

# 4月

新年度もどうぞよろしくお願いいたします

新所沢東地区の人口と世帯(3月1日現在)

	人口(前月比)	世帯数(前月比)
新所沢東地区	16,984人(+9)	8,705(+15)
所沢市全体	342,135人(-225)	170,609(+15)

## 回覧 まちづくりセンターだより

4月1日 HP 公開予定

## ひがし 第451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)

### エレベーターおよびバリアフリー工事について

今年度は5月の連休明けよりエレベーター設置およびバリアフリー工事が着工となります。貸し出せる部屋の減少(和室1号、研修室1,2,3,5号、調理室が使用不可)、駐車スペースの減少(正面駐車場東側に工事業者の仮設事務所、資材置き場の設置)、工事の音による騒音の発生等皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。



### 大型連休期間の窓口受付について

4月末から5月上旬にかけての連休は下記のとりの取り扱いとなります。特に証明書発行や市税の納付などは窓口が連続して休みになるため、お手続きに必要な書類等は早めの確認をお願いします。

また、祝日土曜は貸館を行っていますが担当職員が不在となるため窓口での新規予約などのお手続きはできませんのでご注意ください。

	4月29日 (祝・火)	30日 (水)	5月1日 (木)	2日 (金)	3日 (祝・土)	4日 (祝・日)	5日 (祝・月)	6日 (祝・火)
窓口グループ	×	○			×	×	×	×
公民館グループ	×				窓口での施設 予約は不可	○	×	×

窓口グループ: 各種証明書市税の納付等 公民館グループ: 貸館・予約システム・印刷機 等

### 所沢美原総合病院共催 【健康講座】

令和7年度も引き続き開催が決定しています。各回で講義の内容が異なりますので気になるテーマがあればぜひご来場ください。後半の健康体操は座ったままでご参加いただけます。(5月からは工事の関係で月2回開催となる予定です。)

**今後の開催予定** 【第57回】4月3日(木) / 【第58回】4月10日(木)  
【第59回】4月15日(火) / 【第60回】4月24日(木)

**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 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。

### 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。

4月12日(土)・26日(土)は市民課・国民健康保険課の業務の一部について午前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。

**予告** マイナンバーカード出張受付のお知らせ 期日: 6月19日(木) 詳細は次号でお知らせします  
市民課職員がその場で写真を撮って、マイナンバーカードの申請をサポートします 予約制

駐車場が狭いため自家用車以外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

### 利用者懇談会を開催します

令和7年度団体登録(7月より切替)・施設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都合のつく方のご出席をお願いします。

5月より着工予定の工事説明も行いますので未登録団体の方も参加可能です。

【日時】4月22日(火) / 午前10時~  
(1時間程度を予定)

### トコトコおはなし会

【とき】4月18日(金) 5月16日(金)

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・エプロンシアターなど 毎回工夫を凝らした様々な内容でとても楽しい会です。

### 回収のお知らせ

🌀 廃油リサイクル回収

※連休のため  
2週目となります

【とき】原則第1土曜  
4月5日(土)・5月10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  
4月12日(土)・5月10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】4月8日(火)、5月13日(火)  
午後1時30分~

【内容】脳トレ、交流、とこしゃん体操 他

### 集団狂犬病予防注射のお知らせ

【とき】4月8日(火) 雨天決行  
午後1時30分~2時30分

【会場】所沢市民体育館広場

【問合せ】生活環境課

2998-9370

### 子育てサロン

“ちょっとひとやすみ”

【とき】4月3日(木)・5月2日(金)

午前10時~正午 短縮する場合があります

【内容】乳幼児と保護者、地域スタッフ  
との交流・情報交換・手遊び など

### マタニティサロン

“子育てひとりじゃないよ”

【とき】5月21日(水)  
6月18日(水)

両日とも、午前10時~正午

【対象】妊娠中の方

【申込み】開催時間までに窓口へ 電話可

【内容】5月・6月ともマタニティヨガ

【共催】マタニティサロン世話人会

妊娠期の不安や心配事なんでも話せるお友達づくりに

まちづくりセンター  
公式 Instagram

やってます★

「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

※【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可

駐車場が狭いため自家用車以外のご来館にご協力をお願いします。

## 各事業のボランティアスタッフを募集!

新所沢東まちづくりセンターでは、現在、以下の事業のボランティアスタッフを募集しています。ご興味のある方は、新所沢東まちづくりセンターの公民館担当(04-2943-0909)までお問合せください。

**子育てサロン**  
**募集内容:** サロンの運営・季節の飾り物づくり  
**活動日:** 不定期(火曜～金曜の午前中)  
**サロンの内容:** 子育て中の保護者が気軽に交流・情報交換できる場の提供。

**ふれあいいいきサロン**  
**募集内容:** サロンの企画・運営  
**活動日:** 毎月第2火曜 午後(8月を除く)  
**サロンの内容:** 高齢者や障がいのある方を対象に、参加者同士で話したり、健康体操をしたりするなど、参加者が気軽に楽しめるサロン。

**ひがしスペシャルママ企画**  
**募集内容:** 講座の企画・運営  
**活動日:** 年数回不定期(火曜～金曜の昼間が中心)  
**これまでの主な講座内容:** 子育て世代の方の気持ちの充実や暮らしのスキルアップを目的とした講座。  
 例: 健康体操、ものづくり、子育て・学習講座 他

## 新所沢東地域包括支援センターからお知らせ

### 転倒予防について

～カラダを元気に保つ大切なポイントとは～  
**日時:** 4月18日(金) 午前10時～11時30分  
**講師:** リベルトラス訪問看護リハビリステーション 代表・理学療法士 坂井 俊彦氏  
**内容:** 講話、椅子を使った体操

### 脳とカラダのエクササイズ

**日時:** 4月30日(水) 午後1時30分～2時45分  
**講師:** 風ステーション航空公園 管理者 篠原 洸太氏、トレーナー 藤木 尚哉氏  
**内容:** 椅子に座ってできる介護予防体操 スクエアステップ

【共通事項】会 場: ラーク所沢(花園 2-2400-4)  
 動きやすい服装・上履き持参、申込不要・参加費無料

【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  
 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。 2968-8899



## 【しんとこイーストネット主催事業】

高齢者いたわり部会 とこしゃん体操 開催予定



日程	会場
4月11日(金)、5月9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
4月25日(金)、5月23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～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高齢者いたわり部会

佐久目 部会長: TEL 04-2993-3054・林 副部会長: TEL 04-2943-3055



## 令和6年度 新所沢東まちづくりセンター 講座実施報告

新所沢東まちづくりセンターでは年間を通じて行われるサロン事業(高齢者・障がい者対象の「いきいきサロン」、お子さんとママの「子育てサロン」、妊娠中の方の「マタニティサロン」)の他に、専門の講師の方をお招きしての講座を開催しています。令和6年度開催分の一部をご紹介します。

### ひがしスペシャルママ企画

子育て中の方が、元気で笑顔になれる講座を実施しています。令和6年度は、「自転車ルールと交通安全」、「ポイントメイク」、「バランスボール」など身近なテーマと気になるポイントや、知っていると彩になる事や健康に役立つ講座などを企画委員さんとともに開催しました。

#### バランスボール



日頃の運動不足解消に使っていない筋肉を動かしてカラダのバランスも整います。(R6.12.10 実施)

#### 一般教養講座

「発酵食品」、「バルーンアート」、「お箏」など多様なテーマで開催し、多くの方がご参加くださいました。

### 発酵食品を美味しく食べよう



近年注目の発酵食品 毎日の食卓に上手に取り入れてより美味しく食べる方法を教わりました。納豆のかき揚げは簡単で美味しく、大変好評でした (R6.2.18 実施)



令和7年度も様々な講座を開催予定です。まちづくりセンターだよりや講座のチラシなどで確認して、ぜひご参加ください。

### 自転車ルールと交通安全



自転車の罰則が厳しくなったこともあり、気を付けたいポイントを確認しました。(R6.7.12 実施) **ポイントメイク講座**



プロの技をレクチャーいただき、装いにちょっとプラスで気持ちも華やかになれました(R6.5.29 実施)

## 新所沢東地区自治会・町内会の総会日程一覧

松葉町町会 場所:新所沢東まちづくりセンター 日時:4月17日(木) 午前10時～  
 北所沢町町会 場所:北所沢町会館 日時:5月10日(日) 午前10時～  
 美原町町会 場所:新所沢東まちづくりセンター 日時:5月11日(日) 午後1時～  
 弥生町町会 場所:弥生町会館 日時:4月19日(土) 午後3時～  
 花園1丁目町会 場所:花園会館 日時:4月27日(日) 午前10時～  
 花園2丁目町会 場所:花園会館 日時:4月20日(日) 午前10時～  
 花園自治会 場所:花園会館 日時:4月13日(日) 午後3時～  
 つくし町会 場所:花園会館 日時:4月13日(日) 午前10時～  
 詳細は各町会にお問い合わせください