

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3月号 第213号  
3月1日発行（所行回 第365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

#### ◇「コミュニケーション」でできる防災

あらかじめ備えておくことの大切さは物だけではありません。

コミュニケーションでも同じです。家族だけではなく、友達やご近所さんとも、付き合い方ひとつでいざという時、助け合える仲間になれるのです。

地震のすぐ後、まわりでは家族で集まり足元を懐中電灯で照らしていましたが、私はひとりぼっちでした。普段から近所付き合いをしておけばと、心底思いました。

（40代/阪神・淡路大震災）

#### ◎いざというときのために決めておきたい約束事（家族と）



- ・ 災害時の連絡手段は複数決めておく。

家族がバラバラで被災したときのために、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板、SNS など、連絡手段を複数決めておきましょう。

いざというときの連絡先や連絡する順番を事前に話し合っておくことも大切です。

また、出かける時は、家族に行き先を知らせる習慣をつけておきましょう。

- ・ 集合場所と時間は具体的に

家族と離れた場所で被災した場合、会えるのが数日後になる可能性もあります。

自宅以外での待ち合わせは、「〇〇小学校の南門の前で」「午前9時と午後5時に10分間待つ」など具体的に決めておけば、会える確率が高まります。

#### ◎風邪をひいたときに助け合える関係が、被災時にも心強い。（友達と）

ひとり暮らしで被災してしまうと、心細いもの。そんな時は、友達と集まって在宅避難するのも手です。

家の場所を伝えるなど、あらかじめ助け合える関係を作っておくと、いざというときに役立ちます。

#### ◎万が一の場合、頼りになるのはご近所。

日頃から、顔見知りになっておくと安心です。

顔見知りになる第一歩は挨拶。機会があれば、地域のお祭りやイベント、趣味のサークルにも参加してみましょう。

#### ◎地震の被害が大きい時は、遠くの知人を頼る選択肢も。

実家以外にも、遠方の友達や知人など助け合える人がいると安心です。

いざという時に連絡がとれるよう、普段からコミュニケーションを取っておくとよいでしょう。



# 「音楽ひろば・あづま」

日時：3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：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：3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：3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



## 吾妻地域交流会

# 茶の実ひろば

日時：3月22日（金）①10時～②13時～  
内容：①交流と仲間づくり  
②茶の実スペシャル・一緒に歌おう  
対象：①高齢者や障害をお持ちの方。②どなたでも  
参加費：①100円 ②無料  
※ 原則毎月第4金曜日



## 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：4月2日（火）  
13時30分～15時  
※ 原則毎月第1火曜日



# 歴史散歩

日時：3月26日（火）9時50分～  
集合場所：西武拝島線東大和市駅  
コース：東大和市駅（集合）～東京都立薬用植物園  
～野火止用水～玉川上水～西武国分寺線  
鷹の台駅（解散）

対象：一般（所沢市在住・在勤の方）  
定員：先着20名  
持ち物：飲み物・汗拭きタオル  
申込：3月5日（火）～  
吾妻まちづくりセンター  
公民館 電話可



問合せ：吾妻まちづくりセンター・公民館  
2924-0118

# 初めての子育て講座

初めての子育てに戸惑っている新米ママ  
一緒に育つ仲間を作ろうよ！

日時：5月21日（火）、28日（火）、  
6月4日（火）、6月11日（火）、  
6月18日（火）全5回  
10時～12時（調理の日は13時まで）  
内容：保健師による親と子の健康の話・取り分け  
て作る離乳食・救急救命講習・親子体操・  
絵本の話・交流会 他  
対象：平成30年7月1日～12月31日生ま  
れの第1子を持つ親と子  
定員：15組（応募者多数の場合抽選）所沢市在  
住・在勤者  
参加費：800円（調理実習材料費）  
申込：①往復はがき  
名前（ふりがな）・年齢・住所・電話番号・  
子の名前（ふりがな）・性別・子の生年月  
日・応募動機を記入の上、吾妻まちづくり  
センターへ

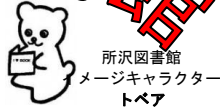


4月20日必着  
②所沢市ホームページより電子申請可  
（4月1日～20日）

お問合せ：吾妻まちづくりセンター

2924-0118

# 図書館吾妻分館



## 【絵本とわらべうたの会】

日時：3月2日（土）10時～（30分程度）  
場所：吾妻まちづくりセンター 和室  
対象：乳幼児と保護者・申込不要  
内容：絵本の読み聞かせ、わらべうたなど

## 【おはなし会】

日時：3月 9日（土） 11時～12時  
3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、工作など

## 3月の休館日

1日（金）4日（月）11日（月）  
18（月）25（月）27（水）

問合せ：所沢図書館吾妻分館 2924-0249

# つばめ児童館

## 「パパカフェ～ジャズ喫茶風～」

☆3月17日（日）★9時30分～11時30分  
保護者対象・参加費：100円・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。

## 「赤ちゃんひろば」☆3月19日（火）

★9時30分～11時30分・0歳児と保護者対象・参加自由・時間内であれば自由に利用できます。

## 「ビブリオバトル」

☆3月25日（月）★13時～14時  
小学生対象 ※参加希望者はつばめ児童館まで連絡下さい。

## 「交通安全教室」☆3月25日（月）

★10時30分～11時30分  
小学生対象・参加自由



## 「防犯教室」☆3月28日（木）★10時30分

～11時30分 小学生対象・参加自由

## 「避難訓練」☆4月4日（木）★10時～

参加自由・どなたでも参加できます。

問合せ：つばめ児童館 2922-0410

# 吾妻地域包括支援センター

## 「音楽のリズムにのって、認知症予防♪」

日時：3月11日（月）10時～11時30分  
場所：荒幡会館

## 「ちょっと聞きたいくすりの話」

日時：3月15日（金）11時～12時  
場所：北秋津の日月神社集会所（旧北秋津集会所）  
問合せ：04-2929-6965（包括）

# ★吾妻地域包括支援センターのゆるやか活動報告★

地区内の幼稚園で、保護者の方々の協力で高齢者と園児の『地域交流』が開催されました！地域に住むシニアの方々が幼稚園を来訪し、おしゃべりしたり、一緒に遊んだり。子どもたちの素敵な歌の贈り物もありました。普段、自分たちの年代だけになりがちですが、人生いろいろ、人もいろいろ、年齢だっているから、それぞれ思いやる気持ちが育っていくような気がしました！！

興味のある方は大倉までお電話下さい♪

問合せ先：吾妻地域包括支援センター

2929-6965

# 老人福祉センターあづま荘

## 「ハンドセラピーを体験！」

日時：3月19日（火）  
13時30分～15時  
内容：着衣の上から手のひらのぬくもりでリラックスできるセラピー  
持ち物：バスタオル1枚  
講師：NPO法人ハンドセラピー・彩  
定員：30名（要申込み）

60歳以上

## 「苔玉作り！」

日時：3月26日（火）  
10時～12時  
持ち物：材料費500円、持ち帰り袋（スーパーの袋）  
定員：20名（要申込み）  
講師：岸田文子氏

詳細・申込み：あづま荘 2928-1466





# 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
雪割草展示会	2日(土) 9時~ 3日(日) 9時~	ホール	雪割草の展示 2日 17時まで 3日 16時まで	当日直接
おしゃべり広場「ひなたぼっこ」	5日(火) 13時30分~15時	コミュニティー ルーム	春の飾り作り 他	当日直接
吾妻教養講座	6日(水) 14時~16時	学習室 2・3号	村松フルーツの謎	申込終了
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
吾妻教養講座	13日(水) 10時~12時	学習室 2・3号	文学のススメ「森鷗外~舞姫~」	申込終了
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
ファミリーコンサート 「打楽器と遊ぼうトントン！」	16日(土) 13時30分~15時	ホール	『トコトン・トン!』のパーカッションコンサート	要整理券
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
吾妻地域交流会 「茶の実ひろば」	22日(金) ①10時~12時 ②13時~15時	会議室 ホール	① 高齢者と障がいをお持ちの方の交流会 ② 歌を歌おう	当日直接
歴史散歩「玉川上水を歩く」	26日(火) 9時50分~12時	現地	西武拝島線東大和市駅集合 西武国分寺線鷹の台駅解散	3月5日~ 受付



## 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
------	------------------------------	------	---

## ご案内 平成31年4月27日~5月6日の業務について

	4/27 (土)	4/28 (日)	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)
			昭和の日	休日	天皇の即位の日	休日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日
窓口 (出張所)	休日開庁 12:30迄	休	休	休	休	休	休	休	休	休
公民館	○	○	休	休	休	休	休	貸館のみ	○	休
図書館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

- ※ 5月4日の公民館は申請受付・利用相談等の業務は出来ません。
- ※ 図書館は5月7日(火)振替休館。8日~通常開館します。
- ※ ご不明な点はまちづくりセンターまでお問合せ下さい。

