



藤沢地区センターだより

第 36号
令和8年3月1日

藤沢地区センター 地域づくり窓口(編集・発行) Tel 2962-6475
藤沢地区センター 住民事務窓口 Tel 2964-1278
藤沢地区センター藤の台分館 Tel 2964-7353



藤沢地区センター<地域づくり窓口>からのお知らせ

春休み子ども自習室

宿題や読書ができる部屋を用意しました。
好きな時間に来て好きな時間に帰れるよ。

藤沢地区センター



日にち	自習 
3/30(月)	9:00~17:00
3/31(火)	9:00~17:00
4/1(水)	9:00~17:00
4/2(木)	9:00~17:00
4/3(金)	9:00~17:00
4/6(月)	9:00~17:00
4/7(火)	9:00~17:00

《定期利用サークルの皆様へ》

4月分の優先予約の受付は
3月2日(月)~7日(土)の6日間です。



2日の午前中は混雑が見込まれます。
優先予約は7日まで確保されていますので、
慌てずにお越しください。

※web仮予約受付は3月3日(火)から



⚠️ お忘れ物にご注意ください! ⚠️

藤沢地区センターでは、忘れ物や落し物があると、窓口前のケースに保管しています。部屋から出るとき、トイシ、ロビーの利用後は、手荷物の確認をお願いします!
なお、藤沢地区センターの敷地外(公園等)の落し物や忘れ物は、最寄りの警察署等をお願いします。

地区センター会議室利用者に向けた「利用者懇談会」を開催します。

懇談会後に避難訓練を行います。
参加にご協力ください。

藤沢地区センター

日時：3月10日(火)
午前9時30分~11時
会場：藤沢地区センター 大会議室
対象：定期利用団体・不定期利用団体
(新年度の代表者または代理の方)
その他希望される方

藤沢地区センター藤の台分館

日時：3月12日(木)
午前9時30分~11時
会場：藤沢地区センター藤の台分館 大会議室
対象：定期利用団体・不定期利用団体
(新年度の代表者または代理の方)
その他希望される方

- ◆問合せ：藤沢地区センター地域づくり窓口 (Tel2962-6475)
- ※提出書類や利用方法等、今後ご利用いただく上で重要なことについて説明いたします。
- ※当日参加できない場合は、後日窓口までお越しください。

藤沢地区センター<住民事務窓口>からのお知らせ

転出届・転居届等の手続きは地区センターで!

就職や進学等で引っ越しをするシーズンが近づいています。
毎年3月になると、市役所の市民課の窓口は、転出等の住所変更の届出のため混み合ってきます。
転出や転居の届は当センターの住民事務窓口で受付できますので、ぜひご利用ください。

※転出届は新しい住所地へ住む14日前から受付ができます。

※持ち物など、詳しくは入間市公式ホームページをご覧ください。

また、マイナンバーカード(署名用電子証明書搭載)をお持ちの方は、マイナポータルから転出届ができます。ご自宅でスマホやパソコンを使って届出ができ便利です。

詳しくはデジタル庁ホームページ等をご覧ください。

- ◆問合せ 藤沢地区センター住民事務窓口 (Tel2964-1278)



地域振興課からのお知らせ

地区センター夜間一部閉館(令和8年度の変更点)について

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。

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 地域振興課 地区センター担当 (Tel.2964-1111 内線2144)



夜間一部閉館のお知らせ

社会教育課からのお知らせ

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 (Tel.2964-1111 内線4121・4132)



募集要項

市民課からのお知らせ

〈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。更新期間となる方については市民課から黄色い封筒でお知らせが届きます(6か月以内に住所異動があると届かない場合がございます)。

国からも水色の封筒で通知が届きますが、お手続き済みの場合はご容赦ください。

予約の際は、予約サイト(下記QRコードまたはホームページよりアクセス可)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。

《お問い合わせ・電話予約》

市民課 マイナンバーカードセンター

Tel.2968-3881 (9時～16時)

更新予約ページ



入間市公式ホームページ



募集

藤沢スポーツ協会からのお知らせ

藤沢地区「早春健康ウォーク」

～お隣の所沢市 林・三ヶ島を歩いて発見！～

残りわずか！

- ★実施日 **3月22日(日)** ※雨天中止、また前日の天候により中止する場合があります。
- ★目的地 お隣の所沢市（林・三ヶ島を通り「早稲田大学所沢キャンパス」への散策）
- ★集合 藤沢地区センター【8時50分までに】
- ★対象 子どもから大人まで（小学生以下は保護者同伴） ※全行程を1人で歩ける方
- ★申込み **3月11日(水)までにQRコードまたは地区センター窓口で申し込みください。**
- ★持ち物 軽食、飲み物、タオル、敷物、雨具、その他必要と思われるもの、履き慣れた靴、歩きやすい服装でご参加ください。
- ★共催 藤沢スポーツ協会、藤沢地区センター



申込フォーム

健康福祉センターからのお知らせ

入間市健康福祉センターまつり 3月8日(日)10時～15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♪
今年は、レシピコンテストの最終投票が行われます。



- ✿ 主な内容
(1階エリア)・ブライドウォーク・点訳・手話・ガチャガチャトレーニング・おしゃべり加E・フードドライブ 他
(2階エリア)・健康相談・パルソーター・レ光コンテスト・食育紙芝居・eスポーツ体験・鍼灸体験・試食会 他
(芝生広場)・健康リズム体操・竹あかり作り体験・野外ホッパ体験・焼きそば・フランクフルト 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 TEL2966-5511）

地域保健課からのお知らせ

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、寝床にいる時間が 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！
寝床にいる時間＝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。



元気が出るふじさわ未来ネットからのお知らせ

なるほど…スマホ

スマホ初心者や使い方に不安がある方等、
お困りごとの相談 お待ちしています！



- ◆日時 4月22日(水) 15時30分～17時
 - ◆会場 藤沢地区センター
 - ◆講師 日々輝学園高等学校生徒
 - ◆参加費 無料 ※各回4名程度
 - ◆内容 基本的な使い方や操作方法の相談
 - ◆持ち物 個人所有のスマホ、筆記用具
 - ◆申込み 3月9日(月)から藤沢地区センター
電話(Tel.2962-6475)
またはQRコード ⇒
- 受付時間 8時30分～17時15分
(日曜・祝日を除く)



申込フォーム

藤沢地域包括支援センターからのお知らせ

椅子に座って楽しく体操

ゆったり いすヨガ

- ❁日時 3月13日(金)
- ❁時間 10時～11時
- ❁会場 藤沢8区公会堂
〔東藤沢 1-19-4〕
- ❁講師 ヨガインストラクター 河原歩美氏
- ❁対象 市内在住 おおむね65歳以上
- ❁参加費 300円
- ❁持ち物 飲み物、タオル

事前申し込み制！

※動きやすい服装でお越しください。

【問合せ・申込み】
藤沢地域包括支援センター
TEL 2960-6307



元気が出るふじさわ未来ネットからのお知らせ

eスポーツを楽しもう！ inふじさわ

認知機能の維持や改善 健康維持 地域交流の活性化

～つながろうよ～ みんな一緒に健康増進！
世代を超えた交流を楽しもう！

- ◆会場 藤沢地区センター
- ◆時間 15時～16時30分
- ◆日にち ①4月8日(水)
②4月22日(水)

主催：元気が出るふじさわ未来ネット
共催：藤沢中央区長会・藤沢地区センター
問合せ：藤沢地域包括支援センター
(Tel.2960-6307)



藤沢地域包括支援センターからのお知らせ

ひとやすみ 藤沢カフェ

《認知症介護者交流会》

介護について安心して話せる場です。
介護や看護の専門職やサポーターが
多数います。

- 日にち 3月26日(木)
- 時間 10時～11時30分
- 参加費 100円
- 会場 藤沢地区センター 洋室B

【問合せ】
藤沢地域包括支援センター
TEL 2960-6307



「未来の子どもたちへの夢プロジェクト」活動報告会

「未来の子どもたちへの夢プロジェクト」

学校と地域が一体となってSDGsを学び、
地域全体が自分事としてSDGsを捉え、実践
できるような取り組みを子どもが主体で考え、
そのアイデアを地域住民にさまざまな手法で
発信し、行動変容につなげていく取り組み。

藤沢中学校・上藤沢中学校・日々輝学園の生徒達が
市長と教育長をお招きして、成果報告と藤沢地区と
入間市の未来について歓談しました!!



藤沢地域包括支援センターからのお知らせ

ライサポ オレンジカフェ

認知症のご本人やご家族、地域の人たち、
医療・介護関係者の専門職など、だれでも
気軽に参加できる「つどいの場」です。

《毎月第3水曜日に開催》

- ◆日にち 3月18日(水)
- ◆時間 10時～11時
- ◆参加費 無料
- ◆会場 藤沢8区公会堂(東藤沢 1-19-4)
- ◆内容 エンディングノートの書き方

【問合せ】
東藤沢地域包括支援センター
TEL 2901-7025

