

高階公民館だより

回 覧

No.522 令和7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

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：26,889世帯 人口：53,918人 男：26,790人 女：27,128人
（令和6年12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】2月5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「ひなまつり」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。

☆ 1月の回はお休みとなります。3月の回は12日(水)「消防署による子どもの応急処置」の予定です。

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】1月25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 実習室(2階です)

【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 令和7年1月1日(水)から3日(金)まで・13日(月祝)・31日(金)
2月11日(火祝)・23日(日祝)・24日(月祝)・28日(金)
- ・児童館の休館日 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)
2月3日(月)・10日(月)・17日(月)・25日(火)
- ・図書館の休館日 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)
2月3日(月)・4日(火)から7日(金)まで、10日(月)・17日(月)・28日(金)

参加してみませんか？

高階公民館登録グループ

公開講座「Heart＋高階」

【内 容】アーユルヨガ

【日 時】令和7年2月8日（土）午後1時半から3時まで

【会 場】高階公民館 軽体育室

【対 象】成人女性

【定 員】8名（先着）

【参加費】無料

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、ヨガマットまたは
バスタオル、汗をふくタオル

【申込先】堀口（ほりぐち）電話090-8568-6426



令和6年度高階地区グラウンド・ゴルフ大会開催

令和6年11月23日（土・祝）に、高階地区グラウンド・ゴルフ大会が高階小学校を舞台に開催されました。38チーム、190人の皆さんが参加され、熱戦が繰り広げられました。結果は下記のとおりです。

運営にご協力いただいた高階地区スポーツ推進委員及び高階・高階南公民館運営協力委員の皆さん、会場をお借りした高階小学校の皆さん、ありがとうございました。

団体の部（1チーム5名の合計）

順位	チーム名	スコア(8ホール)
優勝	砂第2GG-A	198
準優勝	砂第1自治会	207
第3位	砂第2GG-B	208

個人の部(敬称略)

順位	チーム名	スコア(8ホール)
優勝	中村さん(砂第2GG-B)	27
準優勝	岡島さん(砂第2GG-A)	30
第3位	臺さん(砂第3)	32



青空の下、しっかり準備体操！



遠くのホールポストを狙います。全集中！

新春!! 高階親子フェスティバル

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スクラブ

- 【日 時】 令和7年2月2日（日）
午前9時30分から午前11時30分まで
- 【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40名（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7年1月14日（火）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



今年もオリジナルの絵馬や
コマをつくります。
冬の一日、正月遊びで楽しく
過ごしましょう！



高階公民館 電話049-242-6064 FAX049-240-1751

すこやか倶楽部

主催：川越市保健推進員協議会高階支会

「続・老後の貯筋足りてますか？」

第7回 令和7年2月9日（日）午前10時から11時まで

- 【会 場】 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・楽らくリズム体操
「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。



再 掲

『シェイプアップ運動教室』参加者募集のお知らせ

- 【日 時】 令和7年1月23日、30日、2月13日（すべて木曜日）14時から15時45分まで
- 【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：049-229-4120）

保健推進員だより

「自分の適正体重を知ろう！」

「肥満」が高血圧やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病を引き起こすリスクを高めることは広く知られてきました。しかし「痩せ」もまた、骨粗しょう症のリスクを高めるほか、免疫力の低下、卵巣機能の低下を招くなどの悪影響を及ぼすのです。

体重は、太りすぎ・痩せすぎのどちらの場合も健康に悪影響を与えるので注意が必要です。他人の体型と比べるのではなく、自分の標準体重を基準にして健康な状態を目指しましょう！

【STEP1】

身長から、自分の適正体重を知る！ $\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重}$

(例) 1m60cmの方なら… $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32\text{kg}$
→56.32kgが適正体重です。

【STEP2】

体重と身長から、BMI値を計算する！ $\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}) = \text{BMI値}$

(例) 1m60cmで50kg方なら…
 $50 \div (1.6 \times 1.6) = 19.53\text{kg}$
→BMI値は19.53です。

18歳から49歳ではBMI値が25を超えると「肥満」、18.5未満が「痩せ」と定義されています。
適正体重を知り、日々の健康づくりに活用してみましょう。



川越市保健推進員協議会高階支会
(川越市健康づくり支援課)

たかしなホットメール vol.157



第二ブロック 藤原町自治会

「天高く七町まつり」

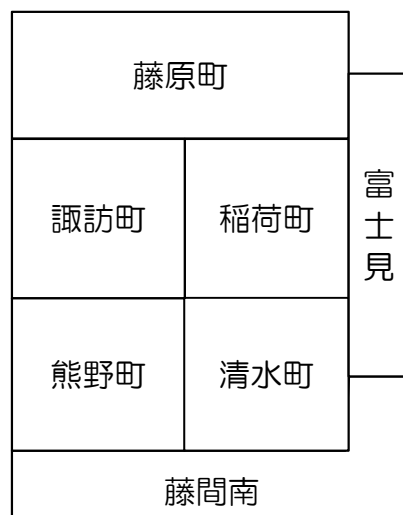


七町まつり（第2ブロック）が10月13日（日）昼過ぎの一刻、四町（諏訪町・稲荷町・清水町・熊野町）の角に当たるところに残り三町（富士見・藤間南・藤原町）も集まり、神輿の曳交わせを行いました。

各町それぞれの神輿や踊りを披露しました。中には人神輿を披露するところもあり集まった人たちを楽しませていました。



七町概略図



4