

お知らせ

◆コイン式自転車駐車場を2時間無料化します

5月1日(日)から、区内2カ所のコイン式自転車駐車場について、2時間以内の利用を無料とします。2時間経過後は、通常通り1日1回100円です。

【対象自転車駐車場】北谷端公園脇自転車駐車場(滝野川7-14先)、北赤羽駅赤羽口自転車駐車場(赤羽北2-32-2)
【問】コールセンター(株ソーリン) (5856) 4665
【問】施設管理課自転車対策係 (3908) 9218

◆第1回王子駅周辺まちづくりランドデザイン策定検討会

【日】4月25日(月) 午前10時から
【場】第2委員会室(区役所第一庁舎4階)【予定議題】王子駅周辺まちづくりランドデザイン策定について ほか 【定】20名(先着順)【申】傍聴希望の方は、当日、直接会場にお越しください。
【問】王子まちづくり担当課 (3908) 7186

◆補助81号線沿道地区及び補助83号線北地区における都市防災不燃化促進事業を開始しました

地震などで大規模な火災が発生した場合に延焼を防止するとともに、区民の皆さんが安全に避難できるように、一定の要件を満たした耐火建築物を建築する方及び老朽木造建築物などを除却する方に、区が建築費等の一部を助成します。事業期間は平成37年度までの10年間を予定しています。
【対】①補助81号線沿道地区：都市計画道路補助81号線(谷田川通り

より西側)の道路端から両側おむね30mの範囲 ②補助83号線北地区：中十条3丁目地内の都市計画道路補助83号線の道路端から両側おむね30mの範囲 ※詳しくはお問い合わせください。
【問】①まちづくり推進課(区役所第二庁舎7階5番) (3908) 9154
②十条まちづくり担当課(区役所第二庁舎7階6番) (3908) 9162

◆平成27年度明るい選挙啓発標語(キャッチコピー)の審査結果発表

選挙への関心を高めるために選挙啓発標語の募集を行ったところ、1千190点の応募がありました。優秀賞に選ばれた作品は、選挙の啓発活動(選挙の案内や啓発グッズなど)に活用します。
●小学生の部
【優秀賞】「18才、今年はおなたも有権者」梅木小学校6年 中原船登
【入賞】「投票で みんなが笑顔の明るい北区」王子第五小学校6年 川上 舞、「一票に 輝く未来 つまってる」王子第五小学校6年 樋川 渚、「あなた一票 北区の希望」十条台小学校6年 岡元 聖隆、「一票で日本も北区も変えてみよう」滝野川小学校5年 江尻大和、「人まかせ、だれかがやるって、それはダメ。」谷端小学校6年 吉岡佑樹、「将来の北区が変わるその一票」豊川小学校6年 内菌遥香

●一般(中学生以上)の部

【優秀賞】「一票で できる私の意志表示」滝野川紅葉中学校1年 金子 桜
【入賞】「考えようあなたの一票北区の未来」明桜中学校2年 大竹 寧々、「ステキだね 大事な一票生かす君」赤羽北在住 宮森八重子、「変えたいな、そう思ったなら、一票を。」明桜中学校2年 小久保さと子、「投票で明るい北区を

みんなでつくる」明桜中学校1年 丹治桃香、「参加して皆で造る良い町良い国良い世界」滝野川在住 萩嶺恵子、「咲かせよう 北区的笑顔を 投票で」滝野川紅葉中学校1年 安藤 凜、「投票で今よりもっといい北区」明桜中学校2年 近藤亜美(敬称略)
【問】選挙管理委員会事務局 (3908) 9054

◆「表示登記の日」無料相談会

後援 東京法務局・北區
土地・建物の調査・測量、境界問題及び不動産の表示登記の相談
【日】4月28日(木) 午後1時~4時
【場】区役所第一庁舎1階正面玄関
【申】当日、直接会場へ
【問】東京土地家屋調査士会北支部 佐藤(事務所) (3902) 3103

◆司法書士による無料相談会

後援 北區
登記・法律・空家問題等相談会
【日】4月28日(木) 午後6時~9時
【場】北とびあ8階805A会議室
【内】相続・贈与・財産分与などの不動産登記、会社の登記、遺言、成年後見、少額の裁判、空家問題、借金問題など
【申】原則、前日までの電話申込(当日、午後8時までの会場受付も可能)
【問】先 東京司法書士会北・荒川支部 秋元 (3901) 5290

催し

◆ふるさと農家体験館「かまどのおこごこと公園散策」

【対】区内在住、在勤、在学の小学生以上の方 【日】5月14日(土)

午前10時~午後0時30分
【内】かまどで炊いたご飯を豚汁と共に、田んぼで食べます。ご飯を炊いている間に自然観察公園を散策します。【定】25名(抽選)
【申】往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)の氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢(学生は学年も記入)で、4月30日(土)(必着まで)
【問】先 〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北區ふるさと農家体験館 (5993) 8361

カラスが巣作りを始める季節になりました

【問】環境課自然環境みどり係 (3908) 8618
カラスは繁殖期(3月~7月頃)になると、巣を作り、卵を産んでヒナを育てます。この時期、親鳥が卵やヒナ(巣から落ちたヒナ)を守るうとして、近くを通る人を威嚇したり攻撃したりすることがあります。
●巣を作らせないために
カラスは枝葉の茂った大きな樹木などに好んで巣を作ります。
○庭木を剪定して見通しをよくする
○巣作りの材料となる針金製のハンガーなどを物干し場に置いたままにしない
○ごみ出しのルールを守る
●カラスの巣の撤去
繁殖期に親鳥から威嚇や攻撃があった場合、カラスによる被害を軽減するため、区で巣の撤去を行います。条件がありますので、お困りの場合はご相談ください。
※公的住宅、公園、道路(街路樹)、JRの敷地及び電柱の巣は、当該施設の管理者にご相談ください。
【巣の撤去の条件】
①繁殖期に親鳥から威嚇や攻撃がある
②巣を作っている樹木などの所有者の承諾がある
※巣を作った直後に撤去すると、数日のうちにまた巣を作ってしまうことがよくあります。卵を産んだ後に撤去するのが効果的なため、相談を受けてから撤去するまでに時間がかかる場合があります。
※野生の鳥獣や卵を捕獲するには鳥獣保護管理法に基づく許可が必要となりますのでご注意ください。

【期】期間中は赤羽駅東口周辺で交通規制が実施されます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。
【定】130名(先着順)【申】電話またはEメール(記入例参照)で、4月15日(金)まで
【日】4月23日(土)・24日(日)【場】J R赤羽駅東口周辺 ※詳しくはホームページをご覧ください。
【問】赤羽馬鹿祭り実行委員会 (3901) 4303
HP <http://www.akabanebakasuri.com/>

◆特別区長会全国連携シンポジウム

特別区(23区)では、全国各地域との信頼関係・絆をさらに強化し、連携を深める取組みとして「特別区全国連携プロジェクト」を進めています。自治体や国などの関係機関と方向性を共有し、全国に情報を発信する場としてシンポジウムを開催します。
【日】4月26日(火) 午後2時~4時
50分(1時間開場)【場】東京区政会館2階会議室(千代田区飯田橋3-15-1)【師】首都大学東京大学 院教授 大杉 寛氏、内閣官房まち・ひと・しごと創生本部次長 末宗徹郎氏、北海道白糠町長 棚野孝夫氏、京都府京丹後市長 中

山 泰氏、荒川区長 西川太一郎氏 コーディネーター(株)価値総合研究所 首席研究員 目黒義和氏
【定】130名(先着順)【申】電話またはEメール(記入例参照)で、4月15日(金)まで
【日】5月15日(日)・22日(日) 午前10時~午後1時(雨天中止)【出店予定数】各30店(申込順)【出店料】1千円(1.8m×1.8m)【申】電話申込(随時受付)
【問】先 富士見橋エコー広場館「フリマ」係(田端5-16-1)(水曜、祝日休館) (3824) 3196
●赤羽公園
【日】5月8日(日) 午前9時~午後3時(雨天の場合は、5月15日(日)に順延)【出店予定数】70店(抽選)【出店料】1千500円(2.5m×2.5m)【申】往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無も記入)で、4月30日(土)(当日消印有効)まで
【問】先 〒333-0865 埼玉県川口市 伊刈850-22 NPO法人フリーマーケット推進ネットワーク事務局 (048) (268) 8711

【出店者】出店者を募集します。
●北ノ台エコー広場館
【日】5月8日(日) 午前10時~午後2時(雨天中止)【出店予定数】50店(抽選)【出店料】1千円(2m×3m)【申】電話または往復はがき(記入例参照)で、5月2日(月)(必着)まで(電話は随時受付)
【問】先 〒114-0034 上十条5-14-4 北ノ台エコー広場館「フリマ」係(水曜、祝日休館) (3907) 3196
●赤羽エコー広場館
【日】5月8日(日) 午前10時~午後2時(雨天決行)【出店予定数】ワゴン10店・床面10店(申込順)【出店料】500円(ワゴンは幅1.2m×奥行0.7m×高さ0.8m、床面は1.2m×0.7m)【申】電話申込(午前10時~午後5時)

【日】5月13日~6月17日 毎週金曜 計6回 午前10時~正午 【内】北區の古文書を題材に、くずし字の調べ方など初歩の解説を演習形式で行います。
【師】近世史研究家 保垣孝幸氏
【定】25名(抽選)【申】往復はがき(記入例参照)で、4月25日(月)(必着)まで
【問】先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係 (5993) 1125

【日】5月17日(日) 午前9時30分~11時30分、24日(日)・30日(土) 午前10時~正午 計3回
【内】座学と屋外実習を通じて、楽しみながら自然観察する方法の基礎を学びます。【定】20名(抽選)
【申】フックス(記入例参照)または電話で、4月13日(水)(必着)まで
【問】先 自然ふれあい情報館(十条仲原4-1-1 清水坂公園内)【月曜(祝日のときは翌日)休館】 (3908) 0804
FAX (3908) 8856

【日】5月17日(日) 午前9時30分~11時30分、24日(日)・30日(土) 午前10時~正午 計3回
【内】座学と屋外実習を通じて、楽しみながら自然観察する方法の基礎を学びます。【定】20名(抽選)
【申】フックス(記入例参照)または電話で、4月13日(水)(必着)まで
【問】先 自然ふれあい情報館(十条仲原4-1-1 清水坂公園内)【月曜(祝日のときは翌日)休館】 (3908) 0804
FAX (3908) 8856

催し・講座などを往復はがき・フックス・Eメールなどで申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

みんなで育児応援プロジェクト・ママ応援プロジェクト 乳児コース

赤ちゃんとお母さんのステキな時間のために
～心とからだにタッチ～

対区内在住、在勤の原則全回参加できる3カ月～7カ月のお子さん(講座参加時点)と保護者(2名1組) **日**火曜コース…5月17日～31日 **月**曜コース…6月6日～20日 いずれも計3回 午後2時～4時 **場**北とぴあ9階第一和室 **内**誕生学『うまれてきてくれてありがとう』とベビータッチングなど **師**誕生学協会認定バースコーディネーター 宗藤純子氏 **定**各コース25組(抽選) **申**往復はがき(記入例参照。希望コース、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も記入)で、5月2日(月)(必着)まで **問**先〒114-8546(住所不要) とも未来課次世代育成係 ☎(3908)9097

自然ふれあい情報館 自然教室

●生きもの探検隊①
花にみる昆虫—いきものみつけ—
昆虫と花の色や形とのつながりを観察します。
対区内在住、在勤、在学の5歳以上の方 **日**4月23日(土) 午前10時～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、4月15日(金)(必着)まで

●おそと育①草花あそび
親子で草花遊びをして、身近な自然を楽しみます。
対区内在住の3歳以上の幼児と保護者 **日**5月8日(日) 午前10時～11時 **定**10組(抽選) **申**往復はがきまたはファクス ☎(3910)1651

(記入例参照)で、4月28日(木)(必着)まで
=以下、共通=
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(祝日のときは翌日)休館) ☎(3908)0804 FAX(3908)8856

親子ふれあいサロン ～第25回リズムに合わせて親子で体操～

対区内在住の1歳～3歳のお子さんと保護者(2名1組) **日**5月9日(月) 午前10時～正午 **内**跳び箱・鉄棒などを使用するの親子体操 **師**(株)幼少児体操振興会 飯田博貴氏ほか **定**20組(抽選) **費**1組1,500円 **申**往復はがき(記入例参照。お子さんの氏名・ふりがな・年齢も記入)で、4月25日(月)(必着)まで **問**場先〒115-0055 赤羽西5-2-27 赤羽スポーツの森公園競技場 ☎(5948)9281

春の「このほんよんで!」子ども読書の日関連事業

4月23日は「子ども読書の日」です
気になる本があったら、持っておいで。どんな本でも読んであげよう。それぞれの図書館に「とよかんほんよみたい」の隊員がいます。どんどん声をかけて好きな本を読んでもらっちゃおう。読み聞かせをとおして、子どもに本の楽しさを届けます。
対幼児以上 **日**4月16日(土)・17日(日)・23日(土)・24日(日) 午前10時～正午、午後2時～4時 **場**区内図書館 ※実施していない館、実施していない日時もありますので、各図書館にお問い合わせください。
【企画・運営】北区図書館活動区民の会 **申**当日、直接会場へ **問**中央図書館事業係 ☎(5993)1125

パノラマプール十条台の 幼児、小学生水泳教室

対区内在住、在学の4歳～小学生 **日**内定 下表のとおり **時間**午後4時～4時50分または5時～5時50分

	教室名	内容	日程	定員(各時間、抽選)
①	幼児小学生水泳教室火曜水慣れ	顔付け、伏し浮き、背浮き、楽しくお水に慣れていきます。	5月24日～6月28日 毎週火曜 計6回	10名
	幼児小学生水泳教室火曜バタ足	けのび、正しいキックを習得します。		15名
	幼児小学生水泳教室火曜クロール	基本動作から呼吸を付けて泳げるように練習します。		10名
	幼児小学生水泳教室火曜平泳ぎ	キックから手足のタイミング、平泳ぎを習得します。		15名
②	幼児小学生水泳教室木曜水慣れ	顔付け、伏し浮き、背浮き、楽しくお水に慣れていきます。	5月26日～6月30日 毎週木曜 計6回	10名
	幼児小学生水泳教室木曜バタ足	けのび、正しいキックを習得します。		15名
	幼児小学生水泳教室木曜クロール	基本動作から呼吸を付けて泳げるように練習します。		10名
	幼児小学生水泳教室木曜平泳ぎ	キックから手足のタイミング、平泳ぎを習得します。		15名

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～

対区内在住で平成27年3月12日～6月11日生まれのお子さんの保護者(保育なし) **日**5月10日(火) 午後1時30分～3時 **場**北区保健所1階相談室(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**16名(申込順) **申**4月14日(木)午前9時から電話申込 **問**先健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3919)2815

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カ月～4カ月)健診後生後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし) **日**5月17日(火) 午後1時30分～3時 **内**離乳食の始め方とすすめ方のポイント(お話と試食) **定**32名(申込順) **申**4月18日(月)午前9時から電話申込 **問**場先健康推進課赤羽健康支援センター(赤羽会館6・7階) ☎(3903)6481

記号の見方

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 EM メール

女性の再就職支援事業

●再就職セミナー
日4月22日(金)、5月20日(金) いずれも午後2時～4時 **場**北とぴあ8階807会議室 **内**家庭と仕事の両立のコツや自己理解、自身のイメージアップのやり方など、再就職に役立つアイデアや情報をお伝えします。 **定**15名(申込順) **申**4月14日(木)午前9時から電話申込 **問**先健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3919)2815

東京都子育て支援員研修(第一期)

都では、平成27年4月にスタートした「子ども・子育て支援新制度」の取組みの一環として、保育や子育て支援などの仕事に関心をもち、保育や子育て支援分野の各事業に従事することを希望する方に対して、必要な知識や技能などを修得するための研修(子育て支援員研修)を実施します。
なお、研修修了者は全国で通用する「子育て支援員」として認定されます。
【研修コース】地域保育コース、地域子育て支援コース、放課後児童コース、社会的養護コース
※申込方法や研修の詳しい内容は、ホームページをご覧ください。
問東京都福祉保健財団法人人材養成部 福祉人材養成室子育て支援員担当 ☎(3344)8533 **HP** <http://www.fukushizaidan.jp/11kosodatestien/>

滝野川会館講座

●ワイン講座～ワインがもっと美味しくなる話～
対20歳以上の方 **日**5月30日(月) 午後7時～9時 **定**24名(抽選) **費**2千800円

●はじめのヴォイストレーニング
対18歳以上の方 **日**6月9日・23日、7月7日・14日、8月4日・18日 各木曜 計6回 午前10時～11時15分 **内**現役オペラ歌手に習います。 **定**14名(抽選) **費**7千200円

中央公園文化センター講座

①区民講座「写経体験からはじめる大人の書道」
日5月14日～7月2日 毎週土曜 計8回 午前10時～正午 **師**吉田一慈氏 **定**30名(抽選) **費**1千円(教材費) **申**往復はがき(記入例参照)で、4月29日(祝)(必着)まで

②区民講座「これから始めるシニアの方に! ゆっくり学ぶパソコン講座」
対区内在住、在勤のパソコン講座に初めて参加するおおむね60歳以上のパソコン初心者の方で、原則全回参加できる方 **日**5月19日～7月14日(6月9日を除く) 毎週木曜 計8回 午後2時～4時 **内**Word2013を使って文字入力とマウス操作の基本をゆっくり学びます。 **師**飯田一氏 **定**12名(抽選) **費**540円(テキスト代)

③区民協働講座「結んで作るマクラメのおしゃれなバッグとアクセサリー」
日5月11日～6月15日 毎週水曜 計6回 午前10時～正午 **師**田中千代美氏 **協力**マクラメ同好会 **定**20名(抽選) **費**4千円程度(教材費) **申**電話はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、4月26日(火)(必着)まで

④区民協働講座「のびのび描こう! 趣味の油彩画」
日5月21日～6月11日 毎週土曜 計4回 午後1時30分～4時30分 ※道具持参(9千円程度で購入可能) **師**藤間 勝氏 **協力**カニ 土曜倶楽部 **定**15名(抽選) **申**電話、はがき、ファクス(記入例参照) または直接窓口で、5月10日(火)(必着)まで

⑤区民協働講座「楽しい! かわいい! バルーンアート講座」
日5月21日、6月18日、7月16日 各土曜 計3回 午前9時15分～10時15分 **師**バルーンデコレーター うかわさとみ氏 **協力**きたくなるバルーンアート **定**20名(抽選) **費**2千350円(材料・道具一式) **申**往復はがき(記入例参照)で、5月10日(火)(必着)まで

⑥特別講座「歌声喫茶懐かし」の歌を歌おう(第32回)「初夏の歌」
日5月21日(土) 午後2時～4時30分 **師**山本祥二氏、峰崎松根氏、戸澤千夏氏 **定**100名(抽選) **費**820円(飲物付) **申**往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)の住所・氏名・年齢・性別も記入)で、5月6日(金)(必着)まで

講座・講演会

◆赤羽文化センター区民協働講座 「初心者にもかんたん!ーから始める楽しいウクレレ講座」

対 区内在住、在勤、在学の方 **日** 5月20日～7月1日 隔週金曜 計4回 午前10時～正午 **師** 鈴木みゆき氏 **【協力】** 赤羽ウクレレサークル **定** 20名(抽選) **費** 2,000円(譜面代)※ウクレレ貸出料500円 **申** はがき、ファクス(記入例参照。ウクレレをお持ちの方はその旨も記入)または直接窓口で、5月10日(火)(必着)まで
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

◆滝野川文化センター区民協働講座 「はじめての三味線」

対 区内在住、在勤、在学の方 **日** 5月17日～6月14日(5月24日を除く)毎週火曜 計4回 午後2時～3時30分 **師** 江戸端唄家元 三味線豊臣氏 **【協力】** 端唄同好会 **定** 16名(抽選) **費** 4,000円(三味線レンタル・教本代) **申** はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、5月7日(土)(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 **FAX** (5394)1231

◆傾聴ボランティア講座

対 講座修了後、区内で傾聴ボランティアとして活動する意志のある全回参加できる方 **日** 5月19日～6月30日(6月16日を除く)毎週木曜 計6回 午後2時～4時 **場** 北とぴあ15階バガサスホールほか **内** 「聴き方」の基本、ロールプレイングなどの演習ほか **師** 阿部美代氏、米本昌子氏 **定** 40名(先着順) **費** 1,000円(資料代) **申** 4月12日(火)からファクス、Eメール(記入例参照。性別も記入)または電話で申込 ※保育(1歳以上の未就学児)希望の方は、4月28日(木)までに申込
問場先 北区NPO・ボランティアがらざ **☎** (5390)1771 **FAX** (5390)1778 **EM** plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

◆元氣ぶらざのカルチャー講座

●手芸講座
対 編み物初心者の18歳以上の方 **日** 5月12日～26日 毎週木曜 計3回 午後3時～4時30分 **内** 編み目の増やし方・減らし方 **費** 3,000円(材料費を含む)
●ビーズアクセサリーと小物
対 区内在住の18歳以上の方 **日** 5月30日(月) 午後1時30分～3時 **内** ビーズで作るネックレス **費** 2,500円(材料費を含む) =以下、共通=
定 15名(申込順)
申 電話または直接窓口で申込
問場先 元氣ぶらざ(志茂1-2-22) **☎** (5249)2214

◆星美学園短期大学公開講座

後援 北区教育委員会
続・トルストイ民話の世界—悪は、善に勝てるか—
日 5月27日(金) 午前10時40分～午後0時10分 **師** 同短期大学学長 阿部健一氏 **定** 40名(抽選) **費** 2,000円 **申** はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)または直接窓口で、5月13日(金)(必着)まで
問場先 〒115-8524(住所不要)星美学園短期大学公開講座センター **☎** (3906)0056 **FAX** (5993)1600 **EM** c_koza@seibi.ac.jp

スポーツ

◆北区体育協会スポーツ教室

●ジュニアスイミング教室
対 区内在住の小学生 **日** 5月22日～7月10日 毎週日曜 計8回 午前9時10分～10時40分 **場** パノラマプール十条台(中十条1-5-6) **師** 北区水泳連盟指導員 **定** 80名(抽選) **費** 5,800円(消費税、傷害保険料を含む)
●初心者親子フラダンス教室
対 区内在住、在勤で3歳以上の子どもと保護者 **日** 5月23日～7月18日(6月20日を除く)毎週月曜 計8回 ①午後1時30分～2時40分 ②2時50分～4時 **場** 滝野川体育館プレイルーム(西ヶ原2-1-6) **定** 各30名(抽選) **費** 6,600円(消費税、傷

害保険料を含む) =以下、共通=
申 往復はがき(記入例参照。教室名、時間帯のあるものは①②の希望順位、性別も記入)またはホームページで、4月25日(月)(必着)まで ※携帯電話からは不可
問場先 〒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-taikyo.or.jp

◆パノラマプール十条台のウォーキング教室

対 区内在住、在勤、在学の方 **日** 5月6日～7月15日 毎月第1・3金曜 計6回 午前9時～正午 **内** ウォーキングの基礎を学び、北区の名所を散策します。 **定** 10名(抽選) **費** 1,080円(入場料は各自負担)
申 往復はがき(記入例参照)で、4月25日(月)(当日消印有効)まで
問場先 〒114-0032 中十条1-5-6パノラマプール十条台 **☎** (5993)8337

◆第43回ゴルフコース練習会

後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤で20歳以上の方及び北区ゴルフ連盟会員 **日** 5月10日(火) 午前8時45分開始 **場** 阜月ゴルフ倶楽部・佐野コース(栃木県佐野市船越町3183) **定** 52名(先着順) **費** 2,500円(プレー費別途7,504円)、食事付 **【競技方法】** 18ホールストロークプレー(個人ハンデ方式)
申 はがきまたはファクス(記入例参照。生年月日、ハンデキャップ(ない方は最近の平均スコア)、相乗り希望の方はその旨も記入)で、4月30日(土)(必着)まで
問場先 〒114-0002 王子1-4-1サンスクエア内 北区ゴルフ連盟事務局 片平 **☎** 090(6474)5562 **FAX** (3914)0120 ※非通知電話はつながりません。

◆水泳(水曜夜ジュニア)教室

後援 北区体育協会
対 区内在住、在学の小学生 **日** 4月27日から毎週水曜(施設休館日を除く)午後7時～8時20分 **場** パノラマプール十条台(中十条1-5-6) **師** 水泳連盟公認指導員 **定** 10

名(申込順) **費** 1ヵ月4,000円、入会金1,000円、保険料1,000円
申 4月22日(金)午後8時までに電話申込
問場先 北区水泳連盟 黒田 **☎** 090(1439)8275

健康情報

◆女性の健康支援事業

①女性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)
④栄養相談(随時) =以下、①～④共通=
日 4月25日(月) 午後2時～4時30分
申 4月11日(月)午前9時から電話申込
問場先 健康推進課赤羽健康支援センター(赤羽会館6・7階) **☎** (3903)6481

◆健康増進センター(へるしあKITA)

①知ってつきあう「コレステロール改善講座」
日 5月14日～28日 毎週土曜 計3回 午前10時～11時45分
内 5月14日…多くても少なくとも困るコレステロール対策における4つのポイントの話と脂肪を燃やす有酸素運動 21日…脂質異常症を防ぐ食事の基本 28日…継続できる運動実践法と講座のまとめ **定** 30名(抽選。初めての方優先)
②ちょっとためになる栄養講座～運動効率アップの食事法～
日 5月19日(木) 午後1時30分～3時
内 運動前後の食事や運動中の水分の摂り方を学びます(一口試食あり)。 **定** 20名(抽選) **費** 150円(食材費実費) =以下、①②共通=
対 区内在住、在勤の20歳以上の方 **申** 往復はがき(記入例参照)で、4月26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

①青竹エクササイズ
対 区内在住、在勤の40歳以上の方
健康増進センター(へるしあKITA)
☎ (5941)6722

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

家族介護者教室
千の風になる前にやる事〜認知症の予防法をお話しします〜
日 5月12日(木) 午後2時～3時30分
場 志茂東ふれあい館2階ABホール(志茂4-44-1) **内** 認知症にならない生活習慣や軽度認知症などについてわかりやすくお話しします。「持ち物」筆記用具 **師** 認知症サポーター医 木原幹洋氏 **定** 40名(申込順)
申 4月11日(月)午前10時から電話申込
問場先 みずべの苑高齢者あんしんセンター **☎** (5941)6722

「健康づくりグループ講座」双扇で美と健康を追及しましょう
対 区内在住、在勤の50歳以上の方
日 5月15日、6月5日 毎週日曜 計4回 午前10時～正午 **場** ココキタ(北区豊島5-3-13) **内** 美しい音楽に合わせて、大きな扇子を両手で振り、全身の筋肉を鍛えましょう。
師 中国木蘭拳研究会 **定** 15名(抽選) **費** 700円 **申** 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、4月22日(金)(必着)まで
問場先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係 **☎** (3908)9068 **FAX** (3905)6500

北区高齢者いきいきサポーター登録説明会
いきいきサポーター受入施設でボランティア活動を行った方に、時間ごとに押印されるスタンプ数に応じて、交付金をお渡しします。
対 区内在住の65歳以上の方
日 4月26日(火) 午後2時30分～4時
場 北とぴあ9階901会議室 **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
定 40名(申込順) **申** 4月12日(火)から24日(日)までに電話申込
問場先 NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアがらざ内)(月曜、祝日休館) **☎** (5390)1771

②からだ引き締めエクササイズ
対 区内在住、在勤の40歳以上の方
日 5月21日(土)・28日(土) 計2回 午後2時～3時30分 **内** 脂肪を燃やすエアロビクスと筋肉をつける筋力トレーニング **定** 30名(抽選) =以下、①②共通=
申 往復はがき(記入例参照)で、5月10日(火)(必着)まで
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

長生きするなら北区が一番
5月21日(土) 午前10時～11時30分
青竹を使った全身の血行促進運動 **定** 30名(抽選)
②からだ引き締めエクササイズ
対 区内在住、在勤の40歳以上の方
日 5月21日(土)・28日(土) 計2回 午後2時～3時30分 **内** 脂肪を燃やすエアロビクスと筋肉をつける筋力トレーニング **定** 30名(抽選) =以下、①②共通=
申 往復はがき(記入例参照)で、5月10日(火)(必着)まで
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

記号の見方 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 Eメール