



TOKOMACHI11

# しんとこ情報館

2026.2月号 所行回第119号

2026.2.1発行(原則毎月第4木曜発行)

新所沢まちづくりセンター

住所:所沢市緑町1-8-3

☎:04-2924-2955

✉:b9242955@city.tokorozawalg.jp

編集・発行

～笑顔で福がやってくる～

## 夫婦漫才・笑いを楽しむ講演会

漫才の発想を取り入れた前向きになれる参加型の「いきいき人生講座」です！

- 日 時: 3月24日(火) 13:30~15:00 (予定)
- 対 象: 市内在住・在勤者 (先着150名)
- 講 師: 中山まさとも・つかさ
- 内 容: 【一部】喋らない夫婦漫才  
【二部】簡単な頓智クイズや健康体操など



申込 2月7日から電話または窓口にて

### 講師紹介



#### 中山まさとも・つかさ

1996年(H8.8.8)結成の夫婦漫才コンビ。「ほのぼのとした人当たり」で、「漫才」「講演」「レポーター」「俳優」など様々な分野で活動。講演では、「笑いの発想」で「誰もが、楽しみながら、前向きで、幸せな人生を送るためのコツ」を講義する実践講座「笑いを楽しむ会」が人気で話題を呼ぶ。

まさとも氏は、1990年漫才コンビ「ビッグアップル」としてデビュー後、よしもとグランド花月シアター、テレビ、CMなどで活動。1996年相方の引退を機に、つかさ氏とコン

ビを組む。つかさ氏は、CM「日本生命」への出演のほか、料理好きが高じて、各地の料理イベントなどに出演するも、2021年、脳梗塞と脳出血を併発し、左半身と言語にまひを発症してしまう。以降、治療とリハビリに専念し、まさとも氏が介護を行いながら、漫才活動と並行して磨いてきた「ひとり話芸」を武器に、「講演と漫談」スタイルで活動を維持。

2023年秋より、部分的にコンビとして復帰。現在は、苦肉の策で編み出した「喋らない漫才」が、多様性社会の「新しいスタイル」として認知されることを願いつつ、夫婦ふたり「二人三脚」の活動を継続中。



現では、今年も  
二月三日(火)に節  
分祭が行われる予  
定です。  
昨年も大勢の人で  
にぎわいました。

町名	世帯数	人口
緑町1丁目	1,691 (0)	3,063 (-36)
緑町2丁目	1,283 (+2)	2,086 (-21)
緑町3丁目	1,482 (-6)	2,982 (-34)
緑町4丁目	2,986 (+19)	5,620 (-40)
泉町	1,011 (+33)	1,931 (+47)
向陽町	1,237 (+13)	2,606 (+14)
青葉台	1,231 (-5)	2,507 (-30)
榎町	740 (+23)	1,442 (+21)
けやき台1丁目	1,821 (+25)	3,755 (-23)
けやき台2丁目	958 (+2)	1,994 (+5)
新所沢地区全体	14,440 (+106)	27,986 (-97)

令和7年12月末日現在

※カッコ内は前年同期比



#### 第2・4土曜日は住民票発行等各種お手続きができます

- 開 庁 日: 2/14・2/28・3/14・3/28 (8:30~12:30)
- 取扱業務: 住所異動、印鑑登録、国民健康保険・  
国民年金の手続、住民票・印鑑証明・戸籍謄抄本
- 問 合 せ: 窓口サービスグループ (☎04-2928-8411)  
※詳しくは、「広報ところざわ」や「市ホームページ」に掲載

拠点  
回収

2/14(土)  
9~12時  
単プラ

2/21(土)  
9~12時  
廃油

開館時  
いつでも  
牛乳パック

参加者募集！

## ミステリーウォーキング大会

所沢市内を巡る約8kmのコースをウォーキングします。

コースは当日まで謎。配られた地図を手に、みんなで楽しく歩いて運動不足を解消しましょう！

●日 時：3月15日(日)※雨天中止

【受付】8:30～9:00 (13:00頃終了予定)

●対象：新所沢地区在住者（先着100名）

●コース：新所沢まちづくりセンター出発 約8km

●申込：グループは6人まで。個人可  
小学生は保護者1名以上の同伴で。

●その他：雨天の場合は、当日7:30以降に  
お問合せ下さい。

過去の様子



申込 2月1日から2月24日までに電話または窓口にて

参加者  
募集！

## 令和8年5月スタート！

令和8年度 新所沢まちづくりセンター 健康体操教室



○イスに座っての体操教室 (旧さわやか体操教室)

○しんとこリフレッシュ体操教室 (旧のびのび体操教室)

教室名	イスに座っての体操教室	しんとこリフレッシュ体操教室
運動レベル	初級	中級
内 容	手指の運動、とこしゃん体操など イスに座ってできる簡単な運動	ストレッチや有酸素運動など 一般向け健康体操
曜 日	①水曜教室 9:30～10:45	③木曜教室 13:30～14:45
時 間	②木曜教室 9:30～10:45	④金曜教室 9:30～10:45
定 員	各教室 80名	各教室 70名

申込書と日程表は4/5(日)からまちづくりセンターで配布します

●申込期間：4月8日（水）～4月23日（木）先着順  
火曜～日曜（月曜・祝日除く）8時30分～17時

●申込方法：参加申込書を記入し窓口に提出 ※①～④の中から一人1教室



### 会場・申込先について

講座等の会場・申込先は特別な記載がない場合、新所沢まちづくりセンター（04-2924-2955）です。

申込みの受付時間は月曜・祝休日を除く8時30分から17時15分です。



# ～市民活動支援センターからのお知らせ～ 市民活動フェアを開催します

## 日 時

2月27日(金)・3月2日(月)・3月3日(火) 午前10時～午後4時  
※最終日は午後3時まで

## 場 所

所沢市役所 1階 市民ホール (所沢市並木一丁目1番地の1)

## 市民活動フェアとは？

**市** 民の皆さんに市民活動について知っていただくことを目的に開催します。当日は市民活動支援センターに登録している団体や地域づくり協議会、自治会等による「パネル展示」があり、活動内容の説明などを直接聞くことができる団体もあります。

ほかにも、活動発表や体験ができる「体験ステージ」や相談できる「相談コーナー」を設ける予定です！

新所沢地区で活動する団体の参加もありますので、是非、足をお運びください。



## 展示

新所沢ボランティアグループふくじゅそう、所沢ディスコン協会、NPO法人ときめきライフ埼玉、市民団体なないろの会、所沢くらしとビジネスを支援する会、富岡落語研究会、Happy with とこ・トーン 他)

## 体験

- 2月27日(金)  
所沢演芸会(12:15～12:45)  
分譲マンション地域ネットワーク  
所沢支部(13:15～13:45)
- 3月2日(月)  
音楽療法カノンの会(12:15～12:45)  
学校図書館・虹の会・所沢  
(13:15～13:40)
- 3月3日(火)  
NPO法人ハンドセラピー・彩 所沢地区  
(10:00～11:45、13:15～15:00)  
音楽ボランティア七里香(12:15～12:45)

## 相談

- 2月27日(金)  
相続と不動産の無料相談会  
(10:00～12:00)  
特定非営利法人ブーゲンビリア  
(13:00～16:00)
- 3月2日(月)  
所沢市社会福祉協議会  
(10:00～12:00)  
NPO法人市民後見いきいき  
Net所沢(13:00～15:00)
- 3月3日(火)  
相続と不動産の無料相談会  
(10:00～12:00)  
埼玉県西部地域振興センター  
(13:00～15:00)

## 陽だまりサロン

## 街のえんがわ

毎月第3金曜日

- 日 時: 2月20日(金) 10:00～
- 場 所: 2階 学習室6号
- 会 費: 100円
- 申 込: 不要 (直接お越しください)



あそびにおいで♪

## 子育てサロン「にっこにこ」

毎月第4火曜日

- 日 時: 2月24日(火) 10:00～
- 場 所: 2階 和室1号
- 対 象: 乳幼児と保護者
- 申 込: 不要 (直接お越しください)



## 寒い日が続きますが…

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。また、乾燥も気になる季節です。水分補給をしっかりして、風邪やインフルエンザに気をつけて過ごしたいと思います。

2月もイベントもりだくさん！1日にはみどり児童館に鬼が来るかも！？

みんなで豆を投げて鬼を追い払おう！！



ホームページ



Instagram



## 2月のイベント

### ○全来館者向け

- 1日（日）豆まき  
7日（土）おもちゃの病院  
おはなし会  
24日（火）みどり記録会  
27日（金）腹話術タイム

### ○小学生以上向け

- 4日、18日（水）中高生タイム  
23日（月）まさのりさんの工作教室  
25日（水）かるたクラブ



### ○乳幼児向け

- 3日（火）運動あそび  
4日（水）、18（水）キッズひろば  
5日（木）山口子ども文庫くまのこさんによるおはなし会  
6日（金）あかちゃんあつまれ  
9日（月）親子であそぼ！  
17日（火）なないろタイム  
24日（火）子育てサロン、身体を動かそう



所沢図書館新所沢分館

Tel.04-2929-1905

## 図書館からのおしらせ



### 児童向けイベント

#### おはなし会

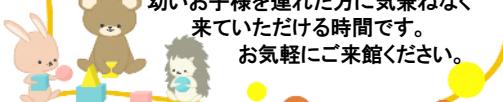
- 2月 8日（日）11:00～  
2月21日（土）15:00～  
3月 8日（日）11:00～



#### 親子おはなし会

- 2月13日（金）10:30～  
3月13日（金）10:30～

同日10時～12時は赤ちゃんタイムです。  
幼いお子様を連れた方に気兼ねなく  
来ていただける時間です。  
お気軽にご来館ください。



図書整理期間のお知らせ  
新所沢分館は  
2月23日（月）～  
2月27日（金）  
休館いたします。

※図書館ホームページやチラシ・ポスターもご確認ください※

## このまちで健やかに暮らすお手伝い

新所沢地域包括支援センター

TEL.04-2937-7105 / FAX. 04-2937-7106



幸福度を上げるためにできること

新年も2月に入り、節分の時期です。立春の前日に行われる豆まきは、炒った豆をまいて炎いを追い払うことで健康と幸福を願うものです。

年が変わり、新しく始めることもありますが、やめることで得られるものもあると聞きます。

「リベンジ夜更かし」という言葉があるようで、日中自分の時間が取れないために、自由を取り戻そうと夜更かししてしまうものです。私自身も心当たりがありすぎて、起きていてもスマートのダラダラ見をしていることが多いので、やめたいもののひとつです。

スマート画面のカラー表示は脳神経に負荷を与えると聞いて、カラーをやめて白黒にしてみたのですが、なれるまでしばらく時間がかかりそうです。

他にもよく聞くのは、食べすぎ、座りっぱなし、時間を埋めすぎ、頑張りすぎ、とかもあります。

みなさまは何をやめてみたいでしょうか？

### ～認知症センター養成講座～

明日は我が身の「認知症」について、認知症ケアの経験豊富な講師からお話を聞ける無料講座です。

日時: 令和8年3月11日（火）

14:00～15:30

会場: 新所沢まちづくりセンター

学習室5・6号（住所: 緑町1-8-3）

講師: デイホーム花みずきの家 仲典子様・村野久美子様

主催: 新所沢東地域包括支援センター

新所沢地域包括支援センター

申込: 所沢市 高齢者支援課

（☎: 04-2998-9120）

