

# きたコミっうしん



## フットサル教室開催！ 2

蕨市北町 1-27-15  
☎048-432-2225  
月号 Vol.96

1月11日から冬の子ども教室 フットサル教室（全4回）が始まりました。講師の池田裕輝コーチによる楽しく熱い指導のおかげで、フットサル初心者の子ども達が夢中になってボールを追いかけていました。ゴールが決まるたびに、子ども達の歓声が体育館いっぱいに広がりました。



# 北町公民館・北町児童館案内

## 0・1・25ちゃん 子育てママの札々ベビースALON

日にち：2月2日（水）  
 時間：午前10時～11時30分  
 会場：北町公民館 2階和室  
 持ち物：バスタオル（お子さんが敷くため）  
 普段のお出かけに必要なもの等  
 その他：来館前に必ず検温してきてください。  
 発熱（37.5℃以上）、風邪の症状がある場合、体調がすぐれない場合は来館をご遠慮ください。  
 保護者は必ずマスクを着用し、来館時は手洗い・手指消毒をお願いします。

◆申込は不要ですが、新型コロナウイルス感染予防のため、各日定員を設けております。定員を超えた場合はお断りする場合があります。  
 状況によって中止になる場合があります。

### 令和4年度 市民税・県民税の申告 及び所得税の確定申告について

市民税・県民税及び所得税に関する申告書等を1月24日（月）から3月15日（火）の期間、市内各公民館にて設置しております。

なお、市民税・県民税の申告書及び返送用封筒は市ホームページから印刷が可能です。

また、所得税の確定申告が必要な方は、国税庁ホームページ「確定申告等作成コーナー」をご利用いただくと便利です。

（市民税・県民税の申告に関する問合せ）

税務課市民税係 048-433-7707

（所得税の確定申告に関する問合せ）

西川口税務署 048-253-4061

## 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身分証明書（免許証等） 写真無の場合は2点以上	1通 200円
印鑑登録証明書	上記のものにあわせ 印鑑登録証	

※同一世帯ではない代理人は、委任状が必要。

## 児童館からのお知らせ

### おはなしあ・の・ね 2月

日時：2月14日（月）午前11時15分頃  
 対象：乳幼児親子 7組程度 要事前申込  
 申込：2月7日（月）～

### おはなしあ・の・ね 3月

日時：3月7日（月）午前11時15分頃  
 対象：乳幼児親子 7組程度 要事前申込  
 申込：2月28日（月）～

### にこにこ広場&英語の絵本でABC

日時：2月15日（火）午前10時30分～  
 対象：乳幼児親子 7組程度 要事前申込  
 申込：2月8日（火）～

◆なりきりおひな様をつくりましょう  
 （英語の絵本でABCは11時15分～）

### 今月の製作

日時：2月15日（火）  
 ～材料がなくなるまで  
 なりきりおひな様づくり



### ベビーマッサージ

日時：2月24日（木）、3月1日（火）、  
 3月8日（火） 全3回

参加費：1,000円（オイル代）

対象：2～8ヶ月の子どもと保護者  
 6組（2月24日現在）

申込：蕨市の方 2月3日～2月17日まで  
 市外の方 2月14日～2月17日まで  
 本人が電話又は直接来館



◆すべての事業は先着順とさせていただきます。  
 ☆各催しは中止の可能性あり

電話：048-211-2800（北町児童館）



# 蕨市民体育館からのお知らせ



## 最新情報

### 【メンズ、レディース DAY 開始】

トレーニングルーム利用者の方へお知らせです！  
女性は毎週月曜日、男性は毎週金曜日スタンプを2個押させて頂きます！  
スタンプをたくさん貯めてレッツトレーニング！

毎週 **月** 曜日は  
**Ladies Day**  
女性限定  
スタンプ2倍！  
期間：1月10日～3月28日

毎週 **金** 曜日は  
メンズデー  
**男の日！**  
男性限定  
スタンプ2倍！  
期間：1月7日～3月25日

### 【スタンプラリー開催中】

只今、蕨市では、『さよなら私のクラマー聖地巡礼スタンプラリー』を行っており、蕨市民体育館がチェックポイントの1つになっています！  
入口すぐにスタンプ台を設置中です。2月12日までの期間限定なので是非ご来館ください！

さよなら私のクラマー聖地巡礼 & 蕨市魅力発見 **ウォーキングスタンプラリーイベント**

チェックポイントでスタンプを集めて、商店街のサービスをゲットしよう！

<b>1</b> 中央ビル 田中央2-18-29 スタンプ 平日 10:00~16:00 土日祝 9:00~17:00	<b>6</b> 歴史民俗資料館 田中央5-17-22 スタンプ 9:00~16:30 月祝休館	<b>9</b> 市民体育館 田北5-1-27-15 スタンプ 9:00~21:00	<b>10</b> 駅前郵便局 田中央3-14-15 スタンプ 平日9:00~17:00	<b>15</b> 市立図書館 田南町-12-1 スタンプ 火~金 10:00~18:00 土日 9:00~18:00
---	--	---	---	---

令和4年2月12日まではスタンプをもらえます。チェックポイントの営業時間中にお越しください！

**サービス提供店舗&サービス内容**

蕨駅前郵便局	200円以上の購入し、100円以上の送料を返金
から揚げの天才 蕨駅前一帯	100円以上の購入し、100円以上の送料を返金
酒蔵 なかみ勢	500円以上の購入し、500円以上の送料を返金
料理店 ロンドン	500円以上の購入し、500円以上の送料を返金
そば処 海苔屋	500円以上の購入し、500円以上の送料を返金
八百屋 藤店	500円以上の購入し、500円以上の送料を返金
高沢屋酒店	500円以上の購入し、500円以上の送料を返金
船橋屋	500円以上の購入し、500円以上の送料を返金

**SNS投稿参加型イベント**  
SNS投稿イベントに参加すると、抽選で「さよなら私のクラマー」グッズや、スポーツクラブ招待券などが当たります！

サイトよりエントリー → アニメボットを撮影 SNSに投稿しアンケートに回答 → 当選者にプレゼントを発送

問合せ ● 蕨市生涯学習スポーツ課  
協力 ● (一社) 蕨市にぎわいまちづくり連合会 スポーツクラブルネサンス蕨24

さよなら私のクラマー聖地巡礼 蕨市魅力発見 **ウォーキングMap**

我がまち 蕨の魅力をみつけよう！

親子でお散歩コース (全長約3.5km)  
歴史探検コース (全長約2.5km)  
聖地巡礼コース (全長約1.5km)



スタンプを5つ集めよう！

# 教室情報

## 【ゆっくりストレッチ教室】

仕事や勉強、家事等で身体が凝り固まっていませんか？

ゆっくりストレッチ教室では、筋肉をゆっくりと伸ばして

凝り固まった身体をほぐしていきます。

じっくりと自分の身体と向き合うことで、日ごろどれだけ身体に負担をかけていたかがよく分かります。また、硬くなった筋肉を伸ばすことで血流の改善やリラックス効果、柔軟性アップにつながります！

疲れた身体にご褒美として、ゆったりとした時間をお過ごしください。



講師  
さとう みれい

## 2月の予定

2・9・16・23日

17:45 ~ 18:45

蕨市民体育館 1階 武道場2 (豊)

料金：当日申込 1回 450円

定員：先着20名 定員に達し次第締め切り

※定員になり次第受付を締め切らせて頂きます。

※教室参加前に体調チェック（検温等）、手指消毒をお願い致します。

※教室中はマスク着用のうえ、ご参加下さい。

※急遽日程の変更になる場合がございます。

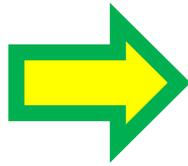
※健康状態に不安のある方は、医師の許可を得てからご参加ください。



# わらたい体操

## 【ゆっくりトレーニング】 お尻上げ

・日常動作に使うので是非！



・足を肩幅よりやや広く開いて椅子に座り  
両手を膝につきましょう

・両膝に手を当てて、椅子からお尻が  
少し離れる程度上げましょう

※椅子に腰を掛けるときはゆっくりと下ろしましょう。

## 【すこやかキッズ体操】 カエルの足打ち

・カエルになったつもりでやってみよう！



・カエルのように四つん這いで構えてみよう

・両足で踏み込み、天井に足を蹴り上げよう！  
・足の裏で拍手してみよう！

※動作中はしっかりと両手で支えて転ばないように行いましょう。

ホームページや SNS にて、最新情報を配信中！

教室情報や館内利用状況等、随時更新しております！  
是非ご確認ください！

お問合せ：048-432-2611



ホームページ



Instagram



Twitter

# 2・3月の予定

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  
 公民館は月末休館 **児童館は日曜日・祝日休館**

2/1	火	公：フットサル教室	16	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	3/1	火	児：ベビーマッサージ
2	水	公：0・1・2ちゃんママおしゃべりサロン 公：いきいき学級 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	17	木	公：キッズスポーツクラブ	2	水	公：0・1・2ちゃんママおしゃべりサロン 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
3	木	公：キッズスポーツクラブ	18	金		3	木	公：キッズスポーツクラブ
4	金		19	土	児：館内整理のため午後休館	4	金	
5	土	体：蕨市立公民館開館70周年記念式典 体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	20	日		5	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放 体：蕨市卓球連盟 第35回わらびオープン卓球大会前日準備
6	日		21	月		6	日	体：蕨市卓球連盟 第35回わらびオープン卓球大会
7	月		22	火		7	月	児：おはなしあのね
8	火	公：ママ北会	23	水	天皇誕生日	8	火	児：ベビーマッサージ
9	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	24	木	児：ベビーマッサージ	9	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
10	木		25	金		10	木	
11	金	建国記念の日 体：蕨市フロアボール協会 蕨市U12フロアボール大会	26	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	11	金	体：竹紫館 竹紫館剣道大会 前日準備
12	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	27	日	体：蕨市バドミントン協会 冬季市民バドミントン大会	12	土	体：竹紫館 竹紫館剣道大会 体：生涯学習スポーツ課 スポーツフェア前日準備
13	日	体：NPO法人マグナムカップ 第30回男子マグナムカップ バレーボール大会 体：蕨市弓道連盟 市民弓道大会	28	月		13	日	体：生涯学習スポーツ課 スポーツフェア
14	月	公：イングリッシュルーム 児：おはなしあのね				14	月	公：イングリッシュルーム
15	火	児&公：にこにこ広場&英語の 絵本でABC 児：今月の製作				15	火	児&公：にこにこ広場&英語の 絵本でABC

※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。

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/>