

NO.1534  
毎月1日・10日・20日発行  
**2 | 1**  
平成29年(2017)

# 北区ニュース

(29.1.1現在)		前月比
世帯数	190,156	61減
総人口	345,149	60減
日本人人口	325,597	36減
男	161,778	10減
女	163,819	26減
外国人人口	19,552	24減
男	9,799	9減
女	9,753	15減
年齢別人口*	14歳以下… 35,079(10.2%)	
人口*	15歳～64歳…222,309(64.4%)	
(構成比)	65歳以上… 87,761(25.4%)	

\*外国人人口を含む

## みんなで育児応援プロジェクト

区では多世代が育児に関われる環境づくりを推進し、子育て支援の輪をさらに広げていくため、「みんなで育児応援プロジェクト」を実施しています。

父親を対象とした**イクメン講座**、孫育てや地域の子育てに積極的に関わろうとする**祖父母世代の皆さん**を対象にした**イクじい・イクばあ講座**などを開催しています。



### ママ応援プロジェクト 乳幼児コース

はじめての子育て、相談する人も近くになくて不安や悩みを抱えているママたちを応援するため、親としてのあり方を考えたり、学びの場を提供しています。お気軽にご参加ください。

**対**区内在住、在勤の乳幼児の保護者 ※原則2回とも参加 **日**①3月7日(火)・②14日(火) 計2回 午前9時50分～11時50分  
**場**北とびあ15階ペガサスホール  
**内**①子どもとの話し方・接し方を学ぼう  
②子どものやる気を育てるためには

**師**聖徳大学児童学科教授 鈴木由美氏  
**定**20名(抽選)  
※保育あり(6カ月以上の未就学児)  
**申**往復はがき(記入例参照。保育希望の方は、お子さんの氏名・ふりがな・年齢(2歳未満は月齢)も記入)で、2月22日(水)(必着)まで  
**問先**〒114-8546(住所不要)子ども未来課次世代育成係  
**☎**(3908)9097



記号の見方

対 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

### お知らせ

#### ◆平成28年度第2回「北区総合教育会議」

区長と教育委員会が、北区教育行政の推進を図るため開催します。

**日**2月24日(金) 午前10時30分から  
**場**第2委員会室(区役所第一庁舎4階)  
**内**「(仮称)北区立施設一体型小中一貫校設置基本方針」の決定など **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

#### ◆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 ⑧単身者用車イス使用者向け住宅 ⑨シルバーピア住宅 ⑩事業再建者向け定期使用住宅

**=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「募集の案内」をご覧ください。**[申込書・募集案内の配布期間・場所]**2月1日(水)～9日(木) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)及び区民事務所・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。  
**申**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あて2月13日(月)(必着)まで ※申込ができるのは上記の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

#### ◆2月28日(火)は固定資産税・都市計画税第4期分の納期限です

23区内に土地・家屋・償却資産をお持ちの方は、お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは都税事務所で、忘れずにお納めください。納税には、安心・便利な口座振替などをご利用ください。

**問**北都税事務所  
**☎**(3908)1176

#### ◆平成29年度定期課税分の自動車税の障害者減免申請の受付を行っています

身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳などをお持ちの方で、一定の要件を満たす場合、自動車税・自動車取得税の減免を受けられる制度があります。現在、新たに身体障害者手帳などを取得した方、減免申請がお済みでない方を対象として、5月31日(水)まで、平成29年度分の減免申請の受付を行っています。詳しくは、お問い合わせください。なお、自動車を新たに取得した場合の申請期間は、登録の日から1カ月以内です。申請期限を過ぎると、減免は受けられません。また、減免額には上限が設定されています。

**問**東京都自動車税コールセンター  
**☎**(3525)4066(土・日曜、祝日を除く 平日 午前9時～午後5時)

#### ◆西ヶ原地区地区計画の決定及び豊島4丁目地区地区計画の変更決定

**[対象区域]**西ヶ原地区地区計画…西ヶ原3丁目、西ヶ原4丁目及び滝野川1丁目各地内  
豊島4丁目地区地区計画…北区豊島4丁目及び豊島5丁目各地内

**[告示日]**いずれも1月27日(金)  
**[関係図書の縦覧場所]**まちづくり推進課(区役所第一庁舎7階5番)  
※告示日以降に、各地区計画の地区整備計画区域内で建築行為や土地の区画形質の変更等を行う場合は、行為に着手する30日前までに北区長に届出が必要となります。詳しくは北区ホームページをご覧ください。  
**問**まちづくり推進課  
**☎**(3908)9154

#### ◆「赤羽しごとコーナー」をご存知ですか

仕事探しの専門窓口で、北区と連携して運営するハローワーク王子の出先機関です。窓口での相談・紹介のほか、求人検索パソコンで仕事を探せます。わかもの支援窓口では、セミナーも開催しています。なお、雇用保険の相談・手続き、障害のある方の相談・紹介、職業訓練の相談・申し込み、事業主の手続きなどはハローワーク王子(☎(5390)8609)をご利用ください。

**問場**赤羽しごとコーナー(赤羽1-1-38)  
**☎**(3908)0161

#### ◆2月7日は北方領土の日です

しま 四島の未来 心かよわせ 返還へ



内閣府

### 催し

#### ◆田端文士村記念館 田端ひととき散歩 田端の王様・芥川龍之介の憧憬～「漱石山房」と「澄江堂」～

**日**3月18日(土) 午後1時開演(0時30分開場)  
**内**芥川が遺した愛用品から紐解く師・夏目漱石との関係について説明後、ゆかりの場所を案内します。  
**師**同館研究員 **定**80名(抽選)  
**申**往復はがき(記入例参照)で、2月27日(月)(必着)まで  
※1通1名(同居家族に限り続柄と氏名を記入して1通で2名まで可)  
**問場先**〒114-0014 田端6-1-2 田端文士村記念館  
**☎**(5685)5171

#### ◆北区コミュニティビジネス交流会

**対**区内のコミュニティビジネス事業者及びその立ち上げや支援に関心のある方

**日**3月4日(土) 午後1時～4時 **場**いろむすびカフェ(中十条4-17-1 コトニア赤羽1階) **内**コミュニティビジネス事業者による事業紹介及び事業者・支援者によるトークセッション、名刺交換など **定**60名(申込順)  
**申**2月1日(水)から電話またはEメール(記入例参照)で申込 ※保育あり[定員制。申込順。2月24日(金)までに電話申込]  
**問先**産業振興課経営支援係  
**☎**(5390)1237  
**EM**keieisien@city.kita.lg.jp

#### ◆北区外国人ウェルカム商店街事業 トークイベント～商店街の魅力あるOMOTENASHIとは～

後援 東京商工会議所北支部  
**対**区内で商店を経営する方、商店街関係者及びインバウンド(訪日外国人旅行)に興味のある方 **日**2月21日(火) 午後2時～4時30分 **場**北とびあ14階スカイホール  
**内師**①講演「東京2020へ向けた商店街のインバウンドへの取組紹介」…東洋大学教授中塚知延子氏、「柿木島商店街の国際化と活性化」…金沢市柿木島振興会常務理事 竹内公明氏、「外国人旅行者の実態調査報告」…東京都北区中小企業経営診断協会 木野直之氏、②意見交換 **[協力]**東洋大学  
**定**50名(申込順) **申**前日までに電話申込  
**問先**産業振興課商工係  
**☎**(5390)1235

### 国民年金

◆年金事務所の年金予約相談が便利です  
年金の請求手続き、年金見込額の試算、加入記録の確認などのご相談の際は、ぜひご利用ください。  
**日**月～金曜 **[相談開始時間]**午前8時30分～午後4時  
**先**ねんきんダイヤル  
**☎**0570(05)1165  
**☎**(6700)1165  
**問先**北年金事務所  
**☎**(3905)1011

## シルバー人材センター「パソコン教室」

**対**区内在住、在勤の方 **日**内定費 下表のとおり  
**申**往復はがき(記入例参照。希望のコース番号も記入)で、2月13日(月)(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

番号	コース名	日程	定員 (抽選)	費用 (教材費を含む)
①	超初心者OKはじめてのパソコンとインターネットWindows10	2月20日(月)~22日(水) 計3回	各9名	6,600円
③	インターネット入門Windows10	2月27日(月)・28日(火) 計2回		4,500円
④				
⑤	ワード初級(Word2013)	3月6日(月)~8日(水) 計3回		各6,600円
⑥				
⑦	ワード中級(Word2013)	3月13日(月)~15日(水) 計3回		各6,600円
⑧				
⑨	エクセル初級(Excel2013)	3月21日(火)~23日(木) 計3回		各6,600円
⑩				
⑪	エクセル中級(Excel2013)	3月27日(月)~29日(水) 計3回		各6,600円
⑫				

**[時間]** ①③⑤⑦⑨⑪…午前9時30分~正午 ②④⑥⑧⑩⑫…午後1時~4時

### ◆消費生活センター消費者講座

知っておきたい旅の知識

~トラブル事例から学ぶ旅行選び~

**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**3月1日(水) 午後2時~4時 **場**北とびあ7階第2研修室 **内**思いがけない「旅行」のトラブルを楽しいトラブルに変える契約のチェックポイントを紹介します。

**師**日本旅行業協会消費者相談室 武田幸子氏 **定**50名(申込順)

**申**2月6日(月)午前9時から20日(月)までに電話またはファクス(記入例参照。手話通訳が必要な場合はその旨も記入)で申込

**問**場先 消費生活センター「消費者講座」係 **☎**(5390)1239 **FAX**(5390)1143

### ◆和に親しむ(4)~坐禅体験~

**対**18歳以上の方 **日**3月18日(土) 午前10時~正午 **場**北とびあ9階第1和室「せききれい」 **内**北とびあで坐禅に挑戦してみませんか。初めての方にも丁寧に説明します。**師**静勝寺住職 高崎忠道氏

**定**20名(抽選) **費**500円

**申**往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)の氏名も記入)で、3月3日(金)(必着)まで

**問**場先 〒114-8503(住所不要)北とびあ管理事務所坐禅体験係 **☎**(5390)1101

### ◆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26日(日) 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)

**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学びます。

**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15日(水)(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

## 大腸がん検診

**対**区内在住の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 **内**検便(便潜血反応検査) ※希望する各健康支援センター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110名(先着順)

**日**場申問先 右表のとおり

### ◆中央公園文化センター区民講座「江戸庶民が楽しんだ日本独自の数学(和算)の魅力」

**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**3月12日(日) 午後1時30分~3時30分 **内**江戸時代に発展した日本独自の数学(和算)の歴史や遊びを取り入れた目付字についての知識を深めましょう。**師**日本数学史学会会長 佐藤健一氏 **定**30名(抽選) **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28日(火)(必着)まで

**問**場先 〒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

### ◆赤羽文化センターPC特別講座「みんなのパソコンひろば」

**対**区内在住、在勤、在学でWindowsの基本操作と文字入力ができる方 **日**3月1日(水) 午後6時~8時30分 **内**パソコン相談、ミニセミナー「PowerPoint2013で効率よく提案書を作成(テンプレートやスライドマスター機能)」**師**堀 愛弓氏

**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21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

**HP**<http://www.kita-bunka.com>

### ◆滝野川文化センター区民講座

①手づくり和菓子で国際交流!~日本の春と文化を味わおう~(調理実習あり)

**対**区内在住、在勤、在学の中学生以上の方 **日**3月4日(土) 午後1時~4時

**内**日本語を勉強している外国人留学生と桜もちの調理・試食を体験し日本語で交流します。**師**料理研究家 田口道子氏 **[協力]**国際教育学術交流コンソーシアムJapan

**定**12名(抽選) **費**300円(材料費・保険料)

②くらしと医療Ⅲ「いのち」と向きあう 自分らしく生きるために~「緩和ケア」の現場から学ぶこと~

**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**3月18日

## 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

**[申請書の配布および申請期間]**2月3日(金)~13日(月) **[利用期間]**4月1日~平成30年3月31日(1年間) **[申請書の配布場所]**①駅改札口脇の申請書スタンド

②施設管理課自転車対策係(区役所第一庁舎3階17番)、区民事務所及び各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)

**申**申請書に必要事項を記入し、郵送[2月13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

**[登録手数料]**区内在住の方…4,110円

区外在住の方…8,220円 ※現在登録している方でも、今回申請しないと利用でき

(土) 午前10時~正午 **内**「緩和ケア」の基本的な内容と考え方、がんなどの病気の痛みや不安を乗り越えるために必要な支援とは何かを学びます。 ※個別相談には応じません。**師**都立駒込病院緩和ケア科部長 田中桂子氏 **定**24名(抽選)

=以下、①②共通=

**申**はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、①2月21日(火)②24日(金)(いずれも必着)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

### ◆NPO法人専門講座

NPO法人、市民活動団体の課題、活動資金調達について学びます。

**対**おもに区内で活動しているNPO法人、市民活動団体のスタッフ

**日**2月16日(木)・23日(木) 計2回 午後7時~8時30分 **場**北とびあ9階901会議室 **師**株PubliCo 堤 大介氏

**定**30名(申込順)

**申**ファクス、Eメール(記入例参照。団体名、連絡先も記入)または電話で、2月1日(水)から15日(水)(必着)まで

**問**場先 北区NPO・ボランティアぷらざ **☎**(5390)1771 **FAX**(5390)1778

**EM**plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp



# 催し

### ◆「日本文化体験イベント」参加者募集

**対**日本文化を体験したい外国人、または区内在住、在勤、在学で国際理解・交流に関心のある方 **日**2月19日(日) 午後1時~4時 **場**北とびあ9階 **内**①茶道 ②琴

なくります。 ※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。

### ◆赤羽駅南側指定自転車置場の新設

4月1日から、赤羽駅南側指定自転車置場が利用可能になります。ほかの指定自転車置場と同じく、登録者のみ使用可能な施設です。利用希望の方は申請してください。

**場**赤羽南1-20



=以下、共通=

**問**先 〒114-8790(住所不要)施設管理課自転車対策係 **☎**(3908)9218

③生け花 ④折り紙 **定**40名(抽選)

**申**往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、2月10日(金)(必着)まで

**問**先 〒114-8508(住所不要)総務課総務係 **☎**(3908)9308

**EM**kokusai-ka@city.kita.lg.jp

### ◆若者就職フェアin王子

主催 北区地域雇用問題連絡会議

**対**就職を希望する40歳以下の方(平成29年3月に高校・大学などを卒業見込みの方を含む) **日**2月24日(金) 午後2時~4時30分(面接直前セミナーは1時30分から)

**場**北とびあ地下1階展示ホール

**内**①区内企業人事担当者との就職面接会 ※出入自由 ②面接直前セミナー

※参加企業の求人情報は面接会の1週間前にハローワークの窓口・ホームページで公開します。

**申**①履歴書、職務経歴書などの応募書類を持参して当日、直接会場へ ②電話申込

**問**先 ハローワーク王子職業相談第一部門 **☎**(5390)8608

### ◆300人で歌おう! 歌声 in 北とびあ~春~

後援 北区教育委員会

**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**3月1日(水) 午後2時開演(1時30分開場)

**場**北とびあつつじホール **内**音楽鑑賞及び合唱 **[ソプラノ]**乾 董子 **[テノール]**宮原健一郎 **[ピアノ]**鳥羽山沙紀

**定**300名(抽選) **費**1,100円

**申**はがき(記入例参照。希望人数も記入)で、2月22日(水)(必着)まで

**問**先 〒114-0002 王子1-6-15-202 NPO 東京ASUKA音楽事務所 篠笠 **☎**090(6487)6017



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
ママ・パパ子育てほっとタイムのご利用は3月31日で終了します
事業は既に終了していますが、利用券をお持ちの方は経過措置として、今年度に限り利用を受け入れています。

Ⅲ期体験!親子リズム&ダンス教室

区内在住の2歳~3歳の幼児と保護者(2名1組)
2月21日~3月14日 毎週火曜 計4回 午前11時~正午
15組(抽選) 費1,200円
往復はがき(記入例参照)で、2月7日(火)(当日消印有効)まで
問場先 〒114-0024 西ケ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

母子講演会「卒乳講座」

区内在住で生後10カ月~1歳6カ月未満のお子さんがいて卒乳を考えている母親(子連れ参加可。保育なし)
3月8日(水) 午前10時~11時30分
①子どもの成長発達と卒乳サイン ②母乳相談の現場から
師心理相談員、助産師 定23組(抽選)
往復はがき(記入例参照。お子さんの生年月日・同行の有無も記入)で、2月10

日(金)(当日消印有効)まで
問場先 〒114-0024 西ケ原1-19-12 健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

離乳食講習会 ~みんなで食育・楽しく食育~

区内在住で乳児(3~4カ月)健診後から生後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし)
3月3日(金) 午後1時30分~3時
場赤羽会館7階702ホール
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2月8日(水)午前9時から電話申込
問先健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

はぴママ学級 「パパになるための半日コース」

区内在住で妊娠中の方と配偶者
3月18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15組(抽選)
往復はがき(記入例参照。希望コース、出産予定日も記入)で、2月20日(月)(当日消印有効)まで
問場先 〒114-0024 西ケ原1-19-12 健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

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28年1月8日~4月7日生まれのお子さんの保護者(保育なし)

3月7日(火) 午後1時30分~3時
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20名(申込順)
申2月6日(月)午前9時から電話申込
問場先健康推進課滝野川健康支援センター(西ケ原1-19-12) ☎(3915)0184

赤羽文化センター講座

①子ども講座「赤羽を撮ろう・つくろう・紹介しよう!~私のまちの宣伝部~」
区内在住、在学の小学生 日内下表の通り [協力]写団「群峰」、区民企画員 定16名(抽選)
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(水)(必着)まで

日程 内容
3月11日 赤羽のまちを撮りに行こう!
3月18日 赤羽の写真で紹介紙をつくろう!
3月25日 つくった紹介紙の発表会

\*毎週土曜 計3回 午後1時30分~3時30分(11日は午前11時から 昼食持参)

②特別講座「親子料理教室~牛乳でつくる♪かんたんチーズフォンデュ~」

3歳から小学2年生のお子さんと保護者(2名1組)
3月5日(日) 午前10時30分~午後1時30分
内ジャガイモ、はんぺん、ブロッコリー、ソーセージ、フランスパンをチーズフォンデュでいただきます。
師食育指導士 伊藤由紀子氏 定16組(抽選)
費2,400円(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(木)(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

コース(初心者及び初級者)...

4月5日~6月28日 ③木曜コース(中級者)...4月6日~6月29日
いずれも原則10回(予備日2回程度あり) 午前10時~正午
場滝野川体育館テニスコート(西ケ原2-1-6)
師北区テニス連盟 豊田 實氏 定各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。①~③の別、希望順位(第2希望まで)も記入)で、2月15日(水)(当日消印有効)まで
問先 〒115-0043 神谷3-10-8-115 豊田 ☎090(6135)4090

講座・講演会

歴史講演会「板橋の火薬工場 ~東京第二陸軍造兵廠~」

2月25日(土) 午後2時~4時
内明治9年に開かれた官営工場である板橋火薬製造所(東京陸軍造兵廠)と北区などの関連地域の歴史について、現存する建造物や遺構などの文化財の価値を含めてお話しします。
[企画・運営]北区図書館活動区民の会
師駒澤大学講師 吉田政博氏 定50名(抽選。区内在住、在勤の方優先)
申往復はがき(記入例参照)で、2月15日(水)(必着)まで
\*視覚障害のある方は電話申込可
\*聴覚障害のある方はファクス申込可
\*手話通訳が必要な方は事前にご連絡ください。
問場先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係 ☎(5993)1125 FAX(5993)1044

食育体験教室 理科で食育with お茶の水女子大学 ラーメンのひみつ ~中華めんをつくるコツ~

区内在住の小学生と保護者(2名1組)
\*未就学児の参加不可
日①3月11日(土) ②12日(日) いずれも午後1時~3時30分
場赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301)
内ラーメンの麺はどのようにしてつくるのかなど、実際につくって確かめてみましょう。
師お茶の水女子大学講師 定12組(抽選)
申往復はがき(記入例参照。①②の別、親子の氏名・お子さんの学年も記入)で、2月17日(金)(必着)まで
問先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068

◆考古学講座「遺跡に行こう!春」

日①事前講義...3月4日(土) 午後2時~4時(予定) ②現地見学...5日(日) 計2回 午前10時~午後4時(予定)
場①北区飛鳥山博物館講堂 ②横浜市三股台遺跡・大塚遺跡、横浜市歴史博物館など
内横浜市内の弥生時代の集落を見学します。一つは高台に立地する集落、もう一つは環濠集落です。
\*②は現地集合・解散。健脚向き。
師同館学芸員 定30名(抽選)
費400円程度(観覧料)
\*現地までの交通費・昼食代は各自負担
申往復はがき(記入例参照)で、2月14日(火)(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 ☎(3916)1133

◆北区創業支援施設 ネスト赤羽勉強会「ネスト卒業生が、起業とその後の真実をお伝えします」

区内事業主または起業をお考えの方
2月15日(水) 午後6時~8時
師ネスト赤羽元入居者 定18名(申込順)
申2月1日(水)からファクス(記入例参照)または電話で申込
\*ネスト赤羽では2月15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」と「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/

◆経営支援セミナー 「効果的な自社PR法」

区内中小企業者
2月20日(月) 午後2時~4時
場北とぴあ9階901会議室
内自社PR方法には、ホームページ開設や展示会出展などの直接的活動のほか、外部に自社の強みや特徴を理解してもらい、自社の認知度を高めて自社PRに繋げる間接的活動があります。本セミナーでは事例を交えながら、直接的自社PR活動と間接的自社PR活動の進め方について説明します。
師中小企業診断士 京盛眞信氏 定30名(申込順)
申電話またはEメール(記入例参照。業種、法人の場合は法人名も記入)で、2月16日(木)(必着)まで
問先産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237
EMshien@city.kita.lg.jp

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

申し込み先

HP

ホームページ

EM

Eメール

健康情報

◆新型栄養失調予防講演会 「元気シニアを襲う新たな栄養問題」

3食、食べているのに元気が出ない・体がダルいと感じたら、今話題の「新型栄養失調」かもしれません!
区内在住、在勤、在学の方
2月27日(月) 午後2時~4時
場北とぴあ7階第2研修室
師人間総合科学大学教授 熊谷 修氏 定100名(抽選)
申往復はがきまたはファクス(記入例参照。希望人数(2名まで)、全員の氏名、手話通訳が必要な方はその旨も記入)で、2月15日(水)(必着)まで
問先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係「新型栄養失調予防講演会」担当 ☎(3908)9068 FAX(3905)6500

◆糖尿病区民公開講座~糖尿病と食事~

主催 東京都西北部糖尿病医療連携推進検討会
3月4日(土) 午後1時30分~3時40分(1時開場)
場練馬文化センター小ホール(練馬区練馬1-17-37)
内師①「血糖値をさらに良くする食事と運動のヒント」...聖マリアンナ医科大学代謝・内分泌内科教授 田中 逸氏 ②「地中海式健康和食で健康寿命をめざそう」...東京都医療保健協会練馬総合病院副院長 柳川達生氏 定500名(先着順)
申当日、直接会場へ
問練馬区医師会医療連携センター ☎(3997)0121 練馬区地域医療課 ☎(5984)4673

スポーツ

◆第33回北区少年少女柔道大会

主催 北区柔道会
3月19日(日) 午前9時30分から
場赤羽体育館(志茂3-46-16) [競技種目]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1,000円
\*詳しくは、2月20日(月)までに電話でお問い合わせください。
問先北区柔道会常任理事 岩楯 ☎090(1400)4068

◆小学生と大人のバドミントン教室

後援 北区
①小学生教室...区内在住、在学の小学3年生以上の方 ②大人教室...区内在住、在勤の20歳以上の方
2月10日・24日、3月10日・17日・31日 各金曜 計5回
①午後6時40分~7時25分 ②午後7時30分~9時
場赤羽岩淵中学校体育館
定①12名 ②24名(いずれも申込順)
費各4,000円
申2月3日(金)からEメール(記入例参照)または電話で申込
問先NPO法人れっど★しゃっふる 村上 ☎080(1338)0297
EMmurakami@red-s.net

◆長期テニス教室

後援 北区体育協会
区内在住、在勤の方
日①火曜コース(初中級者)...4月4日~6月27日 ②水曜

## 北區の魅力を再発見！ ぶらり散歩道

### 趣深い冬の装い～旧古河庭園の雪吊り～

寒い冬は、外に出るのが億劫になりがち。しかし、今の時期にしか見られない素敵な景色が、ここ、旧古河庭園にあります。

西ケ原駅から歩くことおよそ7分。バラと洋館で有名な旧古河庭園の奥にある日本庭園では、毎年12月から2月にかけて、「雪吊り」という冬の風物詩が見られます。雪吊りとは、雪の重みによって樹木の枝が折れないよう、縄などで枝を補強する伝統技能。松の木の幹付近に帆柱を立て、先端から放射状に縄を張った様子は、まるで松が雪に備えて笠を被っているようです。

この雪吊りに、澄みわたった池、厳かな雪見灯籠が相まって、趣深い雰囲気を醸し出しています。晴れた日には、鏡のような池の

水面に雪吊りや灯籠が鮮やかに映り、目を楽ませてくれます。鳥の声や砂利を踏みしめる音、滝のほとばしる音に耳を澄ませながら庭園を散策してみてください。寒さも忘れる、心安らぐひとときを過ごせます。

さらに、雪が降れば、そこに広がるのは遠い雪国を思わせる情景。心に残る幻想的な空間を演出してくれます。

寒い日が続きますが、冬を彩る優美な景色を見に、ぜひ、出かけてみてはいかがでしょうか。

場 西ケ原1-27-39

問 旧古河庭園 ☎(3910)0394



## 北區指定無形民俗文化財

問 北區飛鳥山博物館事業係 ☎(3916)1133

### ●熊野神社の白酒祭(オビシヤ行事)

北區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)」が、熊野神社境内で開催されます。五穀豊穡を祈り、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(火) 午前11時～正午頃

場 熊野神社(志茂4-19-1)



### ●稲付の餅搗唄

正月や祝いの餅を搗く際に唄われた北區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12日(日) 午前11時～正午頃

場 道観山稲荷社(赤羽西2-14-20)



## 長生きするなら北區が一番



摂食えん下講演会「えっ！これって誤えん？」飲み込みを正しくチェックしよう！

対 区内在住、在勤の在宅療養高齢者の介護者または摂食えん下に関心のある方

日 2月13日(月) 午前10時～11時30分

場 北とびあ7階第2研修室

内 摂食えん下障害の知識や口腔ケア

師 歯科医師 野本たかと氏

定 80名(申込順) 申 2月2日(木)午前9時からファクス(記入例参照)または電話で申込

問 先 介護医療連携推進担当課(高輪福祉課内)

☎(3908)9083

FAX(3908)1229

健康増進センター(ヘルシアKITA)

①シニアのための口腔ケアと食育

対 区内在住、在勤で65歳以上の方

日 3月3日(金) ②10日(金) 計2回

午後2時～3時30分 場 滝野川文化センター(西ケ原1-23-3)

後2時～3時30分 場 健康増進センター(王子5-2-5-101)

内 動きはシンプルに、運動量はしっかり動きます。定 30名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、2月14日(火)(必着)まで

問 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

70歳からのスマートウォーキング「いつまでも美しく歩く秘訣」

対 区内在住の70歳以上で全回参加できる方

日 3月3日～17日 毎週金曜 計3回

場 豊島北コミュニティアリーナ(北区豊島5-3-13)

内 3日:栄養のお話とウォーキングの基礎

10日:前回の復習

17日:まち歩きウォーキング ※当日教室開始前に血圧測定を行い、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、2月14日(火)(必着)まで

問 先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係「スマートウォーキング」担当

☎(3908)9068

家族介護者教室

在宅での看取り 対 要介護・要支援の方を介護している、または介護について学びたい方

## Ⅲ期体験！ 中高年健康体操教室

対 区内在住、在勤の65歳以上で医師から運動制限されていない方

日 2月21日～3月14日 毎週火曜

計4回 午前9時30分～10時30分

内 ストレッチや軽い筋力トレーニング

定 20名(抽選) 費 600円

申 往復はがき(記入例参照)で、2月7日(火)(当日消印有効)まで

問 先 〒114-0024 西ケ原2-1-1 滝野川体育館

☎(3940)1801

第4回家族介護者リフレックス事業「歌って笑って心も体もかるやかに」

音楽家・山崎 浩氏のお話と歌を聞き、みんなで歌って心もからだもリフレッシュさせましょう。

対 区内在住の要介護1～5の方(2月1日現在)を在宅介護している家族の方

※介護を受けている方が一緒に来る場合は、家族が介助できれば参加可

日 3月2日(木) 午後1時～2時30分

場 北とびあ14階カナリアホール

定 60名(予定。要介護4・5の方を介護している家族を優先)

申 2月3日(金)から17日(金)までに電話申込

問 先 高齢福祉課高齢福祉係

☎(3908)1158

## 家族介護者教室 「老化の予防はお口から」

対 区内在住、在勤の方

日 3月9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 高齢者の方のお口の特徴や認知症予防に有効な口腔ケアについてお話し

定 40名(申込順) 申 2月2日(木)午前10時から電話申込

問 先 歯科医師 甲斐由紀子氏

☎(5941)6722

第9回北區医師会認知症講演会「認知症の人のライフスタイルを尊重するために～人生の歴史を活かす～」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 2月25日(土) 午後2時～4時

場 北とびあ7階第2研修室

師 上智大学心理学教授 黒川由紀子氏

定 120名(先着順) 申 当日、直接会場へ

問 北區医師会

☎(5390)3511

## 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)

往復はがきの返信用の表面には申し込む方の住所・氏名を記入

- ※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