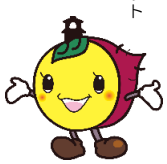
高階公民館だより 3月号

回 覧

No.536　令和8年3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：27,132世帯　人口：53,808人　男：26,656人　女：27,152人
（令和8年2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】3月4日(水)
午前10時から11時30分まで
3月は消防署による子どもの応急処置の予定です。
※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
【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）

☆4月はお休みです。5月は13日(水)に図書館員による絵本の読み聞かせを予定しています。
☆年間の予定表も後日ホームページ等でお知らせいたします。お楽しみに♪

小江戸おもちゃ119
高階公民館運営支援
おもちゃの病院

これわれたおもちゃ、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】 3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。

高階市民センターの休館日

◇公民館の休館日　3月20日(金祝)・27日(金)
4月24日(金)・29日(水祝)
◇児童館の休館日　3月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)
4月6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
◇図書館の休館日　3月1日(月)～5日(木)【システム更新による休館】
3月9日(月)・16日(月)・23日(月)・27日(金)・30日(月)
4月6日(月)・13日(月)・20日(月)・24日(金)・27日(月)

保健推進員だより

3月1日から8日は「女性の健康週間」です

健診結果の「貧血」、そのままにしていませんか。
「疲れがとれない」「体がだるい」などの不調があれば、
貧血が原因かもしれません。
大きな病気が隠れていることもあるので、早めの対応が大切です。

貧血の基準値（WHOより）
ヘモグロビン値（Hb）
男性13.0g/dl未満
女性12.0g/dl未満

【貧血とは？】
血液中の赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）が減少して体内の酸素が不足する状態で、さまざまな不調があらわれるようになります。最も多く見られるのが**鉄欠乏性貧血**で、ヘモグロビンを生成する**鉄分**が不足している状態です。貧血の約**7割**はこれが原因です。

【症状】
めまい・立ちくらみ　疲れやすい　体がだるい　耳鳴り　肩こり
頭痛　動悸　集中力・記憶力の低下　爪がそりかえる　嚥下障害　など

【原因】
鉄欠乏性貧血
鉄分摂取不足：偏った食生活、無理なダイエット
鉄分吸収障害：胃腸の病気や胃切除術後など鉄分が吸収される消化管に異常があり、うまく吸収されない
鉄分喪失：**出血**（外傷や消化管出血など）、**月経過多**
鉄分需要増加：**成長期、妊娠時、授乳時**など普段より鉄分が必要になる
慢性の病気：慢性腎臓病、関節リウマチ、甲状腺疾患など
血液の病気：再生不良性貧血、骨髄異形成症候群、白血病、多発性骨髄腫など

【予防と対策】**まずは食事から見直しましょう！！**
●バランスよく、3食欠かさず食べる
●鉄分を含んだ食材を選ぶ
⇒あさりやしじみなどの貝類、小松菜やホウレン草、赤身肉、レバーなど
●鉄分の吸収率をアップさせる食材を組み合わせる
⇒ブロッコリーやオレンジなどのビタミンCやたんぱく質（乳製品や卵、肉、魚など）
●鉄分の吸収を悪くする食材を控える
⇒食事中や食後に緑茶やコーヒーなどタンニンを含む飲み物
⇒ハムや練り物、スナック菓子などに使用される添加物（リン酸塩）

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）

すこやか倶楽部 当日参加・無料

日　時：令和8年4月26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：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)

ジョイフル体幹トレーニング教室（第1期）

（主催：公益財団法人川越市施設管理公社）

日　程：4月16日(木)から7月30日(木)　全15回
　　①午後2時45分から午後3時30分
　　②午後7時30分から午後8時15分
会　場：川越南文化会館（川越市今福1295番地2）
対　象：①市内在住、在勤、在学で18歳以上
　　②市内在住、在勤、在学で13歳以上
　　※中学生、高校生の場合は保護者の同意が必要
定　員：①、②ともに15人（先着）
参加費：9,000円

申込先：令和8年3月12日(木)午前9時から
（1）申込用紙（会館で配布または公社ホームページでダウンロード）に必要事項を記入し、会館窓口に申込み
（2）メールからの申し込み
（3）FAXまたは電話による口頭での申し込み
必要事項①氏名（ふりがな）②住所③電話番号（必ず連絡がつく番号）④生年月日

ジョイフルビギナーヨガ教室（第1期）

（主催：公益財団法人川越市施設管理公社）

日　程：4月16日(木)から7月30日(木)　午後3時45分から午後4時30分　全15回
会　場：川越南文化会館（川越市今福1295番地2）
対　象：市内在住、在勤、在学で18歳以上
定　員：15人（先着）
参加費：8,000円

申込先：令和8年3月12日(木)午前9時から
（1）申込用紙（会館で配布または公社ホームページでダウンロード）に必要事項を記入し、会館窓口に申込み
（2）メールからの申し込み
（3）FAXまたは電話による口頭での申し込み
必要事項①氏名（ふりがな）②住所③電話番号（必ず連絡がつく番号）④生年月日

詳細はジョイフルのホームページ等をご確認ください

川越市中央・大東南・霞ケ関西・伊勢原公民館共催事業

障がい者青年学級　ボランティア養成講座

川越市の公民館では、就労している知的障がい者の方々が様々な体験活動をできるようボランティアの協力を得て「障がい者青年学級」を開催しています。この養成講座から、ボランティアの第一歩を踏み出してみませんか？ボランティアに関心のある方、御応募お待ちしています。

No.	日　時	内　容	会　場
1	3月8日（日） 午前10時～11時30分	障がい者を対象としたボランティア活動を行う上での注意事項など （講演・オリエンテーション）	伊勢原公民館　会議室
2	3月15日（日） 午前9時～正午 ※希望者は午後2時50分まで延長可能	「障がい者青年学級」のボランティア体験	①中央公民館 ②高階公民館 ③伊勢原公民館 のいずれかから選択

【対象】市内在住・在勤・在学の18歳以上で2日間参加できる方　【定員】先着20人　【経費】無料
【講師】障がい者青年学級ボランティアリーダー　【申込み】以下のいずれかの方法で受付中。

電子申請

右の二次元コードからお申込みください。

ファクス

①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④住所 ⑤電話番号・ファクス番号 ⑥障がい者との関わりの有無 ⑦2回目の参加希望会場を明記し、伊勢原公民館へ送信してください。

電　話

伊勢原公民館へお電話ください。
≪受付日時≫
平日の午前8時30分から午後5時15分

【申込み先・お問合せ】川越市伊勢原公民館　電話：049-237-5676 ファクス：049-237-5677

たかしなホットメール

vol.171

第一ブロック　藤間中自治会

"藤間四自治会川越祭りが開催されました"

当自治会は世帯数もそれほど多くないこともあり、行事などは共同開催されることがあります。

令和7年10月18日（土）、秋晴れのもと隔年開催の川越祭りは、藤間原・藤間上・藤間中・藤間下の四自治会により共同開催され、地域が一体となった行事となりました。

当日は、藤間囃子保存会の大人や子どもたちによって、屋台上でお囃子や面をつけた踊り手が華やかに披露され、祭りの雰囲気を一層盛り上げてくれました。鳶の方々をはじめ、氏子会、自治会役員、藤間商栄会、育成会、地域の皆さまの見守りと協力のもと、小学生などの子どもたちも参加して、歴史ある屋台の曳き廻しが行われました。皆で掛け声を合わせ、沿道からも温かい声援が送られていました。

また、各自治会の詰め所では、心のこもった振る舞いが行われ、参加された方々が交流を深める場ともなりました。

長い歴史と文化を受け継ぎながら、地域の力で支えられていることを改めて感じる一日となりました。