

高階公民館だより

回 覧

NO.496 令和4年11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：25,942 人口：53,477 男：26,738 女：26,739

（令和4年10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
ときも



高階公民館・高階五校ジュニアリーダーズクラブ共催



たかしな子どもの遊びクラブ



～クリスマス会～



ジュニアリーダーのお兄さん、お姉さんといっしょに、クリスマスリースを作ったり、
いろいろなゲームをしてみんなで楽しもう！！

【日 時】 12月11日（日） 午前10時から12時まで

【会 場】 高階公民館 講座室1・2号

【対 象】 小学生

【定 員】 30人（先着）

【参加費】 200円（材料費・保険代）

【持ち物】 水筒、レジ袋（作品持ち帰り用）、タオル（手洗い用）、はさみ、カラーペン、
のり、セロハンテープ

【申込み】 11月21日（月）午前10時から参加費を添えて高階公民館へ。

★先着順で受付します。ただし、午前10時の時点で定員を超えた場合は、
抽選により決定します。また、お友達など代理による申込みは、定員に
達していない場合のみ受付します。12月5日（月）締切。

【問合せ】 高階公民館 TEL 242-6064



影絵劇団「虹」
高階公民館 共催

影絵クリスマス公演



影絵劇団「虹」による影絵クリスマス公演。みんなで楽しみましょう！
入場は無料、事前申込みも不要です。当日、会場でお待ちしています！

【日 時】 12月4日（日）

午前10時30分から11時15分まで（開場 午前10時）

【内 容】 ☆影絵「舌きりすずめ」（チュンコさんは？）

☆歌・影絵「チューリップ・あめふり熊の子」他

☆「しょうじょうじのタヌキばやし」（タヌキって動くのかな？）

☆影絵「三匹のヤギのガラガラドン」（トロルはどこへ？）

【会 場】 高階公民館 軽体育室

【対 象】 市内在住の幼児・小学生（低学年）と保護者の方

【定 員】 先着70人程度

【問合せ】 高階公民館 TEL 242-6064



「切り絵
舌きりすずめ」より

一緒にミニドローンを飛ばしてみませんか？



【日 時】 12月1日(木) ①午後2時30分から3時10分まで
②午後3時30分から4時10分まで

【会 場】 高階公民館 軽体育室

【対 象】 高階地区の小学生高学年・中学生

【定 員】 各回いずれも12人(先着)

【参加費】 無料

【申込み】 11月15日(火) 午前10時から電話・ファクス・窓口で受付

※ファクスの場合、希望する時間帯、氏名、電話番号、学校名・学年を明記してください。

★先着順で受付します。(定員となり次第締切)

【問合せ】 高階公民館 電話：242-6064 FAX：240-1751

令和4年度
高階公民館主催

子育てサロン

赤ちゃん広場「花っぱ」



赤ちゃん広場「花っぱ」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。

マスクの着用とご来館される前の検温をお願いしています。なお、15組限定とさせていただきます。

【日 時】 12月5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)

12月の花っぱは、クリスマスカードの作成などを行う予定です。
後半は、参加者の方が自由に交流していただける時間になっています。

★令和4年度の開催予定

令和4年11月9日(水)・12月5日(月)・令和5年2月6日(月)・3月6日(月)

令和4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！

【日 時】 11月26日(土) 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。

見学も大歓迎！
おもちゃドクターも
募集してます！



★令和4年度の開催予定

令和4年11月26日(土)・12月24日(土)

令和5年1月28日(土)・2月25日(土)・3月25日(土)

会員募集：高階「お習字大好きクラブ」

- 【活動内容】 月例課題（習字の友）他・埼玉県硬筆展・書きぞめ展課題
【対 象】 小学生（1年生から6年生）幼稚園年長も可
【活動日時】 毎週火曜日：午後4時10分から5時まで
【活動場所】 高階公民館 講座室
【入会金】 0円
【会 費】 3,300円/月
【指導者】 関根みどり・関根東湖
【申込先】 鈴木由里子（母の会代表） 電話080-1159-4517（午後3時以降）
【その他】 この会の運営は、会員の保護者（母の会）が行っています。
入会は、常時（体験も）受付けています。

からだうれしい食事教室「お塩ええとこどり講座」 （高血圧予防編）

「塩」や「高血圧」について正しく知り、すぐに活かせる減塩のコツが学べます。
血圧、血管年齢、ご家庭のみそ汁の塩分濃度の測定が出来ます。

- 【日 時】 12月9日（金）午前10時から11時30分まで（受付9時50分から）
【会 場】 高階公民館 講座室1号 【対 象】 市内在住の18歳以上の方
【定 員】 20人（定員を超えた場合のみ抽選） 【参加費】 無料
【申込み】 12月2日（金）までに電話で健康づくり支援課（229-4125）
または、右のQRコード（川越市ホームページ）から電子申請
【問合せ】 健康づくり支援課 菊池 電話：229-4125



川越市ホームページ
「からだうれしい食事教室」

高階公民館からのお知らせとお願い

◇11月1日から12月末日までの休館日

- ・11月3日(木)文化の日、11月23日(水)勤労感謝の日、11月25日(金)館内整理日
- ・12月28日(水)館内整理日、年末年始(12月29日(木)から翌年1月3日(火)まで)

◇公民館利用の申し込みについて

- ・11月分＝空きがある部屋を先着順(コマ数制限なし)
- ・12月分＝11月1日(火)から7日(月)は先着順(当選分含め6コマまで)
11月8日(火)以降は先着順(コマ数制限なし)
- ・翌年1月分＝抽選(4コマまで)の申し込みは11月25日(金)まで
※抽選結果は27日(日)以降に予約システムから見られます。

☆高階市民センターは駐車台数が限られておりますので、
ご利用の際はできるだけ車でのご来館はご遠慮下さいますよう、
ご理解ご協力をお願いいたします。

* 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。

保健推進員だより 自立の世代（壮年期）楽しく減塩生活！

(川越市健康づくり支援課)

働き世代・子育て世代でもあるこの世代は、社会人としても独立し、ライフスタイルを決定する重要な時期です。職場や家庭でも仕事や責任が増え、時間に余裕が持てずに健康の意識低下が見られますが、家族の健康と併せて自分自身の健康を見直しましょう。また、望ましい食習慣を意識し、生活習慣を整えましょう。

本市では心疾患等の原因として考えられる高血圧の割合が、国や県と比較して高くなっています。高血圧を予防するためには若いうちから健康づくりに取り組むことが大切です。高血圧予防として、楽しく減塩生活を送るポイントをお伝えします。



【ポイント①】調味料を工夫しましょう！

だしのうま味や酸味・辛味・香辛料などを活用しましょう。

【ポイント②】調味料の使い方を工夫しよう！

醤油やソースなどは『かける』よりも、小皿などにとって『つける』ようにし、調味料をかける時は味を確かめてからにしましょう。

【ポイント③】野菜を食べよう（1日350g以上）

野菜に含まれるカリウムには体内の余分な塩分を体外に排出する働きがあります。



【ポイント④】食塩の量を知りましょう！

便利な加工食品やインスタント食品には見えない塩が多く含まれています。パッケージの栄養成分表示で確認するようにしましょう。

※1日の食塩摂取量目安(成人)は、男性7.5g未満・女性6.5g未満です。（日本人の食事摂取基準2020年度版より）

令和4年度

高階地区あいさつ運動展のご案内

高階地域会議青少年委員会では、高階地区の小中高等学校の「あいさつ運動」の取り組みを紹介する展示会を昨年度に続き今年度も開催します。

児童・生徒の作品をみなさんでぜひご覧ください。

【日 時】 11月8日（火）から12月5日（月）

午前8時30分から午後9時30分（但し11月23日（祝）は午後6時まで）

【場 所】 高階市民センター 展示コーナー（川越市藤間27-1）

【出 展 校】 川越市立寺尾小学校、川越市立高階西中学校

埼玉県立川越初雁高等学校

【問 合 せ】 高階地域会議事務局 高階市民センター TEL：049-242-0600



たかしなホットメール vol.132

七町秋のグラウンドゴルフ大会



七町自治会の秋のグラウンドゴルフ大会が9月3日（土）高階南小学校校庭において各町からの老若男女23チームが集まり日ごろの練習の成果を競いました。

夏の日差しを遮光ネットで覆われた天気の中、ホールインワンの声が徐々に聞こえ、その数50近くにものぼりました。

団体競技は全員のスコアがよくなければ優秀な成績が納められません。そのなかで優勝したのは熊野町のチームでした。



開会式の元気な体操