

東藤沢地区センターだより

令和8年3月1日号

編集・発行

東藤沢地区センター（入間市東藤沢 3-19-19 TEL 04-2962-6922）

東藤沢地区センターHP <https://www.city.iruma.saitama.jp/soshiki/9/8866.html>

公式 Facebook https://www.facebook.com/city.iruma.higashifujisawakouminkan/?locale=ja_JP



～地区センターからのお知らせ～

- ・3月20日（金）は祝日のため休館となります。
- ・3月31日（火）は床清掃のため、午後5時まで全館（陶芸窯を除く）使用できません。印刷機も使用できませんのでご注意ください。

ふれあいウォーキングを開催します

- 日時 3月28日（土）午前9時00分（準備体操後出発）
※雨天時は室内ゲームとなります。（午前10時集合）
- 集合 東藤沢地区センター
- コース 東藤沢地区センター～不老川沿いを歩き藤沢地区体育館～熊野神社～藤沢中央公園～東藤沢地区センター（昼食）（距離 約4km）
- 参加費 1人300円（昼食代・保険代）※昼食はカレーを予定
- 募集人数 50人
- 申込み 3月21日（土）までに参加費を添えて東藤沢地区センターまで
- 主催 東藤沢スポーツ協会 共催 東藤沢公民館
- 協力 交通安全協会東藤沢支部・藤沢第二地区ボランティア



朗読を聞く会のお知らせ

短編、エッセイ、昔話、詩、落語などバラエティに富んだ朗読が聞けます。

月に1度の楽しいひとときを一緒に過ごしましょう！

- 日時 3月5日（木）午前10時30分～正午
- 会場 東藤沢地区センター1階会議室C
- 参加費 無料☆ご自由にご参加ください。
- 朗読 読み聞かせボランティア「トトロ」



おもちゃ病院が来ます！

入間市おもちゃ病院のドクターがこわれたおもちゃを無料で修理してくれます。

- 日時 3月11日（水）午前9時～正午（受付）
- 会場 東藤沢地区センター2階工作室



- ・修理費は無料ですが、特殊な部品の交換を行った場合、実費がかかることがあります。
- ・おもちゃを袋に入れて持ってきてください。
- ・おもちゃを入れる袋に、必ず名前を書いてください。



会員募集しているサークル

見学や体験ができます。



サークル名	活動日	場所	サークルより
東藤沢陶芸教室	第2・4木曜日 13:30~16:30	2階 工作室	自分にとっての一品ものでより楽しいひとときを始めませんか? 【3月の活動】12日、26日
藤の実カラオケ	第1・3金曜日 14:00~16:00	2階 視聴覚室	女性部員募集・見学歓迎。高感度カラオケ機器使用。皆で歌い楽しみませんか? 【問い合わせ】 高橋 090-2439-6895 または 林 090-5445-6048

高齢者を守る お助けかわらばん

インターネット通販での定期購入トラブルにご注意!!

1回目の商品を受け取った翌月—

お試いで1回頼んだだけだから受け取れません
送り返してください

商品を受け取っていないのだから払いたくないわ

請求書
定期購入 (2回目)
15,000円

なにこれ? どうすればいいの?

—最終通告—
〇〇法律事務所

お母さん ☎188に相談しなよ!

学校訪問「昔遊びをしようの会」を行いました

1月23日(金)に「学校訪問」を開催しました。東部長生会、西部長生会、藤の実会の皆様から藤沢東小学校の一年生にけん玉、お手玉、おはじき、紙飛行機の遊びを教えてください、一緒に遊び交流しました。

東藤沢小学校の一年生のみなさんから素敵なメダルや名札、お手紙をいただきました。心のこもったプレゼントをありがとうございました。

東部長生会、西部長生会の皆様、紙飛行機を準備してくださった藤の実会の皆様、藤沢東小学校の皆様に感謝申し上げます。
東藤沢地区センター



地区センター夜間一部閉館(令和8年度の変更点)

令和7年4月から、施設の持続可能な運営やSDGsの視点に沿った柔軟な運用のあり方を検証するため、夜間の予約がない日に午後5時15分で閉館する取り組みを試行しています。地区センターを利用されている方へのアンケート調査では、90%以上の方から夜間一部閉館の実施について「支障なかった」との回答をいただきました。

この結果を踏まえ、令和8年度は、4月から9月までの間、現行の閉館時間に加え、新たに午後9時閉館とする日を設定し、試行を継続してまいります。



地区センター
夜間一部閉館
のお知らせ

対象施設:地区センター及び地区センター分館(全13施設)

- ※ 夜間閉館の予定は、市公式ホームページ、施設内掲示板等でお知らせしています。
- ※ 夜間閉館時は、災害等の非常時を除き、施設内へ入ることができません。

問合せ 入間市地域振興課 地区センター担当 04-2964-1111(内線2144)

〈マイナンバーカード〉電子証明書更新の予約制について

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書の更新手続き(5年目の更新)について、予約が取れるようになりました。予約の際は、予約サイト(下記QRコードまたはHPよりアクセス可)またはマイナンバーカードセンターへお電話ください。なお、黒須地区センターについては予約対象外ですがお手続きは可能です。

電子証明書の更新手続き

各地区センター (分館・黒須地区センターを除く)	予約者優先。予約なしでも更新手続き可能。
入間市役所(本庁)	3月までは予約なしでも更新手続き可能。 4月以降は完全予約制となります。

更新予約ページ



入間市公式ホームページ



〈お問い合わせ・電話予約〉

市民生活部市民課 マイナンバーカードセンター
04-2968-3881(午前9時~午後4時)

令和7年度

入間市健康福祉センターまつり

2026. **3.8** 日 10:00-15:00

(オープニング10:00~10:15 フェアレ:14:45~15:00)

in **入間市健康福祉センター**

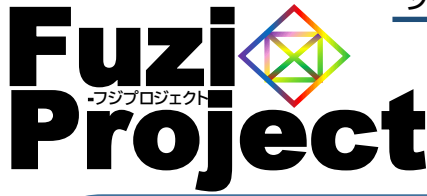


【主催】入間市健康福祉センターまつり実行委員会

【協賛・協力】松田産業株式会社 入間地区医師会 カネパッケージ株式会社

(順不同)

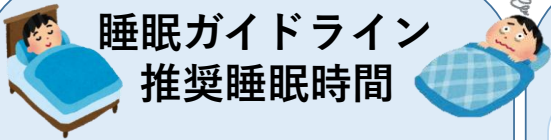
入間ガス株式会社 株式会社アイライフ 明治安田生命保険相互会社入間営業所
所沢地区BBS会 埼玉県鍼灸師会、狭山・入間・飯能地区鍼灸師会 鹿島建設株式会社関東支店
市内郵便局 入間ケーブルテレビ株式会社スマイル農場 社会福祉法人茶の花福祉会



シニア世代の皆様へ

睡眠の質について考えてみませんか？

健康福祉センター 地域保健課では、**こころの健康と睡眠**について普及啓発を行っています。藤沢地区の小中学校の生徒とともに睡眠に取り組んでいます。快眠は、こころとからだの健康につながります。



睡眠ガイドライン 推奨睡眠時間

高齢者	個人差はありますが、寢床にいる時間が 8時間以上 にならないことを目安にして必要な時間を確保しましょう！
成人	6時間以上 を目安として必要な時間を
子ども	小学生は 9～12時間 中学生・高校生は 8～10時間

ご自身の睡眠時間と比較していかがでしょうか？ガイドラインを目安に、「睡眠の質」を高めていきましょう！個人差を踏まえて取り組みましょう！

シニア世代は昼夜のメリハリがポイント！



日中は活動的に動きましょう



日の光を浴びましょう



昼寝は15～30分程度にしましょう

必要な睡眠時間は年齢を重ねるごとに少なくなります。

よく眠れた！と感じることが大事！

寢床にいる時間＝実際に寝る時間になるようメリハリのある生活習慣を目指しましょう。



参考「健康づくりのための睡眠ガイド2023」厚生労働省HPより 問合せ 入間市健康福祉センター地域保健課 04-2966-5513

「文芸入間」編集委員 募集

入間市教育委員会では、毎年発行している文芸誌「文芸入間」の編集に携わっていただく編集委員を募集します。なお、「文芸入間第48号」は3月9日(月)に発行(1冊500円)します。

活動内容 ・文芸入間発行までの編さん・編集

・掲載作品(詩・随筆・短歌・俳句・川柳・小説・童話)の校正

対象 ・文芸に関心があり、委員同士で相談しながら協力して編集を進められる方

・編集委員会議に出席できる方

(掲載ジャンルで講師・指導をしている方も大歓迎！)

募集人数 若干名

受付期間 3月2日(月)～3月23日(月)まで

応募 指定の応募用紙を入間市教育委員会社会教育課の窓口へ持参(窓口受付のみ)

※募集要項は市公式ホームページをご確認ください。

問合せ 社会教育課 04-2964-1111(内線4121・4132)



入間市 HP



東藤沢地区センターだよりは、各自治会役員の皆様のご協力により配布されています。