



TOKOROZAWA



TOKOMACH11

まちづくりセンターだより こてさし 6月

所小セ 第6号

2026年5月14日

第559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



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 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 村松 CSW

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。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



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(換気)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

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。

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 6月14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27日(水)から6月9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



本館 <元気アップ体操教室>



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

と き 6月4日、11日、18日、25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、リズム筋カトレーニング
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 <イスでらくらく体操教室>



イスに座りながら無理なく楽しく続けられる体操です。
運動経験があまりない方、体力に自信がない方もどうぞ!

と き 6月4日、11日、18日、25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 イス体操、タオル体操、とこしゃん体操、
ストレッチ、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
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 <いきいき元気体操教室>



からだ全身をやさしく動かして、楽しくリズムに
合わせて心も体も健康になりましょう

と き 6月5日、12日(全て金曜日)
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
内 容 ストレッチ、とこしゃん体操、脳トレーニング
リズム筋カトレーニング
持ち物 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。

分館 <イスでスマイル体操教室>



イスに座りながら、誰でも出来るゆったり運動!
脳や体も笑顔あふれる元気習慣をめざします。

と き 6月5日、12日(全て金曜日)
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
内 容 イス体操、タオル体操、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 飲み物(水分補給用)、スポーツタオル
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

本館 **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 モルック、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



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~

歯科衛生士さんのお話



遊んで、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。

と き 6月26日(金)
10:00~11:20 (受付9:45~)
★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 2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 **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 6月27日(土)
9:30~12:00
ところ 小手指まちづくりセンター分館 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12日(金)までにホームページから
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

こちらから
電子申請は



★まちづくりセンター【公式】Instagram(インスタグラム)★



TOKOMACHI11

「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!



本館

6月21日(日)に「もったいない市」開催!

まだ使える衣類・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 Tel.2998-9146



椿峰コミュニティ会館からのお知らせ

クラフト細工教室

と き 6月25日(木) 9:30~12:00

と ころ 椿峰コミュニティ会館 第一会議室

対 象 成人

内 容 クラフトバンドを編んで小物入れを作ります。

講 師 田中 由美さん

持 ち 物 はさみ、洗濯バサミ、定規、お手拭きタオル

定 員 先着10人

費 用 500円

申 込 み 6月1日(月) 9:00から

椿峰コミュニティ会館へ(電話受付可)

Tel.2925-2224

初心者エアロビクス教室

~音楽にあわせて
体を動かしてみませんか!~

と き 6月16日(火) 10:00~11:30

と ころ 椿峰コミュニティ会館 大集会室

内 容 音楽にあわせて体を動かし、楽しく健康維持できるようにする。

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(月) 9:00から

椿峰コミュニティ会館へ(電話受付可)

Tel.2925-2224

その他の予定

6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)
6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)
6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