

**無料** はじめての離乳食  
 (個別離乳食相談)

問 母子保健担当 ☎ 270 ~ 272

赤ちゃんにあげるはじめてのごはん。「何からあげればいいのか」「はじめかたが分からない」などの不安に答える講座です。お子さんと一緒に参加できます。

- ▶日時 1/19 (木) 9:30・10:00・10:30・11:00
- ▶場所 保健センター2階 調理室 ▶定員 各2組
- ▶対象 おおむね1歳までのお子さんをもつ保護者
- ▶申込み 電話・メール・FAXで①母の名前②住所③電話番号④子の名前、生年月日⑤メールアドレスを伝えて母子保健担当へ申し込み。

※ FAX とメールの場合は件名を「離乳食相談申し込み」に。  
 ※ Zoom での実施を希望の場合は申し込み時にお伝えください。



**無料** はじめて子育て講座  
 「ほっとサークル」～きんもくせいコース～

問 母子保健担当 ☎ 270 ~ 272

「こんな悩みは私だけ?」「近所で友達が欲しいな」というママ。赤ちゃんとふれあいながら、子育てについて一緒に考えていきませんか。

	1日目	2日目
日程	1/24 (火)	1/31 (火)
時間	10:00 ~ 11:30	
場所	藤久保公民館 2階 和室 ※ Zoom に変更の可能性があります。	
内容	～ママ同士の交流会～ ・自己紹介 ・三芳町紹介	リラックス講座 ・アロマスプレーづくり ・ベビーマッサージ
持ち物	母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、おむつやミルクなど赤ちゃんの使うもの	

- ▶対象 令和4年9・10月生まれのお子さんと保護者
  - ▶定員 8組
  - ▶申込み 電話・FAX・メールで①母の名前②住所③電話番号④子の名前⑤生年月日⑥何日のお子さんか
- ※メールの場合は件名を「子育て講座申込み」に。



**ノロウイルスに注意!**

問 朝霞保健所 ☎ 048-461-0468

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬場(11月～3月)に増える傾向があります。ノロウイルスは口から体内に入ることによって感染し、1～2日の潜伏期間の後、下痢・嘔吐・腹痛などの症状が現れます。予防するために次の点に注意しましょう。

- 注意点 —
- ①手洗いをこまめに行う  
調理・食事前、トイレ後は手洗い。2度洗いが効果的です。
  - ②食器・調理器具などは十分に洗浄・消毒  
塩素系洗剤が有効です。
  - ③食品は中心部まで十分に加熱  
85～90℃で90秒以上。
  - ④汚染された場所はマスクや手袋をして消毒  
便や嘔吐物からの感染を防ぎましょう。



**無料** 家族のための認知症カフェ

介護者を対象とした認知症カフェです。リハビリ専門職による認知症介護に関する講義を行います。家族同士の交流も図ります。

- ▶日時: 1/17 (火) 13:30 ~ 15:30
  - ▶会場: 中央公民館 ホール ▶定員: 30人 (要予約)
  - ▶内容: 埼玉セントラル病院の作業療法士、言語聴覚士による、「楽しく食事をするため必要な誤嚥予防の注意点」をテーマとした講話・参加者同士の交流
- 問 地域包括支援センター埼玉セントラル  
 ☎ 274-2080 FAX: 274-2081

**介護をひとりで悩まないで**

町では介護する人を支える様々な取り組みを行っています。ひとりで悩まず、まずは地域包括センターにご相談ください。

担当地区	名称 (住所)	名称
上富・北永井全域、藤久保第3区・6区	地域包括支援センター 埼玉セントラル (住所: 上富 2177)	☎ 274-2080 FAX: 274-2081
藤久保第1区・2区・4区・5区、竹間沢第1区、みよし台第1区	地域包括支援センター みずほ苑みよし (住所: 竹間沢 735-1)	☎ 293-7341 FAX: 293-7342

下記の申込みは中央図書館へ  
 参加は無料、申込み先着順、開館日・開館時間内のみ受付。

「ストーリーテリング講習会」受講生による発表会  
 1/21 (土) 10:30 ~ 12:00  
 ▶内容: 語りを学んだ受講生達が、みなさんの前で初めて発表します。ぜひ聞きに来てください。  
 ▶対象: 大人 20人 ▶申込み: 受付中 (電話可)

大人のための図書館歴史講座—史料で観る三芳の歴史—  
 2/4 (土) 14:00 ~ 14:50  
 ▶講師: 図書館職員 (元三芳町立歴史民俗資料館館長)  
 ▶内容: 世界に類を見ない識字率を誇った江戸時代の日本。その下支えとなったのは、庶民の学校「寺子屋」でした…。この講座ではお馴染みの島田伴完の史料をもとに考察します。  
 ▶対象: 大人 20人 ▶申込み: 1/10 (火) 10時開始 (電話可)

大人のための図書館講座 医療講座  
 2/8 (水) 14:00 ~ 15:00  
 ▶講師: イムス三芳総合病院 循環器内科 不整脈治療部門 医師 大友 潔氏  
 ▶内容: あなたの心臓だいじょうぶ? 知っておきたい心臓病の知識 不整脈がよく聞くけど～心房細動の根治治療(カテーテル心筋焼灼術)を中心に～  
 ▶対象: 大人 20人 ▶申込み: 1/17 (火) 10時開始 (電話可)

年末年始休館のお知らせ  
 中央図書館: 12/28 (水) ~ 1/4 (水)  
 竹間沢分館・配本所: 12/27 (火) 17:00 ~ 1/4 (水)

**図書館だより**

中央図書館 ☎ 258-6464  
 開館時間 / 10:00 ~ 19:00 (土・日・祝 18:00 まで)  
 休館日 / 毎週月曜日・月末 (土・日除く)  
 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)  
 配本所 (中央公民館内) ☎ 258-0050  
 開館時間 / 9:00 ~ 22:00  
 休館日 / 原則第1月曜日 (中央公民館休館日)

※ 12/21 現在、中央図書館・竹間沢分館・配本所は一部利用制限を設けて開館中。  
 詳しくは中央図書館にお問い合わせください。

**「うさぎ」にまつわる本 別置紹介中**

一般書  
**「ピーターラビットのすべて」**  
 ビアトリクス・ポターと英国を旅する  
 辻丸純一 / 文・写真  
 河野芳英 / 監修  
 小学館 2016年9月発行  
 請求記 726 ボタ

ビアトリクス・ポターが描いた作品の舞台を、ポターによるスケッチや水彩画、そして、近年のカラー写真とともに紹介する。イギリス各地の古い町の様子や、豊かな自然の風景の魅力を伝え、「ピーターラビット」の世界に誘う。

みよし 歴史 探訪

問 文化財保護課 ☎ 258-6655

〜れきしとくらし〜 第二十二回 外出時に体を温めるカイロ

まだまだ寒い時期が続く、コートやマフラーなどの防寒具が手放せませんね。今回は、寒いときに体を温めるために使う「カイロ(懐炉)」について紹介します。カイロとは、衣服などの内側に入れて体を温める暖房器です。その歴史は古く、平安時代は、火で温めた石を布に包んで衣服の内側などに入れ、暖をとっていた温石が始まりとされています。その後、明治時代から昭和40年代まで灰式カイロ(※写真①)が使われました。写真①のカイロは、小判型の金属製容器で、外側にピロイドを貼り付け、内側には、燃料の火をつけたカイロ灰を入れる場所があります。カイロ灰とは、植物の灰と炭の粉を混ぜて、棒状に固めたものです。燃焼時間は最大8時間で燃料が終わったら、中の灰を捨てました。大正時代に登場したカイロにプラチナ(白金)触媒式カイロ(※写真②)があります。このカイロは、気化したベンジンとプラチナが触れることにより、炭酸ガスと水に分解される時の酸化熱を利用します。熱量は、火をつけていないのに灰式カイロと同様の高



温状態を維持することができ、ベンジンの量を調節することで、最大24時間使用が出来ます。また安全面でも、火がついている灰式カイロとは違い、最初にベンジンの気化を促すため、軽く火口をあぶるだけなので、その手軽さからプラチナ触媒式カイロを使用する人が増えました。昭和50年代には皆さんお馴染みの使い捨てカイロが登場します。使い捨てカイロの前身は、鉄粉や活性炭、塩、保水材が入っており、これらが酸素に触れて起こる化学反応、酸化熱を利用します。使い捨てカイロは、簡単に温めることができ、冷めたら手軽に捨てられることにより、使用時に燃料類の補充と火を使わなくてはならない灰式カイロやプラチナ触媒式カイロと取って代わり、多くの人に使用されました。しかし、近年のキャンブームで冬の防寒対策として、使い捨てカイロの他にくり返し使えるプラチナ触媒式カイロも再び注目され、使われているようです。