

高階公民館だより

回 覧

No.516 令和6年7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：26,786世帯 人口：53,888人 男：26,789人 女：27,099人
（令和6年6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
とさも



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。

☆ 8月はお休みです。次回は9月11日(水)、テーマは「お月見」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】 7月27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 7月15日(月祝)・26日(金)

8月11日(日祝)・12日(月振休)・30日(金)

◇児童館の休館日 7月1日(月)・8日(月)・16日(火)・22日(月)・29日(月)

8月5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)

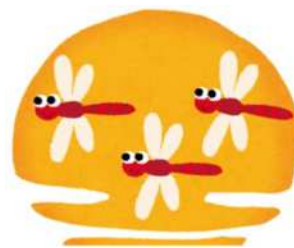
◇図書館の休館日 7月1日(月)・8日(月)・16日(火)・22日(月)・26日(金)・29日(月)

8月5日(月)・19日(月)・26日(月)・30日(金)

参加者募集します！ 影絵劇団「虹」

「トンボを作って、影絵で遊んでみませんか？」

- 【内 容】簡単な工作をして影絵に映して遊ぶ
【日 時】令和6年7月27日（土）午後1時半から3時まで
【会 場】高階公民館 軽体育室
【定 員】年長から小学校3年生くらいまでの児童と保護者
先着30組くらいまで（要事前申込み）
【参加費】無料
【持参するもの】工作用のはさみ
【申込み】坂詰（さかづめ）まで 電話049-243-9552



《再掲》

青少年を育てる高階地区会議主催・高階公民館共催

夏休み親子体験事業「防災体験と小田原城散策」

- 【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→神奈川県総合防災センター→小田原鈴廣「かまぼこの里」
（昼食）→小田原城→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】 令和6年7月10日（水）午前9時から参加費を添えて高階公民館まで
【問合せ】 高階公民館（地区会議事務局） ☎ 242-6064



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7月5日（金）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。

いつでも・どこでも・だれでもできる！

夏休み前にラジオ体操を習得しませんか？

川越市保健推進員協議会高階支会「すこやか倶楽部」

- 【内 容】 ラジオ体操講習会（講師：緑川加壽子氏）
【対 象】 70代までの成人男女（子ども同伴可、保育なし）
【会 場】 高階南公民館 講堂 ※高階公民館ではありません。
【日 時】 7月21日（日）午前10時から11時まで
【費 用】 無料ですが、保険は各自でお願いします。
【持ち物】 運動ができる服装と靴（ジーンズ・スカート不可）
【その他】 参加希望者は、当日会場にお越しください。
【お問い合わせ】 保健推進員高階支会理事 矢島（やじま）
電話070-5578-0614



ラジオ体操の効果について（川越市ホームページより）

ラジオ体操は、第1、第2ともに13種類の運動で構成された有酸素運動です。ラジオ体操第1を行うだけで、およそ400個の骨格筋を動かすことができます。

ラジオ体操を週5日以上かつ3年以上実践している55歳以上の方を対象にした調査の結果、体内年齢は実年齢より10歳から20歳若く、骨密度などの数値も良好であることが分かりました。（下記のとおり）

また、血管年齢や体力年齢も実年齢より若いことが明らかになり、「ラジオ体操が健康づくりに効果がある」ことが分かりました。

- ・体内年齢（基礎代謝量や筋肉量）・・・体内年齢が実年齢より約20歳若い
- ・血管年齢（血管の老化度）・・・若々しい血管で脳卒中や心臓病を予防
- ・呼吸機能（肺年齢）・・・呼吸機能を若く保ち息切れをおこしにくい
- ・骨密度・・・骨が丈夫で健康、骨粗しょう症の予防にも効果的
- ・活力・・・活動力にあふれ、いきいきとしている
- ・体力年齢・・・歩行能力などに優れ転倒予防にも効果的
- ・身体機能・・・男性、女性ともに国民標準値を上回る

出典：平成25年度簡易保険加入者協会委託調査「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」より

団員・体験会参加者募集します！

ドッジボールチーム 高階イーグルファイトース

- 【活動内容】 ドッジボールの練習
【対 象】 小学生男女
【活動場所】 高階小学校体育館ほか
【活動日時】 週3回（月・水）午後6時から8時半、（日）午前8時半から正午
途中参加、途中退場が可能です。遠征、合宿あります。
【入 会 金】 1,000円
【会 費】 月1,500円 別途遠征費等あります。
【申 込 先】 安達（あだち）電話070-6572-9031



ドッジやろうぜ！

- 【体 験 会】 令和6年7月7日（日）、14日（日）午前9時から正午（途中入退場OK）
高階小学校体育館にて、対象：小学生、参加費：無料、定員：なし
運動できる服装、体育館履き、タオル、水筒持参してください。
体験会以外の日も、連絡いただければ練習日の体験可能です。

保健推進員だより

「健（検）診を受け、生活習慣病の早期発見や、予防をしましょう」

「自分の健康状態を調べる」検査を「健診」、
「特定の病気（がん等）を早期発見する」検査を「検診」と呼びます。

健（検）診を受けることは、ご自分の身体の変化を知るきっかけとなります。川越市の死因の上位であるがん、心疾患、脳血管疾患の多くは糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が危険因子と言われています。生活習慣病の多くは自覚症状が現れにくいいため、気づかないうちに進行し、気づいた時には疾患を発症していることも少なくありません。

健（検）診を受けることで自分の健康状態に早く気づき、対策することで、大きな病気を防ぐことにつながります。

「とくに症状がないから」「忙しいから」「何か病気が見つかる」と怖いから」と健（検）診を後回しにせず、定期的に受けて、生活習慣病の早期発見や、予防をしましょう。



川越市保健推進員協議会高階支会
健康づくり支援課

高階公民館文化祭 開催決定！

令和6年10月5日(土)6日(日)開催。詳しくは後日館内に掲示する開催要項をご覧ください。

たかしなホットメール vol.151

第一ブロック 藤間東自治会

雪掻き泥んこの足元・しかし楽しい餅つき大会！

日本には古来お祝い事に欠かせない行事のひとつに「餅つき」の習慣があります。

令和6年2月4日晴天の節分の日、藤間東自治会恒例のイベントである「新春餅つき大会」が、4年ぶり第32回目として開催されました。

蒸し米から変化し、のびと艶のある餅が出来上がりました。すぐさま調理台に移されると、あんこときな粉とをそれぞれまとい、パックに詰められていきます。長蛇の列を作った人たちの期待と熱気にあふれたまなざし。つきたての餅は人々の大きな口の中に次々と入っていき、子どもも大人も「おいしい！」と声をあげます。

我らが自治会の伝統行事として、これからも続けていきたいと思っています。

