

高階公民館だより

回覧

No.506 令和5年9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：26,193世帯 人口：53,569人 男：26,677人 女：26,892人

（令和5年8月1日現在） ☆ 同じ内容をホームページでもご覧いただけます。

川越市マスコット
キャラクター
としま



令和5年度
高階公民館主催

子育てサロン 赤ちゃん広場「花っば」



赤ちゃん広場「花っば」は、お母さんたちが「安心して赤ちゃんを連れて行ける場所」です。事前の申し込みは不要です。

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】10月16日(月)

午前10時から11時30分まで

【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)



☆ ご来館される前の検温をお願いしています。

☆ 定員に達したときはお断りすることがありますので、あらかじめ、ご了承ください。



今月のテーマは、
「ハロウィン★」？



令和5年度
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！

見学も大歓迎！
おもちゃドクターも
募集してます！



【日 時】9月22日(金) 受付は午前10時から正午まで

☆ 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

【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。)

☆ おもちゃはお預かり(入院)し、翌月にお返しします。

【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。これ以外もお気軽にお持ちください。

次月以降の開催予定
は当館までお問い合わせ
ください。

☆ 公民館だよりに掲載している全ての内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止や内容を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

高階公民館登録グループからのお知らせ

会員募集！！

アサヒ卓球クラブ

- ◆内 容 卓球の練習
- ◆対 象 年齢問いません
(現在60代から80代まで在籍)
- ◆活動日 原則日曜日 13時から
- ◆場 所 高階公民館 軽体育室
- ◆入会金 1,000円
- ◆月会費 500円
- ◆申込先 永井(ながい)
電話 049-245-2970



高階フラサークル

- ◆内 容 フラダンスの練習、公民館文化祭
出場、福祉施設へボランティア他
- ◆対 象 どなたでも
- ◆活動日 月に3回火曜日
10時から11時まで
- ◆場 所 高階公民館 軽体育室
- ◆入会金 2,000円
- ◆月会費 2,500円
- ◆申込先 秋元(あきもと)
電話 080-1854-0826



公開講座 参加者募集！！

- ◆内 容 アーユルヨガ
- ◆対 象 一般女性
- ◆日 時 令和5年10月14日(土)
13:00から15:15まで
- ◆会 場 高階公民館軽体育室
- ◆参加費 無料
- ◆定 員 8名(先着)
- ◆申込先 堀口(ほりぐち) 電話 090-8568-6426
- ◆持参するもの 運動できる服装、室内用運動靴、ヨガマットまたは
バスタオル、汗をふくタオル

★ 会員も募集しています ★

月2回土曜日(13時から15時15分まで)高階公民館軽体育室で活動中。
入会金500円 月会費1,500円 お問い合わせは上記まで。

Heart+高階



自転車盗難防止キャンペーン

主催：高階地域会議 防犯・交通委員会

「自転車にはツーロック！」

川越警察署と合同で、チラシと啓発品を配布します。

日時：令和5年9月13日(水)午後4時から(啓発品がなくなり次第終了)

※小雨決行

会場：新河岸駅東口広場・新河岸駅第一自転車置場

高階公民館文化祭

主催：高階公民館登録グループ連絡会 後援：高階公民館

【開催日】 10月7日(土)展示発表及び芸能発表 AM10時からPM3時まで

10月8日(日)展示発表 AM10時からPM3時まで

スポーツ体験会 正午からPM3時30分まで

【会場】 高階公民館(高階市民センター内)

【内容】 展示発表：絵画、書、写真、手芸など

芸能発表：コーラス、ダンス、民踊、カラオケなど

スポーツ体験会：卓球の部、バドミントンの部

【詳細】 高階市民センター内で掲示、配布している開催要項及びチラシをご覧ください。



当公民館を利用して
いる方々が、日頃の活動
の成果を発表します！！

★ご注意★

高階市民センターは駐車台数が限られております。できるだけ車でのご来館はご遠慮くださいますよう、ご理解ご協力をお願いいたします。

高階市民センターの休館日

◇公民館の休館日 9月18日(月)・23日(土)・29日(金)、10月9日(月)・27日(金)

◇児童館の休館日 9月4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)

10月2日(月)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

◇図書館の休館日 9月4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)・29日(金)

10月2日(月)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・27日(金)・30日(月)

保健推進委員だより

「未来の自分へ健康を！」

成長の世代は、学校生活から社会人へと生活環境が大きく変化する時期です。厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。健康である今、食生活を見直し、未来の自分へ健康をプレゼントしませんか？

健康への近道は、**バランスのよい食事**です。**主食・主菜・副菜**を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

- 主食** ご飯、パン、麺類などエネルギーのもとになる。
- 主菜** 肉、魚、卵、大豆製品など血や筋肉・骨を作る。
- 副菜** 野菜、きのこ、海藻類、いもなど体の調子を整える。



外食やコンビニ等で購入する際にも、野菜の具が多い料理や、肉や魚、卵などたんぱく質の食材が入ったものを選ぶなど、特定の食品に偏ることなく様々な食品を摂るようにしましょう。また、中学校を卒業すると牛乳を飲む機会が減ってしまいます。骨密度を高く保つためにも、1日コップ1杯を目安に摂るようにしましょう。

(川越市健康づくり支援課)



たかしなホットメール



vol.141

第一ブロック 藤間東自治会

藤間東自治会は今、役員の高齢化が進んでおり、仕事を持っている役員も多くなかで、今までのような活発な活動が難しくなっています。

その対策として、40年ぶりに事業計画の見直しを行い、事業の縮小または廃止を決定したところです。

現在、定期的に6名で防犯パトロールを行っているほか、小学1・2年生の登下校に伴う交通整理、タバコの吸い殻とゴミ拾い、消火器の不具合と期限の確認、空き家の観察、住民への声掛け等を実施しており、安全で安心して暮らせる町づくりを目指し、より一層活動に力を入れてまいります。