

三ヶ島まちづくりセンターだより  
(公民館だより)



三ヶ島まちづくりセンター  
所沢市三ヶ島 5-1639-1  
コミュニティ推進  
公民館グループ ☎04-2948-1204  
窓口サービスグループ ☎04-2948-2754

## こだま 2・3月号



# 祝

## 二十歳のつどいが開催されました



令和6年1月8日(月・祝)、お天気に恵まれ冬日和となったこの日、地区体育館において来賓や恩師をお迎えして、第77回三ヶ島地区二十歳のつどいが開催されました。252名の二十歳の対象者が出席し、式典では、弦楽四重奏団の演奏、つどいでは抽選会なども行われ、二十歳の門出にふさわしい、にぎやかな式となりました。



### マイナンバーカード 出張申請サポート



その場でお写真をお撮りして、マイナンバーカードの申請を市民課職員がサポートします。この機会に申請してみませんか？

### 2月15日(木)

時間：午前10時から12時  
午後 1時から 3時  
場所：三ヶ島まちづくりセンター 学習室3号  
持ち物：本人確認書類(運転免許証や健康保険証)

**申込み受付中!** どなたでも無料で参加できます。

要予約 ☎ 04-2998-9481

※予約枠に限りがございます。定員に達し次第受付を終了いたしますので、予めご了承ください。

【問合せ】所沢市役所市民課マイナンバーコールセンター  
☎ 04-2998-9481  
平日：午前8時30分から午後5時15分  
第2・4土曜日：午前8時30分から12時30分

### 市・県民税 申告相談日

会場：三ヶ島まちづくりセンター  
時間：午前9時15分～午後3時

お問合せ先【市民税課】

☎ 04-2998-9064

(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)

※ 指定相談日に都合がつかない場合は、他の会場でも受け付け可能です。

詳しくは、広報ところざわ1月号をご覧ください。

受付日	対象地域
3/5 (火)	西狭山ヶ丘1～2丁目 林1～3丁目
3/6 (水)	三ヶ島1～5丁目 糞谷・堀之内 東狭山ヶ丘3～6丁目
3/7 (木)	和ヶ原1～3丁目 東狭山ヶ丘1～2丁目
3/8 (金)	狭山ヶ丘1～2丁目 若狭1～4丁目

### 三ヶ島地区の人口と世帯数 (令和5年12月末日現在)

👤 人口：40,532人  
(前号比 -28人)

🏠 世帯数：19,808世帯  
(前号比 +11世帯)

開催予定の講座・体操教室等、急きよ中止・変更となる場合があります。お出かけ前に、ホームページ・お電話でご確認ください。また、イベント・講座等のご参加、ご来館の際は、予めご自宅等での健康確認、入口での手指の消毒にご協力をお願いいたします。



## 健康づくり講座

～尿に関するトラブルこれで解決～  
尿失禁の予防・改善トレーニング!

**2月15日(木)**



時間：午前10時から正午  
会場：三ヶ島まちづくりセンター（ホール）  
講師：荒木 邦子氏（早稲田大学スポーツ科学学術院）  
内容：尿漏れ予防・改善に関する体操  
定員：30名（先着順）

**申込み**：2月1日(木)午前8時30分から  
（月曜・祝日を除く午後5時15分まで）  
三ヶ島まちづくりセンターへ  
電話可 ☎04-2948-1204

## 子育てひろば

## ふれあいパーク

**2月20日(火)・3月19日(火)**

時間：午前10時から  
会場：三ヶ島まちづくりセンター（ホール）  
対象：乳幼児とその保護者  
定員：15組（当日先着順）

10:00～ 親子で体操  
10:30～ ちいさな劇場  
（紙芝居や読み聞かせ）  
11:00～ おしゃべりタイム



お気軽にお越しください♪

小学生のみなさ～ん!  
遊びにきてね♪

## みかじま王国あそび村

**2月17日(土)**

時間：午前10時から11時30分  
会場：三ヶ島まちづくりセンター  
対象：ゲームのできる小学生以下  
内容：公民館内の各部屋で、ゲームや工作に参加して、スタンプを集めよう!最後は景品をもらえるよ♪  
持ち帰り袋を持ってきてね!



保護者の  
皆様



ご来館前に、参加されるお子さんの体調等、確認をお願いします。

★☆☆ 申込み不要・参加費無料 ☆☆☆

今年も始まります

## 菊づくり教室



三管盆養・ダルマ・福助づくりで  
菊花展への出展を目指します!

**2月25日(日)～開花まで**

日曜日全14回

時間：午前10時から12時  
会場：三ヶ島まちづくりセンター（学習室）  
定員：30名（先着順）  
参加費：1,000円（資料代）

**申込み**：2月1日(木)午前8時30分から  
（月曜・祝日を除く午後5時15分まで）  
三ヶ島まちづくりセンターへ  
電話可 ☎04-2948-1204

三ヶ島まちづくり協議会主催

みんなで学ぼう!

## もしもに備える防災講座

いつ起こるかわからない災害。何をどう対策すればよいのか、学んでみませんか?

**3月9日(土)**



時間：午後2時から3時30分  
会場：三ヶ島まちづくりセンター（ホール）  
講師：青木 なぎさ氏（防災士）  
定員：50名（先着順）  
参加費：無料



**申込み**：2月6日(火)午前8時30分から  
（月曜・祝日を除く午後5時15分まで）  
三ヶ島まちづくりセンターへ  
電話可 ☎04-2948-1204



# 元気大学

～ 健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり ～

## 4月10日(水)～ おおよそ月2回

(全12回)

- 時間：原則 水曜日 午前10時から12時
- 定員：36名(先着順 ※全日参加できる方)
- 参加費：回により、材料費用や交通費等実費負担となります。
- 内容：大谷資料館見学・写経体験・ミニテニス 他(予定)

**申込み**： 3月1日(金) 午前8時30分から  
 (月曜・祝日を除く午後5時15分まで)  
 三ヶ島まちづくりセンターへ  
 電話可 ☎04-2948-1204



## 三ヶ島まちづくりセンター

# 大掃除 行います!



## 3月2日(土)

時間：午前9時30分から11時  
 公民館・体育館の大掃除を行います。  
 雑巾1枚お持ちください。  
 皆さまのご協力をお待ちしています。  
 よろしくお願ひいたします!



## 脳トレ講座

# にこにこアートを楽しもう!

## 3月14日(木)



- 時間：午後2時から4時
- 会場：三ヶ島まちづくりセンター(学習室3号)
- 講師：泉田 久美子氏(臨床美術士)
- 定員：10名(先着順)
- 参加費：1000円(材料費)
- 持ち物：飲み物・エプロン

絵が苦手でも大丈夫!  
 汚れてもよい服装でご参加ください♪

**申込み**： 2月13日(火) 午前8時30分から  
 (月曜・祝日を除く午後5時15分まで)  
 三ヶ島まちづくりセンターへ  
 電話可 ☎04-2948-1204

## 早春の自然観察会

## 3月28日(木)



- 時間：午前9時30分から午後2時30分頃
- 集合場所：西武球場前駅 改札口
- 定員：20名(先着順)
- 持ち物：昼食・飲み物・雨具・タオル・筆記具  
歩きやすい靴、服装でご参加ください。
- コース：西武球場前駅改札口 出発 ⇒ 菩提樹池  
(予定) ⇒ 一本桜(昼食) ⇒ 狭山湖霊園駐車場  
⇒ 西武球場前駅(解散)

**申込み**： 3月1日(金) 午前8時30分から  
 (月曜・祝日を除く午後5時15分まで)  
 三ヶ島まちづくりセンターへ  
 電話可 ☎04-2948-1204

みかじまよしこ

## 三ヶ島葎子資料室から

三ヶ島葎子資料室では、与謝野晶子らとも交流のあった郷土の歌人・三ヶ島葎子の資料を展示中です。

▼開室時間 8:30～17:00(月曜日・祝日休み)

▼市民ボランティア展示解説日時

市民ボランティアによる無料展示解説を毎月行っています。2月から4月の解説日は下記のとおりです。

2/20(火)、3/16(土)、4/16(火) 10:00～15:00(時間内随時、無料)

▼問合せ先 文化財保護課 ☎ 04-2991-0308 Fax 04-2991-0309



### 三ヶ島葎子資料室開設三十周年記念 三ヶ島葎子・令和の百首選

## 「みんなで選ぼう 葎子の歌」募集中

令和6年5月に「三ヶ島葎子資料室」(三ヶ島まちづくりセンター内)は開設30周年を迎えます。この機会に、『新版三ヶ島葎子全歌集』などを読んで、お好きな1首を選んでみませんか?

【申込】令和6年2月29日(木) 必着 好きな1首をいずれかの方法で応募

- ① 郵送または直接 市役所ほか各公民館で配布中の応募用紙をはがきに貼り、文化財保護課(〒359-0042 所沢市並木6-4-1)へ または、所沢市役所6階と三ヶ島まちづくりセンター公民館窓口設置の応募箱へ

出典『新版 三ヶ島葎子全歌集』  
 三ヶ島葎子著 角川書店 2023年



② 電子申請

こちらのQRコードから⇒



## 2月の公民館行事

3日	9:30～	子どもたちの学習お手伝いします	受付終了
7日	16:00～	子どもたちの学習お手伝いします	受付中
10日	14:00～	ウィンターコンサート	残りわずか
14日	16:00～	子どもたちの学習お手伝いします	受付中
15日	10:00～	健康づくり講座	2/1より受付
17日	10:00～	みかじま王国あそび村	当日受付
20日	10:00～	子育てひろば「ふれあいパーク」	当日受付
24日	9:30～	子どもたちの学習お手伝いします	受付終了
25日	10:00～	菊づくり教室	2/1より受付
28日	16:00～	子どもたちの学習お手伝いします	受付中

## 拠点回収 【実施時間 午前9時から正午】

(三ヶ島まちづくりセンター・狭山ヶ丘コミュニティセンター)

単一素材プラスチック 2月10日(土) 3月9日(土)

廃食用油 2月17日(土) 3月16日(土)

紙パックは常設しています。よく洗い、乾かし、開いてお出してください。

## 3月の公民館行事

2日	9:30～	大掃除	当日受付
9日	9:30～	子どもたちの学習お手伝いします	受付終了
9日	14:00～	もしもに備える防災講座	2/6より受付
13日	16:00～	子どもたちの学習お手伝いします	受付中
14日	14:00～	にこにこアートを楽しもう!	2/13より受付
19日	10:00～	子育てひろば「ふれあいパーク」	当日受付
23日	9:30～	子どもたちの学習お手伝いします	受付終了
28日	9:30～	早春の自然観察会	3/1より受付

## ★窓口サービスグループ★

## 土曜開庁日のお知らせ

【第2・第4土曜日 午前8時30分～12時30分】

2月10日・24日

3月9日・23日

☆ 住民票等の証明発行、住所異動、年金、市税の納付など各種手続きができます。

お問合せ先 ☎ 04-2948-2754

## 三ヶ島まちづくりセンター

## 4・5月の体操教室

## ① 元気になる体操教室

(対象：60歳以上)

定員 50名 【体育館】

(火) 午後1時15分～3時 4月 9・16・23日  
5月 7・14・21・28日

## ② イスに座ってできる体操教室

(対象：65歳以上)

(※64歳以下で痛み等ある方はご相談ください)

定員 35名 【ホール】

(水) 午前11時～12時 4月 10・17・24日  
5月 8・15・22・29日

## ③ ランクアップ体操教室

(対象：一般)

定員 50名 【体育館】

(水) 午後1時15分～3時 4月 10・17・24日  
5月 8・22・29日

## ④ 心も身体もすっきり体操教室

(対象：一般)

定員 35名 【ホール】

(土) 午後1時15分～3時 4月 20・27日  
5月 18・25日

※重複可

## 締め切り 2/27(火)

現在三ヶ島まちづくりセンターの体操教室は、参加希望者多数のため、人数調整を行っています。

★ 初めて体操教室に参加を希望される方は  
往復はがきによる事前申込が必要です。

①～③の教室は、お一人様1つの体操教室、

④の教室は、重複申込み可とします。

申込み締め切り後、参加日の記載された返信はがきをお送りいたします。

指定された日程にご参加ください。

## 持ち物：

公民館より返信されたはがき・

室内用運動靴・水分補給用の飲み物・

汗拭きタオル・

ヨガマットもしくは大きめのバスタオル

(※イスに座ってできる体操教室は、

ヨガマット不要です)

※お一人様はがき1枚、④の教室以外は、

複数の教室へのお申込みはできません

※電話、窓口でのお申込みはできません

初めて体操教室に参加希望の方は、往復はがきでお申込みください。

※現在体操教室に参加中の方は、参加日にご案内します。

【往信 宛名面】

【返信 文面】

【返信 宛名面】

【往信 文面】

3	5	9	11	16	4
三ヶ島まちづくりセンター公民館			三ヶ島5の1		

ご自分の氏名	ご自分の住所	①希望の教室名
		②住所
		③氏名
		④年齢
		⑤電話番号