

まちづくりセンターだより  
(公民館だより) 令和7年3月  
3月1日 HP 公開予定

**ひがし** 第460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)

# 3月

新所沢東地区の人口と世帯(2月1日現在)

	人口(前月比)	世帯数(前月比)
新所沢東地区	16,975人(-7)	8,690(+9)
所沢市全体	342,360人(-160)	170,594(+21)

## 利用者懇談会を開催します!

令和7年度団体登録(7月より切替)・公民館の利用方法 および 新年度の登録更新について説明を行います。

今回はある程度工事概要もお話できる予定です。  
登録の継続を希望するサークル・団体の方は、代表者の方でなくてもサークル内でご都合のつく方のご出席をお願いします。

また、未登録団体で工事期間の使用についてお聞きになりたい方もこの会にご参加ください。

**【日時】** 4月22日(火) / 午前10時~ (1時間程度を予定)

## とこしゃん体操 開催予定

日程	会場
3月14日(金)、4月11日(金)	ラク所沢 原則第2金曜 室内履きをお持ちください
3月28日(金)、4月25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

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。

## 窓口サービスグループ(出張所業務)よりお知らせ

### 窓口グループの業務時間

月曜日~金曜日 8:30~17:15

(3月8日(土)・22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。

土曜開庁は毎月第2第4土曜日の午前中のみです。

※【参加費】記載のない事業には費用はかかりません

## 子育てサロン “ちょっとひとやすみ”

【とき】3月の開催はありません

次回は4月3日(木)  
午前10時~正午

和やかなおしゃべり中心の会です  
育休中のパパさんの参加も増えてきました♡

【内容】乳幼児と保護者  
地域スタッフとの交流・手遊びなど

### 子育てサロンスタッフ募集!

サロンの運営、季節ごとの行事の準備等楽しく地域の子育てを応援しましょう!



## マタニティサロン ~子育てひとりじゃないよ

5月から年6回で  
開催準備しています



妊娠中の疑問や不安な気持ちを分かち合えるお友達づくり  
産後の子育てやサポートの情報収集にもご活用ください

## トコトコおはなし会

【とき】3月21日(金)、4月18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。



クリスマス会の様子

## 回収のお知らせ

🌀 廃油リサイクル回収

【とき】原則第1土曜  
3月1日(土)・4月5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  
3月8日(土)・4月12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

## ふれあいいきいきサロン

【とき】3月11日(火)、4月8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さん募集中です!

※【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

## 所沢美原総合病院健康教室

令和5年に美原町に開院した「所沢美原総合病院」との共催で健康教室がスタートしてから1年が経過し、院長先生にご登壇いただきました。

### 第48回 『美原総合病院の一年の軌跡』

報告

1月31日午後2時より病院開院から現在までの様子、また今後の展開など楽しくお話いただきました。後半はリハビリテーション科のスタッフによる美原健康体操を行い、大変充実した1時間でした。



多くの方にご来場いただきました



座ったままで体と頭を動かしました

### 今後の開催予定

【第53回】3月7日(金)

【第54回】3月12日(水)

【第55回】3月19日(水)

【第56回】3月27日(木)

**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

(イスに座ったまま参加できます)

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



地域の皆さまの健康増進の一助として今後も健康教室を開催して参ります。

各回の開催内容については決定次第お知らせします。

美原病院内と公民館配備のチラシや公民館 HP をご確認ください。

所沢市ホームページ内新所沢東公民館ページ URL

<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/iitokoro/enjoy/kominkan/shintokorozawahigashi/mihara-kenko.html>



健康教室 HP

### ゼロカーボン推進啓発事業

家庭でできる省エネ・  
節水・節約方法を紹介

生活に身近なことから  
未来の環境を考える

一人ひとりの行動が  
未来を変えます  
今行動を!

日 時：3月29日(土) 午前10時～

講 師：早稲田大学教授 西村 昭治氏

内 容：気候変動が生活に与える影響、食品ロス削減やリサイクル・リユース  
省エネ・節水・節約の重要性

会 場：新所沢東まちづくりセンター 講堂

参加費無料・当日直接、自家用車以外でのご来館にご協力ください。



## 大人のみなさまに贈る～読み聞かせ・語り

毎月第3金曜日、こども対象に開催しているおはなし会～とても心があたたくなる素敵な時間を大人の方々に体験していただきたいと企画しました。

土曜のひととき、ぜひ癒されにいらしてください。

【と き】3月15日(土)/午後2時～

【講 師】『新所沢東公民館トコトコおはなし会』のみなさん

【対 象】市内在住・在勤の方 先着18名

【申込み】3月1日(土)午前8時30～

先着順、電話受付可。



おはなし会の様子

## 第39回 インディアカ大会結果発表!!

開催日：2月16日(日) 場所：所沢市民体育館サブアリーナ

成 績

優勝：松葉スマイルズA

準優勝：元会長とゆかいな仲間たち(花園)

3 位：どんぐり～ず(学童)

今年度は7チームのエントリーがあり、総当たり戦形式で実施しました。全チームが直接対決し白熱した戦いとなりました。



参加の皆様  
お疲れ様でした



← tokomachi11

【公式】まちづくりセンター  
(所沢市)  
809 8  
フォロー... フォロ...

市役所  
「所沢市ってなんて素敵なトコロなの♡」  
「子育て」「健康づくり」「地域イベント」...  
さらに表示  
[www.city.tokorozawa.saitama.jp/shisetu/s...](http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/shisetu/s...)

フォロー中▼ メッセージ



まちづくりセンター  
公式 Instagram

やってます★



TOKOMACHI11

「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!!

