



TOKOROZAWA



センターだよりQR

まちづくりセンターだより

ここさし 9月

所小セ 第7号

2025年8月14日

第550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

第71回 小手指地区体育祭



9月28日(日)

開会式 8:30~
 競技開始 9:00~
 終了予定 13:00頃

北野小学校 校庭
 (雨天中止)



小さなお子さんからシニアの方まで、気軽に参加いただける競技をたくさん用意しています。ぜひみなさまお誘いあわせのうえ、ご来場ください。

<種目> ソフトに走りましょう、紅白玉入れ、風船割り、ほか

主催：小手指地区体育祭実行委員会

共催：小手指まちづくり協議会 ほか

※会場には駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください。

※学校敷地内は全面的に禁煙、アルコール類の持ち込みは禁止です。

本館

小手指地区モルック大会



フィンランド発祥のニュースポーツ、モルックの大会を小手指地区で開催！皆様ぜひご参加ください！

と き 10月19日(日)
 9:30から2時間程度 受付 9:00~
 集 合 小手指まちづくりセンター本館(北野南1-5-2)
 (受付後、宮前公園に移動します)
 場 所 宮前公園(小手指南4-27)
 雨天時、小手指地区体育館
 (雨天の際は、上履きを持参してください)
 対 象 小手指地区在住の小学4年生以上
 定 員 1チーム3~5名 24組(先着順)
 持ち物 運動できる服装、飲み物(水分補給)、
 汗拭きタオル、室内履き(雨天時のみ)

申込み 9月30日(火)から10月9日(木)
 までに所沢市ホームページから電子申請
 または電話にて受付
 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
 TEL2948-1295



電子申請は
 こちらから



※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

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 9月19日(金)
10:00~11:30
※毎月第3金曜日に開催

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

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

本館

きらきら文庫のおはなし会☆スタッフ募集中☆

絵本が好きな方、歌が好きな方、大歓迎！
小さな子どもたちといっしょに絵本の世界に遊びにいきませんか。
みなさまからのご連絡をお待ちしています。見学だけでも、ぜひどうぞ！

ある月のプログラム例

きせつのうた→絵本の読み聞かせ→手遊び
→絵本の読み聞かせ→こころのさんぽみち
→ことばの泉
~休憩約10分間~
今月のうた→絵本の読み聞かせ→音楽遊び
→工作→終了

開催日 毎月第3金曜日10:00~11:30
(8月はお休み)

問合せ 小手指まちづくりセンター本館へ
月曜・祝日を除く8:30~17:15
Tel 2948-1295



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。】

～親子でミュージックパネルを楽しもう～



と き 9月26日(金)

受付 9:45~

開催時間 10:00~11:20

おしゃべりタイム 10:50~11:20

ところ 小手指まちづくりセンター分館 ホール

対象 0歳・1歳の子どものとその保護者(市内在住・在勤)

参加費 無料

持ち物 靴を入れる袋

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分館
月曜・祝日を除く8:30~17:15
Tel 2948-8780



分館

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 9月12日(金)
14:30~16:00
※奇数月第2金曜日に開催

ところ 小手指まちづくりセンター分館 3階小会議室1号

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

分館 普通救命講習1

～そばにいるあなたが命をつなぐ～

成人に対する心肺蘇生・AEDの使用法・気道異物の除去・止血法を消防局職員の指導で体験します。
講習修了者には、消防局から修了証が交付されます。

と き 10月11日(土)
9:00～12:00
ところ 小手指まちづくりセンター分館 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 9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>

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 10月2日、9日、16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。

本館 <元気になる体操教室>

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 10月2日、9日、16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

分館 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 10月3日(金)、10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 ポティメイクレッスン

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 10月3日(金)、10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

椿峰コミュニティ会館からのお知らせ

パステルシャインアート

と き 9月17日(水) 10:00~12:00
 ところ 椿峰コミュニティ会館 第1会議室
 内 容 ハードパステルを網で削り、粉にしてコットンを
 使って描く世界一簡単な絵です。
 講 師 大谷こずえ氏(パステルシャインアートセラピスト)
 費 用 500円
 定 員 先着8名

申込み 9月1日(月) 9:00から
 椿峰コミュニティ会館へ(電話可)
 TEL2925-2224



所沢の食文化を学ぼう! ~焼きだんご作り~

と き 9月13日(土) 9:30~
 ところ 椿峰コミュニティ会館 調理室
 内 容 所沢の味、香ばしい焼きだんごを楽しみながら
 作ります。
 講 師 小林ヒデ子氏(NPO日本食育インストラクター)
 持ち物 エプロン、三角巾、軍手、飲み物

費 用 400円
 定 員 先着12名
 申込み 9月1日(月) 9:00から
 椿峰コミュニティ会館へ(電話可)
 TEL2925-2224



★まちづくりセンター【公式】Instagram(インスタグラム)★

「子育て」「健康づくり」「地域イベント」などの
 情報を発信しています。ぜひご覧ください!



TOKOMACHI11



その他の予定

9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)
9月15日(月)	休館日(敬老の日)
9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)
9月23日(火)	休館日(秋分の日)
9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