

回覧 高階南公民館だより



高階地区 人口 53,591人 26,179世帯 令和5年7月1日現在

8月号 No. 505 令和5年8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

パネルシアターフェスティバル

申込み不要、参加費無料です。
ぜひご参加ください。

日時・会場 8月26日(土) 午前10時~11時 高階南公民館 2階 講座室

対象・定員 幼児から小学校低学年の児童まで 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

大人のためのおはなし会 ~おはなしひとり旅~

日本の昔話「瓜こひめこ」や世界の昔話「あの世からきた男」(フランス)、「カラスととげ」(トルコ)、「黄太郎 青太郎」(タイ)など...。一緒に“おはなしの旅”に出かけませんか?

語り 渋谷 道子 (おはなしのぶらんこ・いろりばなしの会所属)

日時・会場 9月2日(土) 午前10時~11時30分 高階南公民館 1階 会議室1号

対象・定員 中学生以上の方 先着30名 **参加費** 不要

申込み 8月14日(月) 午前10時より公民館窓口、電話(245-3581)、ファクス(240-1752)にて受け付けます。ファクスでお申込みの方は、①講座名(大人のためのおはなし会) ②氏名・ふりがな ③住所 ④電話・ファクス番号 を明記してください。

【高階・高階南公民館 環境講座】

布ぞうりを作ろう

着なくなった衣類やハギレを活用して布ぞうりを手作りします。

布ぞうりは足指で鼻緒をつかんで歩くため、足指や足裏の筋肉を効果的に使うことが出来るそうです。足元から楽しく健康にエコライフ!!



日時 10月1日、22日(日) 午後1時~4時

会場 高階南公民館 2階 和室

対象 川越市在住・在学・在勤の成人

定員 先着10名

参加費 1,000円(材料費等)

持ち物 裁ちばさみ、ものさし

申込み 8月30日(水) 午前10時より公民館窓口、電話(245-3581)、ファクス(240-1752)にて受け付けます。ファクスでお申し込みの方は ①講座名(布ぞうり) ②住所 ③氏名・ふりがな ④年齢 ⑤電話・ファクス番号 を明記してください。



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
対象	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
日時	♡ 8月はお休みです ♡	
	9月22日(金) 10:00～11:30	9月8日(金) 10:00～11:30
会場	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～



日時	9月6日(水) 10:00～10:40	※8月はお休みです
会場	高階南公民館 1階 会議室1号	参加費/申込み 不要
定員	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。

日時	8月10日(木) 10:00～11:30 ◆テーマ「水・雨水の活用の仕方」
	9月13日(水) 10:00～11:30 ◆テーマ「日差しの活用術」
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	8月3日(木)・19日(土) / 9月7日(木)・16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



【ヒューマンライフ公開講座】青春歌の集い



伊藤ちゑ先生のピアノ伴奏で

懐かしいあの歌・この歌をみんなで歌いましょう！

先生の軽妙なトークも楽しみです♪

日時 9月16日(土) 午後1時30分～3時

会場 高階南公民館 1階 講堂

定員 先着40名 ***参加費・申し込み不要。お気軽にご参加ください***



高階南ファミリーコンサートは、10月7日(土)に開催する予定です。

詳しくは公民館だより9月号に掲載します。お楽しみに!!



高階南文化祭展示作品を募集します

主催：高階南文化祭実行委員会

今年の文化祭は10月28日(土)・29日(日)の2日間、高階南公民館で開催します。

この期間に展示する、一般展示作品を募集します。

出品資格 高階地区に在住または在勤の方

展示種目 日本画、洋画、水墨画、写真、書道、手芸、工芸、俳句、生け花ほか

申込み **9月15日(金)まで**に、高階南公民館窓口に備え付けの申込書を提出

※1人1点まで

作品の搬入・搬出 各自で高階南公民館へ 【搬入】27日(金)午後1時～3時

【搬出】29日(日)午後4時～4時30分

※詳細は高階南公民館に置いてある募集要項をご覧ください。

※お申し込み、お問い合わせともに**平日午前8時30分～午後5時15分の間**でお願いします。

☆毎年大人気の「バザー」と「保健推進員コーナー」を今年も実施します☆

バザー

28日(土)午前10時30分～売切れ次第終了。

バザー会場の入場整理券は受付にて開会の放送終了後より配布いたします。

保健推進員コーナー

29日(日)午前10時～午後3時(受付は午後2時30分まで)



睡眠不足の子どもたち

平成30年に実施した「川越市民の健康についてのアンケート」において、平日の就寝時間についての質問に対し、結果は次のようになりました。

【小学生】 午後10時以降…49.8%(午前0時以降…2.4%)

【中学生】 午後10時以降…92.7%(午前0時以降…23.2%)

子どもの睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下などをもたらします。また、将来の肥満の危険因子になることも示されています。

睡眠不足の原因の1つとして、「夜更かし」があります。夜更かしの理由として、勉強・スマートフォン・SNS・ゲームなど原因は様々ですが、適切な睡眠習慣のために、毎日の「早寝・早起き」という規則正しい生活が最も大切です。就寝・起床時間を固定することにより、1～2週間で徐々に体内時計が整っていきます。

健やかな眠りがあってこそ、健康的な日常生活が送れます。夏休み期間中も規則正しい生活を送り、ご家族で、お子さんの睡眠・快眠を支えましょう！

快眠のポイント

- ★入浴の時間 就寝の2～3時間前に入浴すると寝つきが良くなります。
- ★日光を浴びる 起床時にカーテンを開けて日光を浴びると、体内時計が整えられます。



出典：厚生労働省 e-ヘルスネットより

公民館からのお知らせ

●公民館施設の予約申込●

10月分抽選予約申込	8月 1日(火)～ 25日(金)	4区分まで申込可
10月分抽選結果確認	8月 27日(日)～ 31日(木)	
9月分先着予約申込①	8月 1日(火)～ 7日(月)	抽選当選分含め6区分まで申込可
9月分先着予約申込②	8月 8日(火)～	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。

●8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

11日(金) 山の日

29日(火) 館内整理日

