



センターだより QR



まちづくりセンターだより

こころさし12月

所小セ 第11号

2025年11月13日

第553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

第79回小手指地区 二十歳のつどい



令和8年1月12日（祝・月）

※対象者には、事前に案内状が郵送されます。

受付 10:00～

式典 10:30～11:00

つどい 11:00～12:00

ところ 小手指まちづくりセンター本館（地区体育館）

問合せ 社会教育課 土曜・日曜・祝日を除く

8:30～17:15

TEL2998-9242

主催：所沢市・所沢市教育委員会

主管：小手指地区二十歳のつどい実行委員会

※最新の情報は所沢市ホームページをご確認ください。

会場に入場できるのは対象者のみです。

二十歳の節目を迎えるにあたり、心からお祝いを申し上げます。

今年度で二十歳になる平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方が対象です。

本館

小手指地区 新春のつどい



令和8年1月12日（祝・月）

新年を祝い、地域の皆様と交流しましょう

受付 13:30～14:00

つどい 14:00～15:30

ところ 小手指まちづくりセンター本館（ホール）

会費 3,000円

申込み 12月12日（金）までに、会費を添えて

小手指まちづくりセンター本館または

小手指まちづくりセンター分館へ

お申込みください。

問合せ 小手指まちづくりセンター本館

TEL2948-0204



こちらから申込書がダウンロードできます

センスアップレッスン

分館

腰痛・肩こい ほぐし教室 ～腰・肩スッキリ！簡単ストレッチ～



とき 令和8年1月14日（水）

10:00～12:00

ところ 小手指まちづくりセンター分館 2階ホール

対象 所沢市在住・在勤・在学の18歳以上の方

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）、筆記用具

定員 30人（応募者多数の場合は抽選）

参加費 無料

申込み 12月10日（水）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分館

月曜・祝日を除く8:30～17:15

TEL2948-8780

電子申請はこちらか請は



※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本館（所沢市北野南1-5-2 北野天神社近く）で、

分館 は、小手指まちづくりセンター分館（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

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 12月12日(金)
14:30~16:00
※偶数月第2金曜日に開催
ところ 小手指まちづくりセンター本館 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。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: 菅野
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

小手指交流サロン

保健師による健康講座
～冬の健康と血管の健康を保つには～

と き 12月18日(木)
10:00~12:00
ところ 小手指まちづくりセンター本館
2階学習室4号
内 容 血管年齢測定、体操 他
対 象 所沢市在住の高齢の方、障がいのある方
持ち物 飲み物、マスク
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本館
月曜・祝日を除く8:30~17:15
Tel 2948-1295



本館

きらきら文庫のおはなし会

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 12月19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本館 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本館
月曜・祝日を除く8:30~17:15
Tel 2948-1295

きらきら文庫のおはなし会
☆スタッフ募集中☆



本館

モルック講習会

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。
小学生からご高齢の方までお楽しみいただけます。

と き 12月14日(日)
9:30~11:30(受付 9:00~)
ところ 小手指地区体育館
対 象 小手指地区在住の小学3年生以上
定 員 先着48人
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 11月25日(火)から12月5日(金)
まで電子申請にて受付
問合せ 小手指まちづくりセンター本館
月曜・祝日を除く8:30~17:15
Tel 2948-1295



電子申請は
こちらから⇒



本館

ママヨガwithベビー

と き 令和8年1月21日(水)、28日(水)
2月4日(水)(全3回)
10:00~11:00
ところ 小手指まちづくりセンター 2階和室
対 象 首のすわったあかちゃんから1歳未満の
歩き始める前の乳幼児と親
持ち物 動きやすい服装、おむつセット、授乳用の
ケープ、保護者がよこになってヨガのポーズ
をとれるぐらいの大きめのタオル、あか
ちゃんを寝かせるためのタオル、汗拭きタ
オル、水分補給用飲み物
定 員 15組(応募者多数の場合は抽選)
申込み 12月3日(水)から12日(金)まで電子
申請にて受付
問合せ 小手指まちづくりセンター本館
月曜・祝日を除く8:30~17:15
Tel 2948-1295



電子申請は
こちらから⇒





分館

子育てサロン“ぶんぶん”



あそんで、学んで、おしゃべりして、みんなで楽しむ子育てサロンです。

子どもにかかるお金の話 ～不安を安心にかえるヒント～

と き 12月26日(金) 参加費 無料
 受 付 9:45～ 持ち物 靴を入れる袋
 開催時間 10:00～11:20 申込み 不要。直接会場にお越しください。
 おしゃべりタイム 10:50～11:20 問合せ 小手指まちづくりセンター分館
 ところ 小手指まちづくりセンター分館 2階ホール 月曜・祝日を除く 8:30～17:15
 対 象 1歳以下の子どもとその保護者(市内在住・在勤) TEL 2948-8780

乳幼児の‘もしも’に備える!

分館

普通救命講習3



乳幼児に対する心肺蘇生・AEDの使用法・気道異物除去法を消防局職員の指導で体験します。
 保護者の方や、お子さんと一緒に活動される機会がある方にもお勧めです。
 講習修了者には、消防局から修了証が交付されます。

と き 令和8年1月17日(土)
 9:00～12:00
 ところ 小手指まちづくりセンター分館 2階ホール
 対 象 所沢市在住・在勤・在学の
 18歳以上の方(子の同伴不可)
 定 員 20人(応募者多数の場合は抽選)
 参加費 無料
 申込み 12月12日(金)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

ママ友に出会える

新米ママのための

「あかちゃんと、どう接したらいいのかな」「遊ばせ方や離乳食の作り方がわからない」と悩んだり、不安な思いをしたりしていませんか。
 “子育て中の友だちがほしいな”と思っているママたち!
 この広場に遊びに来ませんか。仲間といっしょに楽しく子育てしましょう。

仲間といっしょに楽しく子育て
あかちゃん広場

回	日 程	内 容	講 師
1	令和8年 1月21日(水)	開講 はじめまして・ママの仲間作り ～子育てのモヤモヤを相談しよう～	元 東所沢保育園 園長 進藤 幸枝さん
2	1月28日(水)	離乳食調理のポイント ～カンタン!おいしい離乳食～	管理栄養士 山口 真弓さん
3	2月 6日(金)	ママヨガ with ベビー ～親子で楽しく運動しよう!～	小手指まちづくりセンター 体育指導員
4	2月13日(金)	～ベビーマッサージ・手遊び・ 歌遊び・絵本・手作りおもちゃ～	さやまが丘保育の会 保育士
5	2月18日(水)	楽しい子育てのヒントを見つけよう	秋草学園短期大学 副学長 加賀谷 崇文さん
6	2月25日(水)	同窓会	—

と き 令和8年1月21日～2月25日 全6回 10:00～11:30
 ところ 小手指まちづくりセンター分館
 対 象 令和7年4月1日以降に生まれたあかちゃんと親(所沢市内在住・在勤の方)
 ※全回出席可能・第1子の方に限らせていただきます。
 定 員 8組(応募者多数の場合は抽選)
 費 用 100円(講習材料費)
 申込み 12月15日(月)までに所沢市ホームページから電子申請
 問合せ 小手指まちづくりセンター分館
 月曜・祝日を除く 8:30～17:15 TEL 2948-8780



電子申請は
こちらから

本館

〈初級体操教室〉



と き 令和8年1月15日、22日、29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

〈元氣が出る体操教室〉



と き 令和8年1月15日、22日、29日
(全て木曜日)

13:30~14:45

ところ 小手指まちづくりセンター本館 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本館 月曜・祝日を除く8:30~17:15 Tel2948-1295

分館

からだスッキリ骨盤体操



と き 令和8年1月9日(金)、23日(金)
10:30~12:00

ところ 小手指まちづくりセンター分館 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

ボディメイクレッスン



と き 令和8年1月9日(金)、23日(金)
14:00~15:30

ところ 小手指まちづくりセンター分館 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 小手指まちづくりセンター分館 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

クリスマスフラワーアレンジメント



クリスマスコンサート

と き 12月20日(土) 13:30~
ところ 椿峰コミュニティ会館 大集会室
内 容 クリスマスに飾るフラワーアレンジメントを作る
講 師 小泉 八千代さん
持ち物 エプロン、はさみ、持ち帰り用袋
定 員 先着15人
費 用 2,500円
申込み 12月1日(月) 9:00から電話受付可

と き 12月21日(日) 13:30~
ところ 椿峰コミュニティ会館 大集会室
内 容 クリスマスコンサート
サクソフォンの魅力で繋がるコンサート
出 演 サックスライム
定 員 50人
費 用 無料
申込み 当日直接お越し下さい。

☆問合せ 椿峰コミュニティ会館 Tel2945-2224☆

その他の予定

12月13日(土)	休日開庁(印鑑登録、住民票等証明書発行) (8:30~12:30)*小手指サービスコーナー(小手指まちづくりセンター分館内)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本館・小手指まちづくりセンター分館/9:00~12:00)
12月20日(土)	廃食用油回収 (小手指まちづくりセンター本館・小手指まちづくりセンター分館/9:00~12:00)
12月27日(土)	休日開庁(印鑑登録、住民票等証明書発行) (8:30~12:30)*小手指サービスコーナー(小手指まちづくりセンター分館内)を除く
12月29日(月)~ 令和8年1月3日(土)	休館日(年末年始) ※令和8年1月4日(日)は、公民館業務のみ行います。