

# きたコミっうしん



令和7年

月号 Vol.141

蕨市北町 1-27-15







☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

第43回北町コミュニティ祭り・11

第25回北町地区生涯学習フェスティバル

11月8日(土)～9日(日)開催！

8日	運動系団体の発表 	1階 小体育室 午後1時40分～	北町公民館や市民体育館で活動する運動系団体による演技発表です。 【参加予定団体】フラメカブアナニレフア・健康太極拳わかば・健康体操連盟・Yuuki Hip Hop・武福太極拳・空手道連盟・3D-MIX
	児童館イベント	2階 和室 他 午前10時30分～	○「みんなのリトミックコンサート」 時間：10：30～11：30（2階 和室） ○「こまを作って遊ぼう！」乳幼児～小中学生 時間：13：30～16：00（1階 北町児童館） ※申し込み不要。児童館は9日(日)お休みです。
9日	開会式&ふれあい広場	1階 小体育室 午前10時～ ※午前9時30分 開会式	北町公民館や市民体育館で活動する団体による民舞・舞踊・歌謡など、日頃の成果を披露します。 【参加予定団体】木踊会（民舞）・蕨ほほえみ会（舞踊）・民謡五月会・北町歌謡愛好会・北町歌謡クラブ・花水木歌謡クラブ
	みんなの遊び	3階 アリーナ 午前10時～	たくさんのあそびを用意して待ってま～す！ 景品もあるよ♪ 対象：幼児～小学生 
	エア－遊具	3階 アリーナ 午前10時～	楽しいスライダーが出現！！ 対象：4歳～小学生 料金：1人1回 15分300円
	体験教室	1階 団体連絡室 武道場前 図書ラウンジ 2階 集会室2 午前10時～	○囲碁体験教室（1階 団体連絡室） 時間：10：00～15：00 ○健康麻雀体験教室（1階 武道場前） 時間：10：00～15：00 ○絵手紙体験教室（2階 集会室2） 時間：10：00～12：00 ○ビーズ制作（1階 図書ラウンジ） 時間：10：00～15：00（材料費：800円）  
終日	模擬店 	北コミ前広場 午前10時～ ※売り切れ次第終了	愛情大盛り、北コミ祭りの伝統となった地域の味・手作りの味をご堪能ください！ ＜予定している販売＞赤飯・ワッフル・もつ煮・コロッケ・焼きそば・飲料・やきとり・つくね・豚汁・つきたて餅 
	作品展示 	1階 ロビー 図書ラウンジ周辺	北町公民館で活動する文化団体の作品展示。11月5日（水）から団体ごとに順次、作品展示をします。 【参加予定団体】絵手紙ありす・わらび山野草クラブ・ビーズふれんど・水曜クラブはがき絵・Sayo's handomade ☆同時開催：北町公民館いきいき学級作品展示

# 北町公民館・北町児童館案内

## ミジンコ教室

ミジンコを見るといのちがすけて見えます

日 時：11月29日（土）午後2時～3時30分  
場 所：北町公民館 2階 集会室  
対 象：蕨市在住在学の小学生と保護者  
定 員：30名（先着順）  
参加費：無料  
講 師：坂田明&チームミジンコ  
申 込：11月5日（水）午前10時から  
11月25日（火）まで  
（窓口または電話のみ、メール不可）

公民館・児童館共催事業

## パトマイムとバルーンアート

日 時：12月13日（土）  
午前10時30分～11時30分  
場 所：北町児童館  
対 象：どなたでも  
参加費：無料  
申 込：11月18日から児童館へ  
（Tel211-2800）

## 子育ておしゃべりサロン

日 時：11月5日（水）  
午前10時～11時30分  
（遅れても参加できます）  
場 所：北町公民館 2階 和室

対 象：0～2歳児と保護者  
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  
申 込：不要（直接会場へお越しください）

## 児童館からのお知らせ

### にこにこ広場& 英語の絵本で ABC

日 時：11月11日（火）  
午前10時30分～11時30分  
対 象：乳幼児親子 12組程度  
参加費：無料  
申 込：不要

### おはなし あ・の・ね

日 時：11月19日（水）  
午前11時15分～11時45分  
対 象：乳幼児親子 12組程度  
参加費：無料  
申 込：不要



### 「スノーボールクッキー」作り

日 時：12月25日（木）  
午前10時～11時30分  
対 象：年長児から小学6年生 12名  
材料費：600円  
申 込：11月26日から費用を添えて同館

### 書き初め教室

日 時：12月26日（金）  
午前10時～11時30分  
対 象：小学3年生から中学生 10名  
参加費：200円  
申 込：11月26日から費用を添えて同館

☆すべての事業は市内の方を優先とさせていただきます。

☆各催しは中止の場合があります。

【北町児童館】電話：048-211-2800

蕨市民体育館からのお知らせ

最新情報

# 蕨ぼるだいんぐ道場



子どもから大人まで！！

体力アップ

脳トレ

ストレス解消

～気軽にボルダリング始めてみませんか？～

**2時間 140円**

子ども  
**50円**  
(中学生以下)

必要なもの：室内用の運動靴、動きやすい服装、利用証

ご利用方法につきましては当館 HP 又はお電話にてお気軽にお問合せください！お待ちしております★

お問い合わせ ⇒ 蕨市民体育館（蕨市北町 1-27-15 ☎048-432-2611）



## 教室情報

～0.1.2才のリズム体操～

# はじめての リズムパーク

楽しい音楽に合わせてたくさん体を動かそう！！

11月5・19・26日 水  
【 10:10～10:50 】

～元保育教諭が展開する、0才からのリズム教室～  
広いお部屋を使って、のびのびとカラダを動かそう！

音楽に合わせてリズム運動  
親子の絆を深めるふれあい遊び  
手作りマラカスを使ったリズム遊び

…など、日にちごとに内容が変わります！

まってるよ～！



対象：0. 1. 2才〔保護者同伴必須〕

料金：1回 300円（当日窓口で受付）

定員：20名 場所：蕨市民体育館 武道場2（畳）

※きょうだい児であれば3～5才参加可能〔内容は0～2才のお子様対象となります〕

※寝転がって参加されるお子さん用にマットを準備しておりますが、衛生の為  
タオルをご持参ください。

お問い合わせ ⇒ 蕨市民体育館（蕨市北町 1-27-15 ☎048-432-2611）

簡単!!

# わらたい体操

## ～前腕のストレッチ～



腕の疲れを軽減

可動域を広げ、ケガの予防に!

1 四つん這いの姿勢をとる

2 指先を自分の身体側に向けて、  
肩の真下の地面にてのひらをつく  
※無理のない範囲で

⇒息を吸う

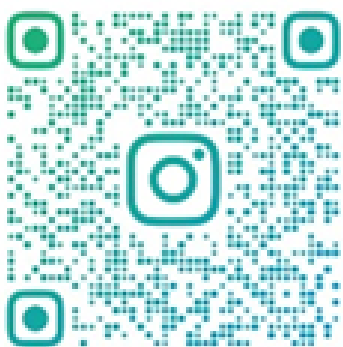
3 肩の位置をゆっくり後方に下げていく  
※伸ばしすぎに注意!

⇒息を吐く

この姿勢を 10～15 秒保つ

## 情報配信

★フォロワー大募集★



Instagram



HP



X(旧 Twitter)



TikTok

- ・館内利用状況  
(トレーニングジム・卓球等)
- ・教室情報
- ・PR 動画…など配信中!

# 11・12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(除：こどもの日)**

11/1	土	体：蕨市卓球連盟 第12回わらび レディースオープン大会	16	日		12/1	月	
2	日	体：蕨市フロアボール協会 蕨市小中高生 ネオホッケー大会	17	月	公：イングリッシュルーム	2	火	
3	月	<b>文化の日</b> 体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳初段研修会 1日目	18	火	公：ハロ北会	3	水	公：子育ておしゃべりサロン 体：学校教育課 蕨市小学校 ミニバスケットボール 親善大会
4	火	体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳初段研修会 2日目	19	水	児：おはなしあひね 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	木	
5	水	公：子育ておしゃべりサロン 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	20	木	児：ミニミニ運動会	5	金	公：育ちあいカフェ 体：健康長寿課 ねんりんピック 前日準備
6	木		21	金	公：育ちあいカフェ 体：生涯学習スポーツ課 市民レクリエーション 大会前日準備	6	土	体：健康長寿課 ねんりんピック リハーサル大会
7	金	体：蕨市社会福祉協議会 北町支部お楽しみ会	22	土	体：生涯学習スポーツ課 市民レクリエーション 大会	7	日	
8	土	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェス ティバル	23	日	<b>勤労感謝の日</b> 体：生涯学習スポーツ課 ドッジボール大会	8	月	
9	日	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェス ティバル	24	月	<b>振替休日</b> 体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳レベルアップ講 習会	9	火	児&公：にこにこ広場&英 語の絵本でABC
10	月		25	火	体：健康長寿課 いきいき100歳体操まつり &体験会	10	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
11	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC	26	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	11	木	
12	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	27	木	公：キッズスポーツクラブ	12	金	
13	木	公：キッズスポーツクラブ	28	金		13	土	児：バントマイムとバルー ンアート 体：NPO法人マグナムカップ 2025年後期女子 マグナムカップ バレーボール大会
14	金	児：クリスマス「光の箱」制作 紙粘土のクリスマスケーキ作り	29	土	公：ミジンコ教室 体：蕨ゆたか保育園 運動会 体：蕨市スポーツ少年団 集団研修会	14	日	体：蕨市卓球連盟 第54回わらびペアマッチ オープン卓球大会
15	土	体：生涯学習スポーツ課 市民レクリエーション 大会リハーサル	30	日	体：蕨市フロアボール協会 シニア選手権予選会	15	月	公：イングリッシュルーム

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→ <https://warabi-sports.com>