



回覧

まちづくりセンターだより  
(公民館だより) 令和4年10月



ひがし

第431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)

新所沢東地区の人口と世帯 (9月1日現在)

	人口 (前月比)	世帯数 (前月比)
新所沢東地区	17,054人(+11)	8,520(+21)
所沢市全体	344,240人(+15)	167,058(+132)

【しんとこイーストネット主催事業】



◎ 健康講座 「糖尿病が気になる人の生活の工夫のコツ！」

【日時】 令和4年 **10月25日** (火) 午後**1時30分**～

【内容】 糖尿病療養指導士等による糖尿病にまつわる講話、理学療法士による健康体操、言語聴覚士による嚥下体操 他

【講師】 所沢市市民医療センター職員

【対象】 新所沢東地区在住の方。 ※当日直接ご来場ください

【問合せ】 新所沢東まちづくりセンター・公民館 (☎ 04-2943-0909)

◎ 高齢者いたわり部会 **とこしゃん体操** 開催予定

日程	会場
<b>10月14日(金)、11月11日(金)</b>	ラーク所沢 原則第2金曜 ※室内履きをお持ちください
<b>10月28日(金)、11月25日(金)</b>	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

原 部会長: ☎ 04-2942-3741 佐久目 副部会長: ☎ 04-2993-3054



※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



土曜開庁、毎月第2第4土曜日の午前中のみです。

市民税・県民税(第3期)

納期限は **10月31日(月)**です。

国民健康保険税(第4期)

納期限は **10月31日(月)**です。

～窓口グループの業務時間～

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分  
(10月8日(土)・22日(土)は市民課・国民健康保険課の業務の一部および課税・納税証明書の交付、市税の納付業務について**午前8時30分～午後0時30分**まで窓口業務を行います。)

※【参加費】記載のない事業には費用はかかりません

## 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。この機会に申請してみませんか。

- 【と き】 12月8日(木) 午前10時～正午、午後1時～午後3時
- 【ところ】 新所沢東まちづくりセンター 1階講堂
- 【申込み】 どなたでも参加できます〔要予約〕  
※予約枠に限りがございます。定員に達し次第受付を終了いたしますので、  
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：午前8時30分～午後5時15分  
第2、4土曜：午前8時30分～午後0時30分  
(第1、3、5土曜・日曜・祝日・年末年始を除く) ☎ 2998-9481



## 子育てサロン

“ちょっとひとやすみ”



- 【と き】 10月6日(木)・11月11日(金)  
午前10時～正午 ※短縮する場合があります
- 【内 容】 乳幼児と保護者、地域スタッフ  
との交流・情報交換・手遊び など

## トコトコおはなし会



- 【と き】 10月21日(金)、11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・エフロンシアターなど 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。

## 回収のお知らせ

### ㊦ 廃油リサイクル回収

- 【と き】 原則第1土曜  
10月1日(土)・11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  
10月8日(土)・11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

## マタニティサロン

“子育てひとりじゃないよ”

- 【と き】 10月19日(水)・  
11月16日(水)
- 両日とも、午前10時～正午
- 【対 象】 妊娠中の方
- 【申込み】 前日までに公民館
- 【内 容】 10月：助産師さんのお話  
11月：マタニティヨガ
- 【共 催】 マタニティサロン世話人会



## ふれあいいきいきサロン

- 【と き】 10月11日(火)、11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  
サロンスタッフも募集しています!

※駐車場が狭いため自家用車以外でのご来館にご協力をお願いします。

※【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