



TOKOMACHI11

## しんとこ情報館

編集・発行

# 新所沢地区文化祭参加者募集

11/15(土)・16(日) 開催!

### 展示

絵画・書画・社新・手工芸作品・  
学習活動報告など

※個人出展の場合は原則一人1点までとなります。



### 発表

舞踊・民謡・カラオケ・合唱  
楽器演奏・ダンスなど



### 模擬店

飲物・食事などの提供、  
茶会・体験会などの催し

※調理をする場合は保菌検査が必要となります。



## 参加者を募集します!

展示・発表・模擬店と部門ごとに参加者を募集します。個人・団体問わず、新所沢地区で活動されている方々! 日頃の成果を発表する場としてぜひご参加ください!

●募集期間: 7月8日(火) から8月31日(日) まで

●申込方法: 窓口にて申請書に必要事項を記入し提出(月・祝休日を除く)

※詳しくは、まちづくりセンターホームページをご確認ください。

| 町名      | 世帯数           | 人口           |
|---------|---------------|--------------|
| 緑町1丁目   | 1,671 (+13)   | 3,046 (-27)  |
| 緑町2丁目   | 1,301 (+15)   | 2,116 (+4)   |
| 緑町3丁目   | 1,506 (+15)   | 3,023 (-12)  |
| 緑町4丁目   | 3,003 (+17)   | 5,689 (-26)  |
| 泉町      | 990 (+25)     | 1,904 (+10)  |
| 向陽町     | 1,227 (-3)    | 2,591 (-27)  |
| 青葉台     | 1,243 (+11)   | 2,533 (-26)  |
| 榎町      | 722 (-2)      | 1,418 (-19)  |
| けやき台1丁目 | 1,814 (+46)   | 3,758 (+3)   |
| けやき台2丁目 | 962 (+22)     | 1,997 (+26)  |
| 新所沢地区全体 | 14,439 (+159) | 28,075 (-94) |

令和7年6月末日現在 ※カッコ内は前年同期比



### 第2・4土曜日は住民票発行等各種お手続きができます

●開庁日: 8/9・23・9/13・9/27 (8:30~12:30)

●取扱業務: 住所異動、印鑑登録、国民健康保険・

国民年金の手続、住民票・印鑑証明・戸籍謄抄本

●問合せ: 窓口サービスグループ (☎04-2928-8411)

※詳しくは、「広報ところざわ」や「市ホームページ」に掲載



拠点  
回収

8/9(土)  
9~12時  
単プラ

8/16(土)  
9~12時  
廃油

開館時  
いつでも  
牛乳パック

## わくわく音楽講座♪

オペラ歌手と共に音楽を楽しみましょう

## 第19回「西武線沿線寄席」



▲HPはこちら

●日 時：9月5日（金）10：00～

●日 時：9月6日（土）13：30～

●定 員：100名（先着順）

●定 員：100名（先着順）

**申込** どちらも8月1日から電話または窓口にて

※イベントの詳細については  
HPよりご確認ください。

## 防犯講演会～高めよう！地域と個人の防犯力！～

振り込め詐欺に自転車の盗難。ここ新所沢でも安全な暮らしを脅かす事件が起きています。

そ・こ・で、メディア出演も多く、全国で講演されている「Go! Go!! 市民防犯推進プロジェクト」主宰の市民防犯インストラクター「武田 信彦」氏を講師にお迎えし、「講義」と「実技」で、見守りのコツ、身を守るコツを学習します！

●日 時： **9月7日**（日）13：30～15：00（予定）

▼お申込みはこちら

●対 象：新所沢地区在住・在勤・在学の方（先着80名）

●内 容：【講義】こども達や地域を守るための見守り活動の意義と効果を解説！

【実技】体操程度の動きで、見守りのコツ、身を守るコツを練習！



### 講師紹介



武田 信彦（たけだ のぶひこ）氏

Go! Go!! 市民防犯推進プロジェクト主宰・市民防犯インストラクター

犯罪防止NPOでの実践活動を経て、市民防犯・子どもの防犯を専門とする講師として活動中。市民防犯のパイオニアとして、全国各地で講演やワークショップを多数実践するほか、フジテレビ「ホンマでっか!?TV」、日本テレビ「真相報道バンキシャ！」等のメディア出演をはじめ、著者やコラムでも情報を発信。警察庁や文部科学省の防犯事業でも助言を務める。

**申込** 8月5日からQRコードより(電話可)

【主催】新所沢まちづくり協議会

【共催】所沢市防犯協会新所沢支部・新所沢西地区青少年を守る会連合会

### 子育てサロンスペシャル

## ママのためのリラックスヨガ

喜びと苦労が交錯する日々の中、同じく子育てに奮闘するママと一緒にひと時のリラックスタイムを過ごしませんか。

●日 時： **9月27日**（土）10：00～11：00（予定）

●対 象：0～1歳児と親（先着10組）

●講 師：ヨガインストラクター 根布谷 わかな 氏

●持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、水分補給用飲み物  
裸足になります。動きやすい服装でご参加ください。



**申込** 8月8日から電話または窓口にて

### 会場・申込先について

講座等の会場・申込先は特別な記載がない場合、新所沢まちづくりセンター（04-2924-2955）です。

申込みの受付時間は月曜・祝休日を除く8時30分から17時15分です。



あなたのまちの頼れる存在！

# 民生委員

今回はそんな民生委員についてご紹介！

あなたも地域の頼れる存在になってみませんか。

## 民生委員って？

正式名称は「民生委員・児童委員」といい、地域住民の身近な相談相手であるとともに、「支援へのつなぎ役」を担っています。任期は1期3年。

また、民生委員の中には、子どもに関する問題を専門に扱う「主任児童委員」と呼ばれる方もいます。

## 民生委員より、活動について新所沢地区で活躍されている方々に聞いてみました！

- ◆ 内気で何事にも消極的な私には無理と思いましたが、委員になり訪問先の皆様から「頑張って！」と激励され、皆様と共に歩んでいくのが民生委員なのだと思います。（2期6年目）
- ◆ 行政や福祉そして子どもや一人暮らしの方々の実情を知ることができました。これからも訪問時のふれあいを大切にしていきたいと思います。（2期6年目）
- ◆ 長年活動していると地域の方とも顔なじみになり、今では困り事など直接自宅に来てくださいます。民生委員同士も仲良く楽しくやりがいもあります。（8期24年目）

## 活動内容は？

主に・・・

- ◆ 見守り訪問活動
- ◆ 定例会（月1回）
- ◆ 総会（年1回）
- ◆ 研修会
- ◆ 行政が実施する事業への協力 など

## 自主的な地域活動

- ◆ 地域住民の居場所づくりや子ども食堂などの福祉活動への参加 など

- ◆ まだ至らぬ点も多いですが先輩方と共に歩む時間の中で信頼と笑顔を重ねてゆけるよう務めていきます！（1年目）
- ◆ 道を歩いていて担当地区の方から声をかけられた時は嬉しいです。年を重ねても地域の中にいることで寂しくないのかな。（1期3年目）

新所沢地区では若手からベテランまで定数44名（うち欠員4名、7月現在）で活動しています！  
少しでもご興味を持った方はお気軽にご連絡ください！

**問合せ 地域福祉センター（04-2922-2115）**

## 子育てサロン「にっこにこ」

毎月第4火曜日

- 日 時：8月26日（火）10：00～
- 対 象：乳幼児と保護者
- 申 込：不要（直接お越しください）

ボランティアスタッフさんがお待ちしてます♪

## 陽だまりサロン

## 街のえんがわ

毎月第3金曜日

- 日 時：8月15日（金）10：00～
- 会 費：100円
- 申 込：不要（直接お越しください）

## 報告 健康講座を開催しました！（7月9日実施）

埼玉石心会病院と狭山尚寿会病院よりお二人を講師としてお招きしご講演いただきました。  
ここでは当日の話の中から「夏に脳梗塞を防ぐ秘訣」としてその原因と対処法をお伝えします！



### 脳梗塞

### 対処法

- |         |   |                          |
|---------|---|--------------------------|
| コレステロール | → | 悪玉コレステロールを減らす（加工品、魚卵系注意） |
| 高血圧     | → | 減塩（美味しい出汁、香り、酸味で調整）      |
| 心臓の不整脈  | → | 血液サラサラの薬を飲む              |

### 夏場の脱水に注意！

こまめに水分補給。  
夏野菜のキュウリや  
トマトからの摂取も◎

## お知らせ

## 所沢市総合防災訓練の実施日が変わります。

これまでは防災の日の直近の土曜日に実施されていましたが、

令和7年度は **11月30日（日）** に実施となります。

ご参加される方はお間違えのないようお気をつけください。



## 暑い夏休みは児童館へ！ 8月のイベント

暑さが厳しい夏休み、児童館はいかがでしょう？

館内で涼みながら遊ぶもよし！体育室で汗を流すのもよし！  
夏休みの特別イベントもありますので、是非遊びに来てください  
ね。

また、地域のおまつりにも出張予定です。

みなさんにも会いに行きますので、見つけてくださいね！

\*行事の詳細については「館だより」や「ホームページ」  
でCheck！インスタでも情報発信しています。  
沢山のご参加お待ちしております！



ホームページ



Instagram



○全来館者向け

2日（土）おもちゃの病院、おはなし会

けやき台町会納涼盆踊り大会@上新井東公園

（キッズソーラン出張発表）

23日（土）、24日（日）緑町町会夏まつり@緑町中央公園（出店予定）

26日（火）みどり記録会

○乳幼児向け

6日（水）水あそび

7日（木）アイスを作ろう

8日（金）子育て費用相談会

20日（水）水あそび

23日（土）パパのつどい

○小学生以上向け

5日（火）～7日（木）図書館お仕事体験

6日、20日（水）中高生タイム

11日（月）まさのりさんの工作教室

18日（月）、20日（水）しんとこ防災探検マップ作り

25日（月）かるたクラブ

27日（水）オセロ大会

## 図書館からのお知らせ



所沢図書館新所沢分館  
Tel.04-2929-1905

### 児童向けイベント

#### おはなし会

8月10日（日） 11:00～

16日（土） 15:00～

9月14日（日） 11:00～

#### 親子おはなし会

8月 8日（金） 10:30～

9月12日（金） 10:30～

同日10時～12時は赤ちゃんタイムです。

幼いお子様を連れた方に気兼ねなく  
来ていただける時間です。

お気軽にご来館ください。

8月に

#### こわいおはなし会

開催予定です。

詳細はポスター・チラシで  
お知らせします。  
お楽しみに。



※図書館ホームページやチラシ・ポスターもご確認ください※

#### パネル展示

#### 『日本のことばずかん』

『日本のことばずかん』  
シリーズを、  
エレベーターホールから 階  
段の踊り場にかけて展示し  
ています。

8月にテーマ変更予定！  
次はどんなテーマかな？  
ぜひ、見に来てください。

## このまちで健やかに暮らすお手伝い

新所沢地域包括支援センター  
TEL.04-2937-7105 / FAX. 04-2937-7106  
所沢市緑町3-12-17

### 熱中症には気をつけましょう！

暑い日々が続いています。熱中症については、色々な場面で注意  
喚起されています。地域包括支援センターでも、エアコンを使わず生活  
されていて、体調が悪くなり救急車を呼ぶことになった高齢者の方の報  
告を受けています。

トイレを気にして水分を摂る量を控えたり、筋肉量が減ることで水分  
を蓄える機能が衰えていると、脱水症状を起こしやすくなっています。体  
の中の水分量が減ると、どんどん尿の色が濃い色になっていきますので、  
トイレで自分の尿の色をチェックする習慣をつけて、こまめに水分補給  
をしていきましょう。

また、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日には、警戒アラ  
ートが埼玉県から発信されますので、エアコンなどがある涼しい環境や

所沢市に指定されているクーリングシェルターを活用して過  
ごしてください。

ちなみに、新所沢圏域にあるクーリングシェルターは、新所  
沢まちづくりセンター、新所沢コミュニティセンター、老人福  
祉センター緑寿荘、教育センターの他、所沢緑町郵便局、新所  
沢郵便局です。

立ちくらみ、まっすぐ歩けない、身体に力が入らない、筋肉  
のこむら返りなどの症状があるときは、熱中症が疑われます。  
汗をかくてなくても体温が高くなったり、ズキンズキンとする  
頭痛、めまいや吐き気、意識障害がある場合は、危険な状況で  
す。水分を自力で摂れなければ、医療機関の受診も検討してく  
ださい。お互いに声をかけあって、暑い夏を乗り越えましょう。