

見学も大歓迎！おもちゃドクターも募集しています！



【日時】 7月24日(土) 受付は午前10時～正午

☆ 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。

*掲載している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。

保健推進員だより

「ロコモを予防しましょう！」

ロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」)とは、骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために、自立度が低下し介護が必要となる危険性が高い状態のことを言います。いつまでも自立した生活を営み、いきいきと自分らしく過ごすために、ご自身の体の状態を把握し、ロコモを予防しましょう！

＜あなたのロコモチェック＞ 出典：日本ロコモティブシンドローム研究会

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難
- 家の中のやや重い仕事(掃除機かけや布団の上げ下ろし)が困難

※1つでも当てはまればロコモの心配があります

体を動かして適度な負荷をかけることで、運動器の機能を保つことができます。階段の使用、徒歩や自転車での外出など、日常生活の中で体を動かす機会はたくさんあります。無理のない範囲で体を動かすように意識し、ロコモを予防しましょう！

(川越市健康づくり支援課)
TEL. 049-229-4121

高階公民館だより

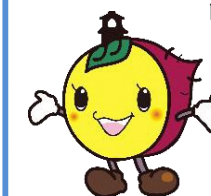
回覧

NO.480 令和3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

※同じ内容をホームページでもご覧いただけます。

高階地区 世帯数：25,689 人口：53,501 男：26,783 女：26,718
(令和3年6月1日現在)



川越市マスコット
キャラクター
しきも

高階市民センターにおける新型コロナワクチン集団接種について

従来、7月31日(土)までの土曜日・日曜日(8月1日以降については使用調整中)としていた高階市民センターの新型コロナウイルスワクチン集団接種会場としての使用が、7月11日(日)までと変更になりました。

これに伴って、7月17日(土)以降の土日については、貸館を再開いたします。8月1日以降についてもご利用いただけます。

ご利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。

なお、新型コロナウイルスワクチンや集団接種についてのお問い合わせは、新型コロナウイルスワクチン接種対策室(電話番号：049-229-4127)までお願いいたします。

高階公民館夜間の時間帯(午後7時から午後9時30分まで)の貸館について

6月20日(日)までで、川越市はまん延防止重点措置区域から外れましたが、依然として新型コロナウイルス対策の徹底が求められています。そのため、引き続き7月11日(日)までの期間は、高階公民館の夜間の時間帯の新規の予約受付は中止とさせていただきます。ご理解、ご協力をお願いいたします。

高階公民館のご利用及び実施事業について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、公民館をご利用の際には、感染症対策としてマスク着用・手洗い・消毒等にご協力くださいますよう、お願いいたします。

また、各事業につきましても、新型コロナウイルス感染症の状況等によっては、今後も事業の中止・延期等が想定されます。最新の実施状況等につきましては公民館だよりや川越市ホームページのご確認、あるいは公民館へお問い合わせください。

☆高階市民センターは駐車台数が限られておりますので、ご利用の際はできるだけ車でのご来館はご遠慮下さいますよう、ご理解ご協力をお願いいたします。

子育てサロン

赤ちゃん広場「花っば」

赤ちゃん広場「花っば」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】7月7日（水）
午前10時～11時30分
【会 場】高階公民館 軽体育室
【対 象】0～1歳児と保護者
【持ち物】バスタオル（必要な方）

マスクの着用と来館される前に検温してきてください。なお、15組限定とさせていただきます。

※8月は赤ちゃん広場「花っば」の開催はございませんのでご注意ください。

公民館からのお知らせとお願い

◇7月1日から8月末日までの休館日

- ・ 7月22日（木）海の日
- ・ 7月23日（金）スポーツの日
- ・ 7月30日（金）館内整理日
- ・ 8月 8日（日）山の日
- ・ 8月 9日（月）振替休日
- ・ 8月27日（金）館内整理日

◇公民館利用の申し込みについて

- ・ **7月・8月分**＝空きがある部屋を先着順（コマ数制限なし）
- ・ **9月分**＝抽選（4コマまで）の申し込みは7月25日（日）まで

※抽選結果は27日（火）以降に予約システムから見られます。
8月1日（日）～7日（土）は先着順（当選分含め6コマまで）
8月8日（日）以降は先着順（コマ数制限なし）

高階公民館登録グループからのお知らせ

● 墨清会 ●

【活動内容】書道の練習『習字の友』の会に加入して向上を図る
 【対 象】書を好きな方であればどなたでも
 【活動日時】毎月第1・第3木曜日
 午後1時30分から午後3時まで
 【活動場所】高階公民館
 【入 会 金】500円
 【会 費】2,000円/月
 【指 導 者】邑上弘苑（弘子）
 【申 込 先】池田 TEL049-244-6075



たかしなホットメール vol.116

富士ヶ丘自治会より ～令和2年活動について～

新型コロナ禍の中、自治会活動が思うようにできませんでしたが、自治会としての懸案の事業であった「富士ヶ丘創立50年記念誌」を発行することができました。編集委員会の方々は大変ご苦労されたことと思います。

公民館の事業としましては、

- 天井換気扇を3基設置
- 照明器具のPCB使用安定期の処分期限の案内により照明をLEDに交換
- 高齢者には移動させるのが大変だった鉄製の重い会議用テーブルを軽量な物に交換するなどしました。コロナ禍の中、換気扇の設置はタイミング良くできたと思います。

また、毎年子供たちが楽しみにしている夏祭りは中止となりましたが、秋にはグランドゴルフ大会を安心安全の下に開催できました。皆さんと楽しい時間を過ごすことができ、少しはストレス解消できたかなと思います。

コロナ感染が終息の後は、地域活動にも積極的に参加できるよう心掛けたいと思います。

● 若草ピンポン ●

【活動内容】クラブ会員と楽しく卓球をし親睦を深める
 【日 時】7月27日（火）9時30分から11時30分まで
 【場 所】高階公民館 軽体育室
 【対 象】川越市在住の成人女性
 【定 員】5名先着順
 【参 加 費】無料
 【申 込 先】升岡（ますおか） TEL080-5065-0270
 【申込期間】7月19日から7月25日まで
 【持 ち 物】卓球ラケット、上履き（室内用運動靴）、飲み物



★ 会員募集 ★

卓球
公開講座