

NO.1600
毎月1日・10日・20日発行
12|10
平成30年(2018)

北区ニュース

北区アンバサダー
倍賞千恵子氏が
冬の飛鳥山公園をPR
あすかパークレール
「アスカルゴ」車内で、
倍賞氏のアナウンス
が流れます。
【期間】12月17日(月)～
平成31年2月28日(木)
※放送終了日は予定です。
問 広報課
☎(3908)1102



年末年始窓口業務

年末年始は区役所の窓口や業務が休みになります。施設によって休みが異なりますのでご注意ください。

窓口・施設名	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)～1月3日(木)	4日(金)
区役所、区民事務所						
個人番号カード交付特設会場(予約制)						
区民相談室 ※12月28日、1月4日は区政相談のみ行っています。				※		※
北区保健所、王子・赤羽・滝野川健康支援センター						
高齢者あんしんセンター(王子、十条台、王子光照苑、豊島、十条、東十条、神谷、西が丘園、みずべの苑、赤羽、赤羽北、浮間、桐ヶ丘やまぶき荘、滝野川西、飛鳥山公園、滝野川はくちょう、上中里つつじ荘、新町光陽苑)						
高齢者在宅サービスセンター(上中里つつじ荘・田端・滝野川西・清水坂あじさい荘・堀船・桐ヶ丘やまぶき荘) ※12月29日・1月2日・3日は桐ヶ丘やまぶき荘の認知症対応型のみ営業しています。						
社会福祉協議会						
ぶらっとほーむ(桐ヶ丘・滝野川東)						
障害者福祉センター ※12月28日及び1月4日は障害者福祉センターの施設は貸出しません。				※		※
滝野川地域障害者相談支援センター						
健康増進センター ※12月28日、1月4日はフリータイムコースの実施はありません。閉館は午後5時までとなります。	×			※		※
老人いこいの家(名主の滝・滝野川・志茂) ※12月28日は午後3時まで(入浴は2時30分まで)				※		
障害者口腔保健センター					×	×
北区くらしとごとの相談センター					×	×
北区防災センター					×	×
児童館・児童室・志茂子ども交流館・子どもティーンズセンター						
子ども家庭支援センター(育ち愛ほっと館)						
教育総合相談センター						
文化センター(中央公園・赤羽・滝野川)				×		×
図書館・図書館分室 ※12月28日は全館午前9時から午後5時まで				※		×
北区飛鳥山博物館 ※12月28日及び1月4日は文化財業務のみ行います。				×		×
エコ広場館(富士見橋・北ノ台・滝野川西・赤羽) ※赤羽エコ広場館(赤羽観光PRコーナー)は12月17日～1月4日まで休館します。	※	×	×	×		×
自然ふれあい情報館				×		×
みどり環境の情報館(エコベルデ)	×			×		×

年末年始のためお休みします

窓口・施設名	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)～1月3日(木)	4日(金)
荒川知水資料館 ※12月24日～1月4日休館	×	×	×	×		×
北とぴあ(テナントはお問い合わせください) ※12月28日は臨時休館日 総合案内 ☎(5390)1100				※		
産業振興課(経営相談・融資あっせん等)						
消費生活センター						
東京広域勤労者サービスセンター 北区営業所						
北区文化振興財団						
赤羽しごとコーナー						
ネスト赤羽						
地域振興室						
ふれあい館						
滝野川会館・赤羽会館 ※12月28日及び1月4日は受付のみ午後4時まで対応しています。				※		※
田端文士村記念館	×	×				
ココキタ	×					
元気ぶらざ ※12月28日は午後5時まで				※		
北区NPO・ボランティアぶらざ				×		×
新町コミュニティアリーナ、豊島北コミュニティアリーナ ※新町コミュニティアリーナのみ12月25日は休館	※					
スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)	×			×		×
(放置)自転車移送場所(赤羽北・赤羽西口・赤羽南口・姥ヶ橋・東十条・堀船・中里)						
(放置)自転車対策コールセンター						
名主の滝公園						×
浮間つり堀公園		×	×	×		×
飛鳥山公園モノレール(あすかパークレール)						
駐車場(飛鳥山公園・中央公園)						
駐車場(荒川赤羽緑地・荒川岩淵関緑地)						
荒川岩淵関緑地バーベキュー場						
豊島北スポーツ多目的広場						
北運動場、体育館(桐ヶ丘(アリーナ以外)・滝野川・赤羽・神谷)、テニスコート(中央公園・桐ヶ丘体育館・滝野川体育館・新河岸川(B面以外)・浮間舟渡)、野球場(新荒川大橋・岩淵水門)、浮間子どもスポーツ広場、北ノ台スポーツ多目的広場、中央公園サイクリングロード、赤羽スポーツの森公園競技場、パノラマプール十条台				×		×
施設予約システムホームページ				×		×
※北区清掃事務所は1月1日(祝)～1月3日(木)までお休みとなります。 ※北区セレモニーホールは1月1日(祝)・2日(水)がお休みとなります。 ※桐ヶ丘体育館アリーナは3月22日(金)までお休みとなります。 ※新河岸川テニスコートB面は1月18日(金)までお休みとなります。 ※中央公園野球場は12月28日(金)～3月31日(日)までお休みとなります。				×	…お休みの日	

年末年始のためお休みします

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
お問い合わせ
先

お知らせ

◆戸籍の届出

戸籍窓口事務は、12月29日(土)から平成31年1月3日(木)までお休みですが、戸籍の届出は、区役所の巡視室(区役所第一庁舎地下1階)で受付しています。

問 戸籍住民課戸籍係 ☎(3908)8709
休日電話番号(巡視室) ☎(3908)1133

◆年末年始のごみ収集・資源回収

●可燃ごみ

年末の可燃ごみ収集は12月31日(月)まで、新年は1月4日(金)から平常どおり収集します。

●不燃ごみ

年末の不燃ごみ収集は12月28日(金)までです。新年は1月4日(金)から収集します。ただし、1月8日(火)～10日(木)は月の「第2」ですが、「第1・第3」の地区も含めて、該当する曜日の地区の不燃ごみを収集します。

●古紙
年末の古紙回収は12月29日(土)までです。新年は1月4日(金)から回収します。

問 [赤羽・王子地区] 北区清掃事務所 ☎(3913)3141

[滝野川地区] 滝野川清掃庁舎 ☎(3800)9191

●びん・缶・ペットボトル(ステーション回収)

年末のステーション回収は12月29日(土)までです。新年は1月4日(金)から回収します。 ※1月4日(金)の回収地区でペットボトル回収用ネットを前日配布している場所については、1月3日(木)に配布します。

問 リサイクル清掃課 ☎(3908)8539

◆粗大ごみ受付センターの受付業務

粗大ごみの電話受付およびインターネットによる受付は12月28日(金)までです。新年は1月4日(金)から受付を開始します。な

お、年末の収集日は予約が早く埋まり、ご希望に添えない場合もありますので、ゆとりをもってお申し込みください。

問 先 粗大ごみ受付センター(受付時間 月～土曜 午前8時～午後7時)

☎(5296)7000

HP <http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>

◆第2回東京都北区住宅対策審議会小委員会

日 12月18日(火) 午後2時から(1時50分受付開始)

場 北とぴあ7階第2研修室A

内 北区住宅マスタープラン改定に関する課題についてほか

定 20名(先着順)

申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 住宅課住宅計画係

☎(3908)9201

◆平成30年度第3回北区子ども・子育て会議(第24回会議)

区の子ども・子育て支援に関する各種計画の点検・評価、区の子育て支援施策などを審議する会議を開催します。

日 12月19日(水) 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

◆12月・1月は、政治家の寄附禁止PR強化期間です

贈らない!求めない!受け取らない!

寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

問 選挙管理委員会事務局

☎(3908)9054



住めば、北が、東京。

12月の番組(手話つき)
坂のある「まちなみ」(再放送)
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。ひと月DVDでの貸出しもしています。

問 広報課
☎(3908)1102

住めば、北が、東京。
HP ホームページ
EM Eメール

北区広報番組
「COMO東京」JCOMチャンネル東京北で放映

蛇笏

師走を迎え、冬の訪れを実感する季節になりました。▼一年を振り返りますと、5月に北区の人口が25年ぶりに35万人を突破しました。とても喜ばしいことです。これからも、お子さんから高齢の方まで、誰もが安心して暮らし続けることのできる北区の実現を目指して、さらに歩みを進めてまいります。▼先月、ハンガリー国競技団体と「東京2020大会における事前キャンプ実施に係る覚書」を締結しました。区民の方と選手達との交流が広がり、国際理解の促進につながることを期待します。▼今年、区職員の不祥事により、区民の皆さまをはじめ多くの方の信頼を裏切ることとなり、誠に申し訳なく、心よりお詫言申し上げます。既に再発防止に向けた取組みを進めておりますが、区民の皆さまの信頼を回復できるよう全力で取り組んでまいります。▼年末に向けて、ますます寒さが厳しくなります。健康には十分注意し、どうぞ良いお年をお迎えください。さむさむと日輪あそぶ冬至かな

窓

北区長 花川典悠太

◆北区青少年団体指導者講習会(第2期)「子どもをひきつけるレクリエーションA to Z」

主催 北区青少年委員会
共催 北区教育委員会

地域で子どもたちと活動するとき役立つ工作やレクを学びます。

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方

回	日程(計5回)	テーマ	会場
1	平成31年1月23日(水) 午後6時45分～9時	コミュニケーション力アップ ～ゲーム・ソング・ダンス～	北とぴあ7階第二研修室
2	1月30日(水) 午後7時～9時	グループワークゲーム	北とぴあ15階ペガサスホール
3	2月3日(日) 午前10時～午後3時	オリジナルゲームにチャレンジ	赤羽自然観察公園(赤羽西5-2-34)
4	2月6日(水) 午後7時～9時	遊べるおもしろクラフト	北とぴあ7階第二研修室
5	2月13日(水) 午後7時～9時	遊びの素材を活用したつどいの実践	北とぴあ14階スカイホール

◆赤羽体育館 ヴォイストレーニング教室

対 区内在住、在勤、在学の16歳以上の方

日 平成31年1月11日～3月29日 毎週金曜
計12回 ①午前9時30分～10時30分

②午前10時45分～11時45分 定 各20名
(抽選) 費 各1万2,360円 申 往復はがき
(記入例参照。①②の別も記入)で、12月
20日(木)(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 場 先 〒115-0042 志茂3-46-16
赤羽体育館 ☎(3901)3140

◆元氣ぶらざのカルチャー教室

①季節のハーバリウム

日 平成31年1月28日(月) 午後1時30分
～3時 内 「冬」「バレンタイン」などをイ
メージして、ドライフラワーやオイルを小瓶
に詰めたインテリア小物を作ります。

定 12名(申込順) 費 3,000円(材料費込み)

②編み物講座

日 1月10日～2月28日 毎週木曜 計8回
午後3時～4時30分 内 前半は表編み・裏
編み・かこの編み・二色使いの練習をしなが
ら小さなケースを作ります。後半は長々編み
と掛け目の方眼模様のスヌードまたはマフ
ラーを作ります。 定 15名(申込順)

費 6,400円(糸・編み針を注文の方は別途
必要)

= 以下、①②共通 =

対 区内在住の18歳以上の方(②はアフガン
編み初心者可) 申 12月11日(火)から電
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

日 場 内 下表のとおり 師 総合コミュニ
ケーションゲーム研究所代表 東 正樹氏
定 30名(抽選) 費 1,000円 申 往復は
がき(記入例参照。青少年団体等に所属して
いる方は団体名も記入)で、12月25日(火)
(必着)まで
問 先 〒114-8546(住所不要)生涯学習・
学校地域連携課 ☎(3908)9323

催し

◆福祉のしごと総合フェア

主催 北区・北区社会福祉協議会・東京都
福祉人材センター・ハローワーク王子

「北区で働きたい方」と求人事業所をつな
ぐため、正規職員やパート等の就職・合同説
明相談会を開催します(履歴書不要、服装自
由、前回42法人が出展、94名が来場)。

日 平成31年1月24日(木) 午前11時～午
後3時(入退場自由) 場 北とぴあ13階飛鳥
ホール 内 事業者の個別相談ブース、福祉
資格相談、ハローワーク相談、面接のポイン
トセミナー(午前11時45分～正午、午後2時
15分～2時30分)、事業所PR(午後0時45分
～1時45分) 申 当日、直接会場へ

問 北区社会福祉協議会
☎(3906)2352

◆おちやのご祭祭2019参加団体募 集説明会

「誰もが安心して暮らせるまちづくり」にお
けて、福祉、環境、文化・芸術など、さまざま
なボランティアや市民活動のネットワークづ
くりを目的としたお祭りです。

対 「おちやのご祭祭2019」に参加を検討され
る団体の方 日 ①平成31年1月24日(木)
午後6時から ②1月26日(土) 午前10時
から 場 岸町ふれあい館第2集会室(岸町1
-6-17) 内 参加までの説明と質疑応答

申 ファクス(記入例参照。①②の別と団体名
も記入)または電話で、1月23日(水)まで
問 先 北区社会福祉協議会
☎(3906)2352 FAX(3905)4653

◆フリーマーケット

後援 北区

出店者を募集します。販売は家庭で出た不
用品に限りです。

●富士見橋エコー広場館

日 平成31年1月20日(日)・27日(日)
いずれも午前10時～午後1時(雨天中止)

[出店数]各20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 1月20日(日) 午前9時～午後3時(雨天
1月27日(日)に順延) 場 赤羽公園(赤羽南
1-14-17) [出店数]60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、12月31日(月)(当日消印有効)まで

問 先 〒169-0073 新宿区百人町4-6-
12-404 スマイル
☎090(7177)8877

●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、来場の際はマイバッグ
をお持ちください。

お知らせ

◆「こころと生き方・DV相談」では 男性からの相談も受け付けています

夫婦・親子関係、職場や学校での人間関係
など生きていく上でのさまざまな悩みの相
談に性別を問わず、応じます(予約制)。相談
は無料、相談に関する秘密は固く守ります。
ひとりで悩まず、まずはお電話ください。

問 先 スペースゆう(北区男女共同参画活動
拠点施設)(月曜、祝日休館)
☎(3913)0163(相談受付専用)

◆医療資格者は「届出票」の提出を 忘れずに!

医療従事者の方は、医師法などの規定に
より隔年の12月31日現在の状況について
届出が必要です。今年は実施年ですので、該
当する方は平成31年1月15日(火)までに北
区保健所に届出をしてください。

対 すべての医師・歯科医師・薬剤師、都内で
業務に従事している保健師・助産師・看護
師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士の方
※届出票は北区ホームページからダウン
ロードできます。区内の医療機関及び薬局な
どには届出票を送付します。

問 北区保健所生活衛生課医薬衛生
☎(3919)0727

◆北区中国残留邦人等及び特定配偶 者支援・相談員(非常勤職員)の募集

対 次の①～③のすべてに該当する方 ①中
国語と日本語との通訳の能力を有する方
②健康で、中国残留邦人等及び特定配偶者
の地域社会での自立に関し、熱意を持って対
応できる方 ③地方公務員法第16条に規
定する欠格条項に該当しない方

[募集人員]1名 [採用方法]書類審査及び
面接(平成31年1月下旬を予定) [任
用期間]31年4月1日～32年3月31日 [報
酬]月額21万6,000円、交通費支給(上限あり)、
社会保険・雇用保険加入 [勤務日数・時間]
月16日、午前8時30分～午後5時15分(1日
7時間45分)、有給休暇あり 申 次の①②
を郵送または持参で1月10日(木)(必着)ま

で ①申込書[生活福祉課生活支援係(区役
所第二庁舎4階2番)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] ②課
題文「中国残留邦人等及び特定配偶者の
方々への支援について、あなたの考えを述
べてください。」(A4用紙を使用し、様式自由
で日本語800字程度でまとめたもの。パソ
コン可。中国語訳を添付) ※応募書類は返却
しません。 ※詳しくは、北区ホームページ
をご覧ください。

問 先 〒114-8508(住所不要)生活福祉課
生活支援係 ☎(3908)9004

◆「北区くらしとしごと相談センタ ー」にご相談ください

生活にお困りの方の相談窓口である「北
区くらしとしごと相談センター」では、次の相
談を受けています。ひとりで悩まず、まずは
ご相談ください。詳しくは、北区ホームペ
ージをご覧ください。

●自立に向けた相談

生活や仕事のことなど、抱えているさまざ
まな問題について、相談支援員が一人ひとり
の状況に合わせ、解決に向けた支援を行いま
す。

●仕事に就くための相談

専門のキャリアカウンセラーが仕事に就く
までのお手伝いをします。また、仕事探しの
プロが相談される方の状況に合わせた仕事
の紹介・求人情報の開拓を行います。必要に
応じて、仕事に就くためのスキルアップもお
手伝いします。

●家計の見直しに関する相談

日常生活の家計収支バランスをととのえ
るお手伝いをします。

●住居確保給付金の申請・受付

住まいを喪失または喪失のおそれのある
方に、就労の支援とともに原則3カ月間の家
賃助成(上限額あり)をします。支給決定は、
区で行います。

対 区内在住の方 ※住居確保給付金は年
齢や離職期間などの支給要件があります。
詳しくはお問い合わせください。

問 北区くらしとしごと相談センター(岸町1
-6-17岸町ふれあい館1階)(土・日曜、祝
日、年末年始期間を除く 午前8時30分～
午後5時15分) ☎(6454)3104

◆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 12月18日(火) 午後6時～9時 場 赤
羽会館4階第5集会室 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)

問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 片桐
☎(6903)5955

◆夜間学級への入級をお考えの方 のために

夜間学級が設置されている都内の公立中
学校8校では、小・中学校を卒業していない
方や、諸事情により中学校で十分に学べな
かった方の入級の相談に応じます。15歳を
超えた方であれば、年齢・国籍に関係なく入
級の相談に応じます。また、日本語の勉強か
ら始める日本語学級を設置している学校も
あります。いずれも授業料は無料です。

問 荒川区立第九中学校夜間学級
☎(3892)4177(午後2時以降)

年末年始の休日診療など 12月29日(土)～平成31年1月4日(金)

受診の際は、健康保険証、医療証等を忘れずにお持ちください。

内科・小児科

●北区休日診療所

北区医師会館内(王子2-16-11)

☎(5390)3011

[診療時間]午前10時～午後10時(受付は
午後9時30分まで)

歯科

●休日歯科応急診療所

北歯科医師会館内(中十条2-11-4)

☎(3900)5009

滝野川西区民センター内(滝野川6-21-
25) ☎(5567)2055

[診療時間]いずれも午前9時～午後5時
(受付は午後4時30分まで)

※事前に電話で予約をしてください。

北区子ども夜間救急事業

12月29日(土)～平成31年1月3日
(木)は、お休みです。この期間は、北区休
日診療所等をご利用ください。

その他

※そのほかの診療科及び夜間診療などは
下記にお問い合わせください。

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303
(24時間自動応答サービス)

HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>
[聴覚障害者の方等専用ファクシミリ案内]
FAX(5285)8080(24時間受付)

●東京消防庁救急相談センター

☎(3212)2323(24時間受付)

●小児救急電話相談(東京都)

☎(5285)8898

[午前9時～午後11時。ただし、1月4日
(金)のみ午後6時から]



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



健康情報

◆女性のための健康講座&相談

①女性の健康ミニ講座

対産後おおむね1年程度の女性(お子さん連れ可、保育なし)

日平成31年1月21日(月) 午後2時~2時50分 内産後の体の変化と対応について医師を交えて座談会を行います。

定10名(申込順)

②女性の産婦人科医師による個別相談

日1月21日(月) 午後3時~4時 内妊活・月経前緊張症・更年期などの相談 定3名(申込順)

③女性のからだメンテナンス体験コーナー

日1月21日(月) 午後3時~4時 内乳がん自己チェック、お口の健康チェック、食生活チェック、からだ整え体操などの体験ができます。

=以下、①~③共通=

申①②12月17日(月)午前9時から電話申込 ③当日、直接会場へ ※①②同時申込可 問場先健康推進課赤羽健康支援センター(赤羽会館7階) ☎(3903)6481

◆専門医による呼吸器健康相談

対区内在住の20歳以上で、せき、たん、息切れなど呼吸器でお悩みの方

日平成31年1月16日(水) 午前9時から

場北とびあ8階802会議室 師昭和大

特任教授 田中一正氏 定7名(申込順) 申12月13日(木)午前9時から電話申込 問先障害福祉課公害保健係 ☎(3908)9019

スポーツ

◆バドミントンビギナーズスクールⅡ

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤、在学の中学生以上の方(中学生は親の承諾が必要) 日平成31年1月9日~3月13日 毎週水曜 計10回 午後6時45分~9時15分(初回は6時40分から受付開始) 場十条台小学校体育館 師上級競技者 井出和宏氏 定24名(抽選) 費9,000円 申往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、12月28日(金)(必着)まで

問先〒114-0022 王子本町2-5-4 鈴木方 すぱんく事務局 ☎090(7738)9534 EMjimukyoku@club-spank.tokyo

◆れっど★しゃっふる~冬のスポーツ教室~

後援 北区

①赤羽サッカースクール

日平成31年1月9日~2月27日 毎週水曜 計8回(雨天の場合は翌週に順延) 小学1~3年生...午後6時40分~7時40分 小学4~6年生...午後7時15分~8時15分 場赤羽岩淵中学校校庭 内サッカーの技術練習と運動能力を高めます。 定各30名(抽選) 費各1万2,000円

②バスケットボールスクール

日1月9日~2月27日 毎週水曜 計8回 小学3~6年生...午後6時30分~8時 中学生...午後7時45分~9時15分 場なでしこ小学校体育館 内バスケットボールを楽しむ行い、スキルアップを目指します。 定各30名(抽選) 費各1万2,000円

③陸上スクール

日1月10日~2月28日 毎週木曜 計8回(雨天の場合は翌週に順延) 小学1・2年生...午後4時~5時 小学3・4年生...午後5時~6時 小学5・6年生...午後6時~7時 場北運動場(神谷2-47-6) 内陸上を楽しく行い、走る基盤を作ります。 定各15名(抽選) 費各8,000円

④屋敷 要氏の冬期野球教室

日1月7日~1月28日(14日を除く) 毎週月曜 計3回(祝日を除く) 小学1~3年生...午後6時40分~7時40分 小学4~6年生...午後7時45分~8時45分 場教育総合相談センター体育館(滝野川2-52-10滝野川分庁舎内) 内屋内でできる野球のスキルアップ 定各20名(抽選) 費各5,500円

⑤運動能力向上教室

日1月7日~3月18日(1月14日、2月11日を除く) 毎週月曜 計9回 小学1~3年生...午後6時40分~7時20分 未就学児(4歳以上)と保護者...午後7時30分~8時10分 場赤羽岩淵中学校武道場 内遊びから運動能力を高めます。 定小学10名 未就学児10組(いずれも抽選) 費各9,000円

トップアスリートのまち・北区

第2回オリンピックスケート教室 ~オリンピックと一緒に滑ろう~

スケートセンターを貸切って、オリンピックと滑る平成30年度第2回スケート教室を開催します。

対区内在住、在学の小学生(保護者同伴) 日平成31年2月11日(祝) 午前8時45分~正午 場東大和スケートセンター(東京都東大和市桜が丘1-1330-19) ※現地集合・現地解散 内オリンピックやインストラクターが参加者のレベルに合わせて、直接指導します。

師石野枝里子氏、大菅小百合氏、日本スケート連盟公認指導員 定70名(抽選) 費500円(保護者が滑走する場合のみ) 申往復はがき(記入例参照。教室名、学校名・学年、保護者滑走の有無も記入)で、12月28日(金)(必着)まで ※兄弟姉妹で参加したい場合は、1通で申込 問先〒114-8503(住所不要)東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136



石野枝里子氏

・スピードスケートトリノ五輪出場 ・北区スポーツ大使



大菅小百合氏

・スピードスケートソルトレークシティ五輪、トリノ五輪出場



平成29年度の様子

トップアスリート直伝卓球教室参加者募集

日本トップレベルの指導者・選手から直接指導を受けるスポーツ教室を開催します。

対区内在住、在学の小・中学生で1年以上の卓球経験者 日平成31年2月2日(土) 午前10時~正午(9時30分受付開始) 場赤羽体育館メインアリーナ(志茂3-46-16) 師卓球日本代表総監督 宮崎義仁氏、日本卓球協会コーチングスタッフ、JOCエリートアカデミー生数名 定80名(抽選) [持ち物]室内履き、ラケット、運動しやすい服装 申往復はがき(記入例参照。教室名、学校名・学年、卓球の経験年

数も記入)で、12月28日(金)(必着)まで 問先〒114-8503(住所不要)東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136



平成29年度の様子

4区(北区・文京区・台東区・荒川区) 合同初級障がい者スポーツ指導員養成講習会

後援 日本障がい者スポーツ協会

障害者スポーツの推進、指導に意欲を持ち、地域で活動している方または今後活動しようとする方を対象とした講習会です。

対区内在住、在勤、在学の18歳以上(平成30年4月1日現在)で全回参加できる方 日A日程...平成31年2月16日(土)・17日(日)、3月3日(日)・16日(土) B日程...2月16日(土)・17日(日)、3月9日(土)・16日(土) 場荒川総合スポーツセンター(荒川区南千住6-45-5) 定各15名(抽選) 費認定料および申請料5,500円、

登録料3,800円 申申込書[スポーツ推進課(北とびあ10階)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]に記入して、郵送、ファクス、Eメールまたは直接持参で、1月11日(金)(必着)まで ※北区ホームページから直接申込することもできます。

問先〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ推進係(北とびあ10階) ☎(5390)1134 FAX(5390)1137 EMspo-suishin@city.kita.lg.jp

北区体育協会スポーツ教室

対日場師定費右表のとおり 申往復はがき(記入例参照。性別、時間帯がある教室は①②の別と希望順位も記入)またはホームページで、12月25日(火)(必着)まで ※携帯電話からは不可。フリーメールでは当落通知が届かない場合があります。 問先〒114-0024 西ヶ原2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会 ☎(3940)1848 HPhttp://www.kita-city-taikyo.or.jp

Table with 8 columns: 教室名, 対象, 日程, 時間, 場所, 講師, 定員(抽選), 費用. Rows include Junior Swimming, Boxing DE, and Beginner Flamenco classes.

講座・講演会

◆滝野川文化センター区民協働講座 「元気になるコーラス講座 ~日本の四季を楽しく歌おう!~」

対区内在住、在勤、在学の女性 日平成31年1月23日~3月13日 第2・4水曜 計4回 午後1時30分~3時30分 内声の出し方を学び、各回パート練習と合唱を行います。 ※楽譜代は実費負担 師二期会会員 成田博之氏 [協力]コーロ・リリー 定20名(抽選) 申はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、1月8日(火)(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

◆中央公園文化センター区民講座

①私たちの暮らしはどう変わる?やさしく読み解く経済ニュース

日平成31年1月19日(土) 午後2時~4時 内2019年10月から10%に引き上げ予定の消費税増税によって、日本経済や私たちの暮らしはどのように変わるのか、またメディアを賑わせている米中経済戦争は日本への影響はあるのか等、日本経済の現状とともに注目すべき経済ニュースを分かりやすい解説で学びます。 師NPO法人金融と証券を学習する会 馬島由香氏 定30名(抽選)

②「和」の文化を楽しもう!暦から見えてくる風習・しきたり・行事

日1月24日~3月14日(2月28日を除く) 毎週木曜 計7回 午前10時~正午 内歳時記や年中行事をたどり、古典文学にも触れながら日本古来の「和」の文化を学びます。 師和文化講師 加藤澄江氏 定20名(抽選)

=以下、①②共通=

対区内在住、在勤、在学の方 申はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、①1月9日(水)②13日(日)(いずれも必着)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



記号の見方 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

こどもアレルギー個別相談

お子さんのぜん息、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎でお悩みの保護者 日平成31年1月24日(木) 午後2時から 場区役所第二庁舎242会議室 師東京慈恵会医科大学附属第3病院小児科教授・診療部長勝沼俊雄氏 定5名(申込順) 申12月17日(月)から電話申込 問障害福祉課公害保健係 電話(3908)9019

ふれあい湯とぴあ柚子湯まつり

子どもたちにふれあい体験無料入浴 区内の各公衆浴場で、昔から冬至の日の年中行事である柚子湯を実施し、区内の子どもたちに無料開放します。当日は、先着150名の方に乳酸飲料を差し上げます。 対区内在住の乳幼児、小学生 日12月22日(土) ※浴場により定休日などで開催日を変更する場合があります。各浴場でご確認ください。 場公衆浴場組合加盟の各浴場(ポスター・のぼり旗を掲示しています) 申当日、直接会場へ 問最寄りの公衆浴場組合加盟浴場及び飛鳥山温泉 小野塚 電話(3910)1380 産業振興課産業振興係 電話(5390)1234

離乳食講習会(1月) ~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) 内離乳食の始め方とすすめ

日程	定員(申込順)	会場	問い合わせ・申込先
① 平成31年1月16日(水) 午後1時30分から	28名	北区保健所1階(東十条2-7-3)	健康推進課王子健康支援センター 電話(3919)7588
② 1月30日(水) 午後1時30分から	32名	赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)	健康推進課赤羽健康支援センター 電話(3903)6481
③ 1月25日(金) 午後1時30分から	20名	滝野川健康支援センター2階(西ヶ原1-19-12)	健康推進課滝野川健康支援センター 電話(3915)0184

滝野川体育館スポーツ教室

リトミック水曜教室 対区内在住の2歳~3歳の幼児と保護者(2名1組) 日平成31年1月16日~3月20日(2月13日を除く) 毎週水曜 計9回 I部...午前10時~10時45分 II部...午前11時~11時45分 定各10組(抽選) 費9,270円 申往復はがき(記入例参照。希望時間帯も記入)で、12月20日(木)(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 電話(3940)1801

子どもの歯みがき教室

対区内在住の歯が生えている1歳前後の乳幼児と保護者 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。歯ブラシの選び方、嫌がるときの対処法、コップはいつから使えるかなど、お口に関する疑問を解決して、親子で楽しい歯みがきタイムにしましょう。 申電話申込 日場問先下表のとおり

日程	会場	問い合わせ・申込先
平成31年1月9日(水)・23日(水) 午前10時から	北区保健所1階(東十条2-7-3)	健康推進課王子健康支援センター 電話(3919)7588
1月10日(木)・24日(木) 午前10時から	赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)	健康推進課赤羽健康支援センター 電話(3903)6481
1月8日(火)・22日(火) 午前10時から	滝野川健康支援センター1階(西ヶ原1-19-12)	健康推進課滝野川健康支援センター 電話(3915)0184

方のポイント(お話と試食) ※各同一内容。1名1回のみ受講可。 日①12月14日(金)②③17日(月)いずれも午前9時から電話申込 日場定問先下表のとおり

着付け教室 ~地域で安心して学べる~

対区内在住、在勤、在学の女性 問場先〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター 電話(3908)8400 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、12月21日(金)(必着)まで

回	日程(計7回)	内容
1	平成31年1月7日	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
2~4	1月21日~2月4日	ふだん着と帯結び(一重太鼓・名古屋帯)
5~6	2月18日・25日	訪問着などと帯結び(二重太鼓・袋帯)
7	3月4日	総復習

回	日程(計8回)	内容
1	1月9日	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
2~5	1月16日~2月6日	ふだん着と帯結び(一重太鼓・名古屋帯)
6~7	2月13日・20日	訪問着などと帯結び(二重太鼓・袋帯)
8	2月27日	総復習

回	日程(計7回)	内容
1	1月7日	他装の心がまえ、訪問着の着付けと帯結び
2	1月21日	訪問着・付け下げ等の着付けと帯結び
3~4	1月28日、2月4日	留袖の着付けと帯結び
5	2月18日	喪服の着付けと帯結び
6	2月25日	振袖の着付けと帯結び
7	3月4日	総復習

※他装とは相手に着付けをしてあげることです。

健康いき情報

◆滝野川体育館 健康ウォーキング教室

対区内在住、在勤の16歳以上の方 日平成31年1月9日、2月13日、3月13日 各水曜 計3回 午前10時~11時 定20名(抽選) 費3,090円 申往復はがき(記入例参照)で、12月20日(木)(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 電話(3940)1801

◆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~野菜をたっぷり食べよう!めざせ1日350g~ 対区内在住、在勤で20歳以上の方 日平成31年1月16日(水) 午後1時30分~3時 内「作り置き」「冷凍」「簡単レシピ」等の話を交えながら、毎日の野菜摂取に役立つ講座を行います(一口試食有り)。 定20名(抽選)。初めての方優先) 費150円 申往復はがき(記入例参照)で、12月26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 電話(5390)2220



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

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~みんなで腰スッキリ・肩軽やか~になつてみませんか? 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 日平成31年1月11日、3月1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 場北ノ台スポーツ多目的広場・体育館(上十条5-14-4) 師センター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、12月21日(金)(必着)まで 問先〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 電話(3902)5639

健康増進センター(へるしあKITA) ①ミニボールエクササイズ 対区内在住、在勤で65歳以上の方 日平成31年1月11日(金)・18日(金) 計2回 午前10時~11時30分 内ミニボール(直径約20cm)を活用した筋力トレーニングやストレッチ 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1月12日、26日 毎週土曜 計3回 午前10時~11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す、1年のよいスタートを切りましょう。 以下、①②共通 定30名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、12月26日(水)(必着)まで 問場先〒114-0002 王子5-12-15 健康増進センター 電話(5390)2220

北区高齢者いきいきサポーター登録説明会 対区内在住で65歳以上の方 日平成31年1月10日(木) 午前10時~11時30分 場北とぴあ9階901会議室 内いきいきサポーター受入施設でのボランティア時間に応じて交付金(上限あり)をお渡しする制度の説明後、希望者の登録申請を行います。 「持ち物」介護保険被保険者証 定40名(申込順) 申12月11日(火)から電話申込 問先NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぷらざ内)(月曜、祝日、年末年始休館) 電話(5390)1771

桐ヶ丘体育館シニアヴォイストレーニング教室(Ⅳ期) 対区内在住、在勤の50歳以上で医師から運動制限されていない方 日月曜教室:平成31年1月7日・28日、2月4日・25日、3月4日・11日・25日 各月曜 計7回 ①午前11時~正午 ②午後0時15分~1時15分 金曜教室:1月11日~3月29日 各金曜 計12回 ③午前11時15分~午後0時15分 ④午後0時30分~1時30分 定各15名(抽選) 費①②5,390円 ③④9,240円 申往復はがき(記入例参照。①~④の別も記入)で、12月20日(木)(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。 問場先〒115-0053 赤羽台3-17-1 桐ヶ丘体育館 電話(3908)2316

長生きするなら北区が一番

記号の見方 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