

# 回覧 高階南公民館だより



高階地区 人口 53,628人 26,219世帯 令和5年9月1日現在

10月号 No.507 令和5年10月1日発行 インターネットではこちらからご覧になれます →

編集・発行 川越市高階南公民館 (受付時間:平日8:30~17:15)

〒350-1143 藤原町23-7 Tel:245-3581 Fax:240-1752



## シニア向け 初めてのスマートフォン体験講座 HELLO



スマートフォンに興味がある方や、スマートフォンを購入したばかりで操作に不安がある方を対象に、実際にスマートフォンを触って体験しながら使い方を学べる講座を行います。

【会場・日時】 ●高階公民館(講座室1号) = 11月13日(月)、14日(火) 午後2時~4時

●高階南公民館(講堂) = 11月20日(月)、21日(火) 午後2時~4時

※どちらかの会場をお選びください(講座の内容は同じです)

【内 容】 1日目【スマホ入門編】 ・スマホとは(座学) ・マップ機能 ・カメラ など

2日目【基本とLINE編】 ・LINEとは(座学) ・トーク、テレビ電話体験 など

※講座中は貸出用のスマートフォン(アンドロイド)をお使いいただきます。

【対 象】 川越市在住・在勤の60歳以上で、2日間とも講座に参加できる方

【定 員】 各会場20名(応募者多数の場合は抽選) 【参加費】 無料

【申 込】 往復ハガキ、FAX、電子申請で、①講座名(スマホ講座)、②氏名(ふりがな)、

③年齢、④住所、⑤電話番号(FAXの場合はFAX番号)、⑥希望の会場 を

明記のうえ、**10月23日(月)《当日消印有効》**までに高階南公民館へお申し込みください。

電子申請はこちら



## 親子で遊ぼう! 手作り布おもちゃ講座

ママが簡単な布おもちゃを手作りしている間、パパはお子さんと「ふれあい遊び」をします。

手作り布おもちゃで親子一緒に遊みましょう! お子さんとの楽しい時間をお手伝いします!

日 時 11月26日(日)午前10時~正午

会 場 高階南公民館 講座室・和室

対 象 0~1歳のお子さんとパパとママ

※2歳以上のお兄さん・お姉さんが参加する場合は、パパの部屋でふれあい遊びをします。

定 員 先着10組

参加費 1組500円(材料費)

持ち物 布切り用のはさみ(糸切りばさみでも可)、お子さんのお出かけグッズ一式

申込み **10月30日(月)午前10時**より公民館窓口・電話・FAXで受け付けます。参加費をご持参のうえお申し込みください。電話・FAXでお申し込みの方は、参加費を**11月17日(金)**までに公民館へご持参ください。

FAXでお申し込みの方は ①講座名(手作り布おもちゃ講座) ②住所 ③電話・FAX番号 ④保護者氏名・ふりがな ⑤お子さんの名前・ふりがな ⑥お子さんの生年月日 ⑦お子さんの性別 を明記のうえ、高階南公民館 (FAX:049-240-1752)宛て送信してください。



# パパとママのベビーマッサージ教室



赤ちゃんとのスキンシップの方法を家族みんなで楽しく学びましょう！

- 【日 時】** 12月6日(水)・10日(日) 午前10時～11時30分 ※全2回の講座です
- 【会 場】** 高階南公民館 2階 講座室
- 【対 象】** 生後3ヶ月～8ヶ月の赤ちゃんパパとママ  
①12/6:ママと赤ちゃん ②12/10:パパとママと赤ちゃん で受講してください
- 【定 員】** 先着8組 **【参加費】** 無料
- 【持ち物】** バスタオル・飲み物(親子分)・赤ちゃんのお気に入りのもの(がらがらやぬいぐるみなど)  
\*食べ物は禁止です。
- 【申込み】** 11月6日(月)午前10時から公民館窓口・電話・FAXで受付。FAXで申し込まれる方は ①講座名 ②両親の氏名・ふりがな ③子の氏名・ふりがな ④子の性別 ⑤子の月齢 ⑥住所 ⑦電話番号・FAX番号 を明記のうえ、高階南公民館(FAX:049-240-1752)宛て送信してください。



## 子育てサロン ミルク・くるみ

子育てサロンは、保護者の方と小さなお子さんに開放されたお部屋です。歳の近いお子さんがいる仲間同士、気軽におしゃべりしませんか？

	ミルク	くるみ
<b>対 象</b>	0歳と保護者(1歳の誕生日まで参加可)	1歳～未就学児と保護者
<b>日 時</b>	10月20日(金) 10:00～11:30 11月24日(金) 10:00～11:30	♡10月はお休みです♡ 11月10日(金) 10:00～11:30
<b>会 場</b>	高階南公民館 1階 講堂	
※申込み・参加費は不要、途中からの参加や出入りも自由です。		

## おはなし会 ～みんなで、おはなしのくにへいこう～



<b>日 時</b>	10月4日(水)・11月1日(水) 10:00～10:40	
<b>会 場</b>	高階南公民館 1階 会議室1号	<b>参加費/申込み</b> 不要
<b>定 員</b>	7組21名(先着) ※定員に達したときは入場をお断りすることがありますので、予めご了承ください。	

### ★かんきょうサロン★

光熱費を減らしたい人 情報交換しませんか。  
食べ物や生活環境などの情報交換を行う  
オープンスペースです。



※各回の開催時間が異なります。ご注意ください。

- 日時** 10月20日(金) 10:00～11:30  
11月15日(水) 13:30～15:00
- ◆テーマ「電気・ガスの使用量を減らすには」
- 会場** 高階南公民館 1階 コミュニティスペース
- 参加費/申込み** 不要
- 持ち物** 直近2～3ヶ月分の電気・ガス・水道料金票

### パソコン相談室

～パソコン操作で困ったときは～

パソコン初心者の方のお悩みにお答えします。

※ウィンドウズOSのみ対象です。



- 日時** 10月5日(木)・21日(土)  
11月2日(木)・18日(土)
- 【木曜日】 10:00～12:00
- 【土曜日】 13:00～15:00

- 会場** 高階南公民館 2階 会議室2号
- 参加費/申込み** 不要

# 令和5年度 高階南文化祭

主催：高階南文化祭実行委員会 後援：高階南公民館

会場	10月28日(土)10:00~16:00		10月29日(日)9:00~15:00	
コミュニティスペース	10:30~12:00	バザー ※1	10:00~15:00	保健推進員コーナー ※2
玄関	10:00~15:00	組み木実演・体験コーナー ※3	9:30~14:00	組み木実演・体験コーナー ※3
講堂	10:30~13:30	芸能発表 ※4 (ハーモニカ・3B体操・バトン トワリング・太極拳)	9:15~15:00	芸能発表 ※4 (カラオケ・マジック・レクダン ス・24式太極拳)
会議室2号・ 講座室	終日	作品展示(七宝焼・組み木・書道・絵画・布ぞうり・ひょうたんランプ など)		
会議室3号	終日	囲碁・将棋		

このほか、1階の廊下壁面に絵画、ガラスケースに陶芸の作品を展示します。

- ※1 バザー会場の入場整理券は、10:00から事務室前の受付にて配布します。売り切れ次第終了。
- ※2 保健師による血圧測定・健康相談や保健推進員による血管年齢測定など。受付は14:30まで。
- ※3 悪天候の場合は工芸室で行います。
- ※4 詳細はプログラムをご覧ください。

★駐車場の台数に限りがありますので、徒歩・自転車によるご来館にご協力をお願いします。  
併せて、公民館敷地内への自転車・バイク等の乗り入れは危険ですのでご遠慮ください。



彩の国さいたま芸術劇場presents

## 川越南文化会館(ジョイフル)× 出張！光の庭プロムナード・コンサート

「涙のながれるままに」～ソプラノと小型オルガンで綴るヨーロッパの古い音楽～

### ◆プログラム◆

- J.P.スウェーリンク:涙のパヴァーヌ\*
- G.F.ヘンデル:歌劇《リナルド》より<涙のながれるままに>
- J.S.バッハ:『インヴェンションとシンフォニア』から\*

ほか \*オルガン・ソロ 大塚直哉(オルガン) 中山美紀(ソプラノ)

終演後に  
オルガン見学会  
を開催します！



光の庭プロムナード・コンサートは、彩の国さいたま芸術劇場所有の持ち運びが可能な小型のパイプオルガン、「ポジティブ・オルガン」ガルニエ社(フランス)製の魅力を、オルガン・ソロや、アンサンブルでお届けしています。

彩の国さいたま芸術劇場が大規模改修中の今年は、川越に出張いたします！

川越南文化会館(ジョイフル)の光が降り注ぐロビーにて、オルガンとソプラノのアンサンブルを楽しんでみませんか？

10月7日(土) ①13:00~13:30 ②15:00~15:30

◆川越南文化会館(ジョイフル)1階 ロビー

◆入場無料(申込み不要・自由席)

- ※①②の公演内容は同様です。
- ※多数のお客様がご来場の場合は、立ち見のご案内および入場制限をする可能性がございます。
- ※やむを得ぬ事情で公演内容の一部や曲順を変更することがございますので、何とぞご了承ください。

## 自立の世代 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？

シーオービーディー

COPDはなかなか聞きなれない言葉ですが、とても恐ろしい病気です。Chronic Obstructive Pulmonary Diseaseの略で、「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれています。主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく病気です。COPDは、初期には自覚症状がほとんどない場合が多く、ゆっくりと進行して、次第に重症になっていきます。呼吸機能の低下が進行し通常の呼吸では十分な酸素を得られなくなると(呼吸不全)、呼吸チューブとポンベの酸素吸入治療法なしには日常生活が送れなくなってしまうこともあります。



COPDは長年にわたる喫煙が大きく影響するという意味で「肺の生活習慣病」とも言われており、患者の9割は喫煙者と言われています。以下の自覚症状がある方は、かかりつけ医や呼吸器科の受診をしましょう。

- ・少しの動作でも息切れしやすい
- ・一度に何度も咳が出る
- ・呼吸をする時にゼイゼイ、ヒューヒューと変な音がする



COPDの予防と治療には禁煙することが重要です。禁煙を始めるのはいつからでも遅くありません。また、禁煙外来では、一定の条件を満たせば健康保険が適用され治療することができます。COPDは禁煙、運動療法、薬物療法、食事療法などを適切に行うことで、肺の機能が改善し、咳やたん、息切れなどの自覚症状を抑えることが期待できます。

### 公民館からのお知らせ

#### ●公民館施設の予約申込●



12月分抽選予約申込	10月 1日(日)～ 25日(水)	4区分まで申込可
12月分抽選結果確認	10月 27日(金)～ 31日(火)	
11月分先着予約申込①	10月 1日(日)～ 7日(土)	抽選当選分含め6区分まで申込可
11月分先着予約申込②	10月 8日(日)～	区分制限なし

「公共施設予約システム」の利用時間は、午前4時から午前2時までです。

ただし、先着予約申込①の初日のみ、午前9時からとなります。

#### ●10月の休館日● ※館内整理日は全館清掃のため休館となります

9日(月) スポーツの日 25日(水) 館内整理日

