



TOKOMACHI11

# しんとこ情報館

編集・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.tokorozawa.lg.jp



町名	世帯数	人口
緑町1丁目	1,693 (+10)	3,048 (-32)
緑町2丁目	1,285 (-13)	2,085 (-36)
緑町3丁目	1,480 (-7)	2,985 (-22)
緑町4丁目	3,016 (+28)	5,641 (-33)
泉町	1,010 (+34)	1,926 (+44)
向陽町	1,240 (+17)	2,602 (+11)
青葉台	1,231 (-9)	2,491 (-42)
榎町	742 (+22)	1,444 (+24)
けやき台1丁目	1,833 (+22)	3,777 (-16)
けやき台2丁目	975 (+19)	2,039 (+48)
新所沢地区全体	14,505 (+123)	28,038 (-54)

令和8年2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：4/11・4/25・5/9・5/23 (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

4/11(土)  
9~12時  
単プラ

4/18(土)  
9~12時  
廃油

開館時  
いつでも  
牛乳パック

注目

全4回

# 『しんとこ子育て学級』参加者募集!!

親子向け講座、『しんとこ子育て学級』を今年は①～④の全4回開催します！  
気になる講座だけのお申込みも大歓迎です♪ぜひお子さんとご一緒にご参加ください！

- 時間：10時から11時まで（予定）
- 対象：令和6年4月2日～令和7年4月1日生まれの子と親
- 定員：各回10組（先着順）

申込 4月3日(金)から5月8日(金)電話または窓口にて

## ① 5月15日(金)

### 『ピアノ×うた×リズムで あそぼう』

ピアノに合わせて歌とリズムあそび♪

会場 音楽室1号

## ② 5月20日(水)

### 『親子で絵本とわらべうた』

絵本の読み聞かせ&手遊び

会場 和室1号

## ③ 5月22日(金)

### 『ちっちな歯のお話』

歯磨きの仕方などを丁寧に解説！

会場 和室1号

## ④ 6月2日(火)

### 『わくわくする遊びがいっぱい』

児童館の先生と一緒にとにかく遊ぼう!!

会場 みどり児童館

※裸足で運動します。動きやすい服装で  
ご参加ください。

## 令和8年度体操教室のお知らせ

先月号で中止をお伝えした体操教室につきまして・・・

現在、「再開」に向けて調整しております。

最新の状況についてはまちづくりセンターまで直接お問合せ下さい。

### 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。

## 報告【講座】『ダンスエクササイズ・ズンバ』を開催しました！（2月20日開催）

講座中は休憩を挟みながらラテンやサルサの曲に合わせて踊りました。

型にはまらないズンバラしく、基本講師は声を出さず指だけで指示を出し、参加者は講師の動きに合わせて早いリズム、遅いリズムでダイナミックに踊りました。

今後も続けてやりたいという希望者も多く、満足度の高い講座となりました。

### 参加者の声

- ◆先生の動きは難しかったが、もっと踊れるようになったら楽しいだろうと思った。
- ◆すごく激しくて45分でこれだけ汗をかけて嬉しい。
- ◆初めて参加。いい汗がかけて気持ち良かった。機会があればまた参加したい。



### 陽だまりサロン

## 街のえんがわ

毎月第3金曜日

誰もがホッとできる空間、おしゃべりができるみんなのための場所です。

お気軽に足をお運びください。

- 日時：4月17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）



## 子育てサロン「にっこにこ」

毎月第4火曜日

ご夫婦でのご参加、パパだけのご参加も大歓迎です！  
お子さんとご一緒にぜひお越しください！  
お待ちしております♪

- 日時：4月28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）



## ようこそトコハピみどりへ！

## 4月のイベント

トコハピは0～18歳ならだれでも利用できる施設です。自由に遊んだり、ゆっくりしたり、イベントに参加できたりします。家族や友だちと一緒に遊びに来ませんか？職員一同お待ちしております！

【開館時間】午前9時～午後5時30分

【休館日】毎月第2日曜日、年末年始（12/29～1/3）

※臨時休館などもありますので、トコハピだよりをご確認ください。



ホームページ



Instagram



### ○全来館者向け

- 3日（金）、6日（月）モルックタイム
- 4日（土）おもちゃの病院、おはなし会
- 7日（火）モルック大会予選
- 24日（金）みどり記録会



### ○乳幼児向け

- 15日（水）キッズひろば
- 16日（木）あかちゃん集まれ
- 21日（火）なないろタイム
- 22日（水）親子であそぼ！

### ○小学生以上向け

- 8日、22日（水）中高生タイム
- 25日（土）親子クッキング
- 27日（月）かるたクラブ
- 29日（水）

まさのりさんの工作教室

## 図書館からのお知らせ



所沢図書館新所沢分館  
Tel.04-2929-1905

### 児童向けイベント おはなし会

- 4月12日（日） 11:00～
- 4月18日（土） 15:00～
- 5月10日（日） 11:00～

### 親子おはなし会

- 4月10日（金） 10:30～
- 5月 8日（金） 10:30～

同日10時～12時は赤ちゃんタイムです。幼いお子様を連れての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。



春の  
読書週間  
イベント  
開催予定

詳細は館内の  
ポスターやチラシで  
ご確認ください。

※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※

### 一般向けイベント

5月に朗読会開催予定  
今回のテーマは  
『絵画』  
詳細は館内の  
ポスターやチラシで  
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  
所沢市緑町3-12-17



### 季節の変わり目は体調を崩し易いのでご注意を！

いよいよ暖かくなって春めいてきました。季節の変わり目は、気温や気圧が大きく変化するため、体調を崩しやすい時期です。だるさ、頭痛、眠りにくさ、食欲の変化などを感じることも少なくありません。これは身体が環境の変化に対応しようとして自律神経が疲れてしまうためと言われています。体調を整えるためには、まず生活リズムを整えることが大切です。毎日なるべく同じ時間に起き、朝は太陽の光を浴びることで体内時計が整いやすくなります。また、軽い散歩やストレッチ等、無理のない運動もおすすめです。

食事で栄養バランスを意識することも大切です。野菜、蛋白質、発酵食品などを取り入れると体調管理に役立ちます。温かい食事や飲み物で身体を冷やさないこともポイントです。さらに、体調管理におすすめなのが入浴です。シャワーだけで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくり浸かることで

行が良くなり身体の緊張がほぐれます。お風呂で身体を温めると自律神経が整いやすくなり、リラックス効果も高まります。38～40度くらいのお湯に10～15分くらい浸かると心も体も落ち着き、睡眠の質の向上にも繋がると言われています。また、入浴は一日の疲れをリセットする大切な時間でもあります。好きな香りの入浴剤を入れたり、ゆっくり深呼吸したりすることで気分転換にもなります。

季節の変わり目は、誰にとっても体調が揺らぎやすい時期です。無理をせず、疲れたときは早めに休むことも大切な健康管理の一つです。毎日の生活の中で、食事、運動、入浴、睡眠といった基本的な生活習慣を取り入れながら元気に過ごしていきましょう。小さな心がけを続けることが健やかな毎日に繋がります。