



TOKOROZAWA



TOKOMACHI11

まちづくりセンターだより

こてさし4月



所小セ 第37号

2025年3月13日

第545号

小手指まちづくりセンターから、小手指公民館及び小手指公民館分館で開催する事業や小手指地区内公共施設からの情報などをお知らせするたよりです。

[発行]小手指まちづくりセンター 〒359-1156 所沢市北野南1-5-2 TEL04-2948-1295 Fax 04-2948-1247

E-mail: b9481295@city.tokorozawa.lg.jp



分館

花水木の咲く街のコンサート Vol.76

1986年に始まり、地域の皆さんに長く親しまれているアットホームなコンサートです。午後のひととき、気軽に名曲に親しんでみませんか。

曲 目 ♪ショパン/「軍隊ポロネーズOp.40-1」他
ピアノ：亀井美奈子

♪瀧廉太郎/「荒城の月」
♪山田耕筰/「からたちの花」
♪アリャビエフ/「夜鳴きうぐいす」
ソプラノ：中沢章子 ピアノ：山田彰一

♪ルイジバッシ/「歌劇リゴレットによる演奏会用幻想曲」他
クラリネット：東條奈緒 ピアノ：根本志保

♪ショパン/「バラード第4番Op.52他」
ピアノ：根岸俊裕

※曲目・曲順が変更になる場合がありますので、ご了承ください。



と き 5月18日(日) 開場13:30 開演14:00
ところ 小手指公民館分館 2階ホール
入場券 500円(全席自由)

4月11日(金)から小手指公民館分館で前売券を販売。
販売時間は、月曜・祝日を除く8:30~17:15

主 催 花水木の咲く街のコンサート実行委員会
問合せ 小手指公民館分館 TEL2948-8780

※当日はお車でのご来場はご遠慮ください。



よろしくお願ひいたします。

~名称変更のお知らせ~

令和7年4月1日より施設名が変わります。

小手指公民館本館 ⇒ 小手指まちづくりセンター本館
小手指公民館分館 ⇒ 小手指まちづくりセンター分館

※本文コラム中スタンプ

本館 は、小手指まちづくりセンター<小手指公民館>(所沢市北野南1-5-2 北野天神社近く)で、

分館 は、小手指公民館分館(所沢市小手指町4-22-2、小手指駅南口から徒歩7分)で行います。

※駐車場に限りがありますので、公共の交通機関等でお越しください。

本館 談話室 こてまる

介護のこと・子育てのことについて少し相談したい…ボランティアをしたいけれど、どこに相談したらよいかわからない…そんなときには**談話室 こてまる**をご活用ください。

と き 4月11日(金)
14:30~16:00
※毎月第2金曜日開催

ところ 小手指まちづくりセンター 1階協議会室

対象 小手指地区に在住・在勤・在学の方
申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

問合せ 所沢市社会福祉協議会
小手指地区担当CSW:岡田
Tel070-3876-0223
土曜・日曜・祝日を除く
8:30~17:15
共催 所沢市社会福祉協議会



本館 きらきら文庫のおはなし会

絵本の読み聞かせや紙芝居、季節のうたや親子で楽しめる手遊び、ふれあい遊び、簡単工作などをします。親子で子育て仲間といっしょに、絵本の魅力に触れてみませんか。

と き 4月18日(金)
10:00~11:30
※毎月第3金曜日開催

ところ 小手指まちづくりセンター 2階和室

対象 乳幼児と保護者
申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

問合せ 小手指まちづくりセンター
月曜・祝日を除く8:30~17:15
Tel2948-1295



本館 小手指交流サロン

所沢市在住の高齢の方、障がいのある方を対象とした交流サロンを開催します。ぜひご参加ください。

と き 4月17日(木)
10:00~12:00
ところ 小手指まちづくりセンター 1階ホール
内容 体操、紙ヒコーキ、茶話会他
対象 所沢市内在住の高齢の方、障がいのある方

持ち物 飲み物、マスク
申込み 不要。当日直接会場にお越しください。
問合せ 小手指まちづくりセンター
月曜・祝日を除く8:30~17:15
Tel2948-1295

本館 親子体操教室

と き 5月21日、28日、6月4日、11日
(全て水曜日) 10:00~11:00
ところ 小手指地区体育館
対象 今年度2歳になる子から5歳までの子と親または親族
※双子など子どもが複数の場合、子ども1人に対し、大人1人対応参加
定員 25組(応募者多数の場合は抽選)
持ち物 動きやすい服装、室内用の運動靴、汗拭きタオル、飲み物(水分補給用)、保護者が横になっても動けるくらいのおおきめのタオル
申込み 4月1日(火)から4月23日(水)までに電子申請にて受付



こちらから電子申請は



本館 身体ほぐし体操教室

と き 5月21日、28日、6月4日、11日
(全て水曜日) 13:00~14:45
ところ 小手指まちづくりセンター 1階ホール
対象 所沢市内在住で全4回参加可能な方
※基礎疾患等で通院中の方は医師の承諾を得てからお申込みください。
定員 20人(応募者多数の場合は抽選)
持ち物 バスタオル(あればヨガマット)、細長いタオル、水分補給の飲み物、筆記用具
申込み 4月1日(火)から4月23日(水)までに往復はがき
宛先:〒359-1156北野南1-5-2
(①名前②住所③電話番号④年齢を記入)
または電子申請にて受付。



こちらから電子申請は



本館 **〈初級体操教室〉** 

しっかり汗をかきたい方にお勧めです。
音楽に合わせて身体をたくさん動かします。

と き 5月1日、8日、15日、22日
(全て木曜日)

9：30～10：45

ところ 小手指地区体育館

対 象 所沢市内在住・在勤の方

内 容 ストレッチ、とこしゃん体操
キックボクササイズ、エアロピクス、
サーキットトレーニング、リズム筋力
トレーニング

持ち物 室内履き、飲み物（水分補給用）、
スポーツタオル、
バスタオル（あればヨガマット）

申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

本館 **〈元気が出る体操教室〉** 

ゆっくり、のんびりした環境で行います。
運動経験がない方、体力に自信がない方もどうぞ！

と き 5月1日、8日、15日、22日
(全て木曜日)

13：30～14：45

ところ 小手指まちづくりセンター 1階ホール

対 象 所沢市内在住・在勤の方

内 容 全身ストレッチ、とこしゃん体操
リズム体操

持ち物 運動靴、飲み物（水分補給用）、
スポーツタオル、
バスタオル（あればヨガマット）

申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

問合せ 月曜・祝日を除く8：30～17：15 小手指まちづくりセンター TEL2948-1295

分館 **からだスッキリ骨盤体操** 

ストレッチを中心に、骨盤の歪みを直し姿勢を良くする運動です。初心者でもOKです。

と き 5月9日（金）、16日（金）
10：30～12：00

ところ 小手指公民館分館 2階ホール

対 象 所沢市内在住・在勤の方

持ち物 ヨガマットまたは バスタオル
細長いタオル（ストレッチ用）
汗拭きタオル、飲み物（水分補給用）

申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

分館 **ボディメイクレッスン** 

ピラティス・ヨガを取り入れて、体幹を鍛えて美しい姿勢と活動しやすい身体をめざします。

と き 5月9日（金）、16日（金）
14：00～15：30

ところ 小手指公民館分館 2階ホール

対 象 所沢市内在住・在勤の方

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル
細長いタオル（ストレッチ用）
汗拭きタオル、飲み物（水分補給用）

申込み 不要。当日直接会場にお越しください。



問合せ 月曜・祝日を除く8：30～17：15 小手指公民館分館 TEL2948-8780



分館 **子育てサロン“ぶんぶん”** 
♪楽しい！トミック

赤ちゃん和妈妈・パパの交流や仲間づくりの場です。毎月1回、子育ての話・コンサート・絵本の紹介・ふれあい遊びなどの催しを行っています。赤ちゃんといっしょに遊びに来ませんか。

と き 4月25日（金）
10：00～11：20

★10：50～11：20おしゃべりタイム

ところ 小手指公民館分館 2階ホール

対 象 1歳以下の子どもと保護者（所沢市内在住・在勤）

参加費 無料

申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

持ち物 靴を入れる袋

問合せ 小手指公民館分館

月曜・祝日を除く8：30～17：15
TEL2948-8780



仲間といっしょに楽しく子育て



ママ友に出会える
新米ママのための

あかちゃん広場



「あかちゃんと、どう接したらいいのかな」「遊ばせ方や離乳食の作り方がわからない」と悩んだり、不安な思いをしたりしていませんか。“子育て中の友だちがほしいな”と思っているママたち！この広場に遊びに来ませんか。仲間といっしょに楽しく子育てしましょう。

回	日程	内容	講師
1	5月14日(水)	開講 はじめまして・ママの仲間作り ～子育てのモヤモヤを相談しよう～	元 東所沢保育園 園長 進藤幸枝さん
2	5月21日(水)	離乳食調理のポイント ～カンタン！美味しい離乳食～	管理栄養士 山口真弓さん
3	5月30日(金)	ママヨガ with ベビー ～親子で楽しく運動しよう！～	小手指まちづくりセンター 体育指導員
4	6月 4日(水)	楽しい子育てのヒントを見つけよう	秋草学園短期大学 教授 加賀谷崇文さん
5	6月13日(金)	～ベビーマッサージ・手遊び・ 歌遊び・絵本・手作りおもちゃ～	さやまが丘保育の会 保育士
6	6月18日(水)	同窓会	—

とき 5月14日～6月18日 全6回 10:00～11:30

電子申請はこちらから

ところ 小手指公民館分館

対象 令和6年9月1日以降生まれの第1子のあかちゃんと親(所沢市内在住・在勤)

定員 8組(全回出席できる方) 応募者多数の場合は抽選

参加費 100円(講習材料費)

申込み 4月4日(金)から4月21日(月)までに電子申請にて受付

問合せ 小手指公民館分館 月曜・祝日を除く 8:30～17:15 TEL 2948-8780



椿峰コミュニティ会館からのお知らせ

母の日フラワーアレンジメント



とき 5月2日(金) 13:30から

費用 2,500円

ところ 椿峰コミュニティ会館本館 大集会室

持ち物 エプロン、はさみ、持ち帰り用袋

内容 母の日に贈るフラワーアレンジメントを作る

申込み 4月10日(木) 9:00から

講師 小泉八千代さん

椿峰コミュニティ会館本館へ(電話可)

定員 先着15人

祝日を除く 8:30～17:00

TEL 2925-2224

その他の予定

4月12日(土)	休日開庁(印鑑登録、住民票等証明書発行)(8:30～12:30) *小手指サービスコーナー(小手指公民館分館内)を除く
	単一素材プラスチック回収 (小手指まちづくりセンター・小手指公民館分館/9:00～12:00)
4月19日(土)	廃食用油回収 (小手指まちづくりセンター・小手指公民館分館/9:00～12:00)
4月26日(土)	休日開庁(印鑑登録、住民票等証明書発行)(8:30～12:30) *小手指サービスコーナー(小手指公民館分館内)を除く
4月29日(火)	昭和の日 休館日