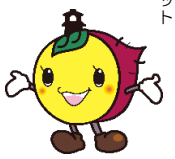
高階公民館だより 11月号

回 覧

No.544　令和8年11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：27,389世帯　人口：53,966人　男：26,695人　女：27,271人
（令和8年10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



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】11月11日(水)、12月2日（水）
午前10時から11時30分まで
11月は「消防署による応急処置」、
12月は「クリスマス」をテーマにした工作を予定
【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)

☆11月の内容は、当日の消防署の状況によっては予告なく変更となる場合があります。ご了承ください。
☆1月はお休みで、2月は3日節分をテーマに企画中♪
☆この先の開催予定：2027/3/3（水曜日、午前10時から11時30分まで）

途中参加も大歓迎！！



出入り自由！お気軽にどうぞ♪

小江戸おもちゃ119 高階公民館運営支援 おもちゃの病院

【日　時】**11月28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。

こわれたおもちゃ、なおします！

高階市民センターの休館日

◇公民館の休館日
11月3日(火祝)・23日(月祝)・27日(金)
12月25日(金)・29日(火)～31日(木)
◇児童館の休館日
11月2日(月)・9日(月)・16日(月)・24日(火)・30日(月)
12月7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)～31日(木)
◇図書館の休館日
11月2日(月)・9日(月)・16日(月)・27日(金)・30日(月)
12月7日(月)・14日(月)・21日(月)・25日(金)・28日(月)~31日(木)

すこやか倶楽部 当日参加・無料

日　時：令和8年12月6日（日）午前10時から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：ロコモ予防体操、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（ｼﾞｰﾝｽﾞ、ｽｶｰﾄ不可）、上ばき（ｽﾘｯﾊﾟ不可）
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)

高階いきいきフェスタ

ぜひ、家族みんなでお越しください！！

主催：高階地域会議
地域福祉委員会

【日　時】　12月19日（土）
午後1時から4時まで（受付12時45分から）
【会　場】　高階公民館　講座室1・2号、軽体育室ほか
【対　象】　どなたでも！

入場無料！
上履き持参で
当日直接会場へ★

◎午後1時から2時まで歯科医師による講演
「口腔からはじめるアンチエイジング」　講師：北川歯科医院　北川 純先生
◎歯科衛生士・看護師による健康相談、子ども･大人の運動＆体操・輪投げ・カーレット・eスポーツを体験しよう。
◎福祉施設の販売コーナー(焼きそば・サンドイッチ・ロールケーキ・ワッフル・焼き菓子・雑貨・コーヒー)もあります。

親子でいっしょにわくわく運動教室



普段は仕事や子育てでなかなか運動することが出来ない方、運動を通して親子で楽しい時間を過ごしたい方におすすめの教室です。マットを使用した運動や体幹トレーニング、親子でできるストレッチを行います。お子様が運動している間に管理栄養士から保護者向けの食事講座もあります。
親子で楽しみながら、健康的な体づくりを目指しましょう。

☆日　時　令和8年12月5日（土）　午前9時45分から11時30分まで
☆対象者　小学1年生から4年生とその保護者
☆会　場　高階公民館
☆その他　ボランティアによる託児も受け付けます。
満１歳から就学前のお子様が対象です。
☆申込み　11月25日（水）までに、ホームページの電子申請から健康づくり支援課地域保健担当へお申し込みください。託児をご希望の方は、申込時に合わせてお申し出ください。（健康づくり支援課TEL：229-4120）

参加費無料！
託児もあります！

Takashina Nihongo Club



【Class date & time】
Adults: 1st & 3rd Wednesdays, 9:30-11:30 am
Children & Adults: Every Saturday, 1:00-3:00pm

We welcome anybody!
Let's learn Japanese together.

【Tuition】 No charge. Come and learn for free!
【Venue】 Takashina Community Center: Please check the board at the entrance to find out where the club meets.
【Content】 Japanese language lessons, conversation practice, and help with children's schoolwork.
【Contact】 Please call Shimizu at 090-4422-3414 ,or you can come directly to the venue anytime!

高階公民館・高階南公民館・高階五校ジュニアリーダースクラブ共催

たかしな子どもの遊びクラブ
クリスマス会

ジュニアリーダーのお兄さん・お姉さんと
一緒にクリスマスツリーのかざりを作ったり、
いろいろなゲームをしてみんなで楽しもう！



日　時　令和8年12月12日(土)午前10時から12時まで
会　場　高階公民館(高階市民センター内)　講座室ほか
対　象　高階地区の小学生　　**定　員**　30人(抽選)
参加費　300円(材料費、保険代)
持ち物　水筒、レジ袋(作った飾りを持ち帰るためのもの)、
タオル(手洗い用)、室内用運動靴
申込み　電子申請にて11月24 日㈫までにお申し込みください

電子申請URL　https://logoform.jp/form/6bSV/1828267

電子申請２次元コード

※電子申請をご利用できない方はお問い合わせください

高階南公民館 TEL：049-245-3581 ※お問い合わせは平日の午前8時30分から午後5時15分までの間にお願いいたします

保健推進員だより

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）

11月9日～15日は「全国糖尿病週間」です！



川越市マスコットキャラクター ときも

糖尿病はどんな病気？

糖尿病は、インスリンの分泌低下やその働きが不十分なために血液中のブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。
※インスリンとは、すい臓から分泌されるホルモンで血糖値を一定に保つ働きを持ちます。

糖尿病の怖さ

糖尿病の恐ろしさは、自覚症状のないまま深刻な合併症が進行することです。神経障害・網膜症・腎症の三大合併症のほか、大きな血管の動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中のリスクも高まります。

糖尿病予防のためにできること

糖尿病の予防には、**「食事」**、**「運動」**、**「健診」**が重要です。普段の生活にご自身でできることを何か一つ取り入れて糖尿病の予防に努めましょう。

○食事…１日３食規則正しく、バランスよく食べることが大切です。野菜は１日３５０ｇ以上食べることを意識しましょう。また、間食を必要以上に摂ることで、血糖値の高い状態が続きやすくなるため間食に気をつけましょう。

○運動…有酸素運動と筋力トレーニングの両方を行うことが勧められています。普段なかなか運動をする習慣がない方は日常生活の中で、今よりもプラス１０分身体を動かすように意識してみましょう。

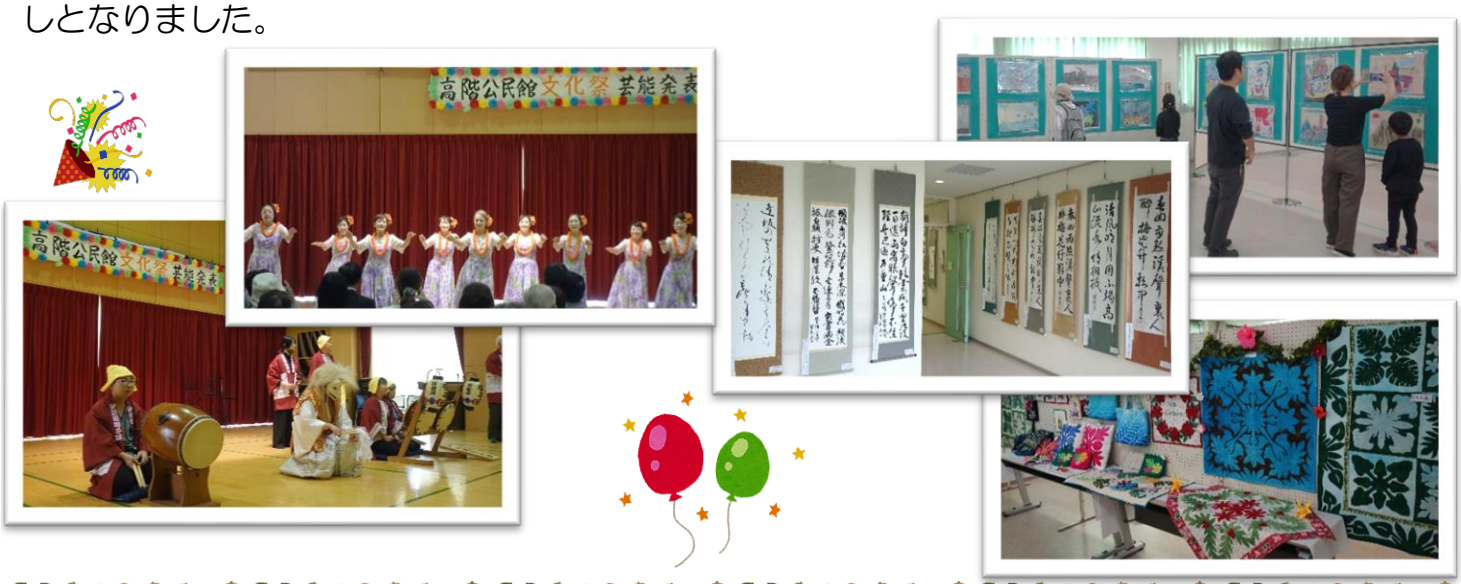
○健診…健康診断はご自身の身体の状態を知ることができる良い機会です。糖尿病は自覚症状がないまま進行するため、定期的に健康診断を受けて早期発見に努めましょう。

高階公民館文化祭盛大に行われる！

10月3日（土）と4日（日）に、令和8年度高階公民館文化祭（高階公民館登録グループ連絡会主催・高階公民館後援）が開催されました。

絵画・書道・写真・手芸・山野草などの「展示発表会」、カラオケ・民踊・フラダンス・コーラス・太極拳・社交ダンスなどの「芸能発表会」、バドミントンと茶道の「体験会」が行われ、2日間で約1,800人の方が来場されました。今年は、**高階小学校と高階北小学校の児童の皆さんによる色彩豊かな絵画**の展示や、**高階中学校桜踊華（おうようか）の皆さんによる「よさこい」、高階西中学校生徒の皆さんによる「エイサー」**の演舞も披露され、最高に盛り上がった文化祭となりました。

出品・出演していただいた皆様、大変お疲れさまでした。またご来場いただいた方々、誠にありがとうございました。芸術・文化の秋を存分に体感できた文化祭、地域の活気に繋がる催しとなりました。



たかしなホットメール vol.179

第四ブロック　砂新田一丁目自治会



”防災訓練が定期行事に”

防災訓練が砂新田一丁目の定期行事となりました。今年は育成会と合同で地震、AED体験、炊き出しをメインに実施、110名を超える参加が有りました。起震車、AEDは体験の定番。アルファ米での『おにぎり作りコーナ』では親御さんのスマホがパチパチ、指導する役員も力がはいります。思い思いのおにぎりが完成。アルファ米、グッドです！

ポータブル電源、太陽パネルも新登場、汚水ろ過器・スリッパ等の用品展示、防災動画で準備の重要性を。定期的に実施して欲しいとのお声を複数頂きました。



