

高階公民館だより

回覧

No.534 令和8年1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：27,120世帯 人口：53,850人 男：26,671人 女：27,179人

（令和7年12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
キャラクター
ときち



子育てサロン



【日 時】2月4日(水)



午前10時から11時30分まで

「ひな祭り」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)

託児ボランティア「さくらんぼ」

スタッフ募集します！

地域の子育て世代を支援する活動をして、

子どもたちと楽しい時間を過ごしませんか？

ご見学もOKです！

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。

☆1月はお休みです。3月は4日に「消防署による子どもの応急処置」の予定です。ただし、当日の消防署の状況によっては変更となる場合があります。ご了承ください。

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】1月24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、キャラクターフィギュアなど。

高階市民センターの休館日

◇公民館の休館日 1月1日(木)～3日(土)・12日(月祝)・30日(金)

2月11日(水祝)・21日(土)～23日(月)【工事による臨時休館】・27日(金)

◇児童館の休館日 1月1日(木)～3日(土)・5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)

2月2日(月)・9日(月)・16日(月)・21日(土)～23日(月)【工事による臨時休館】・24日(火)

◇図書館の休館日 1月1日(木)～5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)・30日(金)

2月2日(月)・9日(月)・16日(月)・20日(金)～3月5日(木)【システム更新による休館】



悩んでいる方、
チャンスです…！

空き家の無料相談会



日 時：令和8年2月7日（土）午後1時30分から午後5時まで

会 場：高階公民館 講座室1号

概 要：午後1時30分「家族に負担をかけないための相続セミナー」

午後2時30分個別相談（1組30分）

申込み：事前予約制

※防犯・交通安全課に電話（直通224-5721）



保健推進員だより | 睡眠について

川越市保健推進員協議会高階支会
(川越市健康づくり支援課)

睡眠不足は日中の眠気や疲労、集中力の低下などの影響だけでなく、心疾患や脳血管疾患、糖尿病や高血圧などの生活習慣病をはじめ、うつ病や認知症など様々な疾患の発症リスクを高めるとされています。

睡眠不足の解消には睡眠時間の確保だけでなく、睡眠休養感（朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚）を向上させることが重要です。

ご自身の健康のためにも睡眠時間の確保と睡眠休養感を高めるために、食生活や運動などの生活習慣や睡眠環境等を見直してみませんか。

★毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則（成人版）★ 厚生労働省・成人のためのGood Sleepガイドより抜粋

第1原則

適度な長さで休養感のある睡眠を。6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保。



第2原則

光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて。

第3原則

適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを。

第4原則

嗜好品とのつきあい方に気を付けて。カフェイン、お酒、たばこは控えめに。

第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を。



すこやか俱楽部 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)

令和7年度高階地区グラウンド・ゴルフ大会開催

令和7年11月23日（日・祝）に、高階地区グラウンド・ゴルフ大会が高階小学校を舞台に開催されました。36チーム、180人の皆さんのが参加され、熱戦が繰り広げられました。結果は下記のとおりです。なお、個人の部は、砂弁天の天野さんが34（8ホール）で優勝されました。

運営にご協力いただいた高階地区スポーツ推進委員及び高階・高階南公民館運営協力委員の皆さん、会場をお借りした高階小学校の皆さん、ありがとうございました。

団体の部（1チーム5名の合計）

順位	チーム名	スコア(8ホール)
優勝	高砂B	213
準優勝	熊野町B	214
第3位	五ツ又B	216



開会式にて、全員で準備体操！



狙いを定めて…



皆さん、お疲れさまでした！！



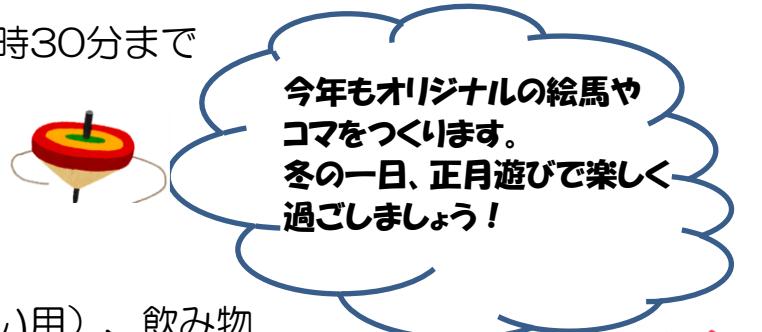
再掲 新春!! 高階親子フェスティバル

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



再掲 公民館予約のシステムのリニューアルについて

広報かわごえや市のホームページでお知らせの通り、公民館を含む市の施設の利用予約・抽選申込を行うことができる「公共施設予約システム」がリニューアルします。利用者登録がお済みでない団体は、お早めに申請を！

★全ての方に『利用者登録』が必要です

令和8年4月以降公民館を利用される場合は、既に現行システムにご登録済みの方も含め全ての方に利用者登録が必要です。

利用者登録の審査には時間がかかりますので、4月利用分の抽選に参加するには、1月16日(金)までには公民館の窓口へ申請書をご提出ください。

★公民館の予約スケジュールが変わります

抽選申込 2か月前の1日から → **3か月前の1日から**

先着予約 1か月前の1日から → **2か月前の1日から**

この3か月間は、現行システムと新システムの二重稼働となります

	令和8年1月	令和8年2月	令和8年3月	令和8年4月
現行システム	令和8年3月利用分の 抽選申込		令和8年3月利用分の先着予約 (3月31日利用分まで)	現行システム運用終了 
新システム	令和8年4月利用分の 抽選申込 <small>1月25日までが申込期間です。 まだ登録がお済み出ない団体 は、お早めにお願いします！</small>	令和8年4月利用分の 先着予約	令和8年5月利用分の 先着予約	令和8年6月利用分の 先着予約



たかしなホットメール

vol.169



第四ブロック 砂新田一丁目自治会

“巳年を振り返る”

砂新田1丁目は高階北小学校、春日神社、そして不老川と恵まれた環境に位置しています。自治会活動でも地域を活かした、過去にとらわれない、世代を越えた交流を目指しています。

25年度も、こども縁日、炊き出し、芋ほり体験等の行事では童に戻り楽しい時間を過ごすことが出来ました。（渴水時が多く何かと不評な）不老川ですが、岸辺の花を話題に散策する家族連れも増えてきました。シニアでは本年も（あさやま会が）秋の高階芸能祭に出演。踊りと合唱で日ごろの成果を披露。（練習を積んできた）シニアの動きは”お口”以上に軽快です。

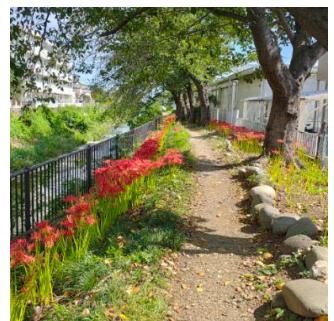
26年は不老川の美化を目指し、岸辺の散歩道を地元自治会と一緒にになって整備する予定です。秋には春日神社の山車の曳きまわしも予定され、忙しい年となりそうです。



高階芸能祭



芋ほり体験



岸辺に咲く彼岸花