所行回第１３２号　令和８年２月２６日 毎月第４木曜発行

回 覧 まちづくりセンターだより（公民館だより）令和8年3月

3月1日 HP 公開予定

ひがし 第４７２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）

3月

新所沢東地区の人口と世帯（２月１日現在）

	人口（前月比）	世帯数（前月比）
新所沢東地区	17,051人(+12)	8,816（＋12）
所沢市全体	342,382人(-108)	172,766(＋51)

利用者懇談会を開催します！

令和8年度団体登録(7月より切替)･まちづくりセンター施設の利用方法 および 新年度の登録更新について説明を行います。

登録の継続を希望するサークル･団体の方は、代表者の方でなくてもサークル内でご都合のつく方のご出席をお願いします。

また、未登録団体でこれから定期的な活動で施設利用を希望する方もこの会にご参加ください。

【日　時】　4月21日(火)　/　午前10時～　（1時間程度を予定）

代表の方に通知をお送りしています

◎ とこしゃん体操　開催予定

日　程	会　場
3月13日(金)、4月10日(金)	ラーク所沢　原則第２金曜 ※室内履きをお持ちください
3月27日(金)、4月24日(金)	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シニアサポート部会
佐久目　部会長：☎04-2993-3054　林　副部会長：☎ 04-2943-3055

窓口サービスグループ(出張所業務)よりお知らせ

窓口グループの業務時間

月曜日～金曜日　8:30～17:15

土曜開庁は毎月第２第４土曜日の午前中のみです。

（3月14日(土)・28日(土)は市民課・国民健康保険課の業務の一部の業務について午前8時30分～午後0時30分まで窓口業務を行います。）

土曜は課税(非課税)証明書・納税証明書の交付・税金の納付は取り扱いできませんのでご注意ください。

※駐車場が狭いため自家用車以外でのご来館にご協力ください。

※【参加費】記載のない事業には費用はかかりません

子育てサロン
“ちょっとひとやすみ”

【と　き】　3月3日(火)
4月7日(火)
午前１０時～正午

和やかなおしゃべり中心の会です
育休中のパパさんの参加も増えてきました

【内　容】乳幼児と保護者
地域スタッフとの交流・手遊びなど

子育てサロンスタッフ募集！

サロンの運営、季節ごとの行事の準備等楽しく地域の子育てを応援しましょう!

マタニティサロン
～子育てひとりじゃないよ

５月から年６回で開催準備しています

妊娠中の疑問や不安な気持ちを分かち合えるお友達づくり
産後の子育てやサポートの情報収集にもご活用ください

▲クリスマス会の様子

トコトコおはなし会

【と　き】３月１３日(金)、４月１７日(金)

３月は第２金曜開催です

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
3月7日(土)・4月4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
3月14日(土)・4月11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

ふれあいいきいきサロン

【と　き】３月１０日(火)、４月１４日(火)
午後１時３０分～

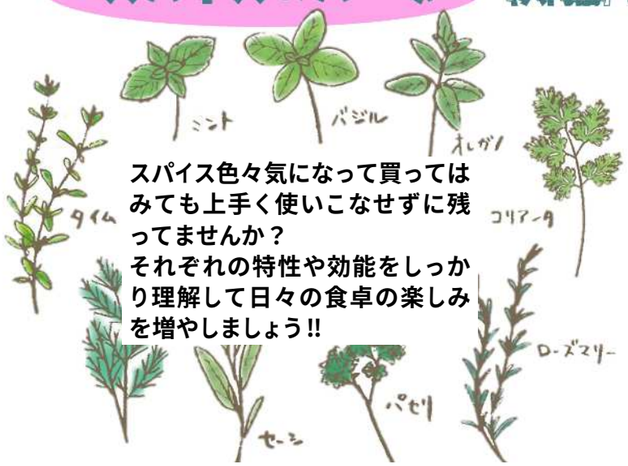
【内　容】
脳トレ、交流
とこしゃん体操 他

３月は保健センターのおはなしとミニ音楽会を開催します

※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付けます

スパイス＆ハーブ ～【入門編】理解して効果的に使えるようになりましょう～



スパイス色々気になって買ってはみても上手く使いこなせずに残ってませんか？
それぞれの特性や効能をしっかり理解して日々の食卓の楽しみを増やしましょう!!

【と　き】４月１０日(金)／午前１０時～
【対　象】市内在住・在勤の方・先着１６名
【申込み】３月１２日(木)午前８時 30 分～
まちセン直接または電話で申し込み
【参加費】1,000 円(材料費・当日払い)
【講　師】スパイスコーディネータ協会
准教授　松村 圭先生
【内　容】スパイス・ハーブの基礎
ブレンドスパイス作り、
ピザソースを作って食べ比べ

【持ち物】エプロン・三角巾・ふきん・手拭きタオル

所沢美原総合病院健康教室

令和５年に美原町に開院した「所沢美原総合病院」との共催で健康教室がスタートしてから３年目に突入し、４月には 100 回目を迎える事になりました。

記念すべき 100 回目は鈴木院長のご登壇を予定しています。（急患で変更になることもあります）
講義後の体操が大変好評でスタート時から熱心に通われている方もいます。

▲以前ご登壇時の鈴木院長

▲多くの方にご来場いただきました

▲体操は座ったままで行うため安全です

今後の開催予定

【第 95 回】３月６日（金）
【第 96 回】３月 12 日（木）
【第 97 回】３月 18 日（水）
【第 98 回】３月 24 日（火）

共通事項　各回とも午後２時～３時
前半：講義／後半：美原健康体操
（イスに座ったまま参加できます）
申込不要・当日直接。
開催場所の定員を上回った場合は入室できないことがあります

地域の皆さまの健康増進の一助として今後も健康教室を開催して参ります。
各回の開催内容については決定次第お知らせします。
美原病院内とまちづくりセンター配備のチラシや HP をご確認ください。
所沢市ホームページ内新所沢東まちづくりセンターURL
https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/iitokoro/enjoy/kominkan/shintokorozawahigashi/mihara-kenko.html

▲健康教室 HP

パパさんたちの交流サロン～子育てパパのおしゃべり会開催します～

子育て中のパパさんが集っておしゃべりできる気楽なサロンを開催します!!
育休中パパさんはもちろん、これから育休取ろうかなと考え中のパパさん、
復帰しちゃったけどお話したいパパさんも歓迎します！

【と　き】４月１１日(土)／午前１０時～
【対　象】市内在住・在勤の子育て中のパパ、育休思案中の方歓迎
【申込み】***不要・当日直接***
保育はありませんがお子様を連れてのご参加 OK です

新所沢東地域包括支援センターからお知らせ

～認知症サポーター養成講座～

日時：３月１１日(水)　午後2時～3時 30 分
講師：デイホーム　花みずきの家
仲 典子さん･村野 久美子さん
会場：新所沢まちづくりセンター
定員：４０名（先着順）
申込：高齢者支援課
TEL:2998-9120　Fax:2998-9138

認知症はどんな病気でしょう？
もし私がなったら？
家族がなったら？
専門の方からお話聞いてみましょう

【問合せ】新所沢東地域包括支援センター
☎２９６８－８８９９（平日9:00～17:00）
住所：松葉町１１-１マルハビル５階

第４０回　インディアカ大会結果発表！！

開催日：２月２２日（日）　場所：所沢市民体育館サブアリーナ

今年度は１１チームのエントリーにより、変則リーグ戦でスポーツ推進委員が中心となって実施しました。白熱の試合展開となりました。

☆各コート優勝チーム☆
A 面：どんぐり～ず
B 面：松葉の支配者
C面：元会長とゆかいな仲間たち（花園）

参加の皆様お疲れ様でした

スポーツ推進委員とは
市民のスポーツ行事の協力やスポーツに関する指導及び助言を行います。
新所沢東地区には８名います

3月14日(土)午前9時30分からエレベーターが始動します

地域の皆様からのご要望により、新所沢東まちづくりセンターにエレベーターが設置されました。
工事期間中は利用者の方や近隣の方々にもご不便・ご迷惑をおかけいたしました。
エレベーターの稼働に伴い、３月１４日第２区分からの２階研修室１・２・３号、調理室の利用申請を３月６日(金)から窓口で受付けます。（４月以降は予約システムで予約可能となっています。）
和室１号および研修室５号についてはいま暫くご利用をお待ちください。