

高階公民館だより

回 覧

No.515 令和6年6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：26,712世帯 人口：53,828人 男：26,770人 女：27,058人
（令和6年5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。



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】 7月3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「七夕」です。

☆ ご来館される前の検温をお願いしています。

☆ 6月5日(水)の回もあります。「保健師による発育相談」を予定しています。

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】 6月22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 6月28日(金)

7月15日(月祝)・26日(金)

◇児童館の休館日 6月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)

7月1日(月)・8日(月)・16日(火)・22日(月)・29日(月)

◇図書館の休館日 6月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・28日(金)

7月1日(月)・8日(月)・16日(火)・22日(月)・26日(金)・29日(月)

仲間になりませんか？

高階公民館登録グループ

会員募集のお知らせ

高階ネット

- 【活動内容】 ワード・エクセルを中心にパソコンの勉強会
【対 象】 60歳以上の方
【活動場所】 高階公民館
【活動日時】 月2回（月曜日）13時から15時半
【入会金】 なし
【会 費】 月1,000円
【申込先】 金子（かねこ）電話090-8171-8341
【その他】 ワード初級程度出来て、Office2016以降のバージョンのパソコンを持参できる方。
見学希望も歓迎。



参加者募集します！

高階公民館登録グループ

公開講座のお知らせ

若草ピンポン

- 【内 容】 クラブ会員と楽しく卓球をし、親睦を深める。
【日 時】 令和6年7月4日（木）午前9時半から11時半まで
【会 場】 高階公民館 軽体育室
【対 象】 市内在住成人
【参加費】 無料
【定 員】 6名（先着）
【申込先】 伊藤（いとう）電話049-246-3127
【申込期間】 令和6年6月24日から30日までに上記まで
【持ち物】 卓球ラケット、上履（室内用運動靴）、
飲み物、運動に適した服装



たかしな美術館『展示コーナー』

展示団体	テーマ・内容	展示期間
高階水彩画クラブ	会員による水彩画展示	6月12日（水）から6月26日（水）まで
高階日本画クラブ	会員による日本画展示	7月8日（月）から7月16日（火）まで
フォトクラブ「翔」	会員が撮影した写真の展示	7月17日（水）から7月31日（水）まで

高階市民センターに入って、1階の突き当たり児童館の前にあります。当館にて活躍されているグループの方々などが作品を展示していますので、どうぞご観覧ください。



夏休み親子体験事業

参加者募集のお知らせ

『防災体験と小田原城散策』

令和6年8月7日（水）



- 【日 程】 令和6年8月7日（水）午前7時30分（高階公民館ロビー集合）
出発 午前8時 帰着 午後5時（予定）
- 【行 程】 高階公民館－関越道・圏央道－神奈川県総合防災センター
（見学・体験）－小田原道－小田原鈴廣「かまぼこの里」（昼食）
－小田原城－圏央道・関越道－高階公民館
- 【参加費】 2,000円（児童、保護者それぞれ1名につき）
※参加費には、保険・昼食代を含みます。
- 【対 象】 高階地区の小学校に通う児童及び保護者
※保護者は父、母、祖父母等で各世帯につき1名まで
- 【定 員】 先着40名（児童と保護者の合計）
- 【申込み】 高階公民館窓口に参加費を添えて直接お申込みください。
申込み開始 令和6年7月10日（水）午前9時から（定員になり次第締切り）
- 【問合せ】 高階公民館 ☎ 242-6064 担当：地区会議事務局



昼食：すす天丼おでん付き

保健推進員だより



『今から暑さに負けない体づくりを！』

熱中症は5月頃から発生し、梅雨の合間や梅雨明け後等、体が暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。熱中症を予防するためには、湿度や気温が高くなる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

体が暑さに慣れること(暑熱順化(しよねつじゅんか))の方法を知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

〈ウォーキング〉

運動目安:30分
頻度目安:週5回



〈サイクリング〉

運動目安:30分
頻度目安:週3回



〈適度な運動〉

運動目安:30分
頻度目安:週5回～毎日
※筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの。



〈入浴〉

頻度目安:2日に1回
※シャワーだけでなく、湯船に浸かる。



暑熱順化には、数日から2週間程度かかります(個人差あり)。また、一度暑熱順化ができて、涼しい日が続くと暑熱順化の効果が薄れてしまうこともあります。上記の取り組みを無理のない範囲で定期的実施し、暑熱順化できているか意識するようにしましょう。

【川越市健康づくり支援課】



たかしなホットメール vol.150

第五ブロック 砂第一自治会・砂弁天自治会



”天王池の復活において 資源回収を開始！”

20数年前に砂地区の有志により結成された「川越ホタル愛護会」(通称「ホタルの会」)は、会が実施する資源回収への市の報償金により、砂自治会館の東側にある天王川・天王池に地下水をポンプアップして流し、ホタルの養殖を行い、夏には「ホタル祭り」を開催して、ホタル観賞会などを実施しました。

しかし、同会が会員の高齢化などのため解散したことにより、川や池の水はなくなり、資源回収も昨年度末で終了となりました。

両自治会では、市の天王池改修工事が昨年度に完了したことを受け、砂地区の水辺環境の整備を目的に「砂の景観を育てる会」を結成し、今年度から砂一・砂二・砂三・砂弁天の各自治会の区域内で、ホタルの会から引き継ぐ形で資源回収を開始しました。

当面は、市の報償金により、天王川にポンプを設置して地下水を流し、天王池の復活を目指します。



天王池の改修工事が完了しました！※右奥は砂自治会館