



TOKOROZAWA



TOKOMACHI11

まちづくりセンターだより ここさし5月

所小セ 第1号
2024年4月11日
第534号

小手指まちづくりセンターから、小手指公民館及び小手指公民館分館で開催する事業や小手指地区内公共施設からの情報などをお知らせするたよりです。

【発行】小手指まちづくりセンター 〒359-1156 所沢市北野南1-5-2 TEL04-2948-1295 Fax 04-2948-1247

E-mail: b9481295@city.tokorozawa.lg.jp

本館

小手指地区 花木展



小手指地区の皆さんが丹精して育てた美しい花木の数々を展示、また同時に盆栽展も行います。ぜひご観賞ください。

とき 5月25日(土) 10時~17時
5月26日(日) 9時~15時
ところ 小手指まちづくりセンター



盆栽展同時開催



本館

第23回小手指地区 グラウンドゴルフ大会



子どもから高齢の方まで幅広く楽しめます。賞品を多数そろえています。お楽しみに!!

とき	6月2日(日) 受付開始8:30 開会式9:00 ※雨天の場合、9日(日)に順延	定員	96人(応募者多数の場合は抽選、当日申込不可)
ところ	北野小学校 校庭	申込み	5月21日(火)から24日(金)までに 申込書記入のうえ小手指まちづくりセンターへ
対象	小手指地区在住で小学5年生以上の方 3人1組(競技中は6人でまわります。) ※スタートするコースは抽選 (5月26日予定)で決定します。 ※マイクラブ・マイボール可、貸出クラブあり		※申込書は14日(火)から配布 月曜・祝日を除く8:30~17:15 TEL2948-1295



本館

小学生ラケットテニス&モルック教室



ラケットテニスは、軽いスポンジボールとラケットを使用するので小学生も気軽にできる競技です。モルックは、フィンランド発祥の年齢に関わらず楽しめるニュースポーツです。ぜひご参加ください。

とき	5月19日(日) 9:30~12:00 受付 9:00~	申込み	4月29日(月)から5月10日(金)までに電子申請にて受付
ところ	小手指まちづくりセンター(地区体育館)	問合せ	小手指まちづくりセンター 月曜・祝日を除く8:30~17:15 TEL2948-1295
対象	小手指地区在住の小学1~6年生 (小学3年生以下は保護者同伴)		
定員	20人(応募者多数の場合は抽選)		
持ち物	運動できる服装、室内履き、 飲み物(水分補給)、汗拭きタオル ※ラケットテニスの用具は貸出します。		

こちらから電子申請は



※本文コラム中スタンプ

本館 は、小手指まちづくりセンター<小手指公民館>(所沢市北野南1-5-2 北野天神社近く)で、
分館 は、小手指公民館分館(所沢市小手指町4-22-2、小手指駅南口から徒歩7分)で行います。

※駐車場に限りがありますので、公共の交通機関等でお越しください。

本館 談話室 こてまる 3 すべての人に
健康と福祉を

介護のこと・子育てのことについて少し相談したい…
ボランティアをしたいけれど、
どこに相談したらよいかわからない…
そんなときには**談話室 こてまる**をご活用ください。

と き 5月10日(金)
14:30~16:00 
※毎月第2金曜日に開催

ところ 小手指まちづくりセンター 1階協議会室

対象 小手指地区に在住、在勤、在学の方

申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

問合せ 所沢市社会福祉協議会
小手指地区担当CSW:岡田
Tel 070-3876-0223
土曜・日曜・祝日を除く
8:30~17:15 

共催 所沢市社会福祉協議会

本館 きらきら文庫のおはなし会 4 英の笑い教育を
みんなに

絵本の読み聞かせや紙芝居、季節のうたや親子で
楽しめる手遊び、ふれあい遊び、簡単工作などをします。
親子で子育て仲間といっしょに、絵本の魅力に触れてみま
せんか。

と き 5月17日(金)
10:00~11:30
※毎月第3金曜日に開催

ところ 小手指まちづくりセンター 2階和室

対象 乳幼児と保護者

申込み 不要。直接会場にお越しください。

問合せ 小手指まちづくりセンター
月曜・祝日を除く8:30~17:15
Tel 2948-1295 

第22回 こてかつウォーキング

今回は、誓詞橋から三ヶ島方面の史跡を訪ねて楽しくウォーキングを行いたいと思います。
普段あまり気にしなかったところにも新しく目を向けてみるのはいかがでしょうか。

と き 5月18日(土)
9:00~12:00 ※雨天中止

集合 小手指公民館分館
受付9:00~9:20 出発9:30

解散 小手指駅南口

対象 市内在住・在勤・在学で5~6km程度
歩ける方

定員 先着20人

参加費 100円(保険料)及び500円(クロ
スケの家入場料)
(帰り路線バス代200円各自負担)

持ち物 動きやすい服装、運動靴、帽子、飲み物、
タオル等

申込み 5月1日(水)から18日(土)までに
所沢市社会福祉協議会 地域福祉推進課へ
Tel 070-3876-0223
(土・日を除く8:30~17:15)

主催 こてかつ(小手指をよく知る活動)

協力 所沢市社会福祉協議会

※当日の連絡先 Tel 090-7839-6652(池田)

詞

本館 身体ほぐし体操教室 3 すべての人に
健康と福祉を

運動経験がない方でも気軽にご参加いただけます。個別の姿勢を撮影し、ご自分の普段の姿勢を確認して
いただきます。肩まわり集中ストレッチ、腰まわり集中ストレッチ、猫背・反り腰対応ストレッチをします。

と き 6月5日(水)、14日(金)、19日(水)、
26日(水)の全4回
9:30~11:00

ところ 小手指まちづくりセンター ホール

対象 市内在住、全4回参加可能な方
※基礎疾患等で通院中または神経痛等がある場合は
医師の承諾を得てからお申し込みください。

定員 25人(応募者多数の場合は抽選)

持ち物 バスタオル(あればヨガマット)、細長いタオル、
ボールペン、水分補給用の飲み物

申込み 電子申請または往復はがき
5月1日(水)から21日(火)必着
(下記の①~⑤の内容を記入)
①お名前②ご住所③電話番号④年齢
⑤教室名

電子申請は
こちらから



問合せ 小手指まちづくりセンター 月曜・祝日を除く8:30~17:15 Tel 2948-1295

本館 **〈初級体操教室〉** 3 EXTRA 健康・福祉

しっかり汗をかきたい方にお勧めです。
音楽に合わせて身体をたくさん動かします。

と き 6月6日、13日、20日、27日
(全て木曜日)

9：30～10：45

ところ 小手指地区体育館

対 象 所沢市在住・在勤の方

内 容 ストレッチ、とこしゃん体操、
脳トレーニング、キックボクササイズ、
エアロビクス、サーキットトレーニング、
リズム筋力トレーニング

持ち物 室内履き、飲み物（水分補給用）、
スポーツタオル、
バスタオル（あればヨガマット）

申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

本館 **〈元気が出る体操教室〉** 3 EXTRA 健康・福祉

ゆっくり、のんびりした環境で行います。
運動経験がない方、体力に自信がない方もどうぞ！

と き 6月6日、13日、20日、27日
(全て木曜日)

13：30～14：45

ところ 小手指公民館ホール

対 象 所沢市在住・在勤の方

内 容 ストレッチ、とこしゃん体操、
脳トレーニング、リズム体操、

持ち物 運動靴、飲み物（水分補給用）、
スポーツタオル、

バスタオル（あればヨガマット）

申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

問合せ 小手指まちづくりセンター 月曜・祝日を除く8：30～17：15 Tel 2948-1295

分館 **からだスッキリ骨盤体操** 3 EXTRA 健康・福祉

ストレッチを中心に、骨盤の歪みを直し姿勢を良くする運動です。初心者でもOKです。

と き 6月7日（金）、12日（水）
10：30～12：00

ところ 小手指公民館分館 2階ホール

対 象 所沢市在住・在勤の方

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、
細長いタオル（ストレッチ用）、
汗拭きタオル、飲み物（水分補給用）

申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

問合せ 小手指公民館分館 月曜・祝日を除く8：30～17：15 Tel 2948-8780

分館 **ボディメイクレッスン** 3 EXTRA 健康・福祉

ピラティス・ヨガを取り入れて、体幹を鍛えて美しい姿勢と活動しやすい身体をめざします。

と き 6月7日（金）、12日（水）
14：00～15：30

ところ 小手指公民館分館 2階ホール

対 象 所沢市在住・在勤の方

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、
細長いタオル（ストレッチ用）、
汗拭きタオル、飲み物（水分補給用）

申込み 不要。当日直接会場にお越しください。



分館 **マイナンバーカード出張受付**

市民課職員がその場で写真を撮って、マイナンバーカードの申請をサポートします。
この機会に申請してみませんか。

と き 5月28日（火）
10：00～12：00
13：00～15：00

ところ 小手指公民館分館 2階 研修室

申込み 3歳以上の方【要予約】

※予約枠に限りがございます。定員に達し次第受付を終了いたしますので予めご了承ください。

持ち物 本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）

問合せ 所沢市役所市民課
マイナンバーコールセンター
平日は8：30～17：15
第2、4土曜は8：30～12：30
（第1、3、5土曜・日曜・祝日・年末年始を除く）
Tel 2998-9481





子育てサロン「ぶんぶん」



保育園に入るには

～保育幼稚園課職員のお話～

と き 5月24日(金)
 10:00～11:20
 ★10:50～11:20おしゃべりタイム
 ところ 小手指公民館分館 2階ホール



今回は無料の育児相談も行います。
 ぜひご参加ください。

育児相談

相談員:埼玉県子育てアドバイザー 榎田二三子さん

「イライラする」「どうして?」「これでいいの?」
 など、気軽に子育ての悩みを話しに来ませんか

対 象 0歳・1歳の子どもと保護者(市内在住・在勤)
 参加費 無料
 申込み 不要。直接会場にお越しください。
 持ち物 飲み物(水分補給用)、靴を入れる袋
 問合せ 小手指公民館分館 月曜・祝日を除く
 8:30～17:15
 TEL2948-8780

椿峰コミュニティ会館からのお知らせ

初心者エアロビクス教室

～リズムにあわせて
 体を動かしてみませんか!～

と き 5月24日(金)
 10:00～11:30
 ところ 椿峰コミュニティ会館 大集会室
 内 容 リズムにあわせて体を動かし、楽しい時間を過ごしていただきます。
 講 師 高橋 美恵子さん
 対 象 所沢在住・在勤の成人
 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、運動靴
 定 員 先着 15人
 費 用 無料
 申込み 5月1日(水)9:00から
 椿峰コミュニティ会館本館へ(電話可)
 8:30～17:00
 TEL2925-2224

その他の予定

5月3日(金)、6日(月)休館日

5月4日(土) (みどりの日)	※公民館、地区体育館は通常通りに利用できますが、窓口での施設予約申請はできませんので、ご了承ください。
5月11日(土)	休日開庁(印鑑登録、住民票等証明書発行、市税の納付) (8:30～12:30)* 小手指サービスコーナー(小手指公民館分館内)を除く 単一素材プラスチック回収(小手指まちづくりセンター・小手指公民館分館/9:00～12:00)
5月18日(土)	廃食用油回収(小手指まちづくりセンター・小手指公民館分館/9:00～12:00)
5月25日(土)	休日開庁(印鑑登録、住民票等証明書発行、市税の納付) (8:30～12:30)* 小手指サービスコーナー(小手指公民館分館内)を除く

— 職員の異動 —

◆お世話になりました



越坂部 ヒロミ(狭山ヶ丘サービスコーナーへ)
 加藤 栄一(生活環境課へ)

◆よろしくお願ひいたします

山崎 祐子(小手指サービスコーナー)
 粉川 亮介(小手指まちづくりセンター)

「子育て」「健康づくり」「地域イベント」
 などの情報を発信しています。
 ぜひご覧ください!!

★まちづくりセンター【公式】
 Instagram(インスタグラム)★



TOKOMACHI11

