



と飛びたつひろば

令和7年
1月号
VOL.297



編集・発行 社会教育課 生涯学習推進センター 〒359-0042 所沢市並木6-4-1 電話 04-2991-0303 FAX 04-2991-0306

楽しく遊んで健康に!? eスポーツ体験レポート

●長寿社会の中で、健康に、そして豊かに暮らしていく上では、新しいことにチャレンジしてみるのもいいかもしれません。今回はそのヒントとして、11月から12月にかけて行われた「eスポーツシニア講習会」の様子をお届けします。



©SEGA

市内各地の老人憩の家等で開催された「ぶよぶよeスポーツシニア講習会」は、誰でも簡単に操作ができるぶよぶよというパズルゲームを用いて、プロ選手が丁寧に操作方法やルールを教えてくれるイベントでした。

参加した方は、ゲーム機に初めて触れるという人が多く、最初は慣れない様子でしたが、すぐにできるようになりました。終盤には対戦機能などを使って遊ぶ姿も見られました。「難しいけど楽しい」「とても頭を使うから、脳トレになって面白い、指も動かせるので、フレイル予防になる」といった感想も。鶴ヶ島市が昨年行った実験によると、講習会に参加した方の情報処理速度向上が認められたそうです。

eスポーツとは?

主にコンピューターゲームなどをスポーツ競技として捉える際の名称。年齢など関係なく競うことができることから注目されています。



+コミュニケーションでもっと楽しもう

ゲーム自体にも効果はありますが、知り合いや家族と楽しむと効果的です。ゲームをきっかけに、コミュニケーションが生まれます。こういった「つながり」を育むことは、「社会性の老化予防」に効果があります。つながりが希薄化すると、うつ病や認知症の発症につながります。

また、歳を重ねると行動範囲が狭くなってしまいますが、サークルや地域活動に足を運べなくなっても、日頃からスマートフォンなどを使って交流を深めておけば、ゆるやかなつながりを維持できます。



所沢市文化財展 関連講座 日本刀の基礎知識

●「所沢市文化財展」(2月4日～28日)の関連講座として、日本刀を鑑賞する際に役立つ、基礎的な知識をお伝えする講座を実施します。※文化財展の詳細は次月参照

時 2月16日(日)午後1時30分～ 場 生涯学習推進センター 講 金井 秀人(埼玉県刀剣保存協議会理事長、所沢市文化財保護委員) 定 先着70人 申・問 1月10日午前9時～文化財保護課 ☎2991-0308



<HP>



あかさたな こどもルネサンス おはなしのひろば



●31回目を迎えるおはなしの祭典。おはなし会だけでなく、ワークショップやジャグリング、忍者修行など一日中楽しめる演目が盛りだくさんです!

時 1月26日(日)午前9時50分～午後3時 場 富岡公民館 内 ぶくわじゅつ、ワークショップ、布絵本、パネルシアター、紙芝居、工作、人形劇、忍者修行

アカペラ他 出 ぶくわじゅつ屋あんでい、アカペラユニットXUXU 問 社会教育課 ☎2998-9242



第70回 所沢市文化祭 フラワーデザイン展 テーマ「続くよ、未来」

●明るい未来にむけて、彩り豊かな花々をお楽しみください。

時 2月9日(日)、10日(月)午前10時～午後4時 場 市役所・市民ホール 問 フラワーサークル連盟(佐野) ☎2924-9724



生涯学習推進センターで勉強しませんか?

トコろん自習室

●見守りスタッフがいる集中できる静かな自習室です。教え合いができる部屋もあるので、一人でも、友達同士でもご利用できます。



時 月・水・金 午後5時～8時

対 小学5年生～大学生※小学生要事前登録

利用方法 部屋入口で受付票を記入し、番号札を貰う

学習スペース

●年齢に関わらず、だれでもご利用可能な学習スペースです。隣が休憩スペースのため、会話や物音がする場合がありますのでご了承ください。



時 毎日午前9時～午後9時※2階は午後5時まで

利用方法 事務室窓口で番号札を受け取る。(2階利用時は不要)



※小学生の利用はHP要確認。
平日の祝日、年末年始は休館のため閉室。

所沢航空発祥記念館 キッズ・チャレンジ倶楽部

■「頭が良くなる」ってなんだ?

●医学博士の松村秋芳先生をお招きし、実験や化石標本の観察を通して、人類の「脳の進化」を紐解きます。人類とほかの動物の「脳の大きさ」を比べたり、頭蓋骨の標本を使って人類の頭がどのように変化したのかを調べたりなど、生き物や科学への興味に繋がります。大人の方の参加も大歓迎です。

時 2月2日(日)午前10時30分～ 対 小学生以上※小2以下保護者同伴 定 抽選24人 費 300円 締 1月24日

■鳥マグネットのペイントに挑戦!

●ツバメやメジロなど6種類の鳥マグネットから1つ選んで、色ぬりに挑戦します。何気なく見かける野鳥も、色ぬりをしながらじっくり観察してみると、これまで気づいていなかった特徴が見つかるかもしれません。色ぬりをした世界にひとつだけの鳥マグネットを家に飾ったり、自然の中で写真を撮ったりするのもおすすめです。

時 2月9日(日)午前10時30分～ 対 小学生※小2以下保護者同伴 定 抽選12人 費 500円 締 2月3日

共通:場同館 申・問同館(☎2996-2225)HP「キッズ・チャレンジ倶楽部」の申込フォームより



放送大学 4月入学生募集

●放送大学はテレビやインターネットで授業を行う通信制の大学です。所沢市では市民の学習を支援するため、入学案内を生涯学習推進センターで配布しています。また、同大学に資料を請求することもできます。
申・問放送大学東京多摩学習センター(〒187-0045小平市学園西町1-29-1) ☎042-349-3467
※同大学HP参照

①公共機関

■やなせ荘

○詳細は同荘 ☎2944-6773 対 60歳～
●みんなで歌をうたおうようたっちゃん会 時1月6日(月)午後1時30分～

■ラク所沢

○詳細は同施設 ☎2943-2110 ●姿勢調整ヨガ 時1月10日～31日毎金曜・午前10時～

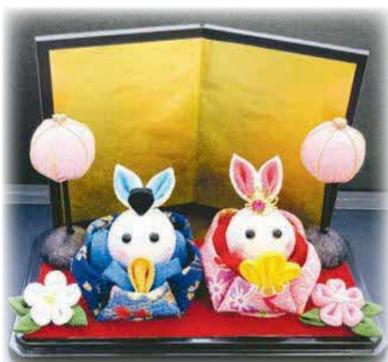


●四十八式太極拳 時1月12日～26日 毎日曜・午前11時30分～ 共通:定各先着10人 費各650円 申4日～



■椿峰コミュニティ会館 別館

○詳細は同館 ☎2923-7922
●新春 福招き&マジックショー 時1月11日(土)午後1時30分～ 定先着100人 内重松流祭囃子 他
●つまみ細工でミニお雛様づくり 時2月6日(木)午前10時～ 定先着10人 費800円 申1月20日午前9時～



■さくら荘

○詳細は同荘 ☎2922-0710 対 60歳～
●新春マジックショー 時1月15日(水)午後1時30分～ 出柳沼 治美 定先着30人 申4日～

■とみおか荘

○詳細は同荘 ☎2943-8651 対 60歳～
●新春演芸会 時1月20日(月)午前9時30分～ 内フルート・三味線演奏、どじょうすくい踊り他 定先着40人 申6日午前9時～

■峰寿荘

○詳細は同荘 ☎2926-1901 対 60歳～
●アルパ演奏会新春コンサート 時1月21日(火)午後1時30分～ 出倉品 真希子

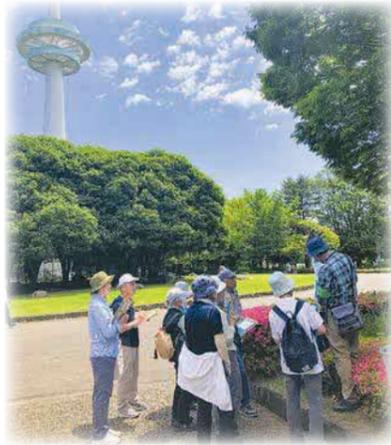
■さやまがおか荘

○詳細は同荘 ☎2949-1192 対 60歳～
●ミニコンサート 時1月24日(金)午前10時～ 内コーラス、ギター、オカリナサークルの発表

●桑の実学校 元気な足腰の話 時1月8日(火)午後0時30分～ 講 伏見 健二

■所沢航空記念公園

○詳細は同管理事務所 ☎2998-4388
●いきものガイドウォーク 時1月25日(土)、2月22日(土)午前10時～ 内園内のいきものや植物の話聞きながら歩く 講 森林インストラクター 定各先着15人 申各開催月1日～



■とめの里

○詳細は同施設 ☎2943-2492 対 60歳～
●新年コンサート アルパ演奏会 時1月27日(月)午後2時～ 出倉品 真希子 申4日午前9時～

■ところ荘

○詳細は同荘 ☎2922-0681 対 60歳～
●ふわふわ手袋で作る くまさん人形 時2月4日(火)午前9時30分～ 講 水口 宏子 定先着10人 費400円 申6日午前9時～



■防衛医科大学校病院

○詳細は同病院 ☎2995-1511(内線3971)
●市民公開講座 時2月14日(金)午後2時30分～ 内①身近にある糖尿病を正しく理解する～本邦の動向と合併症を中心に～②糖尿病がある方も無い方にも知って欲しい足の話
講①宇都 飛鳥医師②中安 文恵(認定看護師) 定先着60人 申・問6日～電話 締2月7日※必ず同病院HPを確認して申込み



②講座・講演会

■1月毎週 初心者パソコン勉強会

日・場1月6日(月)新所沢公民館・7日(火)松井公民館・9日(水)並木公民館・11日(木)山口公民館・19日(水)吾妻公民館・24日(金)小手指公民館 時間午後1時～ 費各1,000円※テキスト代別途 申・問PCボランティア市民G・W10(仲宗根) ☎080-6867-6429

■社交ダンス無料体験会 初心者歓迎 時1月8日～22日 毎水曜・午後1時～ 場並木公民館 申・問コラボレーション(松本) ☎080-4875-4801

■小説家平賀源内とお江戸の本屋 時1月9日(火)午後1時30分～ 場中央公民館 講 羽鳥 孝明(元埼玉県立高校国語科教師) 定先着10人 費500円 申・問1日～葵の会(水上) ☎080-6855-5868 締8日

■漢詩を通じ中国の古典故事を体験す 時①1月14日(火)②28日(火)午後1時～ 場①椿峰コミュニティ会館別館②小手指公民館 問 蝸牛漢詩会(大串) ☎2926-7175

■不登校生の親の交流と相談 時1月18日(土)、2月15日(土)午後1時30分～ 場新所沢東公民館 問子育てネットオアシス(須田) ☎080-5041-3268

■喜びも悲しみも昭和100年を回想 時1月26日(日)午後1時30分～ 場新所沢コミュニティセンター 講 関 賢二(東洋大学参与) 費100円 問 野老市民自治アカデミー(麻生) ☎080-9153-6116

■シニアのための生前対策・相続対策 時1月26日(日)午後1時30分～ 場新所沢公民館 費500円 申・問所沢相続勉強会(吉野) ☎090-5580-1050

■横田基地から見える憲法 時1月26日(日)午後1時30分～ 場新所沢公民館 費300円 問 新日本婦人の会 所沢支部(谷村) ☎090-8893-0479

■今に生きる！江戸時代の中国哲学 時1月27日(月)午後1時30分～ 場新所沢公民館 定先着10人 費500円 申・問11日～所沢哲学サークル(読書会)(村田) ☎・SMS090-7009-4259 締22日

■エンディングノートの役割と活用 時1月28日(火)午前10時～ 場新所沢公民館 定先着20人 申・問1日～ところざわ終活の会(佐藤) ☎090-1129-9416

■親子郷土料理教室 時2月16日(日)午前9時30分～ 場中央公民館 定先着15組 費1組600円 対5歳～小6の子と親 申・問伸びのびところ(落合) ☎2922-8964※午後5時～

③趣味・カルチャー

■やさしいパレエ体験！初心者～大人 時1月5日(日)、19日(日)、26日(日)午後1時～、1月11日(土)午後3時～ 場新所沢公民館 費各500円 申・問パレエ・フェアリー(宮下) ☎・SMS090-9975-3676

■詩吟体験へのお誘い 時1月6日(月)、20日(月)午後1時～ 場ラク所沢 申・問詩吟サークル白雪会(四方田) ☎2993-3561

■初心者歓迎!!ゴスペル無料体験会 時1月6日(月)、20日(月)午後7時30分～・8日(火)、15日(火)午前10時～ 場舞ダンススタジオ(喜多町) 申・問サニーサイドゴスペルクラブ埼玉(豊田) ☎080-3738-3500

■楽しく話そう英会話(外国人講師) 時1月7日(火)、21日(火)午後0時30分～ 場中央公民館 費各1,800円 対中上級 申・問シニアイングリッシュクラブ(高野) ☎090-6205-8761

■ゼロからはじめる韓国語 時1月9日～23日 毎木曜・午後1時～ 場新所沢公民館 問はじめての韓国語(藤田) ☎090-3806-9781

■～感動とロマン～詩を吟じる体験会 時1月9日～23日 毎木曜・午後1時～ 場小手指公民館分館 申・問詩吟サークル紫陽花の会(栗林) ☎090-6547-1520

■カラオケを楽しく習い歌う体験会 時1月9日(木)、16日(木)、30日(木)午後1時～ 場中央公民館 申・問歌謡サークル「輝会」中央(平塚) ☎2923-1493

■社交ダンスタンゴ1日無料体験会 時1月9日～23日 毎木曜・午後3時～ 場中央公民館 問ダンスサークルアマリス(新井) ☎090-1808-3415

■英語の本、原書で読んでみる体験会 時1月10日(金)、17日(金)午後1時～ 場小手指公民館分館 申・問英会話ドリーム(小峰) ☎2947-3023

■囲碁に親しむ会初歩女性見学会歓迎 時1月10日～24日 毎金曜・午後1時～ 場新所沢東公民館 問 囲碁28会(飯田) ☎2942-6505

■無農薬野菜作りを体験しませんか 時1月11日(土)、21日(火)、28日(火)午前9時～ 場北野新町2丁目農地(誓詞橋近く) 申・問エンジェルファーム(飯田) ☎090-7202-0598

■お箏一緒に弾きませんか?体験見学 時1月11日(土)、25日(土)午前10時30分～ 場サンアビリティーズ 申・問お箏なごみ会(野口) ☎2928-3532

■親子で楽しむ囲碁体験 時①1月12日(日)②26日(日)午前10時～ 場①ラク所沢②新所沢東公民館 対小1～中3の子と保護者 申・問所沢igoまちキッズ「ミライ」(篠原) ☎080-6568-1791

■小学生のための英語サークル体験会 時1月14日～28日 毎火曜・午後5時30分～ 場中央公民館 費各1,000円 対小学生 申・問HappyEnglish(亀田) ☎090-1165-8985

■100歳ルンパ入門向け企画体験会 時1月15日～29日 毎水曜・午前9時30分～ 場中央公民館 費各400円 問ダンスクラブ「くるみ」(宇佐美) ☎090-7250-3649

■詩吟体験、やってみれば何か変わる 時1月16日～30日 毎木曜・午後10時～ 場とめの里 対60歳～ 問とめの里吟詠会(熊谷) ☎2942-6458

■歌好き仲間と楽しく元気にカラオケ 時1月17日(金)、31日(金)午後1時15分～ 場山口公民館 申・問歌謡サークル百花(鈴木) ☎2939-3735

■歌って脳トレ健康生活を楽しもう
 時1月20日(月)午前9時～ 場松井公民館 費500円 問音楽療法友の会(大湊) ☎080-5066-0095

■心の感動を五行の詩に!!
 時2月20日(木)午後1時～ 場ミュージアム 申・問所沢五行歌会(平井) ☎042-391-6978

4 ボランティア・福祉・資格

■相続、遺言、後見の無料相談
 時1月11日(土)、2月8日(土)午前10時～ 場市民活動支援センター 申・問後見・相続・遺言相談室 ところざわの匠(村野) ☎2943-4761

■高齢者のフレイル予防の講座と体験
 時1月13日(月・祝)、2月10日(月)午後1時30分～ 場北秋津町内会館 費各200円 問はつらつフレイル予防会(高山) ☎2998-6435

5 展示会・イベント

■第24回 吾妻写真クラブ展
 時1月6日(月)～12日(日)午前9時～午後5時※初日午前11時～、最終日午後4時まで 場市役所・市民ギャラリー 問同クラブ(柴田) ☎090-4383-0077

■ちりめん細工展
 時1月15日(水)～19日(日)午前10時～午後4時※初日午前11時～、最終日午後3時まで 場市役所・市民ギャラリー 問ちりめんの会(吉野) ☎090-5829-2390

■第62回 ふれあい作品展
 時1月18日(土)～24日(金)午前9時～午後3時※20日(月)～23日(木)は午後4時30分まで 場市役所・市民ホール 市内の特別支援学級・学校に通う児童生徒の作品展 問所沢市特別支援学級及び通級指導教室設置校連絡協議会(林小学校・石岡) ☎2948-9741

■所沢書道連盟 新春役員小品展
 時1月20日(月)～24日(金)午前9時～午後5時※初日午後1時～、最終日午後4時まで 場市役所・市民ギャラリー 問同連盟(秋谷) ☎2993-5222

■第22回フォトクラブ絆写真展
 時1月27日(月)～31日(金)午前9時～午後5時※初日正午～、最終日午後4時まで 場市役所・市民ギャラリー 問同会(廣川) ☎2921-4637

■小学生向け 小手指方言かるた大会
 時3月8日(土)午後2時～ 場北野天神社(小手指元町) 定先着40人 対小学生※小3以下保護者同伴 申1月28日～小手指公民館 ☎2948-1295 締2月25日 問同会実行委員会(小暮) ☎090-5424-2463

6 音楽・映画・演劇

■沖縄の伝統芸能を共に学びましょう
 時1月5日(日)、12日(日)午前9時～ 場ふらっと 費1回600円 申・問三線・笛サークル琉球古典(中村) ☎080-7395-1192

■木村明美懐かしの歌ギター弾き語り
 時1月5日(日)正午～ 場ふらっと 問懐かしの歌愛好会(木村) ☎2949-0378

■フォーレクワイエム体験会 男性歓迎
 時1月5日(日)、19日(日)、26日(日)午後6時30分～ 場新所沢公民館 申・問所沢混声合唱団(山本) ☎080-4333-4381

■バイオリン合奏体験会
 時1月9日(木)、23日(木)午前10時～ 場新所沢公民館 申・問ソノリティ アンサンブル(丸山) ☎2939-4449

■無料体験会いっしょに歌いましょう
 時1月11日～25日 毎土曜・午後5時30分～※11日午後3時～ 場新所沢公民館 問混声合唱団所沢リーダークラス(山口) ☎080-3384-2595

■人形劇「ふくろう坊や月夜の冒険」
 時1月19日(日)午前11時～ 場小手指公民館分館 出くれえ・ぱべっとステージ 費3,500円※料金設定あり 申・問所沢こども劇場(板垣) ☎2948-3802

■やまとなでしこ定期演奏会
 時1月19日(日)午後1時30分～ 場ミュージアム(小ホール) 問同会(原田) ☎090-4720-6138

7 スポーツ・レクリエーション

■第47回所沢元旦健康マラソン
 時1月1日(水・祝)午前8時30分～ 場航空記念公園 航空発祥記念館横内2.2kmを5周まで(給水なし) 問所沢走友会(布袋) ☎090-7221-8790

■24式と48式太極拳・無料体験会
 時1月5日(日)、19日(日)、26日(日)午前9時～ 場山口公民館 問山口太極拳同好会(中川) ☎090-2690-7248

■楽しく集おう！初めての太極拳体験
 時1月6日～27日 毎月曜・午前7時30分～ 場西所沢会館ウラ広場 問西所沢太極拳健和会(今井) ☎080-6881-7976

■太極拳、50～60始め時!!
 時1月8日(水)、15日(水)、29日(水)午前9時～ 場子どもと福祉の未来館 申・問陳氏太極拳八重の会(藤田) ☎090-2626-8538

■正しい呼吸と体幹を楽しく習得
 時1月8日～29日 毎水曜・午前11時～ 場新所沢公民館 問陳氏太極拳さくら会(荒居) ☎2928-9097

■中国武術形意拳 無料体験会
 時1月8日～29日 毎水曜・午後7時40分～ 場中央公民館 問所沢武術クラブ(深井) ☎2925-8369

■伝統太極拳無料体験見学 男女歓迎
 時1月9日～30日 毎木曜・午後7時～ 場市民武道館 問陳氏太極拳所沢同好会(山田) ☎090-1744-3631

■体験やさしい太極拳・初心者大歓迎
 時1月12日～26日 毎日曜・午前9時～ 場中富南コミュニティセンター 問中富南太極拳クラブ(今井) ☎080-3015-6209

■若さと健康を保つ太極拳無料体験会
 時1月23日(木)、30日(木)午前11時～ 場新所沢東公民館 申・問陳氏太極拳ときわ会(佐々木) ☎090-5346-1325

■第74回所沢市民卓球大会の開催
 時2月9日(日)午前9時～ 場市民体育館 内男女各シングルス 費1,000円(高校生以下500円) 申・問参加費を添え卓球連盟事務局(卓球専門店フジイ内・山口) ☎090-6024-5440 締21日※詳細要問合わせ

もしもの時に…!

ペットと一緒に避難を考える

●能登半島地震から1年となりましたが、震災が起こるたびに取上げられることが増えてきたのが「ペット避難」です。今回は令和3年に埼玉県が作成した「ペット同行避難ガイドライン」を紹介します。これを機にペットを飼っている人はもしもの時を考え、備えてみませんか？

災害が起こったら「同行避難」

近年、地震や水害など、災害で避難せざるを得ない状況になった場合はペットと一緒に避難所に向かう同行避難が推奨されています。

ペットを自宅に置いていくことで、餌やりなどで戻ることによる二次災害のリスクもあり、飼い主も含めた全ての住民の安全を確保することが目的です。

同行と言っても同室で避難するのではなく、住民の避難所とは別のエリアに、管理スペースを設けます。※自宅が安全な場合は、避難所に行かない在宅避難という選択もあります。

避難に必要なモノ

人の備蓄品を用意している家庭は多いですが、ペット用避難用品も必要です。ペットを持ち運ぶキャリーバッグやエサの他、トイレ用品、いつも飲ませている薬などを準備しておくとういでしょう。



慣れない避難生活は、人にも大きなストレスがかかりますが、動物も同様です。少しでもストレスを減らすため、お気に入りのおもちゃや匂いのついたタオルなどを、一緒に持っていけると安心できます。

しついで「備える」

いざ、となる前にペットへのしついでが大切です。他の人間や動物に慣れさせたり、トイレを決まった場所できるようにしておくとういでしょう。

飼い主にとってペットは大切な家族の一員ですが、避難所でも共同生活をしている人の中には、動物アレルギーの方がいるかもしれません。お互いが気持ちよくすごせるように、日々のしついでが重要です。

また、避難所ではキャリーバッグがペットが過ごす場所として活用できます。普段からキャリーバッグを部屋の中に置いておき、慣らすトレーニングをしておくとういストレスを減らせます。

犬の飼い方教室

犬を飼っていてしついでに悩んでいる方も、今まさに飼うか悩んでいる方も参加できる教室を年2回開催しています。1月25日(土)にも教室を開催しますので、ぜひご参加ください。詳細はHPをご覧ください。



問生活環境課 (☎2998-9370)



地域で支えあう「輪」づくり

避難所での生活は、避難者同士での協力が欠かせません。そうした際に、地域コミュニティでつながりを持っておくことでスムーズになります。特別なことでなくても、犬の散歩でのあいさつをすることなどで、災害時でも自然な助け合いにつながります。

また、ペットに関わらず、防災訓練や自治会単位で行う災害対策の打ち合わせに参加し、地域の共助体制に参加しておくことも有効です。大規模災害で避難生活が長くなった場合、「飼い主の会」を避難所内で作ることもおすすめです。

管理スペースの位置や、掃除、またエサの管理や時間、犬の場合は散歩のルートなど、飼い主同士でコミュニケーションを取ること、円滑な避難所運営ができます。



ペットは家族の一員だけでなく、社会の一員と考えて、災害が起きる前に、日ごろのしついでや交流で備えることから初めてみてください。



ガイドラインはこちらから▲



参加にあたって

- 対象 (対象) は原則として市内在住・在勤・在学者
● 申込み (申込み) がいない場合は当日直接来館、申があつて申込方法の指定がない場合は窓口か電話
● 費用 (費用) の記載のない場合は無料

公民館だより

市内公民館の開館時間・休館日

開館時間: 午前8時30分～午後9時30分
休館日: 1日(水・祝)～3日(金), 13日(月・祝)
問合せ・申込み・団体登録・相談などの受付は、月曜を除く午前8時30分～午後5時15分に各公民館

中央公民館 359-1121 元町27-5
2926-9355 FAX 2926-9727

子育てオアシス “であい”

肩こり・腰痛予防のストレッチ
1月15日(水)午前10時～
対0・1才の子と保護者 定先着20組 申4日～電子



本格キムチをつくろう!! & プチご飯
1月24日(金)午前10時～
講士田 丹智子 (食文化・料理研究家) 定先着15人 費1,200円 申4日午後2時～

ひな祭り特別企画 春の手作り講座
2月12日(水)午前10時～
内ちりめんうさぎ雛 講大森 登茂子 定先着10人 費1,200円 申1月22日午前9時～

小手指公民館 359-1156 北野南1-5-2
2948-1295 FAX 2948-1247

きらきら文庫のおはなし会
1月17日(金)午前10時～
内乳幼児と保護者の読み聞かせ、紙芝居 他

小手指公民館分館 359-1141 小手指町4-22-2
2948-8780 FAX 2948-8836

子育てサロンぶんぶん
1月24日(金)午前10時～
内絵本をピアノと歌で楽しもう 対1歳以下の子と保護者 持つつ入れ

クラシック音楽講座
2月2日(日)午後2時～
内日本の作曲家たち クラシック音楽の現在と未来 (幸田 延、瀧 廉太郎、ケージ、メシアン他) 定当日先着250人

富岡公民館 359-0007 北岩岡117-1
2942-3110 FAX 2942-3244

イスに座っての体操ひろば
1月8日(水)、22日(水)午前11時15分～
対70歳～ 持タオル、体育館ばき、飲み物

富岡のびのびくらぶ
1月9日(木)午前10時～
内紙芝居、歌、手遊び 対未就園児と保護者

体操教室
元気が出る体操教室
午前9時30分～
内ストレッチ、とこちゃん体操 他 対60歳～

いきいきフレッシュ体操教室
午後3時10分～
内全身ストレッチ、有酸素運動 他

共通: 1月16日～30日 毎木曜 持タオル、バスタオル、体育館ばき、飲み物

子育てサロン「ひよっこ」
1月22日(水)午前10時～
内乳幼児と保護者の情報交換と交流

吾妻公民館 359-1131 久米2229-1
2924-0118 FAX 2924-0168

子育て広場「ほっほっほ」
1月17日(金)午前10時～
内乳幼児と保護者の交流会 他 持バスタオル(乳児)

吾妻とこちゃんクラブ
1月21日(水)午後1時30分～
内ストレッチ、とこちゃん体操 他 持マットかバスタオル、体育館ばき、飲み物

地域交流会「茶の実ひろば」
1月24日(金)午前10時～
内包括支援センター職員とお話、図書館職員の朗読 他 費100円

柳瀬公民館 359-0013 城964-8
2944-2113 FAX 2944-2813

子育てサロン「ほっかぽか」
1月24日(金)午前10時～
内未就園児と親の交流、読み聞かせ 持飲み物、着替え

しゃべりにおいでよ、やなまちカフェ
1月28日(水)午前10時～
内当日集まった人達の交流会 他 費100円

季節の朗読会 冬
1月29日(木)午前10時～
内冬をイメージする作品を朗読 定先着10人 申4日～

松井公民館 359-0025 上安松1286-1
2994-1222 FAX 2994-1237

松井とこちゃん体操教室
1月7日(水)、21日(水)午後1時30分～
内ストレッチ、とこちゃん体操 他 対65歳～ 持バスタオル、タオル、体育館ばき、飲み物

子育てサロン「ほっとたいむ」
1月16日(木)午前10時～
内乳幼児と保護者の情報交換と交流

発想力と発明で人生を愉しむ教室
～こんなあったらいいな～
1月17日(金)午前10時～
定先着15人 申4日～

松井クラシックのつどい No. 376
1月18日(土)午後2時～
内生田 夢弥 マリンバリサイタル 定先着300人 費2,000円、小中学生無料※前売り料金あり、小学生保護者同伴、未就学児入場不可

所沢の重要文化財黄林閣を知る(全2回)
2月1日(土)、8日(土)午後1時30分～
内なぜ重要文化財なのか、松永安左衛門 定先着25人 申1月11日～電子



新所沢公民館 359-1111 緑町1-8-3
2924-2955 FAX 2924-2960

ほっとひといき! まちの「えんがわ」
1月17日(金)午前10時～
内おしゃべりや脳トレ 他

子育てサロン「にっこにこ」
1月28日(水)午前10時～
内乳幼児と保護者のおしゃべりひろば

楽しく踊ろう! 初めてのZUNBA
2月7日(金)午前10時～
対成人(初めての方) 持室内用靴、飲み物 定先着10人 講黒米 結香 申1月7日～

スマホカメラで上手に撮影! 基本のコツって?
2月19日(水)午前10時～
対android※中級者以上 定先着8人 講遠藤 隆 申1月17日～電子



三ヶ島公民館 359-1164 三ヶ島5-1639-1
2948-1204 FAX 2948-1429

子育てひろば「ふれあいパーク」
1月21日(水)午前10時～
内乳幼児とその保護者へ読み聞かせ、新聞豆まき 他 定当日先着15組

山口公民館 359-1145 山口5004
2924-1224 FAX 2924-1647

子育てひろば
1月8日(水)午前10時～
内乳幼児と保護者の子育て支援と交流

山口とこちゃんくらぶ
1月10日(金)、24日(金)午後1時40分～
内ストレッチ、とこちゃん体操 持タオル、飲み物

山口こども文庫
1月11日～25日 毎土曜・午前10時～
内本の貸出※おはなし会はお休み

地域交流会 ぬくもり広場
1月15日(水)午前10時～
内高齢者と障害のある人と新年会 費100円

多世代あそびフェスタ
1月25日(土)午前9時30分～
内射的、バルーンアート、くじ引き他

文化祭 作品募集!!
俳句
5句まで (兼題: 「春の雪」「雪」「浅蜷汁」)

川柳
3句まで (自由題)
共通: 申はがきか投句用紙 (漢字には、ふりがな) に [住所・氏名・電話] 明記、同公民館俳句係または川柳係宛

20日必着※FAX、メール可

だれでもなんでも展
内絵画、書道、工芸、手芸、その他展示できるもの※1人1点 締31日

子育てひろばスペシャル
「絵本とピアノのポケットシアター」
2月5日(水)午前10時30分～
内乳幼児と保護者 定先着20組 申1月14日午前9時～

クラシカル&ポピュラーギター体験講座(全2回)
2月6日(木)、20日(木)午後5時30分～
講ギタリスト・デ・アモール 定先着10人 費500円 申1月7日午前9時～

分かりやすい! スマホ教室
1月22日(水)午前10時～
内LINEの使い方、スマホ詐欺 定先着10人 申7日午前9時～

新所沢東公民館 359-0045 美原町1-2922-16
2943-0909 FAX 2943-0915

子育てサロン ちょっとひとやすみ
1月8日(水)午前10時～
内乳幼児と保護者、妊婦の交流 他

地域交流 ふれあいいきいきサロン
1月14日(水)午後1時30分～
内高齢者と障がいのある人 内季節の話題、体操 他

トコトコおはなし会
1月17日(金) 幼児の部 (親同伴): 午後3時～ / 小学生の部: 午後4時～
内読み聞かせ、手遊び 他

並木公民館 359-0042 並木8-3
2998-5911 FAX 2998-5915

地域交流 並木わいわいサロン
1月23日(木)午前9時30分～
内脳トレ、お話会 他

職員が教える! スマホお悩み相談室
1月23日(木)午前10時30分～
内検索の仕方、LINEの使い方 他

大人も子どもと一緒に学ぶ。俳句はじめて講座!
1月25日～2月8日 毎土曜・午前9時30分～
講鈴木すぐる (文芸所沢俳句選者) 対小3以上 定先着12人 申8日午前9時～ 締18日

子育てサロン 「すすくひろば」
1月28日(水)午前10時～
内マジックショー 他 対未就園児と保護者

ほっこり、あったか、ウールのトートバッグ作り
1月30日(木)午前9時30分～
定先着10人 (ミシン持参優先) 費300円 申8日午前9時～ 締15日

お家でできる! 体ほかほか肉まん講座
2月13日(木)午前10時～
内中華まん2種、杏仁豆腐 他 講前田 純子 定先着9人 費1,000円

文化財だより

民俗資料館

(1月の開館日: 午前9時～午後4時30分)

Table with 2 columns: Location and Dates. Includes 中富, 柳瀬, 山口.

※施設の電話は開館日のみ

三ヶ島霞子資料室

開室時間: 午前8時30分～午後5時(月・祝休)

1月の市民ボランティア展示解説日

18日(土)午前10時～午後3時

共通: 国文化財保護課 2991-0308

IT(パソコン)相談室

2991-0307 FAX 2991-0306

1月のIT(パソコン)相談: IT(パソコン)ボランティアによる相談

第1～4火曜・金曜の午前と午後 場生涯学習推進センター 内パソコンの基本操作、インターネット他の個別相談

初めて来室の人は相談内容を事前にご連絡ください。※電話は相談日のみ

Table with 2 columns: Date and Time. Lists implementation dates and times.

3日(金)は休館のため、31日(金)は第5週のためお休みです。

図書館だより

開館時間 午前9時30分～午後5時 / 本館(臨時窓口): 火曜は午後7時、所沢分館: 火～金曜は午後7時、狭山ヶ丘分館: 木曜は午後7時、新所沢分館: 火～金曜は午後9時 ※土・日・祝休日は午後5時

休館日 毎月曜 (13日は祝日開館)、1日(水・祝)～4日(土)、14日(火・替替休館)、29日(水・図書整理日)

開館時間変更のお知らせ 1月13日(月・祝)午後1時～ 場吾妻分館、新所沢分館 内「二十歳のつどい」開催に伴い、午前中は休館

柳瀬分館 文学講座「ノーベル文学賞受賞作家 川端康成の作品と人生」 2月15日(土)午後2時～ 講牧野 慶子 定先着30人 申1月18日午前9時30分～

1月の映画会 場所沢分館 定各回先着40人

Table with 2 columns: Date and Title. Lists children's movie screenings.

Table with 2 columns: Date and Title. Lists adult movie screenings.

Table with 2 columns: Date and Title. Lists special movie screenings.

Table with 2 columns: Date and Title. Lists children's movie screenings.

Table with 2 columns: Date and Title. Lists adult movie screenings.

Table with 2 columns: Date and Title. Lists special movie screenings.

Table with 2 columns: Date and Title. Lists children's movie screenings.

※詳細は各館にお問い合わせください。

Table with 2 columns: Location and Phone Number. Lists all library branches and their contact info.