

回覧

まちづくりセンターだより
(公民館だより) 令和6年10月

10月1日HP 公開予定

ひがし 第455号

TOKOROZAWA 発行 新所沢東まちづくりセンター
(住所: 所沢市美原町1-2922-16 / 電話: 2943-0909)



新所沢東地区の人口と世帯(9月1日現在)

	人口(前月比)	世帯数(前月比)
新所沢東地区	16,942人(-15)	8,639(-9)
所沢市全体	342,639(-149)	170,103(+30)

※【参加費】記載のない事業には費用はかかりません

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】 10月24日(木) 午前10時~正午、午後1時~午後3時
- 【ところ】 新所沢東まちづくりセンター 1階講堂
- 【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 2998-9481
平日: 午前8時30分~午後5時15分
第2、4土曜: 午前8時30分~午後0時30分

【しんとこイーストネット主催事業】

健康講座 からだの健康はお回から

~健康長寿のための口腔ケア~



【日時】 令和6年10月29日(火) 午前10時~

【講師】 所沢市保健センター 健康づくり支援課・歯科衛生士

申し込み不要・当日直接お越しください

【問合せ】 新所沢東まちづくりセンター・公民館 (04-2943-0909)

職員対応時間: 火曜~日曜 午前8時30分から午後5時15分まで

ご来場の方にはイーストネットオリジナルグッズのプレゼントもあります

高齢者いたわり部会 とこしゃん体操 開催予定

日程	会場
10月11日(金)、11月8日(金)	ラク所沢 原則第2金曜 室内履きをお持ちください
10月25日(金)、11月22日(金)	新所沢東まちづくりセンター 原則第4金曜

とこしゃん体操は所沢市独自の健康体操です。1回約10分の体操で座ったままでも行えます。

【時間】 午前9時30分~午前10時45分

【持ち物】 運動しやすい服装・運動靴(室内履き)・水分補給用の飲み物

【問合せ】 しんとこイーストネット高齢者いたわり部会

佐久目 部会長: 04-2993-3054 林 副部会長: 04-2943-3055

窓口サービスグループ(出張所業務)よりお知らせ

土曜開庁は毎月第2第4土曜日の午前中のみです。

~窓口グループの業務時間~

月曜日~金曜日 午前8時30分~午後5時15分

10月12日(土)・26日(土)は市民課・国民健康保険課の業務の一部の業務について午前8時30分~午後0時30分まで窓口業務を行います。土曜は課税(非課税)証明書・納税証明書の交付・税金の納付は取り扱いできませんのでご注意ください。

市民税・県民税(第3期)
納期限は 10月31日(木)です。

国民健康保険税(第4期)
納期限は 10月31日(木)です。

駐車場が狭いため自家用車以外のご来館にご協力ください。

子育てサロン “ちょっとひとやすみ”

【とき】 10月3日(木)・11月8日(金)

午前10時~正午 短縮する場合があります

【内容】 乳幼児と保護者、地域スタッフとの交流・情報交換・手遊びなど

トコトコおはなし会

【とき】 10月18日(金)、11月15日(金)

開催時間【幼児の部】午後3時~
【小学生の部】午後4時~



絵本や指人形・紙芝居・エプロンシアターなど 毎回工夫を凝らした様々な内容でとっても楽しい会です。

回収のお知らせ

🌀 廃油リサイクル回収

【とき】 原則第1土曜

10月5日(土)・11月2日(土)

午前9時~正午

📦 単一素材プラスチック回収

【とき】 原則第2土曜

10月12日(土)・11月9日(土)

午前9時~正午

🥛 牛乳パック回収

まちづくりセンター内の回収箱へ
まちづくりセンター開館時間内いつでも利用可能
(火曜~日曜: 午前8時30分~午後9時30分
月曜は午後5時15分まで)

【問合せ】 リサイクルふれあい館(エコロ) 2994-5374

マタニティサロン

“子育てひとりじゃないよ”

【とき】 10月18日(水)・11月20日(水)

両日とも、午前10時~正午

【対象】 妊娠中の方

【申込み】 前日までに公民館

【内容】 10月: マタニティヨガ
11月: 助産師さんのお話

【共催】 マタニティサロン世話人会

ふれあいいきいきサロン

【とき】 10月8日(火)・11月12日(火)
午後1時30分~

【内容】 脳トレ、交流、とこしゃん体操 他
毎回の企画や当日の運営をお手伝いくださる
サロンスタッフも募集しています!

※【ところ】記載のない事業はすべてまちづくりセンター内で行います ※【申込み】記載のない事業は当日直接受け付けます

なつやすみ☆こどもひろばを開催しました

今年度は10講座を開催しました。所沢北高校の生徒さん(卓球、チアダンス、万華鏡教室)をはじめ地域の方々や新所沢東公民館登録サークルの多大なるご協力により約270名(延べ)の小学生が様々な教室に参加しました。

ご協力くださった皆様、改めてありがとうございました。



科学教室
(8/9) 空気砲の様子
協力・東大CAST



和文化教室(7/25~木曜3回)
協力・坂東花洲雅先生



ロボット教室(8/2)



将棋教室(7/23~毎火曜全5回)
協力・新所沢東将棋同好会



チアダンス教室(8/1)
協力・所沢北高校チアダンス部



卓球教室(8/6)
協力・所沢北高校卓球部



ミニテニス(8/20、21)
協力:ミニテニス優飛

新所沢東地区防災訓練は中止となりました

8月31日(土)に開催するはずの自主防災訓練は、台風接近のため中止となりました。

結果的に当日はとても暑い晴天となりましたが、新所沢東まちづくりセンターでは出勤の職員で防災無線や発電機を作動させる訓練、物品の点検等を行いました。

災害は季節や時間を問わずいつやってくるかわかりません。油断せず防災グッズの点検や備蓄食料の消費期限等のチェックも忘れずに実施しましょう!



▲無線チェックや発電機の稼働などを行いました



所沢美原総合病院共催(健康教室)

今後の開催予定

毎回参考になるお話と椅子に座ったままできる体操をします
体操は月ごとにテーマも変わり楽しく参加できると好評です。

【第35回】10月1日(火)「動脈瘤について」

【第36回】10月11日(金)「メタボリック症候群について」

【第37回】10月24日(木)「今が旬、マイナ保険証」

【共通事項】 各回とも午後2時~3時

前半:講義 / 後半:美原健康体操 **申込不要・当日直接**

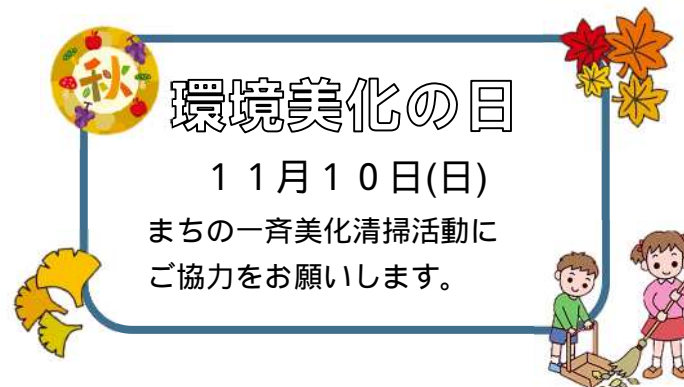
開催場所の定員を上回った場合は入室できないことがあります。



環境美化の日

11月10日(日)

まちの一斉美化清掃活動にご協力をお願いします。



もったいない市

不要になった古着・古布・食器をおもちください
まだ使える古着・古布・食器(陶磁器・ガラス食器)を展示し、気に入ったものは持ち帰りができます。

10月6日(日)

午前9時30分~午後3時

新所沢東地区会場:新所沢東まちづくりセンター

常温保存・未開封・賞味期限1か月以上の食品も集めます。市内福祉施設や子ども食堂等へ提供します。

子育て情報&マップ [秋冬版]

【子ども健全育成部会】

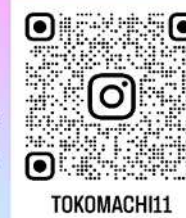
子ども健全育成部会(本橋 暢子 部会長)が作成し、毎回大変好評の「子育て情報&マップ」の秋冬版が完成しました。東公民館や保健センター、近隣児童館の12月までの事業予定や医院・公園などが分かる地図が掲載・紹介されています。ぜひ、ご活用ください。



まちづくりセンター

公式 Instagram **やってます**

「子育て」「健康づくり」「地域イベント」など魅力がたっぷり!市内11地区の各まちづくりセンターから随時発信します!フォローお待ちしております!!



TOKOMACHI11

令和6年度

新所沢東地区文化祭

日時 11月2日(土)・3日(日)

午前9時30分~午後4時

2日目は午後3時終了

参加団体・サークル(予定)

【展示】2日・3日

所沢写友会・陶和会(陶芸)

暮らしを彩るかな書道と俳画

しきなみ短歌会・書道の会

篆刻切り絵同好会土曜会

篆刻同好会金曜会・バスケット(手芸)

【芸能発表】2日午後1時~

コーロ・ベルスオーノ

サークル琴音・箏曲サークル鈴音会

彩の国いきいきマジッククラブ

混声合唱団マイコーラス

ハーモニカ愛好会

【体験会】3日

レザークラフト(革小物作成体験)

紅絹の会(和布の小物展示&作成体験)

皿まわしの会

美原総合病院(血圧測定他)

秋からの学び
チャレンジの
きっかけ
づくりにも♡

新所沢東地域包括支援センターから お知らせ

講座 **知っていますか?アイフレイル**
~高齢者の目の健康づくり~

アイフレイルとは加齢による目の機能低下です。年のせいと放っておかず、適切な対処をして目の健康寿命を延ばしましょう!

日時:10月30日(水) / 午前10時~11時15分

講師:国立障害者リハビリテーションセンター病院

第二診療部長・眼科専門医/清水 朋美氏

視能訓練士長・視能訓練士/松井 孝子氏

会場:新所沢東まちづくりセンター・公民館 講堂

◆定員 30名 申込者優先となります
新所沢東包括支援センターにご連絡ください。
◆参加費無料

【申込み・問合せ】新所沢東地域包括支援センター

04-2968-8899

FAX04-2968-7789



住所:松葉町11-1 マルハビル5階

地域包括支援センターは所沢市の委託により運営しています。

工事対応の縮小開催のため飲食販売はありません。
詳細は後日公民館配架のチラシをご覧ください。