

北にゅす

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

北区飛鳥山博物館春期企画展

岳人冠松次郎と学芸官中田俊造 —戦前期における文部省山岳映画—

日3月15日(土)～5月6日(休) 午前10時～午後5時(5月5日を除く月曜休館)

場同館特別展示室・ホワイエ(観覧無料) 問北区飛鳥山博物館(王子1-1-3) ☎(3916)1133

かつて滝野川町中里に居住していた質商冠松次郎(1883年～1970年)は、北アルプスを中心に渓谷からの登山という独特の形式を確立し、大正14年8月に国内有数の峻嶮なV字谷である黒部川下廊下を初めて溯行した登山家で知られています。

溯行後は山岳景勝地を広く国民に知らせるため健筆をふるうかたわら、文部省による黒部峡谷探険(昭和2年)・剣岳(昭和3年)・赤石岳(昭和4年)・鹿島槍ヶ岳と下廊下(昭和5年)・尾瀬(昭和6年)の記録映画製作に案内者または監修者として加わりました。その仕掛人は文部省の学芸官・社会教育官であった中田俊造(1881年～1971年)です。富山県出身で冠松次郎とはほぼ同世代の同氏は、大正末から昭和初期にかけて、社会教育の分野で映画の重要性に着目し、映画を教育手段として普及させた先覚者です。

本年度は冠松次郎生誕130年にあたります。そこで、平成12年秋に当館で没後30年を記念して催した冠松次郎の特別展で部分的にふれるにとどまった文部省映画を改めてとりあげ、冠松次郎が映像などで国民に紹介したかったことは何だったのか、冠・中田両氏の手跡と現在国に残されている映像資料を中心に館蔵資料などを加えて展示します。



昭和2年夏文部省映画「黒部峡谷探険」撮影時に黒部川河原で写した関係者による記念写真 個人蔵

関連事業

①展示解説会

日4月6日(日)・20日(日) いずれも午後1時30分～2時30分 場同館特別展示室 師同館学芸員 定各30名(先着順) 用当日、直接会場へ ※詳しくはお問い合わせください。

②学芸員が語る山岳映画上映会

日5月6日(休) 午後2時～4時 場同館講堂 内展示場でも紹介している文部省製作の2本モノクロサイレント映画 ①黒部峡谷探険(昭和2年)

②鹿島槍ヶ岳と下廊下(昭和5年)について、担当学芸員が映画の進行にあわせて生解説した後、山岳映像に詳しい専門家と対談します。

定80名(抽選) 用復返はがき(記入例参照)で、4月24日(木)(必着)まで

以下、①②共通
問先〒114-0002 王子1-1-3 北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

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

先申込先

HP

ホームページ

EM

Eメール

お知らせ

◆パブリックコメントの結果がまとまりました

●北区中期計画(案)平成26年度(28年度)

問先 2月20日(木)～4月18日(金)

問先 企画課(区役所第一庁舎3階15番、区政資料室(区役所第一庁舎1階、地域振興室、区立図書館及び北区ホームページ)

☎(3908)1104

●北区ヘルシータウン21(第二次)計画案

問先 2月20日(木)～3月20日(木)

問先 健康いきがい課(区役所第四庁舎2階2番、区政資料室(区役所第一庁舎1階、地域振興室、区立図書館及び北区ホームページ)

☎(3908)9068

◆食品衛生課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25年12月2日から27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、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、食品の抜き取り検査及び食品の表示検査を行い、問題があった施設に対して改善を指導しました。区内の保育園、小中学校などの集団給食施設に対しては、食品の取り扱い状況の監視及びノロウイルスをはじめとする食中毒の注意喚起を行いました。実施結果は北区保健所生活衛生課(東十条2-1-7)

3)及び北区ホームページをご覧ください。

食品衛生に関する相談は、北区保健所へご連絡ください。保健所では食中毒予防や手洗い方法などのパンフレットを配布しています。

問先 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎(3919)0726

◆原付バイクなどの廃車手続きはお早めに

4月1日は軽自動車税の賦課期日です。他人に譲った、盗難に遭ったなどで、現在車両を所有していない方は、3月31日(月)までに各受付窓口で廃車手続きをお済ませください。手続きをしない場合は、車両を所有していたと見なされ、平成26年度の軽自動車税を納めていただくこととなりますので、ご注意ください。

問先 受付窓口①北区のナンバーがついている原動機付自転車(125ccまでの二輪車・小型特殊自動車など：税務課税務係(区役所第一庁舎2階12番) ☎(3908)1114

②軽二輪車(二輪の小型自動車(125ccを超える二輪車)：練馬自動車検査登録事務所(練馬区北町2-1-16) ☎050(5540)2032

③軽三輪・四輪以上の軽自動車：軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所(板橋区新河岸1-12-24) ☎(5399)3811

※①は、ナンバープレート、印鑑、標識交付証明書、窓口にお越しになる方の本人確認できる書類を持参してください。②③は、登録抹消手続きと同時に軽自動車申告書の提出も必要です。詳しくは、各受付窓口にお問い合わせください。

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)9068

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。

食育体験教室&親子クッキング教室

体験型の食育講座として、料理を作る楽しさや大変さ、食べる大切さやおいしさを学び実践する「食育体験教室」や「親子クッキング教室」を開催しています。

食育体験教室

食に関連するさまざまなことを体験するのが食育体験教室です。

大人向けには、絵本の読み聞かせと調理をミックスした「絵本で食育」や薬膳料理の基本を知る「簡単おいしい家庭薬膳」を開催しました。また、親子向けには、本格的な食事の作法を学ぶ「テーブルマナー講座」や茅葺屋根の古民家で体験する「かまどで炊いたごはんの味」を開催しています。

普段の調理にプラスアルファの一味違う視点を加えた体験から、「食」の世界が広がる、わくわくする楽しさ満点の講座です。



簡単おいしい家庭薬膳

本格的なテーブルマナー

キッチンサイエンス～手ごねでふくらパン作りに挑戦！～

☎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16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) 内おいしいパンのできるまでを体験し、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 用往復はがき(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4日(火)(必着)まで

☎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



お絵かきパン作りに挑戦!

親子クッキング教室

幼児、小学生と保護者に向けて開催する親子クッキング教室は、調理技術だけではなく、親子の大切なコミュニケーションの機会にもなっています。

テーマは「野菜をおいしく食べよう」で、毎回野菜たっぷりのメニューを作っています。

毎年12月はクリスマスメニュー。小学生は「カラフル野菜でクリスマス～魚のアクアパッツァ、ツリーサラダ(かぼちゃ)、コーンライス」、幼児は「やさいDEリース、ツリーケーキ(カップケーキのとうふクリームかけ)」に挑戦しました。こねたり、包丁で切ったり、盛り付けにも「クリスマスらしく」とこだわった自分だけの作品がで上がりました。野菜が苦手な子どもたちも自分で作った料理はすっかり食べてしまいます。参加者からは「普段子どもと料理をする機会が無いので、良い体験になりました」との感想をいただきました。



魚のアクアパッツァ



やさいDEリースとツリーケーキ

①小学生親子クッキング教室

☎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22日(土) 午後1時～3時30分

②幼児親子クッキング教室

☎区内在住の4歳～6歳の幼児と保護者 ※1組2名 日3月25日(火) 午後1時～3時30分

=以下、①②共通=

場健康増進センター(王子5-2-5-101) 内調理…「みそ作り(仕込みみそを作り各自持ち帰って発酵させます)、大豆ごはんのミニおにぎり、みそ汁」 ※材料に大豆を使用 食育ミニ講座…「大豆のへんしん」

師北区楽しい食の推進員 定各24名(抽選) 費1組1,100円 用往復はがき(記入例参照。①②の別、親子の氏名、お子さんの年齢・学年も記入)で、3月7日(金)(必着)まで

☎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



大豆のへんしん



健康づくりに関する意識・意向調査の結果をお知らせします

この調査は、区民の健康づくりに関する意識・意向などを的確に把握し、平成26年度から35年度までの計画期間とする「北区ヘルシータウン21(第二次)」策定にあたり基礎資料とするために実施しました。

【調査対象】区内在住の20歳～80歳の方

【対象数】2,000人

【有効回収率(率)】962人(48.1%)

【調査期間】平成25年6月28日～7月16日

【調査結果の中から主なものを紹介します

●健康状態

「健康である」と感じている人が8割台半ば

Q. 自分の健康状態をどのように感じていますか?

A. 「非常に健康である」(9.3%)、「まあ健康である」(43.8%)、「どちらかといえば健康である」(31.7%)を合わせて84.8%の方が健康であると感じています(図1)。

●健康に関する生活習慣

「健康に気を配っている」が7割を超える

「食生活に気を配っている」が6割台半ば

Q. 自分の健康に気を配っていますか?

A. 「とても気を配っている」(12.3%)、「まあ気を配っている」(59.9%)を合わせて72.2%の方が健康への気配りをしていると回答しています(図2)。

Q. 日頃、健康を守るために気をつけていることは何ですか?

A. 「食生活に気を配っている」(65.3%)が最も多く、次いで「運動不足にならないよう気を配っている」(49.8%)、「休養を十分とるよう気を配っている」(44.1%)でした(図3)。

このほかにも、区民の皆さんの普段の食生活・運動・休養や心の健康・たばこ・アルコール・歯の健康などの健康づくりについて調査を行っています。

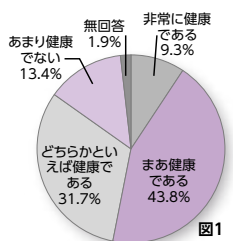


図1

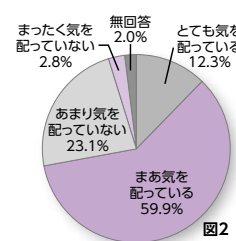


図2

この調査結果は、今後の健康づくり施策の有効な事業展開に反映させるための貴重な資料として役立てていきます。

詳しい調査結果となる「健康づくりに関する意識・意向調査報告書」は、健康いきがい課(区役所第四庁舎2階2番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、区立図書館、地域振興室及び北区ホームページでご覧になれます。

調査にご協力いただいた区民の皆さん、ありがとうございました。

☎健康いきがい課健康いきがい係

☎(3908)9068

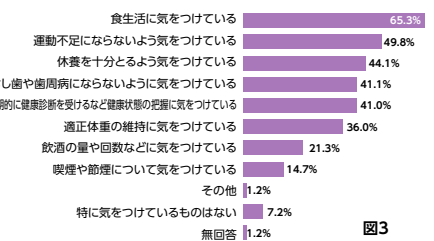


図3

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8面をご覧ください



高齢者ふれあい食事会 食事会で、健康づくり仲間づくり!

高齢者ふれあい食事会は、参加者が登録した会場に一年間通い、食事を共にしながら、同年代の仲間との会話や食後の短い時間に歌などのミニイベントで交流を深めています。初めて顔をあわせる方向士でも、同じ会場と一緒に食事をするうちに打ち解けていきます。

今年度は、飲食店会場や健康増進センターなどで新設会場がスタートし、家庭では作れない多彩な食材を使った献立で、参加者に変喜ばれています。普段、食の細かい方や、お肉はあまり食べないという方でも、おいしく食べることができ、普段より食が進むといった話もいただいています。

食事会の運営には、健康づくりグループの会員や地域の民生委員など、多くの区民の方々が協力員として携わっています。なかには、食事会に参加したことがきっかけとなって、協力員としてボランティア活動を始め方も少なくありません。

これからも、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、高齢者の健康づくりや、いきがづくりを目的として、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。



食後の様子(スコップ三味線)



手づくり会場 食事例



協力員の活動風景



会食風景

平成26年度「高齢者ふれあい食事会」参加者募集

対 区内在住で、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 下表のとおり 費 1食400円

甲 はがき(記入例参照。①~⑨のうち第3希望まで記入。1名1通まで)で、3月14日(金)(必着)まで

※アレルギーなどの除去食など、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27年3月まで)	実施協力	定員 (抽選)	
①	彩々会	4月18日から 毎月第1・3金曜	健康増進センター(宇子5丁目)	30名	
②	火曜ゆう友会	4月8日から 毎月第2・4火曜		30名	
③	王前クラブ	4月16日から 毎月第1・3水曜		30名	
④	会食おいしん歩	4月12日から 毎月第2・4土曜		健康づくりグループ	30名
⑤	さんさん会	4月11日から 毎月第2・4金曜		30名	
⑥	土曜ヘルシーパールの会	4月19日から 毎月第1・3土曜		30名	
⑦	エモルテル	4月10日から 毎月第2・4木曜		30名	
⑧	志茂子ども交流館(志茂5丁目)	4月14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	
⑨	豊島中央通り商店街 (北区豊島4丁目)	A 4月15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8日から 毎月第2・4火曜			
⑩	勝館(赤羽北3丁目)	A 4月17日から 毎月第1・3水曜	勝館 健康づくりグループ	10名	
		B 4月10日から 毎月第2・4木曜			
⑬	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9日から 毎週水曜	街ヴィ街なか 食事に協力員	18名	
		木曜 4月10日から 毎週木曜			
⑮	カフェ「ル・ウエスト」 (東十条3丁目)	A 4月15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	18名	
		B 4月22日から 毎月第2・4火曜			
⑰	手打ちそば「松月庵」(浮間3丁目)	A 4月19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	14名	
		B 4月12日から 毎月第2・4土曜			
⑱	蕎麦「あさのや」(東田端1丁目)	4月19日から 毎月第1・3土曜	蕎麦「あさのや」 健康づくりグループ	15名	

[時間] 午前11時30分~午後0時30分(①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑮⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕)は午前11時~正午

	食事会場	日程 (平成27年3月まで)	実施協力	定員 (抽選)
㉚	お食事処「こみや」(堀船3丁目)	A 4月19日から 毎月第1・3土曜	お食事処「こみや」 健康づくりグループ	20名
		B 4月26日から 毎月第2・4土曜		
㉛	鉄板台所「せをりい」(赤羽1丁目)	A 4月18日から 毎月第1・3金曜	鉄板台所「せをりい」 健康づくりグループ	20名
		B 4月11日から 毎月第2・4金曜		
㉜	東十条商店街(東十条3丁目)	4月16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
㉝	浮間ふれあい館(浮間2丁目)	A 4月21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17日から 毎月第1・3木曜		
㉞	西が丘ふれあい館(西が丘1丁目)	4月10日から 毎月第2・4水曜	健康づくりグループ 赤羽中央地区民生委員	20名
㉟	滝野川市場通り商店街(滝野川7丁目)	4月12日から 毎週土曜	滝野川市場通り商店街 谷端小学校	15名
㊱	志茂スズラン通り商店街(志茂2丁目)	4月8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
㊲	志茂老人いこいの家(志茂1丁目)	4月21日から 月2回水曜	赤羽東地区民生委員	25名
㊳	名主の滝老人いこいの家(岸町1丁目)	4月11日から 毎月第2・4金曜	王子地区民生委員	25名
㊴	豊島ふれあい館(北区豊島3丁目)	4月10日から 毎月第2・4木曜	豊島堀船地区民生委員	25名
㊵	与楽寺(田端1丁目)	4月22日から 毎月第2・4火曜	田端地区民生委員	40名
㊶	滝野川東区民センター1階 (滝野川1丁目)	4月15日から 毎月第1・3火曜	西ヶ原地区民生委員	25名
㊷	滝野川西区民センター6階 (滝野川6丁目)	4月17日から 毎月第1・3水曜	滝野川地区民生委員	25名
㊸	昭和町ふれあい館(昭和町3丁目)	4月9日から 毎月第2・4水曜	昭和町地区自治会連合 会	30名
㊹	東京家政大学(板橋区加賀1丁目)	5月21日から 毎月第1・3水曜	東京家政大学	20名
㊺	女子栄養大学(豊島区駒込3丁目)	A 5月7日から 月2回水曜	女子栄養大学	30名
		B 5月14日から 月2回水曜		

記事の見方

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
甲 申込み方法 問い合わせ先 申込み先 HP ホームページ EM Eメール

冬はこたつでタブレット
JCN スマートテレビとタブレットで便利な2台のしさがどんとひろがる!

スマートマックス
キャンペーン実施中!
3月31日(月)まで

基本工事費が無料! 指定コースへの追加の
外付けHDDのご購入でキャッシュバック!

サービス・キャンペーンについて詳しくはお問い合わせください。

JCN 北区 ☎0120-372279

株式会社JCN北ヶ崎ビル JCN北生 【検索】www.jcniteko.jp

〒114-0032 東京都北区千手1-13-14 都日東ビル2F

日韓文化交流特別企画!!
韓国ドラマ・K-POPがもっと楽しくなる!

韓国語市民講座
赤羽・板橋で3月スタート
入門クラス全12回 受講料 **8,000**円

内容：ハングルの読み書き・自己紹介・簡単な会話を学習します
期間：赤羽会場 3/18(火) 18:00~19:30~
板橋会場 3/20(木) 18:00~19:30~

申込・お問合せ ☎ 0120-870-530

一般財団法人 ハナ韓国語研修
会 板橋区東町1-6-1000 1000-1800
(多摩・北千住・目黒・板橋・立川・桜ヶ丘・池袋等)
受講料 全12回 8,000円 (1回 75分/週1回) 別途教材費 2,000円 F.A X 02725-23-1268
※最少参加人数14名、在籍生徒数1,358名
大森東急ビル地下1F

FUJITSU PC最大手メーカー富士通による
中高年のためのパソコン教室

春の無料体験会
参加者大募集!!

3月17(日)~22(日)

富士通オープンカレッジ赤羽校
東京都北区赤羽南 1-19-11 川田ビル1F

お申し込みお問合せは
電話 **03-5249-3098**
FAX **03-5249-3099**

受付：月~土 AM10:00~PM17:30

赤羽駅前
赤羽消防署
モスバーガー
マイドイン

JR 赤羽駅

(広告) この欄は北区の事業者ではありません
お問い合わせは各企業・団体へ

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

子育てがーデン「ガーデンフェア」

おいで♪おいで♪乳幼児親子!おめめ★おみみ★おてでde絵本をたっぴりたのしもう!
 対象 0歳～2歳児と保護者 日 3月2日(日)
 午前10時30分～午後3時30分(入退場自由) 内容はなし会や絵本の世界を体験できる展示、体験スペースで楽しめます。
 【企画・運営】北区図書館活動区民の会
 当日、直接会場へ
 会場 中央図書館事業係(十条台1-2-5)
 ☎(5993)1125

冬の親子プラネタリウム「こぎつねニベアはじめての雪」

対象 未就学児(0歳から可)と家族
 日 2月21日(金)・25日(火)・27日(木)
 いずれも午前10時から(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) 当日、直接会場へ ※30分前から整理券配布
 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



図書館	日 程	電話番号
中央	3月の毎週土曜 午前11時	(5993)1125
	3月1日(土)・15日(土)・29日(土) 午後2時30分	
	3月9日(日) 午後11時15分	
中央分室	3月7日(金) 午前11時	(3912)8566
滝野川	3月14日(金) 午前11時	(3910)9092
	3月8日(土) 午後3時30分	
浮間	3月の毎週火曜 午前11時	(3965)6531
	3月8日(土) 午後3時30分	
	3月19日(水) 午後3時30分	
昭和町	3月19日(水) 午後3時30分	(3893)5418
上十条	3月5日(水) 午後3時50分	(3905)3533
赤羽北	3月13日(木) 午後3時30分	(3907)6412
東田端	3月14日(金) 午後3時30分	(3810)4341
滝野川西	3月11日(火) 午後3時45分	(3576)8800
豊島	3月20日(木) 午前10時	(3927)3421
東十条	3月7日(金)・14日(金) 午前10時30分	(5390)6680

離乳食講習会 ～みんなで食育・楽しく食育～

対象 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 3月7日(金) 午後1時30分～3時
 内容 離乳食初期から後期のすすめ方(お話と試食) 定 32名(申込順)
 申 2月26日(水)から電話申込
 会場 健康いきがい課赤羽健康相談係(赤羽会館6・7階)
 ☎(3903)6481

子どものおはなし会



図書館	日 程	電話番号
中央	3月10日(月)・24日(月) 午前11時	(5993)1125
	3月22日(土) 午前10時	
中央分室	3月9日(日) 午前10時50分	(3912)8566
滝野川	3月14日(金) 午前11時	(3910)9092
赤羽	3月5日(水)・19日(水) 午前11時	(3901)1992
昭和町	3月4日(火) 午前11時	(3893)5418
田端	3月7日(金)・14日(金) 午前11時	(3828)5569
上十条	3月5日(水) 午前11時	(3905)3533
東田端	3月7日(金) 午前11時	(3810)4341
神谷	3月4日(火) 午前11時	(5249)1200
滝野川西	3月18日(火) 午前11時	(3576)8800
豊島	3月20日(木) 午前10時40分	(3927)3421
東十条	3月の毎週水曜 午前11時	(5390)6680
●小学生のためのおはなし会		
中央	3月1日(土)・15日(土)・29日(土) 午後3時	(5993)1125
●紙芝居		
中央	3月8日(土) 午後2時30分	(5993)1125

長生きするなら北区が一番

楽しみながら介護予防で元氣はつらつサロン♪

対象 田端・中里全域、上中里1丁目在住の65歳以上の方 日 3月14日(日) 午後1時30分～3時 場 ボランテイルームたばた(田端5-10-6 田端高齢者在宅サービスセンター3階)
 内容 うつ予防について、体操、合唱など
 師 師北介護予防リダー
 定 20名(申込順) 申 2月22日(土)午前9時から3月8日(土)午後6時まで電話申込
 会場 滝野川はくちよう高齢者あんしんセンター
 ☎(3822)6080

元氣なうちにこそ介護予防! ～長生きするなら北区が一番を目指して～

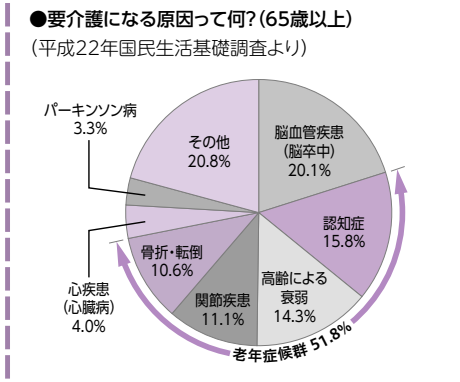
いつまでも元氣で、そして住み慣れたこのまちで自分らしく暮らすためには、何よりも「健康であること」が大切です。
 そのためには、健康であるうちから、要介護状態になることの予防に取り組むことが必要です。
 「まだまだ元氣!」だから「今から予防!」なのです。

老年症候群は、誰にでも平等にやってくる老化が原因でおこる次のような症状です。
 ・足腰の虚弱化 ・低栄養
 ・口腔機能の低下 ・認知機能低下
 ・尿失禁 ・うつ傾向
 老年症候群は日々の生活を見直すことで予防できます。

●ちょっとした不調から、支援や介護が必要な状態につながるままいます



●要介護になる原因って何?(65歳以上) (平成22年国民生活基礎調査より)



もの忘れ相談

対象 西が丘全域、赤羽西5・6丁目、上十条5丁目、十条仲原3・4丁目在住の65歳以上の方
 日 3月10日(月) 午後1時～2時30分
 場 ウェルガーデン西が丘園1階相談室(西が丘3-16-27)
 内容 北区医師会もの忘れ相談医による相談 定 2名(抽選)
 申 3月3日(月)午前9時から5日(水)午後5時まで電話申込
 ※駐車場はありませんので、車での来園はご遠慮ください。
 会場 西が丘園高齢者あんしんセンター
 ☎(5924)7715

や栄養、口腔ケアなどさまざまな教室があり、運動指導員や看護師など専門のスタッフが指導します。詳しくはお問い合わせください。

●おたっしや教室参加者の声
 左腰の半月板の痛みが気に入り、膝や腰を鍛えようと思ったので、3年前から「おたっしや筋力アップ体操教室」、「膝痛改善教室」、「腰痛改善教室」などのおたっしや教室に参加しています。朝起きたらまずアキレス腱のストレッチとスクワットを日課にしています。毎日3,000歩は歩きます。昨年は「脳に効く!ウォーキング術を学ぼう教室」にも参加し、歩数の記録もつけはじめました。最近ウォーキングしながら写真を撮り、教室で習った写メ(写真を添付したメール)で娘とやりとりするのが楽しみです。教室でできた友達とウォーキングを楽しんでいます。
 ※これまで、おたっしや教室の参加者を北区ニュースで募集していましたが、当該事業は老化のサインが見られる方向向けの専門的な教室のため、平成26年度から一般募集を行いません。詳しくはお問い合わせください。
 会場 高齢福祉課介護予防担当
 ☎(3908)9017



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8面をご覧ください

お知らせ

◆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。

●3月3日(月)・4日(火) 午前9時30分～午後4時

●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

●借金問題は、弁護士などの法律の専門家に依頼することで解決できます。

相談者の債務状況、収入などの生活状況を伺い、専門家への相談をスムーズにつなげるお手伝いをします。

●また、特別相談日以外「月々金曜(祝日を除く)午前10時～午後4時」でも、多重債務相談を受け付けています(要予約)。

以下、共通
申電話先
電話先消費生活センター(北とびあ11階) (平日午前9時～午後5時) ☎(5390) 1239

◆平成26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14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3階第5集會室(岸町1-6-17)

定 各50名(申込順)
申 2月21日(金)から電話申込 ※詳しくはお問い合わせください

問 先北区社会福祉協議会 ☎(3906) 2352

◆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
対 次の①②のいずれかに該当する方 ①第二十七回号 ②第二十二回号、第十七回号、第十二回号、第四回号

請求期間 ①平成28年6月13日まで ②平成28年9月30日まで

●戦没者の父母等に対する特別給付金
対 第二十六回号

請求期間 平成28年6月13日まで
以下、共通
問 東京都福祉保健局生活福祉部 計画課課長 〆(5320) 4077

健康福祉課健康福祉係 〆(3908) 9015

◆みどりの協力員(第15期)募集

区内各所での緑化活動に参加し、みどりの保護・普及に関する運動を推進する「みどりの協力員」を募集します。

対 ①④のすべてに該当する方 ①平成26年4月1日現在、区内在住で20歳以上の方 ②北区の常勤職員でない方 ③植栽について知識があり、熱意をもって活動できる方 ④区が実施する緑化に関する事業(主に平日昼間)に参加できる方

内 連絡会や植栽作業への参加。そのほか、イベント参加など随時依頼

定 50名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で2月27日(木)(必着)まで

問 先〒114-8508(住所不要)環境課自然環境みどり係 ☎(3908) 8618

◆平成26年第1回東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会

2月25日(火) 午後2時から(一時受付開始) 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事務組合議会事務局 ☎(5210) 9729

◆北ノ台工科大学広場館が再開します

3月1日(土) 午前10時から 問 リサイクル清掃課リサイクル生活係 ☎(3908) 8538

◆国保年金

◆ジェネリック医薬品個別差額通知を送付します
対 北区国民健康保険の被保険者で、生活習慣病や慢性疾患などで先発医薬品を服用しており、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額が一定以上減額になる可能性がある方(平成25年11月調剤時)

送付時期 2月下旬
ジェネリック医薬品とは…先発医薬品(新薬の特許期間終了後に製造販売される、新薬とほぼ同じ成分・効果を持つ医薬品です。ジェネリック医薬品を希望する方は、かかりつけの医師・薬局の薬剤師にご相談ください。

問 国保年金課国保給付係 ☎(3908) 1132

◆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。

高齡社会の進行、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、預金や生命保険など、財産の差押えなど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となります。

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、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となります。

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は、年金事務所の特例の手続きができます。届け出ると、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れることができます。詳しくはお問い合わせください。

問 北年金事務所 ☎(3905) 1011

建物もあなたと同じ健康診断! 建築物防災週間 3月1日(土)~7日(金)

東日本大震災からおよそ3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、日頃から建物や塙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。ご利用ください。

●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・整備地域内の「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

●老朽家屋除却支援事業

昭和56年5月以前に建築に着手した木造住宅で、6カ月以上あき家になっている、倒壊などのおそれのある老朽家屋の所有者に対し、除却工事費の一部を助成しています。

※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」など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26年度までです。診断期間がかかるので至急の申請が必要です。

※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、「耐震診断」「耐震補強設計」「耐震改修工事」費用の一部を助成しています。

賃貸マンション耐震化支援事業…賃貸マンションの所有者を対象に、「耐震診断」費用の一部を助成しています。※分譲マンション及び賃貸マンションを対象に実施していた「耐震アドバイザー派遣」「簡易耐震診断」については、現在事業を見直しています。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

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おおるものです。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

お知らせ

外国人のための無料 専門家相談会

3月15日(土) 午後1時30分～3時30分

赤羽文化センター (3906) 39011

北区ふるさと農家体験館

休館

北とびあ

3月10日(月)

赤羽エコー広場館

赤羽文化センター

障害者福祉センター

赤羽文化センター

システム停止日のため

施設の利用及び利用申込の受付はできません。

赤羽文化センター

北区ふるさと農家体験館

赤羽文化センター

赤羽文化センター

赤羽文化センター

赤羽文化センター

赤羽文化センター

赤羽文化センター

赤羽文化センター

赤羽文化センター

赤羽文化センター

赤羽文化センター

春の火災予防運動「火災から尊い命を守ろう」

3月1日(土)～7日(金)

北区飛鳥山博物館(回想のためのテーマ展示)

「オボエテマスカ?」

「お暮らしの道具」

北区飛鳥山博物館(回想のためのテーマ展示)

「オボエテマスカ?」

「お暮らしの道具」

北区飛鳥山博物館(回想のためのテーマ展示)

「オボエテマスカ?」

「お暮らしの道具」

北区飛鳥山博物館(回想のためのテーマ展示)

「オボエテマスカ?」

北区飛鳥山博物館(回想のためのテーマ展示)

「オボエテマスカ?」

「お暮らしの道具」

北区飛鳥山博物館(回想のためのテーマ展示)

「オボエテマスカ?」

「お暮らしの道具」

北区飛鳥山博物館(回想のためのテーマ展示)

「オボエテマスカ?」

「お暮らしの道具」

北区飛鳥山博物館(回想のためのテーマ展示)

「オボエテマスカ?」

「お暮らしの道具」

北区飛鳥山博物館(回想のためのテーマ展示)

フリーマーケット

3月9日(日) 午前10時～午後2時

赤羽エコー広場館

赤羽エコー広場館

赤羽エコー広場館

赤羽エコー広場館

赤羽エコー広場館

赤羽エコー広場館

赤羽エコー広場館

赤羽エコー広場館

赤羽エコー広場館

赤羽エコー広場館

赤羽エコー広場館

カラオケサークル歌優会

毎月第2・4月曜

赤羽文化センター

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

毎月第2・3火曜

志茂東ふれあい館

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

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8面をご覧ください

プラネタリウム

3月の番組

「そよならプラネタリウム」

天文現象でたどる

23年の間、ご愛顧いただいたプラネタリウム

投影機が機器の老朽化のため3月で終了

最後の投影月に特別番組「そよならプラネタリウム」を

「そよならプラネタリウム」

火災予防運動行事

左表のとおり

防火課防災課係

防火課防災課係

防火課防災課係

防火課防災課係

防火課防災課係

防火課防災課係

防火課防災課係

防火課防災課係

防火課防災課係

防火課防災課係

防火課防災課係

赤羽文化ひろば

3月のプログラム

春の茶会

春の茶会

春の茶会

春の茶会

春の茶会

春の茶会

春の茶会

春の茶会

春の茶会

春の茶会

春の茶会

甘栗町の有機野菜の販売

各エコー広場館

甘栗町の有機野菜の販売

甘栗町の有機野菜の販売

甘栗町の有機野菜の販売

甘栗町の有機野菜の販売

甘栗町の有機野菜の販売

甘栗町の有機野菜の販売

甘栗町の有機野菜の販売

甘栗町の有機野菜の販売

甘栗町の有機野菜の販売

甘栗町の有機野菜の販売

甘栗町の有機野菜の販売

話し方さくらの会

大学生、社会人

毎月第2・4土曜

午後1時～3時

赤羽文化センター

話し方さくらの会

話し方さくらの会

話し方さくらの会

話し方さくらの会

話し方さくらの会

話し方さくらの会

話し方さくらの会

話し方さくらの会

カラオケサークル歌優会

毎月第2・3火曜

志茂東ふれあい館

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会

カラオケサークル歌優会



Table with 4 columns: 行事名・内容, 日程, 会場, 問い合わせ. It lists various fire safety events like '防火防災感謝祭' and '防火防災コンクール'.

春の茶会

甘栗町の有機野菜の販売

話し方さくらの会

カラオケサークル歌優会

3月の健康に関する事業のお知らせ

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 結果説明日, 受付時間. Includes items like エイズ抗体検査, エイズ抗体検査(通常検査), 性感染症検査, etc.

王子健康相談係

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like ママ・パパ学級, ツインズ・イン・北区, 育児相談・子育てトーク, etc.

赤羽健康相談係

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 育児相談・子育てトーク, リフレッシュタイム, etc.

滝野川健康相談係

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like ママ・パパ学級, 育児相談・子育てトーク, 出張育児相談, etc.

王子障害相談係

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 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, etc.

王子高齢相談係

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 認知症介護者懇談会.

健康増進センター

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 健康度測定(予), ゆったりリズム(健康づくりの話と体操).

3月の電話相談

Table with columns: 月, 日, 科目. Includes items like 3日 婦人科, 10日 外科, 17日 整形外科, etc.

◆北区創業支援施設 ネット赤羽勉強会「売れる理由 売れない理由」

◆赤羽文化センター 区民講座 あかばねで国際交流体験！お花見とナショナルトレーニングセンターツアー

◆滝野川文化センター 区民講座 高齢者とその家族へ近所ごんのための一支援あいの防災・減災講座

◆男女共同参画センター「スペースゆう」 働く人と家族の介護・家族の介護をしても、仕事を続けるには？

◆滝野川会館特別講座「歌声喫茶」懐かしの歌を歌おう(第20回)「春、旅立ち」

◆中国の市民活動家を招いたの講演会「農村・環境・震災復興を語る」

◆北管ネット春季セミナー 3月1日(土) 午後2時～4時

◆北台エコー広場館 イベント 第18回多々々まつり 3月9日(日) 午前10時～午後2時

お考えの方 3月5日(水) 午後6時30分～8時30分 師明治 大学商学部教授 大友 純氏 定18名(先着順) 申2月20日(木)から

羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)解散 内文化センターで日本語を学ぶ外国人の仲間とともに、春の自然

内「災害弱者」と言われる高齢者は災害が起きたときにどのようなことに困るのか。その実態を知り、高齢者自身あるいは家族や近所の方ができることは何かを一緒に考えましょう。

内①働く人の介護の現状と離職防止②まず知っておきたい介護保険サービス 師労働政策研究・研修機構特任研究員 奥津真里氏 定30名(先着順) 申2月21日(金)午前9時から

地を巡るご当地ソングなど約30曲をピアノ伴奏に合わせて合唱します。師山本祥一氏、峰崎松根氏 定100名(抽選) 費800円(飲み物、歌本レンタル代を含む) 申往復はがき(記入例参照。参加者全員の名所・氏名・年齢・性別も記入)で、3月5日(水)(必着)まで1通で2名まで

申フックス、Eメール(記入例参照)または電話で2月28日(金)必着まで 問先NPO法人AsiaComm ons 亜細亜市民会 麻生 定080(5412)4914 FAX(6427)7875 EMail:asiacommons@gmail.com

記号の見方

対象 日 時 場 会 場 内 容 師 講 師 定 員 費 用 (記載のない場合は無料です)

申 申 込 方 法 問 問 合 せ

先 申 込 先

HP ホームページ Eメール

北区医師会 医療電話相談 ☎(5390)3131 時間:午後1時20分～午後5時

講座・講演会

◆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
区内在住、在勤、在学の方 日4月27日
~平成27年3月22日 原則毎月第4日曜日
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。
パロックヤルネサンスの音楽に興味をお持ちの方にもお勧めです。
※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 1万円(初回に集金)
申 往復はがき(記入例参照)で、3月14日(金)必着まで
問 古典舞踏研究会 武田牧子
☎080(1019)4107
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

健康いきいき情報

◆健康増進センター

週末ミックスエアロ
区内在住、在勤の20歳以上の方
日3月15日~29日 毎週土曜 計3回
午前10時~11時30分 内走る動作も入ったきつめの有酸素運動 定30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、3月4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

◆いきいき健康サロン

区内在住、在勤、在学の方 日3月30日(日) 午前10時~正午 内いつまでも自分の足で歩くための筋力アップや歩き方の講座です。
ヨガマットを使用します。【持ち物】上履き、タオル、飲み物
師 わかくさ整骨院院長 奥成浩氏 定30名程度(申込順)
費 500円 申 2月22日(土)から電話申込
問 場 先 赤羽スポーツの森公園競技場イベント係(赤羽西5-2-27)
☎(5948)9281

◆胃・子宮・大腸がん検診(検診機関方式)4・5月分

胃がん検診のみ
子宮がん検診のみ
胃・子宮がん検診
胃・大腸がん検診
胃・子宮・大腸がん検診
区内在住、在勤、在学の方(学生不可)
日 一般男子・45歳以上女子・55歳以上女子
~4月6日(日) 一般女子・45歳以上男子・55歳以上男子
~4月13日(日) 本戦
~4月20日(日) 予備日
~5月11日(日)
※45歳以上・55歳以上の参加者が4人以下の場合は一一般男子・女子と合同となります。
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、一般以外の方は生年月日も記入)で、3月2日(日)必着まで
※3月15日(土)午後4時から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 太田政和
☎090(2491)4436

スコピー診
胃がん...各月20名 大腸がん...各月20名
子宮がん検診...各月120名(いずれも先着順)
用はがきまたはファクスに検診名(①~③の別)、第3希望日までの検診希望日、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・電話番号を記入して申込
【申込期間】4月分...2月20日(木)~28日(金)午後5時(必着) 5月分...3月3日(月)~31日(月)午後5時(必着)
※検診日は、通知で連絡します。検診日の2週間前頃に、東京都予防医学協会から通知します。満員などで受診ができない場合は、健康いきいきが課から通知します。
※検診希望日の記載がない場合は健康いきいきが課で日程を決定します。
問 健康いきいきが課コールセンター
☎(3908)9034
問 先 〒114-8508(住所不要)健康いきいきが課健康増進係
☎(3908)9016
FAX(3905)6500

Table with 2 columns: 曜日 (曜日) and 実施日 (実施日). Rows include 日, 火, 水, 木 with specific dates for 胃・子宮・大腸がん検診.

◆胃・大腸がん検診(検診車方式)4・5月分

胃がん検診のみ
胃と大腸がん検診
区内在住、在勤、在学の方(平成26年12月31日現在35歳以上の方(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。また、前回受診からおおむね1年経過していること)
日4月11日(金)・17日(木)・25日(金)・5月9日(金)・15日(木)・29日(木)・30日(金)
いずれも午前9時~正午
場 北区保健所(東十条2-7-3)
胃がん検診...問診・胃エックス線間接撮影(検診車)
※安全に検診が実施できないと判断される場合はご連絡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
子宮がん検診...問診・視診・細胞診・コルポ

日(金)午後5時(必着) 5月分...3月3日(月)~31日(月)午後5時(必着)
※検診日は通知で連絡します。検診日の2週間前頃に、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いきが課からそれぞれ通知します。満員などで受診ができない場合は、健康いきいきが課から通知します。
※検診希望日の記載がない場合は健康いきいきが課で日程を決定します。
※申込方法が今回から変わりましたので、ご注意ください。
問 健康いきいきが課コールセンター
☎(3908)9034
問 先 〒114-8508(住所不要)健康いきいきが課健康増進係
☎(3908)9016
FAX(3905)6500

健康ひとくちメモ

和食で見直す食事バランス
平成25年12月4日、日本の「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録され、世界的に注目を浴びています。
和食の魅力は、
①旬の食材
②だし旨みを効かせた料理
③少ない油分
④バランスの良い食事
(主食・主菜・副菜が揃っている)
などさまざまな点が挙げられます。
特にバランスの良い食事は、からだに栄養が吸収されやすくなります。
和食で普段の食事バランスを見直し、寒さに負けない元気なからだ作りを始めましょう。
健康いきいきが課



スポーツ

◆都民体育大会予選 テニスシングルス大会

主催 北区・北区教育委員会・北区体育協会
区内在住、在勤の方(学生不可)
日 一般男子・45歳以上女子・55歳以上女子
~4月6日(日) 一般女子・45歳以上男子・55歳以上男子
~4月13日(日) 本戦
~4月20日(日) 予備日
~5月11日(日)
※45歳以上・55歳以上の参加者が4人以下の場合は一一般男子・女子と合同となります。
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、一般以外の方は生年月日も記入)で、3月2日(日)必着まで
※3月15日(土)午後4時から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 太田政和
☎090(2491)4436

北区文化振興財団インフォメーション

ほくどがびあ亭 1000円超話
5月11日(日)/7月5日(土) 午後1時開演 発売中
北とびあ ペガサスホール 全席自由 1,000円 主

北区民混声合唱団 第24回定期演奏会
6月22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 区民割引 900円

0歳からのクラシック スーラシアンプラス 音楽の絵本コンサート
6月28日(土) 第1回:午前11時開演 第2回:午後3時開演
北とびあ さくらホール 全席指定 発売中

ほくどがびあ亭 1000円超話. Includes photos of performers and details about the show.

北区民混声合唱団 第24回定期演奏会. Includes a photo of the choir and details about the concert.

0歳からのクラシック スーラシアンプラス 音楽の絵本コンサート. Includes photos of children and details about the concert.

北区民オーケストラ 第28回定期演奏会
5月18日(日) 午後2時30分開演
北とびあ さくらホール 全席自由 1,000円

アノンBIG3 with 1 スーパーライブ
2月28日(金) 午後6時30分開演
北とびあ さくらホール 4,000円

パイプオルガン演奏会
2月23日(日) 午後3時
北とびあ 1階 区民プラザ 無料(当日、直接会場へ)

北区民オーケストラ 第28回定期演奏会. Includes photos of musicians and details about the concert.

アノンBIG3 with 1 スーパーライブ. Includes a photo of the band and details about the live performance.

パイプオルガン演奏会. Includes details about the organ concert.

記号の見方 対象 日 日時 会場 内容 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 Eメール