

【日 時】 1月22日（土） 受付は午前10時から正午
☆ 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！



高階支会保健推進員からのお知らせ

『血管年齢測定会』

☆会場 高階市民センター
血管年齢測定…講座室1号
令和4年1月9日（日）午前10時～12時

※ご都合の良い時間においでください。費用は掛かりません。新型コロナ対策を行ってお待ちしております。マスク・検温と受付での連絡先の記入のご協力をおねがいします。

問い合わせ先：川越市保健推進員協議会 高階支会
矢島 かおる 070-5578-0614

保健推進員だより 『休養とこころの健康』

川越市健康づくり支援課
049-229-4121

しっかりと休養をとることは、心身の疲労を回復し、こころの健康を保つことにつながります。心身の健康のためには、十分な睡眠をとることや、自分なりのストレス対処法を身につけることが大切です。

健康かわごえ推進プラン（第2次）では、休養とこころの健康について行動目標を掲げています。その中の一つ、「ストレスと上手につきあう」についてお伝えしたいと思います。

そもそもストレスとは何なのでしょう。ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。つまり、日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になります。ストレスと聞くと、嫌なことや辛いことを連想される方が多いかもしれませんが、しかし、嬉しいことも楽しいことも変化ですからストレスの原因になります。

毎日を快適に過ごすために自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そのサインが出ていないか、ときどき自分の状態を観察するようにしましょう。自分のストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。

心のサイン	体のサイン
<ul style="list-style-type: none"> ● 急に泣き出したりする ● 気分が落ち込んで、やる気がなくなる ● 人付き合いが面倒になり避けるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などが出る ● 寝付きが悪かったり、夜中や朝方に目が覚める ● 食欲が無くなる、または逆に食べ過ぎてしまう ● 下痢や便秘をしやすくなる ● めまいや耳鳴りがする

ストレス状態に気づかず、調子を崩していませんか？
早めに気づいて、適切に「休む」ことが、とても大切です。



川越市マスコットキャラクター ときも

高階公民館だより

回覧

NO.486 令和4年1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

※同じ内容をホームページでもご覧いただけます。
高階地区 世帯数：25,701 人口：53,449 男：26,752 女：26,697
（令和3年12月1日現在）

川越市マスコット
キャラクター
ときも



謹賀新年

旧年中はコロナウイルスの感染拡大防止のため様々な事業を中止とし、楽しみにしていただきた皆様に大変申し訳なく思っています。

今年こそはコロナ禍が落ち着いて、皆様にとって振り返った時により多くの楽しかった思い出が残っている一年となるよう、公民館活動を充実させてお手伝いしていきたいと思っています。

高階市民センター職員一同、本年も宜しくお願い致します。

子育てサロン

赤ちゃん広場「花っぱ」

次回予告

☆☆☆日時☆☆☆
2月2日（水）午前10時から11時30分

★★★内容★★★
前半に節分に関する催しを行います。後半は参加者同士で自由に交流していただける時間です。

※1月は開催がございませんので、ご注意ください。





再掲

高階親子 新春 フェスティバル

主催：青少年を育てる高階地区会議
共催：高階公民館・高階五校ジュニアリーダーズクラブ



オリジナル絵馬に今年の願い事をかいたり、紙でコマを作ったり、お正月遊び（はねつき、こままわし、ふくわらい、かるたとりなど）をして、ジュニアリーダーのお兄さんお姉さんといっしょに、冬の一日を元気に楽しもう！

- 【日時】 令和4年1月16日（日）
午前9時30分～午前11時30分
- 【会場】 高階公民館 軽体育室ほか
- 【対象】 小学生（保護者同伴）
- 【定員】 先着60人（同伴者も含む）
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 カラーペン、タオル（手洗い用）、飲み物
- 【申込み】 令和4年1月5日（水）午前10時から
高階公民館の窓口・電話・ファックスで受付
*ファックスの場合は、住所・電話番号・児童の氏名・参加人数を記入
- 【問合せ】 高階公民館 電話242-6064
ファックス番号 240-1751

高階公民館のご利用及び実施事業について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、公民館をご利用の際には、感染症対策としてマスク着用・手洗い・消毒等にご協力くださいますよう、お願いいたします。

また、掲載している各事業につきましても、新型コロナウイルス感染症の状況等によっては、今後も事業の中止・延期等が想定されます。最新の実施状況等につきましては公民館だよりや川越市ホームページのご確認、あるいは公民館や担当課へお問い合わせください。

☆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くださいますよう、ご理解ご協力をお願いいたします。

川越市制100周年記念 高橋ドレミ&實川風ピアノ/デュオ ジョイフル2台ピアノ/コンサート☆彡

再掲

～楽しいだけじゃ始まらない！楽しいだけでは終わらせない！～



- ♪日時 令和4年1月22日（土） 開演 午後2時
- ♪会場 川越南文化会館（ジョイフル） ホール
- ♪対象 3歳以上
- ♪定員 先着170名
- ♪入場料 一般1,500円
子ども（3歳以上小学生以下）500円
- ♪申込先 川越南文化会館（ジョイフル） 049-248-4115
川越市やまぶき会館 049-222-4678
川越西文化会館（メルト） 049-233-6711
- ♪主催 公益財団法人川越市施設管理公社
- ♪後援 川越市・川越市教育委員会

公民館からのお知らせ

◇1月1日から2月末日までの休館日

- ・1月 1日（土）から1月 3日（月）
- ・1月10日（月）成人の日
- ・1月28日（金）館内整理日
- ・2月11日（金）建国記念の日
- ・2月23日（水）天皇誕生日
- ・2月25日（金）館内整理日

◇公民館利用の申し込みについて

- ・1月・2月分＝空きがある部屋を先着順
2月分は、1月1日（土）から7日（金）までは当選分含めて6コマまで。
- ・3月分＝抽選（4コマまで）の申し込みは1月25日（火）まで



たかしなホットメール vol. 122

藤間南自治会報告 ～自治会長より～

高階南小校区の7自治会（7町）で年間を通じて、合同行事を行ってきました。春・秋のグラウンドゴルフ大会、夏の盆踊り大会、秋のファミリー運動会、新年会（各町役員）、それに各町毎では秋祭り、餅つき大会。この2年間は、ほぼすべてを中止せざるを得ませんでした（どの町会もそうだと思います）。

自治会費、各種募金へのご協力を頂いているにもかかわらず、自治会の皆様に何も還元できませんでした。そこで役員打ち合わせの結果、3月に全戸へマスク10枚配布、11月に全戸へハンドソープを配布しました。大好評の声がこちらこちらから聞こえてきました。

来年度こそいろいろな行事が再開出来ることを祈るばかりです。