

Mama's Time(両親学級)

体験が盛りだくさんのMama's Time(両親学級)。プレママは○○○づくり、プレパパはランチづくり。病院や産院とは違う、地域ならではの内容です。沐浴体験や妊婦体験など、他では体験できないことが盛りだくさん。三芳町での子育ての第一歩を私たちと一緒に踏み出しませんか。

内容	持ち物
午前：妊娠・分娩の経過について(助産師) 調理実習(管理栄養士)	・筆記用具 ・母子健康手帳 ・手拭タオル
午後：沐浴実習、妊婦体験(保健師) 妊娠中の栄養について(管理栄養士)	・500円/人(調理実習費用) ・エプロン(父のみ) ・三角巾(父のみ)

日程…2月21日(日) 9:30～15:00 場所…保健センター

申込方法…電話、FAX、メールによる受け付け。

下記の内容を記入し申し込みください。(メールの場合は下記の内容を記入し、件名「両親学級申し込み」と書いて送信してください。)

①名前②住所③連絡先(電話番号)④出産予定日⑤初産か経産か

問い合わせ 保健センター ☎258-1236 FAX 258-5994 ✉hoken@town.saitama-miyoshi.lg.jp



定員 20人 参加無料

はじめて子育て講座「ほっとサークル」

～えがおコース～ 平成27年10～12月生まれの子どもと家族が対象

「こんな悩みは私だけ?」「近所でお友だちが欲しいな」というママ。初めての子育ては不安や悩みが尽きないですね。

2日目はベビーマッサージ。赤ちゃんに触れ合いながら、他のママと子育てについて一緒に考えていきましょう。

右のQRコードでほっとサークルの様子が動画で見られます→



日程	場所	内容	持ち物
3月3日(木) 10:00～11:30	藤久保公民館	仲間づくり、おもちゃ製作、ふれあい遊び	・母子健康手帳 ・筆記用具 ・赤ちゃんに必要なもの(ミルク、おむつ、バスタオルなど)
3月10日(木) 10:00～11:30	藤久保公民館	ベビーマッサージ	※お肌が敏感なお子さんは、マッサージオイルを持参してください。

申込方法…電話、FAX、メールで申し込み。メール、FAXの場合は以下の必要事項を記入。

必要事項：①参加するママの名前 ②住所 ③電話番号 ④子どもの名前と生年月日 ⑤何番目の子どもか

メールの場合は、上記の内容を記入し、件名に「子育て講座申し込み」と書いて送信してください。

問い合わせ 保健センター ☎258-1236 FAX 258-5994 ✉hoken@town.saitama-miyoshi.lg.jp

出前講座「健康づくりを応援します」

保健センターでは、職員が各地域に出向き、住民の皆さんの健康づくりを応援する「出前講座」を開催しています。派遣費用は無料です。皆さんの健康づくりのきっかけとしてぜひご利用ください。詳細は保健センターまでお問い合わせください。

対象：住民10人以上が集まる集会

時間：平日10:00～16:00(土・日・祝日除く)

場所：町内の公共施設。申し込み者が用意

費用：無料 ※会場設営費などの経費や有償の資料代は除く

問い合わせ 保健センター ☎258-1236 FAX 258-5994 ✉hoken@town.saitama-miyoshi.lg.jp

【テーマの一例】

- ・生活習慣病予防のための食生活 ・健康診断表の見方
- ・高齢期に大切な食事
- ・子育て健康サポート(子どもの病気やけがについてなど)

休日・夜間・小児時間外診療所

施設名	休日急患診療所	第二休日診療所	小児時間外救急診療所	イムス富士見総合病院(入院等が必要な救急小児)
所在地	ふじみ野市駒林元町3-1-20	富士見市鶴馬3351-2	ふじみ野市駒林元町3-1-20	富士見市鶴馬1967-1
電話番号	049-264-9592	049-252-4050	049-264-9592	049-251-3060
診療日	日曜・祝日・年末年始	日曜・祝日	月～土曜	月・木曜
診療時間	9:00～16:00 20:00～22:00	9:00～16:00	20:00～22:00	月・木曜が平日 18:00～翌朝8:00まで 月・木曜が祝日 8:00～翌朝8:00まで

下記のイベントは中央図書館視聴覚室で開催。中央図書館窓口、電話で申込受付中!※中高年の読書会のみ2/10から受付開始

大人のための図書館歴史講座

資料で見る三芳の歴史—天保5年雨乞い代参の旅— 無料

2月13日(土) 14:00～15:30 受付13:40

▶講師 図書館職員(元歴史民俗資料館館長) ▶対象・定員…大人30人

大人のための朗読会—文学作品に親しむ—

3月5日(土) 14:00～15:30 受付13:40 無料

▶朗読 寺田道雄(アナウンサー)、「七月の朗読会」メンバー

▶対象・定員…大人(中学生以上)50人

春のおはなし会—親子で楽しめる昔話&紙芝居—

3月13日(日) 無料

《5歳～2年生の部》▶時間・定員…10:10～10:50 子ども50人

《3～6年生の部》▶時間・定員…11:10～12:00 子ども50人

※大人の参加も大歓迎

中高年の読書会—ビブリオバトル—(第4回)

3月24日(木) 14:00～16:00 受付13:45 無料

▶内容 7人がおすすめの本を5分以内で紹介し、聞き手とともに意見交換。聞くだけの参加も歓迎。

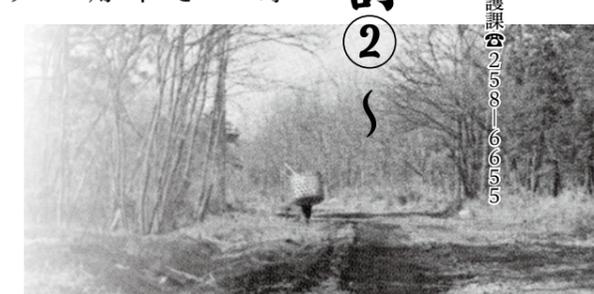
▶共催 みよし読書愛好会、図書館 ▶対象・定員 中高年の人 20人

みよし 歴史探訪 文化財保護課 ☎258-16655

ヤマの様子とその役割②

クズ掃き(ヤマ掃き・落葉掃き)の前に、必ず「カヤ刈り」と「バヤ刈り」がおこなわれた。カヤとはスキのことであり、屋根葺きの材料として使用される。バヤとはヤマに生えた下草のことである。木々の下には春から夏にかけてバヤやカヤが生い茂っている。ヤマを掃きやすくなるためにクズ掃きの前にこうしたバヤやカヤを刈り払わねばならない。バヤの中には、母木から落ちた鳥たちによって運ばれた実生(種から生育すること) 幼木も育ち始めている。幼木の中にはカシ・アオキ・サカキ・ツバキなどの常緑広葉樹もあるが、これらはバヤと共に刈り取られる。クズ掃きのため、ヤマに入ってから初めにすることはカヤ刈りである。「カヤは朝のうちに刈り取って束にしておけ」といわれ、霜や夜露に濡れているうちは扱いやすいが、乾いてしまうと折れやすくなり束ねにくくなるためである。カヤ刈りに続いてバヤ刈りが行われる。刈られたカヤは屋根裏に積まれ、屋

根の葺き替え時まで保存され、バヤは竈の焚き付けや牛馬の下敷きとして利用された。バヤ刈りがすむと、いよいよクズ掃きである。ハチホンと呼ばれる大きなクズ掃き籠と熊手が使われ、一反のヤマからはハチホンで七、八杯のクズが集められる。ハチホンいっぱい詰めたクズは約七〇kgで、一反のヤマからのクズの採集量は約五〇〇～五五〇kgとなる。「一反の畑に一反のヤマのクズが必要」といわれ、掃き集められたクズから堆肥を作る。クズ掃き籠で運ばれた落葉は、庭の隅のツクテツパと呼ばれる堆肥置き場に積み込まれ一年をかけて発酵させる。発酵しきった堆肥を「完熟堆肥」と呼ぶが、堆肥として完熟するとその量は二分の一から三分の一に減少するため、必然的に大量の落葉が必要とされるのである。



※蔵書点検作業のため全館休館
2月15日(月)～22日(月) 期間中はブックポストへの返却をご遠慮ください。

図書館だより

中央図書館 ☎258-6464
 開館時間 / 10:00～19:00 (土・日18:00まで)
 休館日 / 毎週月曜日、月末、土・日除く祝日
 竹間沢分館 ☎274-1722
 開館時間 / 11:00～18:00
 休館日 / 毎週月曜日、月末、土・日除く祝日
 地域文庫
 児童書の貸出、お話をなどを行います
 つくし文庫…2月20日(土)10:00～12:00
 場所/上富第1区集会所

寒さ対策、の本別置紹介中

一般書

からだの調子を整える
おいしい野菜スープ

金丸里里加 著
ナツメ社
2015年10月発行
請求記号：498.5カ

疲労回復、おなかの調子を整えるなど、6つの症状別に全48種類のスープのレシピを掲載。体の冷えや低血圧には、血行を促して体を温める「豚肉とれんこん、枝豆のレモンスープ」など。それぞれのレシピに「チョイ足しレシピ」も紹介。