

NO.1605
毎月1日・10日・20日発行

2 | 10

平成31年(2019)

北区ニュース

スプレー缶・カセット式ガスボンベに穴を開けてごみに出す必要はありません

中身を使いきれない、中身を抜くことができない場合でも、他の不燃ごみとは別の袋で出していただければ、収集します。

☎北区清掃事務所作業第一係
(3913)3141

放置ゼロ キレイな街でおもてなし ～駅周辺放置自転車追放クリーンキャンペーン～

赤羽駅周辺
2月13日(水)～17日(日)
王子駅周辺
2月20日(水)～24日(日)

■自転車の返還場所

【各移送場所返還日】

- 月～土曜…午前10時30分～午後7時
- 日曜…午前10時30分～午後4時

☎自転車コールセンター

(3908)1232
施設管理課自転車対策係
(3908)9218



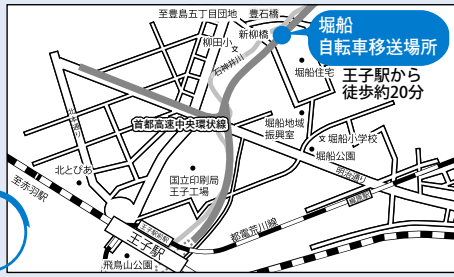
通勤や通学、買い物など、数分から数時間置かれた自転車が「放置自転車(※)」として社会問題になっています。

自転車は、環境に優しく手軽で便利な乗り物ですが、路上に放置されると、歩行者の通行障害となり、特に車イスの方や目の不自由な方などにとっては、わずかな時間でも大変危険なものとなります。また、交通事故の原因や、災害の際に避難、消防活動等の妨げにもなりかねません。

期間中は、自転車駐車場利用の呼びかけを行うとともに、駅周辺の放置自転車撤去作業を強化します。ワイヤー錠などで公共物に固定されている場合は、切断して撤去します。切断したのについては責任を負いません。撤去された自転車を引き取る際には移送手数料として5,000円がかかります。

※**放置自転車とは**…利用者が離れていてただちに移動できない状態の自転車のこと。

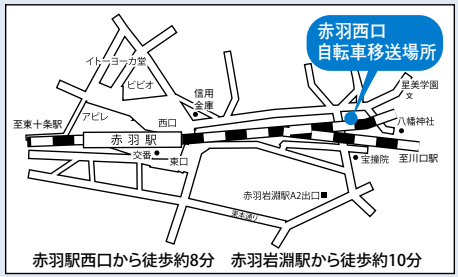
●堀船自転車移送場所 (王子駅周辺での移送先) 【所在地】堀船2-28



●赤羽南口自転車移送場所 (赤羽駅東口・南口周辺での移送先) 【所在地】東十条6-1-28



●赤羽西口自転車移送場所 (赤羽駅西口周辺での移送先) 【所在地】赤羽台4-1-3



第1回 北区議会定例会

日 内

- 2月26日(火) 本会議
- 27日(水) 本会議
- 3月 1日(金) 区民生活委員会
文教子ども委員会
- 4日(月) 健康福祉委員会
建設委員会
- 5日(火) 企画総務委員会
- 7日(木) 予算特別委員会①
- 8日(金) 予算特別委員会②
- 11日(月) 予算特別委員会③
- 13日(水) 予算特別委員会④
- 14日(木) 予算特別委員会⑤
- 19日(火) 議会運営委員会
- 22日(金) 本会議

すべての会議を公開しています。傍聴希望の方は、当日、区議会事務局(区役所第一庁舎4階)へお申し出ください。2月27日(水)の本会議は開会しない場合がありますので、傍聴希望の方は区議会事務局までお問い合わせください。 ※会議はいずれも午前10時開会の予定です。

☎区議会事務局議事調査係
(3908)9948

伝えるシステムです。

☎2月20日(水) 午前11時頃 内チャム→「これはJアラートのテストです」を3回繰り返して「こちらは防災北区です」→チャム ※北区以外の地域でもさまざまな手段を用いて行われる予定です。

☎【防災行政無線について】防災課防災計画係 (3908)8184

☎【Jアラートについて】危機管理課 (3908)1121

◆『北区こぼれ話2』刊行しました!

内中央図書館では、北区に関する雑学や豆知識を紹介する『北区こぼれ話』の第2弾を刊行しました。北区の部屋だよりで連載中の「北区こぼれ話」第51～100回をまとめたもので、2月9日(土)から区内各図書館でご覧いただけるほか、下記の場所で販売します。

☎【頒布価格】200円(B5判・本文104頁)
☎【頒布場所】中央・滝野川・赤羽図書館
☎中央図書館図書係 (5993)1125

◆北区少年スポーツ活動指導者表彰の表彰式が行われました

「北区少年スポーツ活動指導者表彰」は、北区の少年スポーツ活動に永年にわたり貢献している方を表彰する制度です。1月26日、北とびあで19名の方に感謝状と記念品を贈呈しました。なお、功労部門は10年以上貢献された方に、奨励部門は5年以上貢献された方を対象としています。

●受賞者(敬称略、50音順)

二ノ月や 天神様の 梅の花 一茶

【功労部門】阿久津武司、我妻一夫、稲田千秋、大野 均、尾棹真佐美、加藤文子、喜多村英明、栗原道信、斉藤靖之、菅谷義範、長島勉、長嶺智弘、野口 修、眞鍋健治、三村直保

【奨励部門】欽崎友美、永松智鈴、針谷泰介、横田千鶴

☎スポーツ推進課スポーツ推進係 (5390)1134

◆平成31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などをお持ちで、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。新たに身体障害者手帳などの交付を受けた方、減免申請がお済みでない方を対象として5月31日(金)まで、自動車税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。

※自動車を手新たに取得した場合の申請期間は、登録日から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。

☎東京都自動車税コールセンター (3525)4066(月～金曜 午前9時～午後5時)

◆テレビ視聴に関する重要なお知らせ

3月14日(予定)から、北区の一部地域において、携帯電話事業者による新しい電波の利用が開始されます。新しい電波の利用開始に伴い、テレビ映像に影響が出るおそれのある家庭には、2月下旬からチラシが配付されます。また、事前に担当者が訪問し、場合によっては対策作業を行います。新しい電波が

原因でテレビ映像に影響が出た場合は回復作業を行いますのでご連絡ください。 ※ケーブルテレビ、光ファイバーでテレビをご覧の場合は影響ありません。 ※対策・回復作業にかかる費用負担はありません。

●詐欺に注意!

対策・回復作業に費用は一切かかりません。作業者は、テレビ受信障害対策員証を携行しています。テレビ受信障害対策員証の提示を求め、不審な場合はお問い合わせください。

☎700MHz利用推進協会テレビ受信障害対策コールセンター

☎0120(700)012
☎050(3786)0700(有料)
※午前9時～午後10時(土・日曜、祝祭日及び年末年始を含む)

◆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

☎2月26日(火) 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)
☎先 東京司法書士会 北・荒川支部 山下 (6323)0552



お知らせ

◆Jアラートの試験放送を行います

防災行政無線(屋外スピーカー)を使い、区内全域でJアラートの試験放送を行います。Jアラートは国から伝えられる緊急地震速報などの緊急情報を自動的に防災無線で

●2月の番組(手話つき)
充実!豊富!北区の交通網
〜毎日が便利です。〜(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。DVDでの貸出もしています。
☎広報課 (3908)1102

住めば 北区



北区長 花川 野 太

記号の見方
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
お問い合わせ
先

◆古い支度スピンオフ講座 明日親が倒れたら～あなたはど うする?みんなはどうしてる?～

対 区内在住、在勤の方
日 3月2日(土) 午前10時～正午(9時45分受付開始) 場 赤羽会館小ホール 内 家族に何かあった時にどこに相談すればよいか、どのように支援につながっていくのかなど知っていますか。介護保険制度の基礎から具体的な事例までお伝えします。定 50名(申込順) 申 ファクス、Eメール(記入例参照)、電話またはホームページから申込
問先 北区社会福祉協議会地域福祉係
☎(3905)6653 FAX(3905)4653
HP <https://kitashakyo.or.jp/>

◆平成30年度北区協働担い手づくり 研修 「みんなで考える～地域の 居場所づくりのコツ～」参加者募集!

「居場所ってなんだろう?」という基本を学び、地域課題の解決の糸口を探します。自分達が地域のためにできること、協力し合えることを話しあいながら、皆が行きたくなる居場所を考えてみませんか。
日 3月6日(水) 午後2時～4時 場 北区NPO・ボランティアぶらざ サロンコーナー(北とぴあ4階) 内 居場所づくりについて講義や事例発表を通して学び、その後のワークで実際に行ってみたい居場所を考えます。
師 NPO法人れんげ舎 代表理事 長田英史氏 [事例発表者] NPO法人東京シューレ 中村国生氏 定 20名(申込順) 申 2月13日(水)からファクス、Eメール(記入例参照。所属団体がある場合は団体名も記入)または電話で前日までに申込
問先 北区NPO・ボランティアぶらざ
☎(5390)1771 FAX(5390)1778
EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

◆北管ネット新春マンションセミナー 「大規模修繕工事の業者選定のコツ」

後援 北区
日 2月24日(日) 午後2時～4時 場 東田端ふれあい館1階会議室(東田端2-20-51) 内 最近、大規模修繕工事を狙った「悪質コンサルタント横行」について、多くのマスコミが取り上げています。その実状や対処法、プロポーザル方式(企画力・提案力・競争力)による良質な業者の見分け方について一緒に学んでみませんか。
師 株式会社野設計 代表取締役 半田忠明氏 定 40名(申込順) 申 ファクス、Eメール(記入例参照)または電話申込
問先 NPO法人北区マンション管理組合ネットワーク事務局 小川
☎(3893)9792 FAX(3893)9793
EM kitakannet@aol.com

◆女性にガマンを強いけない防災セ ミナー～災害時の心のケアを学ぶ～

災害に備え、被災した女性が抱える悩みや困難に寄り添うために心のケアについて学びます。詳しくは、ホームページをご覧ください。
対 防災に関心のある女性 日 3月10日(日) 午前10時～午後4時(休憩1時間含む)
内 師 下表のとおり 定 30名(申込順)
申 2月13日(水)午前9時から申込用紙(北区ホームページからダウンロードできます。事前アンケートあり)に記入して、Eメール、

内容	講師
女性にガマンを強いけない避難所生活とは	神奈川県立保健福祉大学ヘルスイノベーションスクール設置準備担当教授 吉田穂波氏
避難所運営ゲーム(HUG) 男女共同参画の視点から避難所運営を考える	北区NPO・ボランティアぶらざ
被災後の心理と支援時の心得	臨床心理士 永田陽子氏

◆子どもの多様な学び・育ちを考 えるシンポジウム～不登校経験者 の若者たちの声から～

平成30年度北区政策提案協働事業
今年度から北区教育委員会とNPO法人東京シューレが協働して行っている「子どもの多様な育ちを支える地域連携事業」の一環として不登校を経験した4名の若者によるシンポジウムを開催します。
対 小・中学生、高校生などの保護者・家族、不登校のお子さんと保護者、学校関係者、地域関係者及びテーマに関心のある方
日 3月1日(金) 午後2時30分～4時30分 場 北とぴあつじホール 定 400名(申込順) 申 ファクス、Eメール(記入例参照。メールアドレス、立場(例:保護者・行政関係者・学生など)も記入)または申込フォーム(QRコードを読み取り)で、2月13日(水)から28日(木)まで
問先 東京シューレ事務局
☎(5993)3135
FAX(5993)3137
EM renkei@shure.or.jp



QRコード
子どもの多様な学び・育ちを考
えるシンポジウム
申込フォーム

◆古典舞踏入門講座 「メヌエットを踊りませんか?」

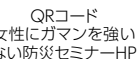
後援 北区文化振興財団
日 4月21日(日) 午後1時～4時 場 ココキタ(北区豊島5-3-13) 内 15～18世紀ヨーロッパの宮廷舞踏を楽しく踊る初心者クラスです(足腰に多少の負担がかかります)。デモンストレーションもご覧いただけます。
師 武田牧子氏ほか 定 区内20名、区外10名程度(いずれも抽選) 費 区内2,000円 区外3,000円(当日に集金) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月23日(土)(必着)まで
問先 〒409-0112 山梨県上野原市上野原1690(武田方) 古典舞踏研究会
☎090(5511)5481



◆～来て、見て、知って、備えよう!～ 私たちの住むまち北区

自分の住む北区の街がどのような災害に弱いかを知り、展示や体験を通してもしも災害が起こった時にもあわてず落ち着いた行動をとれるよう日頃からの備えについて学びます。
日 3月4日(月) 正午～午後3時 場 北とぴあ15階ペガサスホール 内 ①講演「北区における災害リスクと事前に考えておくべきこと」 [協力] 北区防災課 ②ワークショップ・アイデア防災食の展示・試食・応急救護・AED体験・防災トランプ体験・起震車体験・防災に関するパネル展示など 定 100名(抽選) 申 2月25日(月)までに電話申込 ※保育(1歳以上の未就学児、5名まで)希望

ファクスまたは直接窓口で申込 ※保育(1歳以上の未就学児。定員あり。抽選)希望の方は2月20日(水)までにお子さんの氏名・住所・生年月日・性別をご連絡ください。結果は22日(金)以降に連絡します。
問先 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とぴあ5階)
☎(3913)0161
FAX(3913)0081
EM danjo-c@city.kita.lg.jp



QRコード
女性にガマンを強
いしない防災セ
ミナーHP

の方は2月15日(金)までに電話申込
問先 東京都生協連 ☎(3383)7800
(月～土曜 午前9時～午後5時)

◆フリーマーケット

後援 北区
●北ノ台エコー広場館
日 3月10日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止) [出店数] 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、3月4日(月)(必着)まで(電話は随時受付)
問先 〒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
●富士見橋エコー広場館
日 3月17日(日)・24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 3月10日(日) 午前9時～午後3時(雨天の場合は3月17日(日)に順延) 場 赤羽公園(赤羽南1-14-17) [出店数] 70店(抽選) [出店料] 1,500円(2.5m×2.5m)
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4日(月)(当日消印有効)まで
問先 〒333-0865 埼玉県川口市伊刈850-22 NPO法人フリーマーケット推進ネットワーク事務局
☎048(268)8711

お知らせ

◆住宅宿泊事業(民泊)を行うには 届出が必要です

平成30年6月15日に住宅宿泊事業法が施行され、現在、お住まいの「家」や所有している「家屋」、賃貸物件として入居募集中の「部屋」などの住宅に、宿泊料を受けて、年間180日以内の範囲で旅行者などを宿泊させることができるようになりました。
住宅には家屋内に台所、浴室、便所、洗面設備などが設けられていることが前提です。

シェイクアウト訓練を実施します

シェイクアウト訓練とは…2008年にアメリカで始められた訓練です。同日同時刻一斉に、参加者全員が机の下に隠れるなど身の安全を図ります。各自が日頃の防災対策について再確認するきっかけとなります。
対 区内在住、在勤、在学の方(家庭、会社など団体単位で参加) 日 3月8日(金) 午前10時から(実施時間は目安です。各家庭、団体単位の事情にあった時間帯に実施してください) [訓練想定] 東京北部に震度6強の地震が発生したものとします。
[訓練内容] 3月8日(金)午前10時に、「安全行動1-2-3」を参考に、おおむね1分程度、一斉に身の安全を図ってください(防災無線での放送は行いませんので、自宅内や会社内でアラームなどで合図ができるように工夫してください)。訓練終了後<安全行動の1-2-3>



事業者には衛生上必要な維持管理を行うとともに近隣への迷惑防止措置を講じる責務があります。住宅宿泊事業法に基づいて届出された宿泊施設には届出番号が記載された標識を公衆の見やすい場所に掲示することが義務付けられています。詳しくはお問い合わせください。

標識(家主不在型の例)



問 北区保健所生活衛生課環境衛生担当
☎(3919)0720

◆「税理士記念日」無料税務相談会

後援 北区
日 2月22日(金) 午前9時30分～午後3時 場 区役所第一庁舎正面玄関ホール
内 税に関する無料相談(確定申告書の提出はできません) 申 当日、直接会場へ
問 東京税理士会王子支部
☎(5390)1213

◆～事業主の皆さんへ～ 2019年4月1日から働き方改革 関連法が順次施行されます

①時間外労働の上限規制が導入されます [施行] 4月1日から ※中小企業は2020年4月1日から
②年次有給休暇の確実な取得が必要です [施行] 4月1日から
③正規雇用労働者と非正規雇用労働者の間の不合理な待遇差が禁止されます [施行] 2020年4月1日から ※中小企業は2021年4月1日から ※詳しくはホームページをご覧ください。
問 王子労働基準監督署
☎(6679)0183
HP <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/>

に、地震が起きたあとの行動・家具転倒の危険性・備蓄の有無など地震への備えについて再確認してください。申 登録申込書[防災課(区役所第一庁舎2階14番)、防災センター(西ケ原2-1-6)、地域振興室にあります]に記入し、ファクス、郵送または北区ホームページで3月7日(木)(必着)までに申込
問先 〒114-8508(住所不要) 防災課防災普及係
☎(3908)8194
FAX(3908)4016
●区役所でのシェイクアウト訓練について 区職員も、同日午前9時より一斉防災訓練を行います。窓口などの業務に支障がないようにします。ご理解・ご協力をお願いします。

①DROPP! 姿勢を低くして
②COVER! 頭や体を守って
③HOLD ON! 揺れが収まるまでじっとする
机などが無い外出中は、手荷物などで頭を保護しながら身を低くします
ガラスや看板などの落下物に注意をします

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

子どもの歯みがき教室

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

目場問先 下表のとおり

日程	会場	問い合わせ・申込先
3月6日(水)・20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 ☎(3919)7588
3月7日(木)・28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 ☎(3903)6481
3月19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 ☎(3915)0184

子育てトーク

後援 北区

区内在住の生後1年以内の子どもと母親 日3月7日(木) 午前10時~11時30分(9時30分受付開始) ※開催時間中は出入り自由 場赤羽会館3階第2和室 内子育て中のお母さん同士の交流や助産師に相談できる場です。お悩み解決、お出かけ練習、息抜きのお場としてお気軽にご利用ください(身体測定も可)。

【持ち物】母子手帳、バスタオル 師助産師 定20名(先着順) 申当日、直接会場へ 問東京都助産師会北地区分会 村上 ☎090(6504)4047

親子クッキング教室~作ってみよう!素材を生かしたおやつ~

①幼児親子クッキング教室 区内在住で4歳~6歳の未就学児と保護者(2名1組) 日3月20日(水) 午後1時~3時30分

②小学生親子クッキング教室 区内在住の小学生と保護者(2名1組) 日3月23日(土) 午後1時~3時30分 =以下、①②共通=

内食育講座...①おやつについて考えてみよう!②やさしいひみつ! 調理...米粉のキャロットケーキ~パンプキンクリームをそえて~、チーズスナック ※アレルギー物質を含む食材を使用します。詳しくは、お問い合わせください。 場健康増進センター(王子5-2-5-101) 師北区楽しい食の推進員 定12組(抽選) 費1組600円 申往復はがき(記入例参照。①②の別と参加者全員の氏名・ふりがな・お子さんの年齢・小学生は学年も記入)で、2月25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

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

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3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】モール飾りのプチカゴ、絵てがみ、粘土で遊ぼう、えんぴつ

離乳食講習会(3月) ~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(第1子優先)の保護

者(保育なし) 内離乳食の始め方とおすすめ方のポイント(お話と試食) ※各同一内容。1名1回のみ受講可 申①②2月12日(火)③18日(月)いずれも午前9時から電話申込 目場問先 下表のとおり

	日程	定員(申込順)	会場	問い合わせ・申込先
①	3月1日(金) 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 ☎(3919)7588
②	3月12日(火) 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 ☎(3903)6481
③	3月26日(火) 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 ☎(3915)0184

画、ミニミニハーバリウム、おひなさまを折って花をかざろう、生花をかわいくかざる(フラワーデザイン)、仔犬のマスコットづくり、ステンシルでトートバッグプリント

【実演・体験】スタンプラリー、けん玉体験、絵本読み聞かせ、南京玉すだれ、ジャグリング、カーレット、ロボット操作、プログラミング、生き残りゲーム「復活番」、点字を打ってみよう!、笑顔ですっきり怒らない体操、地球クイズ 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

滝野川文化センター中学生講座

My弁当をつくろう!~簡単!おいしい!変わり種おにぎり弁当~

区内在住、在学の中学生(4月入学、3月卒業予定の方を含む) 日3月28日(木) 午前10時30分~午後1時30分 内変わり種の具材を入れておにぎりを作り、簡単にできるおかずを添え、栄養バランスの良いMy弁当を作りましょう。 師女子栄養大学短期大学部専任講師 児玉ひろみ氏 定20名

スポーツ

北運動場スポーツ教室

エアロビクスと筋カトレニング~みんなで「腰スッキリ・肩軽やか」になってみませんか~

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8日~4月26日 毎週金曜 いずれも計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22日(金)(必着)まで

問先〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

トップアスリートのまち・北区

トップアスリート直伝 バドミントン教室参加者募集



平成29年度の様子



区内在住、在学の小学4年生~高校3年生でバドミントン競技経験者 日3月30日(土) 午後3時~5時(2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) 師バドミントン ナショナルチーム 定80名程度(抽選) 申往復はがき(記入例参照。学校名、学年、競技経験年数も記入)で、3月1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

(申込順) 費500円程度(材料費) 申2月16日(土)午前10時からファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で申込

問場先滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館) ☎(5394)1230 FAX(5394)1231

自然ふれあい情報館

自然教室「春をさがそう」

区内在住、在勤、在学の5歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 日3月23日(土) 午前10時~11時30分 内五感を使った春さがしや、目覚めた生きものの観察を行います。 定20名(抽選) 申往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、3月13日(水)(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 申jyohokan@eco-plan.jp

赤羽体育館「ジュニアバスケットボール教室」

区内在住、在学の小学3年~6年生 日2月26日~3月26日 毎週火曜 計5回 午後4時30分~6時 師Bリーグ東京エクセレンスアカデミー専任コーチ 中路実咲氏 定20名(抽選) 費9,750円(税込) 申往復はがき(記入例参照)で、2月19日(火)(当日消印有効)まで ※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



講座・講演会

赤羽文化センター区民講座「陸軍専用線跡を歩く~軍都赤羽を学ぶ~」

区内在住、在勤、在学の方(小学生は保護者同伴) 日①3月16日(土)・②17日(日)計2回 午前10時~正午 内場①赤羽地域の軍用引込線や軍用道路、軍用地の歴史についての話(赤羽文化センター) ②前日の事前学習をもとに実際に軍用引込線の跡を歩き、地形や周囲の歴史について学びます。 [予定コース(約3km)]赤羽駅(集合)→赤羽招魂社→赤羽緑道公園→赤羽台団地(陸軍被服本廠跡地)→軍用貨物引込線跡→赤羽自然観察公園(平和の森)→東京兵器補給廠跡地 ※赤羽自然観察公園で解散、雨天決行 師國學院大學講師 黒川徳男氏 定20名(抽選) 費10円(傷害保険料) 申はがき、ファクス(記入例参照。小学生の場合は同伴する保護者の氏名も記入)または直接窓口で、3月7日(木)(必着)まで 問先〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター ☎(3906)3911 FAX(3906)3915

滝野川文化センター講座

トークイベント「北区でくらす・はたらくVol.4~田端の魅力をWebで発信!~ゆるいつながりでまちを楽しもう~」

日3月23日(土) 午後2時~4時 内地域を楽しむ情報を発信する田端在住の講師の経験聞き、交流します。 費1,000円(茶菓付) 師TABATIME編集長 櫻井寛己氏 定24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13日(水)(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特別講座 歌声喫茶~懐かしの歌を歌おう(第46回)~春の歌~

区内在住、在勤、在学の方 日3月16日(土) 午後2時~4時30分 内ピアノとギター伴奏に合わせて「早春譜」「花」「学生時代」「川の流れるように」など約30曲を合唱します。 師山本祥二氏、峰崎松根氏、戸澤千夏氏 [協力]北楽会(雅楽・横笛)

定100名(抽選) 費820円(飲物付) 申往復はがき(記入例参照。参加者全員(2名まで)の住所・氏名・年齢・性別も記入)で、3月6日(水)(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

元気ぷらざのカルチャー教室

編み物講座 区内在住の18歳以上のかぎ針編み経験者 日3月7日~28日(21日を除く) 毎週木曜 計3回 午後3時~4時30分 内細編みで、かわいいマスコット編みぐるみ「お昼寝スヌーピー」を作ります。かぎ針は5~6号を持参してください。 定15名(申込順) 費2,400円(糸を注文する方は別途400円程度必要) 申2月11日(祝)から電話または直接窓口で申込 問場先元気ぷらざ(志茂1-2-22) ☎(5249)2214



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

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週末エアロビクス

対区内在住、在勤で40歳以上の方
日3月9日(土)・16日(土) 計2回 午
前10時～11時30分
内強度、運動量と少しきつめの内
容です(エアロビクス経験者向け)。
定30名(抽選)

②シニア体力測定

対区内在住、在勤の65歳以上で全回
参加できる方 日3月15日(金)・22日
(金) 計2回 午前9時30分～11時30分
内15日:測定(握力、上体起こし、
長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害
物歩行) 22日:結果返却と運動(ス
トレッチ、筋力トレーニング、ウオー
キング) 定20名(抽選)

以下、①②共通
申往復はがき(記入例参照)で、
①2月21日(木) ②26日(火)(必着)まで
問場先〒114-0002 王子5-1-215
101 健康増進センター
☎(5390)2220

家族介護者教室アドバンス
ケア・プランニング〜最期まで
その人らしく生きることがで
きるように〜

対区内在住、在勤の方 日3月12
日(火) 午後1時30分～3時 内意思
決定への支援、最期の迎え方について
定20名(申込順) 申2月12日(火)
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
1(王子6-1-21-33-101)
☎(6903)2712

いきいき！サポーターの集い

対区内在住で北区高齢者いきいきサ
ポーター制度に関心のある方 日3
月8日(金) 午後1時30分～3時30分
場北とびあ13階飛鳥ホール
内ボランティア活動時間に応じて交
付金をお渡しする制度の受入施設によ
る相談会。ボランティア団体による落
語やマンドリン演奏、菓子販売、健康チ
ェック無料体験も実施。新たな活動先
を求めている方、活動に踏み出せない
でいる方、登録を検討している方など、
お気軽にご参加ください。

申当日、直接会場へ
問NPO法人東京都北区市民活動推
進機構(北区NPO・ボランティアお
らざ内)(月曜、祝日休館)
☎(5390)1771



長生きするなら北区が一番

※詳しくはホームページをご覧ください。
問先〒114-0004 堀船3-25-17 北
区バドミントン協会 伏間
☎090(1314)4957
HPhttp://tokyo-kitaku-badminton.net/

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

対おおむね50歳代(更年期)以降の女性
日3月4日(月) 午後2時～2時50分
内大人の女性のヘルスケアについて医師を
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3月4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3月4日(月) 午後3時～4時(予約不要)
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①②2月15日(金)午前9時から電話申込
③当日、直接会場へ ※①②の併用可

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

◆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
～サラダのレパートリーを増やそう～

対区内在住、在勤で20歳以上の方
日3月16日(土) 午後1時30分～3時
内サラダの具材の取り合わせ方や簡単レン
ピの紹介を通して、家庭での野菜摂取量ア
ップを目指します(一口試食有り)。
定20名(抽選) 費200円(食材費実費)

申往復はがき(記入例参照)で、2月26日
(火)(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



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

健康づくり推進店普及サポーター募集

「健康づくり推進店」は、外食などを利用
する区民の方が、おいしく食べて健康づく
りができるように、栄養成分など栄養に関
する情報を提供しているお店で登録証(図
1)を掲げています。「健康づくり推進店」
の普及拡充をするために、普及サポー
ター(無報酬)の協力を得て、活動を行っ
ています。この活動は、区民とお店の架け橋
となり、よりよい食生活の環境づくりを進め
るものです。詳しくはお問い合わせください。
[活動内容]
●月1回の定例会に参加(毎月第1金曜
午前10時～11時30分を予定)
●毎月の食品衛生登録更新講習会や食育
フェアのコーナー参加など、普及広報活動
●健康づくり推進店の巡回や新規登録へ
向けての活動など

3月の定例会見学
対区内在住、在勤の20歳以上で、「健康
づくり推進店」の活動に関心がある方
日3月1日(金) 午前10時～11時30分
場北区保健所3階A会議室(東十条2-7-
3)
内「健康づくり推進店普及サポーター活
動について」ほか 定若干名(申込順)
申2月14日(木)から電話申込
問先北区保健所保健予防課保健予防係
☎(3919)3104

図1



健康づくり推進店登録証

スポーツ

◆地域の力でフレイル予防
～フレイル予防リーダーセミナー
&スポーツ体験会～

後援 北区
協力 志茂二丁目町会、志茂ジェネ協議会、
北区スポーツ推進委員協議会、
北区社会福祉協議会
対区内在住、在勤、在学の方 日2月23日
(土) 午後1時30分～4時 場赤羽体育館
サブアリーナ(志茂3-46-16) 内師講
演会「社会参加とフレイル予防」東京都健康
長寿医療センター 社会学博士 野中久美
子氏、体験会「あなたが街でできること」地域
の活動や運動の体験会 [持ち物]屋内
シューズ 申当日、直接会場へ
問NPO法人れつど★しゃっふる 村上
☎080(1338)0297

◆なぎなた中高年体験教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤で40歳～69歳の方
日3月2日～23日 毎週土曜 計4回 午
後1時～2時 場滝野川体育館第一武道場
(西ヶ原2-1-6) 定5名(申込順) 費2,
500円(傷害保険料を含む) ※用具は連盟
で用意 申ファクス、Eメール(記入例参照)

ペットと動物由来感染症
～動物の病気が人に感染する?～

「動物由来感染症」とは、動物の病気が
人に感染して発症する病気です。動物由来
感染症の病原体に感染しても動物は無症
状なことがあるため、知らないうちに飼い
主が感染してしまう場合があります。ペット
に定期検診を受けさせるなど、日常の健
康管理に注意し、病気を早めに見つけま
しょう。また、ペットが病気と診断された
場合、人にうつる可能性があるか獣医師に確
認しましょう。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。次のこと
に注意しましょう。

- 飼犬の登録と狂犬病予防注射をする
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
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。動物を布団に入れ
て寝ることも、要注意です。
- 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
ペットのブラッシング、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
動物が排せつの場合として利用しやすい
砂場や公園は注意が必要です。また、フ
ンを見つけたら速やかに処理しましょ
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
予防や動物資源保護の観点から、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
河川敷はドッグランではありません。必
ずリードをつけてください(伸び縮みのす
るリードは取り扱いに注意してください)。
- トイレは散歩前に家で済ませる
もし、電柱や他人の家の壁などにオシッ
コをしてしまった場合は、水ですぐ流すこ
とが飼い主としてのマナーです。
- フンは必ず持ち帰りましょう
=以下、共通=
問北区保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3919)0431

記号の見方 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 申込先 HP ホームページ EM Eメール