

NO.1571

毎月1日・10日・20日発行

2 | 20

平成30年(2018)

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んのご理解・ご協力をお願いします。
☎生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323

北区飛鳥山博物館春期企画展

徳川家光と

にゃく いち

若一王子縁起絵巻

☎3月17日(土)～5月6日(日) 午前10時～午後5時
(月曜休館。ただし、4月30日(休)は開館し、5月1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飛鳥山公園内) ☎(3916)1133

寛永11年(1634)、三代将軍徳川家光は若一王子社(現在の王子神社)の社殿を新たに造営し、また神社の由緒を記す縁起絵巻の製作を命じました。これを受けて幕府御用絵師の狩野尚信が作画を担当し、縁起の本文は朱子学者の林羅山が撰文を行い、寛永18年(1641)に完成しました。

若一王子縁起絵巻は、祭神の勧請や霊験のほか、かつての境内のたたずまいや参詣者のすがた、また現在、北区指定無形民俗文化財に指定される王子田楽を詳細に描くなど、地域の歴史・文化を物語る貴重な絵画資料であることがわかります。

本展では、当館所蔵の若一王子縁起絵巻模本を中心に、寛永期(1624～45)の地域像をご紹介します。春ののどかな日に、遥かな中世から近世初期にかけての地域の歴史に触れてみてはいかがでしょうか。



展示付帯事業 講座 「若一王子縁起絵巻の世界」

☎3月18日(日) 午後1時30分～3時

☎場 同館講堂 ☎師 同館学芸員

☎定 80名(抽選)

☎費 800円(展示図録代)

☎申 はがき(記入例参照)で、3月6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

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

お知らせ

◆パブリックコメントの結果が まとまりました

- 東京都北区災害廃棄物処理計画(素案)
[閲覧場所] リサイクル清掃課(区役所第二庁舎3階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、エコ広場館、地域振興室、図書館及び北区ホームページ
[閲覧期間] 2月20日(火)～4月20日(金)
☎問 リサイクル清掃課リサイクル生活係 ☎(3908)8538

◆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30日(金)までに各受付窓口で、廃車手続きをお済ませください。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30年度の軽自動車税を納めていただくことになりますので、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・軽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ご持参ください。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。

◆桐ヶ丘小売市場が終了します

桐ヶ丘小売市場(桐ヶ丘1-8-E47 1階)は、3月31日(土)で終了します。長年にわたりご愛顧いただきありがとうございました。
☎問 産業振興課消費生活センター ☎(5390)1239

◆北区防災会議

☎日 3月22日(木) 午後3時から
☎場 北区防災センター2階大研修室(西ヶ原2-1-6) ☎内 東京都北区地域防災計画(改定)についてほか
☎申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。 ※手話通訳が必要な方は、3月14日(水)までにご連絡ください。
☎問 防災課防災計画係 ☎(3908)8184 FAX(3908)4016

◆平成30年第1回東京二十三区 清掃一部事務組合議会定例会

☎日 2月27日(火) 午後2時30分から(1時30分受付開始)
☎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

◆ご存知ですか?「赤羽しごとコーナー」

赤羽駅南口改札から徒歩3分、お仕事探しの専門窓口で、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・仲介のほか、求人検索パソコンでお仕事を探せます。毎月1回「わかもの就職支援セミナー」も開催しています。
また、北区就職相談事業の「就職支援アドバイザー相談窓口」を併設しています。ぜひお気軽にご利用ください。 ※就職支援アドバイザー相談窓口は、予約制となります。なお、雇用保険の相談・手続き、障害をお持ちの方の相談・紹介、職業訓練の相談・申込、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。
[開庁時間] 午前9時～午後5時
[定休日] 土・日曜、祝日
☎問 場 赤羽しごとコーナー(赤羽1-1-38赤羽区民事務所内) ☎(3908)0161

◆北区資源循環推進審議会委員の募集

2020年3月に予定している北区一般廃棄物処理計画2015の改定に向けて今後のリサイクル清掃事業のあり方について検討するため、北区資源循環推進審議会を設置します。ついては、区民の皆さんの積極的なご意見をいただくため同審議会委員を募集します。
[資格要件] 満20歳以上で区内在住の方、ただし、北区の他の審議会等で公募委員をされている方は除きます。
[募集人数] 2名 [任期] 4月1日から2年間
[職務] 東京都北区資源循環推進審議会に出席し意見を述べるなど検討活動に参加していただきます。
[報酬] 東京都北区附属機関の構成員の報

酬及び費用弁償に関する条例の規程に基づき支払います。 [応募方法] 原稿用紙に氏名、性別、住所、電話番号(日中連絡可能な番号)、生年月日及び、「今後のリサイクル清掃事業のあり方について」のご意見を800字程度で記載して、郵送、Eメールまたは直接持参で、3月16日(金)(当日消印有効)まで ※応募書類は返却しません。
[選考方法] 東京都北区資源循環推進審議会公募委員選考要領に基づき選考します。結果は、3月中旬に応募者全員に通知します。
☎問 先 〒114-8508(住所不要)リサイクル清掃課リサイクル生活係 ☎(3908)8538
☎EM r-seiso-ka@city.kita.lg.jp

◆みどりの協力員(第17期)の募集

区内各所での緑化活動に参加し、みどりの保護・普及に関する運動を推進する「みどりの協力員」を募集します。
☎対 次の①～③のすべてに該当する方
①平成30年4月1日現在区内在住で、満20歳以上の方 ②特に花やみどりに関して深い知識があり、熱意をもって活動していただける方 ③健康であり、主に平日の活動に参加できる方 ☎内 連絡会や植栽作業への参加、各ふれあい館のプランターの日常管理、その他、イベント協力等随時依頼
[任期] 4月～平成32年3月の2年間
☎定 22名(抽選) ※結果は応募者全員に、3月中旬頃通知予定
☎申 往復はがき(記入例参照。生年月日、日中連絡のとれる電話番号、職業、自然や環境に関する活動実績、得意分野など自己アピールも記入)で、3月7日(水)(必着)まで
☎問 先 〒114-8508(住所不要)環境課自然環境みどり係 ☎(3908)8618

◆元気ぶらざのカルチャー教室

手芸講座
対区内在住の18歳以上のかぎ針編み経験者の方 **日**3月1日～29日 毎週木曜 計5回 午後3時～4時30分 **内**モチーフつなぎのミニバッグを作ります。
定15名(申込順) **費**5,512円(材料費を含む) **申**2月22日(木)から電話または直接窓口で申込
問場先 元気ぶらざ(志茂1-2-22)
☎(5249)2214

催し

◆滝野川会館プチコンサート

日2月26日(月) 正午～午後1時
場滝野川会館大ホール **内**声楽…渡邊麻美、志田雄啓 ピアノ…鳥居さお梨
申当日、直接会場へ
問滝野川会館(西ヶ原1-23-3)
☎(3910)1651

◆神田京子の怪談Dome ～番町皿屋敷～

日3月18日(日) 午後1時30分～3時30分
場北とぴあ6階ドームホール
内江戸番町が舞台の怪談話「番町皿屋敷」シリーズ第2弾を、講師 神田京子がコラボ企画でお届けします。
【出演】神田京子(講談)、松山うめ吉(俗曲)
定80名(全席自由) ※未就学児入場不可
費一般2,000円、高校生以下1,000円
申北とぴあ1階チケット販売窓口で販売中
問北とぴあ管理事務所
☎(5390)1101

◆「15回祈りそして神宴」に無料招待

後援 北区文化振興財団
 石笛やフルートによる演奏会です。
日4月1日(日) 午後2時から
場静勝寺(赤羽西1-21-17)
【出演】横田年昭、横田千世子、福島久雄、納見義徳 **定**10名(抽選)
申往復はがき(記入例参照)で、3月9日(金)(必着)まで
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
問楽 松崎 **☎**(3311)7699

◆赤羽文化ひろば3月のプログラム

主催 赤羽文化センター利用団体連絡協議会
①春の写真展
日3月4日(日)～10日(土) 午前10時～午後4時 **内**春の訪れを待つ風景を写した作品を展示します。
【参加団体】サンアートフォトクラブ
②琉舞の輪
日3月11日(日) 午後1時30分～3時30分(1時開場) **内**琉球舞踊の古典舞踊や創作舞踊などを裏方作業の紹介と合わせて発表します。
【参加団体】琉舞友の会みやび、琉球舞踊かりゆし会、琉球舞踊かりゆし会浜ゆう
③絵手紙・だるまの会二十周年展
日3月13日(火)～19日(月) 午前10時～午後4時 **内**会発足二十周年を記念した絵手紙を展示します。
【参加団体】絵手紙花の会(だるまの会)
④和楽器のおもちゃ箱
日3月21日(祝) 午後1時30分～4時(1時開場) **内**箏・三味線・篠笛・尺八などで日本の音楽を演奏します。
【参加団体】邦楽研究会・祭文
⑤自然写真展
日3月25日(日)～31日(土) 午前10時～午後5時(31日は4時まで)
内四季折々の自然をテーマに撮影した写真を展示します。
【参加団体】北区自然写真クラブ
 =以下、①～⑤共通=
申当日、直接会場へ
問場赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) **☎**(3906)3911

◆フリーマーケット

後援 北区
 出店者を募集します。販売品は家庭で出た不用品に限りです。レジ袋削減のため、来場の際はマイバッグをお持ちください。
日3月25日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止) **場**滝野川公園(西ヶ原2-1-8)
【出店予定数】30店(申込順)
【出店料】1,000円(2m×2.5m)
申電話申込
問先 リサイクル運動友の会
☎090(3222)5060

休館

●障害者福祉センター
日3月21日(祝)
内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12日(月) ②20日(火)
内①予約システム停止日のため、②施設保守点検・定期清掃日のため、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

お知らせ

◆赤羽健康支援センター臨時職員(保健師・助産師)の募集

対保健師、助産師の資格がある方
【勤務内容】乳幼児健診、新生児訪問ほか
【雇用期間】4月1日～平成31年3月31日
【募集人数】若干名
【勤務日数】月2～3日
 ※詳しくは、お問い合わせください。
問健康推進課赤羽健康支援センター
☎(3903)6481

◆クラシックコンサートなどのボランティアスタッフの募集

①まちかどコンサート
日年12回(土・日曜、祝日)(5日間程度)
場区内ふれあい館など
 ②北とぴあ国際音楽祭2018
日10月～11月(4日間程度)
場北とぴあ・旧古河庭園洋館(西ヶ原1-27-39)など
 ③北区民オーケストラリハーサル公開
日5月19日(土) 午後4時～9時
場北とぴあさくらホール
 =以下、①～③共通=
対16歳以上(未成年者は保護者の同意が必要)で、事前の会議や研修に参加できる方
内コンサートの会場設営、案内など
定若干名(抽選) **申**3月9日(金)までに電話申込 ※詳しくは、お問い合わせください。
問先 北区文化振興財団ボランティア担当
☎(5390)1221

◆消費生活センター

北区消費生活相談員(非常勤職員)の募集
【応募資格】登録試験機関の行う消費生活相談員資格試験に合格した、または合格したとみなされた方 **【勤務場所】**消費生活センター(北とぴあ11階)
【任用期間】4月1日～平成31年3月31日(更新有) **【勤務日数】**月～金曜の週4日、1日6時間(午前9時30分～午後4時30分)
【募集人員】1名
【選考方法】書類審査、小論文及び面接
申募集案内(消費生活センターにあります。北区ホームページからもダウンロードできます)をご覧ください。
【締切】3月2日(金) 午後5時(必着)
問先 〒114-8503(住所不要)消費生活センター「職員募集」係
☎(5390)1239

◆特別相談「多重債務110番」を実施します

日3月5日(月)・6日(火) 午前9時30分～午後4時 **内**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。
 ●特別相談日以外でも、多重債務相談を受け付けています
日月～金曜(祝日を除く) 午前10時～午後4時
 =以下、共通=
申事前に電話申込
問場先 消費生活センター(北とぴあ11階)(月～金曜 午前9時～午後5時)
☎(5390)1239

◆行政書士会無料相談会

後援 北区
 遺言・相続・遺産分割協議書、不動産・近隣問題、内容証明、事業・許認可、外国人在留許可など身近な法務相談に応じます。
日3月6日(火) 午後1時～4時
場赤羽会館第7集会室
申原則、電話申込(当日の会場受付も可)
問先 東京都行政書士会北支部
☎(5963)7437



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面をご覧ください

国保

◆保険料は納期限内に納めてください

国民健康保険に加入している皆さんに納めていただく保険料は、国や都からの補助金とともに、国保事業運営の重要な財源です。医療費総額は年々増加しているため、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必ず納付してください。

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。ご連絡がなく納付もない状態が続くと、財産の差押えなどの処分をする場合があります。

問国保年金課国保保険料係(区役所第一庁舎2階25番) **☎**(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とは
 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①～⑦に該当する方は、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。 ※医療機関で当該療養を受けた日の翌日から2年を経過すると時効になり、申請できません。

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医師が治療上必要と認めコルセットなどの補装具を作製したとき ③ねんざや打撲などで接骨院で施術を受けたとき ④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 ⑤生血を輸血したとき(第三者に限る) 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。 ⑦骨髄移植や臍帯血等の搬送費を負担したとき
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

国民年金

◆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に提出します。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にもかかわらず届出が済んでいない期間は、年金事

務所で特例の手続きができます。届け出ると、昭和61年4月までさかのぼって承認され、年金を受け取るための資格期間に入れることができます。

◆第3号被保険者から第1号被保険者への切替忘れはありませんか

国民年金の第3号被保険者が、配偶者(第2号被保険者)の退職やご本人の収入が増加したことなどによって扶養から外れた場合には、第1号被保険者への切替手続きが必要です。この切替手続きが2年以上遅れ、時効により国民年金の保険料を納付することができなかった期間については、届出により年金の受給資格期間に算入することができ(特定期間)、年金を受けとれない事態を防止できる場合があります(ただし、年金額には反映しません)。届出により特定期間とされた期間については、平成30年3月までの間、特定保険料を納付(特例追納)することで年金額を増やすことができます場合があります(既に年金を受けとっている方は、特例追納をしても年金額が増えない場合があります)。詳しくは、お問い合わせください。

=以下、共通=
問北年金事務所 **☎**(3905)1011

元気ぷらざの水泳教室・健康運動教室



※定員、費用など詳しくは、ホームページ(<http://genkiplaza.tokyo.jp/>)をご覧ください

対 区内在住、在勤、在学、在園の方

日 4月2日(月)～6月1日(金)

申 往復はがき(記入例参照。希望教室名、曜日・時間、性別も記入)で、3月13日(火)(必着)まで

問 場 先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぷらざ ☎(5249)2214

講座・講演会

◆田端文士村記念館 開館25周年記念講演会「明治の美術 東京美術学校を中心に」

日 3月25日(日) 午後2時開演(1時30分開場) 内 東京美術学校(現在の東京藝術大学)が設置されて以降、明治後期の美術界におきたさまざまな動きについて、上野から田端という地域社会とも関連付けながらお話しします。師 東京藝術大学大学美術館准教授 古田 亮氏 定 100名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。2名の場合は問柄も記入)で、3月12日(月)(必着)まで ※1通1名。同居家族に限り1通2名まで 問 場 先 〒114-0014 田端6-1-2 田端文士村記念館K係 ☎(5685)5171



◆滝野川会館講座

①春の飾り巻き寿司講座～桜とパンダ～ 日 3月26日(月) 午後1時～3時 内 食卓にも桜を咲かせましょう。かわいいパンダの飾り巻き寿司も作ります。 定 25名(抽選) 費 2,700円(材料費を含む) ②声優養成所体験講座～声優ってどんな仕事?なりたいたい人・なりたかった人集まれ!～ 日 4月3日～24日 毎週火曜 計4回 午後6時30分～8時30分 内 現役の声優による実際の指導を体験できます。本格的な指導ですが、養成所に入ったばかりの生徒に教えるように、基本のストレッチや発声から学びます。 定 15名(抽選) 費 7,000円(教材費を含む) =以下、①②共通= 対 18歳以上の方 申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、3月9日(金)(必着)まで ※1通1講座 問 場 先 〒114-8534(住所不要)滝野川会館 ☎(3910)1651

◆公開歴史講座「ここが年貢の納めどき～江戸時代の村と年貢～」

対 区内在住、在勤、在学で中学生以上の方 日 3月17日(土) 午後2時～4時 場 中央図書館3階ホール 内 江戸時代、領主や代官が村に期待した最も重要な役割が年貢の納入です。江戸時代の社会を考える上で基本であり、かつ最も重要な年貢について専門家がわかりやすく解説します。 師 同館地域資料専門員 定 50名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月6日(火)(必着)まで 問 先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館図書係 ☎(5993)1125

◆NPO・ボランティア基礎講演会「みんなでつくりよう!参加する東京2020」

主催国として迎えるボランティアとしての心構えを学び、ボランティア力をつけましょう。 日 3月24日(土) 午前10時～正午 場 北とぴあ13階飛鳥ホール 内 講演「オリンピック・オリンピックムーブメントとは」「ボランティアとしてオリンピックムーブメントに関わる」「オリンピックボランティアとは」「オリンピックボランティアの体験談、キーワードと心構え」及びケーススタディ 師 長野オリンピックボランティアリーダー 中島誠之氏 定 50名(申込順) 申 開催日前日までにファクス、Eメール(記入例参照。性別も記入)または電話で申込 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

◆北区飛鳥山博物館講座「ドキドキ考古資料にさわってみよう」

日 3月17日(土) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分 ③午後3時30分～4時30分 ※いずれも同一内容 場 同館常設展示室 内 常設展示室の土器や石器を見るだけではなく触ってめぐるガイドツアーです。古代人の息吹を感じとってみませんか。 師 同館学芸員 定 各15名(抽選) 費 常設展示観覧料(一般300円・65歳以上150円・小中高生100円) 申 往復はがき(記入例参照。①～③の別も記入)で、3月2日(金)(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

◆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22日(日) 午後1時～4時 場 ココキタ(北区豊島5-3-13) 内 15～18世紀ヨーロッパの宮廷舞踏を楽しく踊る初心者クラスです。デモンストレーションもご覧いただけます(足腰に多少の負担がかかります)。師 武田牧子氏ほか 定 25名(抽選) 費 1,500円(当日に集金) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月23日(金)(必着)まで 問 先 〒409-0112 山梨県上野原市上野原1690 武田方 古典舞踏研究会 ☎090(5511)5481

建物もあなたと同じ健康診断! 建築物防災週間 3月1日(木)～7日(水)

※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です。詳しくは、お問い合わせください。

最大震度7を記録した熊本地震から間もなく2年となります。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、火災やがけ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、耐震診断を受けた住宅の、「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。

※受付は4月からとなります。

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。

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」や「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、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。

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=

問 先 住宅課住宅計画係(区役所第一庁舎7階3番) ☎(3908)9206

●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んに近づき、建物の耐震性が低い、または低いと不安をあおるものです。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 建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番) ☎(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とした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・調査にお伺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 建築課構造設備係(区役所第一庁舎7階7番) ☎(3908)9184

●がけ・擁壁の安全対策支援事業

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2.0m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、占有者(個人・法人は問いません) ※不動産の売買、賃貸を業とする方は除きます。

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

●土砂災害対策支援事業

土砂災害特別警戒区域内にある住宅などの所有者に対し、土砂災害に対して安全な構造となる改修工事の費用の一部を助成しています。

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



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

大人から子どもまで 幅広い年齢層のご相談を お受けしています

○ストレス ○子育て ○不登校・いじめ ○気分の落ち込み・不安 ○人間関係(家族・友人・仕事など) ○性格 ○生き方 (相談料等については、下記までお問い合わせください)

東京成徳大学大学院 平日: 10:00-18:00 心理・教育相談センター 土曜: 10:00-17:00 ☎03-5948-5162

〒114-0033 東京都北区十条台1-7-13 (JR 埼京線「十条駅」南口より徒歩5分/JR 京浜東北線「東十条駅」南口より徒歩10分)

介護付有料老人ホーム(一般型) ウェルケアテラス 入居者募集! 川口元郷

自立支援 介護 24時間 看護 リハビリ 強化

北区からのアクセスも抜群! 住所: 埼玉県川口市弥平2丁目22-2

施設見学 受付中! お問い合わせはフリーダイヤル ☎0120-227-959

株式会社 サンケイビルウェルケア



手編教室 募集

手編一般指導 棒針・カギ針・輪針(バイアス編)

場所... 北とぴあ 会議室 804A 日時... 平成30年2月より毎週火曜日 午前9:00~12:00 人員... 10名 各自編みたい物をご指導 費用... 出席日1回 ¥1,000

バイアス 認定講師

問い合わせ TEL 03-3911-8234 茂木節子(直接申込) 詳細は、申込の折にて ※自転車の来館は限り有り交通機関をご利用下さい。

Ikebana Ryuseiha 自由花・立華 生花

明峯いけばな教室 生徒募集

北とぴあ教室 西ヶ原教室 体験レッスン有 レッスン日 火・水・金・土 萩原 http://ikebana-meihou.com/ ☎03-3940-5709

この欄は北区の事業ではありません お問い合わせは各企業・団体へ

長生きするなら 北區が一番



おたっしや教室無料体験会
(北區オリジナル手ぬぐい付き)

おたっしや筋力アップ体操教室の体験と「笑顔で長生き調査」を行います
対 区内在住65歳以上で、医師から運動制限されていない方
日 ①3月6日(火) 午前10時～11時30分(9時30分開場) ②3月8日(木) 午後2時～3時30分(1時30分開場)
場 ①北とびあ13階飛鳥ホール ②滝野川会館小ホール(西ヶ原1-23-3)
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をします。
定 ①80名 ②40名(いずれも先着順)
申 当日、直接会場へ

「持ち物など」運動に適した服装と靴、タオル、飲み物、筆記用具
問 介護予防・日常生活支援担当課
☎(3908)9017

介護予防で元気はつらつサロン

対 田端全域、中里全域、上中里1丁目、西ヶ原1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 3月9日(金) 午後1時30分～3時
場 田端ふれあい館第1ホール(田端3-16-2)
内 座ってできる転倒予防体操、頭の体操、北區さくら体操など
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1日(木)午前10時から電話申込
問 先 滝野川はくちよう高齢者あんしんセンター
☎(3822)6080

家族介護者教室

●よく噛み、よく食べ、健康寿命を延ばしましょう!
対 区内在住、在勤の方
日 3月13日(火) 午後1時30分～3時
場 志茂東ふれあい館2階ホール(志茂4-44-1)
内 高齢者のお口の特徴や歯周病と全身の病気との関係、口腔ケアの方法についてお話しします。
師 歯科医師 甲斐由紀子氏
定 40名(申込順)
申 2月20日(火)午前10時から電話申込
問 先 みずべの苑高齢者あんしんセンター
☎(5941)6722

配食サービスを体験してみよう

●認知症高齢者等を介護している方
日 3月13日(火) 午前11時30分～午後1時
場 桐ヶ丘やまぶき荘1階(桐ヶ丘1-16-26)
内 配食サービス事業者による見守り支援など高齢者世帯を支える取り組みの紹介及び配食サービスが提供する「ケア食」「治療食」についての説明・紹介と、実際に試食会を行い体験します。
師 配食サービス事業者など
定 30名(申込順) 申 2月20日(火)午前10時から27日(火)までに電話申込
問 先 桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンター
☎(5924)2360

健康増進センター (へるしあKITA)

①からだいきいき体操
対 区内在住、在勤で65歳以上の方
日 3月20日(火)・27日(火) 計2回 午後2時～3時30分
内 肩、膝、腰などの元気を保つための、ストレッチや筋力トレーニングなど
②トータルエクササイズ
対 区内在住、在勤で40歳～64歳の方

日 3月24日(土)・31日(土) 計2回 午後2時～3時30分
内 エアロビクス、筋力トレーニング、ストレッチで全身をバランスよく動かします。
以下、①②共通
定 30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、3月6日(火)(必着)まで
問 場 先 〒114-0002 王子5-1-2-5-101 健康増進センター
☎(5390)2220

いきいきサポーターの集い

対 区内在住で北區高齢者いきいきサポーター制度に関心のある方
日 3月1日(木) 午後1時～3時30分
場 北とびあ15階ペガサスホール
内 ボランティア活動の時間に応じて交付金を受け取れる制度の受入施設担当者による活動相談会や菓子販売、健康チェック無料体験等を実施します。
申 当日、直接会場へ
問 NPO法人東京都北區市民活動推進機構(北區NPO・ボランティアぶらざい)(月曜、祝日休館)
☎(5390)1771



いきいきサポーター
イメージキャラクター
いきいきさん

長生きするなら北區が一番

スポーツ

◆滝野川体育館
第3回ノルディックウォーキング教室

対 区内在住、在勤、在学の16歳以上の方
日 3月16日(金) 午前10時～正午(予定)
内 ポールを使用して足腰に負担がかからない歩き方を実践します。 定20名(抽選)
費 1,050円 申 往復はがき(記入例参照。生年月日、性別も記入)で、3月5日(月)(当日消印有効)まで
問 場 先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

◆赤羽スポーツの森公園競技場
スポーツ教室

いきいき健康サロン「自分の足で元気に歩こう」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月25日(日) 午前10時～11時30分

内 いつまでも自立歩行ができるための筋力アップや歩き方の講座です。イスを使用しているのバランストレーニングです。
師 わかくさ整骨院院長 奥成考浩氏
定 30名程度(申込順) 費 500円
申 開催当日までに電話申込
問 場 先 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)
☎(5948)9281(午前10時～午後7時)

講座・講演会

◆自然教室「デジカメ自然撮影教室」
対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で、全回参加できる方 日 3月18日(日)・25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、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、3月8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(祝日の時は翌日))
☎(3908)0804 FAX(3908)8856
EM jyohokan@eco-plan.jp

3月は自殺対策強化月間です

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!～
自殺は、様々な悩みや問題を一人で抱えるうちに、心理的に追い込まれた末の死と考えられています。一人では解決しにくい問題は多くあります。これらの問題に直面した時に、周囲に助け(相談)を求めるとはストレスに対処するための大切な能力です。一人で悩まず、問題が深刻化する前に身近な人や専門家へ早めに相談をしましょう。
区では生活、学校、子育て、家庭や人間関係などそれぞれ専門相談窓口があります。各相談窓口連絡先は、北區ホームページの「北區の相談機関一覧」をご覧ください。また、各健康支援センターではうつ病などのこのころの病気や不調の相談に応じています。専門医相談(予約制)もあります。本人だけでなく、家族からの相談もできます。詳しくは、お問い合わせください。
問 王子健康支援センター ☎(3919)7588
赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
滝野川健康支援センター ☎(3915)0184
平成29年度「自殺防止! 東京キャンペーン」(3月)
[3月の特別電話相談]
●54時間特別相談
日 3月3日(土)午前0時～5日(月)午前6時
NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター
☎0120(58)9090

●多重債務110番
日 3月5日(月)～6日(火) 午前9時～午後5時
東京都消費生活総合センター
☎(3235)1155
●自殺予防いのちの電話
日 3月10日(土)午前8時～11日(日)午前8時
日本いのちの電話連盟
☎0120(783)556
●自死遺族傾聴電話
日 3月13日(火)～16日(金) 午前10時～午後10時
NPO法人グリーンケア・サポートプラザ
☎(3796)5453
●自死遺族相談ダイヤル(自死遺族のための電話相談)
日 3月17日(土)～19日(月) 午前11時～午後7時
NPO法人全国自死遺族総合支援センター
☎(3261)4350
●東京都自殺相談ダイヤル～ところといのちのほっとライン～
日 3月26日(月)～30日(金)(24時間) ※左記期間以外は、午後2時～翌朝5時30分(年中無休)
NPO法人メンタルケア協議会
☎0570(08)7478(ナビダイヤル)
●有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話～
日 3月1日(木)～31日(土) 正午～午後8時(金曜は午後10時まで)

NPO法人有終支援いのちの山彦電話
☎(3842)5311
東京都ところといのちのほっとナビ～ここナビ～
東京都の自殺総合対策に関する情報を集約した常設ホームページです。
HP <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kokonavi/>

ところといのちの講演会
「ひきこもりと自殺 いかに対話するか」

対 都内在住、在勤、在学の方
日 3月14日(水) 午後3時～5時(2時30分開場)
場 都庁東京都議会議事堂1階都民ホール(新宿区西新宿2-8-1)
師 筑波大学医学医療系社会精神保健学教授 齋藤環氏 定約200名(申込順)
申 詳しくは、ホームページをご覧ください
HP <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/rinji1/kouenkai.html>
問 先 東京都福祉保健局保健政策部保健政策課
☎(5320)4310(直通)

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面をご覧ください

平成30年度 高齢者ふれあい食事会参加者募集



高齢者ふれあい食事会は、年間を通して決まった曜日・会場に集まることで、外出のきっかけをつくり、同年代の方と一緒に食事や食後の時間を過ごすことで、さまざまな方と交流を深めることができます。食後は、音楽演奏や脳トレ、暮らしに役立つ情報の提供など、毎回楽しい時間をお過ごしただけです。ぜひお申込みいただき、一緒に交流の輪を広げましょう。

【対】区内在住の65歳以上で、介護保険の要介護1～5の認定を受けていない、一人で会場まで通える方(初めての方、高齢の方優先) 【日】場定 下表のとおり 【費】1食400円

【申】はがき(記入例参照。①～④のうち第3希望まで記入)で、3月9日(金)(必着)まで ※1通1名まで ※アレルギー等の除去食など、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)高齢福祉課高齢福祉係 ☎(3908)1158

～おいしく・たのしく・交流しましょう!～

食事会場	日程(平成31年3月まで)	実施協力	定員(抽選)
① 彩々会	4月20日から毎月第1・3金曜	健康づくりグループ	30名
② 火曜ゆう友会	4月24日から毎月第2・4火曜		30名
③ すまいる	4月18日から毎月第1・3水曜		30名
④ 会食おいしん歩	4月28日から毎月第2・4土曜		30名
⑤ さんさん会	4月27日から毎月第2・4金曜		30名
⑥ 土曜ヘルシーパールの会	4月21日から毎月第1・3土曜		30名
⑦ エモルテル	4月26日から毎月第2・4木曜		30名
⑧ 志茂子ども交流館(志茂5丁目)	4月23日から毎月第2・4月曜	志茂子ども交流館 健康づくりグループ	35名
⑨ 赤羽会館(赤羽南1丁目)	4月21日から毎月第2・4土曜 ※注	エキエコ食事会	21名
⑩ 豊島中央通り商店街(北区豊島4丁目)	A 4月17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
	B 4月24日から毎月第2・4火曜		10名
⑫ 勝船(赤羽北3丁目)	A 4月19日から毎月第1・3木曜	勝船 健康づくりグループ	15名
	B 4月26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18日から毎週水曜	NPO法人まちなか 食事会協力員	18名
	木曜 4月19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17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
	B 4月24日から毎月第2・4火曜		18名
⑰ 手打ちそば「松月庵」(浮間3丁目)	A 4月20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
	B 4月27日から毎月第2・4金曜		18名
⑱ 蕎麦「あさのや」(東田端1丁目)	4月21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
⑳ お食事処「こみや」(堀船3丁目)	A 4月19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
	B 4月26日から毎月第2・4木曜		20名
㉑ 中国料理「和幸」(赤羽北3丁目)	A 4月16日から毎月第1・3月曜	中国料理「和幸」 健康づくりグループ	20名
	B 4月23日から毎月第2・4月曜		20名

食事会場	日程(平成31年3月まで)	実施協力	定員(抽選)
㉒ 東十条商店街(東十条3丁目)	4月18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
㉓ 浮間ふれあい館(浮間2丁目)	A 4月16日から毎月第1・3月曜	浮間ふれあい館 健康づくりグループ	40名
	B 4月19日から毎月第1・3水曜		40名
㉔ 西が丘ふれあい館(西が丘1丁目)	4月26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
㉕ 志茂スズラン通り商店街(志茂2丁目)	4月24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
㉖ 滝野川市場通り商店街(滝野川7丁目)	4月21日から毎週土曜	滝野川市場通り商店街 谷端小学校	12名
㉗ ココキタ「カフェぱれっと」(北区豊島5丁目)	A 4月27日から毎月第2・4金曜	ココキタ「カフェぱれっと」 健康づくりグループ	20名
	B 4月18日から毎月第1・3水曜		20名
㉘ カフェレストラン「長屋」(桐ヶ丘1丁目)	水曜 4月18日から毎週水曜	ドリームヴィ・ヴィ 長屋	17名
	木曜 4月19日から毎週木曜		17名
	金曜 4月20日から毎週金曜		17名
㉙ 志茂老人いこいの家(志茂1丁目)	4月16日から毎月第1・3月曜 ※注	赤羽東地区民生委員	25名
㉚ 名主の滝老人いこいの家(岸町1丁目)	4月27日から毎月第2・4金曜	王子地区民生委員	25名
㉛ 豊島ふれあい館(北区豊島3丁目)	4月26日から毎月第2・4木曜	豊島堀船地区 民生委員	25名
㉜ 田端ふれあい館(田端3丁目)	4月24日から毎月第2・4火曜	田端地区民生委員	40名
㉝ 滝野川東区民センター1階(滝野川1丁目)	4月17日から毎月第1・3火曜	西ヶ原地区民生委員	25名
㉞ 滝野川西区民センター6階(滝野川6丁目)	4月19日から毎月第1・3木曜	滝野川地区民生委員	25名
㉟ 昭和町ふれあい館(昭和町3丁目)	4月25日から毎月第2・4水曜	昭和町地区自治会 連合会	25名
㊱ 東京家政大学(板橋区加賀1丁目)	5月16日から毎月第1・3水曜	東京家政大学	20名
㊲ 女子栄養大学(豊島区駒込3丁目)	A 5月16日から毎月第1・3水曜	女子栄養大学	35名
	B 5月9日から毎月第2・4水曜		35名

【時間】午前11時30分～午後0時30分(⑫⑬⑭⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲は午前11時～正午) ※注 ㉙㉚の会場は、別の週に開催する日があります。



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 先 申込先 HP ホームページ EM Eメール

春の火災予防運動 3月1日(木)～7日(水)



平成29年中に区内で発生した火災の原因は、1位たばこ、2位放火・疑い、3位電気関係、4位ガステーブルでした。住宅防火への意識を高め、火災の発生を防ぎましょう。

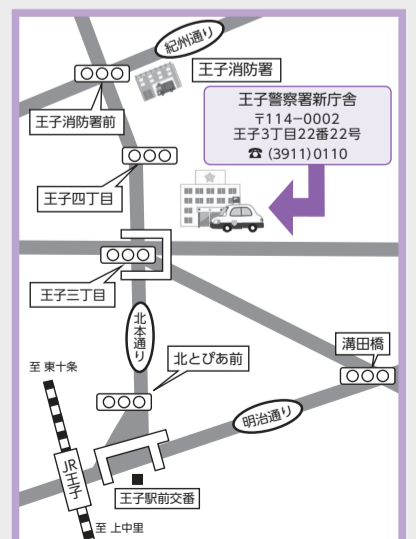
行事名	日程	場所	問い合わせ
防火防災感謝祭	3月4日(日)	王子消防署(王子4-28-1)	王子消防署 ☎(3927)0119
ふれあいフェア2018	午前10時～午後2時	赤羽消防署仮庁舎(神谷3-11-22)	赤羽消防署 ☎(3902)0119
駅前広報活動	3月4日(日) 午前10時～11時30分	JR田端駅北口	滝野川消防署 ☎(3916)0119

警視庁王子警察署 新庁舎へ移転のお知らせ

王子警察署の新しい庁舎が完成しました。以下のとおり新庁舎へ移転し業務を開始します。なお、新庁舎での業務開始前までは、旧庁舎で通常業務を行っていますので、お間違いないようにしてください。

【新庁舎業務開始日】3月17日(土) 正午から
【旧住所】王子3-22-3
【新住所】王子3-22-22 ※電話番号及びファクス番号は変更ありません。

【問先】警視庁王子警察署 ☎(3911)0110



滝野川体育館 春のスポーツ教室

対日場内定費下表のとおり

申往復はがき(記入例参照)で、3月14日(水)(当日消印有効)まで

※1通1レッスン

※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 やさしいヨガ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	4月2日～6月25日 (4月16日・30日、5月21日、 6月18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
② やさしいピラティス			午前11時～正午		
③ ヨガでリラックス			午前11時～正午		
④ シニア向け筋力アップ教室	区内在住、在勤の50歳以上の医師から運動制限されていない方	4月5日～6月28日 (5月3日を除く) 毎週木曜 計12回	午前9時10分～10時10分	20名	9,240円
⑤ 膝・肩・腰・痛み解消! 筋膜リリース・裸足でリズム体操	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方		午前10時20分～11時05分		
⑥ ZUMBA (ZUMBA GOLD®)			午前11時15分～正午		
⑦ 初級エアロビクス教室	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方		4月7日～6月30日 (5月5日を除く) 毎週土曜 計12回		
⑧ サタデー ヨガ&ピラティス		午前11時～正午			
⑨ にこにこ50体操教室	区内在住、在勤の50歳以上の医師から運動制限されていない方	4月4日～6月27日 毎週水曜 計13回	午前9時30分～10時30分	各30名	1万10円
⑩ 健康づくり体操教室	区内在住の65歳以上の医師から運動制限されていない方				
⑪ 親子リズム体操教室	区内在住の2歳～3歳の幼児と保護者 (2名1組)	4月6日～6月29日 (5月4日を除く) 毎週金曜 計12回	午前9時30分～10時30分	15組	9,240円
⑫ リトミック水曜教室(I部)			午前11時～正午		
⑬ リトミック水曜教室(II部)			午前10時～10時45分		
⑭ キッズチア	区内在住、在園の4歳～未就学児	4月11日～6月20日 (5月2日、6月6日を除く) 毎週水曜 計9回	午後3時45分～4時45分	各10組	9,270円
⑮ キッズダンス	区内在住、在学の小学1年～3年生		午前11時～11時45分		
⑯ キッズフットサル教室(I部)	区内在住、在学の小学1年～2年生	4月6日～6月29日 (5月4日を除く) 毎週金曜 計12回	午後3時45分～4時45分	各15名	1万2,360円
⑰ キッズフットサル教室(II部)	区内在住、在学の小学3年～6年生		午後5時～6時		
⑱ キッズフットサル教室	区内在住、在園の幼児		午後3時40分～4時40分		
⑲ ノルディックウォーキング	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	4月19日～7月19日 (5月3日を除く) 毎週木曜 計13回	午後3時40分～4時40分	若干名	1万3,390円
		4月9日～7月9日 (4月16日・30日、5月21日、 6月18日を除く) 毎週月曜 計10回	午後3時40分～4時40分	若干名	1万300円
		4月11日～6月13日 毎月第2水曜 計3回	午前10時～11時	20名	3,090円

赤羽体育館 成年3月体験会 ワンダフルチャレンジ!!

対日内師定 下表のとおり

申 2月20日(火)から電話申込

問 場先 赤羽体育館(志茂3-46-16)

☎(3901)3140

教室名	対象	日程	講師	定員(申込順)	費用
① ウォーキング・筋力トレーニングセミナー	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	3月9日(金) 午前11時～正午	(株)ルネサンス トレーナー	各20名	1,000円
② ソウルダンス		3月16日(金) 午前11時～正午			
③ フラダンス		3月21日(祝) 午後0時45分～1時45分	MiKA氏		
④ 親子ダンス		3月21日(祝) 午後2時～3時	(株)キットフルー インストラクター		
⑤ 親子体操	区内在住、在勤、在学の幼児～小学生と保護者	3月24日(土) 午後1時～2時30分	鵜ノ沢みどり氏	各30名	1組1,000円
⑥ ジュニアヒップホップ	区内在住の1歳6カ月～3歳で歩行が可能な未就園児と保護者	3月28日(水) 午前9時30分～10時30分	AYAYA氏	10名	1,000円
⑦	区内在住、在勤、在学の小学生	3月28日(水) 午前10時45分～11時45分	(株)キットフルー インストラクター		

スポーツ

◆北運動場スポーツ教室

初級者・初中級者テニス教室

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方(未経験者不可) 日 初級クラス…4月3日～5月29日(5月1日を除く) 毎週火曜

①午前10時～正午 ②正午～午後2時

初中級クラス…4月6日～6月1日(5月4日を除く) 毎週金曜 ③午前10時～正午

④正午～午後2時 いずれも計8回

場 新河岸川庭球場(岩淵町41)

師 北運動場所属テニスコーチ

定 各10名(抽選) 費 各8,000円

申 往復はがき(記入例参照)①～④の別も記入)で、3月23日(金)(必着)まで

問 先 〒115-0043 神谷2-47-6

北運動場 ☎(3902)5639

女性視点の防災ブック「東京くらし防災」

都は女性の防災への参画を促すとともに、都民の一層きめ細やかな災害への備えを促進することを目的として、女性の視点から防災ブック「東京くらし防災」を作成しました。3月1日(木)から都立・区市町村立施設及び民間事業者の店舗などで配布します。配布場所など詳しくは、ホームページをご覧ください。

問 東京くらし防災コールセンター(午前10時～午後7時(土・日曜及び祝日を除く)) ☎(6302)8641

HP <http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>

区民の伝言版

問 広報課(区役所第一庁舎3階1番) ☎(3908)1102

この欄は、区の事業ではありません。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。

●あすなろダンスサークル 社交ダンス 日 毎月3回木曜 午後1時～5時 場 赤羽会館 費(入)1,000円、1カ月4,000円 [PR] 雰囲気も良く、A級の先生の指導有。見学者歓迎 問 本沢 ☎090(5783)3577

●茶道裏千家つばき会 対 初心者及び経験者 日 毎月1回日曜 午前10時～正午 場 滝野川東ふれあい館 費(入)2,000円、1回2,000円 [PR] 点前作法行儀作法、立居振舞を細かく指導。小中高生歓迎 問 柳原 ☎080(1201)1506

●秀青会 書道 日 毎月第1・3月曜 午前10時～11時45分 場 北とびあ 費(入)1,000円、1カ月2,500円 [PR] まずは自分の名前を小筆で。初心者歓迎。楽しく学べます 問 西沢 ☎090(3802)0403

●グリーンティー英会話 シニアの初心者英会話無料体験会 対 60代以上の方 日 3月1日(木)・8日(木) 午後2時30分～3時30分 場 北とびあ [PR] 日本語が堪能な外国人講師を招きます 問 清水 ☎070(3824)4297

●江戸囃子 鼓太郎 和太鼓 日 毎月第2・4火曜 午後6時～9時 場 北とびあ 費(入)3,000円、1カ月3,000円 [PR] 江戸囃子、和太鼓の保持、育成。各種イベント出演 問 小野田 ☎090(7808)8867

●レインボーダンスサークル 日 毎週金曜 午後2時30分～4時30分 場 赤羽北ふれあい館 費(入)1,000円、1カ月3,000円 [PR] 明るい方を希望します 問 岡村 ☎090(9977)2423

●カラオケサークルすずらん同好会 日 毎週水曜 午後1時～4時 場 赤羽文化センター 費(入)1,000円、1カ月3,500円 [PR] 指導あり。赤羽文化ひろばの発表会にも出場します 問 立石 ☎(3907)1668

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面をご覧ください

3月の健康に関する事業のお知らせ (予)とある事業は予約制です。

北区保健所 ☎(3919)3101 FAX(3919)5163

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 受付時間, 結果日. Rows include HIV antibody test, Hepatitis A test, and stool bacteria test.

*容器の事前受け取りをおすすめしています。多人数の申込は、事前にお問い合わせください。

王子健康支援センター ☎(3919)7588 FAX(3919)5163

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Rows include pregnancy check, twin check, and various health consultations.

赤羽健康支援センター ☎(3903)6481 FAX(3903)6486

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Rows include pregnancy check, child health check, and dental check.

滝野川健康支援センター ☎(3915)0184 FAX(3915)0171

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Rows include pregnancy check, dental check, and health consultation.

*相談・予約は各健康支援センターへお問い合わせください

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Row for alcohol/drug consultation.

王子障害相談係 ☎(3908)1358 FAX(3908)5344
赤羽障害相談係 ☎(3903)4161 FAX(3903)0991

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Row for Parkinson's disease association.

健康増進センター ☎(5390)2220 FAX(5390)2233

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Rows include health assessment and exercise consultation.

*運動講座は、運動できる服装(更衣室あり)と室内用運動靴・水をお持ちください。

3月の電話相談. Table with 3 columns: 月, 日, 内容. Rows list various medical consultations.

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

●3月のオレンジカフェきたい～な(認知症カフェ)のお知らせ
*地域で認知症への理解を広め、支え合いを進める場です。介護やもの忘れなどの相談もできます。

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 場所, 問い合わせ先. Rows list various cafes and their details.



ペットと動物由来感染症
～動物の病気は人に感染する?～

動物の病気がすべての人に感染するわけではありませんが、中には、人に感染して発症するものもあります。これを「動物由来感染症」といいます。

国内で近年発生のない狂犬病は、海外からの再上陸が心配される代表的な動物由来感染症です。

【注意点】

●飼い犬の登録と狂犬病予防注射をする
飼い主は犬の登録と狂犬病予防注射の接種をして、鑑札と注射済票の交付を受け、犬に装着してください。

●過剰なふれあいは控える
細菌やウイルスなどが動物の口の中や、つめにいる場合があります。口移しでエサを与えたり、スプーンや箸の共用はやめましょう。

●動物に触ったら必ず手を洗う
知らないうちに唾液や粘液、傷口などに触ってしまうこともあるので、必ず手を洗いましょう。

●動物の身の回りは清潔にする
飼っている動物はブラッシング、つめ切りなど、こまめに手入れをしましょう。小屋や鳥かごなどの掃除はもちろん、タオルや敷物、水槽なども細菌が増殖しやすいので、こまめな洗浄が必要です。

●フン尿は速やかに処理する
フンは乾燥すると空中に漂い、吸い込みやすくなります。直接ふれたり吸い込

んだりしないよう気をつけ、早く処理しましょう。

●室内で鳥などを飼育するときは換気を心がける

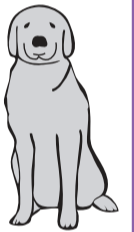
●砂場や公園で遊んだら必ず手を洗う
動物が排せつした場として利用しやすい砂場や公園は注意が必要です。特に子どもの砂遊び、ガーデニングなど、草とりや土いじりをした後は、十分に手を洗いましょう。

●輸入及び国内にいる野生動物の家庭での飼育は避ける

野生動物はどのような病原体を保有しているかわかりません。動物由来感染症予防のためにも、動物資源保護の観点からも、輸入及び国内にいる野生動物の飼育は避けましょう。

犬を散歩させる
ときのルール

- 犬をリードでつなぐ
●トイレは散歩前に家で済ませる
●フンは必ず持ち帰る



=以下、共通=

問 北区保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3919)0431

健康情報

◆女性の健康相談

- ①女性の医師による健康相談
②乳がん自己触診法体験
③栄養相談
④骨粗しょう症相談(測定・健康アドバイス)

◆胃・子宮・大腸がん検診(検診機関方式)

- ⑦胃がん検診のみ
⑧子宮がん検診のみ
⑨胃・子宮がん検診
⑩胃・大腸がん検診
⑪子宮・大腸がん検診

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30年12月31日現在20歳以上の女性で29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

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・コルポスコピー診 ※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。胃がん…70名 大腸がん…95名 子宮がん検診…120名(いずれも申込順)

問先健康推進課コールセンター ☎(3908)9034

〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係 ☎(3908)9016 FAX(3905)6500

問先健康推進課コールセンター ☎(3908)9034

〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係 ☎(3908)9016 FAX(3905)6500

問先健康推進課コールセンター ☎(3908)9034

〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係 ☎(3908)9016 FAX(3905)6500

記事の見方 対象 日 日時 会場 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

子育てするなら北區が一番

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29年2月~4月生まれのお子さん(第1子優先)の保護者(保育なし)
日3月16日(金) 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(お話と試食)
定20名(申込順)
申2月23日(金)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(西ヶ原1-19-12)
☎(3915)0184

野菜をおいしく食べよう! 親子クッキング教室 ~みそ作りに挑戦~

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(2名1組)
日3月22日(木) 午後1時~3時30分
費1組1,000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名の場合は保護者1名、小学生2名。未就学児同伴不可)
日3月24日(土) 午後1時~3時30分
費1組1,200円(3名の場合1,400円)
=以下、①②共通=
場健康増進センター(王子5-2-5-101)
内調理「手作りみそ、とうふきなこもち、呉

子どものためのおはなし会

Table with columns: 図書館, 日程, 電話番号. Lists various library events across different wards like 中央, 滝野川, 浮間, etc.

●赤ちゃんのためのおはなし会

Table with columns: 図書館, 日程, 電話番号. Lists baby story events at libraries like 中央, 中央分室, 滝野川, etc.

●小学生のためのおはなし会

Table with columns: 図書館, 日程, 電話番号. Lists elementary school story events at 中央.

●紙芝居

Table with columns: 図書館, 日程, 電話番号. Lists puppet shows at 中央.

汁など ※材料に大豆を使用します。
食育講座「大豆のへん・しん」
師北區楽しい食の推進員 定24名(抽選)
申往復はがき(記入例参照。①②の別、参加者全員の氏名・ふりがな、お子さんの年齢、小学生は学年も記入)で、3月5日(月)(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「親子クッキング教室」担当
☎(3908)9068

●春だよ! プレーパークで外遊び

●桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7)
日3月4日(日)
●中央公園拡張部(十条台1-2)
日3月5日(月)・12日(月)・18日(日)・19日(月)
=以下、共通=
[時間]月曜...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
問北區で子どもの遊ぶ場をつくる会
☎090(1767)9094
※詳しくは、ホームページをご覧ください。
HPhttp://www.kita-asobo.com
子ども未来課次世代育成係
☎(3908)9097

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)
申込記入例
※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

健康ひとくちメモ 子どもの歯ブラシによる事故を防ぐために

「歯ブラシをくわえたままイスから転落した」「歩きながら歯みがきをしていて転倒した」「歯みがき中にふざけて兄弟とぶつかり歯ブラシが喉にささった」などの歯ブラシ事故が実際に起きています。事故を起こした子どもの約9割が1歳から3歳前半です。
●子どもを歯ブラシ事故から守るために
・保護者の見守りの中で、床に座って歯みがきしましょう。
・洗面台が届かず、うがいに踏み台を使用している場合、歯ブラシを置いてから踏み台に乗りましょう。
・歯ブラシを口にくわえたまま歩かせな

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。
対区内在住で、平成30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)
日場王子会場(北區保健所)…5月18日(金)
赤羽会場(赤羽会館)…5月17日(木)・31日(木) ※検診時間は後日通知します。

対対象日日時場合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
HPホームページEM Eメール
◆北とびあインド祭◆ 5月27日(日)
インド古典音楽の世界
5月27日(日) 午後3時開演
北とびあ つつじホール 16歳以上 共
前衛的でスピリチュアル、混沌と癒しが混在する、ハイブリットなインドの音楽、文化を体験してみませんか?
◆つつじホールホワイエ
◆午前11時~終演まで
◆要コンサートチケット
◆無料・当日会場へ
◆インドの雑貨・軽食
◆インドクラフトブック ほか
◆北とびあ正面入口前
◆午後2時から
◆無料・当日会場へ
◆インドムービーダンスのストリートパフォーマンス
イベント詳細&チケットのお申し込み
http://www.mplant.com/india/

(公財)北區文化振興財団インフォメーション
空前の落語ブーム 到来!! 落語を聴くなら北とびあ!! 名人芸から若手のフレッシュな高座までバラエティ豊かにお届けします。
第29回 北とびあ若手落語家競演会
6月16日(土) 午後1時開演
北とびあ つつじホール
審査員は会場のみなさま! 若手嘶家6人の話芸を楽しんで北とびあ大賞を決めよう! 人気落語家を多数輩出してきた、若手の“登竜門”。ゲストには本格古典落語の重鎮で“生粋の江戸っ子”、五街道雲助が登場します。
【出演】初音家左吉、柳亭市弥、柳家緑太、三遊亭小笑、春風亭昇々、春風亭吉好、ゲスト:五街道雲助 司会:米粒写経
3月8日(木)発売 全席指定 2,600円
ほくどびあ亭7000円落語 ~次代を繋ぐ落語家の妙技~5月の回
5月6日(日) 午後1時開演
北とびあ15階 ベガスホール
福ノ双葉 柳亭市弥 春風亭一蔵 笑福亭希光
目録:王子の真一
タニケンのファミリーステージ
6月2日(土) 午後2時開演
北とびあ つつじホール
NHK Eテレ「フックブックロミ」にけっさくくん役で出演中。ギター片手に世代を超えた“愛”をテーマに、みんなが笑顔になれるファミリーコンサート!
3月4日(日)発売 全席指定 Pコード:638-202 一般 1,500円
トバイオルガン演奏会!
北とびあ1階 区民プラザ 無料・当日会場へ
※演奏者は変更する場合がございます
2月25日(日) 午後3時開演
【演奏】松井公子 【予定曲】J.S.バッハ:ハルガト短調 BWV578 ほか
3月25日(日) 午後3時開演
【演奏】佐藤雅枝 【予定曲】J.S.バッハ:協奏曲 イ短調 BWV596 ほか
北とびあ1階チケット売場 午前10時~午後8時(臨時休館日は午後6時まで、全館休館日は休業) 来店専用
チケットぴあ(Pコード設定公演で利用可能)0570-02-9999(自動音声)、セブンイレブン、サークルKサンクス店頭
●託児は各公演10日前までに(株)マザーズ0120-788-222へ申込(2歳以上の未就学児・有料・先着順)
●車イス席は下記問い合わせまで要予約
●チケットは売切れの場合もあります。
※区民割引について
北とびあ1階チケット売場で保険証、免許証など北區在住が確認できるものを要提示。1人4枚まで。
北區文化振興財団 ☎(5390)1221 (平日 午前9時~午後5時)
http://www.kitabunka.or.jp