

NO.1404
毎月1日・10日・20日発行

5 | 10

平成25年(2013)

北区ニュース

区役所では節電のため、
クールビズで
執務しています
ご理解とご協力
をお願いします



いつもあなたのそばに 民生委員・児童委員

～困ったときはご相談ください～

民生委員・児童委員、 主任児童委員とは

民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱され、地域の皆さんから福祉に関する相談を受け、その相談内容に応じて区の窓口や関係機関を紹介し、適切なサービスが受けられるよう支援を行っています。

また、子どもたちの問題を専門的に担当する主任児童委員もいます。いわば「地域の方々と行政をつなぐパイプ役」です。

民生委員・児童委員は あなたの住むまちにいます

北区には約320名の民生委員・児童委員がいて、一人ずつ担当地域が決められています。

お住まいの地域の担当民生委員・児童委員の氏名・連絡先などはお問い合わせください。

秘密は厳守します

民生委員・児童委員には、民生委員法等により守秘義務が課せられ、相談内容などを他人に話すことは禁じられています。安心してご相談ください。

5月12日(日)は「民生委員・児童委員の日」です

平成25年度 民生委員・児童委員の日 ～活動強化週間～
「広げよう 地域に根ざした 思いやり」

5月12日の民生委員・児童委員の日に合わせて、展示・イベントや区内福祉作業所による物品販売を行います。ぜひ、お越しください。

日 5月13日(月)～17日(金) 午前10時～午後5時

場 北とびあ正面玄関横及び1階区民プラザ

問 健康福祉課健康福祉係 ☎(3908)9041

5月14日(火)～16日(木)はミンジーが来るよ



東京都民生委員・児童委員
イメージキャラクター
ミンジー

	場 所	販売品(販売時間は午後4時まで)
5月13日(月)	たばた福祉作業所(西ケ原1-19-12)	デコパージュ、紙すき・ビーズ製品(午後3時まで)
	つばさ工房(西ケ原3-66-9 ピーコックビル2階)	デコパージュ、紙すき・ビーズ製品(午後3時まで) 手作りジャム
5月14日(火)	たいよう事業所(北区豊島5-3-35)	手焼きせんべい
	工房ヴィ(上十条2-1-12)	手焼きせんべい、焼き菓子、ケーキ、革製品(午後3時まで)
5月15日(水)	王子福祉作業所(王子2-19-20)	デコパージュ石けん、キツネの刺繍タオル
	ワークハウスペガサス(神谷2-17-2) 第二ワークハウスペガサス(赤羽北1-20-2)	アート作品(主に布製品)
5月16日(木)	ワークハウスペガサス 第二ワークハウスペガサス	アート作品(主に布製品)
	つばさ工房	手作りジャム
5月17日(金)	たいよう事業所	手焼きせんべい
	第二ワーク・イン・あすか(西ケ原2-35-8)	焼き菓子(午後2時まで)

問 65歳以上の高齢者：高齢福祉課王子高齢相談係
☎(3908)9083

問 知的障害者、精神障害者の方：障害福祉課王子障害相談係
☎(3908)9081

問 助成の種類 ①申立てに要した費用(申立費用、登記費用、郵便切手、鑑定費用)②成年後見人等に対する報酬 ※いずれも助成額には上限があります。

問 申立て時、区内に住所を有し、本人・親族の申立てにより成年後見制度を利用しようとする認知症高齢者、知的障害者及び精神障害者で、申立費用または成年後見人、保佐人、補助人に対する報酬の支払いが困難な方 ※具体的な対象要件があります。

問 判断能力が低下した認知症高齢者や知的障害者、精神障害者の権利擁護を図るため、本人・親族による成年後見制度の申立ての際に費用を負担することが困難な方に対して、申立費用や成年後見人等への報酬費用を助成します。

お知らせ

◆成年後見制度 本人・親族申立ての申立費用及び後見人等の報酬費用を助成します

◆西が丘ふれあい館が6月29日(土)に再開します

6月29日(土)～9月29日(日)分の利用受付の抽選を、6月28日(金)午前9時に、西が丘ふれあい館(西が丘1-47-15)で行います。詳しくはお問い合わせください。
また、6月28日は抽選後窓口での受付を午後7時まで行います(電話申込不可)。6月29日からは、通常通りの受付となります。
問 地域振興課区民施設係
☎(5390)0095
西が丘ふれあい館(6月29日以降)
☎(5993)3491

◆(仮称)北区子ども子育て会議委員の公募

北区子ども子育て会議を設置する予定のため、子ども子育て支援策に関心があり、この会議に参加できる方を募集します。

問 区内在住の学童クラブ・幼稚園・保育園保護者、未就園の子育て当事者、区内で活動している子育て支援担当者及び区内在住で子育て支援に強い関心をお持ちの方
〔任期〕 7月1日から平成27年6月30日までを予定(1回目の会議は7月下旬を予定) **内** 子ども子育て支援に関する各種計画の策定、実施等の審議 **定** 6名(選考) **申** 応募用紙(子育て支援課)

問 次世代育成係(区役所第一庁舎2階20番)で配布しています。北区ホームページからもダウンロードできます。必要事項を、任意の用紙に「応募の理由と今後の子ども子育て支援施策に対する考え(800字以内)」をそれぞれ記入し、5月31日(金)までに郵送または直接窓口で申込 ※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)子育て支援課次世代育成係
☎(3908)9095



北区長 花川 典徳

先月、北区職員が区発注工事に關して取賄の容疑で逮捕されました。区職員としてあってはならない事件であります。区政の責任者として、痛恨の極みであり、区民の皆様は心から深くお詫び申し上げます。今回のようなことを二度と起こさないよう、汚職等防止対策検討委員会を設置し、私が職員の先頭に立ち組織一丸となって徹底した再発防止に取り組んでまいりますので、なにとぞご理解をいただきますようお願い申し上げます。この度の事件で失った区民の皆様への信頼を回復するよう努力してまいります。◆ゴールデンウィークは終わりましたが、今月も区内各所で行う催しがあり、5月10日(金)からは毎年恒例となりました、「名探偵★浅見光彦の住む街・ミステリーウォーク」。旧古河庭園のバラが見頃を迎え、ライトアップなどのイベントも予定されています。どうぞお出かけください。

北区広報番組 「いっしょに頑張りたく」
JCN北(11北チャンネル)で放映中

●5月の番組(手話つき)
大学生(U-KISS)とともに取り組む北区イメージ戦略ビジョン

放送日時 毎日午前10時、午後1時30分・7時・10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。

問 広報課
☎(3908)1102

先 申込先 HP ホームページ EM Eメール

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

お知らせ

◆第1回地域包括支援センター運営協議会

日 5月16日(木) 午後2時～4時
場 北とびあ14階スカイホール
内 平成24年度実績報告・地域包括支援センターの公募についてほか
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
問 介護保険課給付調整係
☎(3908) 1286

◆北区民オーケストラ 団員募集

対 区内在住、在勤、在学で合奏経験のある方、またはそれと同程度の方
【オーディション日時】
6月8日(土) 午後5時から
場 北とびあ内「募集パート」ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、コントラバス、トランペット、フアゴット(各若干名)
申 電話、はがき(記入例参照。職業、経験、希望パートも記入)または直接窓口(平日午前9時～午後5時)で、5月31日(金)(必着)まで ※応募した方には詳しい内容をお知らせします。
【練習】毎週土曜午後6時～9時 北とびあほか ※団費負担などあり

◆第17期北校区民大学企画 プランナー募集

北校区民大学では、この秋(9月～10月)にかけて、「北区の発見」をテーマに、プランナーの皆さんと一緒に考えた講座企画を実施します。この講座の企画・運営に関わっていただけるプランナーを募集します。
対 区内在住、在勤、在学で原則

全回参加できる方
日 6月6日
場 毎週木曜 計4回 午後7時～9時
場 北とびあ8階808会議室
定 15名(抽選)
申 はがき(記入例参照)または電話で、5月23日(木)(必着)まで
問 先 114-8508(住所不要) 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
☎(3908) 9323

◆司法書士による無料相談会

後援 北区
登記・法律・借金問題等相談会
日 5月21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、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能)
問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 原田
☎(3901) 9381
※借金問題電話相談ダイヤルについてもお問い合わせください。



◆田端文士村記念館 田端ひととき散歩

①サトウハチローと大正昭和の児童文化
②時代を超えて伝わる詩と名曲
日 5月18日(土) 午後1時開演(0時30分開場)
内 サトウハチローを中心に、大正昭和の児童文化について説明の後、ゆかりの場所を案内します。
師 同館研究員
定 80名(先着順) 申 当日、直接会場へ

◆板谷波山、かつて美しき日本人がいた〜映画「HAZAN」上映会〜

「上映作品」榎木孝明・南果歩主演、五十嵐匠監督、2003年作品
日 6月15日(土) 午後1時開演(0時30分開場) 定 100名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、5月27日(月)(必着)まで ※1通で1名まで(夫婦・親子に限り続柄と氏名を記入して1通で2名可)
以下、①②共通
問 場 先 114-0014 田端6-1-12 田端文士村記念館
☎(5685) 5171

◆第2回北区だいすき! CMコンテスト

後援 北区
映像制作に関してアマチュアであればなたでも可
【募集作品】
①FUN FAN北とびあ北とびあの魅力はコレ! ②お店しましH O W C M(お店・企業のPR作品)
※30秒以内の映像作品
【最優秀賞】全国共通商品券10万円分
申 作品を郵送または持参で、7月31日(水)(当日消印有効)まで
※詳しくはホームページをご覧ください。
問 先 114-0002 王子1-13-14-5階 JCN北「CMコンテスト」係
☎0120(372) 279
HP <http://www.kitanetco.jp/cm/>

◆フリーマーケット

後援 北区
出店者を募集します。各会場とも、販売は家庭で出た不用品に限ります。
●赤羽公園
日 6月23日(日) 午前9時～午後3時(雨天の場合は30日(日)に順延)
【出店予定数】70店(抽選)
【出店料】1千500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、5月30日(木)(必着)まで
問 先 169-0073 新宿区百人町4-6-12-404 スマイル
☎(5330) 0208
●富士見橋エコー広場館
日 6月16日(日)・23日(日) 午前10時～午後1時(雨天中止)

◆北校区民大学企画 プランナー募集

北校区民大学では、この秋(9月～10月)にかけて、「北区の発見」をテーマに、プランナーの皆さんと一緒に考えた講座企画を実施します。この講座の企画・運営に関わっていただけるプランナーを募集します。
対 区内在住、在勤、在学で原則

「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
●赤羽エコー広場館
日 6月9日(日) 午前10時～午後2時(雨天決行) 【出店予定数】
ワゴン10店・床面10店(申込順)
【出店料】500円(ワゴンは幅1.2m×奥行0.7m×高さ0.8m、床面は1.2m×0.7m)
申 電話申込(随時受付)
問 場 先 赤羽エコー広場館「フリマ」係(赤羽1-1-38)(水曜、祝日休館)
☎(3908) 3196
●北ノ台エコー広場館
耐震工事により休館中です。
問 リサイクル清掃課リサイクル生活係
☎(3908) 8538

◆北区飛鳥山博物館講座 中図絵の世界

日 5月18日(土) 午後1時30分～2時30分
内 日光東照宮宝物館に大切に保管されている同図絵の魅力について展示資料を見ながら解説します。
定 20名(先着順)
費 一般300円、65歳以上150円、小学生100円(観覧料) 申 当日、直接会場へ ※午後1時から整理券配布
●映像企画2013「都電の記録 映画と関連資料を楽しむ会」
6月10日の路面電車の日を記念して、東京都映画協会が制作した都電の記録映画と市電時代に製作された音声資料等を視聴し、往時の姿を偲ぶとともに、都電交通の歴史をふりかえります。
【視聴予定】都電22番線(昭和35

◆講座・講演会

◆北区飛鳥山博物館講座 常設展示の宝物たち「日光山道中図絵の世界」

日 5月18日(土) 午後1時30分～2時30分
内 日光東照宮宝物館に大切に保管されている同図絵の魅力について展示資料を見ながら解説します。
定 20名(先着順)
費 一般300円、65歳以上150円、小学生100円(観覧料) 申 当日、直接会場へ ※午後1時から整理券配布
●映像企画2013「都電の記録 映画と関連資料を楽しむ会」
6月10日の路面電車の日を記念して、東京都映画協会が制作した都電の記録映画と市電時代に製作された音声資料等を視聴し、往時の姿を偲ぶとともに、都電交通の歴史をふりかえります。
【視聴予定】都電22番線(昭和35

◆中央図書館歴史講演会 北の想い出写真館

対 中学生以上
日 6月9日(日) 午後2時～4時
内 古い写真に写しだされている懐かしい風景を地域資料専門員が解説するとともに、ゲストに元区長北本正雄氏を交えて、当時の様子を語り合います。
【企画・運営】北区図書館活動区民の会
定 60名(抽選。区内在住、在勤の方優先) 申 往復はがき(記入例参照)で、5月24日(金)(必着)まで ※視覚障害のある方は電話申込可 ※聴覚障害のある方はファクス申込可 ※手話通訳が必要な方は事前にご連絡ください。
問 場 先 114-0033 十条台1-2-15 中央図書館事業係
☎(5993) 1125
☎(5993) 1044
FAX(5993) 1044

年、都電物語(昭和40年)、さよなら銀座線(昭和42年)、都電その後(昭和44年)、わが道をゆく(昭和45年) (昭和45年) (いづれも都立多摩図書館蔵、東京市電気局選定「東京電車唱歌」(個人蔵)、東京市報道課編修「電車に乗るなら」(個人蔵) ※視聴時間全体で80分ほど)
日 6月2日(日) 午後2時～4時
定 80名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、5月22日(水)(必着)まで
以下、共通
師 同館学芸員
問 場 先 114-0002 王子1-1-3 北区飛鳥山博物館(月曜休館)
☎(3916) 1133

◆ハンドメイド教室 知的障害者自立生活支援プログラム

対 区内在住、在勤、在学の「愛の手帳」をお持ちの方で、すべての回に一人で参加できる方。初回は、保護者もお越しください(10分程度)。
日 6月1日・15日・29日 各土曜 計3回 午後2時～4時
内 簡単な料理や工作・手芸など
定 6名(抽選)
費 900円 申 5月18日(土)までに電話申込
問 場 先 114-0032 十条台1-2-18 北区障害者地域自立生活支援室
☎・FAX(3905) 7226

◆中央図書館歴史講演会 北の想い出写真館

対 中学生以上
日 6月9日(日) 午後2時～4時
内 古い写真に写しだされている懐かしい風景を地域資料専門員が解説するとともに、ゲストに元区長北本正雄氏を交えて、当時の様子を語り合います。
【企画・運営】北区図書館活動区民の会
定 60名(抽選。区内在住、在勤の方優先) 申 往復はがき(記入例参照)で、5月24日(金)(必着)まで ※視覚障害のある方は電話申込可 ※聴覚障害のある方はファクス申込可 ※手話通訳が必要な方は事前にご連絡ください。
問 場 先 114-0033 十条台1-2-15 中央図書館事業係
☎(5993) 1125
☎(5993) 1044
FAX(5993) 1044

◆自然教室「植物画教室」

対 区内在住、在勤、在学で全回参加できる20歳以上の方
日 6月9日(日)・23日(日) 計2回 午前9時30分～正午
内 身近な植物の姿をスケッチし、透明水彩絵の具で彩色します。
定 20名(抽選)
費 200円(材料費) 申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、6月5日(水)(必着)まで
問 場 先 114-0031 十条仲原4-1-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜(祝日)のときは翌日) 休館
☎(3908) 0804
FAX(3908) 8856

◆消費生活センター講座 「減塩梅干しを漬けてみませんか」

対 区内在住、在勤の方
日 6月11日(火) 午後1時30分～3時
問 場 先 115-0042 志茂1-2-22 元気ぶらざ
☎(5249) 2214

②6月13日(木) 午前10時30分～正午
【持ち物】梅1kgを入れる容器または持ち帰るポリ袋、きれいな布巾、エプロン、筆記用具
師 生活科学ボランティア
定 各18名(抽選) 費 1千円(材料費) 申 往復はがき(記入例参照)①②の別も記入)で、5月24日(金)(必着)まで
問 場 先 114-8508(住所不要) 消費生活センター「梅干し」係(北とびあ11階)
☎(5390) 1239

◆元気ぶらざの教室

対 区内在住、在勤、在学の方
日 定 費 左表のとおり 申 往復はがき(記入例参照。希望教室名、ベビーマッサージ教室は、子どもの氏名(ふりがな)・月齢・性別、保護者の氏名も記入)で、5月22日(水)(必着)まで
元気ぶらざの教室

教室名	対象	日程	定員(抽選)	費用
ベビーマッサージ教室	2カ月～はいはいする前くらいの赤ちゃんとママ	6月10日～24日 毎週月曜 計3回	15組	6,000円
むくみ解消セルフ足裏マッサージ講座	16歳以上の方	6月18日(火)・25日(火) 計2回	10名	3,500円
アロマワークショップ ルームスプレー作り	16歳以上の方	6月11日(火)	10名	2,000円

【時間】午前10時～11時30分

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

就学相談

お子さんの心や身体の発達・発育にご心配やお悩みのある方のために就学相談を行います。

対区内に住所を有するお子さんで、次の①～③のいずれかに該当する方 ①平成26年4月に小学校入学の年齢に達し、発達や発育などに不安のある方 ②現在、就学猶予・免除の措置を受けていて、平成26年4月から就学を希望する方 ③現在小学6年生で、平成26年4月から区立中学校の特別支援学級または都立特別支援学校の中学部を希望する方 日5月13日(月)から(土・日曜、祝日を除く) 申事前に電話予約 問場先就学相談室(王子5-2-8教育相談所内) ☎(3912)9404

パパと一緒にかつお節削り! 親子クッキング教室

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(父親・祖父優先) 日6月2日(日) 午前11時～午後1時30分 場赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301) 内調理「カボチャ餅の鶏そぼろあんかけ、豆乳汁、キャベツの甘酢あ

え、ごはん、果物)、食育講座「一番だしの取り方、うま味ってなあに?」 費1組1,000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(父親・祖父優先) 日6月8日(土) 午後1時30分～3時30分 場健康増進センター(王子5-2-5-101) 内調理「ミニのり巻き、おみそ汁」、食育講座「うま味って、なあに?」 費1組500円

=以下、①②共通= 師北区楽しい食の推進員 定12組(抽選) ※1組2名まで 申往復はがき(記入例参照。①②の別、親子の氏名(ふりがな)・年齢も記入)で、5月22日(水)(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「親子クッキング担当」 ☎(3908)9068

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10カ月～1歳2カ月の乳幼児の親子 日6月7日(金) 午前10時30分～正午 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話 定30組(申

込順) 申5月13日(月)から電話申込 問先健康いきがい課王子健康相談係 ☎(3908)9087

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) 日5月29日(水) 午後1時30分～3時 場北区保健所栄養室(東十条2-7-3) 内離乳食初期から後期のすすめ方(お話と試食) 定24名(申込順) 申5月14日(火)から電話申込 問先健康いきがい課王子健康相談係 ☎(3908)9087

平成25年度 幼児・小学生体操教室(Ⅱ期)

対区内在住、在園の幼児(4歳～6歳。教室開始日4歳以上)及び小学生 日6月11日～9月10日(7月16日～8月20日を除く)毎週火曜計8回 幼児…午後3時50分～4時40分 小学生…午後4時50分～5時40分 [種目] マット、跳び箱ほか 師(株)総合体育研究所指導員 定各100名(抽選) 費800円(初回に集金) 申往復はがき(記入例参照。生年月日・性別、園名・学校名・学年も記入)で、5月18日(土)(当日消印有効)まで 問先〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

依存症でも安心生活サポート事業 「依存症を学んで 安心家族教室」

北区政策提案協働事業

本人が依存症からの回復の道を歩いていくには、本人の努力だけでなく家族の協力も大切です。そのためには、家族が回復に役立つ知識や対応法などを学ぶことが役立ちます。本人が安心して回復の道を歩いていけるように、依存症に関する専門家と一緒に学びませんか。毎月(4回で1講座)実施します。

対あらゆる依存症問題を抱えている家族の方 日6月8日～29日 毎週土曜 計4回 午前10時～11時30分 定10名(先着順) 費テキスト代1,000円 申5月13日(月)からEメールまたはファクス(記入例参照)で、6月6日(木)(必着)まで

問場先NPO法人ジャパンマック(滝野川16-76-9エスポワール・オチアイ1階)

☎(5972)4771 FAX 050(3730)0095 E-mail jmacfa@japanmac.or.jp

中央図書館「読み聞かせ初心者・初級者講座」

①初心者講座 日6月9日(日) 午前10時～正午 内家庭やおはなし会などでの読み聞かせの意義と絵本の読み方、選び方を学びます。

②初級者講座 対①を受講した方の中で読み聞かせボランティア活動に関心のある方 日6月16日(日)・30日(日) 計2回 午前10時～正午 内おはなし会などでの読み聞かせの基礎を学びます。

以下、①②共通= 師児童図書研究会運営委員 黒沢克朗氏 定40名(抽選)

申往復はがき(記入例参照。①のみ希望の方は①のみと明記)で、5月24日(金)(必着)まで 問場先〒114-0033 十条台1-1-5 中央図書館事業係 ☎(5993)1125

古民家工作教室「大判ハンカチ一枚でかわい いピエロを作ろう」

対区内在住、在勤、在学で18歳以上の方 日6月14日(金) 午前10時～正午 内大判ハンカチを裁断し、各部所を縫って綿を入れ、リボンで結び、ピエロを作ります。 定20名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、6月1日(土)(必着)まで ※1通で2名まで 問場先〒115-0055 赤羽西5-1-34 赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館 ☎(5993)8361

北区青少年団体指導者講習会(第1期)

主催 北区青少年委員会 共催 北区教育委員会 ア・ラ・カルト 対区内在住、在勤、在学の18歳

以上の方 日場内師左表のとおり 定30名(抽選) 費1千円(保険料、教材費含む) 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、5月30日(木)(必着)まで

問先〒114-8508(住所不要)生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係 ☎(3908)9323

北区青少年団体指導者講習会(第1期)

日程(計5回)	テーマ	会場	講師
1 6月19日(水) 午後6時45分～9時	身につけよう、グループ活性化のハートとスキル	北とびあ15階 ベガサスホール	桜井・法貴グローバル教育研究所代表 桜井高志氏
2 6月26日(水) 午後7時～9時	子どもと楽しむバルーンアートの世界	北とびあ14階 カナリアホール	バルーンおやじ(Bao) 南 芳高氏
3 7月3日(水) 午後7時～9時	気軽にできる自然派工作入門	北とびあ15階 ベガサスホール	ドウ アウトドアライフ研究所代表 伊藤光太郎氏
4 7月7日(日) 午前10時～午後3時	野遊びを楽しもう	中央公園(十条台1-2-1)	ELFIN体験共育くらぶ代表 北澤伸之氏
5 7月10日(水) 午後7時～9時	子どもの心をつかむ魔法のわざ～マジック入門～	北とびあ14階 スカイホール	ひの社会教育センター館長 中能孝則氏

スポーツ

合気道初心者講習会

後援 北区体育協会 対区内在住、在勤、在学で16歳以上の方 日6月3日～27日(6月17日を除く)毎週月・木曜計7回 午後7時10分～9時 場滝野川体育館第二武道場(西

初心者社交ダンス教室

主催 北区ダンススポーツ連盟 後援 北区体育協会 対区内在住、在勤の方 日5月16日～6月27日 毎週木曜計7回 午後3時～4時30分 師JDSF公認指導員 定男女各30名(申込順) 費6千円(初回に集金) 申5月15日(木)午後5時までに電話申込 問場先北園クラブ(赤羽北3-6-1) ☎(5963)5560

中・高年の水泳教室

後援 北区体育協会 対区内在住、在勤で40歳～65歳の方 日5月22日(水)から通年(会場休館日を除く)各コース月4回 ①水曜朝教室:午前9時～10時30分 ②水曜夜教室:午後7時～8時30分 ③金曜教室:午後7時～8時30分 場パノラマプール十条台(中十条1-5-6) 師水泳連盟公認指導員 定各10名(申込順) 費月謝4千円、入会金1千円、傷害保険料年間1千円 申5月20日(月)午後8時までに電話申込 問先北区水泳連盟 黒田 ☎090(1439)8275

北区民ヤマベ釣大会

共催 北区教育委員会 対区内在住、在勤の方 日5月26日(日) 午前0時20分に王子駅北口バスターミナルに集合(1時出発) ※雨天決行 定85名(申込順) 費5千500円、中学生以下は2千500円(エサは各自用意) 申5月17日(金)までに電話申込

ヶ原2-1-6) 定20名(先着順) 費3千円(傷害保険料含む) 申当日、直接会場へ 問先北区合気道連盟 阿出川 ☎090(4172)0006

健康情報

眼科健診

対区内在住で40歳～45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳の方(平成26年3月31日現在) ※対象者には5月下旬に受診券を送付します。 日6月1日(土)～9月30日(月)(日曜、祝日及び休診日を除く) 場「眼科健診会場」のポスター掲示のある区内医療機関 ※健診予約が必要な医療機関は、期間内でも予約満了となる場合があります。 予約状況は各医療機関にお問い合わせください。 問健康いきがい課コールセンター ☎(3908)9034

思春期・青年期のこころの相談事業 ひきこもりの問題を抱えるご家族の懇談会

対6カ月以上家にひきこもって、おろ社会とのつながりを持っていない方の家族 日5月22日(水) 午前10時～11時30分 場赤羽会館6階601相談室 内同じ体験や悩みを皆さんで分かちあいます。 秘密は厳守です。 定15名(申込順) 申5月21日(火)までに電話申込 問先障害福祉課王子障害相談係 ☎(3908)9081 赤羽障害相談係 ☎(3903)4161 滝野川障害相談係 ☎(3915)0134

健康情報

◆お腹ひっこめ大作戦! ゆっくり確実にダイエット

目指せ!夏までにお腹-3cm
対 区内在住で40歳~69歳の全回参加できる方
日内6月14日...あなたのからだ総点検・ダイエットの基礎知識 28日...何をどれだけ食べられる?~あなたの適量と食事のコツ~ 7月12日...運動不足を解消しよう! 簡単エクササイズに挑戦(運動実技) 26日...停滞期を乗り切ろう~誘惑と上手につきあう方法~ 8月23日...あなたの目標達成度は?(試食あり) 各金曜 計5回 午前10時~正午 場 北区保健所(東十条2-7-3) 定24名(抽選) 申 電話またはファクス(記入例参照。身長・体重も記入)で、5月28日(火)(必着)まで
問先 健康いきがい課 王子健康相談係
☎(3908)9087 FAX(3908)9086



◆「カラダすっきり」ウォーキング講座 ~ウォーキングが変わればカラダも変わる?!~

対 区内在住、在勤で30代~50代の全回参加できる方(親子での参加も可。小・中学生を含めて2名まで) 日内6月9日(日)「自分の歩き方を見直そう!歩幅、姿勢、手足の動きなどの見直し、効果が高まる準備運動の順番、4メッツ歩きの習得 23日(日)「カラダを変える歩き方の習得」7つのパターンの歩き方を習得。サーキットトレーニングでカラダ改革 計2回 午前10時~正午
場 元気ぶらざ第1ホール(志茂1-2-22)
師 ハートウォーミングアカデミー健康運動指導士 郷間加奈子氏 定20名(抽選)
申 はがきまたはファクス(記入例参照。親子で参加の場合はお子さんの氏名・年齢も記入)で、5月23日(木)(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「カラダすっきりウォーキング講座」担当
☎(3908)9068 FAX(3905)6500

◆健康増進センター 「スロートレーニング」

対 区内在住、在勤で20歳以上の方 日6月11日(火) 午後2時~3時30分 内 ゆっくりとした動作で負荷をかけて行う筋力アップトレーニング 定30名(抽選。初めての方優先) 申 往復はがき(記入例参照)で、5月28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(月曜、祝日休館)
☎(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

長生きするなら 北区が一番



老人いこいの家の 利用曜日が変更になります

6月1日(土)から利用曜日が替わります。引き続き利用を希望する方は、老人いこいの家または各ふれあい館で手続をしてください。
※初めて老人いこいの家を利用する方の受付は、随時行っています。
対 60歳以上で区内在住の一人で通所できる方 申 5月30日(木)から健康保険証などの住所・氏名・年齢が確認できるもの及び緊急連絡先を用意して、直接各窓口で申込
問先 志茂老人いこいの家(志茂1-2-22)
☎(3902)5608

シニア割引券で ご鑑賞ください

次の催し物を表示の料金(正規料金のおよそ半額)でご利用になれます。
①第24回若手落語家競演会
日 9月14日(土) 午後1時開演
場 北とびあつじホール 定50名(抽選) 費1千100円(指定席)
②モーツァルト作曲劇「フィガロの結婚」
日 11月22日(金) 午後6時30分開演、11月24日(日) 午後2時開演 場 北とびあくらホール 定各25名(抽選) 費3千500円(S席)
以下、①②共通
対 区内在住で60歳以上の方 申 往復はがき(記入例参照。②は希望日も記入。車イスご利用の方はその旨を朱書き)で、5月20日(月)(必着)まで
※いずれかの催し物のうち、1人1席のみ申込できます。※すべて指定席ですが、席を選ぶことはできません。※チケットの引き換えは、事前に北とびあで行います。
問先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係
☎(3908)8548

高齢者ふれあい食事会

高齢者の健康づくりや、いきがいづくりを支援するための事業です。昼食時間に集まって歓談しながら参加者全員で食事をします。
対 区内在住の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) ※現在、ほかの会場

高齢者ふれあい食事会

Table with 4 columns: 食事会名, 開始日, 実施協力, 定員(抽選). Rows include 蕎麦「あさのや」, お食事処「こみや」A/B, and 健康増進センター別館.

[時間]①~③ 午前11時~正午、④ 午前11時30分~午後0時30分

さわやか排尿相談

笑ったとき、せきをしたとき、尿の経路がありませんか。尿もれやおしこのトラブルについて専門医が相談に応じます。
対 区内在住で65歳以上の方 日6月14日(金) 午後2時~4時 場 赤羽会館4階第3・4集会室 内 専門医による相談、尿失禁予防体操など生活指導 定8名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、5月24日(金)(必着)まで
問先 〒114-8508(住所不要)高齢福祉課介護予防担当
☎(3908)9017

70歳からのスマートウォーキング「かっこよく歩いて元氣アップ!」

対 区内在住で70歳以上の全回参加できる方 日 6月10日~24日 毎週月曜 計3回 午前9時40分~11時40分
場 滝野川西ふれあい館8階多目的ホール(滝野川6-21-25) 日6月10日:ウォーキングの基礎 17日:栄養のお話と前回の復習 24日:まち歩きウォーキング ※当日教室開始前の血圧によっては、参加を見合わせていただく場合があります。定20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、5月27日(月)(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「スマートウォーキング」担当
☎(3908)8548

介護予防で 元氣はつらつサロン 脳とからだのすこやかレッスン始めませんか

対 65歳以上で王子本町全域、岸町全域、中十条1~3丁目、十条仲原1・2丁目、十条台全域、上十条1~4丁目、滝野川4丁目在住で要介護・要支援の認定を受けていない方 日5月30日(木) 午前10時~11時30分
場 十条台ふれあい館第一ホール(中十条1-2-18) 内 介護予防のための筋力アップ体操、脳トレ、茶話会
師 運動指導員 定30名(申込順)
申 5月10日(金)午前9時から17日(金)午後5時までに電話申込
問先 王子高齢者あんしんセンター
☎(3908)9083

家族介護者教室

やさしい遺言書の書き方およびエンディングノート
日 5月29日(水) 午後2時~4時
内 遺言の効力や遺言書の書き方、エンディングノートについて学びます。
師 行政書士 富田 賢氏 定20名(申込順) 申 5月13日(月)午前9時から電話申込
問場先 豊島高齢者あんしんセンター(王子6-2-33-101)
☎(6903)2712

シニア元氣塾 「地域に活かす」いきいき講座part2

①詩吟にチャレンジ
日 6月7日~21日 毎週金曜 計3回 午後2時~4時 場 赤羽会館4階第7集会室 内 詩吟の基本(呼吸法・発声)を学び、一緒に吟じましょう。富士山・白虎隊を練習します。
師 生稲重美氏 定15名(抽選)
②万華鏡をつくる大人の万華鏡
日 6月18日(火) 午前9時30分~11時30分 場 北とびあ8階807会議室
内 金メッキの金属とガラスを使って、7cmの手のひらサイズのおしゃれな万華鏡を作ります。師 伊藤美津江氏 定9名(抽選) 費3千円
以下、①②共通
対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 申 往復はがき(記入例参照)で、5月21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
☎(3908)8548