



TOKOROZAWA



TOKOMACHI11

# まちづくりセンターだより ここさし 9月

所小セ 第23号  
2024年8月8日  
第538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

## 第70回 小手指地区体育祭



10月6日(日)

開会式 8:30~  
 競技開始 9:15~  
 終了予定 15:30頃

北野小学校 校庭  
 (雨天中止)



小さなお子さんからシニアの方まで、気軽に参加いただける競技をたくさん用意しています。ぜひみなさまお誘いあわせのうえ、ご来場ください。

<種目> ソフトに走りましょう、紅白玉入れ、風船割り、カード合わせ ほか

主催：小手指地区体育祭実行委員会 共催：小手指まちづくり協議会 ほか

※会場には駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください。  
※学校敷地内は全面的に禁煙、アルコール類の持ち込みは禁止です。

## 本館 小手指地区モルック大会



フィンランド発祥のニュースポーツ、モルックの大会を小手指地区で初開催！皆様ぜひご参加ください！

と き 9月15日(日)  
 9:30から2時間程度 受付 9:00~

と ころ 小手指まちづくりセンター(地区体育館)

対 象 小手指地区在住の小学4年生以上

定 員 1チーム3名 24組(先着順)

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

申込み 8月25日(日)から9月3日(火)までに  
 所沢市ホームページから電子申請

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



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** **きらきら文庫のおはなし会** 4 本の読み聞かせをみんなに 

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 9月20日(金) 申込み 不要。直接会場にお越しください。  
10:00~11:30 問合せ 小手指まちづくりセンター  
※毎月第3金曜日に開催 月曜・祝日を除く8:30~17:15  
ところ 小手指まちづくりセンター 2階和室 Tel2948-1295  
対 象 乳幼児と保護者

**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 9月13日(金) 問合せ 所沢市社会福祉協議会  
14:30~16:00 小手指地区担当 CSW: 岡田  
※毎月第2金曜日に開催 Tel070-3876-0223  
ところ 小手指まちづくりセンター 1階協議会室 土曜・日曜・祝日を除く  
対 象 小手指地区に在住・在勤・在学の方 8:30~17:15  
申込み 不要。直接会場にお越しください。 共 催 所沢市社会福祉協議会

**本館** **〈初級体操教室〉** 3 すべての人に健康と福祉を 

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 10月3日、10日、17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 すべての人に健康と福祉を 

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 10月3日、10日、17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 Tel2948-1295

### ~小手指まちづくりセンターからのお願い~

体操教室に多くのご参加をいただきましてありがとうございます。木曜日の午前中、小手指まちづくりセンター駐車場は大変混み合っております。公共の交通機関等をご利用くださるようご協力をお願いします。

**分館** からだスッキリ骨盤体操 3 すべての人に  
実施と福祉を

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 10月2日(水)、16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。

**分館** ポティメイクレッスン 3 すべての人に  
実施と福祉を

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 10月2日(水)、16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。

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** 乳幼児の救急講習 3 すべての人に  
実施と福祉を

子どもの「もしも」のときに備えて、乳幼児の救急講習を受けてみませんか。乳幼児期に起こりやすい事故の予防や、発熱・けいれんなどの症状に対する手当てを学習し、心肺蘇生・AEDの使用法を消防局職員の指導で体験します。もしものときに、適切な対応ができることとても安心です。

- と き 10月12日(土)  
9:30~11:30
- ところ 小手指公民館分館ホール
- 対 象 第1子の0歳の子の保護者  
(子の同伴可)
- 定 員 10組(応募者多数の場合は抽選)
- 申込み 9月16日(月)までに  
所沢市ホームページから電子申請

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



電子申請は  
こちらから



**分館** 子育てサロン“ぶんぶん” 4 誰の思いも  
みんなに  
~あかちゃんを守るパパママ防災~

赤ちゃん和妈妈・パパの交流や仲間づくりの場です。毎月1回、子育ての話・コンサート・絵本の紹介・ふれあい遊びなどの催しを行っています。赤ちゃんといっしょに遊びに来ませんか。

- と き 9月27日(金) 10:00~11:20  
おしゃべりタイム10:50~11:20
- ところ 小手指公民館分館 2階ホール
- 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

持ち物 靴を入れる袋  
申込み 不要。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

# 第16回 とこしゃんまつり



とこしゃん体操は、老若男女を問わず、どなたでもできる所沢市オリジナルの体操です。  
楽しいレクリエーションや、とこしゃんCD・DVD、トコロんグッズの販売もありますので、お気軽にご参加ください！

と き 10月24日(木) 13:30~15:30  
※受付13:00~13:25  
ところ 所沢市民体育館 メインアリーナ  
参加者は2階入口から入場ください。  
申込み 不要

持ち物 室内用運動靴、外履き入れ、汗拭きタオル、飲み物(水分補給)、体操のできる服装(お持ちの方は是非とこしゃんTシャツでご参加ください)  
問合せ 所沢市教育委員会 スポーツ振興課  
Tel 2998-9248

## 椿峰コミュニティ会館からのお知らせ



## 所沢の食文化を学ぼう！ ～焼きだんご作り～

と き 9月14日(土) 9:30~  
ところ 椿峰コミュニティ会館 調理室  
内容 所沢の味、香ばしい焼きだんごを楽しみながら作ります。  
講師 小林ヒデ子氏(NPO日本食育インストラクター)  
持ち物 エプロン、三角巾、布巾、軍手、飲み物

費用 300円  
定員 先着9名  
申込み 9月1日(日) 9:00から  
椿峰コミュニティ会館本館へ(電話可)  
Tel 2925-2224



## ～休館のお知らせ～

椿峰コミュニティ会館は10月16日(水)から令和7年2月15日(土)まで、排煙設備改修工事のため休館します。ご不便をおかけします。

## その他の予定

9月14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)
9月16日(月)	休館日(敬老の日)
9月21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)
9月23日(月)	休館日(振替休日)
9月28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



## ～工事のお知らせ～

小手指まちづくりセンターでは7月1日から太陽光発電設備工事を行っています。工事期間中、作業に伴う音、作業員の館内出入り、敷地内一部通行禁止など皆様には大変ご迷惑をおかけしていますが、ご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。