

回覧

吾妻まちづくりセンターだより（公民館だより）

# あづま

発行：所沢市吾妻まちづくりセンター

平成31年2月号 第212号  
2月1日発行（所行回 第342号）  
所沢市大字久米2229-1  
TEL 2924-0118  
FAX 2924-0168



## くらし防災

わたしの「いつも」が、いのちを救う。  
第1章 はじめよう、たすかる暮らし方



### ◇「体調管理」でできる防災

#### ◎いざという時も役立つ体調管理のコツ。

大きな地震が起きてインフラが止まると、厳しい寒さや暑さ、不衛生な環境によってからだの調子が悪くなることも。

日頃からからだを守る知識を持っておけば、被災時にも役立ちます。

#### ◎毎日、睡眠をしっかり取る。

睡眠不足などで体力や思考能力が落ちていると、もしものときにとっさの判断や行動をとることが難しくなることも。毎日の睡眠は防災にもつながります。

#### ◎不調をやわらげる方法を身につけておく。

不眠や生理不順、更年期障害などは被災時の厳しい環境下で、悪化してしまいがちです。腹式呼吸や体操、マッサージ、アロマテラピーなど、からだや心をラクにする知恵の備えを。



#### ◎使い捨てアイテムで、清潔さをキープ

清潔な下着は、女性にとって外陰炎や膀胱炎を予防するためにも大切です。しかし避難生活では洗濯ができなかったり、避難所では干す場所が見つからないことも。パンティーライナーや紙の下着など、使い捨てできるアイテムの中から自分に合う物を備えておけば、役に立ちます。

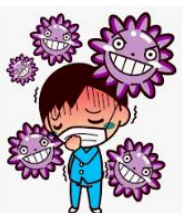
#### ◎処方薬は「情報」も備える。



服用中の薬は、医師と相談して可能なら予備分も入手しておきましょう。

また薬の名前と用法用量の情報を正確に把握しておくことも大切です。お薬手帳や処方シールなどを携帯電話で撮影し保存したり、薬の検索や服薬管理ができるアプリを活用してみるのもよいでしょう。

#### ◎感染症予防の基本は手洗いと手指消毒。



水道が使えない環境下などでは、インフルエンザなどの感染症がまん延することもあります。感染症予防の基本は、こまめに石鹸と流水で手を洗うことですが、できない場合に備えてアルコールタイプの手指消毒剤とウェットティッシュも用意しましょう。



## 「音楽ひろば・あづま」

日時：2月12日（火）  
13時30分～

場所：ホール  
講師：玉山 マオさん  
参加費：無料  
申込み：当日直接会場へ



※ 原則毎月第2火曜日

## 吾妻とこしゃんクラブ

日時：2月19日（火）13時30分～

場所：ホール  
参加費：無料  
申込：当日直接会場へ



持ち物：マットかバスタオル・フェイスタオル・  
飲み物・汗ふきタオル・運動できる服  
装・運動靴（土足不可）

※ 原則毎月第3火曜日

## 子育て広場 ぽっぽっぽ

日時：2月15日（金）

10時～11時30分

対象：乳幼児と保護者

内容：手遊び・うた遊び・おしゃべり・読み聞かせ

※ 原則毎月第3金曜日



## 美術講演会

没後 100 年記念「クリムト展」を楽しもう！

# クリムト絵画の魅力 ～世紀末ウィーンと日本～

19世紀末ウィーンを代表する画家グスタフ・クリムト（1862～1918）。琳派など日本の美術から影響を受けた華麗な黄金様式の絵画や、世紀末の官能性を漂わす絵画は、日本でも大きな人気を持っています。講演会ではクリムト絵画の展開をたどりながら、その魅力の秘密を解き明かします。

日時：4月11日（木）

13時30分～15時30分

会場：吾妻まちづくりセンター・ホール

内容：クリムト絵画の魅力の秘密

講師：斎藤 陽一さん（美術ジャーナリスト・  
嘉悦大学客員教授・美術史学会会員）

参加費：無料

定員：160名（応募多数の場合は抽選）

申込み：3月15日（金）必着

往復はがきに（1人につき1枚）氏名・

住所・年齢・電話番号を明記の上、

〒359-1131 久米2229-1

吾妻まちづくりセンター へ

## 吾妻地域交流会

# 茶の実ひろば

日時：2月22日（金）

内容：交流と仲間づくり

対象：高齢者と障がいをお持ちの方。

参加費：100円

※ 原則毎月第4金曜日

○ボランティアスタッフ募集中です！



## おしゃべり広場

# 「ひなたぼっこ」

お茶を飲みながらお話をしませんか。

日時：3月5日（火）

内容：春の飾り作り

※ 原則毎月第1火曜日



## 第48回吾妻地区文化祭

# 雪割草展示会

日頃、愛好家の方が育ててきた作品の  
数々を展示します



日時：3月2日（土） 9時～17時

3月3日（日） 9時～16時

会場：吾妻まちづくりセンター・ホール

※駐車台数に限りがあります。ところバス  
等公共交通機関をご利用ください。

主催：所沢市雪割草愛好会

吾妻まちづくりセンター

# 図書館吾妻分館

## 【おはなし会】

日時：2月 9日(土) 11時～12時  
 2月23日(土) 11時～12時  
 場所：吾妻まちづくりセンター・和室  
 対象：3歳以上・申込不要  
 内容：語り、絵本の読み聞かせ、  
 季節の工作など



所沢図書館  
 イメージキャラクター  
 トベア

## 《蔵書点検による休館のお知らせ》

2月25日(月)～3月1日(金)  
 この間、蔵書点検のため休館いたします。  
 2月の休館日  
 4日(月) 12日(火) 18日(月)  
 25日(月)～3月1日(金)

問合せ：所沢図書館吾妻分館  
 2924-0249

## 老人福祉センターあづま荘

### 図書館職員による「本の楽しみ方」 ～猫の話～

日時：2月22日(金) 14時～  
 内容：本の紹介、朗読、音読  
 定員：30名(要申込み2月1日～)

### 「はつらつ脳トレ講習会！」

60歳以上

日時：2月26日(火)  
 13時30分～14時30分  
 内容：「脳の使い方」「ストレッチ」  
 「脳トレ体操」  
 定員：30名(先着順) 持ち物：飲み物・汗拭きタオル  
 講師：株式会社フィールドプロテクト担当講師  
 詳細・申込み：あづま荘 2928-1466

## 交通災害共済出張受付

日時：2月18日(月)・3月6日(水)  
 10時～14時  
 会場：吾妻まちづくりセンター  
 問合せ：交通安全課 2998-9140

## 市・県民税申告相談

日時：2月28日(木) 9時～15時  
 会場：吾妻まちづくりセンター・ホール  
 問合せ：市民税課 2998-9064

# つばめ児童館

## 「つばめリラックスカフェ」

☆2月18日(月)★10時～12時  
 乳幼児保護者対象・申込み必要・定員15名  
 ・参加費：300円・肩こり解消法や簡単なマッサージ、お茶を飲みながらのんびり過ごします。

## 「親子で遊ぼう(1歳)」

☆2月27日(水)★10時30分～11時30分  
 2・3歳児と保護者対象・参加自由・動きやすい服装で時間までに集合してください。

## 「ミュージックパネルぷっぺ～おひなさまスペシャル～」

☆3月1日(金)★10時30分～11時30分  
 乳幼児と保護者対象・参加自由



## 「カプラをしよう」

☆3月3日(日)★9時～17時30分  
 全来館者対象・時間内自由にカプラで遊べます。

## 「パパカフェ～ジャズ喫茶風～」

☆3月17日(日)★10時～11時30分  
 サックスとピアノの素敵な演奏を聞きながら美味しいコーヒーを飲みます。お子様連れで楽しめます。お子様の飲み物やお菓子等は持参ください。参加費：100円・保護者対象


問合せ：つばめ児童館 2922-0410

## ★吾妻地域包括支援センターのゆるやか活動報告★

12月にお邪魔した地域のサークルさんや団体さん、ありがとうございました！●未就園児のお子さんと保護者の方のためのカフェに参加しました。色々な世代が交流することで、見えてくる良い出来事もあるなあと思います♪●荒幡会館の開放について話し合ったり、『認知症や病気を持っていても、1人暮らしでも自宅に住むこと』について地域の方と話し合ったりしました。色々な人の思いを聞き取る中で地域の方々の力を感じました。何も貢献できないことがないと1人で思っているのはもったいない！人と話すことで自分ならではの出来ることが生まれることもあります！●2月には介護予防教室も予定しています。興味のある方は大倉まで♪2929-6965

# まちづくりセンター主催行事予定表



催事名	日時	場所	内容	備考
おしゃべり広場「ひなたぼっこ」	5日(火) 13時30分~15時	コミュニティ ルーム	年中行事の話 他	当日直接
単一素材プラスチック回収日	9日(土) 9時~12時	正面玄関前	ポリバケツ、プランター、衣装ケース等	当日直接
音楽ひろば「あづま」 	12日(火) 13時30分~15時	ホール	季節の歌・唱歌・懐かしい歌など	当日直接
子育て広場ぽっぽぽ	15日(金) 10時~11時30分	和室	手遊び・うた遊び・おしゃべり・読み聞かせ	当日直接
廃食用油回収日	16日(土) 9時~12時	正面玄関前	植物性の食用油	当日直接
吾妻とこしゃんクラブ	19日(火) 13時30分~15時	ホール	ストレッチ・とこしゃん体操	当日直接
吾妻教養講座	20日(水) 10時~11時30分	学習室 2・3号	久米の歴史「映像で見る久米の神社仏閣と文化財」	要申込み 2/1~
吾妻地域交流会 「茶の実ひろば」	22日(金) 10時~12時	会議室	高齢者と障がいをお持ちの方の交流会	当日直接
音楽ひろばスペシャル 「蕾のコンサート」	23日(土) 13時30分~15時	ホール	国立音楽大学声楽専攻学生によるコンサート&みんなで歌おう	当日直接
吾妻教養講座	27日(水) 10時~12時	学習室 2・3号	体操のススメ「自彊術の体験」	要申込み 2/1~

## 窓口サービスグループ休日開庁のお知らせ

電話2924-0117

開庁日時	9日(土)・23日(土) 8時30分~12時30分	取扱業務	市民課・国保年金課・市民税課・収税課業務 ※業務によっては手続きができないこともあります
------	------------------------------	------	---

## 第12回所沢市成人のつどい

好天に恵まれた1月14日(月・祝)、成人のつどいが華やかに盛大に執り行われました。

吾妻地区では377名が成人の仲間入りをし、成人のつどいには223名が出席しました。

藤本所沢市長をお迎えして厳粛に開催された式典では、市長式辞・鈴木実行委員長の祝辞を受け、新成人の奥山滉斗さん・菊地深月さんが代表のことばを述べました。

つどいの部では川合大樹さんを代表とする新成人の実行委員が企画・運営を担当しました。

南陵中・山口中卒業時の恩師をお招きした会場では、懐かしい話に花が咲き、豪華景品の当たる抽選会で盛り上がりました。

平成最後の新成人の輝く未来に乾杯！！



(撮影：浅見司郎さん 他)

