

# 東藤沢地区センターだより

令和7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](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（木）は祝日のため休館となります。
- ・3月26日（水）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。



## 4月に公民館サークル活動促進月間を実施します

会員を募集しているサークルの見学や体験ができます♪ぜひご参加ください！

見学や体験の申込みは東藤沢地区センター（04-2962-6922）までご連絡ください。

※受付時間：月～土（祝日は除く）8：30～17：15

※開催日時等は変更になる場合があります。



### ★見学のみできるサークル

	サークル名・活動日	体験日時	場所	サークルより
ダンス	フラ・ノエラニ 第1・2・3・4金曜日	4/4・11・18・25 10：00～12：00	視聴覚室	
川柳	東藤沢川柳の会 第3土曜日	4/19 10：00～12：00	会議室A	頭の体操、会話を楽しみ充実の2時間です。
陶芸	陶彩会 第1・3土曜日	4/5・19 13：00～16：00 (参加時間は各自自由)	工作室	見学自由です。ぜひお立ち寄りを！
表千家流 茶の湯	つばき会 第1・3土曜日	4/5・19 9：30～11：00	和室	お点前を見て頂き、お菓子とお茶を提供します。 お茶に興味があれば、手ぶらでおいで下さい。 先生不在ですが和気藹藹とお稽古しています。

### ★体験できるサークル

	サークル名・活動日	体験日時	場所	サークルより
健康体操	気功・練功東藤沢教室 第1・2・3火曜日	4/8・15・22 10：00～12：00	和室	ゆっくりとした動きで楽しみながら健康な体づくりの集いです。 ★持ち物：飲み物、五本指靴下(お持ちの方)
ラコーサー	東藤沢童謡の会 第1・3火曜日	4/1・15 13：00～15：00	視聴覚室	楽しく歌っています。 声を出すことは良い事です。
トールペイント	スヌーピー 第1月曜日	4/7 10：00～13：00	工作室	トールペイント用の絵の具を使用します。エプロンをご持参ください。
民謡	朝友会 第1・2・3月曜日	4/14・21 9：30～12：00	工作室	★持ち物：日本民謡の本(あれば)、筆記用具

## 東藤沢ふれあいウォーキングを開催します

日時 3月22日(土)午前9時00分(準備体操後出発)

※雨天時は10時集合(室内レクリエーション)

集合 東藤沢地区センター

コース 東藤沢地区センター ～ 藤沢小 ～ 東藤沢地区センター(昼食)

参加費 1人300円(昼食代・保険料) ※昼食はカレーを予定しています

募集人員 50人

申込み 3月13日(木)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 東藤沢地区センター

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

日時 3月6日(木)午前10時30～正午

会場 東藤沢地区センター 1階C室

内容 当日のお楽しみ

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12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。



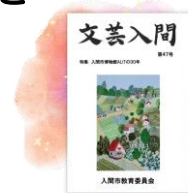
## 「文芸入間」第47号を刊行しました

令和7年3月3日(月)から、地区センター(分館含む)、

社会教育課、博物館アリット、図書館(本館・分館)、

アミーゴで無料頒布(1人1冊)いたします。

担当：社会教育課(04-2964-1111 内線4121・4122)



健康福祉センターからのお知らせ



# 健康福祉センターまつり



令和7年3月9日(日)午前10時～午後3時 健康福祉センター  
健康・福祉をテーマにした、発表と交流のおまつりです。

## 【主な内容】

運動・福祉のエリア（1階/ブライトウォーク・点訳・手話・トレーニング・レクリエーション・おしゃべりカフェ・フードドライブ 他）、  
みんなで健康エリア（2階/健康相談、血圧測定、ハルニター・親子あそび・読み聞かせ・食育紙芝居・高齢者eスポーツ体験・スペシャルメニュー試食会・鍼灸体験・脳トレ他）、ふれあい広場（芝生広場/焼きそば・フランクフルト・ケーキ他  
販売、野外ポッチャ、大道芸、バルーンアート、林でプレーパーク、芝生ステージ 他）

【主催】入間市健康福祉センターまつり実行委員会（事務局・健康管理課 04-2966-5511）

【協賛・協力】松田産業（株）、入間ガス（株）、明治安田生命保険相互会社入間営業所



# Fuzi Project

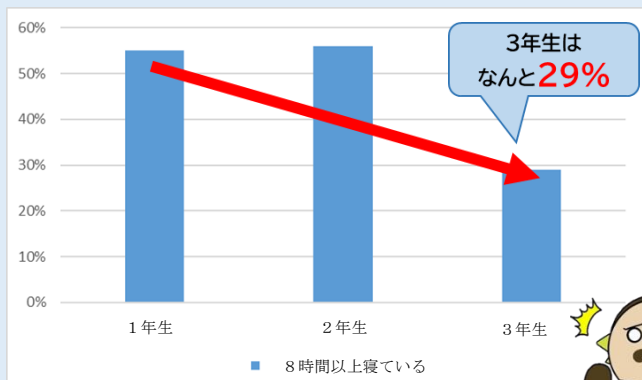


## 睡眠の質について考えてみませんか？

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。  
藤沢中学校の保健委員の生徒と一緒に「睡眠の質を高めるためのチャレンジ項目」  
に取り組んだり、全校生徒へ向けてこころの健康をテーマに標語を募集したり  
しながら、こころのセルフケアと睡眠の大切さについて情報発信をしています！



### 藤沢中学校の生徒さんの 睡眠時間の現状



3年生になると、睡眠時間は短くなる傾向です...  
受験勉強に忙しいみんなも**睡眠の質**を意識してみよう

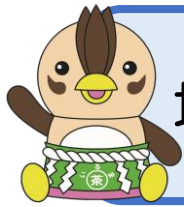


### 睡眠ガイドライン 推奨睡眠時間



高齢者	床上時間が <b>8時間以上にならないこと</b> を目安に、必要時間を確保しましょう
成人	<b>6時間以上</b> を目安として必要な時間を
子ども	小学生は <b>9～12時間</b> 中学生・高校生は <b>8～10時間</b> を参考に

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！



# 地区センター夜間一部閉館を試行します

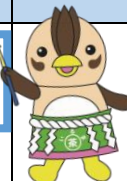


4月から夜間に会議室等の使用がない日は午後5時15分に施設を閉館します。

毎週水曜日の正午に次の週（月～日曜日）の夜間閉館実施日が決定します。

夜間午後5時15分以降に地区センターに立ち寄る予定がある方は、夜間閉館日にご注意ください。

実施施設：市内すべての地区センター（分館を含む）

月	火	水 基準日	木	金	土	日
		翌週の閉館時間を決定 ↓		午後5時以降の貸室予約(夜間予約)の有無により判定します。		
夜間予約無し ↓ 夜間閉館日 午後5:15 に閉館 ↓ 夜間の施設利用は できません	夜間予約あり 通常通り 午後10:00 に閉館	夜間予約あり 通常通り 午後10:00 に閉館	夜間予約無し ↓ 夜間閉館日 午後5:15 に閉館 ↓ 夜間の施設利用は できません	夜間予約あり 通常通り 午後10:00 に閉館	夜間予約あり 通常通り 午後10:00 に閉館	夜間予約あり 通常通り 午後10:00 に閉館

※午後5時以降に1件でも予約（仮予約を含む）がある日は、午後10時まで開館します。

※施設内すべて施設しますので、トイレ等の利用もできません。

※夜間閉館日は、市公式ホームページにも掲載するほか、東藤沢地区センターでは施設入口、受付窓口に  
掲示します。

試行期間の状況を見て、令和8年度以降の対応を検討します。皆様のご理解ご協力をお願いします。

問合せ 東藤沢地区センター

高品質を守る 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!!**

©埼玉県消費生活課

いつでも解約可能!

申し込みでみよう

初回特別価格 2,000円

申込

申込ボタンを押したら—

ご注文ありがとうございます!

10分間限定! 特別割引クーポン

さらに! 購入価格から10%引き 利用する

クーポンが出てきた! これを利用して申し込もう

数日後—

請求書 条件!?

定期購入 2回目以降 10,000円

※4回の購入が条件

いつでも解約可能じゃないの!?

しかも高い!

コース変更となるクーポンをご利用されたため 4回4万円分の商品を購入する必要があります

納得できない!