

高階公民館だより

回覧

NO.502 令和5年5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）

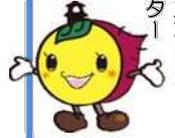
TEL 049-242-6064 ・ FAX 049-240-1751

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：26,082 人口：53,542 男：26,690 女：26,852

（令和5年4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
ときも



令和5年度
高階公民館主催

子育てサロン 赤ちゃん広場「花っぱ」



赤ちゃん広場「花っぱ」は、お母さんたちが「安心して赤ちゃんを連れて行ける場所」です。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】6月5日(月)

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)

マスクの着用とご来館される前の検温をお願いしています。
なお、15組限定とさせていただきます。



★令和5年度の開催予定

令和5年5月10日(水)・6月5日(月)・7月10日(月)・9月4日(月)・10月16日(月)・11月8日(水)・12月4日(月)・令和6年2月5日(月)・3月4日(月)



令和5年度
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！

見学も大歓迎！
おもちゃドクターも
募集してます！

【日 時】5月27日(土) 受付は午前10時から正午まで

☆ 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 【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。

次月以降の開催予定
は当館までお問い合わせ
ください。



* 公民館だよりに掲載している全ての内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止や内容を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

高階公民館登録グループ「会員募集」のお知らせ

高階バドミントン クラブ

- 【活動内容】 バドミントンを同好する人が集い、競技を楽しみ健康増進を図る。
- 【対 象】 川越市在住、在勤の成人の男女（3名 ※定員になり次第締切）
- 【活動日時】 土曜日（原則として）月3回 9時から12時まで
- 【活動場所】 高階公民館 軽体育室
- 【入会金】 1,000円
- 【会 費】 月1,000円
- 【申 込 先】 会長 高橋
電話 049-241-8141（9時から17時）
- 【その 他】 運動できる服装、履き替え用の運動靴、バドミントンのラケット（競技用）



ミロonga

- 【活動内容】 アルゼンチンタンゴダンスの基礎練習
- 【対 象】 初心者
- 【活動日時】 月曜日 月3回 10時から11時45分まで
- 【活動場所】 高階公民館
- 【入会金】 なし
- 【会 費】 月1,000円
- 【指 導 者】 十文字 義男
- 【申 込 先】 十文字 義男
電話 049-244-6433



スマイル

- 【活動内容】 社交ダンス
- 【対 象】 成人男女 初級の方
- 【活動日時】 月3回 午後1時30分から3時まで
- 【活動場所】 高階公民館
- 【入会金】 なし
- 【会 費】 月2,500円
- 【指 導 者】 柳川 文花 ・ 文男
- 【申 込 先】 佐々木 里子
電話 090-6311-1721



保健推進員だより

「今から熱中症予防！」

熱中症は、梅雨入り前の5月ころから発生し、7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。特に5月は、急に暑くなる時期であり、暑さに体が慣れていないため、熱中症のリスクが高くなります。暑くなる前に、今から熱中症予防行動を始めましょう！

熱中症予防行動のポイント

① 暑さに備えた身体作りをしましょう

今から、適度な運動等で汗をかき、暑さに慣れましょう。
目安として、「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動（ウォーキング等）を2週間程度継続することが効果的です。
※無理のない範囲で行いましょう。

② のどが渇く前に、こまめに水分補給する

目安は1日あたり1.2リットル。
大量に汗をかいた場合は、塩分の補給を忘れずに。



③ 換気をしながらエアコンを使用する

室温は28℃を超えないように注意しましょう。



④ 適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意！
感染予防に注意しつつ、適宜「マスクをはずす」、「こまめに休憩する」などの対応をしましょう。

(川越市 健康づくり支援課)

高階市民センター『5月・6月の休館日のお知らせ』

◇公民館の休館日 5月3日(水)・4日(木)・5日(金)・26日(金)
6月30日(金)

◇児童館の休館日 5月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)
6月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

◇図書館の休館日 5月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・26日(金)
・29日(月)
6月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)・30日(金)

令和5年度高階公民館登録グループを紹介します

登録グループとは、公民館と同様な活動(社会教育の推進)を行う、公民館に認定を受けた団体です。

高階公民館では、31のグループが登録されています。紙面の都合上、登録グループの紹介を5月号と6月号の2回にわけて紹介します。

登録グループにご興味のある方は、高階公民館までお問い合わせください。

	分野	グループ名	活動内容	活動日	時間帯
1	古典	古典の会	古典を通じて向学心や親睦をはかる	毎週木曜	13時半から15時半まで
2	書道	高階書道クラブ	墨雅書道会手本による書道教室	第1・3土曜	9時半から11時半まで
3	油絵	高階絵画クラブ	デッサン、スケッチ、油絵の向上	月3回水曜	13時から15時半まで
4	水墨画	墨彩会	墨絵の習得を目的とする	第1・3火曜	9時から12時まで
5	水彩画	高階水彩画クラブ	水彩画の学習	月3回金曜	9時から12時まで
6	写真	フォトクラブ「翔」	写真撮影技術の向上	第2金曜	13時から15時まで
7	コーラス	コール萌	親睦を図り、ボランティア活動参加	毎週火曜	9時半から11時半まで
8	カラオケ	高階歌謡クラブ	音楽を正しく理解し親睦を深める	月1回木曜	16時から18時半まで
9	カラオケ	高階演歌クラブ	歌謡曲を通じて親睦を図る	月3回月曜	9時半から11時半まで
10	大正琴	コスモス琴の会	大正琴を通じて情操の向上をはかる	第2・4木曜	10時から12時まで
11	三味線	高階みすじ会	民謡・三味線の勉強	月2回	10時から12時まで
12	社交ダンス	スマイル	社交ダンスの習熟とレベルアップ	月3回月曜	13時半から15時まで
13	社交ダンス	あじさいダンスクラブ	社交ダンスの技術向上と健康維持	毎週水曜	16時から21時半まで
14	アルゼンチンタンゴ	ミロンガ	アルゼンチンタンゴ習得と健康増進	月3回月曜	10時から12時まで
15	フォークダンス	フォークダンスクラブレインボー	フォークダンスの練習	毎週火曜	9時から12時まで