

# 回覧 高階南公民館だより



高階地区 人口 53,568人 26,149世帯 令和5年5月1日現在

6月号 No. 503 令和5年6月1日発行

インターネットではこちらからご覧になれます →



編集・発行 川越市高階南公民館 (受付時間: 平日8:30~17:15)

〒350-1143 藤原町23-7 Tel: 245-3581 Fax: 240-1752

以下の催しについては、新型コロナウイルス感染症の流行状況等により、延期または中止する場合がありますので、予め公民館にお問い合わせのうえご来館ください。

## 夏休み子ども陶芸教室

~マグカップや小鉢などを作ります~



日時	① 作陶	7月24日(月) 13:00~15:30
	② 素焼き(自由参加)	8月 3日(木) 9:00~ 9:40
	③ 絵を描く・釉薬 <sup>ゆうやく</sup> かけ	8月 7日(月) 9:30~12:00
	④ 作品鑑賞・引き渡し	8月21日(月) 10:00~11:00



会場 高階南公民館 1階 講堂・工芸室

対象 小学4~6年生

定員 先着12名

参加費 1人400円

持ち物 エプロン、古タオル2枚、飲み物、ハンカチやタオル(手・汗拭き用)、新聞紙4枚

申込み **6月21日(水)午前10時**から窓口・電話(245-3581)・ファクス(240-1752)で受け付けます。ファクスで申し込まれる方は ①講座名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④学校名 ⑤学年 ⑥住所 ⑦保護者の携帯電話番号 を明記してください。

※参加費は**7月10日(月)**までに高階南公民館へご持参ください。

## 夏休み子ども囲碁教室

共催：南寿囲碁将棋クラブ・高階南公民館

【日時】 8月1日(火)、2日(水) 午前9時~11時

【会場】 高階南公民館 2階 会議室2号

【対象】 小・中学生 【定員】 先着10名 【参加費】 無料

【申込み】 **6月27日(火)午前9時30分**から窓口・電話(245-3581)・ファクス(240-1752)で受け付けます。ファクスで申し込まれる方は ①講座名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④学校名 ⑤学年 ⑥住所 ⑦保護者の携帯電話番号 を明記してください。





## 子育てサロン

## ミルク・くるみ

子育てサロンは、保護者の方と小さなお子さんに開放されたお部屋です。歳の近いお子さんがいる仲間同士、気軽におしゃべりしませんか？

	ミルク	くるみ
対象	0歳と保護者(1歳の誕生日まで参加可)	1歳～未就学児と保護者
日時	6月23日(金) 10:00～11:30	♡6月はお休みです♡
	7月14日(金) 10:00～11:30	7月7日(金) 10:00～11:30
会場	高階南公民館 1階 講堂	

※申込み・参加費は不要、途中からの参加や出入りも自由です。

## おはなし会

～みんなで、おはなしのくにへいこう～

幼児から小学校低学年向けのおはなし会を開催しています。

毎回、工夫をこらしてお待ちしておりますので、ぜひご参加ください。



日時	6月7日(水)・7月5日(水) 10:00～10:40		
会場	高階南公民館 1階 会議室1号	参加費/申込み	不要
定員	7組21名(先着) ※定員に達したときは入場をお断りすることがありますので、予めご了承ください。		

## ★かんきょうサロン★

光熱費を減らしたい人 情報交換しませんか。

食べ物や生活環境などの情報交換を行う

オープンスペースです。



日時 6月12日(月) 10:00～11:30

◆テーマ「生ごみの活用術」

7月12日(水) 10:00～11:30

◆テーマ「水・雨水の活用の仕方」

会場 高階南公民館 1階 コミュニティスペース

参加費/申込み 不要

持ち物 直近2～3ヶ月分の電気料金票

## パソコン相談室

～パソコン操作で困ったときは～

パソコン初心者の方のお悩みにお答えします。

※ウィンドウズOSのみ対象です。



日時 6月1日(木)・17日(土)

7月6日(木)・15日(土)

【木曜日】 10:00～12:00

【土曜日】 13:00～15:00

会場 高階南公民館 2階 会議室2号

参加費/申込み 不要

# Enjoy Summer in 高階南

公民館でいっぱい遊んで、みんなと一緒に楽しもう!!

夏休みの思い出づくりに、ぜひ参加してね!

**日時** 7月30日(日) 午後1時30分～5時30分

**会場** 高階南公民館 **参加費** 1人300円(保険、材料代など)

**対象** 高階地区の小学生 **定員** 先着50名

**内容** ゲーム・工作など盛りだくさん。お楽しみに☆

**申込み** 6月27日(火)午前10時から窓口・電話(245-3581)・ファクス(240-1752)で受け付けます。ファクスで申し込まれる方は①講座名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④学校名 ⑤学年 ⑥住所 ⑦保護者の携帯電話番号 を明記してください。

※参加費は7月21日(金)までに高階南公民館へご持参ください。

## \*\*\* 仲間になりませんか \*\*\*

### ◆高階南ハーモニカサークル 音楽を通じて楽しく仲間づくりをしませんか!

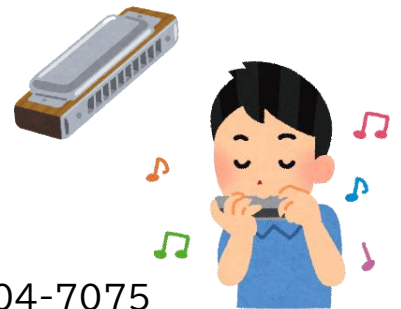
◆活動日時 第1・3月曜日 10:00~12:00

◆活動場所 高階南公民館

◆会費 **入会金** 1,000円 **会費(月)** 2,000円

◆指導者 高橋 早都子 先生

◆問い合わせ 木村 ☎090-5999-6449 清水 ☎090-3804-7075



### ◆シェイプアップ体操クラブ シェイプアップ体操を通して体調を整えませんか!

◆活動日時 月2~3回 火曜日 10:00~12:00

◆活動場所 高階南公民館

◆対象 女性の方

◆会費 **入会金** 1,000円 **会費(月)** 1,500円

◆指導者 北川 波子 先生

◆問い合わせ 萩原 049-245-5003



## 「高血圧」にご用心!!

川越市では、「健康かわごえ推進プラン（第2次）」（令和2年3月策定）に基づき、有所見率が国と県を上回る高血圧対策を課題として健康寿命の延伸に取り組んでいます。

私たちの体は、心臓から血管を通して全身に血液をめぐらせます。その際の血管内の圧力を血圧といい、血圧が高い状態が続く病気が「高血圧」です。高血圧は、自覚症状がないまま心臓や脳、腎臓の血管の動脈硬化を進行させ、突然、心臓病や脳卒中などを引き起こします。

高血圧を予防するための生活習慣を意識しましょう。

### ☆自分の血圧を知ろう！ ※高血圧基準（家庭血圧）135／85mmHg以上

朝（起床後）1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前、寝る前など、  
1日2回、毎日同じ時間に測定して平均値を記録しましょう。



### ☆今より少し多く、からだを動かそう！

内臓脂肪の蓄積は血圧を上昇させます。ウォーキングや家事といった有酸素運動を取り入れ、プラステン（+10分）の運動を心がけましょう。



### ☆減塩生活を始めよう！ ※1日の食塩摂取目標：男性7.5g未満、女性6.5g未満

食塩の取りすぎは高血圧のもとです。調味料は、かけずに「つける」、みそ汁は具たくさんにするなど、減塩を心がけましょう。



また、栄養成分表示を活用して、食塩が見える化すると効果的です。

## 公民館からのお知らせ

### ●公民館施設の予約申込●



8月分抽選予約申込	6月 1日(木)～ 25日(日)	4区分まで申込可
8月分抽選結果確認	6月 27日(火)～ 30日(金)	
7月分先着予約申込①	6月 1日(木)～ 7日(水)	抽選当選分含め6区分まで申込可
7月分先着予約申込②	6月 8日(木)～	区分制限なし

「公共施設予約システム」の利用時間は、午前4時から午前2時までです。

ただし、先着予約申込①の初日のみ、午前9時からとなります。

### ●6月の休館日● ※館内整理日は全館清掃のため休館となります

HAPPY  
FATHER'S  
DAY!



28日(水) 館内整理日