

# 高階公民館だより

回覧

No.509 令和5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：26,260世帯 人口：53,614人 男：26,666人 女：26,948人

（令和5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  
ときも



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】 12月23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。

赤ちゃん広場「花っぱ」からのお知らせ

令和6年1月の子育てサロン「赤ちゃん広場 花っぱ」はお休みです。

以降は、2月5日（月）テーマ「ひなまつり」、3月4日（月）テーマ「消防署による子どもの  
応急手当（予定）」の回をお待ち下さい。

☆ 公民館だよりに掲載している全ての内容は、感染症流行等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。

## 高階市民センターの休館日

◇公民館の休館日 12月28日(木)から31日(日)まで

令和6年1月1日(月) から3日(水)まで・8日(月祝)・26日(金)

◇児童館の休館日 12月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)・29日(金)から31日(日)まで

令和6年1月1日(月)から3日(水)まで・9日(火)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

◇図書館の休館日 12月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)・28日(木)から31日(日)まで

令和6年1月1日(月)から4日(木)まで・9日(火)・15日(月)・22日(月)・  
26日(金)・29日(月)

# 募集案内

## 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6年1月21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6年1月5日（金）午前10時から  
高階公民館の窓口・電話・ファクスで受付  
※ファクスの場合は、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

## 発見たかしの遺産めぐり3

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。川越市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】 川越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	1/18（木）	川越街道やその周辺の寺社及び高階地区の石造物について学んだ後、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寺社等）を歩いてめぐります。	午後1時30分から 午後4時まで
2	2/1（木）	文化財保存活用地域計画について学んだ後、前回の内容を振り返り「たかしの遺産」の検討を行います。	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
- 【参加費】 100円（保険代）※申込時に申し受けます。
- 【申込み】 12月18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】 令和6年1月9日（火）締切

12/9「子供の遊びクラブ クリスマス会」や、12/17「影絵クリスマス公演」もあります。詳しくは公民館まで。

～川越市国民健康保険課から高階地区の皆様へ～

## みんなで受けよう！特定健診!!



川越市マスコットキャラクター  
埼玉県けんこう大使ときも

受診率が低いところは、  
メタボ率が高かったり  
するらしいよ

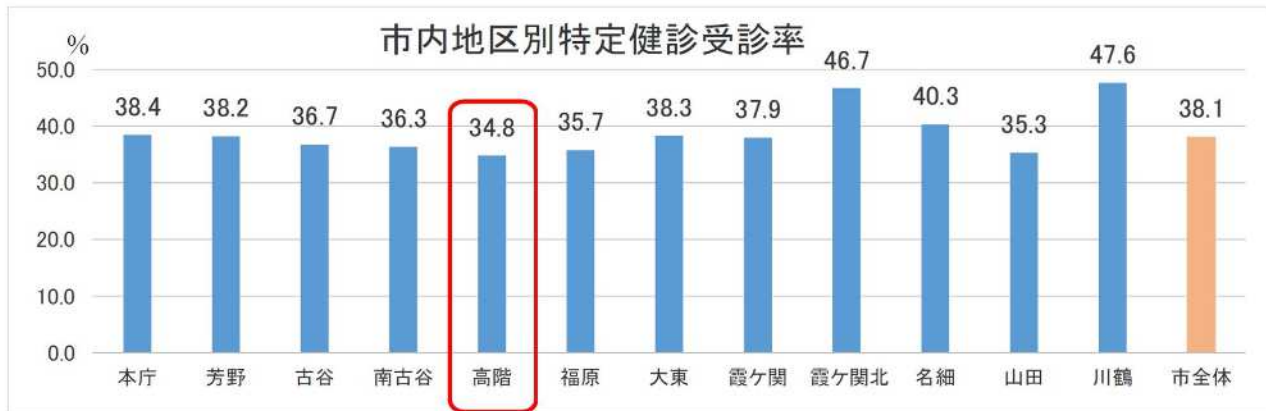
昨年度の国保の特定  
健診、高階地区の受  
診率が一番低かつ  
たんだって！



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！

今年度はみんなで健診受けて最下位脱出！みんな健康で元気な高階地区を目指しましょう♪

(参考)



出典：令和4年度国保データベースシステム (R5.6.30 現在)

健診は身近なところでも受けられます ～高階地区内の特定健診実施医療機関～

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
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		

今年度に入り、すでに自費の人間ドックや職場での健診を受けたり、定期的に通院しているので特定健診は受けないという方は、健診結果や受診時の検査データをご提供いただくと健診受診者と見なされ、助成を受けたり粗品をもらえる場合があります。詳しくは以下にお問い合わせ下さい。

国民健康保険課 管理保健担当 ☎049-224-6147

# 保健推進員だより

## 「お腹の赤ちゃんもママも健康に！」

妊娠中は、お腹の赤ちゃんの成長に伴って、つわりや便秘など様々な体の変化が起こります。お母さんの健康と、赤ちゃんのすこやかな発育のために、食事にも気を配りましょう。

### 【妊娠中の食事はバランスを意識して】

つわりで食欲がない時は、食べられる時に食べられるものを口にしましょう。つわりが落ち着いてきたら、適量をバランスよく食べることを意識しましょう！

主食・主菜・副菜が揃うと栄養バランスが良くなります。



### 【便秘を予防しましょう】

妊娠中は便秘になりがちです。水分をこまめにとり、食物繊維を多く含む野菜を積極的に食べましょう。

### 【お酒は我慢しましょう】

妊娠中の飲酒は、低体重や発育の遅れ、脳障害など赤ちゃんに深刻な影響を及ぼすことがわかっています。妊娠中のどの時期でも、少量の飲酒でも可能性があるため、妊娠中の方は完全にお酒をやめるようにしましょう。大切な赤ちゃんのため、ビタミンCや食物繊維がたっぷりとれるフルーツなどを食べてリフレッシュしましょう。

川越市 健康づくり支援課

## たかしなホットメール vol.144

### 第四ブロック 砂新田下自治会



### 「高階北小・高階小下校見守り活動報告」

実施日時 : 令和5年10月20日(金)14時30分から16時まで  
参加者 : 川越警察署5名、市防犯・交通安全課2名、各校区自治会長、自治連高階支会長他  
実施内容 : 各学校の校門及び下校道路の横断歩道及び交差点での交通整理及び見守り



開始前の安全確認

- 子どもたちへ「安全・安心・笑顔」のプレゼント！ができました。川越署木村署長様他ありがとうございました。
- 高階北小の周囲通学路の「横断歩道及び止まれ」の表示が剥離して役割を果たしていません。安全確保のため、善処をお願い申し上げます。別途、川越警察署に申請いたします。



左右確認して渡ろう！

高階小・高階北小校長及び校区自治会長ほか