



TOKOROZAWA

まちづくりセンターだより

(1)

回覧



こゑさし7月

所行回 第70号
 所小セ 第12号
 2018年6月14日
 第464号

[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 Tel.2948-1295 Fax 2948-1247

E-mail:b9481295@city.tokorozawa.lg.jp

真夏の夢コンサート2018 分館

クラシックからポピュラー曲、映画音楽など幅広いジャンルの演奏が楽しめるコンサートです。
 真夏のひとときを、さわやかな音楽でお楽しみください。

と き	8月5日(日)	整理券	7月6日(金)から小手指公民館分館にて
	開場14:30 開演15:00		整理券(優先入場券)を配布します。
ところ	小手指公民館分館ホール		※入場は無料です。
曲 目	♪モーツァルト/トルコ行進曲		※開場後15分間は、整理券をお持ちの方
	♪ガーシュイン/アイ・ガット・リズム		から入場いただきます。
	♪ビリー・ジョエル/オネスティ	問合せ	小手指公民館分館 Tel.2948-8780
	♪中田 喜直/夏の思い出 他	共 催	夢の音



小手指まちづくりセンター × 所沢ミューズ 共催事業

「この世界の片隅に」上映会 本館

第2次世界大戦下、18歳で呉に嫁いだ、少女すずの物語。
 ユーモラスに描かれた日々の暮らしの愛おしさと、戦火の
 無念に打ちのめされる。
 100年後も全人類が観るべき珠玉の傑作をお見逃しなく!



(C)このの史代・双葉社「この世界の片隅に」製作委員会

と き	8月11日(土)	整理券	6月26日(火)から小手指まちづくり
	開場13:30 開演14:00		センターにて整理券を配布します。
	(上映時間129分)		お一人様2枚まで配布します。
ところ	小手指まちづくりセンター ホール		入場料は、当日お支払いください。
定 員	230人(全席自由)	問合せ	小手指まちづくりセンターへ
入場料	高校生以下 500円 大人 1,000円		Tel.2948-1295
	(3歳以下は無料)	共 催	(公財)所沢市文化振興事業団
	※要 整理券		

※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<小手指公民館>(所沢市北野南 1-5-2 北野天神社近く)で、

分館 は、小手指公民館分館(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。

7月の体操教室

<初級体操教室>

しっかり汗をかきたい方にお勧めの教室です。
音楽に合わせて身体をたくさん動かします。

と き 9:30~11:00

ところ 小手指地区体育館

持ち物 室内履き、バスタオル(あればヨガマット)
細長いタオル、飲み物

申込み 不要

<元気が出る体操教室>

ゆっくり、のんびりと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 13:30~15:00

ところ 小手指公民館ホール

持ち物 運動靴、バスタオル(あればヨガマット)
細長いタオル、飲み物

申込み 不要

7月開催日…5日、12日、19日、26日(木曜日4回)

※指導者の都合により、予定が変更になる場合があります。予め、ご了承ください。

本館

からだスッキリ骨盤体操

分館

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。運動が苦手な方も、
ぜひご参加ください。



と き 7月13日(金) 10:30~12:00

※今月は第2金曜日開催します。

ところ 小手指公民館分館 Tel 2948-8780

対象 成人男女

内容 骨盤体操・ストレッチ・脳トレ体操

持ち物 ヨガマット(またはバスタオル)

ストレッチ用の細長いタオル

汗拭きタオル・飲み物(水分補給)

申込み 不要

小手指リハビリ交流会

障がいのある方とその家族、地域ボランティアとの交流
の場です。閉じこもりによる心身の機能低下を予防する
ため、季節の歌やリハビリ体操、レクリエーション等
を行います。今回のテーマは「紙飛行機大会」です。

と き 7月12日(木)

10:00~12:30

※毎月第2木曜日に開催

ところ 小手指まちづくりセンター(公民館)

対象 中途障がい者リハビリ中の方など

問合せ 健康づくり支援課

Tel 2991-1813

本館

7月のラケットテニス教室

ラケットテニスは、バドミントンコートを使用するテニ
ス型のニュースポーツです。専用ボールは柔らかいの
で、誰でも楽しめます。

と き 7月15日(日)

9:30~12:00

受付 9:00~

ところ 小手指まちづくりセンター(体育館)

対象 成人男女

持ち物 運動できる服装、室内シューズ

飲み物(水分補給)、汗拭きタオル

※ラケットテニスの用具は、貸出します。

申込み 随時、小手指まちづくりセンターへ

※電話可 Tel 2948-1295

本館

ボディメイクレッスン

健康的で美しいからだ作り

分館

体幹を鍛えて美しい姿勢と
活動しやすい体を目指します。



と き 7月13日(金) 14:00~15:30

※今月は第2金曜日開催します。

ところ 小手指公民館分館 Tel 2948-8780

対象 女性

内容 ピラティス・ヨガなど筋力トレーニング

持ち物 ヨガマット(またはバスタオル)

ストレッチ用の細長いタオル

汗拭きタオル・飲み物(水分補給)

申込み 不要

8月の講座休講のお知らせ

8月は、小手指まちづくりセンターの「初級体操
教室」・「元気が出る体操教室」・「きらきら文庫の
おはなし会」、小手指公民館分館の「からだスッキ
リ骨盤体操」・「ボディメイクレッスン」は、おや
すみします。

(9月の開催日は次号でお知らせします。)

その他の予定

14(土)	休日開庁(印鑑登録、住民票等証明書発行、市税の納付) (8:30~12:30) *小手指サービスコーナー除く
14(土)	単一素材プラスチック回収 (小手指まちづくりセンター・分館/9:00~12:00)
16(月)	休館日(海の日)
21(土)	廃食用油回収 (小手指まちづくりセンター・分館/9:00~12:00)
28(土)	休日開庁(印鑑登録、住民票等証明書発行、市税の納付) (8:30~12:30) *小手指サービスコーナー除く

ママ友に出会える
新米ママのための

仲間といっしょに楽しく子育て
あかちゃん広場



「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。あかちゃんと遊んだり、育児の知恵を学んだり、情報交換をしながら、仲間といっしょに楽しく子育てしましょう。

回	日程	内容	講師
1	8月17日	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 進藤 幸枝さん
2	8月24日	離乳食調理実習 ～カンタン!美味しい離乳食～(保育あり)	健康づくり支援課 栄養士
3	8月31日	楽しい子育てのヒントを見つけよう (保育あり)	秋草学園短期大学 加賀谷 崇文さん
4	9月14日	～ベビーマッサージ・手遊び・ 歌遊び・絵本・手作りおもちゃ～	あかねの風保育園 保育士
5	9月21日	ママヨガ ～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
6	10月19日	同窓会	

と き 8月17日～9月21日(9月7日を除く) 毎週金曜日、10月19日(金)
全6回 10:00～11:30ごろ

ところ 小手指公民館分館

対象 平成29年12月1日以降生まれ(首すわり後)のあかちゃんと親
(お子さんが第1子で、全回出席できる方)

定員 20組 ※応募多数の場合は抽選

費用 300円(調理実習費ほか)

申込み 所沢市HPから電子申請(携帯電話からも申請可)。
※7月23日(月)必着
※7月1日(日)はシステムの都合上ご利用いた
けない場合があります。予め、ご了承ください。

問合せ 小手指公民館分館 Tel2948-8780



電子申請(スマホ)は
こちらから



電子申請(ガラケー)は
こちらから

きらきら文庫のおはなし会 **本館**

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一緒に、絵本の魅力に触れてみませんか。



と き 7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(公民館)
Tel2948-1295

対象 乳幼児と保護者
申込み 不要

子育てサロン“ぶんぶん” **分館**

あかちゃんとママ・パパの交流や仲間づくりの場として、毎月1回開催しています。今月のテーマは良い足を育てる“赤ちゃんからの靴教育”です。フリースタイルタイムもあります。気軽に参加してみませんか。



と き 7月31日(火)
10:00～11:30

ところ 小手指公民館分館
Tel2948-8780

対象 0歳・1歳の子と保護者
講師 早稲田大学人間科学学術院 招聘研究員
吉村 真由美 さん
申込み 不要

みんなで行こう!

小手指地区の夏祭り



開催日	時間	場所	行事名	雨天の場合
7月 7日(土)	17時半~20時半	六所神社境内	上新井納涼民踊の夕べ	8日(日)
7月14日(土)	9時~	六所神社境内 スタート	「上新井こども神輿」	少雨決行
7月21日(土)	18時~21時	小谷公園特設会場	6区「納涼盆踊り大会」	22日(日)
7月27日(金) 28日(土)	17時半~20時半	小手指公園	「小手指町夏まつり29」 小手指町1丁目町会	27日雨天の場合 28日のみ 両日とも雨天の 場合は中止
7月28日(土)	18時~21時	小手指小学校校庭 特設会場	8区「納涼盆踊り大会」	中止
7月28日(土)	19時~21時	小手指まちづくり センター駐車場	第4分館「納涼民踊祭」	29日(日)
8月 3日(金) 4日(土)	18時~	北野公園	「小指南口夏祭り」 小指南口商工会 小指三丁目・四丁目自治会	5日(日)
8月 4日(土)	18時~21時半	上新井北原公園	「上新井すみれ町会納涼祭」	5日(日)
8月 4日(土)	19時~21時	稻荷坂下北野総合 運動場駐車場	第5分館「納涼民踊祭」	5日(日)
8月25日(土)	15時~	廣谷諏訪神社	「廣谷諏訪神社禮大祭」	式典のみ実施

椿峰コミュニティ会館からのお知らせ

普通救命講習会

とき 7月15日(日)

9:00~12:00

ところ 椿峰コミュニティ会館 大集会室

内容 消防署(三ヶ島分署)の職員による
実技を交えた講習、AEDの使用方法を
実機を使用して学び、普通救命講習の修
了証を取得する。

定員 20~30名程度を予定

費用 無料

申込み 7月1日(日)9:00~

椿峰コミュニティ会館へ 電話申込み可

Tel.2925-2224



地域包括支援センターからのお知らせ

『笑顔の源は口カラダ!』

とき 7月27日(金)

14:00~16:00

(受付は 13:30から)

ところ 小手指 まちづくりセンター ホール

内容 【第1部】『正しい姿勢とは』

講師:風ステーション トレーナー 山本拓哉 さん

【第2部】『健やかに過ごす口腔機能向上策』

講師:奥原歯科医院 院長 奥原利樹 先生

定員 200名

※来場者多数の場合は、先着順になります。

申込み・問合せ 小手指第1地域包括支援センター

Tel.04-2947-1211