

NO.1573

毎月1日・10日・20日発行

3 | 10

平成30年(2018)

# 北区ニュース

赤羽東本通り自転車駐車場  
(コイン式)を新設しました

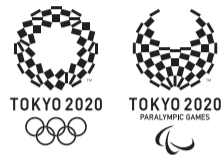
日 4月1日(日)から  
場 赤羽2丁目49番ほか ※区内の自転車駐車場は全ての場所で4月から新料金になります。詳しくは、北区ホームページをご覧ください。  
問 [指定管理者] 北区シルバー人材センター ☎(3908)8400  
問 施設管理課自転車対策係 ☎(3908)9218

## 東京2020公認プログラム

### 第17回 元気で輪っしょい!

# 桜ウォーク2018

公認プログラム  
スポーツ・健康



毎年恒例のウォーキングイベント「桜ウォーク」が今年も、東京オリンピック・パラリンピック公認プログラム認証のイベントとなりました。桜をながめて春を満喫し、「歩くことから始める健康づくり」に取り組みながら、みんなでオリンピック・パラリンピックを盛り上げましょう。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。また、北区と健康づくりに関する協定を締結している味の素(株)から経口補水液をプレゼントします。

日 4月1日(日) 午前9時～午後1時30分(区役所第一庁舎中庭で午前10時までスタート受付)

※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)をご覧ください) 【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。 【ゲスト】尾崎峰穂氏(区内在住のパラリンピアン・視覚障害の陸上競技選手・パラリンピック7大会連続出場・11個のメダル獲得)

申 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」を持参し参加してください。なお、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。

問 健康推進課健康づくり推進係  
☎(3908)9068

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 HP ホームページ EM 先 申込み先

## お知らせ

### ◆パブリックコメントの結果がまとまりました

- 北区地域保健福祉計画(素案)
 

【閲覧期間】3月12日(月)～5月11日(金)  
【閲覧場所】健康福祉課(区役所第二庁舎2階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、高齢者あんしんセンター、地域振興室、図書館及び北区ホームページ

問 健康福祉課事業調整係  
☎(3908)9082 FAX(3908)6666
- 北区地域包括ケア推進計画(北区高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画)「中間のまとめ」
 

【閲覧期間】3月12日(月)～5月11日(金)  
【閲覧場所】高齢福祉課(区役所第一庁舎1階11番)、介護保険課(区役所第一庁舎1階13番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、高齢者あんしんセンター、地域振興室、図書館及び北区ホームページ

問 高齢福祉課高齢福祉係  
☎(3908)1158 FAX(3908)1229

問 介護保険課給付調整係  
☎(3908)1286 FAX(3908)8325
- 第5期北区障害福祉計画・第1期北区障害児福祉計画「中間のまとめ」
 

【閲覧期間】3月12日(月)～5月11日(金)  
【閲覧場所】障害福祉課(区役所第一庁舎1階4番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地

域振興室、図書館及び北区ホームページ

問 障害福祉課障害福祉係  
☎(3908)9085 FAX(3908)5344

●北区空家等対策計画(案)

【閲覧期間】3月12日(月)～5月11日(金)  
【閲覧場所】住宅課(区役所第一庁舎7階3番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ

問 住宅課住宅計画係 ☎(3908)9201

### ◆平成29年度第2回 北区総合教育会議

日 3月28日(水) 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 生涯学習と地域のきずなづくりの推進について ほか 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 企画課 ☎(3908)1104

### ◆司法書士による無料相談会

後援 北区

登記・法律・空家問題等相談会

日 3月22日(木) 午後6時～9時  
場 赤羽会館4階第4集会室  
内 相続・贈与・財産分与、会社などの登記、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)

問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 片桐  
☎(6903)5955

### ◆行政書士会無料相談会

後援 北区

日 4月3日(火) 午後1時～4時  
場 区役所第一庁舎1階ロビー  
内 遺言・相続・遺産分割協議書、不動産・近隣問題、内容証明、事業・許認可など  
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

### ◆都電さくら号が運行します

東京さくらトラム(都電荒川線)の沿線4区(北区、荒川区、豊島区、新宿区)と東京都交通局が連携して、都電車内に桜の装飾を施した「都電さくら号」を運行します。

【対象車両】東京さくらトラム(都電荒川線)9002号(青いレトロ車両)

日 3月17日(土)～4月15日(日)  
※運行状況をパソコンやスマートフォンなどで検索することができます。「車両検索」を押したあと「車号」を選択し、さらに「9002」を選択して、検索ボタンを押してください。

問 都営交通お客様センター  
☎(3816)5700  
(午前9時～午後8時)  
HP <http://tobus.jp/tlsys/navi>



都電運行情報サービス

## 催し

### ◆元気ぷらざ感謝祭

日 3月26日(月) 午前9時～午後9時(8時30分最終入場)

内 プールを終日無料で開放し、各種イベントを開催します。詳しくはホームページをご覧ください。

問 場 元気ぷらざ(志茂1-2-22)  
☎(5249)2214  
HP <http://genkiplaza.tokyo.jp/>

### ◆北区100円市

日 3月17日(土) 午前11時～午後6時  
※商店街により異なる場合があります。

場 御代の台仲通り商店会…滝野川6丁目付近  
霜降銀座栄会…西ヶ原1丁目付近  
十条銀座商店街振興組合…十条仲原1丁目・上十条2丁目付近  
豊島中央通り商店街振興組合…北区豊島3・4・7丁目付近

問 北区商店街連合会  
☎(5390)1200  
産業振興課商工係  
☎(5390)1235



3月の番組(手話つき)  
浮世絵でたどる王子滝の川!  
【放送日時】毎日午前9時、正午、午後8時・11時の4回  
※放送時間は約15分です。ひと月ごとに内容を変更します。翌月からDVDでの貸出もを行います。

問 広報課  
☎(3908)1102

住めば北に。北区の魅力を伝える情報誌です。

北区広報番組  
「NOM」東京北「NOM」チャンネル東京北放送中

まづ青む 彼岸桜の つばみ哉  
子規

3月は、卒業や退職といった人生の節目を迎え、新たな一歩を踏み出される方も多いことでしょうか。それぞれのライフステージで、自分らしく輝き活躍し続けられる社会を目指して、北区は、区民誰もが、元気で安心して住み続けられる「全世代型のまち」の実現に全力で取り組んでまいります。▼さまざまなドラマと感動を残し、平昌オリンピック冬季競技大会が閉幕しました。自らの極限に挑戦し、健闘を称えあう選手達の姿に、スポーツの素晴らしさを改めて実感しました。9日からはパラリンピックの選手達の活躍に期待しましょう。▼草花が芽吹き、外出が楽しめる季節がやってきます。来月1日は、石神井川沿いの桜を眺めながら歩く恒例の「桜ウォーク2018」です。例年、お子さんから高齢の方まで幅広い世代の方に参加していただいています。北区の春を満喫しながら、歩くことから始める健康づくりに取り組んでみませんか。

北区長 花川典徳

## 北區区政功勞者及び北區區民文化顕彰受賞者が決まりました

「北區区政功勞者表彰制度」は、多年にわたり区政に貢献し区民生活と文化の向上に功勞のあった方、及び徳行のあった方を表彰する制度です。今回は237名の方々を表彰します。

「北區區民文化顕彰制度」は、優れた文化、芸術、スポーツ活動などにより、広く文化の振興に努め、社会に希望を与えるとともに北區の名を高めた方に贈られるものです。今回は、北區區民文化奨励賞を1名の方に贈ります。

表彰式は3月15日(木)に北とぴあで行います。

問 総務課総務係 ☎(3908)8623

### ■北區區民文化奨励賞

とんぼ玉作家 なかの雅章

### ■自治振興功勞

赤羽 俣子 浅賀 則男  
新井富士雄 荒木 絹代  
池田 倉次 石浦 町子  
石川 文江 石倉 健一  
板鼻 實 伊藤 秀次  
伊藤 哲彌 井上 俊雄  
揖斐 正吉 植木智恵子  
江藤 公明 大谷 勇  
奥原 康夫 小野田さち子  
川田 忠 北原 信行  
北村 民子 国武 昌子  
小池 道子 甲田 静雄  
小林 照美 小森谷喜市  
古山 雅子 笹川 知子  
佐々木 均 椎名 章  
穴戸 稔 品川 明  
島田 賢道 下村 忠  
鈴木 修 鈴木 啓三

瀬尾 八郎 関根たか子

高岡 一朗 竹内 義浩

田原 常雄 辻 博之

冨部 直希 仲 秀雄

中野 正博 中村 俊

中村 博之 萩野 敏夫

橋本 正江 長谷川武久

堀内 俊宏 牧野 崇

松崎 菊子 松本 光司

森屋袈裟巳 藪崎 精克

山口 幸子 山下きみ子

山菅 俊雄 横山 政明

吉田 健 吉野 正夫

渡邊 和廣 渡辺 範義

### ■社会生活功勞

青木 明德 阿藤 護

磯部 陽一 伊藤 秀夫

柏木 民子 金子 直人

神戸 末平 菊池佐名江

倉持 仁 小林 勇人

齋藤 剛 佐々木進一

佐々木靖夫 下村 努  
鈴木 敏夫 鈴木 朝  
鈴木 光央 高山 秀明  
友次 浩司 長岡 司郎  
濱野健太郎 藤井 治男  
藤田 昌弘 堀田 秀一  
堀内 康二 前田 雅幸  
前花 幸生 松本 伸夫  
三輪 武 三輪 芳照  
森 健司 矢島 伸一  
矢作 信子 湯浅 敏晴  
渡邊 次郎

宮田 理英 村上 房由  
山口 武光 横須賀かおり  
横山 常勇 吉田 圭吾  
渡邊 修

### ■産業経済功勞

井上 博樹 遠藤 潔  
大場巳紀夫 大山 晴夫  
岡田 芳政 小倉 玲子  
鹿山喜代子 古俣 正  
斎藤 廣巳 島田 眞澄  
鈴木 聖二 田口アサ子  
田村 純朗 土居 裕行  
成川 友英 藤原 直次  
水越 乙彦 村上 豊  
渡邊 雄一

### ■教育文化功勞

石井 秀明 内田 靖徳  
遠藤 安次 尾高 英司  
柿沼八州代 菅野 照子  
塩澤 寛樹 嶋口 直樹  
高木 一春 竹内 忠雄  
竹内 康人 谷川 章雄  
旦保 雅人 豊田 實  
根崎 光男 長谷野 勇  
船木 繁雄 三刀屋 亮  
山崎 祐子

### ■特別区政功勞

相星 正人 我妻 澄江  
荒川 正代 飯野 君江  
飯野 正則 石井 賢一  
磯ヶ谷明彦 太田 京子

梶野 京子 加藤 幸子  
加藤 寛文 亀井 敬子  
川名亀代子 神田 千香  
倉田ゆかり 小林 和夫  
酒井とみ江 佐藤 久恵  
鈴木 範子 鈴木 文子  
関 晴美 田邊 茂  
角田 忠夫 椿 くにじ  
西田早知子 速水 里美  
平野美知子 堀江 毅  
松澤 喜治 本橋千津子  
やまだ加奈子 吉岡 光雲  
和氣よしえ 渡辺かつひろ

### ■徳行者

石川 和子 石原 孝眞  
小嶋 弘 坂井 幸子  
笹森 廣三 竹節 義雄  
田村 佐透 丹呉 和夫  
土屋 芳子 成田 則子  
福田忠二郎 堀田 洋江  
堀 隆男 増田 捷吾  
美馬 福恵 望月 トシ  
盛川 直子 森田くに代  
安井 瑞江 山崎 孝夫  
山田 榮子 山田 せつ子  
和田 米郎

(敬称略・50音順)

※氏名の字体は、一部常用漢字などを使用しています。

## ◆フリーマーケット

後援 北區

出店者を募集します。販売はご家庭で出た不用品に限ります。

### ●滝野川公園

日 4月1日(日) 午前9時～午後3時(雨天の場合は中止) 場 滝野川公園(西ヶ原2-1-8) [出店予定数] 20店(抽選)

[出店料] 1,500円(2m×3m)

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、3月25日(日)(必着)まで

問 先 〒169-0073 新宿区百人町4-6-12-404 スマイル

☎090(7177)8877

### ●滝野川市場通り

日 4月8日(日) 午前10時～午後3時(雨天中止) 場 滝野川市場通り(滝野川7丁目)

[出店予定数] 30店(抽選) [出店料] 700円(2m×2m)

申 往復はがき(記入例参照)で、4月2日(月)(必着)まで

問 先 〒114-0023 滝野川6-21-25 滝野川西エコー広場館「市場通りフリマ係」

☎(5567)3196

### ●北ノ台エコー広場館

第22回多々楽まつりを同時開催します。日 4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] 1,000円(2m×3m)

申 往復はがき(記入例参照)または電話で、4月2日(月)(必着)まで(電話は随時受付)

問 場 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 4月8日(日) 午前10時～午後2時(雨天決行) [出店予定数] ワゴン20店(申込順) [出店料] 500円(幅1.2m×奥行30.7m×高さ0.8m) 申 電話申込

問 場 先 赤羽エコー広場館「フリマ」係(赤羽1-67-62)(水曜、祝日休館)

☎(3902)3196(午前10時～午後5時)

### ●富士見橋エコー広場館

日 4月15日(日)・22日(日) いずれも午

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] 500円(1.8m×1.8m)

申 電話申込(随時受付)

問 場 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 4月15日(日) 午前10時～午後3時(雨天の場合は4月22日(日)に順延)

場 赤羽公園(赤羽南1-14-17)

[出店予定数] 50店(抽選)

[出店料] 1,500円(2m×3m)

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6日(金)(必着)まで

問 先 〒205-0014 羽村市羽東3-1-17 リサイクル運動友の会

☎090(3222)5060

### 甘楽町の有機野菜の販売

各エコー広場館(富士見橋、滝野川西、赤羽、北ノ台)では、毎月第2日曜日に甘楽町の有機野菜を販売します(雨天決行)。

※レジ袋削減のため、ご来場の際はマイバッグをお持ちください。

## 「明るい選挙啓発ポスターコンクール」

会長賞を受賞しました

問 選挙管理委員会事務局 ☎(3908)9054

赤羽岩淵中学校3年生の小山穂高さんが、「平成29年度明るい選挙啓発ポスターコンクール」で、北區審査で優秀賞を受賞、東京都審査で優秀賞を受賞、全国審査では、明るい選挙推進協会会長・都道府県選挙管理委員会連合会会長賞(連名)を受賞しました。このコンクールは、明るい選挙の実現と投票参加を呼びかけることを目的とし、全国の小・中学校、高等学校の児童・生徒からポスター作品を募集するものです。なお、全国審査の結果は、明るい選挙推進協会ホームページ(<http://www.akaruisenkyo.or.jp/>)でご覧になれます。



### 小山穂高さんのコメント

選挙とは、日本の未来を考える事と考え、「君がつくる未来、君とつくる未来」というコンセプトが生まれました。僕達一人ひとりの生活を表現するまちと投票箱をどのように描くかで悩んだ結果、まちを広く描くため、投票箱は線だけで表現する事にしました。まちは色鉛筆で塗り、やわらかい表情に仕上げました。制作期間が半年かかった作品なので、このような賞をいただけて本当にうれしいです。



## 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

国民健康保険に加入する方は、喪失日から14日以内に入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2日(月)は、受付窓口が非常に混雑することが予想されますのでご了承ください。なお、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2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)。

### ○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。

### ●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。勤務先などから区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、詳しくは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、引き続き北區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 ※卒業後、引き続きほかの区市町村に住民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、北區の国民健康保険をやめる手続きをしてください。

=以下、共通=

問 国保年金課国保資格係

☎(3908)1131

桐ヶ丘 体育館 スポーツ教室

対①~④・⑥・⑧・⑨区内在住、在勤、在学の16歳以上 ⑤区内在住、在学の小学生 ⑦区内在住、在園の4歳~6歳 ⑩区内在住、在園の2歳~4歳
日内費 下表のとおり ※このほかにも教室を開催しています。詳しくはホームページ

Table with 5 columns: 番号, 種目, 日程, 時間, 費用. Lists various sports classes like 骨盤ストレッチ, ノルディックウォーキング教室, etc.

をご覧ください。
=以下、共通=
申 往復はがき(記入例参照)で、3月19日(月)(必着)まで ※空きがある場合は当日参加可 ※1通1教室
問 場先 〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316
HP http://akatai.net/

友好都市の春を感じてみませんか

北区は山形県酒田市・群馬県甘楽町・群馬県中之条町と友好都市交流協定を締結しています。春の風物詩を味わいに友好都市へ出かけてみませんか。

- 山形県酒田市「日和山公園桜まつり」
●群馬県甘楽町 城下町小幡さくら祭り「武者行列」
●群馬県中之条町「高山まつり」

●群馬県甘楽町 城下町小幡さくら祭り「武者行列」
●群馬県中之条町「高山まつり」

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 HP ホームページ Eメール

講座・講演会

心のバリアフリーをめざして

平成29年度地域づくり応援事業 ワークショップを通して、「無意識の偏見」について考えます。
対 区内在住、在勤の方
日 3月24日(土) 午後2時~4時
場 北とぴあ7階第2研修室B
定 40名(申込順)
申 ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、3月21日(祝)(必着)まで
問 先 来たKITAオリパラ区民チャレンジ会 大川
☎090(9674)1176
FAX(3598)0761
EM oripara.kita@gmail.com

赤羽文化センターPC特別講座I期 「仕事に活かせるExcel2013(売上表とグラフ作成)」

対 区内在住、在勤、在学のWindowsの基本操作と文字入力ができる方
日 4月10日~5月29日(4月17日、5月1日、15日を除く)毎週火曜 計5回 午後6時30分~8時30分 師 堀 愛弓氏
定 16名(抽選) 費 8,100円
申 往復はがき(記入例参照)で、3月28日(水)(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

障害者福祉センター手話講習会

対 日 内 定 右表のとおり 師 北区聴覚障害者協会・北区登録手話通訳者会
費 ボランティア育成講座3,500円程度、手話通訳者養成講座5,000円程度(いずれもDVD付テキスト代など)
申 往復はがき(記入例参照)。希望するコース・クラス、志望理由、手話経歴、在勤の方は勤務先も記入)で、3月23日(金)(必着)まで ※申し込み内容について確認をする場合があります。 ※聞こえ方に心配がある方は、ご相談ください。
問 場 先 〒114-0032 中十条1-2-18 障害者福祉センター事業係(月~金曜 午前9時~午後5時)
☎(3905)7121
FAX(3905)7116

シルバー人材センター 着付け教室

- ①日曜コース
日 4月15日~6月24日(5月13日・27日、6月10日を除く) 毎週日曜 計8回
午前...午前10時~正午
午後...午後1時30分~3時30分
内 着付けの基礎知識、補整の仕方、長襦袢と着物の着付け、たたみ方、ふだん着と帯結び(一重太鼓・名古屋帯)、訪問着などと帯結び(二重太鼓・袋帯)など
②夜コース
日 4月11日~5月30日 毎週水曜 計8回
午後6時~8時
内 着付けの基礎知識、補整の仕方、着物の手入れ、たたみ方、半襟つけ、ふだん着と帯結び(一重太鼓・名古屋帯)、訪問着などと帯結び(二重太鼓・袋帯)など
③他装着付けコース
他装とは相手に着付けをしてあげることです。
日 4月9日~5月28日(4月30日を除く) 毎週月曜 計7回 午後1時30分~3時30分
内 他装の心がまえ、訪問着・付け下げなど、振袖・留袖・喪服の着付けと帯結び
=以下、①~③共通=
対 区内在住、在勤、在学で自身の着物・帯などを持っている女性 定 20名(抽選)
費 ①②8,000円 ③7,000円(いずれも前納)
申 往復はがき(記入例参照。①~③の別と時間帯のあるコースはその別も記入)で、3月26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

お店の外国人対応力を強化しませんか~多言語コミュニケーションボード(小売店版)配付会~

外国語ができなくても指で示せば対話ができる接客ツール「コミュニケーションボード」(小売店版)を無料配付するほか、外国人旅行者を魅力あるおもてなしで迎えるために専門家を交えて意見交換をします。
対 区内の商店経営者、商店街関係者、インバウンドに興味のある方
日 3月26日(月) 午後2時~4時
場 北びあ14階スカイホール
師 東洋大学国際観光学部教授 中挟知延子氏 [協力] 東洋大学 定 50名(申込順)
申 3月23日(金)までに電話申込
問 先 産業振興課商工係
☎(5390)1235

入門・初級の中国語講座

- 入門(初めての方)
日 4月25日~7月11日(5月2日、6月6日を除く)毎週水曜 計10回 午後7時10分~9時
●初級(学習経験が1年程度以下の方)
日 4月24日~7月10日(5月1日、6月5日を除く)毎週火曜 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 岸町ふれあい館集会所(岸町1-6-17)(予定) 内 講義及び質疑応答形式
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)

催し

第20回ファーマーズ コラボ市(ほっと縁市)

後援 北区
日 3月25日(日) 午前10時~午後3時
※小雨決行
場 赤羽公園(赤羽南1-14-17)
内 ①午前10時から...産直野菜・無添加食品、エコ雑貨など暮らしの安心を広げるマーケット(手作り体験あり)
※詳しくはホームページをご覧ください。
②午前11時30分から...歌や踊りのパフォーマンス
③午後1時から...重曹・クエン酸でピカピカ掃除講座
④午後2時から...どんぐりでガーランドをつくろう
師 ③日本ハウスクリーニング協会 高橋敬子氏 ④自然ふれあい情報館職員
定 ③20名、④25名(いずれも先着順)
申 当日、直接会場へ
問 先 ほっと村 ☎070(6553)5671
〔月~金曜(祝日を除く)午前10時30分~午後1時30分)
HP https://hot-mura.jimdo.com/

障害者福祉センター手話講習会

Table with 7 columns: 講座名, コース, クラス, 対象, 日程(除外日あり), 時間, 内容, 定員. Details about sign language classes for volunteers and staff.

\*1 基礎コースは4月15日(日)午後1時30分から、応用コースは4月15日(日)午前10時から選考試験を実施 ※2 初回受講...10名 再受講...5名
\*3 後半に週2回開講あり ※4 開講式・修了式などは午後から(予定)

長生きするなら北區が一番



おたっしや教室説明&体験会 (北區オリジナル手ぬぐい付き)

對区内在住の65歳以上で、おたっしや教室を受講した事がなく、医師から運動制限を受けていない方

日場 ①4月13日(金)：飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1) ②18日(水)：コアラスポーツクラブ(志茂2-11-1) TAKプラザマンション112(いずれも午後2時~3時30分(1時30分受付開始) 内笑顔で長生き調査、おたっしや教室の無料体験(簡単なストレッチと筋力アップ体操、北區さくら体操、教室説明など) 持ち物運動に適した服と靴、タオル、飲み物、筆記用具

定各20名(申込順) 申3月12日(月)午前9時から電話申込 問先 介護予防・日常生活支援担当課 (3908)9017

介護予防で元氣はつらつサロン

いきいきからだ調整体操 ウォーキング編

對赤羽西1~6丁目(5丁目3~15番を除く)・西が丘1~3丁目在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 日3月22日(木) 午後1時~2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5-12-27) 内 体幹を鍛えて美しい歩き方を学びます。持ち物 飲み物、動きやすい服と靴、タオル、筆記用具

師 運動指導員 山村典子氏 定30名(申込順) 申3月13日(火)午前9時から電話申込 問先 西が丘園高齢者あんしんセンター (5924)7715

健康増進センター(へるしあKITA)

①リズム&ストレッチ

日4月13日(金)・20日(金) 計2回 午前10時~11時30分 内 初心者向けエアロビクスとストレッチ

②体幹エクササイズ

日4月17日(火)・24日(火) 計2回 午前10時~11時30分 内 姿勢や動作の安定を目的とした、腹部・腰背部中心のストレッチと筋力トレーニング

以下、②共通

對区内在住、在勤で65歳以上の方 定30名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、3月23日(金)(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

家族介護者教室「自分らしい人生の終わりを迎えるために」

對区内在住の方 日3月27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5-12-27) 内 エンディングノート役割・書き方・使い方について学びます。師 司法書士 大瀧賢将氏 定50名(申込順) 申3月14日(水) 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

終の住まいの選び方

對区内在住、在勤の方 日3月31日(土) 午後2時~4時 場 赤羽会館4階小ホール 内 自宅暮らしや在宅介護が困難になる前に、種類や特徴、入居条件などを学びます。師 (株)介護施設研究所 齋藤弘毅氏 定80名(先着順) 申当日、直接会場へ(先着順) 問 NPO法人市民後見北ネット 水上 (3915)5987

子育てするなら北區が一番 このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

子どもの歯みがき教室 對区内在住の歯が生えている1歳前後の乳幼児と保護者 日場問先 下表のとおり 内 仕上げみがきのコツを歯科衛生士と一緒に練習します。申 電話申込

長生きするなら北區が一番

子育てするなら北區が一番

Table with 3 columns: 日程, 場所, 申込先・問い合わせ先

離乳食講習会(4月) ~みんなで食育・楽しく食育~

- ①赤羽会場(赤羽会館7階) 日4月3日(火) 午後1時30分から 定32名(申込順) 申3月12日(月)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

おいでよワクワク体験ひろばへ 滝野川文化センター子どもひろば

對 幼児~中学生 ※年齢により体験できるプログラムが異なります。各プログラムで配布する整理券は参加するお子さん本人にのみ配布します。 日3月25日(日) 午前10時~午後3時(プログラムにより時間が異なります) 内 作品づくり...えんぴつ画、絵てがみ、陶芸教室、フラワーセラピー、リボン飾りのプチカゴ、フラワーデザイン、紙の小舟づくり、ステンシル、バルーンアート 実演・体験...カーレット、ワクワク地球クイズ、スタンプラリー、ぐ〜ぱ〜しょうぎ、南京玉すだれ、生き残りゲーム「復活番」、点字を打ってみよう!、ラジコンカー、にこにこすっきり怒らない体操、iPadに触ってみよう、ちびっこひろば 申 当日、直接会場へ 問場 滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館) (5394)1230

第2回「こどもエコ・明日塾」

フルートとオカリナとおはなし会 對 幼児~8歳程度と保護者 日3月31日(土) 午前11時~正午 内 演奏...本田世志子・本田歌音 おはなし会...NPO法人アドリブ 定60名程度(申込順) 申 電話またはホームページで申込 問場 赤羽エコー広場館(赤羽1-67-62) (3902)3196 HP http://www.kitakurecyclor.or.jp/postmail/postmail.html

桐ヶ丘体育館 幼児小学生体操教室

對 区内在住、在園の教室開始日に4歳~6歳の幼児または小学生 日4月6日~6月1日(5月4日を除く) 毎週金曜 計8回 幼児...午後3時45分~4時35分 小学生...午後4時50分~5時40分 [種目] マット、トランポリンほか 師 (株)総合体育研究所指導員 費 各回100円 申 当日、直接会場へ 問場 桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57) (3908)2316

親子deキャッチボール

後援 北區体育協会 對 区内在住、在学の子3歳~3月31日現在で小学校3年生までの方 日場 3月25日...浮間子どもスポーツ広場野球場(浮間4-27-1) 4月8日...赤羽自然観察公園多目的広場(赤羽西5-2-34) 4月15日...中央公園野球場A面(十条台1-2-1) 各日曜 申 ホームページから申込 問先 北區少年野球連盟 実行委員長 小島 (090)5345)1517 HP http://kitakubb.blogspot.jp/

トップアスリートに教わる 野球教室&陸上教室

- 野球教室 日4月9日~7月9日(4月30日を除く) 毎週月曜 計12回(雨天の場合は翌週に順延) ①1・2年生クラス...午後4時~5時 ②3・4年生クラス...午後5時10分~6時30分 ③5・6年生クラス...午後6時40分~8時 場 中央公園野球場A面(十条台1-2-1) 内 元読賣ジャイアンツ 屋鋪 要氏による野球技術向上のための練習 定 ①15名 ②③20名(申込順) 費 ①4回8,000円 ②③4回1万円 ●陸上教室 日4月10日~7月17日 原則毎週火曜 計8回(雨天の場合は翌週に順延) ①1・2年生クラス...午後4時~5時 ②3・4年生クラス...午後5時~6時 ③5・6年生クラス...午後6時~7時 定 ①10名 ②③20名(申込順) 費 8,000円 =以下、共通= 對 区内在住の小学生 申 3月13日(火)午前10時から電話またはEメール(記入例参照。①~③の別も記入)で申込 問先 NPO法人れっど★しゃつふる 村上 (080)1338)0297 EM murakami@red-s.net

スポーツ

◆テニスクリニック

對 テニス初心者~上級者 日4月11日~9月26日 第2・4水曜 計12回 ①基本到達クラス...午前10時10分~11時40分 ②ゲーム到達クラス...午後0時10分~1時40分 場 浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1) 内 ①6ショットのコントロールを覚えて狙ったところに打てるよう反復練習します。②ゲームに必要な応用ショットと戦術を学びます。師 NPO法人日本スポーツ振興連盟 三五氏 定 各8名(申込順) 費 1回2,000円 [持ち物] ラケット(貸出あり) 申 各開催日までに電話申込 問先 赤羽スポーツの森公園競技場 (5948)9281(午前10時~午後7時)

◆ノルディックウォーキング体験講習会

後援 北區 お散歩ウォーキングを、より運動効果の高いウォーキングに 對 区内在住、在勤で一人で歩くことができ、全回参加できる方 日3月30日~4月27日 毎週金曜 計5回 午後1時30分~3時 場 赤羽体育館(志茂3-46-16)など 師 日本ノルディックウォーキング協会、日本ポールウォーキング協会公認講師 定 10名(申込順) 費 5,000円 申 3月10日(土)午前10時から電話またはEメール(記入例参照)で申込 問先 NPO法人れっど★しゃつふる 村上 (080)1338)0297 EM murakami@red-s.net



申込記入例 box containing application details and contact information.

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 申込先 HP ホームページ EM Eメール