

こだま2・3月号



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で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！

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、広報とろざわ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

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）



TOKOMACHI11

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



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ひいたします。



★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、開いてお出しください。

世帯数：20,095世帯

（前号比 +36世帯）

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★☆★

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



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）

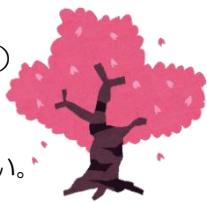
定 員：10名（先着順）

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



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） ⇒ 狹山湖霊園 ⇒
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

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。
ご協力を待ちています。よろしくお願ひします！

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
ボッチャ体験 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。



① 元気が出る体操教室

(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

【体育館】

② イスに座ってできる体操教室

(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

【ホール】

③ ランクアップ体操教室

(対象: 一般)

(水) 午後1時15分
から
午後3時

【体育館】

④ 心も身体もすっきり体操教室

(対象: 一般)

(金・土) 午後1時15分
から
午後3時

【ホール】

※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

三ヶ島葭子資料室から



みかじま

< 今月の歌 >

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

三ヶ島葭子資料室は、与謝野晶子らとも交流のあった郷土の歌人・三ヶ島葭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