」と検索

川越市マスコット  
ときも  
キャラクター



### 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。  
お気軽に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】12月3日(水)

午前10時から11時30分まで

クリスマスをテーマにした工作を行います

【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)

出入り自由！  
お気軽に  
どうぞ♪

途中参加も  
大歓迎！！



☆ご来館される前の検温をお願いしています。  
☆1月はお休みです。2月は4日に「ひな祭り」  
をテーマに企画中♪

### 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！

見学も歓迎！  
おもちゃドクターも  
募集しています！



【日 時】12月27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 12月26日(金)・29日(月)～31日(水)

1月1日(木)～3日(土)・12日(月祝)・30日(金)

◇児童館の休館日 12月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)～31日(水)

1月1日(木)～3日(土)・5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)

◇図書館の休館日 12月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・26日(金)・29日(月)～31日(水)

1月1日(木)～5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)・30日(金)



公開講座  
やります！

高階公民館登録グループ

# 高階桜会

参加者募集中



- 【内 容】 楊名時24式太極拳と八段錦の練習  
【日 時】 令和8年1月23日（金）午後1時から3時半まで  
【会 場】 高階公民館 軽体育室 【対 象】 市内在住・在勤の成人  
【参加費】 無料 【定 員】 5名（先着）  
【講 師】 宮沢 幸子 氏  
【申込先】 中村（なかむら） 電話049-244-5801  
【持ち物】 上ばき（スリッパ不可）、飲み物、汗拭きタオル



再掲

影絵劇団「虹」  
高階公民館 共催

## 影絵クリスマス公演



お待たせしました！影絵劇団「虹」によるクリスマス公演です。見る人もやる人も心躍らせて楽しもう。事前申込みなし・無料。当日、会場でお待ちしています！

【日 時】 12月21日（日）午前10時半から（開場 午前10時）

【内 容】 ☆影絵「笠地蔵」、「三匹のヤギのがらがらどん」  
☆一緒にあそぼう  
☆うた（通りやんせ、しょじょ寺の狸ばやし、クリスマスソング他）



【会 場】 高階公民館 軽体育室

【対 象】 市内在住の幼児・小学生と保護者の方

【定 員】 先着100人程度 【問合せ】 高階公民館 TEL：242-6064



## からだ うれしい 食事教室

～元気パワフル教室（フレイル予防）～

『最近体重が減ってきた』方や『元気が出ない・気力がないと感じる』方におすすめです。当日は専門職（保健師・管理栄養士・歯科衛生士）からの講話・アドバイスを聞くことができます。

各回測定・試食があります！詳細はホームページをご覧ください。

この機会を、ご自身の健康を考えるきっかけにして頂ければ幸いです。お気軽にご参加ください♪

☆日 程 令和8年1月27日(火)

☆時 間 10時から11時30分  
(受付9時45分から)

☆対象者 市内在住の18歳以上の方

☆会 場 高階公民館(高階市民センター内)

☆参加費 無料 ☆定員 15名(先着)

☆申込み 12月8日(月)から  
電子申請(24時間受付)  
または電話(9時から17時)

☆お問い合わせ 健康づくり支援課  
健康づくり支援担当(電話:229-4121)

～川越市国民健康保険課から高階地区の皆様へ～

毎年受けよう！特定健診!!（令和8年1月31日まで実施中）



川越市マスコットキャラクター  
埼玉県けんこう大使ときも

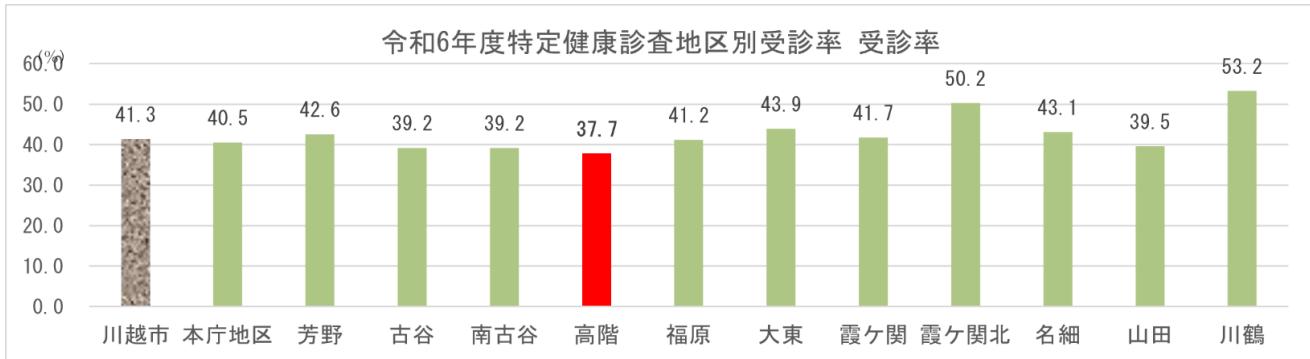
令和6年度の国保の特定健診、高階地区の受診率は37.7%！  
昨年度より1.6ポイント下がり、市全体の受診率と比べて3.6ポイント低くなっています！

受診した人の結果を見ると、昨年に引き続き血圧の値が高い人が市の平均より多かったみたい…



通院中の人も、健診受けられるんだよ。  
約1万円分の内容がなんと無料！

毎年続けて特定健診をみんなで受けて、健康で元気な高階地区を目指しましょう♪



特定健診は、身近なところでも受けられますし、市内には約100か所の健診医療機関があります。がん検診と同時受診が可能なところもあります。ご自身のため、また大切なご家族のためにぜひ受診しましょう！

#### 高階地区内の特定健診実施医療機関

医療機関名	電話	医療機関名	電話
井上外科医院	245-6781	新河岸診療所	246-5242
うわべ内科クリニック	257-5655	傍島外科	245-3211
金森医院	242-3439	竹田クリニック	246-0300
きりむら内科医院	245-1070	松本医院	242-0466
品田クリニック	246-2255	みよし胃腸クリニック	238-6011

※対象となるのは、40歳から74歳の川越市国民健康保険加入の方です。

国民健康保険課 管理保健担当 ☎ 049-224-6147



## すこやか俱乐部 当日参加・無料

日 時：令和8年1月11日（日）午前10時から午前11時まで

場 所：高階公民館軽体育室

対 象：70代までの成人男女（子ども同伴可 保育なし）

内 容：口コモ予防体操、楽らくリズム体操、脳トレ手遊び、ゲーム他

服 装：運動のできる服装（ジーンズ、スカート不可）、上ばき（スリッパ不可）

持ち物：水分、タオル その他：保険は各自でお願いします

(主催)川越市保健推進員協議会高階支会  
(お問い合わせ)矢島

※可能な限りメールへお願いします  
→ kaorup406y833★gmail.com  
(@部分を「★」と表示しています。)  
(電話070-5578-0614)

# 新春!! 高階親子フェスティバル

主催：青少年を育てる高階地区会議 共催：高階公民館・高階五校ジュニアリーダースクラブ

【日 時】 令和8年1月18日（日）

午前9時30分から午前11時30分まで

【会 場】 高階公民館軽体育室ほか

【対 象】 小学生（保護者同伴）

【定 員】 先着40名（同伴者も含む）

【参加費】 無料

【持ち物】 カラーペン、タオル（手洗い用）、飲み物

【申込み】 令和8年1月7日（水）午前10時から

高階公民館の窓口・電話・ファックスで受付

※ファックスの場合は、住所・電話番号・児童の氏名・参加人数を記入



今年もオリジナルの絵馬や  
コマをつくります。  
冬の一日、正月遊びで楽しく  
過ごしましょう！



高階公民館 電話：049-242-6064 FAX：049-240-1751



## たかしなホットメール

vol.168



第三ブロック 寺尾自治会 “「高齢者の集い」開催の報告”

寺尾自治会では毎年、「一人暮らし高齢者」を含む高齢者の集いを開催しています。

今年は開催場所を高階南公民館に移して、バス便を仕立て集客に取り組みました。コーラス、三線の会、キッズダンスとバラエティーに富むプログラムを計画しました。爽やかな歌声、情熱に満ちた沖縄民謡、熱気のキッズダンスに皆さん堪能された様子でした。

結果的に出演者が60名、高齢者60数名、関係者と観客が60数名で180名を超える賑やさとなりました。



★日 時：令和7年9月7日（日）10時～12時

★第1部：健康づくり支援課「高齢者の健康保持等」

★第2部：コーラス「コール萌」

沖縄民謡「てらお三線の会」

キッズダンス（1）アドバンス（男子）15名

キッズダンス（2）マーメイド（女子）22名

