

# 北×区×ニ×ュ×ス

世帯数	186,662	220 増
総人口	341,484	232 増
日本人人口	323,705	62 増
男	160,993	26 増
女	162,712	36 増
外国人人口	17,779	170 増
男	8,709	63 増
女	9,070	107 増
年齢別人口*	14歳以下… 34,575(10.1%)	
15歳～64歳… 219,742(64.3%)		
(構成比)	65歳以上… 87,285(25.6%)	

\*外国人人口を含む

\*\*\*\*\*



健康いきがい課健康いきがい係 ☎(3908)9068

\*\*\*\*\*

## 元気で輪っしょい! (第15回) 桜ウォーク2016

桜を見ながら春を満喫し、「歩くことから始める健康づくり」に取り組みましょう。子どもからおとしよりまで、体力や健康状態に合わせて距離も選べます。

お問い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。ゴールした方には、参加記念バッジを差し上げます。

☎4月3日(日) 午前9時～午後1時30分(スタート受付…区役所第一庁舎中庭 午前10時まで)  
※小雨決行(荒天の場合は、午前8時以降に北区ホームページやJ:COM東京北データ放送(その他のメニュー→北区の情報)でご確認いただくか、午前8時から10時までに電話でお問い合わせください)

【コース】区役所中庭(スタート)→石神井川沿

い北側遊歩道→板橋(折り返し地点)→(往路の対岸を歩きます)→石神井川沿い南側遊歩道→区役所(ゴール)

※コースの距離は、約6.5kmです。体力に合わせて途中の橋で折り返すことができます。

☎当日、直接区役所中庭(スタート地点)にお越しください。コース地図と参加者用リボンを受け取り、「順路」の表示どおりに歩いてください。

※過去に実施した秋の「北・水辺ウォーク」、春の「桜ウォーク」に参加した方は「ウォーキングスタンプカード」をお持ちのうえご参加ください。今回「ウォーキングスタンプカード」にスタンプが4回分押印された方には、特別賞と完歩証を差し上げますので、カードを忘れずにお持ちください。

## お知らせ

### ◆ワンストップ納付相談「税・保険料などの臨時的納付相談窓口を開設します」

平日に、特別区民税や国民健康保険料などの納付の相談に来ることができない方のために、日曜に臨時的相談窓口を開設します。

☎特別区民税・都民税、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付が困難な方(納付が困難な事情がわかる資料などをご持参ください)

☎3月13日(日) 午前9時～午後4時  
☎区役所第一庁舎2階7番・21番・25番  
☎【特別区民税・都民税、軽自動車税】収納推進課 ☎(3908)1129

☎【国民健康保険料】国保年金課国保保険料係 ☎(3908)1135

☎【後期高齢者医療保険料】国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

☎【介護保険料】介護保険課介護保険料係 ☎(3908)1285

### ◆平成28年度児童館等臨時職員の募集

☎児童館事業に意欲があり、子どもたちと一緒にからだを動かして遊べる方  
☎【勤務場所】区内の児童館・児童室・学童クラブ  
☎【勤務曜日】月～土曜(祝日を除く)

☎【雇用期間】4月から6カ月間以内で、月20日以内の定められた日数(雇用区分により異なります) 【募集人員】若干名

☎【時給】無資格者950円、保育士等有資格者1,040円、変則勤務1,130円

☎※交通費は日額440円まで支給  
☎※年間登録者は、随時受付。登録した方が期間内にすべて雇用されるとは限りません。

☎【申込】平日 午前8時30分～午後5時15分  
☎【問い合わせ先】子育て支援課次世代育成係 ☎(3908)9097

### ◆第2回北区在宅介護医療連携推進会議

高齢者が安心して在宅療養生活を送れる体制の構築に向け、保健・医療・介護・福祉の

関係者が検討を行う会議を開催します。

☎3月23日(水) 午後2時から  
☎場 第2委員会室(区役所第一庁舎4階)  
☎申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

☎【介護医療連携推進・介護予防担当課】 ☎(3908)9083(高齢福祉課内)

### ◆第213回東京都都市計画審議会

☎5月18日(水) 午後1時30分から  
☎場 都庁内会議室(新宿区西新宿2-8-1)  
☎定 15名(定員を超えた場合、4月27日(水)に公開抽選)

☎往復はがき(記入例参照)で、4月20日(水)(当日消印有効)まで ※個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは、会議が一部非公開となることがあります。

☎【先】〒163-8001(住所不要)東京都都市整備局都市計画課 ☎(5388)3225

### ◆北とぴあ演劇祭2016

☎1参加劇団募集

☎次の①～⑨のすべてに該当する団体  
①区内在住、在勤、在学の方を中心とした演劇グループ(ダンスのみ、一人芝居は不可)

②1劇団1公演(原則) ③上演時間2時間以内  
④入場料1,000円以内 ⑤つつじホール公演は200名以上、ペガサスホール公演は60名以上の来場見込みがある ⑥責任をもって公演を実施できる ⑦演劇祭のイベントに参加できる ⑧1月度の演劇祭の会議に参加できる ⑨他団体や地域とネットワークを形成し、演劇祭の発展に貢献できる

☎9月17日(土)～10月16日(日)(予定)  
☎場 北とぴあつつじホール(客席…402席)・ペガサスホール(客席…130席)

☎【応募用紙】ホームページからダウンロードできます(※必要事項を記入し、郵送または持参で、4月26日(火)(必着)まで

☎※応募書類を参考に実行委員会で選定  
☎2事前説明会

☎参加を検討中の団体または演劇祭に興味のある方  
☎4月14日(木) 午後7時から  
☎場 北とぴあ7階701会議室

☎【申込】電話またはホームページで申込

### ◆区民上演プロジェクト「中高生劇団」参加者募集

☎区内在住、在学の中学・高校生  
☎※未経験者歓迎

☎【練習期間】5月～9月 午後6時～9時  
☎場 ココキタほかに区内会場

☎定 20名(先着順) ☎3月9日(水) 午前10時から電話またはホームページで申込

☎【参加説明会】4月22日(金)午後7時から  
☎北とぴあ8階806会議室  
☎※区内在住、在勤、在学の方を対象とした区民上演プロジェクトは今後の北区ニュースでお知らせ予定

=以下、①～⑥共通=  
☎【先】〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団北とぴあ演劇祭担当 ☎(5390)1221

☎HP <http://www.hokutopiaengekisai.com/>

### ◆契約トラブルに巻き込まれていませんか?特別相談「若者のトラブル110番」

利用した覚えのない請求・出会い系サイト利用料、キャッチセールス・マルチ商法など、若者の間に悪質商法の被害が増えていきます。契約トラブルは、一人で悩まず、早めに相談しましょう。

☎3月14日(月)・15日(火) 午前9時30分～午後4時 ☎電話または直接窓口へ

☎【場】消費生活センター(北とぴあ11階) ☎(5390)1142

### ◆平成28年度北社協助成事業説明会

北区社会福祉協議会では、毎年「歳末たすけあい募金」を財源とした助成事業を行っています。説明会を実施しますので、申請予定の方はご参加ください。

☎【対】3月16日(水) ①地域ささえあい活動団体 ②午後1時30分～2時30分 ③障害当事者団体など…午後3時30分～4時30分  
☎場 岸町ふれあい館3階第5集会室(岸町1-6-17) ☎定 各50名(申込順)

☎【申】3月1日(火)から電話申込  
☎※詳しくは、お問い合わせください。

☎【先】北区社会福祉協議会地域福祉係 ☎(3905)6653

### ◆クラシックコンサートなどのボランティアスタッフ募集

①まちかどコンサート  
☎毎月1回(土・日曜、祝日)  
☎場 ぶれあい館 ほか ☎内 無料コンサート

②北とぴあ国際音楽祭2016  
☎10月～11月(期間中4日程度)  
☎場 北とぴあ ほか ☎内 クラシックコンサート

③北区民オーケストラ リハーサル公開  
☎5月21日(土) 午後4時～9時  
☎場 北とぴあさくらホール  
☎内 障害者を対象としたリハーサル公開

=以下、①～③共通=  
☎対 15歳以上(中学生不可。未成年者は保護者の同意が必要)で、事前の会議や研修会に参加できる方 【主な活動内容】会場案内や接客 ※詳しくは、面談時に説明します。

☎定 若干名(抽選) ☎申 3月10日(木)までに電話で面談日、①～③の希望を相談

☎【先】北区文化振興財団ボランティア担当(北とぴあ10階) ☎(5390)1221

### ◆3月10日は「東京都平和の日」です

黙とうにご協力ください  
東京大空襲などの戦災で亡くなられた方々を追悼するとともに、世界の恒久平和を願い、午後1時から1分間の「黙とう」を行います。

☎【場】東京都生活文化局文化振興部文化事業課 ☎(5388)3141

### 北区清掃事務所は耐震改修工事を完了に伴い、事務室を移転します

粗大ごみ処理券の購入、古布回収、地域的なボランティア活動によるごみの減免申請など、ご来所の際はご注意ください。

3月5日(土)まで…旧清至中東校舎 仮事務室  
3月7日(月)から…北区清掃事務所(北区豊島8-4-3)

☎【先】北区清掃事務所 ☎(3913)3141

## 講座・講演会

### ◆北区創業支援施設 ネスト赤羽勉強会 「初めて人を採用する時の注意点」

**対** 区内事業主の方または起業を考えている方  
**日** 3月16日(水) 午後2時～4時  
**内** 採用までに必要な手順・注意すべきことなど  
**師** 社会保険労務士 濵谷美佳氏  
**定** 18名(先着順) **申** 3月1日(火)からファクス(記入例参照)または電話で申込  
 ※3月16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 **FAK** (3901)7789  
**HP** <http://www.nest-akabane.com/>

### ◆入門・初級の中国語講座

共催 北区

**①入門(初めての方)**  
**日** 4月13日～6月29日(5月4日、6月8日を除く)毎週水曜 計10回 午後7時10分～9時  
**②初級(学習経験が1年以下程度の方)**  
**日** 4月12日～6月28日(5月3日、6月7日を除く)毎週水曜 計10回 午後7時10分～9時  
**=以下、共通=**  
**対** 区内在住、在勤、在学の方 **場** 北とびあ内会議室 **内** 講義、質疑応答形式  
**師** 長年教育現場で教えている経験豊富な中国人の女性 **定** 20名(抽選)  
**費** 1万2,000円(教材費を含む)  
**申** 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、3月23日(水)(必着)まで  
 ※締切後も空きがあれば随時受付。詳しくは、お問い合わせください。  
**問** 先 〒114-0002 王子2-14-17丸山事務所内 北区日中友好協会事務局  
**☎** (3912)2381

### ◆駿台学園天文講座「アインシュタインの一般相対性理論とインフレーション宇宙論」

後援 北区教育委員会

**対** 区内在住、在勤、在学で小学校高学年以上の方 **日** 3月19日(土) 午後5時～6時  
**場** ホテル・メトロポリタン・エドモント(千代田区飯田橋3-10-8)  
**内** 宇宙がどのようにしてできたかについて、モデルを提唱しながらお話しします。  
**師** 東京大学名誉教授 佐藤勝彦氏  
**定** 10名(抽選)  
**申** はがき(記入例参照)で、3月14日(月)(必着)まで  
**問** 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

**スタンダードジャズの世界へ**  
 ～映画音楽を中心に～  
**日** 3月12日(土) 午後2時～4時 **場** 王子小学校王子ホール **師** 弾き語り人 川上政彦氏 **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

### ◆赤羽エコー広場館イベント 「8周年記念エキエキ祭り」

**日** 3月27日(日) 午前10時～午後2時  
**内** アトラクション(コーラス、琴の演奏、長生きサンバ、稲付餅つき唄)、模擬店(餅、豚汁、焼きそばなど)、不用品活用市、体験コーナー、さき布織り、茶席 **申** 当日、直接会場へ  
**問** 場 赤羽エコー広場館(赤羽1-1-38)(午前10時～午後5時 水曜、祝日休館)  
**☎** (3908)3196

### ◆滝野川公園フリーマーケット

後援 北区

出店者を募集します。各会場とも、販売は家庭で出た不用品に限ります。  
**日** 3月21日(休) 午前10時～午後3時  
 ※雨天の場合は3月26日(土)  
**【出店予定数】** 20店(抽選) **【出店料】** 1,500円(2.5m×2.0m) **申** 往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無、携帯電話をお持ちの方は携帯番号も記入)で、3月15日(火)(当日消印有効)まで  
**問** 先 〒154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会  
**☎** (3412)6857

## お知らせ

### ◆第18回トロンボーンアカデミー&フェスティバルにご招待

共催 北区

後援 北区教育委員会

**対** 区内在住、在勤、在学の方(未就学児は除く) **日** 3月27日(日) 午前10時30分～午後7時 **場** 滝野川会館小ホール(西ヶ原1-23-3) **内** プロによるグループレッスン「アカデミー」、全国から集まった各種アンサンブル団体や若手ソロ奏者などがステージを構成する発表の場「フェスティバルステージ」、昨年11月に開催されたトロンボーン・ソロコンクール入賞者の演奏など、盛りだくさんの内容でお贈りするトロンボーン愛好家のためのフェスティバルです。  
**定** 40名(先着順)  
**申** 往復はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)も記入)で、3月8日(火)(必着)まで  
**問** 先 〒114-0003 北区豊島5-3-13ココキタ 北区文化振興財団「トロンボーンアカデミー&フェスティバル」係  
**☎** (6338)5711

## 国保

### ◆国民健康保険加入・喪失の届出は「14日以内」に

●勤務先などの健康保険をやめたとき  
 退職などで健康保険を喪失して、国民健康保険に加入する方は、喪失日から14日以内に加入の手続きをしてください。  
**【必要書類】** 健康保険資格喪失証明書または退職日などが確認できる書類及びマイナンバーカード、通知カードなど  
 ※保険証の交付は原則郵送ですが、免許証、パスポート、マイナンバーカードなどで本人確認ができたときは、即日交付します。  
 ※4月1日(金)は、受付窓口が非常に混雑することが予想されます。4月1日付で国民健康保険に加入予定の場合、事前に上記の必要書類をお預かりし、4月1日に保険証を作成して郵送することもできます(国保資格係でのみ対応)。詳しくは、お問い合わせください。  
**【社会保険の任意継続制度】** 退職すると社会保険等健康保険の被保険者の資格を失いますが、被保険者期間がある一定の期間以上あった場合には、引き続き個人で社会保険の被保険者になることができる

制度です。申請は退職日の翌日から20日以内です。詳しくは、今までの健康保険組合などにお問い合わせください。  
 ●勤務先などの健康保険に入ったとき  
 就職して会社の健康保険に加入したとき、または家族の健康保険の扶養家族になったときは、国民健康保険をやめる手続きをしてください。勤務先などから役所への連絡はありませんので、必ずご自身でお届けください。郵送でも受け付けますのでお問い合わせください。  
**【必要書類】** 勤務先などから交付された保険証と国民健康保険証及びマイナンバーカード、通知カードなど  
 ●修学のため転出する方  
 修学のため、ほかの区市町村に転出する場合は、引き続き北区の被保険者となるため届出が必要です。  
**【必要書類】** 保険証・在学証明書・転出先での住民票(個人番号の記載あり)  
 ※卒業後、引き続きほかの区市町村に住居登録のある方及び勤務先などの健康保険に加入した方は、北区の国民健康保険をやめる手続きをしてください。  
**問** 国保年金課国保資格係  
**☎** (3908)1131

☆演劇教室係 **☎** (5924)1126  
**HP** <http://aktstage.com/>

### ◆第15回ファーマーズコラボ市(ほっと緑市)の出展者二次募集

後援 北区

**対** 出展を希望する個人、事業者及びパフォーマー ※個人による食品の出展も募集  
**日** 6月5日(日) **場** 赤羽公園(赤羽南1-14-17) **定** 5件(先着順。審査あり)  
**申** 申込書(ホームページからダウンロードできます)をファクスまたはEメールで申込  
**問** 先 ほっと村 **☎** 070(6553)5671(月～金曜 午前10時30分～午後1時30分)  
**FAK** (6732)3258  
**HP** <http://hot-mura.jimdo.com/>  
**EM** hotkyodo@gmail.com

### ◆年金労働雇用無料相談会

後援 北区

年金の内容や受取額についての疑問、サービス残業やパワハラなどのトラブル、人事・労務管理などのお悩みにも、社会保険労務士が無料で相談に応じます。  
**日** 3月8日(火) 午後1時30分～4時  
**場** 区役所第一庁舎1階ロビー  
**申** 当日、直接会場へ  
**問** 東京都社会保険労務士会 北支部  
**☎** (3908)0248

## 北区体育協会 スポーツ教室

**対** 日 場 師 定 費 右表のとおり  
**申** 往復はがき(記入例参照。性別、時間帯がある教室は①②の別も希望順位に記入)またはホームページで、3月15日(火)(必着)まで  
 ※携帯電話からは不可  
**問** 先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会  
**☎** (3940)1848  
**HP** <http://www.kita-city.taiky.or.jp>

番号	教室名	対象	日程	時間	場所	講師	定員(抽選)	費用
1	キッズスイミング教室	区内在住で4歳・5歳の幼児(年齢は4月2日現在)	4月3日～5月1日 毎週日曜 計5回	①午前9時10分～9時50分 ②午前10時～10時40分	パノラマブル十条台(中十条1-5-6)	北区水泳連盟指導員	各60名	3,700円
2	アークピクス女性教室	区内在住、在勤で18歳～70歳の女性	4月7日～6月2日(5月5日・19日を除く) 毎週水曜 計7回	午前9時30分～10時30分		上屋敷昌子氏	40名	5,100円
3	初心・初級者テニス教室 ※雨天の日、1回のみ座学あり	区内在住、在勤で18歳以上の方(学生を除く)	4月6日～6月1日(5月4日を除く) 毎週水曜 計8回 ※予備日6月8日・15日	午後6時30分～8時30分		北区テニス連盟指導員	30名	6,600円
4	初心・初級者バドミントン教室	区内在住、在勤で18歳以上の方(学生を除く)	4月7日～6月16日(5月5日を除く) 毎週水曜 計10回	午後6時45分～8時30分	滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)	北区バドミントン協会指導員	30名	7,700円
5	初心～中級者卓球教室	区内在住、在勤で18歳～80歳の方(学生を除く)				北区卓球連盟指導員	50名	
6	ボクサ&キック女性教室	区内在住、在勤で18歳～65歳の女性	4月8日～6月24日(4月29日を除く) 毎週金曜 計11回	①午後6時30分～7時30分 ②午後7時40分～8時40分		上屋敷昌子氏	各30名	9,000円
7	シニアシェイプピクス教室	区内在住、在勤で50歳以上の方	4月4日～5月30日(5月9日を除く) 毎週月曜 計8回	①午後1時30分～2時30分 ②午後2時45分～3時45分		永井美和子氏	各30名	6,600円
8	ヨガ&ピラティス女性教室	区内在住、在勤で18歳以上の女性	4月4日～5月23日(5月9日を除く) 毎週月曜 計7回	①午後6時30分～7時40分 ②午後7時50分～9時	北とびあ地下1階多目的ルーム	浅湯恵子氏	各25名	5,800円
9	ソフトシェイプピクス教室	区内在住、在勤で18歳以上の方	4月7日～6月2日(5月5日を除く) 毎週水曜 計8回	①午後6時30分～7時30分 ②午後7時45分～8時45分		永井美和子氏	各30名	6,600円

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みの場合の記入例は4回をご覧ください





子育てするなら北区が一番

平成28年度 幼児・小学生体操教室(Ⅰ期)

●滝野川体育館
区内在住、在園の幼児(4歳~6歳。教室開始日4歳以上)及び小学生
●桐ヶ丘体育館
区内在住、在園の幼児(4歳~6歳。教室開始日4歳以上)及び小学生

パパになるための半日コース

区内在住で妊娠24週以降の方と配偶者
4月23日(土) ①午前9時30分~11時30分 ②午後1時30分~3時30分(いずれも30分前から受付)
※各回同一内容
場 北区保健所2階講堂(東十条2-7-3)
内 先輩ファミリーの体験談と懇談会、妊婦体験、育児体験実習(赤ちゃんのお風呂入れ、おむつ交換など)
定 各20組(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。出産予定日と希望時間(①②のどちらでも参加できる場合は希望順位)も記入)で、3月20日(日)(当日消印有効)まで
問 先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課王子健康相談係
☎(3908)9087

平成28年度北区子ども文化教室

子どもたちが雅楽や落語などの日本の伝統文化を身近に親しみながら学べる教室です。
●落語教室
区内在住、在学の小学5年生~高校生
●落語教室Ⅱ
区内在住、在学の小学5年生~高校生
●落語教室Ⅲ
区内在住、在学の小学5年生~高校生
●落語教室Ⅳ
区内在住、在学の小学5年生~高校生

ぱくぱく子どもごはん講習会 ~幼児食へのステップアップ~

区内在住で平成27年2月26日生まれ~4月25日生まれのお子さんの保護者(保育なし)
3月25日(金) 午後1時30分~3時
場 赤羽会館7階701ホール
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)
3月7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



記事の見方 対象 日 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 Eメール

桐ヶ丘体育館 「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。時間帯がある教室は①②の別も記入)で、3月14日(月)(必着)まで
※1通1レッスン ※振込手数料は各自負担
※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。
問 場 先 〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316

Table with 7 columns: 番号, 種目, 対象, 日程, 時間, 定員(抽選), 費用. Lists various sports classes like フットサル教室, 声と健康~シニアボイストレーニング基礎~, レディースピラティス火曜教室, etc.

生~4年生
●日本彫刻会会員 川崎義昭氏(日本芸術院会員 川崎善昭氏監修)
●合同開講式
4月10日(日) 午前10時から
※終了後、各教室へ移動します。

北区子ども文化教室発表会

日々練習を重ねて大きく飛躍した小さなアーティストたち。1年間の大きな成果をぜひご覧ください。
●子ども芸術劇場~
3月27日(日) 午後1時開演(午後0時30分開場)
●日本舞踊、落語、雅楽、活動弁士(無声映画)
定 80名(先着順)
●当日、直接会場へ
●子ども芸術ギャラリー(鍛金・彫塑作品展)~
3月15日(火)~4月9日(土) 午前9時~午後8時
●当日、直接会場へ
=以下、共通=
問 場 先 〒114-0003 北区豊島5-3-13 ココキタ ☎(6338)5711

もっと知りたい異文化理解講座 「英語でチャレンジ!~絵本と工作~」

北区地域づくり応援団事業
①[BULB flower]って知っていますか?
3月30日(水) 午前9時30分~11時30分
●春をテーマにガーデニング体験をします。
●子ども英会話 Angela English Studio代表 大野木かおるアンジェラ氏
②Let's make your own AIKEN DRUM! (自分のAIKEN DRUMを作ろう!)
3月31日(木) 午前9時30分~11時30分
●英語の絵本や歌を通して、異国の食べ物を考えます。
●Funtime For Kids代表 仁志田華子氏
=以下、①②共通=
●5歳~小学生(3年生以下は保護者同伴)
●北とびあ9階901会議室
【協力】INVC暮らしとアートの研究所
定 15名(先着順)
●費 1名1,000円(教材費・保険料を含む)
●申 Eメール(記入例参照。①②の別、参加者の氏名(ふりがな)・年齢・性別・学校名、Eメールアドレス、保護者の氏名(ふりがな)も記入)で、3月18日(金)(必着)まで ※詳しくは、受講決定後にEメールでお知らせします。
※詳しくは、ホームページ(「異文化交流サロンかぴばら」で検索)をご覧ください。
問 先 異文化交流サロンかぴばら 小田
☎090(2300)0766
E copybara.staff@gmail.com



◆大腸がん検診

区内在住で35歳以上の方(昭和56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
日 場 申 問 先 右表のとおり
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)

Table with 5 columns: 申込先(採便セット配布場所), 検診日時, 検診会場, 申込方法. Details for colorectal cancer screening including health consultation fees and kit pickup locations.

長生きするなら 北区が一番



北区高齢者いきいき サポーター登録説明会

ボランティア活動ごとに押印するスタンプ数に応じて、交付金をお渡しします。対象となる活動については、お問い合わせください。

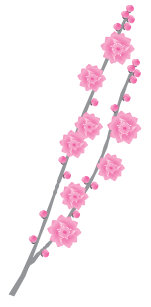
対区内在住で65歳以上の方 日3月30日(水) 午後2時30分～4時

場北とびあ7階第1研修室 内制度についての説明後、希望者は登録申請

「持ち物」介護保険被保険者証(60名(申込順))

申3月2日(水)から29日(火)までに電話申込

問先 NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぶらざ内) 月曜、祝日休館 ☎(5390) 1771



家族介護者教室

●はじめての終活・生前整理とエンディングノートを考えてみませんか?

日3月22日(火) 午後2時～3時30分

場赤羽スポーツの森公園競技場ふれあいホール(赤羽西5-1-27)

内身の回りや心の整理をスムーズに行うため、エンディングノートの書き方や活用方法を紹介します。

「持ち物」筆記用具 師 あんしんネット整理コーディネーター 石見良教氏

定50名(申込順) 申3月7日(月)午後9時30分から電話申込 問先 西が丘園高齢者あんしんセンター ☎(5924) 7715

●最近よく聞く「終活」について 日3月28日(月) 午後2時～4時

内 遺言書やエンディングノートの書き方などを学びます。

師 行政書士 富田 賢氏 定30名(申込順)

問 3月2日(水)午前10時から電話申込

問 場先 豊島高齢者あんしんセンター(王子6-2-33-101) ☎(6903) 2712

●住み慣れた我が家で生きて逝くために「最後は家で過ごしたい」。家族や自分が自分らしく、どのように生き、どのように死を迎えるかを一緒に考えます。

対区内在住、在勤の方 日3月22日(日) 午後2時～3時30分

場北とびあ9階902会議室 師 あすか山訪問看護ステーション統括所長 平原優美氏

定50名(申込順) 申3月1日(火)午前9時から電話申込

問先 高齢福祉課王子高齢相談係 ☎(3908) 9083

健康増進センター(へるしあKITA) ①週末しっかりエアロ 対区内在住、在勤で40歳～74歳の方

日4月2日、16日 毎週土曜 計3回 午前10時～11時30分

内 走る動作も入った少しきつめのエアロビクス 定30名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、3月15日(火)まで

②シニアキックトレーニング 対区内在住、在勤で65歳以上の方

日4月5日～26日 毎週火曜 計4回 午前10時～11時30分

内 筋力トレーニングマシンと運動を連続的にを行います。 定20名(抽選)

費400円 申 往復はがき(記入例参照)で、3月15日(火) 必着)まで ③練功十八法(前段) 対区内在住、在勤で40歳以上の方

日4月8日(金)・15日(金) 計2回 午前10時～11時30分

内 肩、腰、膝まわりをほぐす中国の健康体操 定30名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、3月23日(水) 必着)まで

以下、①③共通 問 場先 〒114-0002 王子5-2-15 101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390) 2220

介護予防で元気がつらつサロン 対上中里1丁目、中里全域、田端全域に在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方

日3月11日(日) 午後1時30分～3時 場田端ふれあい館第1ホール(田端3-16-12)

内 転倒予防の座ってできる筋力アップ体操、さくら体操など

師 介護予防運動指導員 介護予防リーダーの会 定20名(申込順)

申 3月4日(金)午前10時から電話申込

問先 滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター ☎(3822) 6080

長生きサロン発表会&絵本の読み聞かせとトーンチャイムの演奏 日3月27日(日) 午後2時～3時30分

場北とびあ6階ドームホール 内 長生きサロンに参加している地域の高齢者が、お子さんも楽しめる発表会で日頃の練習の成果を披露します。

申 当日、直接会場へ

問 王子光苑苑高齢者あんしんセンター ☎(3927) 8899

講座・講演会

◆赤羽文化センターPC特別講座

①みんなのパソコンひろば 日4月6日(水) 午後6時～8時30分

内 パソコン相談、ミニセミナー「Excel2013の作業効率をアップするショートカットキー」 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、3月23日(水) 必着)まで

②1期「仕事に活かせるExcel(初級・中級編)」

日4月14日～5月26日(5月5日を除く) 毎週木曜 計6回 午後6時30分～8時30分

内 Excel2013の初級から中級講座(基本操作、表作成、関数、グラフ) 費9,250円

申 往復はがき(記入例参照)で、3月30日(水) 必着)まで

=以下、①②共通=

対区内在住、在勤、在学でWindowsの基本操作と文字入力のできる方

師 堀 愛弓氏 定16名(抽選)

問 場先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター ☎(3906) 3911

HP http://www.kita-bunka.com

◆滝野川文化センター区民講座「初めての陶芸」

対区内在住、在勤、在学で全回参加できる方

日4月7日・14日・21日、5月12日・19日・26日、6月9日 各木曜 計7回 午前9時～正午

内 作り方や粘土の種類を変えて、湯飲み・マグカップ・花器・平鉢の4作品を作りながら、陶芸の基礎知識を学びます。

師 陶芸家 高橋和則氏 定24名(抽選)

費2,700円(教材費・保険料) 申 往復はが

き(記入例参照)で、3月25日(金) 必着)まで 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

◆考古楽講座 遺跡に行こう! -千葉の貝塚を訪ねる-

日事前説明会…3月19日(土) 午後2時～4時

現地見学…20日(日) 午前10時～午後4時(予定) 場19日…北区飛鳥山博物館講座 20日…千葉県千葉市

内 加曽貝塚などを訪ね、考古学を楽しみます。

師 同館学芸員 定30名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、3月9日(水) 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 ☎(3916) 1133

◆彫刻(彫塑)教室(初級コース)

日展・日彫展へ多数出展者を輩出している本格的な彫刻(彫塑※)教室です。

修了後は、熟練度により中級コースへ進級できます。

※材料を加えて盛り付ける技法。当教室では粘土で原型を作ります。

対区内在住、在勤、在学の彫刻家を目指す方

日4月24日(日)～平成29年3月 原則毎週日曜 計40回 午後1時30分～4時30分

場(仮称)彫刻アトリエ館(西ヶ原1-16-7)

師 日展会員 清家 悟氏ほか 定10名程度(抽選) 費1万6,000円(材料費など) ※石膏取りは希望者のみ。各自負担

申 往復はがき(記入例参照)。経験の有無も記入)で、3月21日(休) 必着)まで

問 場先 〒114-0003 北区豊島5-3-13 ココキタ 北区文化振興財団彫刻教室係 ☎(6338) 5711

◆NPO×行政 一緒だからできること「協働の基本と企画のコツ」

対 協働に関心のある方 日3月23日(水) 午後2時～4時30分

場北とびあ9階901会議室 内 市民と行政が一緒に取り組む際のポイントの見極め方など、効果的な「協働」の秘訣を講義やワークをととして実践的に学びます。

師 かながわ開発教育センター(K-DEC)事務局 木下理仁氏 定30名(先着順)

申 前日までにファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込

問 場先 北区NPO・ボランティアぶらざ ☎(5390) 1771 FAX(5390) 1778

HP plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

◆赤羽スポーツの森公園競技場講座

●歌声ふれあいサロン 対区内在住、在勤、在学の方

日①4月9日(土) 午後7時～9時 ②26日(火) 午前10時～正午

内 カラオケを使用して、全員で懐かしの曲などを合唱します。

定40名程度(申込順)

●健康まーじゃんサロン 対区内在住、在勤、在学の方

日4月10日(日) 午前9時～正午 内 飲酒、喫煙なしの健康的な麻雀で頭の体操をしましょう。

定36名程度(申込順)

=以下、共通=

費300円 申3月3日(木) 午前10時から電話または直接窓口で申込

問 場先 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

◆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①3月10日(木) ②24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

スポーツ

◆元気ぶらざの教室I期

対区内在住、在勤、在学の方

日 内 定 費 多数コースをご用意しています。詳しくはホームページをご覧ください

申 往復はがき(記入例参照。希望教室名、曜日、時間も記入)で、3月15日(火) 必着)まで

問 場先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぶらざ ☎(5249) 2214

HP http://genkiplaza.tokyo.jp/school

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)