

高階公民館だより

回 覧

No.521 令和6年12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：26,876世帯 人口：53,942人 男：26,807人 女：27,135人

（令和6年11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
キャラクタール
ときも



高階公民館主催 子育てサロン

赤ちゃん広場「花っぱ」

お子さんのいるご家族同士で楽しく
おしゃべりしませんか♪

初めての方大歓迎！

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】12月4日(水)

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)

★テーマは「クリスマス」です。

託児ボランティア「さくらんぼ」スタッフ募集します！

地域の子育て世代を支援する活動をして、子どもたち
と楽しい時間を過ごしませんか？ ご見学もOKです。

次回の開催は令和7年2月5日(水)です。テーマは「ひなまつり」です。

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！

見学も歓迎！
おもちゃドクターも
募集しています！



【日 時】12月28日(土) 受付午前10時から12時まで

☆ 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 講座室2号

【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。)

【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。

高階市民センターの休館日

公民館の休館日 12月27日(金)・29日(日)から31日(火)まで

令和7年1月1日(水)から3日(金)まで・13日(月祝)・31日(金)

児童館の休館日 12月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・29日(日)から31日(火)まで

令和7年1月1日(水)から3日(金)まで・6日(月)・14日(火)・20日(月)・27日(月)

図書館の休館日 12月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・27日(金)・29日(日)から31日(火)まで

令和7年1月1日(水)から4日(土)まで・6日(月)・14日(火)・20日(月)・27日(月)・31日(金)

仲間になりませんか？「高階演歌クラブ」

（活動内容）唄の練習を通じて親睦を図ります。

（対 象） 女性

（活動日時）月3回（月曜日）午前9時半から11時半まで

（活動場所）高階公民館

（費 用）入会金1,000円、月会費1,000円

（問い合わせ）吉田（よしだ） 電話 090-2439-7824



～川越市国民健康保険課から高階地区の皆様へ～

毎年受けよう！特定健診!!（令和7年1月31日まで実施中）

令和5年度の国保の特定健診、高階地区の受診率は

39.3%!

前年度より4.5ポイントも上がりましたが、市全体の受診率まではあと4.3ポイント!



受診した人の結果を見ると、血圧の値が高い人が市の平均より多かったみたい...

通院中の人も、健診

受けられるんだよ。

約1万円分の内容がなんと無料!

毎年続けて特定健診をみんなで受けて、健康で元気な高階地区を目指しましょう♪

特定健診は、身近なところでも受けられますし、市内には約100か所の健診医療機関があります。がん検診と同時受診が可能なのところもあります。ご自身のため、また大切なご家族のためにぜひ受診しましょう!

高階地区内の特定検診実施医療機関

医療機関名	電話	医療機関名	電話
井上外科医院	245-6781	新河岸診療所	246-5242
うわべ内科クリニック	257-5655	傍島外科	245-3211
おおさき内科クリニック	242-8811	竹田クリニック	246-0300
金森医院	242-3439	松本医院	242-0466
きりむら内科医院	245-1070	みよし胃腸クリニック	238-6011
品田クリニック	246-2255		

『シェイプアップ運動教室』参加者募集のお知らせ

運動不足が気になる方、運動を始めるきっかけをお探しの方におすすめの教室です。

今回は筋力トレーニングを取り入れた運動でシェイプアップを目指します!

初回には管理栄養士の講話もあります。メタボ予防のためにも、食事と運動のコツをつかみましょう。

【日 時】令和7年1月23日、30日、2月13日（すべて木曜日）
14時00分～15時45分

【対象者】市内在住の18歳以上の方 ※3回全て参加できる方

【会 場】高階公民館 軽体育室 ※室内運動靴が必要です。

【参加費】無料

【申込み】令和7年1月8日（水）までにホームページの電子申請
または電話にて、健康づくり支援課地域保健担当へ
お申し込みください。（電話：229-4120）



発見！たかしな遺産めぐり4

募集案内

川越の「人」と「物」の流れを支え続けてきた高階地区には、歴史を感じさせる遺産が数多く残っています。文化財保護課の職員と一緒に高階地区をめぐり、地域を「再発見」しませんか。

【場 所】 高階公民館 講座室1・2号(1回目はフィールドワーク、約6km)

【講 師】 市文化財保護課職員

【日程・時間・内容】は下記表のとおりです。

回	日 程	内 容	時 間
1	1/16 (木)	高階地区の歴史文化を感じる場所（川越街道やその周辺の神社等）を歩く、フィールドワークを行います。	午後1時30分から 午後3時30まで
2	1/30 (木)	みなさんが残したい遺産として、「たかしな遺産」を検討するワークショップを行います。	午後1時30分から 午後3時30分まで

【対 象】 高階地区在住・在勤・在学の中学生以上の方

【参加条件】 原則、2回とも参加できる方、かつ6km程度歩くことができる方。

【定 員】 先着20名

【申込み】 12月16日(月)午前9時から参加費をそえて高階公民館窓口へ。

【締 切】 1月8日(水)締切

【参加費】 100円(保険代)※申込時に申し受けます。

再 掲

影絵クリスマス公演

影絵劇団「虹」高階公民館 共催

【日 時】 12月22日(日) 午前10時半から(開場午前10時)

【内 容】 ☆影絵「もちもちの木」、「三匹のヤギのガラガラドン」

☆一緒にあそぼう

☆うた(クリスマス)

【会 場】 高階公民館 軽体育室

【対 象】 市内在住の幼児・小学生と保護者の方

【定 員】 先着100人

【問合せ】 高階公民館 Tel242-6064



当日会場にお越しください！無料です。

再 掲

たかしな子どもの遊びクラブ・クリスマス会

高階公民館・高階南公民館

・高階五校ジュニアリーダーズクラブ共催講座

【日 時】 12月14日(土) 午前10時から12時まで

【会 場】 高階公民館 軽体育室

【対 象】 高階地区の小学生

【定 員】 30人(応募多数の場合は抽選)

【参加費】 300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、室内用運動靴

【申込み】 右の二次元バーコードから電子申請にてお申込みください。

11月1日(金)から12月1日(日)まで ※電子申請をご利用できない方はお問い合わせください

【問合せ】 高階南公民館 川越市藤原町23-7 Tel049-245-3581 FAX049-240-1752

は
お
こ
ち
ら
み



すこやか倶楽部^{くらぶ}

主催：川越市保健推進員協議会高階支会



「続・老後の^{ちょきん}貯筋足りてますか？」

第6回 令和7年1月19日（日）午前10時から11時まで

高階公民館 軽体育室

【対 象】 70代までの成人男女（子ども同伴可※保育なし）

【内 容】 ロコモ予防体操・楽しくリズム体操

「人生100年時代 足腰鍛えて筋肉を蓄え、老後に備えましょう！」

【持ち物】 上履き（スリッパ不可）、水分、タオル

【服 装】 運動ができる服装（ジーンズ・スカート不可）

【その他】 費用は無料ですが、保険加入は各自でお願いします。

参加希望者は、当日会場へお越しください。

【問合せ先】 保健推進員高階支会理事 矢島（やじま）

070-5578-0614

kaorup406y833★gmail.com （@部分を「★」と表示しています。）

直接電話に出ることが難しいこともあります。

出来るだけメールでお願いします。

もしくは049-246-0895へ（留守電にお願いします）。

お名前、連絡先を必ずお願いします。



たかしなホットメール

vol.156



第一ブロック 富士ヶ丘自治会

「埼玉県知事表彰 シラコバト賞 受賞」※写真右上

11月14日(木)に令和6年度県民の日記念式典が埼玉会館で執り行われ、富士ヶ丘自治会から中川進氏(82)がシラコバト賞を受賞。大野知事から表彰された。中川氏は、「地域美化のためゴミ集積所、公園の清掃を実施している。常に清潔なことがゴミ出しルールの遵守につながり好循環を生んでいる。」活動を22年に渡り実施しており、自治会内から推薦の聲が上がり今回のシラコバト賞の受賞となった。受賞当日は、ご家族と参加。いつも近所で活動している軽装ではなく、ビシッと決めた中川氏の晴れ姿を写真に収めようと私も会場に駆けつけた。いつもいつもありがとうございます。感謝を込めて。

「市民ラジオ体操開催」※写真右下

夏休み初日から10日間。高階南公共広場にて市民ラジオ体操を実施。当時自治会では小学生を対象としていたが、小学生の人数が11名の今年、自治会内で有志を募り、対象を大人から子どもまでと広げ多い日では33名でラジオの音にあわせて身体をほぐした。朝から気持ちのいい挨拶と「また明日」の声、心地よい一日の始まり。小さな自治会だが顔の見える安心感は、万が一の防災の糧となるはず。

