

高階公民館だより

回 覧

No.540 令和8年7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：27,379世帯 人口：54,005人 男：26,720人 女：27,285人
（令和8年6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
ときも



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】7月1日(水)、9月2日(水)

午前10時から11時30分まで

7月は「七夕」をテーマにした工作、

9月は「お月見」をテーマにした工作の予定です

【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)

途中参加も
大歓迎!!

出入り自由!
お気軽に
どうぞ♪

☆8月はお休みです。10月は14日に「ハロウィン」をテーマにした工作の予定です。

☆この先の開催予定：11/11、12/2、2027/2/3、3/3（全て水曜、10時から11時30分まで）

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】7月25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 7月20日(月祝)・31日(金)

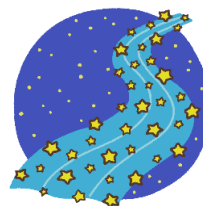
8月11日(火祝)・28日(金)

◇児童館の休館日 7月6日(月)・13日(月)・21日(火)・27日(月)

8月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(月)

◇図書館の休館日 7月6日(月)・13日(月)・21日(火)・27日(月)・31日(金)

8月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・28日(金)・31日(月)



公開講座 参加者募集

暑草ピンポン (高階公民館登録グループ)

【内 容】 卓球の練習、試合

【日 時】 8月27日(木) 午前9時30分から正午まで

【会 場】 高階公民館 軽体育室

【対 象】 どなたでも

【定 員】 先着5名(事前申し込みなし、当日ご参加ください)

【費 用】 なし

【持ち物】 上履き、卓球のラケット、タオル、水筒

【問合せ】 坂本(さかもと) 電話: 090-3228-1164



Takashina Nihongo Club

【Class date & time】

Adults: 1st & 3rd Wednesdays, 9:30-11:30 am

Children & Adults: Every Saturday, 1:00-3:00pm

【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!

We welcome anybody!
Let's learn Japanese together.



すこやか倶楽部 当日参加・無料

日 時: 令和8年9月20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(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)

マイナンバーカード申請サポートやっています！

川越市役所市民課（実施事業者：株式会社総合キャリアオプション）

マイナンバーカードの申請に必要な顔写真撮影や書類作成をお手伝いします。

マイナンバーカードをお持ちの方には、マイナ保険証の利用申込みをお手伝いします。

【日 時】 月曜日から金曜日まで（祝日、年末年始を除く）
午前9時から午後5時まで（令和9年3月31日まで）

【会 場】 高階市民センター

【対 象】 マイナンバーカードを初めて申請する方、
お持ちのマイナンバーカードの有効期限が近い方。
マイナンバーカードをお持ちの方。

【経 費】 なし

【申込先】 直接お越しください。

【電 話】 川越市マイナンバーカードコールセンター：0570-033-999

【その他】 申請書（個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書）が必要です。
お持ちでない場合は、市民センター窓口でお渡ししますので、本人確認書類
（運転免許証、資格確認書など）をお持ちください。

予約不要！

直接お越しください

無料です♪



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）

生活習慣病の早期発見や予防のため、
毎年健（検）診を受けましょう！



川越市マスコットキャラクター
ときも

「時間がない」「症状がない」と健（検）診を後回しにしていますか？

健（検）診を受けることは、ご自身の身体の変化を知る大切なきっかけとなります。川越市の死因の上位であるがん、心疾患、脳血管疾患による死亡割合は全体の約半数（48.1%）を占めています。※埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報2024年度版）より2023年の死因別死亡割合参照
これらの疾患の多くは糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が危険因子と言われています。生活習慣病の多くは自覚症状が現れにくいため、気づかないうちに進行し、気づいた時には重症化していることも少なくありません。

定期的に健（検）診を受け、早期発見・早期治療につなげることで、病気が深刻な状態になるのを防ぐことができます。健（検）診後は必ず結果を確認しましょう。「経過観察」や「軽度異常」の項目がある場合は、この機会に生活習慣を見直すことが大切です。また、「要精密検査」や「要治療」の項目がある場合には自覚症状がなくても、すぐに医療機関を受診するようにしましょう。

高階公民館文化祭 開催決定！

展示発表 10月3日(土)、4日(日)

芸能発表 10月3日(土)、4日(日)

体験会 10月4日(日)

参加団体、個人を募集します。

詳しくは当館内に掲示する実施要項をご覧ください。

～過去開催の様子～

今年は芸能発表を
二日間行います♪



様々な展示



ダンスの披露



たかしなホットメール vol.175



第五ブロック 砂第一自治会・砂弁天自治会



“天王池復活へ 生態系再生を目指して”

両自治会で組織する「砂の景観を育てる会」では、集団資源回収による市報償金を原資に砂地区水辺環境の美化や整備を行っています。

昨年の公民館だよりで、砂自治会館東隣りの天王池に水が溜まらなと報告しましたが、池底の土を人力で踏み固めた上で、天王川上流のポンプで地下水を流し続けて数か月、現在は天王池の水深が20～40cmに達し、カルガモ2羽も訪れ、蛙の合唱もにぎやかです。目指せ、水位70cmの天王池に！

ところがアオコが大量発生し、水が汚れてしまいました。地下水に生活排水や農業肥料が溶け込んでいたのです。その対策にアオコの発生を抑える「自然のフィルター」である水草（マツモとゼニグサ）を植え、様子をみています。

