

NO.1569

毎月1日・10日・20日発行

2 | 1

平成30年(2018)

北区ニュース

(30.1.1現在)		前月比
世帯数	193,253	221 減
総人口	348,030	202 減
日本人人口	327,076	143 減
男	162,435	128 減
女	164,641	15 減
外国人人口	20,954	59 減
男	10,682	18 減
女	10,272	41 減
年齢別人口*	14歳以下… 35,531(10.2%)	
	15歳～64歳… 224,517(64.5%)	
(構成比)	65歳以上… 87,982(25.3%)	

*外国人人口を含む

区政モニター募集

平成30～31年度

○区政モニター制度とは

区民の方から、会議形式で区の主な課題についての意見・要望をお聞きしています。区政に反映させるために昭和46年から実施し、今年で48年目を迎えます。これまでに1,200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30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すべてに該当する方

- ①満20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

内 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を受けた後、グループで自由に意見交換・発表していただきます。この他にもアンケート調査への回答、区内施設の見学等にもご参加いただけます。

【任期】平成30年6月～32年3月(約2年間)
※会議は原則として土曜または日曜で3時間程度

【謝礼】年額1万2,000円以内(会議等の出席状況により異なります)

定 19名(選考) **申** 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、郵送、ファクスまたはEメールで、3月5日(月)(必着)まで ※保育の必要な方は、ご相談ください。

【選考方法】応募理由等を参考に地域、年齢、性別等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

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

お問い合わせ

先申込先

HP

ホームページ

EM

Eメール

先

申込先

HP

ホームページ

EM

Eメール

先

申込先

HP

ホームページ

EM

Eメール

先

申込先

HP

ホームページ

EM

Eメール

先

申込先

HP

ホームページ

EM

Eメール

先

申込先

HP

ホームページ

EM

Eメール

先

申込先

HP

ホームページ

EM

Eメール

**赤羽図書館は
2月18日(日)に臨時休館します**
問 赤羽図書館 ☎(3901)1992

**志茂ふれあい館は
3月26日(月)に閉館します**
今後は4月23日(月)になでしこ小学校内に開設する志茂ふれあい館等をご利用ください。
問 地域振興課区民施設係 ☎(5390)0095

**◆第4回桐ヶ丘中学校サブファミリー
ブロック小学校適正配置検討協議会**

日 2月14日(水) 午後7時から
場 赤羽北ふれあい館(赤羽北2-25-8-201) **申** 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
問 学校適正配置担当課 ☎(3908)9271

**◆第5回「神谷中サブファミリー施設一体型
小中一貫校」開校推進協議会の報告会**

日 2月17日(土) 午前10時から
場 北清掃工場2階見学者説明室(志茂1-2-36) **申** 当日、直接会場へ
問 教育政策課 ☎(3908)9279

**◆平成29年度第4回北区子ども
子育て会議(第21回会議)**

日 2月13日(火) 午後6時30分～9時
場 北とぴあ14階スカイホール
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
問 子育て施策担当課 ☎(3908)8143

**◆「北区都市計画審議会都市計画マスター
プラン専門部会」の委員を募集します**

対 区内在住の18歳以上の方 **【任期】**平成30年4月～32年3月のうち年3回開催
定 3名(謝礼を区の基準に準じて支払い)
申 応募作文「これからの北区のまちづくりについて」(800字以内。様式不問)、住所・氏名・年齢・電話番号、経歴を記入し、郵送、Eメールまたは持参で、2月20日(火)(必着)まで ※結果は3月中旬に通知します。
問先 〒114-8508(住所不要)都市計画課(区役所第一庁舎3階14番) ☎(3908)9152
EM toshikeikaku-ka@city.kita.lg.jp

◆2月7日は北方領土の日です
声届け 開けよう扉 四島返還

内閣府

**◆北区文化振興財団非常勤職員(田端
文士村記念館事務職)を募集します**

【募集人員】1名 **【勤務場所】**田端文士村記念館(田端6-1-2) **【勤務日数】**月18日(土・日曜、祝日の勤務あり。月曜休館) **【選考方法】**第1次選考(書類審査) ※合格者は

2月27日(火)に面接を実施 **【雇用期間】**4月1日～平成31年3月31日(更新する場合あり)
【勤務時間】午前8時30分～午後5時15分
【報酬】20万5,900円(平成29年度実績)
※応募方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。 **【締切】**2月12日(休)(必着)
問先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団総務係「非常勤職員採用担当」☎(5390)1223
HP <http://www.kitabunka.or.jp/>

**◆マイナンバーカード
申請受付会場を設置します**

区の職員がマイナンバーカード申請のお手伝いをご相談に応じます。

日場 ①2月9日(金)桐ヶ丘ふれあい館第5和室(桐ヶ丘2-7-43) ②14日(水)浮間ふれあい館第1ホール(浮間2-10-2) ③16日(金)東田端ふれあい館集会所コーナー(東田端2-20-51) ④20日(火)神谷ふれあい館第1ホール(神谷3-35-17) ⑤22日(木)豊島ふれあい館第1ホールA(北区豊島3-27-22) ⑥3月9日(金)十条ふれあい館第1ホール(中十条1-2-18) いずれも午後2時～4時30分
【必要書類】身分証明書、顔写真(縦4.5cm×横3.5cm 無帽・無背景 最近6カ月以内に撮影したもの)、通知カード(手元にない場合には、無くても対応可能)
問 戸籍住民課戸籍住民係(区役所第二庁舎4階マイナンバー特設会場) ☎(3908)1329

**◆2月28日(水)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・便利な口座振替をご利用ください。
問 北都税事務所 ☎(3908)1176

**◆平成30年度定期課税分の自動
車税の障害者減免申請の受付**

身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳等をお持ちで、一定の要件を満たす方は、

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。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に、5月31日(木)まで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。申請期限を過ぎますと、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(月～金曜 午前9時～午後5時) ☎(3525)4066

**◆家具の転倒防止器具・感震ブレー
カー取り付けを支援します**

障害のある方や要介護の方のみで構成される世帯で、家具転倒防止器具や簡易型感震ブレーカーの取り付けが困難な場合、器具の取り付けを無料で実施します。
対 「北区避難行動要支援者名簿」に登録されている方のみで構成される世帯
【対象器具】申請者があらかじめ所有している、つっぱり棒、L字型固定器具(金具は原則不可)、転倒防止板、簡易型感震ブレーカー(分電盤の工事を要さないもの)で種類を問わず合計3点まで ※平成28年度まで実施していた助成事業とは異なり、器具のお渡しはできません。 **申** 申請書(防災課(区役所第一庁舎2階14番)、防災センター(西ヶ原2-1-6)、地域振興室、区民事務所にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)に記入し、3月23日(金)までに持参または郵送で申込
問先 〒114-8508(住所不要)防災課防災普及係 ☎(3908)8194

**◆SKY LOUNGE - POLARIS
(展望カフェ&バー「ポラリス」)**

北とぴあ17階展望ロビーで、バレンタイン期間限定のカフェ&バーをオープンします。
日 2月9日(金)～11日(祝) 午前11時～午後9時30分(9日のみ午後5時から)
場 北とぴあ17階展望ロビー
※別途、飲食代・商品購入代が必要です。
問 東京北区観光協会 ☎(5390)1166

北区指定無形民俗文化財

問 北区飛鳥山博物館事業係 ☎(3916)1133

●稲付の餅搗唄

日 2月7日(水) 午前11時～正午頃
場 道観山稲荷社(赤羽西2-14-20)
内 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」を初午祭で披露します。



●熊野神社の白酒祭(オビシャ行事)

日 2月7日(水) 午前11時～正午頃
場 熊野神社(志茂4-19-1)
内 北区指定無形民俗文化財(風俗慣習)「熊野神社の白酒祭(オビシャ行事)」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。



来たKITAオリパラプロジェクト

北区オリパラ学び合いフェスタ

日 2月10日(土)・11日(祝) 午前10時～午後4時 場 赤羽会館4階
内 ①区内さまざまな団体による展示ブース、体験ブース(ユニバーサルスポーツ体験、遊びを通して伝え合う日本文化体験、語学とおもてなし体験など)、パフォーマンスコーナー(大道芸、日本文化紹介、ダンスなど) ②トークショー(※事前申込制)…⑦10日(土)午後1時30分から シンクロ元日本代表 石黒由美子氏講演会

④11日(祝)午後1時30分から パネルディスカッション「1964年の東京オリンピックをふりかえる」 ③ダイアログ・イン・ザ・ダーク(暗闇の中で、視覚障害者の案内のもとにさまざまな活動をするワークショップ)(※事前申込制) 申①当日、直接会場へ ※②、③についてはお問い合わせください(一部当日参加枠あり)。
問 生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323

◆中央公園文化センター特別講座

火事への備えは大丈夫?

今からでも遅くない! わが家の防火対策
対 区内在住、在勤、在学の方
日 内 師 ①3月6日(火)…わが家の防火対策(市民防災研究所理事 坂口隆夫氏)
②13日(火)…西ヶ原みんなの公園(防災公園)現地見学(防災課) 計2回 午後2時～3時30分 定20名(抽選) 費300円
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23日(金)(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、在学の方
日 3月7日(水) 午後6時30分～8時30分
内 パソコン相談、ミニセミナー「Power pointで提案書作成」 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22日(木)(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
HP <http://www.kitabunka.com>

◆人生100年を生き抜くシングルス準備講座

～いきいきと楽しくシニアライフを生きるための準備について考えてみませんか～
対 中高年のシングルまたは関心のある方
日 3月4日(日) 午後2時～4時
師 わくわくシングルス代表 大矢さよ子氏 定30名(申込順) 申2月14日(水)午前9時から電話、ファクス、Eメール(記入例参照)または直接窓口で申込
問 場 先 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とびあ5階)(月曜、祝日休館) ☎(3913)0161 FAX(3913)0081
EM danjo-c@city.kita.lg.jp

◆傾聴講演会 コミュニケーション力向上のコツ

対 傾聴を学び、コミュニケーション力向上

をボランティア活動に活かしたい方

日 ①2月21日(水) ②3月6日(火) 午後2時～4時 ※いずれも同一内容
場 北とびあ7階第二研修室 師 日本傾聴能力開発協会 岩松正史氏 定各100名(申込順) 申2月6日(火)から各開催日前日までに電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)①②の別、所属団体がある場合は団体名も記入)で申込
問 先 北区NPO・ボランティアぷらざ ☎(5390)1771 FAX(5390)1778
EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

◆元気ぷらざのカルチャー教室

対 区内在住の18歳以上の方 日 2月26日(月) 午後1時30分～3時 内 ナツメビーズでネックレスまたはブレスレットを製作します(どちらかを選択)。
定 5名(申込順) 費2,100円(材料費を含む)
申 2月6日(火)から電話または窓口で申込
問 場 先 元気ぷらざ(志茂1-2-22) ☎(5249)2214

◆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
銀座と歌謡曲
日 2月17日(土) 午後2時～4時 場 王子小学校 内 街と歌のものがたりの講演です。 師 銀座学講師 佐藤厚行氏
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

◆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(お子さん同伴可)
日 3月1日(木) 午後6時30分～8時30分
場 ソーシャルビジネスワークセンター AKABANE(赤羽1-59-8ヒノデビル4階) 内 コミュニティビジネス事業者による事業紹介、トークセッション、名刺交換など
定 40名(申込順) ※保育あり(定員5名。申込順) 申 電話、ファクスまたはEメール(記入例参照。性別・メールアドレス、お子さ

ココキタまつり

日 2月17日(土)・18日(日) 午前10時～午後5時

ココキタを拠点に活動するレジデンスアーティストたちの活動を中心に、幅広い世代にお楽しみいただけるアートイベントです。 ※イベント参加は当日、先着順で受付

内 ①北区AKT STAGE「熱海殺人事件」…各日午後2時から ②劇団ドクトペッツ ③体験ワークショップ&パフォーマンス練習…17日(土)午前10時から ④西洋竹馬パレード…18日(日)午後2時から ⑤スズキセノアーツ「理想のキタクなるまちをつくろう!!」…各日午前10時から

④アクロス・ザ・ユニバース「リトミック体験教室」(1歳～3歳対象)…各日午前10時30分から ※先着15組 ⑤HINOKO「叩いて作る錫のスプーン」(小学4年生以上対象)…各日④午前10時から ⑤午後1時から ※各先着10名 ⑥造形作家 玉田多紀と北区の子どもたち一ダンボール恐竜のタマゴ展「タマゴづくりワークショップ」(3歳～小学3年生まで保護者同伴)…17日(土)④午前11時 ⑤午後2時 ※各40名。作品展示は3月4日(日)まで ※この他にもさまざまなイベント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。

問 場 北区文化芸術活動拠点ココキタ(北区豊島5-3-13)(月曜休館) ☎(6338)5711
HP <http://www.kitabunka.or.jp/cocokita/>

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2日(金)～13日(火)
[利用期間] 平成30年4月1日～31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(火)(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。カギを二重にかける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
◆放置自転車整理区域拡大のお知らせ
2月1日より、赤羽駅周辺の放置自転車整理区域を拡大しました。他の整理区域と同じく、自転車を放置された場合には、即日撤去の対象となりますので、適正な駐車をお願いします。
場 赤羽二丁目11番から23番街区追加整理区域の地図は北区ホームページでご覧いただけます。
問 施設管理課自転車対策係 ☎(3908)9218

ん同伴または保育希望の方はお子さんの氏名・年齢、人数も記入)で、2月20日(火)(必着)まで
問 先 産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237 FAX(5390)1141
EM shien@city.kita.lg.jp

◆田端文士村記念館 開館25周年記念展第1弾

田端に集まる“理由”がある
明治の田端は芸術家村だった! ?
日 2月10日(土)～5月6日(日) 午前10時～午後5時 ※休館日を除く
内 芸術家たちが独自の文化を形成し、田端が芸術家村となった“理由”をさまざまな資料で紹介いたします。
問 場 田端文士村記念館(田端6-1-2) ☎(5685)5171

◆地域ささえあい活動支援事業 第12回ささえあいフェスタ

日 2月12日(休) 午前10時30分～午後3時30分 場 北とびあ13階飛鳥ホール
申 当日、直接会場へ
問 北区社会福祉協議会 ☎(3905)6653

◆第20回ファーマーズコラボ市(ほっと緑市)出展者・協賛企業等二次募集

後援 北区
対 野菜や安心食品、エコ雑貨のマーケットへの出展及び協賛を希望する個人、事業者、パフォーマー 日 3月25日(日)
場 赤羽公園(赤羽南1-14-17)
定 各5件(選考) ※定数に達し次第締切
申 ホームページから申込
問 先 ほっと村[月～金曜(祝日を除く)]

午前10時30分～午後1時30分) ☎070(6553)5671
HP <https://hot-mura.jimdo.com/>

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(家族向のみ)
①ひとり親世帯向(母子・父子世帯) ※同居親族が20歳未満の子 ②高齢者世帯向 ③心身障害者世帯向 ④多子世帯向 ⑤特に所得の低い一般世帯向 ⑥車イス使用者世帯向
抽選方式による募集
⑦単身者向 ⑧単身者用車イス使用者向 ⑨シルバーピア住宅 ※65歳以上の単身者向けまたは二人世帯向け ⑩病死の発見が遅れた住宅等(単身者向、単身者用車イス使用者向、単身者向けシルバー住宅、車イス使用者世帯向) ※入居資格など、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(木)～9日(金)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。配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページからもダウンロードできます。 申 ポイント方式は東京都住宅供給公社、抽選方式は渋谷郵便局に郵送で、2月15日(木)(必着)まで ※上記①～⑩のうち1つだけに申込可
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) ☎(3498)8894(期間外)
HP <http://www.to-kousya.or.jp/>
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

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

はぴママ学級「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17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、妊婦体験、お風呂入れなど
定各15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(火)(当日消印有効)まで
問場先〒114-0024 西ヶ原1-19-12 健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

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等に対するエクササイズを中心とした講座です。
①十条台児童館(中十条1-2-18)
日3月6日(火) 午前10時～11時30分
定妊婦10名、親子10組(いずれも申込順)
問先健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588
②西が丘児童館(西が丘2-4-1)
日3月12日(月) 午前10時～11時30分
定妊婦6名、親子6組(いずれも申込順)
問先健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
=以下、①②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日まで)の乳児と産婦
師NPO法人マドレボニータ産後セルフケアインストラクター
申2月15日(木)午前9時から電話申込
[利用回数]産前・産後各1回

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)健診後から生後8カ月未満の乳児(第1子優先)の保護者(保育なし) 日2月27日(火) 午後1時30分～3時 場北区保健所栄養室(東十条2-7-3) 内離乳食の始め方とすすめ方のポイント(お話と試食) 定28名(申込順) 申2月9日(金)午前9時から電話申込
問先健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588

ブックスタートフォローアップ事業「子育てガーデン012フェア!」～Welcome!0・1・2歳～

対赤ちゃん～幼児と保護者
日2月24日(土)・25日(日) 午前10時～午後3時 場中央図書館2階おはなしのへや・3階ホール(十条台1-2-5)
内おはなし会、子育てヒントあの手この手など [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

子育てセミナー 子どもをダメにする夫(妻)との関わり方

後援 北区教育委員会
対区内在住の0歳～12歳のお子さんの保護者 日2月15日(木) 午前10時～11時30分 場北とびあ9階和室 師内倉あゆ子氏 定20名(先着順) ※保育あり(6名まで。要予約) 費200円 申当日、直接会場へ
問家庭倫理の会 北区子育て委員長 高橋 ☎090(4737)0461

わくわく土曜スポーツクラブ～スペシャルデー～

初心者から経験者まで、好きな種目に何種目でも参加できます。

対小学生 日場下表のとおり
※時間内なら何種目でも参加可
[持ち物]タオル、飲み物 ※水泳は水着・水泳帽・水泳ゴーグル、その他の種目は体育館用運動靴、卓球・バドミントンのラケット、竹刀をお持ちの方は持参してください。
申当日、直接会場へ
問スポーツ推進課スポーツ支援係 ☎(5390)1135

日程	種目	会場
2月10日(土) 午後1時～2時30分	ミニバスケット	赤羽体育館 サブアリーナ(志茂3-46-16)
3月10日(土) 午前10時～午後0時15分	バドミントン、卓球、剣道	滝野川体育館 アリーナ(西ヶ原2-1-6)
3月10日(土) 午後1時～3時	ストリートヒップホップ	滝野川体育館2階 プレイルーム
3月10日(土) 午後1時～3時15分	バレーボール	滝野川体育館 アリーナ
3月17日(土) 午後1時30分～3時	水泳(水上運動会)	十条台小学校 温水プール(中十条1-5-6)

駿台ジュニア天文教室「宇宙のふしぎな波～重力波」

後援 北区教育委員会
対区内在住、在学の小学3年～中学生(保護者の同伴も可) 日2月17日(土) 午後3時30分～4時30分
師一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏
定15名(抽選)
申往復はがき(記入例参照)で、2月9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 FAX(3912)2810

タニケン(谷本賢一郎)のファミリーステージにご招待します

共催 北区文化振興財団
対区内在住の小学生以下と保護者(2名1組) 日6月2日(土) 午後2時開演
場北とびあつつじホール
定5組(抽選)
申往復はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)、車イス席が必要な場合はその旨も記入)で、2月9日(金)(必着)まで
問先〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「タニケンコンサート」K係 ☎(5390)1221

スポーツ

北運動場スポーツ教室

エアロビクスと筋力トレーニング
対区内在住、在勤、在学で70歳までの医師から運動制限されていない方 日3月9日～4月27日 毎週金曜 計8回 ①午後1時～1時45分 ②午後2時～2時45分
※①②ともに同一内容 場北ノ台スポーツ多目的広場・体育館(上十条5-14-4)
師セントラルウエルネスクラブ専属インストラクター
定各30名(抽選)
費3,200円
申往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、2月23日(金)(必着)まで
問先〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

シルバー人材センターパソコン教室

対区内在住、在勤、在学の方 日内定費下表のとおり
申往復はがき(記入例参照。希望コースも記入)で、2月13日(火)(必着)まで ※3月11日(日)午前10時～午後2時にパソコン無料相談と体験を行います。
問場先〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター ☎(3908)8400

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(3日間コース)	2月21日(水)～23日(金)	各9名	6,500円
② インターネット入門Windows10(2日間コース)	3月1日(木)・2日(金)		4,500円
③ ワード初級(3日間コース)	3月7日(水)～9日(金)	各9名	各6,500円
④ ワード中級(3日間コース)	3月14日(水)～16日(金)		
⑤ エクセル初級(Excel2013)(3日間コース)	3月28日(水)～30日(金)		

[時間]①③⑤⑦⑨…午前9時30分～正午 ②④⑥⑧⑩…午後1時30分～4時

浮間舟渡ダブルステニス親睦会

対テニス初心者～上級者
日2月14日(水) 午前11時～午後3時
場浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1)
内レベルに応じてペアを組み、ダブルスのゲームを行います。師NPO法人日本スポーツ振興連盟 三五淳一氏 定16名(申込順)
費2,500円 申開催当日までに電話申込
[受付時間]月～金曜 午前10時～午後7時
問先赤羽スポーツの森公園競技場 ☎(5948)9281

スポーツ体験会

主催 北区スポーツ推進委員協議会
対区内在住、在勤、在学の方
日2月17日(土) 午後1時～4時
場教育未来館体育館(滝野川2-52-10)
内ポッチャ、スポーツ吹矢、バドミントンの体験会
[持ち物]運動ができる服装、上履き、飲み物、ラケット 申当日、直接会場へ
問スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎(5390)1134

第34回北区少年少女柔道大会

後援 北区体育協会
日3月18日(日) 午前9時から
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1～6年生の各部、中学男子1～2年生の各部、中学女子の部(3年生を除く)、高校男子1～2年生の各部、高校女子の部(3年生を除く))
費1,000円(傷害保険料を含む) ※申込方法など詳しくは、2月15日(木)までにお問い合わせください。
問北区柔道会理事 上本 ☎090(2337)5348

長期テニス教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤の方 日内①火曜コース(初心者及び初級者)…4月3日～6月26日 ②水曜コース(中級者)…4月4日～6月27日 ③木曜コース(初中級者)…4月5日～6月28日(5月3日を除く) 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(西ヶ原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(木)(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

北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会

対区内事業主または起業をお考えの方
日2月21日(水) 午後6時～8時
内ネスト卒業生が起業とその後の真実をお伝えします。
師ネスト赤羽元入居者 定18名(申込順)
申2月1日(木)から電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※ネスト赤羽では2月21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/

自社で考える展示会を成功させる仕組みづくりセミナー

主催 北区・板橋区・東京都立産業技術センター
対都内に本社または主たる事業所を有する中小企業者 日3月5日(月) 午後1時～5時 場北とびあ13階飛鳥ホール
定60名(申込順) 費2,000円
申ホームページで、2月26日(月)まで ※受講予定者には受講料払込書を郵送します。定員を超えた場合は期日前に締め切ることがあります。
問先東京都立産業技術研究センター 技術経営支援室 技術振興係 ☎(5530)2308
HPhttp://www.iri-tokyo.jp/seminar/180305.html

飛鳥山3つの博物館合同企画「飛鳥山1日大学～3つの“植物”講座～」

日2月25日(日) 午前10時30分～午後4時
場北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内) 師紙の博物館学芸部長 西村博之氏、渡沢史料館学芸員 桑原功一氏、北区飛鳥山博物館学芸員 定80名(抽選)
申往復はがき(記入例参照)で、2月13日(火)(必着)まで
●北区飛鳥山博物館講座「考古学講座 遺跡へ行こう!春～武蔵国府と国分寺を訪ねる～」
日場[事前講義]①3月3日(土) 午後2時～4時 同館講堂 [現地見学]②4日(日) 午前10時～午後4時(予定) 熊野神社古墳、武蔵国府跡、武蔵国分寺跡など ※②について詳しくは、事前講義でお知らせします。 ※交通費、昼食代は各自負担
定30名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、2月14日(水)(必着)まで
=以下、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(月曜休館) ☎(3916)1133

記事の見方 対象 日 日時 会場 内容 師 講師 定員 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

北區の魅力を再発見!

ぶらり散歩道

今年度は、JRの駅やその周辺にスポットをあててご紹介しています。

問 広報課 ☎(3908)1102

都会の中でほっと一息〜JR十条駅〜

十条といえば、物価の安さに、活気あふれる商店街を思い浮かべる方が多いでしょう。しかし、中にはゆったりと心落ち着ける場所も。

JR十条駅南口から徒歩12分程歩くと、広々とした芝生に映える赤い建物が目に入ります。ここは、中央図書館。かつて旧陸軍が使用していた赤レンガ棟と、現代的な建物が融合したその景観は、多くの人を魅了します。赤レンガ棟部分には、トラス構造と呼ばれる屋根の骨組みや八幡製

鉄所の刻印が押された鉄骨の柱などが残されていて、レトロさが醸し出すなごみの雰囲気の中での読書は、時を忘れてしまいそうです。

中央図書館の脇を通り、緑豊かな公園を抜けていくと、「赤羽台第3号古墳石室」の文字とともに何やら展示室のようなものが。こちらは、今から約1400年前の古墳時代の石室で、昭和57年の発掘調査により発見され、この地に移設されたものです。展示室内にひっそりと積まれた石積みは、悠久の時の流れを感じさせる、神秘的な空間を演出しています。

たまにはゆったりとした時間を過ごしてからお買いものをするのもいいかもしれませんね。



中央図書館 喫茶室

大腸がん検診

対 区内在住の35歳以上の方(昭和57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 下表のとおり

Table with 4 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. It lists three health support centers for colorectal cancer screening.

健康情報

健康増進センター(へるしあKITA)

ちょっとためになる栄養講座 ~シニアのための誤嚥性肺炎入門~

対 区内在住、在勤で20歳以上の方 日 3月1日(木) 午前10時30分~11時30分 定 20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月14日(水)(必着)まで 問場先 〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター ☎(5390)2220

健康づくりグループ講座

楽しく学べる気功入門 対 区内在住、在勤の20歳以上の方 日 3月1日~22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 氣功木曜会 定 20名(抽選) 申 往復はがきまたはファ

クス(記入例参照)で、2月16日(金)(必着)まで 問先 〒114-8508(住所不要)健康増進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068 FAX(3905)6500

北区地域精神保健福祉講座

夜はぐっすり屋もスッキリ ~さわとんの睡眠講座~ 日 2月24日(土) 午後2時30分~4時20分 場 北とびあ14階スカイホール 内 講師の体験談を交えながら、睡眠についてお話をします。 師 (株)ありがトン代表 澤登和夫氏 定 80名(申込順) 申 電話申込 問先 北区精神障害者支援施設連絡会 支援センターきらきら[午前10時~午後5時(日曜、祝日を除く)] ※当日問い合わせ不可 ☎(3905)7201 ☎(3905)7202

いのちを支える上映会&講演会

いのちを支える上映会

2011年のカナダ映画「ぼくたちのムッシュ・ラザール」(日本語字幕版)

担任の自殺に揺れる小学校。代用教師と生徒たちが互いに喪失を乗り越えていく。 日 3月3日(土) 午前10時~正午

いのちを支える講演会

「あなたも、あなたの大切な人も心が楽になる方法~伝えたい、大切なこと~」

自分自身との向き合い方や自己肯定感の育て方などを心の健康を専門とする講師自身の経験も交えながらお伝えします。 日 3月3日(土) 午後2時~4時

師 (株)ありがトン代表 澤登和夫(さわとん)氏

=以下、共通=

対 区内在住、在勤、在学の方 場 北とびあ6階ドームホール 定 各100名(申込順) 申 2月5日(月)からファクスまたはEメール(記入例参照。希望人数(1通2名まで)、全員の氏名も記入)で申込 問先 健康増進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068 FAX(3905)6500 申 kenko-suishin@city.kita.lg.jp



長生きするなら北区が一番



健康増進センター(へるしあKITA)

①シニアのための口腔ケアと食育

対 区内在住、在勤で60歳以上の方 日 3月2日(金)・9日(金) 計2回 午後2時~3時30分 場 滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3)

内 2日:口腔ケア講座 9日:新型栄養失調予防講座(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14日(水)(必着)まで 問先 〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター ☎(5390)2220

②作ってみよう!桜おたっしやランチ 料理で学ぶ三元気に過ごすための秘訣 対 区内在住、在勤で65歳以上の方 日 3月2日(金) 午前10時~午後1時 内 シニア世代が心がけたい食事のお話と調理実習 定 16名(抽選) 費 600円(食材費実費) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月14日(水)(必着)まで

③ストレッチヨガ 対 区内在住、在勤で40歳~64歳の方 日 3月3日(土)・10日(土) 午前10時~11時30分 定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月15日(木)(必着)まで

④チャレンジ!ロコモ予防 対 区内在住、在勤で60歳以上の方 日 3月6日(火)・13日(火) 計2回 午後2時~3時30分 内 自分の足で一生歩くためのお話と運動 定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月15日(木)(必着)まで

以下、②~④共通 問場先 〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター ☎(5390)2220

介護予防で元気はつつつサロン

東十条・神谷

対 東十条1~6丁目、神谷1~3丁目在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方 日 2月14日(水) 午前10時~11時30分 内 筋力アップ体操ほか 師 運動指導員 定 20名(申込順) 申 2月5日(月)午前9時から電話申込 問場先 東十条・神谷高齢者あんしんセンター(東十条3-2-13-101 東十条グリーンハイツ) ☎(6908)4711

田端新町・東田端 対 田端新町・東田端在住の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(水) 午前10時~11時30分 内 筋力アップ体操ほか 師 介護予防主任運動指導員 定 30名(申込順) 申 2月1日(木)午前9時から電話申込 問場先 新日光陽苑高齢者あんしんセンター(田端新町2-27-16) ☎(5855)1219

第10回北区医師会認知症講演会 「認知症予防とあんしんの街づくり」 共催 北区

対 区内在住、在勤、在学の方 日 2月24日(土) 午後2時~4時 場 北とびあ7階第2研修室 内 認知症予防・高齢者の運転免許証の更新について 師 オレンジほっとクリニック 平原佐斗司氏 定 120名(先着順) 申 当日、直接会場へ 問 北区医師会 ☎(5390)3511

家族介護者教室

●親が認知症になったとき、働きながら介護する、その本音から 対 区内在住の方 日 2月22日(木) 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5-2-27) 師 田中一夫氏 定 50名(申込順) 申 2月5日(月)午前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

●自宅での療養についてのお看取りまでのごようごすか 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 日 3月8日(木) 午後2時~3時30分 師 王子生協病院在宅医療部看護師長 渡邊信子氏 定 20名(申込順) 申 2月2日(金)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

水中運動教室〜ひざ痛でも運動したい〜 対 区内在住の65歳以上で、一人で受講できる方 日 2月28日 午後2時~4時:水中運動に関する健康づくりの講義と実技 3月7日・14日 午後2時30分~4時:水中運動を中心とした実技 毎週水曜 計3回 ※当日の血圧測定の結果、参加できない場合があります。 定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月14日(水)(必着)まで 問場先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぶらざ ☎(5249)2214

申込記入例 Form with fields for 希望講座名, 郵便番号・住所, 氏名(ふりがな), 年齢, 電話番号(ファクス番号). Includes instructions for application and contact information.