

NO.1396
毎月1日・10日・20日発行
2 | 20
平成25年(2013)

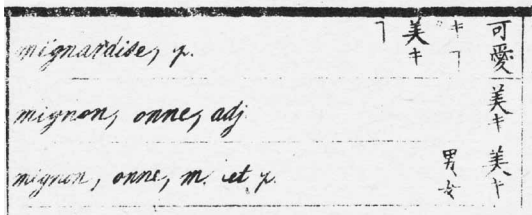
北区ニュース

**夕焼けチャイムは
3月から午後6時に
放送します**
[期間及び放送時間]
3月～10月…午後6時
11月～2月…午後4時30分
☎ 子育て支援課次世代育成係
☎ (3908) 8143

北区飛鳥山博物館開館15周年企画展 *Bonjour, Japon! Styles et paysages japonais gracieux et mignons*

ボンジュール、ジャポン ゆかしくカワイイ、和のかたちと風景

☎ 3月16日(土)～5月6日(休) 午前10時～午後5時 ※会期中4月29日、5月6日を除く月曜及び4月30日休館
場 同館特別展示室・ホワイエ・講堂(観覧無料) ☎ 北区飛鳥山博物館(王子1-1-3) ☎ (3916) 1133



「仏和明要」(部分 吉田和実氏蔵)



ファッション・プレート(伊藤紀之氏蔵)



飛鳥山遊覧之図(部分 北区飛鳥山博物館蔵)

幕末・明治初期の王子、滝野川、飛鳥山は、都市と自然の境界に位置する環境・風土のなかにあり、当地を訪れた外国人たちからその景観の美しさを賞賛された花と緑の名所でした。

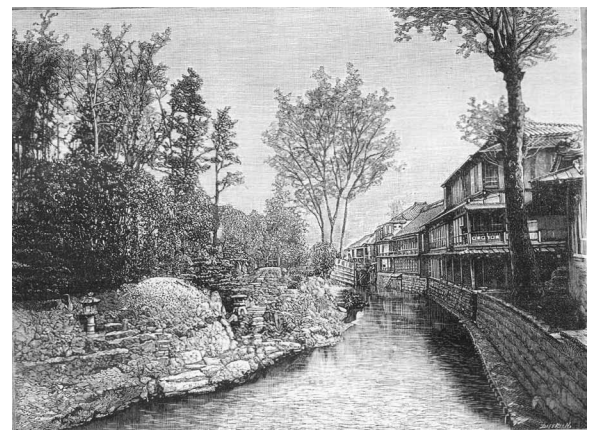
本企画展はこれらの異文化交流の中でも、数多くの記録を残しているフランス語圏の人々の旅行記を通じてこの地域の魅力の再発見を行うとともに、異文化との出会いのなかで生まれたフランスのファッション・プレートに示されたジャポニスムの展開や、欧米のジャポニスムへの対応としてかたち作られた輸出品の姿を通じて、文化の受容と選択、そして変容の姿を紹介しします。

今日、世界中でクール・ジャパンと呼ばれる日本のポピュラー・カルチャーへの関心が高まっています。展示では、かつてのジャポニスムと通底するゆかしさとカワイイものへの共鳴と、和の力のひろがりについても言及する一方で、日本最初の仏和辞書を編纂したフランス語学の先駆者・村上英俊の著作を

通じて、異文化の架け橋となった事績を紹介しします。

この展示を通じて、ご来館の皆さんに日本から世界に向かって発信された幕末・明治初期のイメージに触れていただき、文化交流の多様性を再考する一助になれば幸いです。

なお、この展示は平成24年10月、滝野川に開校した東京国際フランス学園を記念し企画したものです。



描かれた王子の料理屋(北区飛鳥山博物館蔵)

記号の見方

対対象

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

問問合わせ

先先

HPホームページ

EM Eメール

【後援】フランス大使館
【協力】東京国際フランス学園・栃木県立文書館・大田原図書館・大田原市那須与一伝承館・(株)Yohji Yamamoto・金子皓彦氏(日本輸出品研究会会長)・白幡洋三郎氏(国際日本文化研究センター教授)・伊藤紀之氏(共立女子大学名誉教授)・坂崎幸之助氏(THE ALFEE)・吉田和実氏・長谷川操氏

◆住民登録等は正しく行われていますか?
住民登録は、氏名・生年月日・性別・住所・世帯主との続柄などが記録され、国民健康保険、国民年金、児童手当など各種行政サービスの基礎となっています。行政サービスの提供に受けられるようにするために、引越などにより住所を移した方は、速やかに転入・転出等住所変更の届出を行ってください。

◆食品衛生歳末一斉監視指導の実施結果がまとまりました
食品の安全を確保するため、北区食品衛生監視指導計画に基づき、平成24年12月1日から28日までの間、歳末一斉監視事業を実施しました。区内でふぐや生食用食肉を提供している飲食店、宴会施設、洋生菓子製造施設、区から広域に流通する食品を製造している施設を中心に立ち入り、監視指導を行いました。また、食品の抜き

◆戦没者等の妻及び戦没者の父母等の皆さんへ
特別給付金の請求を受け付けています。
◆戦没者等の妻に対する特別給付金
◆戦没者の父母等に対する特別給付金
◆借金の返済でお困りの方は一人で悩まずご相談ください
◆都内一斉多重債務特別相談「多重債務110番」
◆王子区民事務所
◆赤羽区民事務所
◆滝野川区民事務所

◆戦没者等の妻及び戦没者の父母等の皆さんへ
特別給付金の請求を受け付けています。
◆戦没者等の妻に対する特別給付金
◆戦没者の父母等に対する特別給付金
◆借金の返済でお困りの方は一人で悩まずご相談ください
◆都内一斉多重債務特別相談「多重債務110番」
◆王子区民事務所
◆赤羽区民事務所
◆滝野川区民事務所

◆戦没者等の妻及び戦没者の父母等の皆さんへ
特別給付金の請求を受け付けています。
◆戦没者等の妻に対する特別給付金
◆戦没者の父母等に対する特別給付金
◆借金の返済でお困りの方は一人で悩まずご相談ください
◆都内一斉多重債務特別相談「多重債務110番」
◆王子区民事務所
◆赤羽区民事務所
◆滝野川区民事務所

◆東京都大気汚染医療費助成制度
大気汚染の影響を受けると推定される疾病(気管支ぜん息など)にかかった方に対し、医療費(認定を受けた疾患に係る保険医療の自己負担分)を助成しています。
◆王子区民事務所
◆赤羽区民事務所
◆滝野川区民事務所

◆都内一斉多重債務特別相談「多重債務110番」
都内の消費生活センターと東京3弁護士会などが連携して実施します。
◆王子区民事務所
◆赤羽区民事務所
◆滝野川区民事務所

◆戦没者等の妻及び戦没者の父母等の皆さんへ
特別給付金の請求を受け付けています。
◆戦没者等の妻に対する特別給付金
◆戦没者の父母等に対する特別給付金
◆借金の返済でお困りの方は一人で悩まずご相談ください
◆都内一斉多重債務特別相談「多重債務110番」
◆王子区民事務所
◆赤羽区民事務所
◆滝野川区民事務所

国保・年金

◆保険料は納期限内にお納めください

国民健康保険に加入している皆さんが納める保険料は、国や都からの補助金とともに、国保の重要な財源です。高齢社会の進行、医療技術の発達により、医療費総額は年々増加し、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お納めください(納付期限は毎月末日です)。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。そのまま納付がない状態が続くと財産の差押え等の処分をすることがあります。

問 国保年金課国保保険料係
☎(3908) 1159

◆第三号被保険者の届出をお忘れなく

結婚や退職などで、厚生年金保険または共済組合に加入している配偶者の扶養になったときは、国民年金の第三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へ提出します。第三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ため、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、過去に第三号被保険者に該当していたのに届出が済んでいない期間が、年金事務所の特例の手続きができません。届出すると、昭和61年4月まで遡って承認され、年金を受け取るための資格期間に入ることが出来ます。詳しくはお問い合わせください。

問 北年金事務所
☎(3905) 1011

お知らせ

◆平成25年度北社協助成事業説明会

北区社会福祉協議会では、毎年「歳末たすけあい募金」を財源とした助成事業の申請を受け付けています。

対日 3月15日(金) ①地域ささえあい活動団体：午後1時30分～2時30分 ②①以外の団体：午後3時30分～4時30分 場 岸町ふれあい館第5集会室(岸町1-6-17) 定 各50名(申込順)

問 先 2月21日(木)から電話申込
北区社会福祉協議会
☎(3906) 2352

◆第6回北区在宅介護医療連携推進会議

日 3月27日(水) 午後2時から
場 北とびあ15階ペガサスホール
内 高齢者が安心して在宅療養生活を送れる体制の構築に向けた講座と検討会 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 高齢福祉課高齢福祉係
☎(3908) 1158

◆第20回東京都都市計画審議会

日 5月17日(金) 午後1時30分から
場 都庁内会議室 定 15名(4月25日(木)に都庁会議室で公開抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、4月18日(木)(当日消印有効)まで ※付議予定案件など、詳しくは都ホームページをご覧ください。

問 先 〒163-8001 新宿区西新宿2-1-8-1 東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課計画監理係
☎(5388) 3225
HP <http://www.toshisei.metro.tokyo.jp/keikaku/shingikai/yoteihin>

建物もあなたと同じ健康診断!

建築物防災週間 3月1日(金)～7日(木)

東日本大震災からおよそ2年。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。区では、「木造住宅の耐震診断と補強方法」などのパンフレットを用意しています。ご活用ください。

●木造民間住宅耐震化促進事業

昭和56年5月以前に建築工事に着手した2階建て以下の木造住宅を対象に、耐震診断士を派遣し、「耐震診断」を無料で行っています。また、耐震診断結果に基づき、「耐震補強設計」「耐震改修工事」または新防火地域内の「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。 ※派遣及び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。

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月以前に建築工事に着手し、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」等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、「耐震診断」を義務化するとともに、より手厚い助成制度を実施しています。なお、特定緊急輸送道路の沿道建築物の耐震診断に対する助成制度は、平成25年度までです。 ※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。

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

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、「耐震アドバイザー派遣」や「簡易耐震診断」を無料で行っています。「耐震診断」「耐震改修設計」「耐震改修工事」については費用の一部を助成しています。

賃貸マンション耐震診断助成事業…賃貸マンションの所有者を対象に、「無料簡易耐震診断」「耐震診断費用助成」を行っています。 ※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。

問 先 住宅課住宅計画係(区役所第一庁舎7階3番) ☎(3908) 9201

●高額な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

最近、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、建物の耐震性がないまたは低いと不安をあおるものです。現在、区役所では、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、くれぐれもご注意ください。

問 建築課建築防災担当 ☎(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に、法定点検として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。その際には、対象建物の所有者(または管理者)へ事前に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 ☎(3908) 9184

●がけ・擁壁の安全対策支援

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 道路に接した高さ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)。ただし、不動産の売買、賃貸を業とする方は除きます。詳しくはお問い合わせください。

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

◆第1回東京二十三区清掃一部署務組合議会定例会

日 2月26日(火) 午後2時から(1時受付開始) 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署務組合議会事務局
☎(5210) 9729

◆北区内のミュージカル「王子の狐 ねがいの石 四度」参加者募集

狐をテーマに多世代で取り組むミュージカルです。和のテイストで幻想的に、華やかに。若手舞踊家の花柳琴臣氏の演出で、あなたも狐に挑戦してみませんか。12月21日(土)に北とびあくらホールで上演します。

共催 北区文化振興財団
問 先 王子狐のミュージカルの会 橋本
☎080(4075) 2884
FAX(3905) 2959



北とびあ
日 3月11日(月)

貸出施設の利用及び利用申込の受付はできません。館内行政関連窓口は通常どおり業務を行います。テナントの営業については各

催し

◆中央図書館バリアフリー映画会

日 3月17日(日) 午後2時～4時
場 同館3階ホール(十条台1-2-5) 内「見る」「聞く」こと

のご不便な方が楽しめる映画会です。 「上映作品」 「その街のこども」 出演：森山未來、佐藤江梨子、津田寛治ほか

問 先 中央図書館事業係
☎(5993) 1125
FAX(5993) 1044

問 場 滝野川会館1階ホワイエ
☎(3910) 1651

子育てガーデン「ガーデンフェア」

おいでよおいでよ乳幼児親子！ おめめ★おみみ★おてでde絵本をたっぷりたのしもう！

対 0歳～2歳児と保護者
日 3月3日(日) 午前10時～午後3時(入退場自由) 内 おはなしや絵本の場面で遊ぶ体験スペース
問 場 中央図書館事業係(十条台1-2-5)
☎(5993) 1125

◆滝野川会館フロンコンサート

日 2月25日(月) 正午～午後1時
内 冬の歌と日独花鳥風月 声楽

問 場 滝野川会館1階ホワイエ
☎(3910) 1651

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込み場合の記入例は8面をご覧ください

◆北ノ台エコー広場館 イベント

17周年多々楽まつり
3月10日(日) 午前10時〜午後2時
会場 北ノ台スポーツ多目的広場・体育館(上十条5-14-4)
※雨天の場合は体育館(内フリ)

◆プラネタリウム 3月の番組「望遠鏡」

天体望遠鏡はおよそ40年前に発明されました。どんなふうに見えるか

子どもへの虐待をみんなで防ごう!

虐待に気づいたり疑いを持ったら、ためらわずに相談しましょう

「相談・連絡先」
北区子ども家庭支援センター(育ち愛ほっと館)
午前9時30分〜午後5時(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

東京都北児童相談所
午前9時〜午後5時(土・日曜、祝日、年末年始を除く)
☎(3913) 5421

東京都児童相談センター
☎(5937) 2330
※緊急時は最寄りの警察署へ

たのびよう。天文学には欠かせない道具・望遠鏡の世界をのぞいてみましょう。

3月10日(日)・24日(日)
①午後1時30分 ②午後3時30分(各15分前開場)
定 各140名(先着順)
3歳以下入場不可 費 大人500円、子ども(15歳以下) 200円 申当日、会場で各開演30分前から入場券を販売

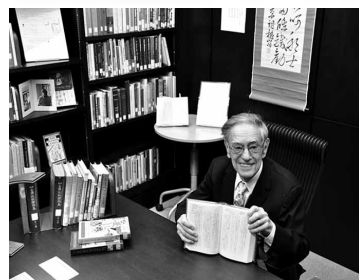
◆春の火災予防運動「火災から尊い命を守ろう」

平成24年中の区内の火災件数は171件、焼損床面積は1千240㎡、火災による死者は3名でした。
また、東日本大震災から間もなく2年が経ちます。地震災害から身を守るために、この機会に家具類の転倒・落下・移動防止対策を

見直してみよう。左表のとおり

春の火災予防運動行事
行事名・内容 日程 会場 問い合わせ
防火・防災感謝祭(庁舎開放:はしご車・起震車体験、キッズコーナーなど) 3月3日(日) 午前10時〜午後2時30分 王子消防署(王子4-28-1) 王子消防署 ☎(3927)0119

1月25日「ドナルド・キーン コレクションコーナー」が中央図書館にオープンしました



中央図書館1階にドナルド・キーン氏からの寄贈図書を開示する「ドナルド・キーン コレクションコーナー」を開設。寄贈図書が閲覧できる閲覧室のほか、キーン氏の著作や交流のあった作家の本など貸出できる図書も用意しました。

開設に先立ち行われた記念式典では、たくさんの方の書き込みのある寄贈図書について、キーン氏から、「私は書き込みをしましたが、図書館の本に書き込みをしてはいけません」などユーモアたっぷりにお話いただいたほか、新たに788冊目となる図書を寄贈いただきました。

エコバッグ、手拭いなどのオリジナルグッズも販売していますので、ぜひ、お立ち寄りください。

☎中央図書館(十条台1-2-5)

☎(5993)1125



◆ミニ防災フェア IN 赤羽北

3月9日(土) 午前10時〜午後3時
会場 赤羽北区民センター(赤羽北2-25-8)
内講 演会(午前10時〜正午)、防災用品等展示、防災食試食、防災グッズの配布
定 講演会:80名(申込順) 試食・防災グッズ配布:各100名程度(先着順)
申当日、直接会場へ ※講演会は2月21日(木)から電話申込
☎先 北区社会福祉協議会 ☎(3906)2352

◆北とびあ演劇祭NEXT 公演「旅がはじまる」

北とびあ演劇祭で出会った多彩なメンバーによる合同公演です。この事業は平成24年度北地区づくり応援団事業の助成を受けている「演劇のまち北」ネットワーク事業で行うものです。
対 区内在住、在学の中高校生
☎ 3月23日(土) 午後2時開演、午後6時開演、24日(日) 午後1時開演、午後5時開演
会場 北とびあ
☎(3906)3911

◆男女共同参画センター「スペースゆう」講座

ミドル男子のための魅力アップセミナー「あなたももっと輝ける!生きがいやりの、ナイスガイ」
仕事・家庭・地域に生きる男性の、外見力・表現力・気力・体力アップを図ります。
対 60代までの男性
☎ 3月16日(土) 計2回 午前10時〜正午
内 3月16日:「感じよくカッコよく」見た目で損をしないために
23日:「これからの20万時間」生涯現役活躍のために
師 NPOシニア大講師 藤原秋子氏
定 30名(先着順)
申 2月21日(木)午前9時から電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で申込
☎(3913)0161
☎(3913)0081
EM danjo-c@city.kitag.jp

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 story time events at various libraries like 中央, 中央分室, 滝野川, etc.

平成25年4月から「ホームヘルパー2級講座」が「介護職員初任者研修」に変わります!
今夏、開講に向け準備中!
予定会場: 神谷教室 北区神谷1-21-10 東京リース(株)2F
お問い合わせ: 東京リース(株) http://toki-group.co.jp
TEL 03-3914-5548 / FAX 03-3911-4548

求む、北区のニュース!
大人気!北区のお店紹介番組「お店しまSHOW」ではあなたがオススメするお店情報を大募集しております!
☎ 0120-372279
北ケーブル検索 www.kitanet.co.jp

初心者対象「手結びの着付教室」(2ヵ月全8回)
無料受講券プレゼント!
この欄は北区の事業ではありませんがお問い合わせは各企業・団体へ
デジタルアーツ株式会社 www.daj.jp
〒100-0004 東京都千代田区大手町1-5-1
大手町ファーストスクエアウエストタワー14F

みんな元気 いきいき北区

一人ひとりが主役の「健康づくりと生きがいづくり」。体力づくりも食生活も、自分にあった充実した生活を送りましょう。 問健康いきがい課健康いきがい係 ☎(3908)9068

食育体験教室&親子クッキング教室

もっともっと、「食べること」、「食べるもの」に興味・関心を持ってもらうために、「食育体験教室」や「親子クッキング教室」といった体験型食育を実践しています。

食育体験教室

子どもから大人まで、食に関連するさまざまな体験を提供するのが食育体験教室です。昨年6月には、「絵本で見つけたおいしく楽しいもの〜とっておき私の初夏のパンケーキ」をテーマに、パンケーキの登場する絵本の読み聞かせをして、旬のかぼちゃを使ったパンケーキを作りました。「料理と読み聞かせの組合せにワクワクしました」「大人も絵本で癒されるものですね。幼児の心に戻って楽しめました」といった声が寄せられました。

11月には、冬に向けてからだを温める家庭薬膳の講座を開催しました。薬膳茶をいただきながら、からだを温め、かぜから守る冬の予防薬膳についてのお話を聞き、調理を行いました。メニューは「生姜と葱のお粥、三白キムチ入りスープ、えのきだけ菊菜和え、たらのかぶら蒸し」。彩り鮮やかで、見た目にもおいしいでき上がりに歓声が上がりました。参加者からは、「新しい知識、おいしいレシピと期待以上でした」「からだがかぼかぼかになりました」と好評でした。

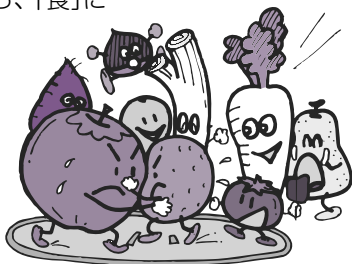
普段の調理にプラスアルファのエッセンスを加えて、一味違う視点から、「食」について考えていただくことができました。



絵本で食育



家庭薬膳



パパとチャレンジ



講師のデモンストレーション

①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名の場合は大人1名と子ども2名)
日 3月23日(土) 午前11時～午後2時 内調理…「寿司ケーキ、すまし汁、おひたし」※材料に卵を使用 食育講座…「だしのおいしさ大発見」費1人500円

②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 ※1組2名 日 3月26日(火) 午後1時～3時30分 内調理…「くるくる餅、簡単!春野菜サラダ」※材料に小麦・えび・乳・卵を使用 食育講座…「春を味わうおやつ作り」費1組500円

=以下、①②共通=

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 各24名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。親子の氏名、お子さんの年齢・学年も記入)で、3月5日(火)(必着)まで

問先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係「親子クッキング教室」担当

☎(3908)9068



昨年も寿司ケーキを作りました

キッチンサイエンス～ふくらパン作りに挑戦!～

対 区内在住の小学生と保護者 ※1組3名まで(3名の場合は大人1名と子ども2名)
日 3月17日(日) 午後1時～4時

場 赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301) 内親子でパン作りを楽しみながら、おいしいパンのできる仕組みを観察し、できたてパンを試食します。※材料に卵・乳・小麦を使用 師 管理栄養士 南本素子氏 定 24名(抽選) 費 1組700円

申 往復はがき(記入例参照。親子の氏名、お子さんの年齢・学年も記入)で、3月5日(火)(必着)まで

問先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係「キッチンサイエンス」担当 ☎(3908)9068



昨年の教室で作ったふくらできたてパン。おいしくかわいくできました

シニア元気塾「地域に活かすいきいき講座」

●チャレンジするきっかけづくり

「地域に活かすいきいき講座」は、講師も区民、受講者も区民という「区民による区民のための講座」を掲げ、シニア世代が、新しいことにチャレンジするきっかけづくりとして開催しています。

今までボランティア講師として多くの方が活躍し、同世代の受講者と気軽に学びあい、楽しみながら書道、フラワーアレンジ、手芸、ビーズ手芸、フラダンス、気功、絵手紙など実に多彩な内容の講座を実施してきました。



心穏やかに般若心経を書く



やさしいフラダンス

●貴重な財産を活用してください

シニア世代の皆さんが、今まで培ってきた特技や技能、積み重ねてきた経験は貴重な財産です。その財産を活かして、自らが講座を企画提案しボランティア講師を努め、区はサポート役として参加者募集や会場などの準備をお手伝いしています。受講した方にもとても好評で「講師が丁寧に教えてくれて楽しい」「初めての新しいことに触れることができた」「わかりやすい」「もっと回数を多く」といった声が多数寄せられています。

講座終了後、自主グループを立ち上げ、学んだことをより深く発展させている皆さんも多くいます。

※記事中の各講座は、次年度に向けて準備中のため現在募集は行っていません。

地域に活かすいきいき講座 講師募集

皆さんの多彩な技能や経験を活かし、ボランティア講師として講座を企画・開催しませんか(今回募集する講師による講座は平成25年秋以降の開催です)。

対 区内在住の50歳以上の方(グループも可)
[選考方法]書類審査及び個別面談 内手芸、体操、工芸、書、絵画、ダンスなど 申 専用の応募用紙(健康いきがい課(区役所第四庁舎2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、郵送またはファクスで、3月22日(金)(必着)まで

※応募要領など、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)健康いきがい課健康いきがい係

☎(3908)8548 FAX(3905)6500

美味しく食べて、楽しく健康づくり!

高齢者ふれあい食事会

高齢者ふれあい食事会は「長生きするなら北区が一番」を目指して、高齢者の健康づくりといきがづくりを支援するために行っています。食事を一緒にすると「美味しい」を共感し合えるので、交流を深めるのに効果的です。参加者は登録した会場に一年間通い、食事をしながら同年代の仲間との会話や、食後の短い時間に行うお楽しみイベントなどを楽しんでいます。



協力員の活動風景 手づくり会場 食事例

食事会を支える協力員や商店・飲食店などの皆さんは、だれもが一緒に楽しめるように工夫を重ねています。協力員には「この煮物が、とっても美味しいよ」「どうやって作るの?」と参加者から声がかかります。食後に歌を披露したり、楽器を演奏する講師には、「また来てください」「素敵な演奏ありがとう」と、盛大な拍手を送ります。会場いっぱいに広がる笑顔は、ボランティアの協力員や講師にとって大きな励みとなるだけでなく、食事会全体を優しく包み込み、気持ちを一つにしていきます。

これからも皆さんと一緒に元気になれる、楽しい食事会を開催していきます。いろいろな会場がある中で、自分に合った楽しみ方を選ぶことができるのも魅力の一つです。普段は行かない地域の街へ出かけるきっかけになったり、帰りにお友だちと寄り道したり食事会の楽しみ方はさまざまです。



食後の様子(消費生活センター出張講座) お店での会食風景

一番通いやすい会場を見つけて、あなたも参加してみませんか。

平成25年度「高齢者ふれあい食事会」参加者募集

対区内に住所がある、介護保険の認定を受けていない65歳以上の方(初めての方、高齢の方優先) **日場定**右表のとおり **費**1食400円 **申**はがき(記入例参照。①~⑳のうち第3希望まで記入。1名1通まで)で、3月15日(金)(必着)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)健康いきがい課健康いきがい係
☎(3908)9068

食事会場	日程 (平成26年3月まで)	実施協力	定員 (抽選)
① 土曜ヘルシーパールの会	4月20日から 毎月第1・3土曜	健康づくりグループ (王子5丁目) 健康増進センター	30名
② 火曜ゆう友会	4月9日から 毎月第2・4火曜		30名
③ さんさん会	4月12日から 毎月第2・4金曜		30名
④ 会食おいしん歩	4月13日から 毎月第2・4土曜		30名
⑤ 王前クラブ	4月17日から 毎月第1・3水曜		30名
⑥ 彩々会	4月19日から 毎月第1・3金曜		30名
⑦ 東十条商店街(東十条3丁目)	4月17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
⑧ 志茂スズラン通り商店街(志茂2丁目)	4月9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
⑨ 滝野川市場通り商店街(滝野川7丁目)	4月13日から 毎週土曜	滝野川市場通り商店街 谷端小学校	15名
⑩ 豊島中央通り商店街(北区豊島4丁目)	A 4月16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9日から 毎月第2・4火曜		10名
⑫ 赤羽エコー広場館エキエコ食事会(赤羽1丁目)	4月13日から 毎月第2・4土曜	赤羽エコー広場館 ふれあい食事会	20名
⑬ 志茂子ども交流館(志茂5丁目)	4月8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	30名
⑭ 浮間ふれあい館(浮間2丁目)	A 4月15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8日から 毎月第2・4月曜		40名
⑮ 西が丘ふれあい館(西が丘1丁目) ※7月まで赤羽西地域振興室	4月11日から 毎月第2・4木曜	健康づくりグループ 赤羽中央地区民生委員	20名
⑯ 昭和町ふれあい館(昭和町3丁目)	4月10日から 毎月第2・4水曜	昭和町地区自治会連合会	30名
⑰ 田端ふれあい館(田端3丁目)	4月9日から 毎月第2・4火曜	田端地区民生委員	40名
⑱ 豊島ふれあい館(北区豊島3丁目)	4月11日から 毎月第2・4木曜	豊島堀船地区民生委員	25名
⑲ 名主の滝老人いこいの家(岸町1丁目)	4月26日から 毎月第2・4金曜	王子地区民生委員	25名
⑲ 志茂老人いこいの家(志茂1丁目)	4月15日から 月2回月曜	赤羽東地区民生委員	25名
⑲ 滝野川東区民センター1階(滝野川1丁目)	4月16日から 毎月第1・3火曜	西ヶ原地区民生委員	25名
⑲ 滝野川西区民センター6階(滝野川6丁目)	4月18日から 毎月第1・3水曜	滝野川地区民生委員	25名
⑲ ベーカリーカフェ「あずき」(神谷2丁目)	4月19日から 毎月第1・3金曜	ベーカリーカフェ「あずき」 健康づくりグループ	20名
⑲ カフェ「ル・ウエスト」(東十条3丁目)	A 4月16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	20名
	B 4月23日から 毎月第2・4火曜		20名
⑲ 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10日から 毎週水曜 木曜 4月11日から 毎週木曜	株ヴィ街なか 食事会協力員	18名 18名
⑲ 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土曜	手打ちそば「松月庵」 健康づくりグループ	10名
	B 4月13日から 毎月第2・4土曜		10名
⑲ 勝館(赤羽北3丁目)	A 4月18日から 毎月第1・3木曜	勝館 健康づくりグループ	10名
	B 4月11日から 毎月第2・4木曜		10名
⑲ 女子栄養大学(豊島区駒込3丁目)	A 5月15日から 毎月第1・3水曜	女子栄養大学	30名
	B 5月8日から 毎月第2・4水曜		30名
⑲ 東京家政大学(板橋区加賀1丁目)	5月1日から 毎月第1・3水曜	東京家政大学	20名

[時間] 午前11時30分~午後0時30分(⑬⑮⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕)は午前11時~正午

介護予防で自立した生活を! ~いつまでも元気で暮らすために~

問健康いきがい課介護予防担当 ☎(3908)9017

介護予防とは高齢者が要支援や要介護状態にならずに、健康でいきいきとした生活を送ることができるよう支援することです。

区内には元気な高齢者が多いと言われますが、誰もが加齢にともなって、老化による心身の衰えが少しずつ目立ってきます。転びやすい、食が細くなる、昨日のことが思い出せないなど、生活に支障が出てくる状態を老年症候群と呼びます。こうした状態は将来要介護状態になる兆しです。老年症候群は適切な対処によって進行を遅らせることも予防することもできます。これが介

護予防です。では介護予防とは、何をすればよいのでしょうか。例えば毎日の生活に運動を取り入れる、バランスのよい食事をとる、お口の健康に取り組む、外出する習慣を持ち多くの人と接するなどを実践することです。そのきっかけにさせていただくために、次の介護予防の教室を紹介します。

いつまでも元気で暮らすことを諦めないために、身近なところで開催している介護予防の教室に参加してみたいはかがですか。

●おたっしや事業(募集記事は6面にあります)

運動習慣をつけるための教室では「元気アップマシントレーニング教室」、「おたっしや筋力アップ体操教室」、「腰痛や膝痛を改善する教室」があります。低栄養を予防するための「おたっしや栄養教室」、口腔機能の向上を図る「お口のかむかむ教室」があります。

また、「認知症予防教室(ウォーキング型)」が今年度から始まりました。

平成25年度からは、これら運動・栄養・口腔機能をバランスよく学び、総合的に元気であることを目指す「おたっしやトータルアップ教室」が始まります。

参加している方からは「早く歩けるようになった」「生活に張りが出て元気になった」「多くの人と接し気持ちが明るくなった」など、介護予防の効果がみられる声が寄せられています。

●元気なときからの介護予防事業

高齢者に広く介護予防を知ってもらうために、区内各地域では「シニア望健講座」「脳いきいき教室」「お口と食の健康教室」などを行っています。

●講演会など

北とぴあ・赤羽会館では、「介護あんしんフェア」「介護予防講演会」「お口元気体操地域普及講演会」などを開催し、多くの方に介護予防の普及を推進しています。



元気アップマシントレーニング



介護あんしんフェア2012

記号の見方

対対象

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

みんな元気 いきいき北区

健康いきがい課健康いきがい係 ☎(3908)8548

北区さくら体操

～おかげさまで10周年～

「北区さくら体操」は、平成15年3月に普及活動を開始して以来、今年で10周年を迎えます。

「北区の歌」にあわせて、手軽に適度からだを動かし、転倒予防に効果的な体操として、「筋力アップ体操教室」などで、毎日、多くの区民の皆さんが実践しています。

体操の普及には「北区さくら体操指導員」が活躍しています。「さくら体操指導員養成講習」修了後、区民ボランティアとして区民まつりや健康

フェスティバルを始めとしたイベントや保育園、高齢者施設などで「北区さくら体操」の普及に努めています。



10年目を迎えた「北区さくら体操」は、これからも「北区さくら体操指導員」「筋力アップ体操教室サポーター」とともに、「今日も体操、みんな元気」を合言葉に、地域をつなぐ体操として区民の皆さんに「元気で健康、そして笑顔」を届けていきます。 ※「北区さくら体操」は、北ケーブルテレビ(11チャンネル)でも放映しています。[放映時間]午前8時45分から、午後7時15分から(いずれも15分間)

介護予防で元気アップ!!

～おたっしや事業～

「筋力の低下や転倒」「むせやすい、口が渇く」「年のせい」か、最近やせてきたなどの老化のサインがある方向けの教室です。

対 区内在住の65歳以上の方(初めての方、「おたっしや健診」でおたっしや事業への参加を勧められた方優先) ※腰痛改善教室は3カ月以上腰痛が続いている方で、次のア～エのいずれかに該当する方は除く ア急性腰痛症状の方 イ骨粗しょう症による脊椎の圧迫骨折がある方 ウ医師から運動を制限されている方 エ手足に麻痺がある方 ※介護認定を受けている方、運動の教室は、医師から運動を制限されている方を除く。詳しくはご相談ください。日場費 右表のとおり 定 各15名程度(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。教室名、会場も記入)で、3月5日(火)(必着)まで

問先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課介護予防担当 ☎(3908)9017

Table with 5 columns: 教室名, 日程, 時間, 会場, 費用. Lists various exercise classes with dates, times, locations, and fees.

おたっしやトータルアップ教室

おたっしやで高齢期を過ごすための3要素(運動・栄養・口腔ケア)を総合的にバランスよく学びます。

対 区内在住の65歳以上の方(「おたっしや健診」でおたっしや事業の参加を勧められた方優先) ※介護認定を受けている方、医師から運動を制限されている方を除く。詳しくはご相談ください。日場下表のとおり 費 2,300円 定 20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月5日(火)(必着)まで

問先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課介護予防担当 ☎(3908)9017

Table with 3 columns: 日程, 時間, 会場. Details the schedule and location for the Total Up Classroom.

花*みどり*やすらぎコーナー



アズマヒキガエル

まだまだ寒い冬ですが、そろそろ啓蟄(3月5日)です。このころ、冬眠していた虫たちが、春の訪れを感じて、土の中から這い出てくると言われています。

この時期、蛙たちも卵を産むために、冬の住処を離れ、どんどんと池に集まります。この産卵のための大集合の様子を蛙合戦といひます。蛙合戦の始まりは、冬眠から早起きをしたオスが、池の周辺でメスを待ち伏せすることから始まります。次に、オスは、「これだ!」と思ったメスに、しっかりと抱きついて卵を産んでもらおうとがんばります。しかし、「これだ!」とお目当てのメスにアタックしたつもりが、とりあえず動くものにしがみつくと習性のため、オスやヒトの手などにも抱きつくオスもいます。蛙たちは、「池にたどりつく前に交通事故にあう」、「何匹ものオスに抱きつかれて押しつぶされる」、「蛙合戦で体力を消耗する」など、命がけの産卵を無事生き抜いた後、また暖くなるまで「春眠」に入ります。私たちも、そろそろコタツから這い出して、小さな生きものたちが繰り広げる春のドラマを観察しに出かけてみませんか。 問みどりと環境の情報館 ☎(3913)8340

区民の伝言板

この欄は、区の事業ではありません。内容については、当事者間で責任を持っていただきます。入会等、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。 問広報課(区役所第一庁舎3階1番) ☎(3908)1102

- 話し方ずらん会 対20歳以上の方 日毎月第2・4土曜 午前9時45分～正午 場赤羽文化センター 費テキスト代1,000円(8回)、1カ月2,000円 [PR]あがらないスピーチ力と傾聴力を高めます 問谷川 ☎090(3876)4900
●パール会 社交ダンス 対初級～中級者 日毎月3回日曜 午後2時～4時30分 場 上十条ふれあい館 費(入)1,000円、1カ月2,500円 [PR]親睦と基礎から丁寧に教えます 問伊藤 ☎(3907)7397

- 北区赤羽民謡同好会 対60歳以上の方 日毎月3回木曜 午後1時～3時 場 赤羽ふれあい館 費1カ月1,500円 [PR]三味線教授に依る民謡会 問櫻井 ☎(3598)5510
●アカアレア・ペア・フラスタジオ フラダンス 対女性 日毎月3回月曜 午後1時30分～3時30分 場 赤羽文化センター 費(入)1,000円、1カ月3,000円 [PR]毎年フラフェスティバル、北区民まつり、馬鹿祭りに参加 問青木 ☎(5993)1400
●赤羽スクエアダンスクラブ 日毎月月曜 午後6時15分～8時45分 場 赤羽北ふれあい館 費1カ月1,200円 [PR]2/25、3/4無料体験講習。ネット検索「赤羽SD C」 問小澤 ☎(3908)1007
●TMクラブ 社交ダンス 日毎週日曜 午前10時～正午 場 東十条ふれあい館 費1カ月2,000円 [PR]主に基本を中心に初心者クラス。他にクラスあり 問馬淵 ☎090(2550)5779

- アサヒ散歩会 日毎月3回日曜 費1年6,000円 [PR]海・山・川・公園、神社、温泉泊等の散歩で健康作り 問原田 ☎(3901)2541
●ビスタさくらクラブ パソコン学習 日毎月第2～4水曜 午前9時30分～11時30分 場 赤羽文化センター 費(入)1,000円、1カ月3,000円 [PR]和気あいあい楽しく学びましょう 問東谷 ☎(3913)5592
●サツキ会 社交ダンス 対初心者 日毎週月曜 午前10時～11時40分 場 東十条ふれあい館 費1カ月4,000円 [PR]ラテン、スタンダード共、基本を大切に指導いたします 問井上 ☎090(3225)3915
●イースト会 社交ダンス 対初級者 日毎週土曜 午後1時～2時 場 東十条区民センター 費(入)1,000円、1カ月3,000円 [PR]プロ女性講師のレッスン。初心者大歓迎。親切丁寧な指導 問田中 ☎080(1093)9043

- 健康太極拳「錦会」 日毎週火曜 午後2時～3時30分 場 赤羽文化センター 費1カ月2,000円 [PR]見学自由。初心者歓迎 問松本 ☎090(3615)1532
●北区民大学終了生の会 経済グループ 日毎月第4月曜 午後1時30分～4時30分 場 赤羽文化センター 費(入)300円、1年4,800円 [PR]経済の今を仲間学びましょう 問松本 ☎090(3615)1532
●木目込人形 日毎月3回木曜 午前9時30分～11時30分 場 北とびあ 費1カ月3,000円 [PR]余暇を楽しく、初めての方でもお人形が作れます 問上野 ☎(3940)7003
●新大正琴ひまわり会 対初心者 日毎月第2・4火曜 午前10時～11時30分 場 滝野川文化センター 費1カ月2,500円 [PR]歌謡曲やクラシック等を琴の美しい音色で合奏。琴貸与有 問高山 ☎(3915)5698

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。

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 結果説明日, 受付時間. Content includes 北区保健所, エイズ抗体検査, 性感染症検査, ウイルス肝炎検査, 細菌検査.

※エイズ抗体検査(即日検査)の受付は先着50名です。なお、判定保留の場合は、翌週の結果説明となる場合があります。

王子健康相談係 ☎(3908)9087 FAX(3908)9086

※事業実施場所は北区保健所(東十条2-7-3)です。

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Content includes ママ・パパ学級, ツインズ・イン・北区, 育児相談・子育てトーク, リフレッシュタイム, 妊婦歯科健康診査(予), 歯科相談・検診(予), 個別栄養相談(予).

赤羽健康相談係 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Content includes 育児相談・子育てトーク, ツインズ・イン・赤羽, リフレッシュタイム, 妊婦歯科健康診査(予), 歯科相談・検診(予), 個別栄養相談(予).

滝野川健康相談係 ☎(3915)0186 FAX(3915)4119

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Content includes ママ・パパ学級, 出張育児相談, 妊婦歯科健康診査(予), 歯科相談・検診(予), 個別栄養相談(予).

王子障害相談係 ☎(3908)9081 赤羽障害相談係 ☎(3903)4161 滝野川障害相談係 ☎(3915)0134

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Content includes 精神保健相談(予), ひきこもりの問題を抱える家族の懇談会.

王子障害相談係のみ

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Content includes アルコール・薬物専門相談(予), パーキンソン病患者会.

王子高齢相談係 ☎(3908)9083 滝野川高齢相談係 ☎(3915)0124

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Content includes 認知症介護者懇談会.

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. Content includes 健康度測定(予)有料, ゆったリズム(健康づくりの話と体操).

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

3月の電話相談

Table with 4 columns: 月, 日, 科目, 担当. Content includes 4日 眼科, 11日 整形外科, 18日 耳鼻咽喉科, 25日 内科, 1日 精神科, 8日 小児科, 15日 内科, 22日 眼科, 29日 皮膚科.

☎(5390)3131 [時間]午後1時20分～2時50分 北区医師会 医療電話相談

健康づくり推進店普及サポーター募集

健康づくり推進店を普及拡充するために、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。

健康づくり推進店とは、外食などを利用する方が、おいしく食べて健康づくりができるように、栄養成分表示などの栄養に関する情報を提供しているお店です(下図の登録証を掲げています)。

対 区内在住、在勤の20歳以上で活動に関心のある方 日 3月14日(木) 午後2時～4時(定例会見学) 内 ちよつとためになる栄養ミニ講座、健康づくり推進店普及サポーター活動についてなど [募集人数]若干名

申 往復はがき(記入例参照。応募動機も記入)で、3月5日(火)(必着)まで

●活動内容

- 月1回の定例会に参加(4月から毎月第1金曜 午後2時～4時予定)
○毎月の食品衛生登録更新講習会や1月の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

問 場 先 〒114-0001 東十条2-7-3 北区保健所保健予防課保健予防係

☎(3919)3104



健康いきいき情報

◆介護予防で元気はつらつ若返りサロン

対 西ヶ原1丁目、中里、田端在住の65歳以上の方 日 3月6日(水) 午後1時30分～3時

場 滝野川福祉保健センター(西ヶ原1-19-12)

内 頭とからだの体操、合唱など 師 北区介護予防リーダー 定 20名(申込順) 申 2月21日(木)午前9時から3月1日(金)午後5時までに電話申込

問 先 滝野川高齢者あしんセンター

☎(3915)0124

スポーツ

◆都民大会予選テニスダブルス大会

主催 北区・北区教育委員会・北区体育協会

対 区内在住、在勤の方(学生不可) 日 一般男女・ベテラン男女45歳以上・ベテラン男女55歳以上…

4月7日(日) 本戦…4月14日(日) 予備日…4月21日(日) ※ベテラン男女の参加者が4ペア以下の場合是一般のグループとなります。

場 桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57) 費 2,500円 申 往復はがき(記入例参照。希望種目、所属クラブ、ベテランの方は生年月日も記入)で、3月3日(日)(当日消印有効)まで

※3月16日(土)午後4時～6時に桐ヶ丘体育館地下会議室で公開抽選

問 先 〒115-0043 神谷2-31-17 太田

☎090(2491)4436

講座・講演会

◆中高年男性のはじめて料理教室

対 区内在住の50歳以上の男性 日 3月11日(月) 午後1時30分～4時 内 献立・料理の基本の「き」(お話・調理実習) [持ち物]筆記用具、エプロン、三角巾(ハンカチでも可)、ふきん、手ふきタオル

師 管理栄養士 兵井志保氏 定 20名(先着順) 申 2月25日(月)から電話またはファクス(記入例参照)で申込

問 場 先 健康いきがい課赤羽健康相談係(赤羽会館6・7階)

☎(3903)6481 FAX(3903)6486

◆滝野川文化センター講座

①区民講座「その時」に備えて! 北区の地図から学ぶ地域の防災]

対 区内在住、在勤、在学の方 日 3月23日(土) 午後1時30分～4時30分 場 滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3) 内 北区の地図を使い、大地震発生時に地域で起こりえる被害を確認し、いざというときに取るべき行動や備えについて学びましょう。

講話…「自助・共助で命を守る～東日本大震災の教訓に学ぶ～」 演習…災

害図上訓練(DIG) 師 日本防災士会常任理事 橋本 茂氏 定 21名(抽選) 申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、3月13日(水)(必着)まで

②特別講座「北区の商店街を歩く～滝野川市場通り周辺～」

対 区内在住、在勤、在学の方 日 3月30日(土) 午後2時～4時 場 内 板橋駅東口に集合し滝野川の5つの商店街を歩きます(雨天決行)。

[協力] 滝野川市場通り商店街振興組合、北区商店街連合会 定 20名(抽選) 費 300円(おたのしみプレゼント・クイズ参加賞付) 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19日(火)(必着)まで

=以下、①②共通=

問 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

◆滝野川会館講座

メイク講座～ヘアの盛り方・アレンジ&簡単リフトアップマッサージ～

対 40歳以上の女性 日 3月16日～30日 毎週土曜 計3回 午前10時～11時30分 定 16名(抽選) 費 3,800円 申 往復はがき(記入例参照)で、3月4日(月)(必着)まで

問 場 先 〒114-8534(住所不要)滝野川会館

☎(3910)1651

◆北区飛鳥山博物館講座

常設展示の宝物たち「名所の浮世絵」

日 3月9日(土) 午後1時30分～2時30分

内 北区の名所を描いた浮世絵から、当時の文化・風俗などを読み解きます。 師 同館学芸員 定 20名(先着順) 費 一般300円、高齢者(65歳以上。保険証などの年齢証明を提示)150円、小中高生100円(観覧料) 申 当日、午後1時から会場

で整理券を配布

問 場 北区飛鳥山博物館(月曜休館)(王子1-1-3)

☎(3916)1133

◆古典舞踏入門講座

後援 北区文化振興財団

メヌエットを踊りませんか?

対 区内在住、在勤、在学の方 日 4月28日～平成26年3月23日 原則毎月第4日曜 計12回 午前10時30分～午後0時30分 場 田端文士村記念館ホール(田端6-1-2)ほか

内 メヌエット、パヴァーヌなどヨーロッパの宮廷舞踏を基礎から習う1年コースです。 ※足腰に多少の負担がかかる踊りです。 師 市瀬陽子氏、武田牧子氏ほか 定 25名(抽選) 費 10,000円(初回に集金) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月15日(金)(必着)まで

問 古典舞踏研究会 新倉

☎045(982)8837

先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「古典舞踏入門講座」係

☎(5390)1222

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

問

先

HP

ホームページ

EM

Eメール

健康情報

◆歯っぴい教室～大切な乳歯をむし歯にしないために～

対区内在住で7カ月～1歳3カ月の乳幼児の親子 日3月8日(金) 午前10時～11時30分 場北区保健所講堂(東十条2-7-3) 内歯科衛生士によるお口の観察とむし歯予防のお話、家庭でのお口の健康管理について。栄養士によるおやつのお話、お口の体操 定30組(申込順) 申2月26日(火)から電話申込 問先健康いきがい課王子健康相談係 電話(3908)9087

◆幼児食講習会～おいしく食べて親子で元気～

1歳児食事講習会 対区内在住で1歳～2歳未満の幼児の保護者(保育なし) 日3月19日(火) ①午前11時～正午 ②午後2時～3時 内離乳食から幼児食へ進めるポイントと簡単メニューの紹介(お話と試食)、健康なからだづくりのお話 定各16名(申込順) 申2月26日(火)から電話申込 問場先健康いきがい課赤羽健康相談係(赤羽会館6・7階) 電話(3903)6481

◆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、生後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし) 内離乳食初期から後期のすすめ方(お話と試食) ●赤羽健康相談係 日3月8日(金) 午後1時30分～3時 定24名(申込順) 申2月25日(月)から電話申込 問場先健康いきがい課赤羽健康相談係(赤羽会館6・7階) 電話(3903)6481 ●王子健康相談係 日3月14日(木) 午後1時30分～3時 場北区保健所栄養室(東十条2-7-3) 定24名(申込順) 申2月26日(火)から電話申込 問先健康いきがい課王子健康相談係 電話(3908)9087

◆33万人健康づくり大作戦「笑いが元気を呼んでくる!」

対区内在住、在勤、在学の方 日3月15日(金) 午後2時～3時30分(1時30分開場) 場北とびあ13階飛鳥ホール 内笑いと健康についてのお話と実践 師NPO法人健康笑い塾主宰 中井宏次氏 定150名(申込順) 申2月25日(月)から電話申込 問先健康いきがい課滝野川健康相談係 電話(3915)0186

◆たばこサヨナラ相談室

そろそろやめてみませんか? 応援します! あなたの禁煙生活 対区内在住、在勤で禁煙を考えている方 日3月22日(金) 午後1時20分～2時40分 場北区保健所(東十条2-7-3) 内医師による個別相談 定5名(申込順) 申2月25日(月)から電話申込 問先健康いきがい課王子健康相談係 電話(3908)9087

◆健康増進センター「からだカエル応援隊」

週末かんたんエアロ 対区内在住、在勤の20歳以上の体力に自信がある方 日3月23日(土)・30日(土) 計2回 午後2時～3時30分 内基本動作を中心とした初級者エアロビクス 定30名(抽選) 申復返はがき(記入例参照)で、3月7日(木)(必着)まで 問場先〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館) 電話(5390)2220

◆豊島区・北区・板橋区・練馬区合同糖尿病区民公開講座

日3月16日(土) 午前10時～11時30分(9時30分開場) 場練馬文化センター小ホール(練馬区練馬1-17-37) 内師①よくわかる糖尿病～検査の見方、自己管理と早期治療～ 帝京大学医学部附属病院内科教授 江藤一弘氏 ②糖尿病は何故恐いのか～合併症予防の重要性～ 地域医療振興協会練馬光が丘病院院長 川上正舒氏 定592名(先着順) 申当日、直接会場へ 問練馬区地域医療課 電話(5984)4673 練馬区医師会医療連携センター 電話(3997)0121

◆子宮がん検診(検診機関方式)

対区内在住の平成25年12月31日現在20歳以上の女性(平成5年12月31日以前に生まれた方)で24年度子宮がん検診を受診していない方(受診間隔2年に1回)※婦科に通院中または経過観察中の方を除く 日下表のとおり 場東京都予防医学協会(JR市ヶ谷駅下車5分、東京メトロ南北線市ヶ谷駅下車2分) 内問診・視診・細胞診・コルポスコピー診 定各日8名(抽選。初めての方優先) 申はがきまたはファクスに「子宮がん検診(検診機関)申込」、第3希望までの検診希望日、住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号を記入して、3月5日(火)午後5時(必着)まで ※当選者には3月20日頃、東京都予防医学協会から封書で発送します。落選者には、健康いきがい課から、はがきで通知します。 問健康いきがい課コールセンター 電話(3908)9034 問先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康増進係 電話(3905)6500

子宮がん検診(4月) 曜日 実施日 月 1日・8日・15日・22日 火 2日・9日・16日・23日・30日 水 3日・10日・17日・24日 木 4日・11日・18日・25日

◆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 対区内在住で、平成25年12月31日現在35歳以上の方(受診間隔が1年未満の方及び胃がん検診については胃・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) 日場王子会場(北区保健所) 赤羽会場(赤羽会館) 4月16日(火)・26日(金) 赤羽会場(赤羽会館) 4月18日(木) いずれも午前9時～正午 内胃がん検診…問診・胃エックス線間接撮影(検診車) ※バリウムがうまく飲み込めないなど、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 定①②合計1日45名(抽選。初めての方優先) 申はがきまたはファクスに検診名(①②の別)、第3希望までの検診希望日、住所・氏名・ふりがな・生年月日

日・性別・電話番号を記入して、3月5日(火)午後5時(必着)まで ※当選者には3月20日頃、胃がん検診は東京都予防医学協会から、大腸がん検診は健康いきがい課からそれぞれ封書で通知します。落選者には、健康いきがい課から、はがきで通知します。 問健康いきがい課コールセンター 電話(3908)9034 問先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康増進係 電話(3908)9016 FAX(3905)6500

健康ひとくちメモ

毎日の食事にプラス1皿! 野菜料理 生活習慣病の予防に効果的な野菜は、1日3回の食事の中に積極的に取り入れることをおすすめします。 大人が1日に必要とされる野菜の摂取量は350g。これは現在の日本人の平均摂取量にもう1皿分の野菜料理を加えた量に相当します。 手軽に野菜量を増やす方法として、加熱をしてかさを減らし、食べやすくすることや、外食時は付け合わせの野菜も残さずに食べるなどが挙げられます。 また、野菜を選ぶ際には、旬のものにすると栄養価が高いだけでなく、手頃な値段で楽しむことができます。 毎日の食事にプラス1皿の野菜料理、できることから始めてみましょう。 健康いきがい課

このマークは主にお子さんを対象とした催しです 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

北区文化振興財団インフォメーション 記号の見方 託児サービスあり 数字はその年齢以上から入場いただける表示です 車イス席あり 主=主催 共=共催 FUNKIST 6月29日(土) 午後5時開演 北とびあ つつじホール 北区ゆかりの人気ロックバンド「FUNKIST」(ファンキスト) 参上! 人気RPGゲーム「テイルズ オブ ヒーローズ」ツインプレイヴのオープニング曲「SHINE」ほか、聴く者すべてに元気を与えてくれるピースフル&ハートフルなサウンド! 3月12日(火) 発売 全席自由 3,500円 北区民オーケストラ 第27回定期演奏会 5月19日(日) 午後2時30分開演(1時45分開場) 北とびあ さくらホール 全席自由 1,000円 発売中 Pコード 190-519 前企画! ほくとびあ亭 4月落語 草月回 北とびあ ベガサスホール 5月3日(祝) 午後1時開演 全席自由 1,000円で4演目を所属流派選りすぐりの若手噺家が熱演! [出演]「だくだく」三遊亭橘也/「やかんなめ」柳家さん弥/「明鳥」桂宮治/「三方両損」立川らく次 文月の回・7月7日(日)も発売中 1,000円 カンフェティ・チケットセンター(平日午前10時～午後6時) ☎0120(240)540 2月26日(火) 午後3時開演 北とびあ さくらホール 倍賞千恵子コンサートⅣ 深呼吸したら思い出した... 立川らく次 夫人の小六氏(ピアノ)との掛け合いも息ぴったり。ちょっとなつかしくて心あたまるひとときをご一緒に。S席残りわずか! 良い席はお早めに。 全席指定 区民割引 発売中 S席 4,500円 S席 3,800円 Pコード 185-136 A席 3,000円 A席 2,500円 ※区民割引お問い合わせ 第25回 きたくなるまち区民寄席 4月14日(日) 午後2時開演 北とびあ さくらホール 水戸黄門 北とびあ 大賞受賞者 1月25日「第23回北とびあ若手落語家競演会」で来場者の皆さんが選んだグランプリ、三遊亭歌太郎が出演。春風亭昇太、桂文治、三遊亭白鳥らの人気真打ちに挑みます。フレッシュな魅力の色物、北見翼が寄席に彩りを加えます。乞うご期待! 3年振りのオリジナルアルバム「オカリナの森からⅡ」を携えてのコンサートツアー! 【曲目】大黄河、故郷、赤とんぼ、コンドルは飛んで行くほか ※曲目は変更になる場合があります。 3月7日(木) 発売 全席指定 5,000円 Pコード 未定 Lコード 未定 パイプオルガン演奏会 北とびあ 1階 区民プラザ 午後3時 無料(当日、直接会場へ) 2月24日(日) 3月24日(日) 演奏:宮坂幸 【予定曲】J.S.バッハ:前奏曲とフーガハ長調 BWV547 ほか 演奏:猿渡友佳 【予定曲】J.S.バッハ:協奏曲ト長調 BWV592 ほか チケットのお求め 注意事項 ●託児サービス(2歳以上の未就学児・有料)は、各公演1週間前までに下記問い合わせ先へ要申込(土・日、祝は除く)。 ●車イス席は、下記問い合わせ先にて要予約(数に限りあり)。 ●チケットは売切れの場合もありますのでご了承ください。 北区文化振興財団 ☎(5390)1221 http://www.kitabunka.or.jp

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 問い合わせ先 HP ホームページ EM Eメール