

北区ニュース

(28.1.1現在)	前月比
世帯数	186,442 21 減
総人口	341,252 149 増
日本人人口	323,643 155 増
男	160,967 81 増
女	162,676 74 増
外国人人口	17,609 6 減
男	8,646 4 増
女	8,963 10 減
年齢別人口*	14歳以下… 34,391(10.0%)
	15歳～64歳…219,673(64.4%)
(構成比)	65歳以上… 87,188(25.6%)

*外国人人口を含む

3月から「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まります

問先 日常生活支援総合事業担当(高齢福祉課高齢福祉係) ☎(3908)9017

高齢者が自身の能力を最大限活かしつつ、住み慣れた地域でいつまでも元気で自立した生活を営むために、全国一律となっていた介護予防訪問介護(ホームヘルプ)と介護予防通所介護(デイサービス)が区に移管され、地域の実情に応じたサービス提供ができるようになりました。

- 介護保険被保険者証の認定期間の開始日が3月1日以降の方から新しい制度に変わります。
- 新しい制度に変わっても、引き続き、今までと同じ認定更新手続きで必要なサービスを利用できます。
- 高齢者あんしんセンター窓口に来所可能な要支援1の方は、認定更新の手続きを行わなくても、「笑顔で長生き調査(基本チェックリスト)」で生活機能の低下が認められた場合は、必要なサービスを利用できます(第2号被保険者を除く)。

「介護予防・日常生活支援総合事業」区民説明会

日 2月19日(金) 午前10時～11時 場 北とびあ7階第2研修室

内 新しい制度の概要とサービス利用の流れについて

定 100名(申込順) 申 2月12日(金)までに電話申込



「笑顔で長生き調査」

- バスや電車で1人で外出していますか?
- 転倒に対する不安は大きいですか?
- 週に1回以上は外出していますか?
- 今日は何月何日かわからない時がありますか?

「笑顔で長生き調査(基本チェックリスト)」は全26項目について「はい」「いいえ」で答えていただく質問票です。運動・口腔・栄養・物忘れ・うつ症状・閉じこもりなど介護の原因となりやすい生活機能について確認します。

記事の見方

対象

日時

会場

内容

講師

定員

費用

(記載のない場合は無料です)

申込方法

問い合わせ

先申込先

HP

ホームページ

EM

メールアドレス

平成28～29年度

区政モニター募集



●区政モニターとは
区の主な課題について、会議形式で意見・要望をお聞きするものです。
昭和46年から実施して、今年で46年目を迎えます。これまでに1,000名を超える方々にご活躍いただきました。

●あなたも区政モニターになりませんか

平成28年度から2年間の区政モニターを募集します。

- 対 次の①～③のすべてに該当する方
- ①20歳以上で、区内に引き続き1年以上居住し、住民基本台帳に記載されている方
 - ②都及び都内区市町村の公務員ではない方
 - ③北区区政モニターの経験者ではない方

【活動内容】年3回程度実施する区政モニター会議で、区の施策や現状について説明の後、グループで自由に意見交換・発表していただきます。ほかにアンケート調査への回答、区内施設の見学などにもご参加いただけます。

【任期】6月～平成30年3月(約2年間)
※会議は原則土曜または日曜で3時間以内

- 【募集人数】19名
【謝礼】年額1万2,000円以内(会議の出席状況により異なります)
【応募方法】区政への意見または応募動機(200字程度)のほか、住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・職業・電話番号を記入して、郵送、ファクスまたはEメールで、3月4日(金)(必着)まで
【選考方法】応募理由等を参考に地域、年齢、性別などを考慮して選考します。結果は4月中旬に通知する予定です。
問先 〒114-8508(住所不要)広報課広聴担当
☎(3908)1102 FAX(3905)3422
EM kocho@city.kita.lg.jp

お知らせ

◆都営住宅入居者の募集

- ポイント方式による募集(家族向けのみ)
- ①ひとり親世帯(母子・父子世帯) ※同居親族が20歳未満の子
 - ②高齢者世帯
 - ③心身障害者世帯
 - ④多子世帯
 - ⑤特に所得の低い一般世帯
 - ⑥車イス使用者世帯
- 抽選方式による募集
- ⑦単身者向け住宅 ※都内に3年以上居住する60歳以上の方または昭和31年4月1日以前に生まれた方(経過措置)、身体障害者手帳1～4級の交付を受けている方、精神障害者保健福祉手帳1～3級の交付を受けている方、知的障害のある方及び生活保護受給者(「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律」による支援給付を受けている方を含む)など
 - ⑧単身者用車イス使用者向け住宅 ※身体障害者手帳2級以上の方など
 - ⑨シルバーピア住宅 ※65歳以上の単身者または二人世帯向け
 - ⑩事業再建者向け定期使用住宅 ※事業再建に向けて意欲的に取り組む中小企業者を

居住面から支援することを目的に行います。

=以下、共通=

【入居資格】①～⑩の募集区分ごとに定められています。詳しくは「募集案内」をご覧ください。

【申込書・募集案内の配布期間と場所】2月1日(月)～9日(火) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)、区民事務所、地域振興室(各開庁時間内) ※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。

※⑩については、区営・区民住宅受付担当及び区民事務所のみで配布します。

※配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページ(<http://www.to-kousya.or.jp/>)からもダウンロードできます。

【郵送で、ポイント方式及び⑩は東京都住宅供給公社、抽選方式は渋谷郵便局に2月12日(金)(必着)まで ※申込ができるのは左記の①～⑩のうち1つだけです。

問先 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター

☎0570(010)810 (募集期間中のみ、⑩を除く)

☎(3498)8894

(期間外及び⑩について)

問 区営・区民住宅受付担当

☎(3908)1523

※いずれも土・日曜、祝日は除く

◆平成28年度男女共同参画センター非常勤職員の募集

男女共同参画センターでは、男女共同参画の理念を理解し、区民の方々と協働しながら、熱意を持って事業を進めていける人材を募集します。

【勤務場所】北区男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5階)

【勤務日数】月16日(1日7時間45分変形労働時間制勤務)

【報酬】月額19万8,400円

【募集人員】1名

【任用期間】4月1日～平成29年3月31日(更新あり)

【採用方法】一次…書類審査 二次…面接

【次の(1)(2)の必要書類を郵送または持参で、2月12日(金)(必着)まで

(1)履歴書(内容を満たしていれば様式自由。要写真貼付)

(2)作文800字程度。テーマは①②のいずれかを選択

①男女共同参画に関する自分の考え

②男女共同参画センターの役割について ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問先 〒114-8503(住所不要)男女共同参画推進課

☎(3913)0161

◆第5回「(仮称)北区まち・ひと・しごと創生総合戦略」策定のための検討会

日 2月16日(火) 午後7時から

場 北とびあ7階第2研修室

内 パブリックコメントの実施結果、具体的な施策の進捗状況など 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 企画課

☎(3908)1104

◆第3回地域包括支援センター(高齢者あんしんセンター)運営協議会

日 2月5日(金) 午後1時30分～3時30分

場 第2委員会室(区役所第一庁舎4階)

内 介護予防・日常生活支援総合事業についてほか 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 介護保険課給付調整係

☎(3908)1286

◆第2回北区自立支援協議会

日 2月10日(水) 午前10時～11時30分(予定)

場 第2委員会室(区役所第一庁舎4階) 定 20名(先着順) 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 障害福祉課障害福祉係

☎(3908)9085

◆赤羽文化センター講座

①PC特別講座「みんなのパソコンひろば」
区内在住、在勤、在学の方でWindowsの基本操作と文字入力ができる方
日3月2日(水) 午後6時～8時30分
内パソコン相談、ミニセミナー
「PowerPoint2013で旅行のしおり作成」(PowerPointでポスター・チラシの作成方法)
師堀 愛子氏
定16名(抽選) 費1,540円
申往復はがき(記入例参照)またはホームページで、2月20日(土)(必着)まで
②区民講座「私のまちを歩いて再発見!〜川と共に歴史を歩む」浮間」探訪〜」
区内在住、在勤、在学の方 日3月5日(土)・6日(日) 計2回 午前10時～正午
内5日…浮間地区の歴史や地理的環境、人々の暮らしについての話
6日…前日の事前学習をもとに実際に浮間地区を歩いて学びます。
【予定コース】北赤羽駅(集合)→浮間の渡船場跡→青面金剛庚申塔→観音寺→水塚のなごり→傘屋庚申堂→北向地藏堂→氷川神社→浮間ヶ原桜草園→都立浮間公園(解散)
※雨天決行 師東京学芸大学非常勤講師 保垣孝幸氏 定20名(抽選)
費10円(傷害保険料)
申はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、2月23日(火)(必着)まで
=以下、①②共通=
問場先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター
☎(3906)3911 FAX(3906)3915
HPhttp://www.kita-bunka.com

◆中央公園文化センター特別講座

「北区の商店街を歩く〜きつねの行列と装束稲荷の王子銀座商店街〜」
区内在住、在勤、在学の方
日3月11日(金) 午後2時～4時 ※1時30分に王子駅北口集合
場王子2丁目町会会館、王子銀座商店街
内王子駅から北本通り沿いの王子銀座商店街をクイズに答えながら歩き、商店街の営みと地域の歴史を学びます。
【協力】王子銀座商店街、北区商店街連合会 定20名(抽選)
費300円(資料・クイズ参加費を含む)
申はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、3月1日(火)(必着)まで
問先 〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター(月曜、祝日休館)
☎(3907)5661
FAX(3907)5666

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会

ネスト赤羽卒業生が、起業とその後の真実をお伝えします
区内事業主の方または起業を考えている方 日2月19日(金) 午後6時～8時
師ネスト赤羽元入居者 定18名(先着順)
申2月1日(月)からファクス(記入例参照)または電話で申込
※2月17日(水)午後2時～4時に「制度融資&金融機関との取引開始の相談会」(融資に関する個別相談会)を行います(予約制)。詳しくは、ホームページをご覧ください。
問場先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9)
☎(3598)0571 FAX(3901)7789
HPhttp://www.nest-akabane.com/

◆わかもの就職支援セミナー

対おおむね35歳までの求職中の方
日①2月12日(金) ②25日(木) いずれも午後2時～3時40分
内①ビデオとレクチャーで学ぶ!「ビジネススマナー&面接のポイント」 ②再就職のポイント!〜就職活動のポイントから応募書類の書き方まで〜 定各40名(申込順)
申電話または直接窓口で申込
問場先 ハローワーク王子 赤羽しごとコーナー(赤羽1-1-38赤羽エコー広場館内)
☎(3908)0161

◆駿台学園天文講座「宇宙背景放射の50年」

後援 北区教育委員会
区内在住、在勤、在学で小学高学年以上の方 日2月20日(土) 午後5時～6時
内50年前にアメリカの研究者が宇宙から来る電波を見つけた話 師高エネルギー加速器研究機構教授 羽澄昌史氏
定30名(抽選) 申はがき(記入例参照)で、2月12日(金)(必着)まで
問場先 〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 篠原
☎(3913)5735

◆“現代の寺子屋”楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団
蝶の越冬
日2月13日(土) 午後2時～4時
場王子小学校王子ホール 師東洋大学名誉教授 岡田朝雄氏 定100名(先着順)
申当日、直接会場へ
問北区明るい社会づくりの会 佐藤
☎(3905)8056

催し

◆外国人区内見学バスツアー

区内の施設・特色ある企業を見学する外国人区内見学バスツアーを実施します。北区の魅力を再発見してみましょう。
対平成28年1月1日現在、区内に在住し、在留カード・特別永住者証明書をお持ちの外国人の方で、過去の外国人バスツアーに参加したことがない方
日2月26日(金) 午前10時30分～午後4時30分(雨天決行)※昼食は用意します。
【見学先】防災センター、旧古河庭園、明美製菓(都電もなか) 定15名(抽選)
申往復はがきまたはEメールに氏名・住所・電話番号・国籍・性別・日本語会話能力を記入し、2月12日(金)(必着)まで
※Eメールでお申込みの場合は、件名を「外国人バスツアー申込」としてください。
問先 〒114-8508(住所不要)総務課総務係(国際担当)
☎(3908)9308
Ekokusai-ka@city.kita.lg.jp

◆映像でよみがえる昭和の北区 第7回上映会「失われた風景 つなく記憶」

北区政策提案協働事業
日2月27日(土) 午後2時～3時30分
場北区飛鳥山博物館講堂(王子1-1-3飛鳥山公園内)
内赤羽・王子・十条駅周辺、飛鳥山タワー(スカイラウンジ)、大噴水、音無川吊り橋、既に行っていない電車車両・路線、なくなってしまった幼稚園の運動会など 定60名(抽選)
申往復はがき(記入例参照)またはホームページで、2月18日(木)(必着)まで
※昔の北区が映っている8ミリフィルムをお持ちの方は、その旨お書きください。DV化の相談も受け付けます。
問先 〒115-0045 赤羽1-7-9赤羽Metsビル7階 街づくり・フロンティア21「第7回上映会」係
☎(3903)1171
HP「街づくり・フロンティア21」で検索

◆300人で歌おう!歌声in北とぴあ〜春〜

後援 北区教育委員会
区内在住、在勤、在学の方
日3月7日(月) 午後2時開演(1時30分開場)
場北とぴあつじホール
内素晴らしい歌とピアノ演奏を堪能し、「花」「さくら」など北区にちなむ歌など約

30曲をみんなで一緒に歌います。
【ソプラノ】乾 薫子 【テノール】宮原健一郎
【ピアノ】鳥羽山沙紀也
定300名(抽選) 費1,100円
申はがき(記入例参照。参加希望人数(5名まで)も記入)で、2月24日(水)(必着)まで
問先 〒114-0002 王子1-6-15-202 NPO法人東京ASUKA音楽事務所 篠埜
☎090(6487)6017

お知らせ

◆北区民と演劇を作るプロジェクト(仮)オーディション

共催 北区文化振興財団
差別と異文化共生をテーマとした舞台「未開の議場」に、俳優とともに出演する一般の方を募集します。
対18歳以上で、8月24日(水)～29日(月)または30日(火)～9月4日(日)のいずれかの本番期間にすべて参加することができる方
【オーディション】3月4日(金)午後6時または6日(日)午後1時、6時
【稽古】5月…週1回、6月・7月…週2回、8月…週3回 平日の午後6時～9時、休日・祝日の午後1時～9時を予定
※公演日直前期は連続で稽古します。
場ココキタなど区内会場
師王子小劇場芸術監督 北川大輔
定10名程度
費【オーディション】1,000円
【稽古】1万5,000円(区内在住、在勤の方は)
申所定の用紙【北区文化振興財団(北とぴあ10階)、ココキタ(北区豊島5-3-13)、王子小劇場にありますが)を郵送、持参またはホームページで、2月29日(月)(必着)まで
問先 〒114-0002 王子1-14-4地下1階王子小劇場 北区民と演劇を作る会実行委員会
☎(3911)8259
HPhttp://www.en-geki.com

◆2月7日は北方領土の日です

重ねる対話 つなげる熱意で 四島返還
くしろ 国後島
くまがね 択捉島
しこたん 色丹島
はばはら 歯舞群島
いぬろ 内閣府
おろ 根室半島

北区指定無形民俗文化財

問北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

●稲付の餅搗唄

正月や祝いの餅を搗く際に唄われた北区指定無形民俗文化財(民俗芸能)「稲付の餅搗唄」を初午の日に開催します。
日2月6日(土) 午前11時～正午頃
場道観山稲荷社(赤羽西2-14-20)



●熊野神社の白酒祭(オビシヤ行事)

北区指定無形民俗文化財(風俗慣習)「熊野神社の白酒祭(オビシヤ行事)」を熊野神社境内で開催します。五穀豊穣を祈り、鬼の文字が書かれた的を弓矢で射る行事です。
日2月7日(日) 午前11時～正午頃
場熊野神社(志茂4-19-1)



区指定自転車置場利用登録の受付

JR4駅(赤羽・十条・駒込・上中里)、東京メトロ南北線2駅(赤羽岩淵・志茂)、北谷端公園脇・赤羽公園脇
対通勤、通学で駅を利用し、次の①～④のいずれかに該当する方
①住居または通勤、通学先が駅からおおむね800m以上離れている方(申請件数により距離の変更あり) ②65歳以上の方 ③身体に歩行困難を伴う障害のある方
④通勤時に保育送迎をする方
【利用期間】4月1日～平成29年3月31日(1年間)
【申請書の配布及び申請期間】2月5日(金)～15日(月)
【申請書の配布場所】駅改札口脇の申請書スタンド、施設管理課自転車対策係(区役所第一庁舎3階17番)、区民事務所及び指定自転車置場近隣の地域振興室(いずれも開庁時間内のみ)
【登録手数料】区内在住の方…4,110円 区外在住の方…8,220円
申申請書に必要事項を記入し、郵送(2月15日(月)(当日消印有効))または電子申請(申請期間のみ開設)で申込
※現在登録している方でも、今回申請しないと利用できなくなります。 ※自転車の盗難が頻発しています。置場内での盗難の責任は負いません。カギを二重にかけなどの対策をお願いします。
問先 〒114-8790(住所不要)施設管理課自転車対策係
☎(3908)9218



催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申し込む場合の記入例は4面をご覧ください



子育てするなら北区が一番

このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

東京都北区立学校適正配置計画を一部改訂しました

東京都北区立学校適正配置計画に基づき、平成28年度から協議を開始する2つのブロックについて、平成27年度の児童数推計を踏まえて計画を改訂しました。

この計画をもとに、保護者や地域の代表、学校関係者などで構成する小学校適正配置検討協議会で協議を行います。

(平成27年12月改訂)

桐ヶ丘中学校サブファミリーブロック	
小学校名	桐ヶ丘小学校、袋小学校、八幡小学校、赤羽台西小学校
適正配置計画	・本ブロックにおける小学校の数は、3校とする。 ・小学校の配置及び通学区の変更は、ブロック協議において検討する。
十条富士見中学校サブファミリーブロック	
小学校名	王子第二小学校、王子第三小学校、王子第五小学校、荒川小学校、十条小学校
適正配置計画	・本ブロックにおける小学校の数は、3~4校とする。 ・小学校の配置及び通学区の変更は、ブロック協議において小学校数とあわせて検討する。

【協議期間の目安】

年度	協議内容等
28	学校配置及び統合時期に関する協議
29	統合新校の開設に向けた協議
30	統合新校開設

講座 講演会

◆北区飛鳥山博物館講座

「野外講座・幻の江戸東京野菜」10周年特別セミナー

日3月6日(日) 午後2時~4時
 内 常設展示で滝野川牛蒡や練馬大根など江戸東京野菜を扱っていることにちなみ、東京近郊の伝統野菜の産地を訪ねる講座をこれまで10年間継続してきましたが、本年は野菜の原点である種子の問題に立ち回り、専門の研究者を招いて、北区地域を含む近代北豊島郡における野菜種子屋の展開と役割について学習します。
 師 国立公文書館つくば分館・農学博士 阿部希聖氏 定60名(抽選)
 申 往復はがき(記入例参照)で、2月25日(木)(必着)まで
 問 場先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館) ☎(3916)1133

◆食育体験教室「親子でテーブルマナー」~本格的なフランス料理を気軽に楽しむ~

対 区内在住、在学の中学生・高校生と保護者(2名1組) 日2月27日(土) 午前11時~午後2時 場 女子栄養大学内「松柏軒」(豊島区駒込3-24-3)

◆大腸がん検診

対 区内在住の35歳以上の方(昭和55年12月31日以前に生まれた方)
 ※ただし、受診間隔が1年未満の方は除く
 内 検便(便潜血反応検査)
 ※希望する各健康相談係で事前に採便セットを受け取り、各会場の検診日にお持ちください(代理可)。定 各日110名(先着順)
 日 場 申 問 先 右表のとおり

【閲覧場所】学校適正配置担当課(滝野川1分庁舎4階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、区立図書館及び北区ホームページ
 ●区民の皆さんを対象にした説明会
 日 場 下表のとおり ※各回同一内容
 申 当日、直接会場へ

日程	場所
2月7日(日)	午前10時から 十条台ふれあい館 第2ホール (中十条1-2-18)
	午後1時30分から 赤羽スポーツの森公園 競技場ふれあいホール (赤羽西5-2-27)
2月10日(水)	午後7時から 十条台ふれあい館 第2ホール
2月12日(金)	午後7時から 赤羽北ふれあい館 第2ホール (赤羽北2-25-8-201)

=以下、共通=

問 学校適正配置担当課
 ☎(3908)9271

◆ママパパ学級「パパになるための半日コース」

対 区内在住で妊娠24週以降の方と配偶者
 日3月12日(土) ①午前コース(午前9時30分~正午) ②午後コース(午後1時30分~4時) 内 先輩ファミリーの体験談と懇談会、妊婦体験、育児体験(赤ちゃんのおふろ、おむつ交換など) 定 各コース24組(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)①②の別、出産予定日も記入)で、2月20日(土)(当日消印有効)まで
 問 場 先 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 健康いきがい課赤羽健康相談係 ☎(3903)6481

内 テーブルマナー、シェフに習うデザート作り、おもてなしの心得を体験します。
 定 10組(抽選) 費 1組4,000円
 申 往復はがき(記入例参照。全員の氏名・お子さんの学年も記入)で、2月17日(水)(必着)まで
 問 場 先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係 ☎(3908)9068

◆春の和御膳で美味しくごみ減量モニタリング

調理実習をとおして生ごみを減らし、美味しく調理できるコツを専門の講師が教えます。家庭で調理時のごみを計量するモニタリングにご協力ください。
 対 区内在住、在勤、在学の2人以上世帯で、週に2回以上調理をする方
 日 場 事前説明会…2月18日(木) 午後1時30分~2時30分 赤羽エコー広場館(赤羽1-1-38) 調理実習会…3月3日(木) 午前10時30分~午後1時30分 東京家政大学(板橋区加賀1-18-1)
 【協力】東京家政大学 定40名(抽選)
 申 往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、2月12日(金)(必着)まで ※詳しくは、北区ホームページをご覧ください。
 問 先 〒114-8508(住所不要)リサイクル清掃課リサイクル生活係 ☎(3908)8538 FAX(3908)1311
 E-mail-seiso-ka@city.kita.lg.jp

◆健康増進センター(へるしおKITA)

男性食育体験教室
 ~晩ご飯はパパにおまかせ~
 対 区内在住、在勤の育児中またはこれからパパになる男性 日3月5日(土) 午前10時~午後1時 内 パパも台所に立って料理を作ってみませんか。家族が喜ぶ、栄養バランスの良いメニューを作ります(調理実習あり)。 定16名(抽選)
 費 500円(食材費実費) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月16日(火)(必着)まで
 問 場 先 〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390)2220

◆母子講演会「赤ちゃんの夜泣き解消講座」

赤ちゃんの夜泣きで悩んでいませんか。眠りのメカニズムについて学びましょう。
 対 区内在住で1歳未満の乳児(平成27年3月4日以降生まれ)と保護者(保育なし)
 日3月2日(水) 午前10時~11時30分 場 北とびあ14階スカイホール 師 赤ちゃんの眠り研究所代表理事 清水悦子氏 定30組(申込順)
 申 2月3日(水)午前9時から電話申込
 問 先 健康いきがい課王子健康相談係 ☎(3908)9087



◆滝野川文化センター講座

① 区民講座「はじめてでも大丈夫!春のソーイング教室~レッスンバッグと袋小物をつくらう~」
 対 区内在住、在勤、在学の洋裁初心者の方
 日3月4日(金)・11日(金) 計2回 午前10時~午後0時30分
 内 レッスンバッグ、巾着袋、シューズバッグの3点をミシンを使って作ります。
 師 文化服装学院学習グループ指導員 白澤優子氏 定12名(抽選) ※保育あり(6カ月以上の未就学児。若干名)
 費 200円程度(教材費) ※布、ミシン糸は持参 申 はがき、ファクス(記入例参照)。保育希望の方はお子さんの氏名・年齢・性別も記入)、電話または直接窓口で、2月19日(金)(必着)まで
 ② 区民講座「くらしと医療Ⅳ「がん」について正しく知ろう!~先進医療の現場から~」
 対 区内在住、在勤、在学の方
 日3月12日(土) 午前10時~正午
 内 日本人の死因第1位の病気「がん」について、早期発見の重要性、先端医療の実状、診断されたときの向き合い方について学びます。
 師 がん・感染症センター都立駒込病院 院長 髙橋賢一氏 定24名(抽選)
 申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、2月26日(金)(必着)まで
 ③ 区民講座「にほんごで話そう!~自分たちの国について~」
 対 区内在住、在勤、在学の方

◆離乳食講習会~みんなで食育・楽しく食育~

対 区内在住で乳児(3~4カ月)健診後、生後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし)
 内 離乳食初期から後期のすすめ方(お話と試食)
 ●王子会場
 日2月29日(月) 午後1時30分~3時
 場 北区保健所栄養室(東十条2-7-3)
 定28名(申込順)
 申 2月5日(金)午前9時から電話申込
 問 先 健康いきがい課王子健康相談係 ☎(3908)9087
 ●赤羽会場
 日3月4日(金) 午後1時30分~3時
 場 赤羽会館7階702ホール
 定32名(申込順)
 申 2月8日(月)午前9時から電話申込
 問 先 健康いきがい課赤羽健康相談係 ☎(3903)6481

◆ばくばく子どもごはん講習会~幼児食へのステップアップ~

対 区内在住で平成27年1月2日~4月1日生まれのお子さんの保護者(保育なし)
 日3月1日(火) 午後1時30分~3時
 場 北区保健所2階講堂(東十条2-7-3)
 内 離乳食から幼児食への移行のポイント、簡単メニューの紹介(お話と試食)
 定24名(申込順)
 申 2月8日(月)午前9時から電話申込
 問 先 健康いきがい課滝野川健康相談係 ☎(3919)2815

日3月13日(日) 午前10時~正午
 内 地域で日本語を学ぶ留学生とともに日本の茶菓子を囲んで、日本語で自国の文化や習慣などを語り合います。
 師 異文化交流サロンかびばら異文化ファシリテーター 小田明子氏・山田明子氏
 【協力】システム桐葉外語ほか

定12名(抽選) 費300円程度(材料費)
 申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、2月26日(金)(必着)まで
 ④特別講座「親子料理教室~パンケーキでおいしいランチ♪~」
 対 3歳~小学2年生のお子さんと保護者(2名1組) 日3月6日(日) 午前10時30分~午後1時30分
 内 レタスやハム、チーズなどはさむ「お惣菜パンケーキ」とフルーツやメープルシロップをかけていただく「デザートパンケーキ」を親子で作ります。
 師 食育指導士 伊藤由紀子氏 定12組(抽選)
 費3,000円(親子2名分、材料費を含む)
 申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、2月23日(火)(必着)まで
 =以下、①~④共通=
 問 場 先 〒114-8534(住所不要)滝野川文化センター(月曜、祝日休館) ☎(5394)1230 FAX(5394)1231



申込先(採便セット配布場所)	検診日時	検診会場	申込方法
健康いきがい課 王子健康相談係 〒114-8508(住所不要)区役所第一庁舎1階7番 ☎(3908)9087 FAX(3908)9086	3月23日(水) 午前9時~11時	北区保健所1階 (東十条2-7-3)	【窓口直接配布の場合】 2月10日(水)午前8時30分から各健康相談係で採便セットを直接お渡しします。各係検診の1週間前に締切となります(代理可)。
健康いきがい課 赤羽健康相談係 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486	3月18日(金) 午前9時~11時	赤羽会館7階	【はがき・ファクスの場合】 2月10日(水)から各健康相談係へ、はがきまたはファクスに検診名、希望検診日、郵便番号、住所、氏名・ふりがな、生年月日・年齢・性別・電話番号を記入して申込(ファクスの場合は番号を記入)。各係検診日の14日前に締切となります。 ※後日採便セットを郵送します。
健康いきがい課 滝野川健康相談係 〒114-0001 東十条2-7-3 北区保健所1階 ☎(3919)2815 FAX(3919)3308	3月16日(水) 午前9時~11時	北区保健所1階 (東十条2-7-3)	

長生きするなら
北区が一番



都営住宅地元割当65歳以上の
単身者向けシルバークロニクル
（あき家）の入居者募集

対 次の①～⑤のすべてに該当する方

①申込者が65歳以上（昭和26年3月2日以前生まれ）の単身者である

②申込者本人が区内に引き続き3年以上居住しており、そのことが住民票で証明できる（外国人の方については、在留資格が確認できる）

③所得が定められた基準内である

④住宅に困っている

⑤申込者が暴力団員ではない

募集する住宅及び戸数 桐ヶ丘一丁目（1戸）

申込書・募集案内の配布期間と場所 2月22日（月）～3月1日（火） 区営・区民住宅受付担当（区役所第一庁舎7階1番、区民事務所、地域振興室（各開庁時間内））

※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。

申郵送で、区営・区民住宅受付担当に3月4日（金）（必着）まで

※2月の都営住宅募集に申し込んだ方も申込できます。

問先 〒114-8508（住所不要）区営・区民住宅受付担当

☎（3908）1523

シニア元気塾
「健康づくりグループ講座」

楽しく学べる成功入門

日 3月3日、24日 毎週木曜 計4回 午前10時～正午 場 中央公園文化センター（十条台1-2-1）

師 気功木曜会 定 30名（抽選）

●元気になる水中ウォーキングのコツ教えます！

①シニアのための口腔ケアと食育
お口と食の健康教室

日 3月5日（日） 午前10時～正午

場 元氣ぶらざ（志茂1-2-22）

内 水中ウォーキングの効用や歩き方のコツを学んだ後、実際に体験します。

師 アクアウォーキング研究会アクアフレックス 定 15名（抽選） 費 100円（資料代） ※プール代は各自負担

対 区内在住、在勤で50歳以上の方

申 往復はがきまたはファクス（記入例参照）で、2月15日（月）（必着）まで

問先 〒114-8508（住所不要）健康いきがい課健康いきがい係

☎（3908）8548

FAX（3905）6500

家族介護者教室

●在宅療養と看取りについて
人生の最後に寄り添うために

対 区内在住の方

日 2月10日（水） 午前10時～11時30分

内 在宅療養を経て人生の最期にどう寄り添うのか、看取りの経験談を聞いて考えます。

師 元清水坂あじさい荘副施設長 鳥海房枝氏

●高齢者世帯と成年後見制度

対 赤羽全域、岩淵町全域、赤羽南全域に在住の方

日 2月19日（金） 午後2時～3時30分

内 高齢者になってからも、安心して生活するための成年後見制度の活用について、司法書士がわかりやすく説明します。

問先 赤羽高齢者あんしんセンター

☎（3903）4167

健康増進センター
（へるしあKITA）

赤羽会館4階小ホール

定 40名（申込順）

申 2月1日（月）午前9時から電話申込

対 区内在住で65歳以上の方

日 3月4日（金） 計2回 午後2時～3時30分

場 滝野川文化センター3階（西ヶ原1-23-13）

内 4日：口腔ケア講座 11日：低栄養予防講座（一口試食あり）

定 20名（抽選） 申 往復はがき（記入例参照）で、2月16日（火）（必着）まで

②シエイブサーキットトレーニング

対 区内在住、在勤で40歳～64歳の方

日 3月5日、26日 毎週土曜 計4回 午前10時～11時30分

場 健康増進センター（王子5-2-15-101）

内 筋トレマシンとそのほかの運動を連続的に行うトレーニング

定 20名（抽選） 費 800円

申 往復はがき（記入例参照）で、2月23日（火）（必着）まで

③ヨガエクササイズ

対 区内在住、在勤で40歳以上の方

日 3月5日（日） 午後2時～3時30分

場 健康増進センター

内 ヨガのポーズを中心に、筋力・バランス力・柔軟性を高めます。

定 30名（抽選）

申 往復はがき（記入例参照）で、2月23日（火）（必着）まで

問先 〒114-0002 王子5-1-2-15-101 健康増進センター（月曜、祝日休館）

☎（5390）2220

長生きするなら北区が一番

スポーツ

◆泳いで走って北区を駆ける！
第10回北区アクアスロン大会

後援 北区教育委員会・北区体育協会

対 区内在住、在学、在勤の方（未就学児は保護者の伴走が必要） 日 3月13日（日） 午前10時～午後3時（9時30分受付開始）

場 元氣ぶらざ、志茂町公園、志茂地域周辺道路 内 スイムとマラソンの2種目連続競技 費 小学生500円、中学生1,000円、高校生以上3,000円、ファミリーの部2,000円（いずれも保険料を含む）

申 ホームページで3月3日（木）までに申込 ※定員など詳しくはホームページをご覧ください。

問先 れっど★しゃっふる 村上

☎080（1338）0297

HP <http://www.red-s.net/>

◆長期テニス教室

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤の方 日 ①火曜コース（中級者）…4月5日～6月28日 ②水曜コース（初中級者）…4月6日～6月29日 ③木曜コース（初心者及び初級者）…4月7日～6月30日 各コース計10回（予備日2回） いずれも午前10時～正午 ※レベルは高い方から①～③ 場 滝野川体育館テニスコート（西ヶ原2-1-6）

定 各コース10名（抽選）

費 8,000円（傷害保険料を含む）

申 往復はがき（記入例参照。第二希望まで記入）で、2月15日（月）（当日消印有効）まで

問先 師 〒115-0043 神谷3-10-8-115 北区テニス連盟 豊田 貴

☎090（6135）4090

◆第32回北区少年少女柔道大会

後援 北区体育協会

日 3月20日（日） 午前9時30分から

場 滝野川体育館（西ヶ原2-1-6）

内 各個人戦トーナメント試合〔幼年の部、小学1年生～6年生の各部、中学男子1年生～2年生の各部、中学女子の部（3年生を除く）、高校男子1年生～2年生の各部、高校女子の部（3年生を除く）〕

費 700円

いきいき健康サロン～自分の足で元気に歩こう～

対 区内在住、在勤、在学の方

日 2月21日（日） 午前10時～正午

内 いつまでも自分の足で歩くための筋力アップや歩き方、ヨガマットを使用しているトレーニング

師 わかくさ整骨院院長 奥成浩浩氏

定 30名程度（申込順） 費 510円

申 2月3日（水）から電話申込

問先 赤羽スポーツの森公園競技場イベント係（赤羽西5-2-27）

☎（5948）9281（午前10時～午後7時）

健康情報

◆「笑顔でいきいき健康長寿大作戦～みんなで元気に声かけ笑顔かけ～」北区ヘルシータウン21（第二次）講演会

対 区内在住、在勤、在学の方

日 3月8日（火） 午後2時～3時30分

場 北とびあ7階第2研修室

内 笑いはスーパー万能薬。脳トレやロコモ予防などを交えた楽しいお話で心身ともに健康になりましょう。

師 秋子塾代表 藤原秋子氏

定 100名（抽選） 申 往復はがき（記入例参照。全員1通2名までの氏名も記入）で、2月18日（木）（必着）まで

問先 〒114-8508（住所不要）健康いきがい課健康いきがい係

☎（3908）9068

◆滝野川地区健康づくり交流会

健康体操や歌などみんなで楽しみながら、こころと身体をリフレッシュしましょう。

対 区内在住の方 日 3月3日（木） 午後1時30分～4時 場 滝野川会館1階大ホール（西ヶ原1-23-3）

〔持ち物〕 飲み物、動きやすい服装

申 当日、直接会場へ

問 健康いきがい課滝野川健康相談係

☎（3919）2815

◆糖尿病区民公開講座

共催 北区

糖尿病を改善するための食生活のヒント～今日から実践できる血糖コントロール術～

日 2月27日（土） 午後2時～3時30分（1時30分開場）

場 北とびあ14階スカイホール

師 女子栄養大学栄養クリニック生涯学習講師 春日干加子氏

定 120名（先着順）

申 申込用紙（健康いきがい課各係窓口にあります）に必要事項を記入してファクスで、2月18日（木）（必着）まで

問先 東京都北区医師会 糖尿病区民公開講座係

☎（5390）3511

FAX（5390）3388

◆北区地域精神保健福祉講座2015年度

共催 北区・北区社会福祉協議会

ひきこもりのきもち～みんなで知ろう・考えよう～

日 2月20日（土） 午後1時30分～4時

場 北とびあ14階スカイホール

内 映画「home」上映会、主人公の小林博和氏による講演 定 100名（申込順）

費 500円 申 2月19日（金）までに電話申込

問先 北区精神障害者支援施設連絡会 あゆみ「来夢」

☎（3598）9100（午前10時～午後5時 日曜、祝日を除く）

◆公開講座「脳卒中～予防と発症時の対応～」

後援 北区

対 区内在住、在勤の方とそのご紹介者

日 2月27日（土） 午前10時～11時30分（9時30分開場） 場 北とびあ15階バガサール 師 日本医科大学大学院医学研究科神経内科学分野大学院教授 木村和美氏

定 150名（申込順）

申 2月2日（火）午前9時から電話申込

問先 花と森の東京病院総務課

☎（5907）5131（平日 午前9時～午後5時）

申込記入例

希望講座名（希望日・コース）

●郵便番号・住所※

●氏名（ふりがな）

●年齢

●電話番号（ファクス番号）

※在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年も明記

●記入不備無効 ●申込は原則1名1通

●本人以外やお子さん連れの受講はできません

●記入いただいた個人情報は目的以外には使用しません