

# きたコミつうしん

## 週末リラクゼーションヨガ

**3** 蕨市北町 1-27-15  
☎048-432-2225  
月号 Vol.73

2月8日・15日の2日間で行われた「週末リラクゼーションヨガ」では、普段あまり使われない股関節まわりを中心に動かしました。座った姿勢、仰向けからヨガのポーズを取り、ゆったりと呼吸しながら体を伸ばしていきました。講座終了のころにはうっすらと汗をかいている参加者も多く、「気持ちよかった」と軽い足取りで帰って行かれました。



# 北町地区の

## 3・4月の予定

※ 日程等が変更になる場合もございますので、ご了承ください。  
 公：北町公民館 / 体：市民体育館、中央・塚越プール  
 児：北町児童館 / 市：蕨市 / コ：北町コミュニティ委員会  
 学：小学校・中学校 / 他：その他催し  
**児童館は日曜日・祝日休館**

|     |   |  |    |   |   |     |   |   |
|-----|---|--|----|---|---|-----|---|---|
| 3/1 | 日 | 体：蕨市卓球連盟<br>第34回<br>わらびオープン卓球大会  | 16 | 月 |   | 4/1 | 水 | 体：ソフトテニス一般開放<br>硬式テニス一般開放                           |
| 2   | 月 |  | 17 | 火 |   | 2   | 木 |   |
| 3   | 火 |  | 18 | 水 | 体：ソフトテニス一般開放<br>硬式テニス一般開放                     | 3   | 金 |   |
| 4   | 水 | 体：ソフトテニス一般開放<br>硬式テニス一般開放  | 19 | 木 |   | 4   | 土 | 体：バドミントン一般開放<br>バスケットボール一般開放<br>蕨市卓球連盟<br>卓球講習会     |
| 5   | 木 |  | 20 | 金 | 春分の日  | 5   | 日 |   |
| 6   | 金 |  | 21 | 土 | 体：バドミントン一般開放<br>バスケットボール一般開放<br>児：館内整理のため午後休館 | 6   | 月 |   |
| 7   | 土 | 体：バドミントン一般開放<br>バスケットボール一般開放   | 22 | 日 | 体：NPO法人マグナムカップ<br>第36回男子マグナムカップ<br>バレーボール大会   | 7   | 火 |   |
| 8   | 日 | 体：スポーツフェア  | 23 | 月 |   | 8   | 水 | 学：小・中学校始業式<br>小・中学校入学式<br>体：ソフトテニス一般開放<br>硬式テニス一般開放 |
| 9   | 月 |  | 24 | 火 | 学：小学校卒業証書授与式                                  | 9   | 木 |   |
| 10  | 火 |  | 25 | 水 | 体：ソフトテニス一般開放<br>硬式テニス一般開放                     | 10  | 金 |   |
| 11  | 水 | 体：ソフトテニス一般開放<br>硬式テニス一般開放  | 26 | 木 | 学：小・中学校修了式                                    | 11  | 土 | 体：バドミントン一般開放<br>バスケットボール一般開放                        |
| 12  | 木 |  | 27 | 金 | 体：二市中体連<br>バスケットボール春季大会<br>二市大会               | 12  | 日 | 蕨市フロアボール協会<br>蕨市小学生<br>ネオホッケー大会                     |
| 13  | 金 | 学：中学校卒業証書授与式   | 28 | 土 | 体：二市中体連<br>バスケットボール春季大会<br>二市大会               | 13  | 月 |   |
| 14  | 土 | 体：バドミントン一般開放<br>バスケットボール一般開放<br>蕨市民音楽祭<br>第3回昭和歌謡 紅白歌合<br>戦<br>オーディション | 29 | 日 | 体：埼玉県武術太極拳連盟<br>太極拳指導者育成講習会                   | 14  | 火 |   |
| 15  | 日 | 体：ソフトバレーボール協会<br>交流親善弥生大会<br>蕨市民音楽祭<br>第3回昭和歌謡 紅白歌合<br>戦<br>オーディション    | 30 | 月 |   | 15  | 水 | 体：ソフトテニス一般開放<br>硬式テニス一般開放                           |
|     |   |  | 31 | 火 |   |     |   |   |

※新型コロナウイルス感染症の対応で予定が変更となる場合があります。

ホームページも随時更新しています！ぜひチェックしてみてくださいね♪

北町公民館→ 蕨市公式ホームページ <http://www.city.warabi.saitama.jp/> → 「生涯学習・スポーツ」  
 をクリック→ 「公民館 北町公民館」をクリック→ 「イベント・講座」などをクリックで情報が見られます。

(参考) <https://www.city.warabi.saitama.jp/shogaigakushu/kouminkan/kita/index.html>

市民体育館→ <http://www.saispo.jp/warabi-t/>

# 北町公民館・北町児童館 講座中止のお知らせ

現在発生している新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、北町公民館及び北町児童館で開催を予定しておりました講座・イベントの開催中止を決定いたしましたので、お知らせいたします。

## 中止が決定した講座・イベント

| 日付                              | イベント名                  |
|---------------------------------|------------------------|
| 3月4日【0歳児】(水)<br>3月18日【1・2歳児】(水) | 子育てママのおしゃべりサロン         |
| 3月10日(火)                        | ママのティータイム<br>英語の絵本でABC |
| 3月16日(月)                        | おはなしあのね                |
| 3月27日(金)                        | 人形劇「赤ずきん」(申込も中止)       |
| 3月29日(日)                        | 春が来たコンサート              |

## 北町連絡室のご案内

**受付時間** 平日午前9時～正午

| 申請できるもの     | 持ち物                                      | 手数料        |
|-------------|--|------------|
| 住民票(写)      | 官公庁発行の写真付き<br>身分証明書(免許証等)写<br>真無の場合は2点以上 | 1通<br>200円 |
| 印鑑登録<br>証明書 | 上記のものにあわせ<br>印鑑登録証                       |            |

※同一世帯ではない代理人は、委任状が必要。

## 行政サービスのご案内

**取扱時間** 午前8時30分～午後9時

| 内容            | 料金         |
|---------------|------------|
| 粗大ごみ収集券       | 1枚<br>550円 |
| 改定版「わらび郷土かるた」 | 1冊<br>500円 |

## コミュニティ・センターからのお願い

履物・傘の取り間違いや忘れ物が増えております。お帰りの際は、もう一度確認をお願いいたします。忘れ物はおおむね3か月間保管し、その後処分させていただきます。

## 手洗い・うがい 咳エチケットを心がけましょう

空気が乾燥し、感染症が流行する季節です。外出後は、せっけんを使っての手洗い、うがいをしましょう。

咳やくしゃみをするときには、感染を防ぐのために、咳エチケットを心がけましょう。

**①手洗い 正しい手の洗い方**

爪は短く切っておきましょう  
指先や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をゆわいた後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の隙を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

**②咳エチケット 3つの咳エチケット**

電車や職場、学校など人が集まるところでやるう

マスクが  
いれず

マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

何もしずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる

**正しいマスクの着用**

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸  
厚生労働省  
厚労省 検薬

# 蕨市民体育館からのお知らせ

## 春期スポーツ教室 受付開始！

### エアロビクス

- ・初めてエアロ
- ・ZUMBA

### ヨガ・ピラティス

- ・ベーシックヨガ
- ・呼吸ストレッチヨガ
- ・ほぐしのヨガ
- ・ゆったりピラティス
- ・しっかりピラティス

エアロにヨガ、シニア向けからキッズ教室まで！

スポーツするなら蕨市民体育館へ！

当日参加も可能ですので詳しくはお問合せ下さい！

TEL：048-432-2611【蕨市民体育館】

### キッズ向け教室

- ・キッズコーディネーション（幼児）
- ・キッズコーディネーション（児童）



### その他教室

- ・バランスボールエクササイズ
- ・元気アップ教室 3B 体操
- ・骨盤ストレッチ
- ・やさしいフラダンス
- ・子育てママフィットネス

※新型コロナウイルス感染症の対応で  
予定が変更となる場合があります。