



まちづくりセンターだより こてさし 6月

所小セ 第2号
2025年5月8日
第547号

小手指まちづくりセンター本館及び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



談話室 こてまる



6月は本館で開催!!

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 6月13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 1階協議会室
対 象 小手指地区に在住・在勤・在学の方
申込み 不要。当日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



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 6月20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。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



小手指交流サロン



所沢市在住の高齢の方、障がいのある方を対象とした交流サロンを開催します。ぜひご参加ください。

と き 6月19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 ゲーム、体操、歌など
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。



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 6月15日(日)
10:00~11:30(受付9:30~)
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 5月28日(水)から6月10日(火)
までに電子申請にて受付
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



〈初級体操教室〉



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 7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 全身ストレッチ、とこしゃん体操、
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。



〈元気が出る体操教室〉



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 7月3日、10日、17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 1階ホール
対 象 所沢市在住・在勤の方
内 容 全身ストレッチ、とこしゃん体操、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 Tel 2948-1295



からだスッキリ骨盤体操



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 7月4日(金)、18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。



ボディメイクレッスン



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 7月4日(金)、18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 Tel 2948-8780



分館 親子わいわいひろば

～人形劇と手作りおもちゃを楽しもう～



2歳以下のお子さんと、パパ、ママに楽しんでいただく子育て広場です。
わいわいと楽しい時間を過ごしませんか。

と き 6月21日(土)
10:00～11:00(受付9:45～)
ところ 小手指まちづくりセンター分館 2階ホール
対 象 2歳以下の子どもと保護者(市内在住・在勤)
申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

持ち物 靴を入れる袋
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



分館 子育てサロン“ぶんぶん”

～ちっちゃな歯からお手入れアドバイス～



あかちゃんとママ・パパの交流や仲間づくりの場です。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。あかちゃんといっしょに遊びに来ませんか。

と き 6月27日(金)
受付9:45～ 開催時間10:00～11:20
(10:50～11:20おしゃべりタイム)
ところ 小手指まちづくりセンター分館 2階ホール
対 象 1歳以下の子どもと保護者(市内在住・在勤)
参加費 無料
申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

持ち物 靴を入れる袋
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



分館 ～乳幼児の「もしも」に備える～ 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お勧めです。

※講習会終了者には、消防局から修了証が交付されます。

と き 6月28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 市内在住・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 6月13日(金)までに電子申請
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



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～

と き 6月3日(火)
10:00～12:00
13:00～15:00
ところ 小手指まちづくりセンター分館
2階 研修室
申込み 3歳以上の方【要予約】
※予約枠に限りがあります。定員に達し次第受付
を終了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
平日は8:30～17:15
第2、4土曜は8:30～12:30
(第1、3、5土曜・日曜・祝日・年末年始を除く)
Tel 2998-9481

本館

6月22日(日)に「もったいない市」開催!

まだ使える古着・古布・食器(陶磁器・ガラス食器)をお持ちいただき、展示します。

気に入った展示品は無料で持ち帰りできますので、持ち込みされない方もぜひお立ち寄りください。

持込時間 9:00~15:00 (※もったいない市は、9:30~15:00開催)

ところ 小手指まちづくりセンター本館 1階ホール

持ち込みできるもの(再使用できるものに限り)

① 古着・古布…簡単に洗濯し、よく乾かしてから透明な袋に入れて出してください。

② 食器(陶磁器・ガラス食器)…紙で包まず、透明な袋に入れて出してください。

※他の人が着られない衣服(穴あきなど)は「古着・古布」の日に、木製食器は「燃やせるごみ」の日に、ぬいぐるみや割れた食器(陶磁器・ガラス食器)は「破碎ごみ類」の日に、ごみ集積所に出してください。
食品の持ち寄り(フードドライブ)

賞味期限1か月以上・未開封の以下の食品

レトルト食品、お菓子類、缶詰、インスタント麺、米、ジュース、コーヒー等の常温保存できるもの

※食品を持ち帰ることはできません。

問 合 せ 資源循環推進課 土曜・日曜・祝日を除く8:30~17:15 Tel2998-9146



椿峰コミュニティ会館からのお知らせ

初心者吹き矢教室

~楽しく健康づくりをしませんか~

と き 6月28日(土) 13:30~15:30

ところ 椿峰コミュニティ会館本館 大集会室

対 象 成人

内 容 誰でもできる、スポーツ吹き矢を通して、健康と生きがいづくりを目指します。

講 師 伊深 法子さん

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

定 員 先着15人

費 用 200円

申込み 6月1日(日) 9:00から

椿峰コミュニティ会館へ(電話受付可)

Tel2925-2224

初心者エアロビクス教室

~リズムにあわせて
体を動かしてみませんか!~

と き 6月24日(火) 10:00~11:30

ところ 椿峰コミュニティ会館本館 大集会室

対 象 所沢市在住、在勤の成人

内 容 リズムにあわせて体を動かし、楽しい時間を過ごしていただきます。

講 師 高橋 美恵子さん

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、運動靴

定 員 先着15人

費 用 無料

申込み 6月1日(日) 9:00から

椿峰コミュニティ会館へ(電話受付可)

Tel2925-2224

その他の予定

6月14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)
6月21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)
6月28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