

## こだま 2・3月号



三ヶ島まちづくりセンター

所沢市三ヶ島5-1639-1

コミュニティ推進

公民館グループ

☎ 04-2948-1204

窓口サービスグループ

☎ 04-2948-2754

### 二十歳のつどいが 開催されました

祝 二十歳のつどい



令和8年1月12日  
(月・祝)、お天気に恵まれたこの日、地区体育館において来賓や恩師の方をお迎えし、第79回三ヶ島地区二十歳のつどいが開催されました。277名の二十歳の対象者が出席し、式典では弦楽四重奏団の演奏、つど

いでは抽選会などが行われ、二十歳の門出にふさわしい、にぎやかな式となりました。ご協力いただきました地域の皆さまありがとうございました。

**二十歳の皆様 おめでとうございます！**



### 三ヶ島まちづくりセンター 臨時休館のお知らせ

下記投票日、三ヶ島まちづくりセンターは臨時休館となります。投票に来た方以外は館内への立ち入りはできません。

< 衆議院議員選挙 >  
**令和8年2月8日(日)**

### 三ヶ島まちづくりセンター 期日前投票所開設のお知らせ

下記の期間、三ヶ島まちづくりセンター1階ホールにて、期日前投票所を開設します。

< 期日前投票 >  
**令和8年2月5日(木)~7日(土)**  
午前8時30分から午後8時まで



### 三ヶ島まちづくりセンター・三ヶ島地区体育館 施設修繕による断水のお知らせ

**令和8年2月24日(火)終日**

上記日程は終日断水となり、水道・トイレ・冷水器など全てが使用できません。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



## 市・県民税 申告相談日

お問合せ先 【市民税課】

☎ 04-2998-9064

午前8時30分~午後5時15分  
(土・日・祝日を除く)

※ 指定相談日に都合がつかない場合は、他の会場でも受付可能です。  
詳しくは、広報とこざわ1月号をご覧ください。

会場：三ヶ島まちづくりセンター（1階ホール）

時間：午前9時15分から午後3時

受付日	対象地域
3/4 (水)	林1~3丁目
	三ヶ島1~5丁目
	糀谷・堀之内
3/5 (木)	狭山ヶ丘1~2丁目
	東狭山ヶ丘1~6丁目
3/6 (金)	西狭山ヶ丘1~2丁目
	和ヶ原1~3丁目
	若狭1~4丁目

## ★窓口サービスグループ★

### 土曜開庁日のお知らせ

【第2・4土曜日 午前8時30分~12時30分】

2月14日・28日

3月14日・28日

☆ 住民票等の証明発行、住所異動、国民健康保険・年金の届出など各種お手続きができます。

【お問合せ先】 ☎ 04-2948-2754

### 拠点回収

【実施時間 午前9時から正午】

(三ヶ島まちづくりセンター・狭山ヶ丘コミュニティセンター)

単一素材プラスチック 2月14日(土) / 3月14日(土)

廃食用油 2月21日(土) / 3月21日(土)

紙パックは常設しています。よく洗い、乾かし、開いてお出してください。

三ヶ島地区の人口と世帯数 (令和7年12月末日現在)

👤 人口：40,007人  
(前号比 -23人)

🏠 世帯数：20,095世帯  
(前号比 +36世帯)

2

## 健康づくり講座

2月19日(木)

～ 便秘や尿に関するトラブルこれで解消!! ～

時 間：午前10時から12時頃

会 場：三ヶ島まちづくりセンター（ホール）

定 員：30名（先着順）

講 師：荒木 邦子 氏

（早稲田大学スポーツ科学学術院講師）

内 容：不安解消！楽しく元気に過ごすために

- ・お通じが出にくい…どうしたらいいの？
- ・不意な尿漏れの不安を解消したい！



申込み：2月3日(火) 午前8時30分から

（月曜・祝日を除く午後5時15分まで）

三ヶ島まちづくりセンターへ

電話可 ☎ 04-2948-1204

## シニアのための

## スマホ相談会

よく見る↑コレは？【共催】三ヶ島第一地域包括支援センター  
あと、アレも…

2月20日(金)

スマホの使い方・・・

ちょっと教えて!! に答えます♪



時 間：午後2時から3時30分（最終受付午後3時）

会 場：三ヶ島まちづくりセンター（ホール）

対 象：三ヶ島地区在住の概ね65歳以上の方

内 容：お持ちのスマートフォンの使い方や困りごとの相談にスタッフが対応します！

※料金やプラン変更等の相談はお受けできません。

持ち物：お持ちのスマートフォン

★★★申込み不要・参加費無料★★★

## 子育てひろば

## ふれあいパーク



第3火曜日

2月17日(火)

3月17日(火)

時 間：午前10時から

会 場：三ヶ島まちづくりセンター

対 象：乳幼児と保護者

内 容：午前10時から

親子体操

午前10時30分から

ちいさな劇場

午前11時から

おしゃべりタイム



事前申込みは不要です！

お気軽にお越しください♪

## はじめての

## 終活基礎講座



【主催】三ヶ島まちづくり協議会・地域福祉部会

2月25日(水)

～ 遺言？不動産？墓じまい？

エンディングノートを書いてみましょう～

時 間：午後2時から4時頃

会 場：三ヶ島まちづくりセンター（学習室1号）

定 員：40名（先着順）

講 師：行政書士 佐藤 朗子 氏

行政書士 行武 綾子 氏

内 容：「わたし」の整理帳を使って、エンディングノートを作ってみましょう

申込み：2月1日(日) から2月20日(金) まで

（月曜・祝日を除く午前8時30分から  
午後5時15分まで）

三ヶ島まちづくりセンターへ

電話可 ☎ 04-2948-1204

## にこにこ♪アート講座

3月4日(水)

～ 絵が苦手でも大丈夫！

「満開の桜の大木」を描いてみませんか♪～

時 間：午前10時から12時

会 場：三ヶ島まちづくりセンター（学習室3号）

定 員：10名（先着順）

講 師：泉田 久美子 氏（臨床美術士）

参加費：1,000円（材料費）

持ち物：エプロン

※汚れてもよい服装でご参加ください。



申込み：2月4日(水) 午前8時30分から

（月曜・祝日を除く午後5時15分まで）

三ヶ島まちづくりセンターへ

電話可 ☎ 04-2948-1204

今年も  
始まります

## 菊づくり教室

2月22日(日)～(秋)開花まで

日曜日全14回

～ 大菊の三本仕立て・ダルマ・福助づくりで  
菊花展への出展を目指します! ～

時 間：午前10時から12時

会 場：三ヶ島まちづくりセンター（学習室）

定 員：20名（先着順）

参加費：1,000円（資料代）

申込み：2月1日(日) 午前8時30分から

（月曜・祝日を除く午後5時15分まで）

三ヶ島まちづくりセンターへ

電話可 ☎ 04-2948-1204



# 皆既月食観望会

## 3月3日(火)

時間：【受付】午後6時から  
午後6時20分から7時30分頃  
会場：三ヶ島まちづくりセンター  
対象：三ヶ島地区の小学生とその保護者  
定員：15組（先着順）  
講師：(株)ピクセン 古賀 寧氏  
内容：天体望遠鏡と双眼鏡を使って、  
皆既月食と星や衛星を観察します。

**申込み** 2月10日(火) 午前8時30分から  
(月曜・祝日を除く午後5時15分まで)  
三ヶ島まちづくりセンターへ  
電話可 ☎ 04-2948-1204

お待たせ  
しました！

## スプリング コンサート ～ロベリア弦楽四重奏団～ 3月22日(日)

開場：午後1時30分  
時間：午後2時から3時半（予定）  
会場：三ヶ島まちづくりセンター（ホール）  
定員：260名（先着順）

**申込み** 事前にチケット（無料）をお求めください。  
3月3日(火) 午前8時30分から  
(月曜・祝日を除く午後5時15分まで)  
三ヶ島まちづくりセンター公民館窓口で  
チケット無料先着順に配布します。

※チケットの受取でご来館が難しい場合は、  
お電話にてお問合せください。☎04-2948-1204  
(月曜・祝日を除く午後5時15分まで)

## 早春の 自然観察会

### 3月26日(木)

時間：午前9時30分から午後2時30分頃  
集合：西武球場前駅 改札口  
定員：20名（先着順）  
コース：西武球場前駅改札口 出発 ⇒ 菩提樹池 ⇒  
一本桜（昼食）⇒ 狭山湖霊園 ⇒  
西武球場前駅（解散）  
持ち物：昼食・飲み物・雨具・タオル・筆記具  
歩きやすい靴、服装でご参加ください。

**申込み** 3月3日(火) 午前8時30分から  
(月曜・祝日を除く午後5時15分まで)  
三ヶ島まちづくりセンターへ  
電話可 ☎ 04-2948-1204

三ヶ島まちづくりセンター

## 大掃除 行います！

### 3月7日(土)

時間：午前10時から11時頃

持ち物：雑巾1枚

三ヶ島まちづくりセンター・体育館の大掃除を行います。  
ご協力をお待ちしています。よろしくお願いします！

## 三ヶ島

## ふれあいウォーキング

【主催】三ヶ島まちづくり協議会・所沢市スポーツ協会三ヶ島支部

### 3月7日(土)

三ヶ島地区周辺の自然に触れながら、  
みんなで楽しくリフレッシュしよう！

時間：【受付】午前8時30分  
【スタート】午前9時【終了予定】12時  
コース：三ヶ島地区 9.5Km フルコース  
7.7Km ショートコース

**申込み** 2月14日(土)～28日(土)  
(月曜・祝日を除く)  
午前8時30分から午後5時15分まで  
三ヶ島まちづくりセンターへ  
電話可 ☎ 04-2948-1204

※小学生以下は、保護者同伴でのご参加にご協力ください。  
当日、お車でのご来場はご遠慮ください。

## 毎年人気！元気大学



健康づくり  
仲間づくり  
生きがいづくり

### 4月8日(水)～おおよそ月2回 (全12回)

時間：原則 水曜日 午前10時から12時  
対象：所沢市内在住・在勤  
全日参加できる方  
定員：36名（先着順）  
内容：JAXA 筑波宇宙センター見学  
笑い講座  
ポッチャ体験 他  
参加費：回により、材料費用や交通費等、  
実費負担となります。

**申込み** 3月3日(火) 午前8時30分から  
(月曜・祝日を除く午後5時15分まで)  
三ヶ島まちづくりセンターへ  
電話可 ☎ 04-2948-1204

## 2月の公民館事業

5日	10:00～	家族のための食育講座	1/4から23受付
12日	16:00～	子どもたちの学習お手伝いします	受付中
17日	10:00～	子育てひろば「ふれあいパーク」	当日受付
19日	10:00～	健康づくり講座	2/3より受付
20日	14:00～	シニアのためのスマホ相談会	当日受付
21日	9:30～	子どもたちの学習お手伝いします	受付中
22日	10:00～	菊づくり教室	2/1より受付
25日	14:00～	はじめての終活基礎講座	2/1から20受付
26日	16:00～	子どもたちの学習お手伝いします	受付中

## 3月の公民館事業

3日	18:20～	皆既月食観望会	2/10より受付
4日	10:00～	にこにこアート講座	2/4より受付
5日	16:00～	子どもたちの学習お手伝いします	受付中
7日	9:00～	三ヶ島ふれあいウォーキング	2/14から28受付
7日	10:00～	大掃除	当日受付
14日	9:30～	子どもたちの学習お手伝いします	受付中
17日	10:00～	子育てひろば「ふれあいパーク」	当日受付
22日	14:00～	スプリングコンサート	3/3より配付
26日	9:30～	早春の自然観察会	3/3より受付

三ヶ島まちづくりセンター  
体操教室【4・5・6・7月】

初めて体操教室へ参加を希望される方は、**往復はがきによる事前申込みが必要です。**

下記①～③の教室は、お一人様いずれか1つ、  
④の教室は、重複申込みができます。  
後日、日程の記載された返信はがきを  
お送りいたします。



～～ 初めての方【往復はがき】 申込み方法 ～～

返信宛名面に  
下記項目をご記入ください  
ご自身の住所  
ご自身の氏名

【宛先】  
〒359-1164  
所沢市三ヶ島5-1 639-1  
三ヶ島まちづくりセンター行

往信文面に  
下記項目をご記入ください  
①希望の教室名  
②住所  
③氏名  
④年齢  
⑤電話番号

## ① 元気が出る体操教室

【体育館】

(対象：60歳以上)

(火) 午後1時15分  
から  
午後3時

4月 14・21日  
5月 12・19・26日  
6月 2・9・16・23・30日  
7月 7・14・21日

## ③ ランクアップ体操教室

【体育館】

(対象：一般)

(水) 午後1時15分  
から  
午後3時

4月 15・22日  
5月 13・27日  
6月 3・10・24日  
7月 1・8・15・22・29日

## ② イスに座ってできる体操教室

【ホール】

(対象：65歳以上)

(※64歳以下で痛み等ある方はご相談ください)

(水)  
午前11時から12時

4月 15・22日  
5月 13・20・27日  
6月 3・10・17・24日  
7月 1・8・15・22日

## ④ 心も身体もすっきり体操教室

【ホール】

(対象：一般)

(金・土)  
午後1時15分  
から  
午後3時

※他の教室と重複可  
※月2回までの参加  
4月 11(土)・17(金)・25(土)  
5月 16(土)・22(金)・30(土)  
6月 12(金)・20(土)・27(土)  
7月 4(土)・10(金)・18(土)

★★★ 急遽、日程変更となる場合があります。ご了承ください。★★★

みかじまよしこ

## 三ヶ島葎子資料室から

&lt; 今月の歌 &gt;

屋根の上に水づきてつもれる春の雪  
やや透きとほり夕晴れにけり



三ヶ島葎子資料室は、与謝野晶子らとも交流のあった郷土の  
歌人・三ヶ島葎子の資料を展示中です。

▼開室時間 8:30～17:00（月曜日・祝日休み）

▼市民ボランティア展示解説日時

市民ボランティアによる無料展示解説を毎月行っています。  
2月から3月の解説日は下記のとおりです。

2/17（火）、3/21（土）

10:00～15:00（時間内随時、無料）

▼展示ガイドアプリ「ポケット学芸員」を始めました。

▼問合せ先 【文化財保護課】

☎ 04-2991-0308

Fax 04-2991-0309



## 会員募集

Smile yoga  
スマイル ヨガ

気持ち良く体を動かしてみませんか？  
呼吸や体に意識を向け、一日の体の疲れ、  
心の疲れをゆっくりほぐします♥  
体が硬くても大丈夫です。

活動日：月3回（第1・第2・第4の火曜日）

時 間：19時30分～20時30分

場 所：三ヶ島まちづくりセンター（ホール）

会 費：月1,500円（入会金なし）

問合せ先：桑原まで

☎04-2947-6322