

きたコミっうしん



きたまちキッズスポーツクラブ！

3

蕨市北町 1-27-15

☎048-432-2225

月号 Vol.97

1月20日から小学1・2年生を対象とした「きたまちキッズスポーツクラブ（後期）」がスタートしました。この教室では、遊び要素がいっぱいの運動を通じて、子供たちに運動の楽しさを学んでもらうことを目的としています。最初はいまうボールを扱えなかつた子も、コーチや友達のサポートを受けて、教室が終わるころには夢中でボールを追いかけてアリーナを走りまわっていました。



北町公民館・北町児童館案内

0・1・25ちゃん 子育てママのしゃべりSALON

日にち：3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・県民税及び所得税の確定申告は3月15日（火）までに申告をしていただく必要があります。

申告に用いる市民税・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（直通）

（所得税の確定申告に関する問合せ）

西川口税務署 048-253-4061（代表）



児童館からのお知らせ 今月の製作

日時：3月1日（火）

～材料がなくなるまで

◆絵を描いて飾りをつくろう

おはなしあ・の・ね

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

日時：3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：3月8日（火）～

◆みんなで遊ぼう ちびっこパーク



☆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）

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。

行政サービスのご案内

取扱時間 午前9時～午後9時

内 容	料金
粗大ごみ収集券 ※回収は申込制。申込は生活環境係 電話：048-443-3706	1枚 550円
改定版「わらび郷土かるた」	1冊 500円



蕨市民体育館からのお知らせ



最新情報

【はつらつ体操で健康づくり！】

身体を楽しく動かすことで、健康づくりをサポートしていくイベントです！
日頃、なかなか運動ができていないという方は、是非一度参加してみてください！
元気に身体を動かせる時間を一緒に増やしましょう！

はつらつ体操で
健康づくり！
介護予防のお話も！

無料イベント
3月1・8・15日(火)

料金：無料
持物：室内用シューズ、タオルや手ぬぐい
時間：13:30～14:30
定員：20名
場所：蕨市民体育館（048-432-2611）
申込：窓口でお申し込みください。



担当：土田 和美

日程：3月1・8・15日（火）

時間：13：30～14：30

料金：無料

持物：室内用シューズ、タオルや手ぬぐい

定員：20名 定員に達し次第締め切りといたします。

場所：武道場1（板）

申込：窓口にてお申し込みください。

注意事項

※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。

※急遽日程が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。

教室情報

【初めてエアロ】

初めての方大歓迎！

担当：土田 和美

音楽に合わせて様々なステップで有酸素運動を行います！
有酸素運動では、中性脂肪の減少や
心肺機能の向上などが期待できます。
気持ちよく汗をかいて軽やかになりましょう！

3月2・9・16日（水）10：00～10：45

蕨市民体育館 1階 武道場1（板）

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



【ほぐしのヨガ】

担当：土田 和美

日頃の疲れをリラックス！気持ちよくほぐしながら頭も心もスッキリ！
呼吸を意識してじっくりと自分自身と向き合うことで、心と身体を整えていきましょう！
高度な技術や道具は必要なく、どなたでも今すぐ始められる健康法です。



3月2・9・16日（水）

11：00～12：00

蕨市民体育館 1階 武道場2（畳）

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。
- ※急遽日程が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】 腹筋のトレーニング

・腹筋を鍛えてしっかりボディメイク



- ・ボールなど片手で持てる物を持ちます
- ・足が地面に付かないように一回一回上げましょう

- ・足の下を通すように持っているものを回していきます。
- ・お腹を意識しながら行っていきましょう。

※腰に不安のある方は、クッションを挟み、なるべく負担のないようにやってみてください。

【動物まねっこ運動】 くまさん

・くまさんになりきってみよう



- ・両手両足をつき、できるだけ腰を高く！

- ・同じ側の手足を同時に出して歩こう！

※腰が下がらないようにゆっくり前に進みましょう！下半身強化・柔軟アップに効果的です！

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



インスタグラム



ツイッター

3・4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**

3/1	火	児：ベビーマッサージ 児：今月の製作 体：健康づくり教室	16	水	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	4/1	金	
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	17	木		2	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放
3	木	公：キッズスポーツクラブ	18	金		3	日	
4	金		19	土	児：館内整理のため午後休館 体：二市中体連 バスケットボール 春季大会二市大会	4	月	
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	20	日	体：ソフトバレーボール協会 交流親善弥生大会 体：北1子ども育成会 歓送迎会	5	火	
6	日		21	月	春分の日 体：二市中体連 バスケットボール 春季大会二市大会	6	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
7	月	児：おはなしあひね	22	火		7	木	
8	火	児：ベビーマッサージ 体：健康づくり教室	23	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	8	金	
9	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	24	木		9	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放
10	木		25	金		10	日	体：フロアボール協会 市長杯争奪戦
11	金	体：竹紫館 竹紫館剣道大会前日準備	26	土	体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳有段者講習会	11	月	
12	土	体：竹紫館 竹紫館剣道大会	27	日		12	火	
13	日		28	月		13	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
14	月	公：イングリッシュルーム	29	火		14	木	
15	火	児：にこにこ広場 体：健康づくり教室	30	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	15	金	
			31	木				

※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/>