

NO.1422  
毎月1日・10日・20日発行

11 | 10

平成25年(2013)

# 北区ニュース



2020年東京  
オリンピック・パ  
ラリンピック競  
技大会の開催  
に向けて、担当  
課を設置しまし  
た。

東京オリンピック・パラリンピック担

## ともに生きる地域社会を目指して 12月3日～9日は障害者週間です

「障害者週間」は、障害のある方の福祉についての関心と理解を深め、障害のある方があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設けられています。

### 「障害者週間」記念講演会

#### 佐野有美氏「あきらめない心～どんな状況でも夢をもつ～」

「私は手足がなくても笑っていられます。それは目標を持って毎日を楽しんで過ごしているから」  
人々の優しさや希望など、笑顔を通して皆さんにお届けします。



#### ●プロフィール

車椅子のアーティスト。第53回、輝く!日本レコード大賞「企画賞」を受賞。現在はメディア取材、講演など多方面からの依頼を受け活動中。

日 12月8日(日) 午後1時～2時30分 場 障害者福祉センター第1ホール(中十条1-2-18) 定 130名(先着順)

※車イス専用席8席、聴覚障害者専用席(手話通訳付き)8席あります。申当日、直接会場へ

問 障害者福祉センター事業係

☎(3905)7121 FAX(3905)7116

### ご利用ください～喫茶室と小物の販売

#### ●障害者福祉センター 喫茶「ふれあい」

場 障害者福祉センター2階(中十条1-2-18)

【営業時間】午前10時30分～午後4時15分(オーダーは午後4時まで) 【定休日】土・日曜、祝日 ※12月7日(土)・8日(日)は営業します。

#### ●特別養護老人ホーム清水坂あじさい荘 喫茶室「愛」

場 清水坂あじさい荘内(中十条4-16-32)

【営業時間】午前10時～午後4時 【定休日】水・日曜、祝日

#### ●特別養護老人ホーム桐ヶ丘やまがき荘 喫茶「やまがき」

場 桐ヶ丘やまがき荘内(桐ヶ丘1-16-26)

【営業時間】午前10時～午後4時 【定休日】金・日曜、祝日

#### ●男女共同参画センタースペースゆゆう

【作品展示即売コーナー】

区内の福祉作業所などに通所する障害のある方の作品を展示即売しています。ブローチ、財布、浮世絵はがき、印鑑ケース、藍染め作品、キーホルダーなどオリジナルの作品を手頃な値段でお求めいただけます。

社会福祉法人「ドリーム・ヴィ」の利用者の皆さんが販売しています。

場 北とびあ5階

【営業時間】午前11時～午後4時 【定休日】月曜、祝日

=以下、共通=

問 北区障害者団体連合会

☎(3905)7140

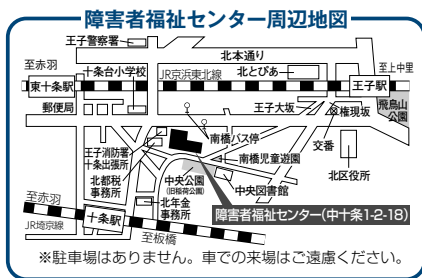
### 身体障害者相談員・知的障害者相談員・精神障害者相談員制度

相談員は、障害のある方の生活上の相談を受けて、適切な助言や援助を行うほか、社会参加や地域活動を推進するなど、福祉の増進のために活動しています。相談員は、区が委託しており、障害の種類別に23名います。区内の身体障害者、知的障害者や精神障害者の保護者で、社会的信望があり障害者の更生支援に熟慮と識見を持つ方々です。個人の人格を尊重し、秘密を守ることが法律で義務づけられていますので、お気軽にご相談ください。

相談員の連絡先はお問い合わせください。

問 障害福祉課障害福祉係

☎(3908)9085 FAX(3908)9086



### 11月27日(水)は区民事務所の一部の窓口業務の受付を停止します

【受付を停止する業務】①広域交付住民票の交付 ②海外からの転入届 ③住民基本台帳カード(住基カード)を利用した転入届(当日に、前住所へ転入届を出した場合は) ④住基カードを利用した転入届(通常どおり転出証明書が発行します。また、当日に新住所へ転入届を出す場合は、住基カードの継続利用手続きは、後日受付となります) ⑤住基カードの継続利用手続き(当日、転出証明書をお持ちの上転入届を出した場合)

問 滝野川区民事務所

☎(3910)0141

赤羽区民事務所

☎(3901)2693

王子区民事務所

☎(3908)8745

先申込先

HP

ホームページ

EM

Eメール

### お知らせ

◆11月27日(水)は区民事務所の一部の窓口業務の受付を停止します

### 第31回北区障害者作品展 「ここから広がる未来の輪」

区内の障害者団体・施設が参加し、手作りの個性豊かな作品を展示・即売します。バザー、模擬店、福祉体験コーナーもあります。

日 12月7日(土)・8日(日) 午前10時～午後4時(8日は午後3時まで) 内 下表のとおり

問 障害者福祉センター(中十条1-2-18) ☎(3905)7121 FAX(3905)7116

12月7日(土)	●オープニングセレモニー(午前10時から事務室前にて) ●障害者団体連合会による努力功績賞表彰式 ●みんなのひろば ○読み聞かせ(午前11時10分～11時40分) ○ダンス・マジックショー(午前11時40分～午後0時10分) ○楽器演奏(午後1時20分～1時50分) ○オカリナ演奏(午後2時～2時20分) ○合唱(午後2時20分～2時50分)	手話通訳付き
12月8日(日)	●ネイルアート(午前10時30分受付開始) 定40名(先着順) 障害者手帳をお持ちの方優先 ●書道体験コーナー(午前11時～午後1時) 定20名(先着順) ●絵手紙体験コーナー(午後1時30分～3時30分) 定20名(先着順) ●ゲームコーナー【おとなも子どももレッツ★チャレンジ!】誰でも参加できる楽しいゲームコーナー ●喫茶コーナー【おひさまカフェ】(有料) ●ミサンガ教室 障害者手帳をお持ちの方:無料 定20名(先着順) 手帳のない方:有料 定10名(先着順)	
12月8日(日)	●みんなのひろば ○アニメ上映会(午前10時～11時20分) ※字幕有り ●障害者週間 記念講演会(午後1時～2時30分) 「あきらめない心～どんな状況でも夢をもつ～」 車椅子のアーティスト 佐野有美氏 ※手話通訳付き ●バザー ●しおり・ポスタ作り(午前10時受付開始) 定100名(先着順) ●陶芸体験コーナー 午前の部(午前10時～11時受付) 午後の部(午後0時45分～1時15分受付) 各8名(先着順) ●笑いヨガ(午前11時～正午) 定20名(先着順) ●作品展示・即売、活動紹介 ●福祉便利グッズの展示 ●手話体験 手話を使ってのコミュニケーションに挑戦してみよう!	
7日(日)	●館内スタンプラリー(午前11時～午後4時 景品交換時間) 8日は午後2時45分まで 館内のイベントを回ってスタンプを集めよう!! 各日先着100名に景品があります。 ●車イス試乗体験 車イスに実際に乗って体験しよう。 ●模擬店:赤飯、豚汁、おもち、パン、味噌おでん、飲み物など(有料) ●点字・アイマスク・ガイドヘルプ体験 点字を体験してみよう! アイマスクで「見えない世界」を体験したり、目が見えない方のガイドに挑戦したりしてみよう!	

### 11月26日(火) 本会議

11月26日(火) 本会議  
11月27日(水) 本会議  
12月2日(月) 健康福祉委員会  
12月3日(火) 建設委員会  
12月5日(木) 区民生活委員会  
12月6日(金) 文政委員会  
12月6日(金) 企画総務委員会  
12月6日(金) 企業運営委員会  
12月6日(金) 本会議

### 赤羽北一丁目22番地先で発見された不発弾の処理作業が11月17日(日)に実施します。

処理作業中は、区民の皆様へ安全を図るため、警戒区域内は立ち入り禁止とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。多くの方が訪れ、楽しませてくれた旧古河庭園の秋バラもそろそろ見納めです。秋も深まり日本庭園の紅葉も美しさを増していきます。秋の夜長に読書はいかがですか。浅見光彦の住む北区が舞台の長編『ステリ!』内田康夫氏「北の街物語」がお薦め。今年も、区内内田康夫ミステリ文学賞にも多くの応募作が集まりました。これから厳正なる審査を経て大賞作品が決まります。どうぞ、お楽しみに! 先月下旬から「区長のまちかどトーク」を行っています。私にとっては、皆様と意見を交わす貴重な機会です。来月は、志茂、十条、豊島堀船地区に伺います。お気軽にお越しください。お待ちしております。

北区長 花川典徳

◆区指定無形民俗文化財  
「稲付の餅搗唄」の実演と体験

日 11月30日(土) 午前10時30分～正午  
(少雨決行) 場 北区ふるさと農家体験館  
(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内)  
内 稲付餅搗唄保存会と清水小学校の生徒  
たちによる「稲付の餅搗唄」の実演を見た  
後、実際に餅搗唄を唄い、餅をついて試食を  
します。 申 当日、直接会場へ  
問 北区飛鳥山博物館  
☎(3916)1133

◆北区飛鳥山博物館野外講座  
「東京最古の古民家を見る」

日 12月7日(土) 午後1時～4時 場 町田  
市業師池公園内(町田市野津田町3270)  
(小田急線町田駅集合) 17世紀後半に  
建てられた国の重要文化財旧永井家住宅と  
都指定文化財旧荻野家住宅を現地で見学し  
ます。 師 同館学芸員 ※交通費は各自負  
担 申 往復はがき(記入例参照)で、11月  
22日(金)(必着)まで  
問 先T114-0002 王子1-1-3 北区  
飛鳥山博物館  
☎(3916)1133

◆中央図書館パリアフリー映画会

日 12月1日(日) 午後2時～4時 内 [見  
る]、「聞く」ことのご不便な方が一般の方と  
一緒に楽しめる映画会です。 [上映映画]  
[ポー川のひかり] 出演…ラズ・デガンほか  
[あらすじ]イタリア北部を流れる美しい大河  
を背景に、時代に絶望した若い哲学教授の  
再生を通して、人生の寓話を描き出す。  
[上映方法]①映画音声のほか、視覚障害者  
用音声ガイドを、同時に流します。※2種類  
の音声は会場内の皆さんに聞こえます。  
②聴覚障害者用日本語字幕を表示します。  
[企画・運営]北区図書館活動区民の会  
定50名(抽選) 用 電話またはファクス  
[ファクス用申込書は図書館にあります(北  
区ホームページからもダウンロードできま

す)]で、11月26日(火)(必着)まで  
※会場には手話通訳者がいます。  
※1日常付き添いを必要としている方は、付添  
り1人のみ入場可  
問 場 中央図書館事業係(十条台1-2-5)  
☎(5993)1125  
FAX(5993)1044

◆第15回北区民オーケストラメンバー  
による室内楽コンサート

共催 北区文化振興財団  
バラエティに富んだ、小編成の室内楽曲・  
小品を集めました。曲間の入退場は自由で  
す。  
日 12月1日(日) 午後2時30分開演(2時開  
場) 場 北とびあつじホール 内 第1部  
…楽器紹介ほか 第2部…モーツァルト:弦  
楽のためのディヴェルティメントKV138ほか  
定400名(先着順) 申 当日、直接会場へ  
※車イス席希望の方は11月29日(金)まで  
に電話申込  
問 北区文化振興財団(平日午前9時～午後  
5時)  
☎(5390)1222

◆医工連携事業「産学交流会」  
～首都大学東京と協力して進め  
る健康・福祉分野の製品開発～

主催 北区・荒川区・板橋区産業振興公社  
日 12月3日(火) 講演会…午後2時～5時  
30分 懇親会…5時30分～7時 場 首都  
大学東京荒川キャンパス(荒川区東尾久7  
2-10) 内 師 ①作業療法士による障害児  
の支援及び現場でのニーズ…健康福祉学部  
作業療法学科准教授 伊藤祐子氏 ②理学  
療法関連の研究活動及び健康器具の評価事  
例の紹介…健康福祉学部理学療法学科助教  
神尾博代氏 ③産業技術専攻における福祉  
機器の開発事例～機械工学、機械加工、材料  
力学、統計解析からのアプローチ～…専攻  
荒川医療福祉工学准教授 田宮高信氏  
④荒川区及び島しょ保健所におけるエクス  
線装置の日常管理用測定器の開発…健康福

祉学部放射線学科教授 小倉 泉氏  
定50名(先着順) ※懇親会参加は2,000  
円 申 ファクス(記入例参照。会社名・所在  
地、業種、役職、Eメールアドレス、懇親会  
の出席も記入)で、11月25日(月)(必着)まで  
問 先 産業振興課商工係  
☎(5390)1235  
FAX(5390)1141

◆北区内各区分民間国宝  
奥山峠石氏の鍛金教室

銀板を切り抜き、たたいて模様をつけてペ  
ンダントなどを作ります  
対 区内在住、在勤の小学5年生以上の方  
日 12月14日(土) 午前の部…午前10時  
～午後0時30分 午後の部…午後1時30分  
～4時 定 各10名(申込順。小・中学生、初  
めての方優先) 申 11月13日(水)午前9時  
30分から電話申込  
問 場 先 王子東児童館(王子6-2-60)  
☎(3913)8851

(☎) お知らせ

◆赤羽台周辺地区の都市計画(案)の  
縦覧及び説明会

本地区では赤羽台団地の建替えに合わ  
せ、道路・公園等の再配置を行い、地区の防  
災性の向上及びゆとりある住環境と緑豊かな  
なまちの形成を目指し次の都市計画を定めま  
す。  
[区が定める都市計画]地区計画の決定、都  
市計画公園の変更 [主な対象区域]赤羽台  
1丁目(全域)及び赤羽台2丁目(2番を除く  
全域)内地  
●縦覧及び意見書の提出  
都市計画(案)を次の場所でご覧になれま  
す。なお、区内にお住まいの方または利害関  
係のある方は期間中に区長あてに意見書の  
提出が可能です。  
[縦覧期間及び意見書の提出期間]11月29  
日(金)～12月13日(金) ※土・日曜、祝日

を除く [縦覧場所]まちづくり推進課(区役  
所第一庁舎7階5番) ※桐ヶ丘地域振興室  
(桐ヶ丘2-7-22)及び北区ホームページで  
も閲覧できます。 [意見書の提出方法]住  
所・氏名を記入して、期間内に持参または郵  
送(必着) [意見書の提出先]T114-8508  
(住所不要)まちづくり推進課

●説明会  
日 11月29日(金) 午後7時～8時30分  
11月30日(土) 午前10時～11時30分  
場 赤羽文化センター第一視聴覚室(赤羽西  
1-6-1-301) 用 当日、直接会場へ  
問 先 [地区計画の決定に関すること]まちづ  
くり推進課 ☎(3908)9154  
[都市計画公園の変更に関すること]都市計  
画課 ☎(3908)9152

◆子ども・子育て支援に関する  
ニーズ調査にご協力ください

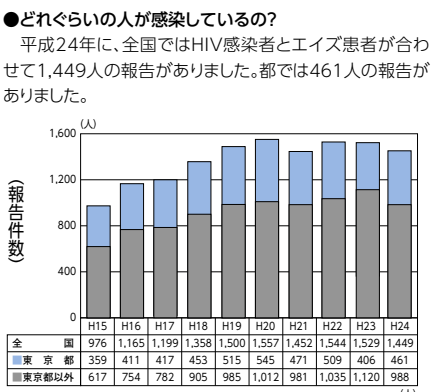
この調査は、平成27年度からの北区の子  
ども・子育て支援に関する計画の策定に向  
け、区民の皆さんのニーズを把握するため  
に行うものです。無作為抽出の方法で選出し  
た方に調査票を郵送しました。  
調査票が届いている方は、ご記入の上、同  
封の返信用封筒にて11月21日(木)までに  
投函してください。  
問 子育て支援課次世代育成係  
☎(3908)9095

◆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 11月20日(水) 午後6時～9時 場 赤  
羽会館4階第5集会所 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。

東京都エイズ予防月間  
11月16日(土)～12月15日(日)  
知って安心 HIV/エイズ

12月1日は世界エイズデーです。世界  
規模でのエイズ蔓延防止及び患者感染者  
に対する差別偏見の解消を目的としてい  
ます。  
● HIV とエイズはどう違う?  
HIV(ヒト免疫不全ウイルス)は、エイズ  
を引き起こすウイルスの名前です。このウ  
イルスに感染した状態をHIV 感染と言  
います。エイズ(AIDS:後天性免疫不全症  
候群)とは、HIVに感染し、免疫力がだん  
だん弱くなることにより起こるさまざまな  
病気の総称です。免疫力が下がると、健康な状態では問題  
にならないような弱い病原体でも身体に害をもたらさ、さまざま  
な病気を引き起こします。しかし、感染しても、すぐにエ  
イズを発症するわけではありません。早いと2～3年、平均  
10年程度で発症します。  
現在は薬の開発も進み、万一、HIVに感染しても早く  
知って、毎日服薬すれば今までとほぼ同じ生活を送ること  
ができます。コンドームの正しい使用でHIV感染を防ぐ  
ことができ、検査は匿名・無料で受けられ、プライバシーは守  
られます。  
エイズは発症を防ぐことができる病気です。そのため  
に、検査による早期発見、早期治療が、その後の発症予防  
の鍵になります。



●感染経路は?  
HIVは主に血液・精液・膣分泌液中に存在しています。  
性行為による感染、血液を介しての感染、母子感染の3つ  
があります。  
性行為によるものが全体の8割～9割近くを占めています。  
さらに性器クラミジアなどの性感染症にかかっていると、  
HIVに感染する確率は最大で100倍も高くなります。  
※唾液、涙、尿などの体液ではほかの人に感染させるだけ  
のウイルス量は分泌されていません。傷のない皮膚からは  
感染しません。  
●HIVへの感染予防方法は?  
エイズを発症するまではほとんど自覚症状がないため  
感染に気がつかず、そのまま無防備な性的接触をおこな  
っていると知らない間に感染が拡大します。感染予防のため  
には、コンドームを正しく使用することが効果的です。  
また、血液にはHIVだけでなくさまざまな病原体がいるかわ  
かりません。血液には直接触れないように注意しましょう。

●どんな検査をするの?  
血液検査(抗体検査)をします。HIVに感染しているかど  
うかは検査を受けなければわかりません。北区保健所では  
原則1カ月に2回、無料・匿名で検査を実施しています。そ  
のうち1回は、結果がその日にわかる即日検査です(当日  
中に結果が判定できない場合もあります。その場合は確認  
検査を行い、原則1週間後に来所いただき結果をお伝えし  
ます)。感染の機会があつたら検査までには90日経過し  
ていることが必要です。まず電話でご相談ください。  
問 北区保健所保健予防課結核感染症係  
☎(3919)3102

HIV即日検査  
日 12月9日(月) 午後1時～1時45分受付 ※結果は1  
～2時間後に対面で説明 定50名(先着順) 申 当日、直  
接会場へ ※パネル・キルト展示もしています。  
問 場 北区保健所保健予防課結核感染症係(東十条2-7  
-3) ☎(3919)3102  
東京都南新宿検査・相談室では土・日も検査できます  
東京都エイズ予防月間中は性器クラミジア感染症、梅毒  
の検査も実施しています。  
申 電話申込  
問 場 先 東京都南新宿検査・相談室(渋谷区代々木2-7-  
8東京都南新宿ビル3階) ☎(3377)0811 (月～金  
曜:午後3時30分～7時 土・日曜:午後1時～4時30分)

●携帯サイトへのアクセス方法  
携帯からの予約は、東京都南新宿検査・相談室の携帯サ  
イトからできるようになりました。携帯サイトから希望の日  
にちと時間を選ぶだけで24時間いつでも予約ができま  
す。左のQRコードを携帯カメラで読み取  
って携帯サイトへアクセスするか、ホーム  
ページ(<http://www.tmsks.jp/>)へアクセ  
スしてください。



催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込む場合の記入例は4面をご覧ください

## 講座・講演会

### ◆北区飛鳥山博物館講座

#### ①「喜劇 駅前開演」上映会

**日** 12月14日(土) 午前の回…午前10時～正午 午後の回…午後2時～4時 ※各回同一内容 **内**東宝映画の「駅前」シリーズで、昭和40年代初めの飛鳥で撮影された「喜劇 駅前開演」の上映会をします。**申**往復はがき(記入例参照。希望の回も記入)で、12月6日(金) (必着)まで

#### ②一緒に読み解く北のすり物

**日** 12月8日(日) 午後1時30分～3時30分 **内**王子の狐が登場する江戸時代の絵草紙を、文字の読み方の解説をまじえながら読んでいきます。**申**往復はがき(記入例参照)で、11月22日(金) (必着)まで

=以下、①②共通=

**師**同館学芸員 **定**各回80名(抽選)  
**問**場先〒114-0002 王子1-1-3 北区飛鳥山博物館(月曜休館)  
☎(3916)1133

### ◆水墨画無料講習会

後援 北区文化振興財団

**対**区内在住、在勤の全回参加できる方  
**日**11月28日(木)～30日(土) 計3回 午後1時30分～3時30分 **場**北とびあ地下1階展示ホール **内**水墨画の基礎から応用までを展覧会の作品を見ながら解説をします。**[持ち物]**書道道具一式、皿、雑巾、半紙 **定**40名(申込順) **申**11月24日(日)までに電話申込  
**問**先 遊墨会 根岸嘉一郎  
☎(3895)7488

### ◆赤羽文化センター講座

①PC特別講座「みんなのパソコンひろば」  
**対**区内在住、在勤、在学の方(マウス操作のできる方) **日**12月4日(水) 午後6時～8時30分 **内**パソコン相談、ミニセミナー「はがきデザインキットで年賀状作成」 **師**堀 愛弓氏 **定**16名(抽選) **費**1,500円 **申**往復はがき(記入例参照)で、11月22日(金) (必着)まで

②特別講座「親子料理教室～皮から手作り!ふわふわの肉まん&カレーまん!」  
**対**3歳～小学6年生の子どもと保護者者 **日**12月15日(日) 午前10時30分～午後1時30分 **師**食育指導士 伊藤由紀子氏 **定**16組32名(抽選) **費**2,400円(材料費含む) **申**はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、12月3日(火) (必着)まで

=以下、①②共通=  
**問**場先〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター  
☎(3906)3911  
FAX(3906)3915

### ◆認知症サポーター養成講座

認知症の方や家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」になってみませんか。受講者には「認知症の方を支援します」という意思を示す目印の「オレンジリング」をお渡しします。  
**対**区内在住、在勤の方 **日**12月5日(木) 午前10時～11時30分 **場**北とびあ7階第1研修室 **内**認知症の特徴や認知症の方への接し方についてわかりやすくお話しします。**定**60名(申込順) **申**11月11日(月)午前9時から電話申込  
**問**先 王子高齢者あんしんセンター  
☎(3908)9083

### ◆産業技術高専オープンカレッジ「機械技術者にもわかる電機計測の基礎(テストヤオシロ)」

後援 北区教育委員会

**対**技術者 **日**12月21日(土) 午前10時～午後4時(昼休憩1時間) **内**自動車修理業など、業務の一部でテストヤオシロコープを使いこなしたい方のための講座です。  
**師**産業技術高専教員2名 **定**10名(抽選)  
**費**2,500円 **申**はがき、ファクス(記入例参照)またはホームページで、11月28日(木) (必着)まで  
**問**場先〒116-8523(住所不要) 都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス  
☎(3801)0145  
FAX(3801)9898  
HP<http://www.metro-cit.ac.jp>

### ◆韓国文化案内-韓国料理教室

北区地域づくり応援団事業

**日**11月24日(日) 午後1時30分～4時30分 **場**滝野川文化センター料理室(西ヶ原1-23-3) **内**フライドチキンなどの名物料理で知られる三河島の韓国料理店「ママチキン」。韓国の尼僧でもあるオーナーから韓国料理の定番メニューであるピビンバ、ナムルをはじめ、干しタラソバ、韓国海苔巻(ナムルの海苔巻、トマトの海苔巻)を楽しく教えます。持ち帰り可能です。**[持ち物]**エプロン、三角巾、布巾、ハンドタオル、筆記用具、持ち帰り用タッパー **師**智浩先生(曹漢宗)  
**定**25名(先着順) **費**2,500円(材料費込)  
**申**電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、11月18日(月)から22日(金) (必着)まで  
**問**先 NPO法人AsiaCommons 亜洲市民の道 麻生  
☎080(5412)4914  
FAX(6427)7875  
E[mail:asiacommons@gmail.com](mailto:asiacommons@gmail.com)

### ◆滝野川文化センター料理講座「旬の食材を使って! 体いきいき笑顔のレシピ」

**対**区内在住、在勤、在学の方  
**日**区内下表のとおりに **師**管理栄養士 田口道子氏 **定**24名(抽選) **費**4,000円(材料費・傷害保険料) **申**往復はがき(記入例参照)で、12月5日(木) (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

日程	実習内容
12月19日(木)	冬定番! からだぽかぽかメニュー～三平汁、おやきほか～
平成26年1月16日(木)	疲れた胃腸に! 消化を助けるメニュー～薬味たっぷり鶏粥ほか～
2月20日(木)	香辛料の底力! 疲労回復メニュー～牛肉のドライカレーほか～
3月20日(木)	暖かい季節に向けて! 海老の力でからだ若返りメニュー～えびとズッキーニのロールキャベツほか～

[時間] いずれも午前10時～午後1時30分

## 催し

### ◆田端文士村記念館田端ひととき散歩 芥川龍之介文学入門 ～初期の作品を中心に～

**日**12月21日(土) 午後1時開演(0時30分開場) **内**芥川龍之介の生い立ちから作家となるまでを作品の紹介と共に説明の後、ゆかりの場所を案内します。 **師**同館研究員

**定**80名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)で、12月2日(月) (必着)まで ※1通につき1名まで ※夫婦・親子に限り続柄と氏名を記入して2名まで可 ※専用駐車場・駐輪場はありません。  
**問**場先〒114-0014 田端6-1-2 田端文士村記念館  
☎(5685)5171

### ◆西が丘ふれあい館まつり

**日**11月17日(日) 午前10時～午後4時 **内**利用グループによるカラオケなどの実演や作品などの発表会  
**問**場 西が丘ふれあい館(西が丘1-47-15)  
☎(5993)3491

### ◆第7回ファミリーズコラボ市(ほっと縁市)

北区政策提案協働事業

育児中の母親が、子どもを連れながら(おんぶしながら)活躍できる場を目指し、マーケットを開催します。  
**日**11月17日(日) 午前10時～午後3時 ※少雨決行 **場**赤羽公園(赤羽南1-14-17) **内**10時から…産直野菜や手作り品販売などのマーケット 11時から…歌や踊りのパフォーマンス ※子どもちんどん隊パレード、ジャグリング体験コーナー(無料)など楽しいイベントもあります。  
**問**ほっと村れんげまなま  
☎070(6553)5671

### ◆北区マジック友の会 第31回奇術発表会

後援 北区教育委員会

**対**区内在住、在勤の方 **日**11月24日(日) 午後1時開演(0時30分開場) **場**赤羽会館講堂 **内**会員の研究発表 **定**600名(先着順) **申**当日、直接会場へ  
**問**北区マジック友の会 横山  
☎(3900)1723

### ◆エコベルデ みどりの教室

鉢植えで楽しむ果樹栽培

**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**12月7日(土) 午前10時～正午 **内**鉢植えで収穫できる果樹栽培にチャレンジ! **定**30名(抽選) **費**800円(材料費) **申**往復はがき(記入例参照)で、11月21日(木) (必着)まで  
**問**場先〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどりと環境の情報館(エコベルデ) (月・火曜、祝日休館) ☎(3913)8340

### ◆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。  
●赤羽公園フリーマーケット  
**日**12月1日(日) 午前9時～午後3時(雨天の場合は、12月8日(日)に順延) **[出店予定数]**70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、11月25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  
☎(5330)0208  
●富士見橋フリーマーケット  
**日**12月15日(日)・22日(日) 午前10時～午後1時(雨天中止) **[出店予定数]**各日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 富士見橋工コニー広場館「フリマ」係(田端5-16-1) (水曜、祝日休館)  
☎(3824)3196  
●赤羽工コニー広場館フリーマーケット  
**日**12月8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]**ワゴン・床面共に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(午前10時から午後5時まで)  
**問**場先 赤羽工コニー広場館「フリマ」係(赤羽1-1-38) (水曜、祝日休館)  
☎(3908)3196

## 11月12日(火)～25日(月)は 「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です

配偶者や交際相手などからの暴力やセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為など、女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するもので許されるものではありません。  
国連は11月25日を「女性に対する暴力撤廃国際日」と定めています。  
区でも、相談窓口を設け、女性に対する暴力の防止や被害者支援に取り組んでいます。  
悩みごとがある方は、一人で悩まず相談してください。  
●こころと生き方・DV相談  
男女共同参画センター「スペースゆう」では、こころと生き方・DV相談をお受けしています。


**[相談日時・内容]**下表のとおりに **申**電話申込(予約制)  
●男女共同参画センター「スペースゆう」ギャラリー遊展示  
テーマ「女性に対する暴力をなくすために」  
**日**12月1日(日)まで(11月23日を除く) **[展示時間]**火～土曜…午前9時～午後9時 日曜…午前9時～午後5時  
※入場はなるべく閉館30分前までお願いいたします。  
=以下、共通=  
**問**場先 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5・6階) (月曜、祝日休館)  
☎(3913)0161

曜日	時間	相談員	相談内容
毎週火曜	午前9時40分～午後0時40分 午後1時40分～4時40分	専門相談員	DV・夫婦・親子の問題、生き方や職場の人間関係など、さまざまな悩みの相談に応じます。  ※男性の電話相談は夫婦・家族の問題について相談に応じます。
第1・5水曜	午後3時～8時 ※第1水曜は男性電話相談あり		
第2・4水曜	午後1時～6時		
第3水曜	午前9時40分～午後0時40分		
	午後1時40分～2時40分		
第1・3・5金曜	午後5時～8時		
	午前9時30分～午後0時30分 午後1時30分～3時30分		
第1・3土曜	午前9時30分～10時20分 ※男性電話相談		
	午後1時30分～3時30分		
第2・4土曜	午前9時30分～午後0時30分		
	午後1時30分～3時30分		
第1日曜	午前9時40分～午後0時40分		
	午後2時～4時		

記号の見方  
対象 日時 会場 内容 講師 定員 費用  
費用記載のない場合は無料です  
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

### 秋の親子プラネタリウム「お日さまとお月さまのocoa会議」

**対** 未就学児と家族(0歳から入場できます)  
**日** 11月24日(日) ①午前10時から ②午後2時から(いずれも15分前開場)  
**場** 北とびあ6階プラネタリウムホール  
**定** 各140名(先着順) **申** 当日、直接会場へ※30分前から整理券配布  
**関** 男女共同参画センター「スペースゆう」プラネタリウム担当(月曜、祝日休館)  
**☎** (5390)1224

### 親子ふれあいサロン～第11回リズムに合わせて親子で体操～

**対** 区内在住の1歳～3歳の子どもと保護者  
**日** 12月9日(月) 午前10時～正午 **内** 体操のお兄さんの指導による親子体操(跳び

箱・鉄棒なども使用) **師** 幼少児体操振興会 飯田博貴氏ほか **定** 20組(抽選。保護者1名につき子ども2名まで) **費** 1組1,200円 **申** 往復はがき(記入例参照。お子さんの氏名・年齢・人数も記入)で、11月25日(月) 必着まで  
**関** 電話 ☎115-0055 赤羽西5-2-27 赤羽スポーツの森公園競技場  
**☎** (5948)9281

### 古民家年中行事「お正月の準備をしよう」

**対** ①区内在住、在学の小学生と保護者 ②区内在住、在勤、在学の古民家の暮らしに興味のある20歳以上の方 **日** 12月8日(日) 午後1時～3時 **内** ①お餅について、あんこ餅とお雑煮を作ります。②スタッフのお手伝いをしていただきます。 **定** ①20名(抽選) ②3名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照。①②の別、応募者全員(2名まで)の氏名・住所・年齢(学年)も記入)で、11月25日(月) 必着まで  
**関** 電話 ☎115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館  
**☎** (5993)8361

### 笑顔にあえる笑顔になれるクリスマスローズフェスタ13th

**日** 12月14日(土) 午後1時30分～4時30分 **場** 滝野川会館大ホール(西ヶ原1-23-3) **内** ダンス、劇、手品、乳幼児運動あそび、コース、ハンドベルなどを親子で楽しめます。 **【出演】** A&Mダンシングマーケット、ママジャズ、ジャスパー、滝野川小学校児童・PTA、児童館クラブ  
**申** 11月18日(月)から西ヶ原東児童館(西ヶ原1-41-3)で入場券を配布  
**関** 西ヶ原東児童館  
**☎** (3949)1481

### にしがおかフットサルキッズフェスティバル参加チーム募集

**対** 小学1・2年生 **日** 12月15日(日)  
**定** 8チーム(申込順) **費** 1チーム6,000円  
**申** 電話または直接クラブハウスで申込 ※詳しくはホームページをご覧ください。  
**関** 電話 ☎国立スポーツ科学センター(西が丘3-15-1)  
**☎** (3906)5315  
**H** <http://www.jpnspport.go.jp/nishigaoka/tabid/164/Default.aspx>

### おいでよわくわく体験ひろばへ 赤羽文化センター子どもひろば

**対** 区内在住、在学の幼児～中学生 **日** 12月1日(日) 午前10時～午後3時 ※プログラムによって時間が異なります。詳しくはお問い合わせください。 **内** 将棋、手づくり紙芝居、ピース、ボードゲーム、ラッピング、ジュニア救命救急体験、ワクワク地球クイズ、チョコのゲームコーナー、昔あそび、ハンドトリートメントなど **申** 当日、直接会場へ  
**関** 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)  
**☎** (3906)3911

### 自然教室「おそと育④～落ち葉ひろひら～」

親子で落ち葉を集めて遊びます。  
**対** 区内在住の3歳以上の幼児と保護者  
**日** 12月1日(日) 午前10時～11時 **定** 10組(抽選) **申** 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、11月24日(日) 必着まで  
**関** 電話 ☎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(祝日)のときは翌日) 休館  
**☎** (3908)0804 **FAX** (3908)8856

## スポーツ

### ジュニアスポーツ指導者講習会

子どもを取り巻く環境とスポーツ指導  
**対** ジュニアスポーツ指導者 **日** 12月19日(木) 午後6時30分～8時30分(6時15分受付開始) **場** 北とびあ14階カリアホール **内** 近年の子どもの体力低下や子どもたちの変化と指導方法 ※動きやすい服装、運動靴などを用意してください。 **師** スポーツクラブルネサンス幼年体育指導士 篠田裕子氏 **定** 50名(先着順) **申** 電話またはファクス(記入例参照)で、11月11日(月)から12月16日(月)まで  
**関** 先生進学習・スポーツ振興課スポーツ振興係  
**☎** (3908)9330  
**FAX** (3900)1139

### 水中ウォーキング教室 ～らくらく浮力でしっかり効果～

**対** 区内在住、在勤の20歳以上の方  
**日** 12月11日…午後2時～4時 水に親しむ健康づくりの講義と実技 18日・25日…午後2時30分～4時 水中ウォーキングを中心とした実技 毎週水曜 計3回 **定** 30名(抽選。初めての方優先) **申** 往復はがき(記入例参照)で、11月22日(金) 必着まで  
**関** 電話 ☎115-0042 志茂1-2-22 元氣がらざ  
**☎** (5249)2214

## 健康いき情報

### 健康増進センター

①はじめてヒップホップ  
**対** 区内在住、在勤の20歳以上の方 **日** 12月6日(金)・13日(金) 計2回 午前10時～11時30分 **内** 基本のステップをとり入れた簡単振り付けダンス **師** フィットネスインストラクター 毛利恭子氏 **定** 30名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照)で、11月26日(火) 必着まで  
 ②食育体験講座～子育て中の簡単行事食～  
**対** 区内在住、在勤で2歳頃から小学生までの子育て中の方 **日** 12月12日(木) 午前10時～11時30分 **内** 子ども向けのおそち料理(調理実習なし。一口試食あり)  
**定** 16名(抽選) **費** 200円(食材費実費)  
**申** 往復はがき(記入例参照)で、11月27日(水) 必着まで  
 以下、①②共通=  
**関** 電話 ☎114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館)  
**☎** (5390)2220

### 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り社会とのつながりを持っていない方  
**日** 11月27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と分かちあいます。秘密は

### 血液さらさら大作戦! 「知って減らす! 悪玉コレステロール」

**対** 区内在住の40歳～69歳の方 **日** 12月9日(月) 午前10時～正午 **場** 北区保健所講堂(東十条2-7-3) **内** あなたの食事大丈夫。隠れたアブラに気をつけよう。  
**定** 40名(申込順)  
**申** 11月15日(金)から電話申込  
**関** 健康いきがい課王子健康相談係  
**☎** (3908)9087

### 血液さらさら大作戦! 「知って減らす! 悪玉コレステロール」

**対** 区内在住の40歳～69歳の方 **日** 12月9日(月) 午前10時～正午 **場** 北区保健所講堂(東十条2-7-3) **内** あなたの食事大丈夫。隠れたアブラに気をつけよう。  
**定** 40名(申込順)  
**申** 11月15日(金)から電話申込  
**関** 健康いきがい課王子健康相談係  
**☎** (3908)9087

### ◆歯周病予防講座

**対** 区内在住、在勤の方 **日** 12月6日(金) 午後1時30分～3時 **内** 個別歯みがき実習とお口の体操 **定** 20名(申込順) **申** 11月14日(木)午前9時から電話申込  
**関** 健康いきがい課滝野川健康相談係(西ヶ原1-19-12滝野川福祉保健センター内)  
**☎** (3915)0186

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

申込記入例

### 家族介護者教室

**日** 11月30日(土) 午後1時30分～2時30分 **場** 滝野川病院2階デイサービスルーム(滝野川2-32-1) **内** 腰痛にならないための必要な介護のコツを教えます。腰痛予防体操も行うので動きやすい服装でお越しください。  
**師** 理学療法士 高橋勝彦氏 **定** 30名(先着順) **申** 11月10日(日)午前9時から25日(月)午後5時までに電話またはファクス(記入例参照)で申込  
**関** 滝野川西高齢者あんしんセンター  
**☎** (5907)5816  
**FAX** (5907)5867

### もの忘れ相談

**対** 65歳以上で滝野川一丁目、西ヶ原1丁目4丁目在住の方 **日** 11月28日(木) 午後1時～3時 **内** 北区医師会もの忘れ相談医による相談 **定** 2名(抽選) **申** 11月11日(月)午前9時から26日(火)午後6時までに電話申込  
**関** 電話 ☎飛鳥山苑高齢者あんしんセンター(西ヶ原4-51-1)  
**☎** (3940)9175

### シニア割引券で ご鑑賞ください

次の催しを正規料金のおよそ半額でご利用いただけます。  
 ●高嶋ちさ子北とびあクラシックス 第10回記念スペシャルコンサート  
 12人のヴァイオリニスト岫小松亮太  
**対** 区内在住で60歳以上の方 **日** 平成26年3月9日(日) 午後4時開演  
**場** 北とびあくらホール  
**定** 75名(抽選) **費** 2,150円(S席) **申** 往復はがき(記入例参照。車イス利用の方はその旨も朱書き)で、11月20日(水)まで ※1名で1席のみ ※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。  
**関** 電話 ☎114-8508 (住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係  
**☎** (3908)8548

長生きするなら北区が一番

記号の見方  
**対** 対象日  
**日** 日時  
**場** 会場  
**内** 内容  
**師** 講師  
**定** 定員  
**費** 費用  
**記** 記載のない場合は無料です  
**申** 申込方法  
**問** 問い合わせ  
**先** 先申込先  
**HP** ホームページ  
**EM** Eメール