

北区ニュース

夕焼けチャイムの
放送時刻が変わります
3月から午後6時に放送します
引き続き区民の皆さまのご理
解・ご協力をお願いします。
子育て支援課次世代育成係
☎(3908)8143

北区飛鳥山博物館春期企画展

糸と光と風景と

—刺繍を通してみる近代—

日3月15日(火)～5月8日(日) 午前10時～午後5時
[月曜休館。ただし3月21日(祝)は開館し、22日(火)は休館]
場 同館特別展示室・ホワイエ 問 北区飛鳥山博物館(王子1-1-3) ☎(3916)1133

明治維新後、日本刺繍が海外に盛んに輸出されるようになると、刺繍は女性の自立につながりうる技能、また、教養として学校教育に取り入れられていきました。なかでも明治33年創立の女子美術学校(現女子美術大学)では刺繍科を設けて、美術として刺繍教育を展開しました。

刺繍が興隆するなか、油彩画や水彩画のような絵画的表現が開発され、「刺繍画」が盛んに制作されました。その主要な題材の一つに「風景」があります。当時の学生作品には北区域や周辺地域などの風景が多数残されており、都市化する以前の郊外の風景が映し出されています。

本展では、近代の刺繍の発展と展開をたどりながら、絹糸で色彩豊かに描かれた美しい刺繍画を一堂に紹介します。

観覧
無料

[協力] 女子美術大学 / 女子美術大学芸術学部デザイン・工芸学科工芸専攻テキスタイルコース刺繍



刺繍画「たきの川」
昭和4年 女子美術大学芸術学部デザイン・工芸学科工芸専攻所蔵



刺繍画「赤羽に」
大正14年 女子美術大学芸術学部デザイン・工芸学科工芸専攻所蔵

関連イベント

①記念講演会「美しき日本の刺繍 歴史と現状、未来へ」

日本刺繍の歴史と現状についてお話いただけます。後半は日本の手工芸についてゲストと対談を行います。

日4月16日(土) 午後1時30分～3時
場 同館講堂 師 女子美術大学名誉教授 岡田宣世氏
[ゲスト] 共立女子大学名誉教授 伊藤紀之氏
定 80名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、4月5日(火)午後3時(必着)まで

②刺繍体験講座「はじめての日本刺繍

—竹屋町繡のミニ額を作る—

日本刺繍の基本を学びながら、竹屋町繡という技法で素敵なミニ額を作ります。

日4月23日(土) 午後1時30分～4時
場 同館体験学習室 師 女子美術大学特任助教 大崎綾子氏、同大講師 宗 真理子氏
定 16名(抽選) 費 2,000円程度(材料費)
申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、4月12日(火)午後3時(必着)まで

③展示解説～とくにご覧あそばせ～

日3月26日(土)、4月24日(日) いずれも午後1時30分～2時(予定) 師 同館学芸員 申 当日、直接会場へ

=以下、①～③共通=

問先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内
北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

記号の見方

対象

日時

会場

内容

講師

定員

費用

費用(記載のない場合は無料です)

申込方法

お問い合わせ

先申込先

HP

ホームページ

Eメール

お知らせ

◆パブリックコメントの結果がまとまりました

●北区まち・ひと・しごと創生総合戦略(案)
[閲覧期間] 2月22日(月)～3月31日(木)
[閲覧場所] 企画課(区役所第一庁舎3階15番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ
問 企画課
☎(3908)1104

●北区シティプロモーション方針(案)
[閲覧期間] 2月22日(月)～3月31日(木)
[閲覧場所] 広報課(区役所第一庁舎3階1番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ
問 広報課
☎(3908)1102

◆食品衛生歳末一斉監視指導の実施結果がまとまりました

食品の安全を確保するため、北区食品衛生監視指導計画に基づき、平成27年12月1日から28日までの間、歳末一斉監視事業を実施しました。区内でぶぐや生食用肉を提供している飲食店、宴会施設、区から広域に流通する食品を製造している施設を中心に立ち入り、監視指導を行いました。また、食品の抜き取り検査及び食品の表示検査を行い、問題があった施設に対して改善を指導しました。区内の保育園、小中学校などの集団給

食施設に対しては、食品の取り扱い状況の監視、及びノロウイルスをはじめとする食中毒の注意喚起を行いました。実施結果は北区保健所生活衛生課(東十条2-7-3)及び北区ホームページでご覧になれます。

食品衛生に関するご相談は、北区保健所へご連絡ください。
問 北区保健所生活衛生課食品衛生担当
☎(3919)0726

◆原付バイクなどの廃車手続きはお早めに

4月1日は軽自動車税の賦課期日です
他人に譲った、盗難に遭ったなどで、現在、車両を所有していない方は、3月31日(木)までに各受付窓口で廃車手続きを済ませてください。手続きをしない場合は、車両を所有していたと見なされ、平成28年度の軽自動車税を納めていただくこととなりますので、ご注意ください。

問 [受付窓口] ①北区のナンバーがついている原動機付自転車(125ccまでの二輪車)・小型特殊自動車など…税務課税務係(区役所第一庁舎2階12番)
☎(3908)1114
②軽二輪車・二輪の小型自動車(125ccを超える二輪車)…練馬自動車検査登録事務所 ☎050(5540)2032
③軽三輪・四輪以上の軽自動車…軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所 ☎050(3816)3101
※①は、ナンバープレート、印鑑、標識交付証明書、窓口にお越しになる方の本人確認

できる書類を持参してください。②③は、登録抹消手続きと同時に軽自動車税申告書の提出も必要です。詳しくは、各受付窓口にお問い合わせください。

◆都内一斉多重債務特別相談「多重債務110番」

日3月7日(月)・8日(火) 午前9時30分～午後4時
●借金の返済でお困りの方は一人で悩まずご相談ください
消費生活センターでは、相談者の債務状況、収入などの生活状況を伺い、専門家への相談をスムーズにつなげるお手伝いをします。また、特別相談日以外[月～金曜(祝日を除く)]午前10時～午後4時)でも、多重債務相談を受け付けています(要予約)。
=以下、共通=
申 電話申込
問 場先 消費生活センター(北とびあ11階)(月～金曜 午前9時～午後5時)
☎(5390)1239

◆第1回東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会

日2月23日(火) 午後2時から(1時受付開始) 場 東京区政会館20階202・203会議室(千代田区飯田橋3-5-1)
定 30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 東京二十三区清掃一部事務組合議会事務局 ☎(5210)9729

◆北区シルバー人材センター「包丁研ぎ・まな板削り」事業(上半期3月～7月)

日 場 下表のとおり ※荒天の場合は中止になることがあります。

日程	会場
3月2日(水)・3日(木)	赤羽会館
4月6日(水)・7日(木)	赤羽西地域振興室(西が丘1-5-2)
5月11日(水)・12日(木)	滝野川会館(西ヶ原1-23-3)
5月18日(水)・19日(木)	神谷区民センター(神谷3-35-17)
6月1日(水)・2日(木)	東十条区民センター(東十条3-2-14)
7月6日(水)・7日(木)	北とびあ

[受付] 午前9時～午後2時
費 包丁研ぎ…400円から まな板削り…600円から 申 当日、直接会場へ
問 北区シルバー人材センター
☎(3908)8400

◆北区個人番号カードコールセンターが無料になりました

2月からコールセンターを無料(フリーダイヤル)とし、電話番号を変更しています。
問 北区個人番号カードコールセンター
☎0120(08)2078

◆火の用心◆

1月に区内で延焼する火災が多数発生しました。火の元には十分注意しましょう。
問 防災課防災計画係
☎(3908)8184

みんな元気 いきいき北区

問健康いきがい課健康いきがい係 ☎(3908)9068

一人ひとりが主役の「健康づくりと生きがいづくり」。体力づくりも食生活も、自分にあった充実した生活を送りましょう。

食育体験教室&親子クッキング教室

幅広い世代の方に、料理を作る楽しさや大変さ、食べることの大切さやおいしさを知ってもらうために「食育体験教室」や「親子クッキング教室」といった体験型の食育講座を開催しています。

食育体験教室

食に関連するさまざまなことを体験できるのが食育体験教室です。昨年8月には、絵本の読み聞かせと調理をミックスした大人の食育体験教室「絵本で見つけたおいしく楽しいもの～夏野菜を食べて元気いっぱい!～」を開催しました。開催日が夏ということもあり、夏野菜をテーマに「おやおや、おやさい」の絵本の読み聞かせを楽しみながら、絵本に登場するたくさんの野菜を使って、長野県の郷土料理である「手作りおやしき」や「夏野菜のピカタ」などを作りました。参加者からは「大人でも絵本を楽しめるのだと思いました」「材料もシンプルで、楽しく簡単にできました」との声が寄せられ、料理教室とは一味違う視点から「食」について考えていただくことができました。

また、親子向けには、本格的な食事の作法を学ぶ「テーブルマナー講座」や茅葺き屋根の古民家で体験する「石臼とかまどで作るできたておはぎ」などの講座を開催しています。普段の調理にプラスアルファの視点を加えた体験から、「食」の世界が広がる、わくわくする楽しさ満点の講座です。



石臼とかまどで作るできたておはぎ 絵本で見つけたおいしく楽しいもの

●美活!! ハーブ教室～ハーブの香りに癒されて～

対区内在住の18歳以上の方 日3月12日(土) 午前10時30分～午後1時30分 場滝野川文化センター料理室(西ケ原1-23-3)

内ハーブを生活の中に簡単に取り入れる方法を紹介し、香りを楽しみながら調理します。調理…ハーブ入りミートローフ～焼き野菜添え～、お花畑のサラダ、フルーツカクテルのハーブジュレかけ、夜明けのハーブティー ※材料に卵、乳、小麦を使用

師ジャパンハーブソサエティー上級インストラクター 渡辺富江氏 定24名(抽選) 費1,000円

申往復はがき(記入例参照)で、3月3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「食育体験教室」担当

☎(3908)9068

親子クッキング教室

幼児、小学生と保護者に向けて開催する親子クッキング教室は、調理技術だけではなく、親子の大切なコミュニケーションの機会にもなっています。

テーマは「野菜をおいしく食べよう」で、毎回野菜たっぷりのメニューを作っています。昨年の12月は、クリスマスメニューとお正月メニューを作りました。小学生は「お正月におせちとお雑煮を作ってみよう!～フルーツさんとお雑煮(関西風:みそ仕立て)、お煮しめ(飾り切りに挑戦)～」、幼児は「クリスマスカラーのやさしいパンケーキを作ろう!～やさしいパンケーキのヨーグルトクリーム添え、やさいのプチスイーツ」に挑戦しました。こねたり、包丁で切ったり、盛り付けにもクリスマスやお正月らしくとこだわった自分だけの作品ができあがりました。野菜が苦手な子どもたちも、自分で作った料理はすっかり食べてしまいます。参加者からは「普段子どもとゆっくり料理をする機会がないので、良い体験になりました」「苦手な野菜を食べていて驚きました」との感想をいただきました。



フルーツさんとお雑煮、お煮しめ



やさしいパンケーキのヨーグルトクリーム添え、やさいのプチスイーツ

①幼児親子クッキング教室

対区内在住の4歳～6歳の幼児と保護者 ※1組2名まで 日3月24日(木) 午後1時～3時30分 費1組2名700円

②小学生親子クッキング教室

対区内在住の小学生と保護者 ※1組3名まで(3名の場合は大人1名、子ども2名まで) 日3月26日(土) 午後1時～3時30分 費1組2名700円、1組3名800円

=以下、①②共通= 場健康増進センター(王子5-2-5-101)

内調理…みそ作り(仕込みそを作り、各自持ち帰って発酵させます)、手作りなめらが豆腐、呉汁 食育ミニ講座…だいのへん・しん

師北区楽しい食の推進員 定24名(抽選)

申往復はがき(記入例参照)①②の別、親子の氏名、お子さんの年齢・学年も記入)で、3月10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「親子クッキング教室」担当

☎(3908)9068



大豆のへんしん



国保・後期高齢者医療

◆保険料は納期限内にお納めください

国民健康保険に加入している皆さんが納める保険料は、国や都からの補助金とともに、国保の重要な財源です。高齢社会の進行、医療技術の発達により、医療費総額は年々増加し、国保の財源は非常に厳しい状況にあります。

国保の健全な運営のため、保険料は納付期限までにお納めください(納付期限は毎月末日です)。

納付が困難な場合はお早めにご相談ください。納付期限までに納付がない場合は督促状を送付します。

そのまま納付がない状態が続くと、預金や生命保険などの財産差押え処分をすることがあります。

問国保年金課国保保険料係 ☎(3908)1135

◆ジェネリック医薬品個別差額通知を送付します

対北区国民健康保険の被保険者(18歳以上)で、生活習慣病や慢性疾患などで先発医薬品を服用しており、ジェネリック医

薬品に切り替えた場合に薬代の自己負担額が一定以上減額になる可能性がある方

[送付時期]2月下旬

ジェネリック医薬品…先発医薬品(新薬)の特許期間終了後に製造販売される、新薬とはほぼ同じ成分・効果を持つ医薬品です。ジェネリック医薬品を希望する方は、かかりつけの医師・薬局の薬剤師にご相談ください。

問国保年金課国保給付係 ☎(3908)1132

◆療養費の支給

次の①～⑥の場合、10割支払った費用のうち、給付割合に応じた額を、あとから療養費として支給申請できます。ただし、審査により支給要件などに該当しない場合があります。 ※申請が、支払った日の翌日から2年を経過すると時効になり、支給されませんのでご注意ください。

- 対①旅行先など、緊急やむをえない理由で被保険者証を持たずに治療を受けたとき
- ②生血を輸血したとき(第三者に限る)
- ③医師が治療上必要と認めたコルセットなどの補装具を購入したとき
- ④ねんざや打撲などで接骨院で施術を受けたとき

⑤医師が治療上、マッサージ、はり・きゅうを必要と認めたとき

⑥海外渡航中に病気がけがで緊急やむをえず治療を受けたとき

※現地の医療機関で記入する所定の証明書が必要となりますので、渡航前にお問い合わせください。

問先 国保年金課国保給付係(区役所第一庁舎2階22番) ☎(3908)1132

年金

◆第3号被保険者の届出をお忘れなく

結婚や退職などで、厚生年金保険または共済組合に加入している配偶者の扶養になったときは、国民年金の第3号被保険者の届出が必要です。この届出は、配偶者が勤務している会社を通して、会社を管轄する年金事務所へ提出します。

第3号被保険者の保険料は、配偶者が加入している被用者制度が負担しているので、ご自分で納める必要はありません。なお、配偶者が転職したときにも届出が必要です。

過去に第3号被保険者に該当していた

のに届出が済んでいない期間は、年金事務所ですべての手続きができます。詳しくはお問い合わせください。

問北年金事務所 ☎(3905)1011

◆第3号被保険者不整合期間の「特例追納」を知っていますか

第3号不整合期間とは、第1号被保険者であったにもかかわらず、記録上は第3号被保険者のままになっている期間をいいます。この手続きが2年以上遅れたため、時効によりその分の国民年金保険料が納付できなくなり、受給資格期間を満たすことができなかったり、年金額が減ったりするおそれがある人のための特例措置です。

この期間の保険料を納めて年金額を増やしたい場合は、特定保険料の納付(特例追納)を申し込むことにより、最大10年間の保険料を納付することができます。特例追納ができる期間は、平成30年3月31日までです。詳しくは、お問い合わせください。

問北年金事務所 ☎(3905)1011



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8回をご覧ください



区役所の事務室が移転します

- 生涯学習・スポーツ振興課スポーツ振興係
 - スポーツ施策推進担当課
 - 東京オリンピック・パラリンピック担当課
- [移転日] 3月14日(月) [移転場所] 北とびあ10階 問 下表のとおり

問い合わせ先	3月11日(金)まで	3月14日(月)から
生涯学習・スポーツ振興課スポーツ振興係	☎ (3908) 9330	☎ (5390) 1135
スポーツ施策推進担当課		☎ (5390) 1134
東京オリンピック・パラリンピック担当課	☎ (3908) 9328	☎ (5390) 1136

- 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
- [移転日] 3月22日(火) [移転場所] 滝野川分行舎2階
※電話番号の変更はありません。

問 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係 ☎ (3908) 9323

**生涯学習・スポーツ振興課スポーツ振興係内の
体育施設受付窓口を休止します**

[休止期間] 3月14日(月)～31日(木)
団体登録などの手続きは次の窓口をご利用ください。
桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57) ☎ (3908) 2316
滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) ☎ (3940) 1801
北運動場(神谷2-47-6) ☎ (3902) 5639
※施設予約及び使用料の支払いは、北とびあなどの窓口でも受け付けます。
※5月分の北ノ台スポーツ多目的広場の窓口抽選は、3月17日(木)午前9時から滝野川分行舎で実施します。

講座 講演会

**◆古典舞踏入門講座
「メヌエットを踊りませんか？」**

後援 北区文化振興財団
対 区内在住、在勤、在学の方
日 4月24日～平成29年3月19日 原則毎月第4日曜 計12回 午前11時～午後1時
場 ココキタ(北区豊島5-3-13)
内 メヌエット、パヴァーヌなどヨーロッパの宮廷舞踏を基礎から習う1年コースです(足腰に多少の負担がかかります)。
師 市瀬陽子氏、武田牧子氏ほか
定 25名(抽選) 費 1万2,000円(初回に集合)
申 往復はがき(記入例参照)で、3月11日(金)(必着)まで
問 古典舞踏研究会 武田 ☎ 090(5511)5481
先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「古典舞踏入門講座」係

催し

**◆第6回北区観光写真
コンテスト入賞作品の展示**

日 場 北とびあ 1 階区民プラザ…3月2日(水)～16日(水) 都電おもいで広場(荒川区西尾久8-33-7)、9001号車両内…2月23日(火)～3月8日(火)
問 東京新聞広告局営業推進部「北区観光写真コンテスト」事務局 ☎ (6910) 2483
産業振興課観光振興担当 ☎ (5390) 1234

◆滝野川会館ブチコンサート

日 2月22日(月) 正午～午後1時
内 フルート…原田詩子 ピアノ…浅賀優子
申 当日、直接会場へ
問 場 滝野川会館(西ヶ原1-23-3) ☎ (3910) 1651

◆赤羽文化ひろば3月のプログラム

主催 北区教育委員会・赤羽文化センター利用団体連絡協議会
①朗読劇
日 3月19日(土) 午後1時30分～3時30分(1時開場)
内 平若弓枝作「なんでも八文」を朗読します。
[参加団体] 朗読れもん会
②太極拳発表会
日 3月20日(日) 午後1時30分～4時30分(1時10分開場)
内 心とからだをひらく太極拳を体感できます。
[参加団体] 虹の会
③和楽器のおもちゃばこ
日 3月21日(祝) 午後1時30分～3時30分(1時開場)
内 箏、三味線、しの笛とフルートを演奏します。
[参加団体] 邦楽研究会祭文・民族音楽研究会
④書けば都～自分史への誘い～
日 3月22日(火) 午前10時～午後4時
内 勉強会の様子で自分史の編集作業を公開します。
[参加団体] 自分史を書く会
=以下、①～④共通=
問 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) ☎ (3906) 3911

◆飛鳥山「春の茶会」(野点)

後援 北区文化振興財団
日 3月27日(日) 午前11時～午後4時
場 飛鳥山青淵文庫前広場(西ヶ原2-1-6-1 飛鳥山公園内) 師 北区茶華道連盟
定 200名(抽選) 費 500円
申 往復はがき(記入例参照。車イス席希望の方はその旨朱書き)で、3月7日(月)(必着)まで
問 先 〒114-0034 上十条5-37-5 鈴木 ☎ (3909) 7201

**◆春を呼ぶクラシックのタペ
第13弾 in 北とびあ**

後援 北区教育委員会
対 区内在住、在勤、在学で小学生～18歳の親子
日 3月21日(祝) 午後7時15分開演(6時45分開場)
場 北とびあつつじホール
内 ピアノとテノール歌手による本格的なクラシックを気軽に楽しめるコンサートです。
テノール…宮原健一郎 ピアノ…中山博之
定 300名(先着順) 費 2,700円
申 はがき(記入例参照。参加人数も記入)で、3月12日(土)(必着)まで
※対象の方以外は、当日券3,500円が入場できます。詳しくはお問い合わせください。
問 先 〒114-0002 王子1-6-15-202 NPO法人東京ASUKA音楽事務所 篠笹 ☎ 090(6487)6017

◆荒川ライトアップイベント

主催 北区・足立区・国土交通省
日 2月27日(土) 午前10時～午後8時
※悪天候の場合は翌日に順延
場 メイン会場…足立区都市農業公園(足立区鹿浜2-44-1)
サブ会場…岩淵リバーステーション(志茂5丁目荒川河川敷)、新田リバーステーション(足立区新田2丁目荒川河川敷)
内 3会場から船を運航し、午後5時から新旧岩淵水門のライトアップを実施します。また、各種の災害対策車両の見学などを通じて防災について学びます。
申 当日、直接会場へ
問 荒川下流河川事務所地域連携課 ☎ (3902) 8745

◆春の火災予防運動 3月1日(火)～7日(月)

平成27年中の区内の火災件数は100件、焼損床面積は427㎡、火災による死者は4名でした。この機会に住宅防火への意識を高め、火災の発生を防ぎましょう。また、万が一の場合でも被害を最小限にとどめ、火災から尊い命を守りましょう。

行事名	日程	場所	問い合わせ
防災訓練	2月28日(日) 午前9時45分～正午	王子第二小学校	王子消防署 ☎ (3927) 0119
防火防災感謝祭	3月6日(日) 午前10時～午後2時	王子消防署(王子4-28-1)	王子消防署 ☎ (3927) 0119
ふれあいフェア2016	3月6日(日) 午前10時～午後2時30分	赤羽消防署(赤羽南1-10-4)	赤羽消防署 ☎ (3902) 0119
駅前広報	3月6日(日) 午前10時30分～11時30分	JR田端駅北口前	滝野川消防署 ☎ (3916) 0119

◆Ⅹ 祈りそして神宴

後援 北区文化振興財団
日 3月27日(日) 午後5時開演
場 静勝寺(赤羽西1-21-17)
内 石笛とフルートの演奏と文楽
[出演] 横田年昭氏 [ゲスト] 文楽人形遣い 勘縁氏 定10名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月10日(木)(必着)まで
問 楽 松崎 ☎ (3311) 7699
先 〒114-0003 北区豊島5-3-13 ココキタ 北区文化振興財団「祈りそして神宴」係

**◆TSUNAMI VIOLIN 「千の音色で
つなぐ絆」チャリティコンサート
～高校生×東日本大震災復興支援～**

追悼の想いと復興への願いを音色に乗せ、1,000人のヴァイオリニストが「リレー」のように弾き継いでいくプロジェクトです。
日 3月13日(日) 午後2時～4時(1時開場)
場 北とびあつつじホール 内 陸前高田「奇跡の一木」の木片がヴァイオリンに生まれ変わるまでのお話、演奏会、順天高校生による現地報告、合唱、石巻・女川の商品販売
定 300名(先着順) 費 500円(復興支援金。18歳以下無料。前売券あり)
申 当日、直接会場へ
問 北区NPO・ボランティアがらざ ☎ (5390) 1771

休館

●障害者福祉センター
日 3月21日(祝)
全館設備点検のため、利用できません。
問 障害者福祉センター ☎ (3905) 7111
●赤羽文化センター
日 ①3月14日(月) ②15日(火)
①システム停止日のため、②施設保守点検・定期清掃のため、施設の利用及び利用申込の受付はできません。
問 赤羽文化センター ☎ (3906) 3911
●北区ふるさと農家体験館
日 3月30日(水)
茅葺き屋根の維持・管理のため燻煙作業を行います。当日の施設利用・見学はできません。
問 北区飛鳥山博物館管理運営係 ☎ (3916) 1133

記事の見方 対象 日 日時 場 会場 内 内容 師 講師 定 定員 費 費用(記載のない場合は無料です) 申 申込方法 問 問い合わせ 先 申込先 HP ホームページ EM Eメール

老人ホーム選びちょっと待って!
第三者の立場から無料でアドバイス
有料老人ホーム 紹介センター
あらいふ入居相談室
0120-510-720
株式会社ザップ 〒141-0022 東京都品川区東五反田1-21-10-8F
コールセンター責任者 平野 直美

北区に数少ない地域密着型FP
(ファイナンシャル・プランナー) です
一色FPオフィス
<ご相談料金>
4,000円～(時間制限なし)
60歳以上の方: 3,000円～
赤羽駅東口徒歩4分 ☎: 050-3606-4438
http://issiki-fp-office.com
(「北区FP」で検索してみてください)

セキスイ製 ポータブルトイレ
無償交換
のお知らせ
お問い合わせ 積水化学工業株式会社
ポータブルトイレ回収窓口
【受付時間】9:00～19:00 ※土、日、祝日、年末年始を除く
☎ 0120-011-578 (無料)
〒105-8450 東京都港区虎ノ門2-3-17

Ikebana Ryuseiha 自由花・立華 生花 **明峯いけばな教室** 生徒募集
北とびあ教室 西ヶ原教室 体験レッスン有 レッスン日 火・水・金・土 教員
http://ikebana-meihou.com/ ☎ 03-3940-5709

広告 この欄は北区の事業者でありません お問い合わせは各企業・団体へ



おたっしや教室



～運動と仲間づくりで、からだも脳もまだまだ元気!～

介護医療連携推進・介護予防担当課 ☎(3908)9017

運動や仲間づくりのきっかけに、「おたっしや教室」をお勧めしています。終了後に、教室の仲間と運動を続けられる自主グループ作りを目指します。 ※面談などで介護予防ケアマネジメントを行います(契約書とケアプランを作成します)。

対 区内在住の65歳以上で医師から運動制限を受けておらず、現在要支援・要介護認定を受けていない方(「笑顔で長生き調査」の結果で、生活機能の低下がある方を優先)。なお、元気アップマシントレーニング教室は、生活機能の低下がある方のみ利用できます。

日場先 下表のとおり 費 おたっしや筋力アップ体操教室…2,000円
元気アップマシントレーニング教室…4,000円 申 電話で3月10日(木)までに各対象地域の高齢者あんしんセンターに申込

おたっしや教室無料体験会

(北区さくら体操プレミアム手ぬぐい付き)

おたっしや筋力アップ体操教室と「笑顔で長生き調査」を、まずは体験してみませんか。

対 区内在住の65歳以上で医師から運動制限を受けておらず、現在要支援・要介護認定を受けていない方 日 ①3月3日(木) ②9日(水) いずれも午後2時～3時30分(1時30分開場) ※両日同一内容

場 ①赤羽会館4階大ホール ②北とびあ13階飛鳥ホール

内 簡単なストレッチと筋力アップ体操、笑顔で長生き調査、おたっしや教室の紹介 [持ち物] 運動に適した服装・靴、タオル、飲み物、筆記用具

師 介護予防運動指導員 定 ①60名 ②70名(いずれも先着順)

申 当日、直接会場へ ※①②どちらか1回のみ

介護医療連携推進・介護予防担当課 ☎(3908)9017

対象地域	申込先	おたっしや筋力アップ体操教室		元気アップマシントレーニング教室	
		日程(除外日あり 計20回)	場所	日程(計40回)	場所
赤羽北1・2丁目及び浮間	浮間さくら荘高齢者あんしんセンター ☎(3558)3689	5月10日～9月20日 毎週火曜 午後2時～3時30分	浮間ふれあい館 (浮間2-10-2)		
赤羽台、赤羽北3丁目、桐ヶ丘	桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンター ☎(5924)0152	5月6日～9月16日 毎週金曜 午後1時30分～3時	桐ヶ丘やまぶき荘 (桐ヶ丘1-16-26)		
十条仲原3・4丁目 西が丘、上十条5丁目、赤羽西5・6丁目	西が丘園高齢者あんしんセンター ☎(5924)7715	4月28日～9月29日 毎週木曜 午後2時～3時30分	西が丘ふれあい館 (西が丘1-47-15)	5月10日～9月23日 毎週火・金曜 午前10時～11時30分	桐ヶ丘やまぶき荘 (桐ヶ丘1-16-26)
東十条5・6丁目、中十条4丁目、神谷2丁目、赤羽西1～4丁目	清水坂あじさい荘高齢者あんしんセンター ☎(5924)2025	5月6日～9月16日 毎週金曜 午前10時～11時30分	ルネサンス赤羽 (赤羽西1-6-1パルロードⅡ4階)		
神谷3丁目、志茂	みずべの苑高齢者あんしんセンター ☎(5941)6722	5月11日～9月28日 毎週水曜 午後2時～3時30分	コアラススポーツクラブ (志茂2-11-1)		
赤羽1・2・3丁目、若淵町、赤羽南1・2丁目	赤羽高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167	5月2日～9月26日 毎週月曜 午後2時～3時30分	ジェクサー赤羽 (赤羽南2-9-47)		
王子本町、岸町、滝野川4丁目、十条台	王子高齢者あんしんセンター ☎(3908)9083	5月6日～9月16日 毎週金曜 午後2時～3時30分	北とびあ地下1階多目的ルーム		
王子1～5丁目、東十条1～4丁目、神谷1丁目	王子光照苑高齢者あんしんセンター ☎(3927)8899	5月11日～9月28日 毎週水曜 午後1時30分～3時	セントラルウェルネスクラブ東十条 (東十条1-24-5)	5月6日～9月30日 (除外日あり) 毎週火・金曜 午前10時～11時30分	健康増進センター (王子5-2-5-101)
北区豊島、王子6丁目	豊島高齢者あんしんセンター ☎(6903)2712	5月6日～9月16日 毎週金曜 午前10時～11時30分	豊島ふれあい館 (豊島3-27-22)		
中十条1～3丁目、上十条1～4丁目、十条仲原1・2丁目	十条高齢者あんしんセンター ☎(5948)9981	5月18日～9月28日 毎週水曜 午前10時～11時30分	東急スポーツオアシス十条店 (上十条2-13-1)		
滝野川2・3・5～7丁目	滝野川西高齢者あんしんセンター ☎(5907)5816	5月10日～9月20日 毎週火曜 午前10時～11時30分	滝野川西ふれあい館 (滝野川6-21-25)		
滝野川1丁目、西ヶ原	飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター ☎(3940)9175	5月10日～9月20日 毎週火曜 午前10時～11時30分	飛鳥晴山苑 (西ヶ原4-51-1)		
上中里1丁目、中里、田端	滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター ☎(3822)6080	5月11日～9月21日 毎週水曜 午後2時～3時30分	田端ふれあい館 (田端3-16-2)	5月10日～9月23日 毎週火・金曜 午後2時～3時30分	飛鳥晴山苑 (西ヶ原4-51-1)
上中里3丁目、昭和町、田端新町、東田端	新町光陽苑高齢者あんしんセンター ☎(5855)1219	5月6日～9月23日 毎週金曜 午後2時30分～4時	メガロス田端 (東田端1-17-32)		
堀船、栄町、上中里2丁目	上中里つづじ荘高齢者あんしんセンター ☎(5390)6009	4月28日～9月29日 毎週木曜 午前10時～11時30分	堀船ふれあい館 (堀船3-7-12)		

滝野川体育館 春のスポーツ教室

対日定費 下表のとおり 申 往復はがき(記入例参照)で、3月10日(木)(当日消印有効)まで ※⑥⑩⑪は当日参加不可。そのほかは定員に空きがある場合は当日参加可。詳しくはお問い合わせください。 ※1週で1講座 ※振込手数料は各自負担
開場先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

種目	対象	日程	時間	定員(抽選)	費用
①アクティブシニア健康体操	区内在住の65歳以上の健康な方	4月7日～6月30日(5月5日を除く) 毎週木曜 計12回	午前9時10分～10時10分 午前10時20分～11時5分 午前11時15分～正午	30名 20名	9,240円
②はじめてステップ	区内在住、在勤の16歳以上の方	4月4日～6月27日(4月18日、5月2日・16日、6月20日を除く) 毎週月曜 計9回	午前9時45分～10時45分	各30名	6,930円
③シェイプアップピラティス			午前11時～正午		
④やさしいヨガ			午前9時30分～10時30分		
⑤やさしいピラティス	区内在住、在勤の50歳以上の健康な方	4月6日～6月29日(5月4日を除く) 毎週水曜 計12回	午前11時～正午	各30名	9,240円
⑥ここにご30体操教室	区内在住、在勤の16歳以上の方	4月2日～6月25日(4月30日、5月7日を除く) 毎週土曜 計11回	午前11時～正午		8,470円
⑦ヨガでリラックス	区内在住の65歳以上の健康な方	4月1日～6月24日(4月29日、5月6日を除く) 毎週金曜 計11回	午前9時30分～10時30分 午前11時～正午	15組	
⑧ヨガ&ピラティス	区内在住の2歳～3歳の幼児と保護者	4月13日～6月29日(5月4日、6月1日を除く) 毎週水曜 計10回	午前10時～10時45分 午前11時～11時45分	各10組	1万300円
⑨健康づくり体操教室	区内在住、在勤の16歳以上の方	4月12日～6月28日(5月3日・10日・17日を除く) 毎週火曜 計9回	午前9時30分～10時30分 午前10時45分～11時45分		9,270円
⑩親子リズム体操教室	区内在住の小学1年生～2年生	4月7日～7月14日(5月5日を除く) 毎週木曜 計14回	午後3時40分～4時40分	各15名	1万4,420円
⑪リトミック水曜教室(Ⅰ部)	区内在住、在園の幼児	4月4日～7月11日(4月18日、5月2日・16日、6月20日を除く) 毎週月曜 計11回	午後3時40分～4時40分		1万1,330円
⑫リトミック水曜教室(Ⅱ部)					
⑬ヴォイストレーニングⅠ部					
⑭ヴォイストレーニングⅡ部					
⑮小学生フットサル教室					
⑯キッズフットサル教室					



高齢者ふれあい食事会

食事しながら交流の場



参加する方が都合のよい曜日や会場を選んで申し込み、1年間同じ会場と一緒に昼食を共にしながら、にぎやかに会話を楽しんでいます。

食事会の運営には、健康づくりグループの会員や地域の民生委員など、多くの区民の方たちが協力員として携わっています。近所の方たちだけでなく、さまざまな地域の方々と交流できる場となっており、最初は知らない者同士でも、同じ時間を共有するうちにいつの間にか打ち解け、会場は明るい声で溢れています。「おいしい食事を、いつもありがとう」「次回も楽しみにしているよ!」「また来てくださいね」などの会話も聞こえ、参加者も協力員も素敵な笑顔で楽しそうです。

食後には短い時間を利用した暮らしに役立つ情報の提供やミニ講座などのお楽しみイベントを行うこともあります。また、参加者の方が趣味や特技を披露することもあり、毎回楽しい時間を過ごしています。

ふれあい食事会ではこれからも、いろいろな人とつながりあって、みんなと一緒に笑顔の輪を広げていきます。

平成28年度「高齢者ふれあい食事会」参加者募集

対 区内在住で、介護保険の認定を受けていない65歳以上の方(初めての方、高齢の方を優先) 日場定 下表のとおり 費 1食400円 ※集金方法は、銀行などでの払込 申 はがき(記入例参照。①~④のうち第3希望まで記入。1通1名まで)で、3月11日(金)(必着)まで ※アレルギーなどの除去食など、特別な食事は対応できませんのでご了承ください。

問先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係 ☎(3908)9068



会食風景



食事例



食後の様子(篠笛)



協力員の活動風景

	食事会場	日程 (平成29年3月まで)	実施協力	定員 (抽選)
①	彩々会	健康増進センター 壬子5丁目		30名
②	火曜ゆう友会	4月15日から 毎月第1・3金曜		30名
③	すまいる	4月26日から 毎月第2・4火曜		30名
④	会食おいしん歩	4月20日から 毎月第1・3水曜	健康づくりグループ	30名
⑤	さんさん会	4月23日から 毎月第2・4土曜		30名
⑥	土曜ヘルシーパールの会	4月22日から 毎月第2・4金曜		30名
⑦	エモルテル	4月16日から 毎月第1・3土曜		30名
⑧	志茂子ども交流館 (志茂5丁目)	4月14日から 毎月第2・4木曜	志茂子ども交流館 健康づくりグループ	35名
⑨	赤羽エコー広場館 エキエコ食事会(赤羽1丁目)	4月25日から 毎月第2・4火曜	赤羽エコー広場館 ふれあい食事会	23名
⑩	豊島中央通り商店街 (北区豊島4丁目)	4月19日から 毎月第1・3火曜	豊島中央通り商店街 健康づくりグループ	10名
⑪		4月26日から 毎月第2・4火曜		10名
⑫	勝艦(赤羽北3丁目)	4月21日から 毎月第1・3木曜	勝艦 健康づくりグループ	15名
⑬		4月28日から 毎月第2・4木曜		15名
⑭	カフェと和のレストラン 「ダイニング街なか」 (十条駅そば)	水曜 4月13日から 毎週水曜	櫛ヴィ街なか 食事会協力員	18名
⑮		木曜 4月14日から 毎週木曜		18名
⑯	カフェ「ル・ウエスト」 (東十条3丁目)	A 4月19日から 毎月第1・3火曜	カフェ「ル・ウエスト」 健康づくりグループ	18名
⑰		B 4月26日から 毎月第2・4火曜		18名
⑱	手打ちそば「松月庵」 (浮間3丁目)	A 4月15日から 毎月第1・3金曜	手打ちそば「松月庵」 健康づくりグループ	18名
⑲		B 4月22日から 毎月第2・4金曜		18名
⑳	蕎麦「あさのや」 (東田端1丁目)	4月16日から 毎月第1・3土曜	蕎麦「あさのや」 健康づくりグループ	15名
㉑	お食事処「こみや」 (堀船3丁目)	A 4月21日から 毎月第1・3木曜	お食事処「こみや」 健康づくりグループ	20名
㉒		B 4月28日から 毎月第2・4木曜		20名
㉓	鉄板台所「せをりい」 (赤羽1丁目)	A 4月15日から 毎月第1・3金曜	鉄板台所「せをりい」 健康づくりグループ	20名
㉔		B 4月22日から 毎月第2・4金曜		20名

	食事会場	日程 (平成29年3月まで)	実施協力	定員 (抽選)
25	中国料理「和幸」 (赤羽北3丁目)	A 4月18日から 毎月第1・3月曜	中国料理「和幸」	20名
26		B 4月25日から 毎月第2・4月曜	健康づくりグループ	20名
27	東十条商店街(東十条3丁目)	4月20日から 毎月第1・3水曜	東十条商店街 健康づくりグループ	40名
28	浮間ふれあい館 (浮間2丁目)	A 4月18日から 毎月第1・3月曜	浮間ふれあい館	40名
29		B 4月21日から 毎月第1・3木曜	健康づくりグループ	40名
30	西が丘ふれあい館 (西が丘1丁目)	4月14日から 毎月第2・4木曜	西が丘ふれあい館 健康づくりグループ	20名
31	志茂スズラン通り商店街 (志茂2丁目)	4月26日から 毎月第2・4火曜	志茂スズラン通り商店街 健康づくりグループ	20名
32	滝野川市場通り商店街 (滝野川7丁目)	4月16日から 毎週土曜	滝野川市場通り商店街 滝野川小学校	12名
33	ココキタ (北区豊島5丁目)	A 4月22日から 毎月第2・4金曜	ココキタ	20名
34		B 4月20日から 毎月第1・3水曜	健康づくりグループ	20名
35		水曜 4月13日から 毎週水曜		17名
36	カフェレストラン「長屋」 (桐ヶ丘1丁目)	木曜 4月14日から 毎週木曜	ヴィ長屋	17名
37		金曜 4月15日から 毎週金曜		17名
38	志茂老人いこいの家 (志茂1丁目)	4月18日から 月2回水曜	赤羽東地区民生委員	25名
39	名主の滝老人いこいの家 (岸前1丁目)	4月22日から 毎月第2・4金曜	王子地区民生委員	25名
40	豊島ふれあい館 (北区豊島3丁目)	4月14日から 毎月第2・4木曜	豊島堀船地区 民生委員	25名
41	田端ふれあい館(田端3丁目)	4月26日から 毎月第2・4火曜	田端地区民生委員	40名
42	滝野川東区民センター1階 (滝野川11丁目)	4月19日から 毎月第1・3火曜	西ヶ原地区民生委員	25名
43	滝野川西区民センター6階 (滝野川16丁目)	4月21日から 毎月第1・3木曜	滝野川地区民生委員	25名
44	昭和町ふれあい館 (昭和町3丁目)	4月13日から 毎月第2・4水曜	昭和町地区自治会 連合会	25名
45	東京家政大学 (板橋区加賀1丁目)	5月18日から 毎月第1・3水曜	東京家政大学	20名
46	女子栄養大学 (豊島区駒込3丁目)	A 5月18日から 月2回水曜	女子栄養大学	35名
47		B 5月11日から 月2回水曜		35名

【時間】午前11時30分～午後0時30分(⑩⑬⑯⑲⑳㉑㉒㉓㉔)は午前11時～正午

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

70歳からのスマートウォーキングがこよく歩いて元気アップ!! 対区内在住の70歳以上の全回参加できる方 日 3月15日、29日 毎週火曜 計3回 午後2時～4時 場 豊島北コミュニティアリーナ(北区豊島5-1-13) 内 3月15日:ウォーキングの基礎 22日:栄養のお話と前回の復習 29日:まち歩きウォーキング ※教室開始前に血圧測定を行い、結果によっては参加できない場合があります。 定 20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月3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「スマートウォーキング」担当 ☎(3908)9068

介護予防で元気はつらつサロン 赤羽うきうきいきいき教室 イス空手

対赤羽1・3丁目、赤羽南1・2丁目、岩淵町在住の65歳以上で、要介護・要支援認定を受けておらず運動制限されていない方 日 3月8日(火) 午後2時～3時30分 場 赤羽会館4階小ホール 内 琉球空手から生まれた座ったままできるイス空手で、からだを動かしましょう。 師 空手指導員 小山鉄平氏・西館直人氏 定 30名(申込順) 申 2月23日(火)午前10時から電話申込 問先 赤羽高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167



◆北区飛鳥山博物館野外講座

「ご近所歴史探検隊！志茂編」

日3月12日(土) 午後1時30分～3時30分
※東京メトロ南北線志茂駅集合
内熊野神社まで旧道をたどりながら、志茂地域の歴史や見どころを解説します。
※小学生は保護者同伴 師 同館学芸員
定20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)
内保護者同伴の場合は全員の氏名・年齢も記入)で、3月3日(木)(必着)まで
問先 〒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

◆エコベルデ みどりの教室

花木の剪定ツボをマスターしましょう
対区内在住、在勤、在学の方
日3月12日(土) 午前10時～正午
内剪定に最も適した時期などを解説します。
定30名(抽選) 費500円 申 往復はがき(記入例参照)で、2月29日(月)(必着)まで
問場先 〒114-0003 北区豊島5-6-1みどりと環境の情報館(エコベルデ)(月・火曜、祝日休館)
☎(3913)8340

◆デジカメ自然撮影教室

身近な自然をデジカメで撮影し、新しい発見をしてみませんか。
対区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日3月20日(日)・27日(日) 計2回 午前9時30分～11時30分 定20名(抽選)
申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、3月10日(木)(必着)まで
問場先 〒114-0031 十条仲原4-2-1清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜休館(祝日のときは翌日))
☎(3908)0804 FAX(3908)8856

◆男女共同参画センター「スペースゆう」パートナーシップ事業

「貧困」と「セクシュアル・マイノリティ」を考える
日3月19日(土) 午後2時～4時30分
師 クライシスサポートセンター nolb代表 濱中洋平氏 [企画・運営]NPO法人レインポー・アクション 定50名(先着順)
申 ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、2月21日(日)午前9時から申込
※保育あり(1歳以上就学前まで。3月9日(水)までに申込。定員あり(申込順))
問場先 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5階)(月曜、祝日休館)
☎(3913)0161 FAX(3913)0081
E-mail danjo-c@city.kita.lg.jp

●区民の伝言版●

この欄は、区の事業ではありません。内容については、当事者間で責任を持っていただきます。入会等、申込の際は十分にご留意ください。区は関知しません。
【略号】(入)…入会金
【PR】…各サークルのPR文
※費用の記載がない場合は無料です。
問広報課(区役所第一庁舎3階1番)
☎(3908)1102

●北区ライオンズ 野球 対50歳以上の男性 日毎月1・2回日曜 場新荒川大橋野球場ほか 費1ヵ月14,000円【PR】一緒に元気に野球を楽しみましょう。来たれライオンズに 問光村 ☎(3919)8685
●将棋クラブ歩みの会 日毎週水曜 午前9時～11時45分 場赤羽文化センター 費1ヵ月1,000円【PR】会員で将棋を楽しむ親睦を図る 問内田 ☎(3910)2501(夜間)

◆シルバー人材センター着付け教室

ラングアップ～帯結び特集～

対区内在住、在勤、在学の方 日3月12日～26日 毎週土曜 計3回 午前10時～正午 内1・2回目…帯結び(名古屋帯:銀座結び) 3回目…帯結び(半幅帯) ※着物・帯など持参 定20名(抽選)
費3,000円(前納) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月3日(木)(必着)まで
問場先 〒115-0045 赤羽1-1-38北区シルバー人材センター
☎(3908)8400

◆滝野川会館講座 パワーヨガ

対18歳以上の女性 日3月17日～5月12日(5月5日を除く)毎週木曜 計8回 午後8時～9時 内自律神経のスイッチをスムーズに切り替えられるよう身体を整えていきましょう。 定20名(抽選)
費8,200円 申 往復はがき(記入例参照)で、3月3日(木)(必着)まで
問場先 〒114-8534(住所不要)滝野川会館
☎(3910)1651

◆元気ぷらざのカルチャー講座

●手芸講座
日3月3日～31日 毎週木曜 計5回 午後3時～4時30分 内円形に編むボレロづくり 費5,000円(材料費を含む)
●ビーズ教室
日3月21日(祝) 午後1時30分～3時
内ビジューストーンのバッグチャームづくり
費2,500円(材料費を含む)
=以下、共通=
対区内在住の18歳以上の方 定15名(申込順) 申 電話または直接窓口で申込
問場先 元気ぷらざ(志茂1-2-22)
☎(5249)2214

健康ひとくちメモ

「北区ヘルシータウン21」では「みんな元気！いきいき北区」を基本目標に、皆さんの健康づくりを応援しています。
今より10分多く体を動かす「+10(プラス・テン)」で健康寿命を延ばしましょう。健康寿命とは、心身ともに自立した活動的な状態で生活できる期間のことです。「自らの健康は自ら守り、つくる」という意識を持ち、健康的な生活を送りましょう。
健康いきがい課



●青陽絵 水彩・油彩 日毎月第1・3水曜 午後1時30分～4時30分 場滝野川文化センター 費1ヵ月3,500円【PR】楽しく自由に静物、風景、人物などを描いてる会です 問堀 ☎(3967)3432
●大正琴 なでしこ会 日毎月第1・3水曜 午後1時～3時 場赤羽文化センター 費1ヵ月3,000円【PR】基礎から身につけて童謡・演歌等を楽しみ演奏致しましょう 問野澤 ☎(3902)0914
●新大正琴 ひまわり会 日毎月第2・4火曜 午前10時～11時30分 場滝野川文化センター 費1ヵ月2,500円【PR】歌謡曲やクラシック等を大正琴の美しい音色で合奏します 問高山 ☎(3915)5698

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
産前産後のセルフケア講座
出産前後の母親の心身の疲労や悩み、育児不安などに対するエクササイズを中心とした講座です。
①豊島東児童館(北区豊島5-5-9-120)
日3月2日(水) 午前10時～11時30分
定妊婦7名、親子7組(いずれも申込順)
問先 健康いきがい課王子健康相談係
☎(3908)9087
②赤羽児童館(赤羽南1-16-1-101)
日3月14日(月) 午前10時～11時30分
定妊婦10名、親子10組(いずれも申込順)
問先 健康いきがい課赤羽健康相談係
☎(3903)6481
③滝野川東児童館(滝野川11-46-7)
日3月17日(木) 午前10時～11時30分
定妊婦10名、親子10組(いずれも申込順)
問先 健康いきがい課滝野川健康相談係
☎(3919)2815
=以下、①～③共通=
対区内在住で安定期の妊婦及び講座当日生後2～3カ月(120日以内)の乳児と産婦
【利用回数】産前・産後各1回
師 NPO法人マドリポニータ産後セルフケアインストラクター
日2月23日(火)午前9時から電話申込

子育てガーデンフェア
おいで！おいで！乳幼児親子！ おめでとう！おめでとう！de絵本の世界を遊ぼう！
対乳幼児と保護者 日3月6日(日) 午前10時30分～午後3時30分(入退場自由)
内おはなし会や絵本の世界を体感できる展示、遊びコーナー、生演奏があります。
【企画・運営】北区図書館活動区民の会
申 当日、直接会場へ
問場 中央図書館事業係(十条台1-2-5)
☎(5993)1125

プレーパークで遊ぼう！「春を探そう」
●桐ヶ丘中央公園北側(桐ヶ丘2-7)
日3月6日(日)
●中央公園拡張部(旧いなり公園)／十条台1-2)
日3月7日(月)・14日(月)・20日(日)・21日(祝)
●中央公園(十条台1-2-1)
日3月29日(火)～31日(木)
=以下、共通=
【時間】平日…午前10時30分～午後3時
日曜、祝日…午前10時30分～午後5時
申 当日、直接会場へ
問 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会
☎090(6519)8382
HP <http://www.kita-asobo.com>
生後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし)

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)

子どものためのおはなし会
図書館 日程 電話番号
中央 3月の毎週土曜 午前11時 午後2時30分 (5993)1125
中央分室 3月5日(土)・19日(土) 午前11時15分 (3912)8566
滝野川 3月4日(金) 午前11時 午後3時30分 (3910)9092
浮間 3月の毎週火曜 午前11時 午後3時30分 (3965)6531
昭和田 3月の毎週金曜 午後3時30分 (3893)5418
上十条 3月2日(水) 午後3時50分 (3905)3533
赤羽北 3月10日(木) 午後3時30分 (3907)6412
東田端 3月25日(金) 午前11時 (3810)4341
滝野川西 3月18日(金) 午後3時30分 (3576)8800
豊島 3月17日(木) 午前10時 (3927)3421
東十条 3月の毎週金曜(25日を除く) 午前10時30分 午後3時30分 (5390)6680
●赤ちゃんのためのおはなし会
中央 3月14日(月)・28日(月) 午前11時 午後10時 (5993)1125
中央分室 3月26日(土) 午前10時 (3912)8566
滝野川 3月18日(金) 午前11時 (3910)9092
赤羽 3月9日(水)・23日(水) 午前10時30分 (3901)1992
昭和田 3月1日(火) 午前11時 (3893)5418
田端 3月11日(金)・18日(金) 午前11時 (3828)5569
上十条 3月2日(水) 午前11時 (3905)3533
東田端 3月4日(金) 午前11時 (3810)4341
神谷 3月1日(火) 午前11時 (5249)1200
滝野川西 3月22日(火) 午前11時 (3576)8800
豊島 3月17日(木) 午前10時40分 (3927)3421
東十条 3月の毎週水曜 午前11時 (5390)6680
●小学生のためのおはなし会
中央 3月5日(土)・19日(土) 午後3時 (5993)1125
●紙芝居
中央 3月26日(土) 午後2時30分 (5993)1125

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8回をご覧ください

3月の健康に関する事業のお知らせ (予)とあるのは予約制です。

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 結果説明日, 受付時間. Includes services like エイズ抗体検査, ウイルス肝炎検査, 腸内細菌検査.

【結果説明時間】※1...13:30-14:30 ※2...8:30-17:00 ※容器の事前受け取りをおすすめしています。...

Table for 王子健康相談係 (3908) 9087. Includes services like リフレッシュタイム, 妊婦歯科健康診査, 子どもの歯みがき教室.

Table for 赤羽健康相談係 (3903) 6481. Includes services like リフレッシュタイム, 妊婦歯科健康診査, 子どもの歯みがき教室.

Table for 滝野川健康相談係 (3919) 2815. Includes services like ママ・パパ学級, リフレッシュタイム, 出張育児相談.

Table for 王子障害相談係 (3908) 9081 and 赤羽障害相談係 (3903) 4161. Includes 精神保健相談, ひきこもりの問題を抱える家族の懇談会.

Table for 王子障害相談係のみ. Includes 精神保健・依存症等専門医相談, パーキンソン病患者会.

Table for 健康増進センター (5390) 2220. Includes 健康度測定, ゆったりリズム, 健康づくりなどの話と体操.

Table for 3月の電話相談. Includes 7日 婦人科, 14日 整形外科, 21日 休み, 28日 内科.

Table for 忘れ相談 (医師によるもの忘れ相談). Includes 忘れか心配な方, 忘れがちな方.

Table for オレンジカフェきたい〜な (認知症カフェ). Includes オープンカフェ, うきまカフェ, カフェあすか, 谷田橋はくちょうサロン, カフェ グランダ.

北区医師会 医療電話相談. 時間: 午後1時20分 ~ 2時50分. ☎(5390)3131

気づいてください! 体と心の限界サイン

〜一人で悩まないで、早めに相談しましょう!〜

問 障害福祉課王子障害相談係 ☎(3908)9081 赤羽障害相談係 ☎(3903)4161

自殺は過労、事業不振、負債(多重債務)、失業、職場などの環境の変化、心やからだの病気、家庭の不和、周囲とのトラブル(いじめ)など、いくつかの要因が重なって起こると言われており、だれにでも起こる危機です。...

- こんな睡眠の症状で悩んでいませんか
□ 疲れているのに眠れない
□ 疲れているのに早朝に目が覚めてしまう
□ 夜中に何度も目が覚めてしまい眠った感じがしない
□ 寝ても疲れがとれない

●ちゃんと眠れていませんか?
〜2週間以上続く不眠は「うつ」のサイン〜
心配事やストレスなどで不眠になっても一時的であれば、あまり心配ありませんが、長く続く心と体の健康を崩してしまい、うつ病になる可能性があります。...

3月は東京都の自殺対策強化月間です 「自殺防止! 東京キャンペーン」

【特別相談】
●東京都自殺相談ダイヤル
〜こころといのちのほっとライン〜
☎0570(087)478
●自殺予防いのちの電話
☎0120(738)556
●54時間特別相談
☎0120(58)9090
●自死遺族のための電話相談
☎(3261)4350
☎(3796)5453



健康情報

胃・大腸がん検診(検診車方式)

①胃がん検診のみ
②胃と大腸がん検診
※大腸がん検診単独での申込はできません。
対区内在住、平成28年12月31日現在35歳以上の方(胃・十二指腸の疾病治療中または手術を受けた方、自覚症状のある方、妊娠中の方を除く。受診間隔同一年一度以上。1回、前回受診からおおむね1年経過していること)
日場王子会場(北区保健所)・5月27日(金)
赤羽会場(赤羽会館)・5月12日(木)・26日(木)
いずれも午前9時〜正午
内 胃がん検診...問診・胃エックス線間接撮影(検診車)による検診が実施できないと判断される場合はご遠慮いただくことがあります。
大腸がん検診...問診・便潜血反応検査
定 ①②合計1日45名(先着順)

申はがきまたはファクスに検診名(①②の別)、検診希望日(複数可)、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・電話番号を記入して申込
[申込期間]3月1日(火)〜31日(木)午後5時(必着)
※検診日は、通知で連絡します。検診日の2週間前頃に、胃がん検診は東京都予防医学協会から、大腸がん検診は健康いきがい課からそれぞれ通知します。満員などで受診ができない場合は、健康いきがい課から通知します。
※検診希望日の記載がない場合は健康いきがい課で日程を決定します。
問 健康いきがい課コールセンター ☎(3908)9034
問 先 ☎114-8508(住所不要)健康いきがい課健康増進係 ☎(3908)9016 FAX(3905)6500

講座・講演会

消費生活センター消費者講座 ~気持ちよく暮らすための整理・収納術~

心の整理しながら、暮らしにあった片づけのテクニックを学べる講座です。
対区内在住、在勤、在学の方
日 3月16日(水) 午後2時〜4時
場 北とびあ7階第1研修室
師 整理収納アドバイザー 寺尾江里子氏
定 50名(先着順)
申 ファクス、Eメール(記入例参照。手話通訳が必要な場合はその旨も記入)または電話で、2月22日(月)午前9時から3月7日(月)まで
問 先 ☎114-8503(住所不要)消費生活センター「消費者講座」係 ☎(5390)1239 FAX(5390)1143
E shouhi@city.kita.lg.jp

HP ホームページ 申し込み方法 問い合わせ先 費用(記載のない場合は無料です) 定員 講師 内容 日時 対象 申し込み

建物もあなたと同じ健康診断！ 建築物防災週間 3月1日(火)～7日(月)

阪神淡路大震災から21年、また、東日本大震災から5年が経ちます。首都直下地震などの大地震がいつでも起こりうると言われています。地震をはじめ、火災やけが崩れなどの災害から尊い人命や大切な財産を守るために、日頃から建物や塀の状態をよく点検し、傷んでいる所は早めに改善することが大切です。

●木造民間住宅耐震化促進事業

昭和56年5月以前に建築に着手した木造2階建て以下で地階を有しない住宅を対象に、「耐震診断」を無料でを行っています。また、耐震診断の結果をもとに、「耐震補強設計」「耐震改修工事」「耐震建替え工事」を行う方に、費用の一部を助成しています。

※各助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要。 ※「耐震診断」「耐震補強設計」の受付は4月1日(金)からとなります。詳しくはお問い合わせください。

【問先】建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番) ☎(3908)1240

●危険な老朽家屋除却支援事業

昭和56年5月以前に建築に着手した木造住宅で、6カ月以上空き家になっている、倒壊などのおそれのある老朽家屋の所有者に対し、除却工事費の一部を助成しています。 ※助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要。詳しくはお問い合わせください。

【問先】建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番) ☎(3908)1240

●緊急輸送道路沿道建築物耐震化促進事業

緊急輸送道路沿いで、昭和56年5月以前に建築に着手し、道路幅の2分の1の高さを超える建築物の所有者に対し、「耐震診断」「耐震改修工事」などの各費用の一部を助

成しています。また、特定緊急輸送道路(緊急輸送道路のうち特に重要として指定されているもの(北本通り、環七など))の沿道建築物の所有者に対し、「耐震診断」を義務化するとともに、より手厚い助成制度を実施しています。なお、この助成制度には期限があるのでご注意ください。

※各助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要。詳しくはお問い合わせください。

【問先】建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番) ☎(3908)1240

●昭和56年5月以前に建築工事に着手したマンションに対する耐震化支援

①分譲マンション耐震化支援事業

分譲マンションの管理組合を対象に、「耐震アドバイザー」「耐震診断」「耐震補強設計」「耐震改修工事」について費用の一部を助成しています。

②賃貸マンション耐震化支援事業

賃貸マンションの所有者を対象に、「耐震アドバイザー」「耐震診断」について費用の一部を助成しています。 =以下、①②共通=

※各助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要。詳しくはお問い合わせください。

【問先】住宅課住宅計画係(区役所第一庁舎7階3番) ☎(3908)9201

●高額の耐震補強工事を目的とした耐震診断や住宅リフォームの営業にご注意ください

電話や郵便で区役所などの公的機関に依頼されたように装い、高額な耐震補強工事を契約させるトラブルが発生しています。格安もしくは無料で耐震診断を行うと言って皆さまに近づき、建物の耐震性が低いまたは低い

と不安をおおるものです。現在、区では、事前に申込をした耐震診断以外の個別訪問は実施していません。公的機関と関係があるかのように説明している業者には、十分ご注意ください。

【問先】建築課建築防災担当

☎(3908)1240

●建物の定期調査・検査

建築基準法では、建物の適切な維持管理を目的に、法定点検として定期報告制度を定めています。これは、建物の所有者(または管理者)に対し、建築士などの専門的知識を持つ資格者に現況調査を依頼し、その結果を報告するよう義務付けたものです。

区では、建築物防災週間の一環として、比較的多数の方が利用する建物を対象に維持管理の状態を点検・調査をお願いすることがあります。その際は、対象建物の所有者(または管理者)へ事前にご連絡しますのでご協力をお願いします。

【問先】建築課構造設備係

☎(3908)9184

●がけ・擁壁の安全対策支援

住宅地を形成するがけ・擁壁の改善工事を行う方に、費用の一部を助成しています。

【対】高さ2m超または道路に面した高さ1.5m以上の危険ながけ・擁壁の所有者または占有者(不動産の売買、賃貸を業とする方は除きます。個人・法人は問いません)

※助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要。詳しくはお問い合わせください。

【問先】建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番) ☎(3908)1240

健康情報

◆胃・子宮・大腸がん検診(検診機関方式)

①胃がん検診のみ

①子宮がん検診のみ

②胃・子宮がん検診

③胃・大腸がん検診

④子宮・大腸がん検診

⑤胃・子宮・大腸がん検診

※大腸がん検診単独での申込はできません。

【対】胃がん検診、大腸がん検診…区内在住で、平成28年12月31日現在35歳以上の方(胃・十二指腸の疾病治療中または手術を受けた方、自覚症状のある方、妊娠中の方を除く。受診間隔同一年度に1回。また、前回受診からおおむね1年経過していること)

子宮がん検診…区内在住の平成28年12月31日現在20歳以上の女性で27年度子宮がん検診を受診していない方 ※子宮の病気で通院中または経過観察中の方を除く

【日】右表のとおり

場 東京都予防医学協会 (JR市ヶ谷駅下車5分、東京メトロ南北線市ヶ谷駅下車2分) 内 胃がん検診…問診・胃エックス線間接撮影 ※安全に検診が実施できないと判断される場合はご遠慮いただくことがあります。 大腸がん検診…問診・便潜血反応検査 子宮頸がん検診…問診・視診・細胞診・コルポスコピー ※医師が必要と認めた場合は子宮体がん検診を実施します。 子宮がん検診…120名(いずれも先着順) 胃がん検診…70名 大腸がん検診…95名 子宮がん検診…120名(いずれも先着順) 胃がん検診…70名 大腸がん検診…95名(⑦～⑨の別、検診希望日(3つまで)、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・電話番号を記入して申込)

【申込期間】3月1日(火)～31日(木)午後5時(必着) ※検診日は、通知で連絡します。検診日の2週間前頃に、東京都予防医学協会から通知します。胃・大腸がん検診の受診票と子宮がん検診の受診票は別々に送ります。満員などで受診ができない場合は健康いきがい課から通知します。

※検診希望日の記載がない場合は健康いきがい課で日程を決定します。

【問先】健康いきがい課コールセンター

☎(3908)9034

【問先】〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康増進係 ☎(3908)9016 FAX(3905)6500

胃・子宮・大腸がん検診(5月) 東京都予防医学協会(市ヶ谷)実施

Table with 2 columns: Day (曜日) and Time (時間). Rows include 月, 火, 水, 木, 金 and their respective times.

◆女性の健康支援事業～女性の健康相談～

思春期、妊娠・出産、更年期など女性特有の健康問題について、相談が受けられます。

①女性の医師による健康相談

定8名(申込順)

②骨粗しょう症相談(骨の測定を含む)

【対】20歳～70歳で過去1年以内に骨粗しょう症検診を受けていない方 定40名(申込順)

③乳がん自己触診法体験

定40名(申込順)

=以下、①～③共通=

【日】3月7日(月) 午後2時～4時30分

【問先】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(赤羽会館6・7階) ☎(3903)6481

申込記入例 box containing fields for 希望講座名, 郵便番号, 住所, 氏名, 年齢, 電話番号, and a list of application rules.

(公財)北区文化振興財団インフォメーション 記号の見方 記号は数字しその年齢以上からご入場いただける表示です

ほくどびあ亭 1000円落語 5月14日(土)/7月2日(土) 午後1時開演

ROCOこどもじゃずライブin北とびあ 5月21日(土) 午前11時開演/午後2時30分開演

北区民オーケストラ 第30回定期演奏会 5月22日(日) 午後2時開演

第28回 きたくなるまち 区民寄席 4月3日(日) 午後2時開演

北とびあケルト祭 イベント詳細http://www.mplant.com/celt/

パイプオルガン演奏会 2月28日(日) 午後3時開演