

第40回新所沢東地区 インディアカ大会!!

誰でも出来るインドアスポーツ「インディアカ」大会を開催します

【と き】 令和8年**2月22日(日)** 午前9時～午後4時頃

【と ころ】 所沢市民体育館

【対 象】 新所沢東地区及び美原小学校区に在住・在勤の18歳以上の方

【申込み】 お住まいの町会・自治会へ

共催：スポーツ協会新所沢東支部



新所沢東地域包括支援センターからお知らせ

在宅介護者のつどい「歯磨きしないと骨が死ぬ？」

日 時：令和8年1月27日(火)午後1時30分～午後3時

第1部 講 話：健康はお口から、口腔ケアで守るあなたの未来
いぐち歯科 歯科医師 小杉 行 先生

第2部 座談会 日頃の介護で感じていること・お悩みなどみんなで話しましょう

会 場：新所沢まちづくりセンター 学習室1号

住所：緑町1-8-3 参加費：無 料

【申込み・問合せ】新所沢東地域包括支援センター 住所：松葉町11-1 マルハビル5階
TEL 2968-8899
FAX 2968-7789

今回は、新所沢地区、新所沢東地区包括支援センター合同での開催です

地域包括支援センターは所沢市の委託により運営しています。

新所沢東地区防災訓練を行いました



美原小体育館では参集した職員で簡易テントを実際に組み立てる訓練も行いました。

暑い夏場の訓練から今年度より11月実施に変更となりましたが、天候に恵まれ、多くの方のご参集をいただきました。ありがとうございました。

去る11月30日(日)、自主防災訓練が、美原小学校をメイン会場に町会・自治会を中心として行われました。町会・自治会の代表者が参集し、安否確認訓練を行った後、水消火器を使った初期消火訓練も行いました。



コーンを火元としての消火訓練



災害は季節や時間を問わずいつやってくるかわかりません。油断せず防災グッズの点検や備蓄食料の消費期限等のチェックも忘れずに実施しましょう！



まちづくりセンター
公式 Instagram

「子育て」「健康づくり」「地域イベント」など魅力がたっぷり！市内11地区の各まちづくりセンターから随時発信します！フォローお待ちしております!!



TOKOMACHI11

公民館事業開催報告

子育て学級トコクラブ



身体測定も行いました



AEDの扱い方もしっかり実習

子育てヒントやお仲間づくりの場を提供する子育て学級
今年度は保健師・栄養士さんのお話や



好きな色で作成したリップ

・リップクリーム作り、万一の備えとしての救急講習を行いました。

新所沢東まちづくりセンター ～工事の様子をお知らせします～



エレベーター前のホールスペースを確保する関係でセンター備品を待合室奥に移動し、扉を新設しました。
待機スペースが限られておりますため、施設利用の前後は速やかな移動にご協力をお願いいたします。

建物前面の駐車場が半分工事関係のプレハブと資材車両置場となっております。引き続きご不便をおかけしますがご理解ご協力をお願いいたします



所沢美原総合病院共催 健康教室

～開催3周年になります～

地域の方の健康維持のため、まちづくりセンター共催で始めた健康講座も1月末で3周年です。
専門の医師や技師、看護師からのお話はとても参考になり、先生やスタッフの笑顔やお人柄に触れるのも安心に繋がります。

【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 申込不要・当日直接

【第87回】1月9日(金) / 中高年の性機能について 【第88回】1月15日(木) / 脳卒中予防10か条

【第89回】1月20日(火) / 病理学と歯の健康について 【第90回】1月27日(火) / 放射線と生活習慣



後半で行う健康体操がとても好評で、リピーターの方も多くおいでです。
自宅のできるセルフケア方法を楽しんで毎日を健康に過ごしましょう
皆様のお越しをお待ちしています。

