

# 回覧 高階南公民館だより



↓インターネットではこちらからご覧になれます 高階地区 人口 53,237人 25,397世帯 令和2年12月1日現在



**12月号** No.474(2020年) 令和2年12月15日発行

編集・発行 川越市高階南公民館 〒350-1143 藤原町23-7

Tel:245-3581 Fax:240-1752 Mail:takas-cc@city.kawagoe.saitama.jp

## ★かんきょうサロン★

1月・2月はマイ箸袋を作成します。森林破壊を止める活動を普段の暮らしの中でできることから始めませんか。

**日時** 1月14日(木)13:00~15:00 **会場** 高階南公民館 1階 会議室1号

**参加費/申込み** 不要 **持ち物** 25cm四方の布またはハンカチ、裁縫道具



## 新型コロナウイルス感染症の影響に伴う**事業中止**について

高階南公民館で開催を予定しておりました「パソコン相談室」「子ども卓球広場」「子ども囲碁将棋広場」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、**3月末まで中止**とさせていただきますのでご了承ください。

また、12月と1月に開催を予定しておりました「子育てサロン『ミルク』『くるみ』」「おはなし会」につきましても、**1月末まで中止**とさせていただきますので、併せてご了承ください。

## 「パネルシアターフェスティバル」**中止**のお知らせ

高階南公民館だより11月15日号に掲載し、令和3年1月9日(土)に開催を予定しておりました「パネルシアターフェスティバル」ですが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、開催を中止することとなりました。開催を楽しみにして下さった皆様には急なご案内となり、ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

## 「第19回武蔵野ふれあいの森コンサート」**中止**のお知らせ

高階地区地域子どもサポート委員会

毎年、高階地区地域子どもサポート委員会推進事業として、高階・福原地区の中学校・高校合同で行ってまいりました「武蔵野ふれあいの森コンサート」は、令和3年1月16日(土)に第19回の開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止することとなりました。開催を楽しみにして下さった皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

## 新型コロナウイルス感染者発生に伴う**館内消毒の実施**について

12月11日(金)に高階南公民館の従事者1名の新型コロナウイルス感染が判明したことを受け、11日から12日(土)にかけて公民館を臨時休館し、館内の消毒を実施いたしました。

ご利用者の皆様にはご不便をおかけし、誠に申し訳ございませんでした。今後とも公民館の利用の安全・安心に努めてまいります。

# 令和3年 ヒューマンライフ 受講生募集

“生涯青春” 学び・体験・健康づくり 活動の幅を拡げませんか！

バラエティに富んだ講座を楽しむ仲間を募集します。

【活動日時】 令和3年4月～令和4年2月(年22回予定) 原則土曜日 午後1時30分～3時

【活動場所】 高階南公民館内・館外 【対象・定員】 50歳以上の男女 30人

【会 費】 年4,000円(開講式に徴収。講座等により別途実費徴収あり)

【申 込 み】 往復ハガキに住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記し、1月29日(金)までに  
〒350-1146 川越市熊野町 5-20 角谷義孝(☎248-2329)宛て郵送してください。

## 保健推進員コーナー

健康づくり支援課 電話229-4121

### 意識的に身体を動かしましょう



日に日に寒さが増しており、運動することがおっくうになっている人も多いのではないのでしょうか。

「運動」や「スポーツ」を行うことが難しい人は、今より毎日10分多く(プラス・テン)からだを動かしてみませんか？

「プラス・テン」を始めるには、毎日の生活の中で、どんなときからだを動かす場面があるかに気づくことが大切です。年齢やライフスタイルによって異なりますが、仕事をしているとき、家事をしているときなどにも、からだを動かすチャンスはたくさんあります。例えば、「車やエレベーターを使わずに歩く」、「歩いて買い物に行く」などもそのひとつです。1日の生活を振り返り、自分に合った機会を見つけ、まずは気軽にできることから始めましょう。

また、市ではウォーキングを習慣化するために「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」を実施しています。歩数計や



スマートフォンアプリで歩数を記録し、歩数に応じて貯まったポイントで賞品が当たるなど楽しくウォーキングを継続できるしくみになっています。ご興味ある方は是非ご参加ください。

← 健康マイレージについてはこちら

## 公民館からのお知らせ



### ●公民館施設の予約申込●

3月分抽選予約申込 1月 1日(金)～ 25日(月) 4区分まで申込可

3月分抽選結果確認 1月 27日(水)～ 31日(日)

2月分先着予約申込① 1月 1日(金)～ 7日(木) 抽選当選分含め6区分まで申込可

2月分先着予約申込② 1月 8日(金)～ 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。

### ●12月・1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

12月 25日(金) 館内整理日

1月 11日(月) 成人の日 28日(木) 館内整理日



※年末年始のお休みは **12月29日(火)** から **1月3日(日)** までです