

回覧

吾妻まちづくりセンターだより（公民館だより）

平成31年1月号 第211号  
1月1日発行（所行回 第315号）  
所沢市大字久米2229-1  
TEL 2924-0118  
FAX 2924-0168

# あづま

発行：所沢市吾妻まちづくりセンター

## 謹賀新年

本年もよろしくお祝い申し上げます



## 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



### ◇「食事」でできる防災



#### ◎自分や家族を守るための食べ物を備える。

被災後は偏った食事や、食べ慣れない食材が続き、ストレスが溜まったり、体調を崩すケースも。

普段食べ慣れている物や好きな物などを備えておくと安心です。自分の身は自分で守れるよう備えましょう。

#### ◎被災時は、冷蔵庫の中身も活用する。

いつもの冷蔵庫の中身は、もしものときに心強い備蓄食材の一部になります。ただし停電することもあるので、生鮮食品など、傷みやすい物から食べるようにしましょう。

#### ◎野菜不足で栄養バランスが崩れる。

避難生活では、野菜が手に入りやすく、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。野菜ジュースやレトルトの野菜スープ、フルーツの缶詰、サプリメントなどが家があれば、もしものときも栄養のバランスを取るのに役立ちます。

#### ◎好きな食べ物や飲み物は活力に

気持ちもからだも弱っているときこそ、好きな物を口にすると、元気が出たり、ストレス軽減になります。お菓子やコーヒーなどのお気に入りも備蓄しておきましょう。

#### ◎食物アレルギーは、周囲に伝える用意も



アレルギーがある人は体質に適した食材を備えましょう。また、アレルギーの原因をメモにまとめておくと、避難先などで周囲に伝えるときに役立ちます。

避難先では、子どもにアレルギーの原因食材を示したピブスやアレルギーサインプレートなどを付けて、周囲の人にもわかるようにする準備もしておきましょう。

## 「音楽ひろば・あづま」

日時：平成31年1月8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



## ファミリーコンサート

日時：平成31年3月16日（土）  
開演：13時30分 開場：13時  
出演：パーカッショントリオ『トコトン・トン！』  
会場：吾妻まちづくりセンター・ホール  
申込み：入場無料・整理券が必要です。2月10日（日）から吾妻まちづくりセンターで配布。先着200枚 ※1人2枚まで  
問合せ：吾妻まちづくりセンター  
2924-0118



## 吾妻とこしゃんクラブ

日時：平成31年1月15日（火）  
13時30分～

場所：ホール  
参加費：無料  
申込み：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



## 音楽ひろばスペシャル

## 蕾のコンサート

日時：平成31年2月23日（土）  
開演：13時30分（開場：13時）  
会場：吾妻まちづくりセンター・ホール  
内容：声楽コンサート・一緒に歌いましょう  
出演：国立音楽大学声楽科、釜屋琳太郎・別部まゆり・谷本雅・依田瑞希  
定員：160名  
申込み：当日直接会場へ。無料



吾妻まちづくりセンター公民館：2924-0118

## 子育て広場 ぽっぽっぽ

日時：平成31年1月18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



## 吾妻地域交流会

## 茶の実ひろば

日時：平成31年1月25日（金）  
10時～12時

内容：交流と仲間づくり・保健師さんのお話  
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」

日時：平成31年2月5日（火）  
13時30分～

内容：交流と仲間づくり  
※ 原則毎月第1火曜日



## ★吾妻地域包括支援センターのゆるやか活動報告★

11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！『どなたでもどうぞ』と開催している教会の茶話会・こども食堂・カレーをみなさんで作って食べる日・男性スタッフが食事や軽食を提供している団体・体操クラブ・麻雀サークル・出来たばかりの集いの場などです。長く継続して活動している団体の力強さと、出来たばかりのグループの新鮮さを同時に感じられて、誰かと集って何かをするって色々あるけど、わくわくしたり楽しかったりすることが多いなあと感じました。誰かと集う・一緒に何かするってことが、健康寿命にも大きく関わってくるそうです。皆さんは誰かと何かしていますか？

11月はそれ以外にも松が丘や荒幡で、地域の方との居場所や支援について話し合う機会がありました。今後もたくさんの方とつながりながら、『地域で暮らす』ことを皆さんで考えていきたいと思えます。♪大倉

吾妻地域包括支援センター 2929-6965

# 図書館吾妻分館



所沢図書館  
イメージキャラクター トベア

## 【おはなし会】

日時：1月12日(土) 11時～12時  
1月26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・申込み不要

内容：語り、絵本読み聞かせ、季節の工作など

※12日はおはなし会の後に新年かるた大会を行います。参加賞もあるので、ぜひ遊びにきてくださいね。



## 1月の休館日

1日(火)から4日(金)・15日(火)・  
21日(月)・28日(月)・30日(水)

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

## 「百人一首の遊び方体験」

日時：1月18日(金) 13時～15時

対象：60歳以上、20名

申込み：1月4日(金)から

講師：高田俊一氏



## 「トコロん元気百歳体操を 体験してみよう！」

日時：2月5日(火) 10時～11時30分

内容：イスに座って手首や足首に重りの入ったバンドをつけてゆっくり動かす筋力トレーニング

対象：65歳以上の方、20名

申込み：1月4日(金)から

申込み・問合せ：あづま荘 2928-1466

# つばめ児童館

## 「囲碁将棋教室」

★1月16日(水) ★15時30分～16時30分  
・小学生対象・参加自由

## 「お父さんと遊ぼう」

★1月20日(日) ★9時30分～11時30分  
・乳幼児と保護者対象・参加自由



## 「もちつき大会」

★2月2日(土)  
★10時～11時15分・参加自由・もちはなくなり次第終了

## 「カプラの日」

★2月3日(日) ★9時～17時・参加自由

## 「お誕生日会」

★2月4日(月) ★11時～11時20分  
・乳幼児と保護者対象・申込み必要

## 「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・参加費300円  
※疲れている皆さまに、肩こりの解消法やマッサージ講習、リラックスお茶タイム等あります。詳細についてはお問合せください。

問合せ・詳細：所沢市立つばめ児童館

2922-0410



明けましておめでとうございます  
本年もよろしく願いいたします

所沢図書館吾妻分館

所沢市立つばめ児童館

吾妻地域包括支援センター

老人福祉センターあづま荘





# 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
音楽ひろば「あづま」 	8日(火) 13時30分~15時	ホール	ボイストレーニング・季節の歌	当日直接
単一素材プラスチック回収日	12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
第72回所沢市成人のつどい	14日(祝・月) 10時30分~12時	ホール 体育室	10時30分~式典 11時~ つどいの部	対象者
吾妻とこしゃんクラブ	15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
子育て広場ぽっぽぽ	18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	19日(土) 9時~12時	正面玄関前	植物性の食用油	当日直接
吾妻地域交流会 「茶の実ひろば」	25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

窓口サービスグループ 休日開庁のお知らせ 電話2924-0111

開庁日時	12日(土)・26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
------	-------------------------------	------	-------------------------------------------------

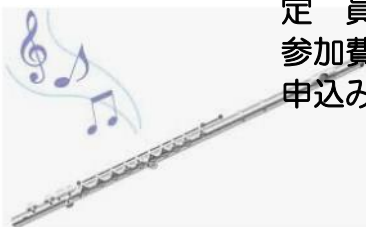
## 吾妻教養講座

学びは、人生を豊かにします。何を学んだらいいのか？自分は何に興味があるのか？  
まずは、いろいろな分野に触れてみましょう。



	日時	内容	講師	科目
1	2月20日(水) 10時~12時	久米の歴史 (講義) 「映像で見る久米の神社・仏閣と文化財」	久米の歴史を綴る会	歴史
2	2月27日(水) 10時~12時	体操のススメ (講義・実技) 「自彊術の体験」	結城 献子さん	体育
3	3月6日(水) 14時~16時	村松フルーツ (講義) 「フルーツの魅力と世界の村松の秘密」	株式会社村松フルーツ製作所 村松楽器販売株式会社 村松 明夫さん	経済
4	3月13日(水) 10時~12時	文学のススメ (講義) 「森 鷗外~舞姫~」	埼玉県立所沢高等学校 教諭 佐藤 功 さん	国語

対象 一般(所沢市在住・在勤・在学) ※全授業に参加できる方  
定員 40人(先着順)  
参加費 無料  
申込み 吾妻まちづくりセンター・公民館へ 2月1日~電話可



主催：吾妻まちづくりセンター  
共催：所沢図書館吾妻分館