

北区ニュース

(26.2.1現在)	前月比
世帯数	180,376 146増
総人口	334,841 118増
日本人人口	320,171 6増
男	159,273 19増
女	160,898 13減
外国人人口	14,670 112増
男	6,835 78増
女	7,835 34増

年齢別	14歳以下...	33,248 (9.9%)
人口*	15歳~64歳...	217,417 (64.9%)
(構成比)	65歳以上...	84,176 (25.2%)

*外国人人口を含む

33万人健康づくり大作戦 元気で輪っしょい!

桜ウォーク2014



桜を見ながら春を満喫し、「歩くことから始める健康づくり」に取り組みましょう。子どもからおとしよりまで、体力や健康状態に合わせて距離も選べます。ゴールした方には、参加記念バッジを差し上げます。

日4月6日(日) 午前9時~午後1時30分(スタート受付...区役所第一庁舎中庭、午前10時までに) ※小雨決行(雨天の場合は、午前8時以降に北区ホームページまたは北ケーブルテレビデータ放送でご確認いただくか、午前8時から10時までに電話でお問い合わせください)

【コース】区役所中庭(スタート)→石神井川沿い北側遊歩道→板橋(折り返し地点)→(往路の対岸を歩きます)→石神井川沿い南側遊歩道→区役所(ゴール) ※コースの距離は、約6.5kmです。体力に合わせて途中の橋で折り返すことができます。 **甲**当日、直接区役所中庭にお越しください。コース地図と参加者用リボンを受け取り、「順路」の表示どおりに歩いてください。

※過去に実施した秋の「北・水辺ウォーク」、春の「桜ウォーク」に参加された方は「ウォーキングスタンプカード」をお持ちのうえご参加ください。今回「ウォーキングスタンプカード」にスタンプが4回分押印された方には、特別賞と完歩証を差し上げますので、カードを忘れずにお持ちください。

問健康いきがい課健康いきがい係 ☎(3908)8548

記事の見方

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

申し込み方法

お問い合わせ

先申し込み

HP

ホームページ

EM

メール

お知らせ

◆ワンストップ納付相談 「税・保険料などの臨時的納付相談窓口を開設します」

対特別区民税・都民税、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付が困難な方(納付が困難な事情がわかる資料などを持参)

日3月16日(日) 午前9時~午後4時

場区役所第一庁舎2階

問【特別区民税・都民税、軽自動車税】収納推進課

☎(3908)1129

【国民健康保険料】国保年金課国保保険料係

☎(3908)1159

【後期高齢者医療保険料】国保年金課高齢医療係

☎(3908)9069

【介護保険料】介護保険課介護保険料係

☎(3908)1285

◆3月10日は「東京都平和の日」です

黙とうにご協力ください

東京大空襲などの戦災で亡くなられた方々を追悼するとともに、世界の恒久平和を願い、午後1時から1分間の「黙とう」を行います。

問東京都生活文化局文化振興部文化事業課

☎(5388)3141

◆第10回稲付中学校サブファミリーブロック小学校適正配置検討協議会

日3月4日(火) 午後7時から **場**赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)

内ブロック内の小学校を2校とする際の学校の配置及び適正配置の実施時期について **甲**傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。傍聴席に限りがありますので、希望者多数の場合には、傍聴をお断りすることがあります。

問学校適正配置担当課

☎(3908)9271

◆第6回北区子ども・子育て会議

北区の子ども・子育て支援に関する各種計画の策定、実施などを審議する会議を開催します。

日3月11日(火) 午後6時30分から

場北とびあ14階スカイホール **甲**傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問子育て支援課次世代育成係

☎(3908)9095

◆平成25年度 第2回東京都北区環境審議会

日3月27日(木) 午後2時から **場**第1委員会室(区役所第一庁舎4階)

定20名(先着順) **甲**傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問環境課環境政策係

☎(3908)8603

◆北とびあ演劇祭2014

①参加劇団募集

対次の①~②のすべてに該当する団体

①区内在住、在勤、在学の方を中心とした演劇グループ(ダンスのみ、一人芝居は不可)

②1劇団1公演(原則) ③上演時間2時間以内 ④入場料1,000円以内 ⑤つつじホール公演は200名以上、ペガススホール公演は60名以上の来場見込みがある

⑥演劇祭のイベントに参加できる ⑦月一度の演劇祭の代表者会議に参加できる

日9月12日(金)~10月13日(祝)

場北とびあつつじホール(客席数402)・15階ペガススホール(客席数約150) **甲**応募用紙(ホームページからダウンロードできます)に必要な事項を記入して、郵送または持参で、5月12日(月)(必着)まで ※応募書類を参考に実行委員会で選定します。

②区民上演プロジェクト「中学生劇団」参加者募集

北とびあ演劇祭個人参加枠です。未経験者も歓迎です。

対区内在住、在学の中高校生 **【練習時間】**午後6時~9時 **定**20名(先着順) **甲**3月10日(月)午前9時から電話またはホームページで申込 **【参加説明会】**4月25日(金)午後

7時から北とびあ8階802会議室 ※区内在住、在勤、在学の方を対象とした区民上演プロジェクトは今後の北区ニュースでお知らせします。

③サポートスタッフ募集

演劇祭会期中のロビー展示、来場者の案内、チラシの配布などのサポートをするボランティアスタッフを募集しています。詳しくは説明会でお知らせします。

【説明会】4月25日(金)午後7時から北とびあ8階802会議室(申込不要)

=以下、①~③共通=

問先〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団北とびあ演劇祭担当

☎(5390)1222

HP<http://www.hokutopiaengekisai.com/>

◆第5回「北区基本計画2010」及び「北区経営改革新5か年プラン」の改定のための検討会

日3月24日(月) 午後7時から **場**北とびあ13階飛鳥ホール

内まちづくり、環境、安全・安心などに関すること **甲**傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問企画課

☎(3908)1104

◆平成26年度児童館等臨時職員の募集

対児童館事業に意欲がある方で、子どもたちと一緒に身体を動かして遊ぶ方 **【勤務場所】**区内の児童館・児童室・学童クラブ

【勤務曜日】月~土曜(祝日を除く) **【雇用期間】**4月から6カ月間以内で、月20日以内の定められた日数(雇用区分により異なります)

【募集人員】若干名 **【時給】**無資格者920円、保育士等有資格者1,000円、変則勤務1,090円 ※通勤に交通機関を利用する場合には、規定に基づき日額420円までの交通費を支給します。 ※年間登録者は、随時受け付けています。 ※登録された方が、期間内にすべて雇用されるとは限りませんので、ご了承ください。

甲電話申込 **問先**子育て支援課次世代育成係

☎(3908)9097

◆中央公園文化センター 施設予約受付開始

中央公園文化センターは、4月16日(水)から開館します(予定)。開館に伴い3月16日(日)から施設予約受付を開始します。施設の予約は赤羽・滝野川文化センターで受付します。詳しくは、各文化センターにお問い合わせください。

問赤羽文化センター

☎(3906)3911

滝野川文化センター(月曜、祝日休館)

☎(5394)1230

◆北区シルバー人材センター 「包丁研ぎ」事業(上半期3月~7月)

日場下表のとおり ※受付は午前9時~午後2時 **費**包丁研ぎ...400円から まな板削り...600円から

問北区シルバー人材センター

☎(3908)8400

日程	会場
3月5日(水)・6日(木)	赤羽会館
4月9日(水)・10日(木)	赤羽西地域振興室(西が丘1-5-2)
5月7日(水)・8日(木)	滝野川会館(西ヶ原1-23-3)
5月28日(水)・29日(木)	神谷区民センター(神谷3-35-17)
6月4日(水)・5日(木)	東十条区民センター(東十条3-2-14)
7月2日(水)・3日(木)	北とびあ

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区 **日**3月11日(火) 午後1時30分~4時30分

場区役所第一庁舎1階ロビー

内年金の内容及取額についての疑問、サービス残業やパワハラなどのトラブル、人事・労務管理などのお悩みに、社会保険労務士が無料で相談に応じます。

甲当日、直接会場へ

問東京都社会保険労務士会 北支部

☎(3908)0248

◆浮間舟渡テニスコートがオープンします!

対 テニス登録団体 **日**4月13日(日)から
夏時間(4月~9月)…午前8時~午後6時
冬時間(10月~3月)…午前9時~午後5時
場 浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1新
河岸東公園内) 内 砂入り人工芝コート4
面 費 1面2時間1,200円 **日**④4月分…
【区内登録団体】3月12日(水) 午前9時
から各体育系窓口で抽選会を行います(当日
現地集合)。【区外登録団体】3月12日(水)
午後1時から電話、窓口または北区ホーム
ページで予約 ②5月分…3月1日(土)~7
日(金)に、専用はがきまたは北区ホーム
ページで抽選申込 ③6月分以降…利用月
の2カ月前の1日~7日に、専用はがき
または北区ホームページで抽選申込
※②③は区内登録団体のみ
問 先 〒114-8508(住所不要) 生涯学習・
スポーツ振興課スポーツ振興係
☎(3908)9329

◆バドミントン都民体育大会北区代表 選手選考会兼ダブルス選手権大会

主催 北区・北区教育委員会・北区体育協会
対 区内在住、在勤、在学中中学生以上と
協会登録者 **日**3月23日(日) 午前9時
から 場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
【種目】①代表選手選考会(都民に限る。学
生不可) 一般男女複、35歳以上男女複、
45歳以上男女複 ②ダブルス選手権(①
に出場しない選手のダブルス男女) **1部**…
一般(学生含む) **2部**…初・中級者(中高
生含む) **3部**…競技歴2年未満の初心者(中
高生含む) **4部**…40歳以上 **5部**…50歳
以上 **6部**…60歳以上 ③ダブルス選手権
(混合ダブルス) **1部**…一般(学生含む)
2部…45歳以上(重複出場可)
※ほかの種目の重複参加は不可。学生ペア
の参加は先着10組まで
費 協会登録者…1,500円 協会未登録者…
2,000円 中・高校生…750円
申 はがき(記入例参照。希望種目も記入)
または電話で、3月14日(金)(必着)まで
問 先 〒114-0002 王子4-26-4-1103
北区バドミントン協会 渡邊春男
☎090(4723)6627

講座・講演会

◆自然教室「春の樹木教室」

清水坂公園のサクラを中心に樹木を観察
します。
対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日4月6日(日) 午前10時~11時30分
定20名(抽選) 申 往復はがきまたはファ
クス(記入例参照)で、3月27日(木)(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&ときは翌日))
☎(3908)0804
FAX(3908)8856

◆外国人の方に向けた日本生活入門

北区地域づくり応援団事業
**第1回:子どもの学校と関わる不安を解消
する~PTA役員を経験して~**
対 外国人の方、講演内容に興味のある方
日3月21日(祝) 午後2時~4時
場 岸町ふれあい館第2集会室(岸町1-6
-17) 内 荒川区在住の元PTA会長を経
験した韓国女性を招いて、外国人父兄が
子どもの学校と関わる時に陥る悩みなど
を紹介 師 梁 恩心氏 **定**30名(先着順)

申 ファクス、Eメール(記入例参照。国籍、
講師への質問も記入)または電話で、3月
14日(金)(必着)まで
問 先 NPO法人AsiaCommons 亜洲市民
之道 麻生
☎080(5412)4914
FAX(6427)7875
E-mail:asiacommons@gmail.com

◆赤羽文化センターPC特別講座

①みんなのパソコンひろば
対 区内在住、在勤、在学中でWindowsXP
やWindows7を使用したことがある方
日4月2日(水) 午後6時~8時30分
内 パソコン相談、ミニセミナー「Windows8
に触ってみよう」 費 1,540円 申 往復は
がき(記入例参照)で、3月22日(土)(必着)
まで
②1期「はじめてのパソコン」
対 区内在住、在勤、在学中でパソコンには
じめてさわる方または同等の方 **日**4月
17日~5月22日 毎週木曜 計6回 午後
6時30分~8時30分 内 パソコンの電源
の入れ方、切り方、Windowsの基本操作
(マウス、キーボード)から文字入力まで
費 9,250円 申 往復はがき(記入例参照)
で、4月2日(水)(必着)まで
=以下、①②共通=
師 堀 愛弓氏 **定**16名(抽選)
問 場 先 〒115-0055 赤羽西1-6-1
-301 赤羽文化センター
☎(3906)3911

◆“現代の寺子屋”楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団
日 内 師 ①**3月8日(土)**…「男のための絵手紙
教室」 日本絵手紙協会 小野寺美紀子氏
②**22日(土)**…「ぎんざにふくかぜ」 銀座
学講師 佐藤厚行氏 いずれも午後2時~
4時 場 田端文士村記念館(田端6-1-2)
定100名(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 北区明るい社会づくりの会 佐藤
☎(3905)8056



◆知的書評合戦ビプリオバトル in赤レンガ図書館

日3月21日(祝) 午後1時30分から(1時
開場) 内 今回は原則“参加者全員発表者”
で、テーマは「春」です。 ※ビプリオバトル
は発表者がおすすめ本を一人5分間で書評
した後、参加者全員で一番読みたくなった本
「チャンプ本」を決定する、ゲーム感覚を取
り入れた書評合戦です。 **定**30名(申込順)
申 電話申込。観戦のみご希望の方は当日、
直接会場へ(20名。先着順)
問 場 先 中央図書館事業係(十条台1-2-5)
☎(5993)1125

◆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ご家族
日3月12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
厳守します。 **定**15名(申込順) 申 開催日
前日までに電話申込
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

気づいてください! 体と心の限界サイン 眠れていますか? 自殺は「誰にでも起こる危機」です

区ではうつ病などのこころの病気が不
調の相談に応じています。専門医相談日
(予約制)もあります。詳しくは各障害相
談係へお問い合わせください。
問 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

3月は東京都の自殺対策強化月間です 「自殺防止! 東京キャンペーン」

【特別相談の実施】
●東京都自殺相談ダイヤル~こころとい
のちのほっとライン~
日3月10日(月)~14日(金)(24時間)
☎(0570)087478
●自殺予防のちの電話
日3月10日(月)午前8時~翌朝8時(24

時間)
☎0120(738)556(毎月10日)
●54時間特別相談
日3月8日(土)午前0時~10日(月)午前
6時 東京自殺防止センター
☎0120(58)9090
●自死遺族のための電話相談
日3月10日(月)~12日(水) 午前10時
~午後10時
全国自死遺族総合支援センター
☎(3261)4350
☎(3953)1455
日3月13日(木)~16日(日) 午前10時
~午後10時
グリーフケア・サポートプラザ
☎(3796)5453
●多重債務110番
日3月3日(月)・4日(火) 東京都消費生
活総合センター(午前9時~午後5時)
☎(3235)1155

◆第4回北区観光写真コンクール 受賞作品の展示

日場 3月14日(金)まで…北とびあ1階区民
プラザ 3月11日(火)~25日(火)…中央図
書館(十条台1-2-5)
問 産業振興課観光振興担当
☎(5390)1234

※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
問 ほとと村れんげまんま
☎070(6553)5671
E-mail:hotkyodo@gmail.com

◆協働担い手づくり研修~事例から 学ぶ! 協働のまちづくり~

対 区内で市民活動を行うまたは行おうと
しているまたは北区政策提案協働事業への応募、
各種助成金申請を予定している団体、協
働に興味のある個人・団体など
日3月20日(木) 午後2時~4時30分
場 北とびあ7階第2研修室 内 ①事例から
学ぶ協働のまちづくり ②ワークショップ
師 NPO法人まちこらぼ 柴田真希氏
定50名(先着順) 申 ファクス、Eメール(記
入例参照。団体所属の方は団体名も記入)ま
たは電話で、3月18日(火)(必着)まで
問 先 北区NPO・ボランティアがらぎ
☎(5390)1771 FAX(5390)1778
E-mail:plaza@ma.kitanet.ne.jp

◆わかもの就職支援セミナー

対 おおむね35歳までの求職中の方
日①3月13日(木) ②27日(木) いずれ
も午後2時~3時30分 内 ①再就職のポ
イント~就職活動のポイントから応募書類の
書き方まで~ ②ビデオワークで学べ
活に役立つビジネスマナー **定**各40名(申
込順) **日**3月3日(月)から電話または直接
窓口で申込
問 場 先 ハローワーク王子 赤羽しごとコー
ナー(赤羽1-1-38赤羽エコー広場館内)
☎(3908)0161

◆XI 祈りそして神宴

後援 北区文化振興財団
日3月30日(日) 午後5時開演 場 勝勝
寺(赤羽西1-21-17) 内 石笛やフルト
による演奏会 【出演】横田年昭氏 【ゲスト】
ジャズボーカル 沢田靖司氏 **定**10名
(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月
17日(月)(必着)まで
問 楽 松崎由紀子
☎(3311)7699
先 〒114-8503(住所不要) 北区文化振興
財団「祈りそして神宴」係

平成26年度特別区職員採用試験・選考日程

目 下表のとおり 問 特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎(5210)9787
HP <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>

項目	I類採用試験	II類採用試験	経験者	身体障害者を対象とする採用選考
告示	3月5日(水)	6月11日(水)	6月11日(水)	7月25日(金)
郵送申込受付	4月1日(火)~8日(火)	6月11日(水)~8月6日(水)	6月11日(水)~8月6日(水)	7月25日(金)~9月1日(月)
インターネット申込受付	4月1日(火)~10日(木)	6月11日(水)~8月8日(金)	6月11日(水)~8月8日(金)	7月25日(金)~9月3日(日)
1次試験・選考	5月4日(祝)	9月14日(日)	9月7日(日)	9月28日(日)
1次合格発表	6月18日(水)	10月21日(火)	10月14日(火)	10月15日(水)
2次試験・選考	7月7日(月)~24日(木)	11月1日(土)~3日(祝)	10月25日(土)~26日(日)	10月27日(月)・11月11日(火)
2次合格発表	-	-	11月7日(金)	-
3次試験・選考	-	-	11月15日(土)~23日(祝)	-
最終合格発表	(技術系) 7月28日(月) (技術以外) 8月8日(金)	11月14日(金)	12月5日(金)	11月20日(木)

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



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
ママパパ学級
区内在住で妊娠中の方と配偶者(安定期にご参加ください)
4月2日～16日 毎週水曜

パパになるための半日コース

区内在住で妊娠24週以降の方と配偶者
4月19日(土) ①午前コース…午前9時30分～正午
②午後コース…午後1時30分～4時

北区子ども文化教室発表会

子ども芸術劇場
3月23日(日) 午後1時30分開演(1時開場)
北とびあつじホール
日本舞踊、落語、雅楽、活動弁士(無声映画)

北区子ども文化教室参加者募集

対目師右表のとおり 場田豊島北中学校(北区豊島5-3-35)
若千名(抽選) 費実費負担
往復はがき(記入例参照。Eメールアドレスも記入)で、3月31日(月)(必着)まで

北区体育協会 スポーツ教室

対目師定費右表のとおり
往復はがき(記入例参照。性別、時間帯がある教室は①②の別も希望順位に記入)またはホームページで、3月16日(日)(必着)まで
※携帯電話からは不可
先行114-0024 西ケ原2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会
(3940)1848
http://www.kita-city-taikyo.or.jp

北区プレーパーク「春だよ!お外で遊ぼう」

中央公園拡張部(旧いなり公園/十条台1-2)
3月3日～31日(24日を除く) 毎週月曜、2日(日)・29日(土)・30日(日)
桐ヶ丘中央公園(北側/桐ヶ丘2-7)
3月5日(水)・9日(日)
=以下、共通=
[時間]午前10時30分～午後5時
[当日、直接会場へ] ※16日(日)は午前11時から午後4時30分まで袋町公園(赤羽北3-11-10)で出張プレーパーク!を行います。

板橋区・北区交流サッカー教室 参加者募集

区内在住、在学で平成18年4月2日～22年4月1日生まれの方
4月13日(日)
未就学児の部…午後1時～2時 小学1・2年生の部…午後2時30分～3時30分
浮間子どもスポーツ広場(浮間4-27-1)
FC東京スクールコーチ 未就学児の部…25組50名(幼児1名につき保護者1名、一緒に参加するメニューあり)
小学1・2年生の部…35名(いずれも抽選)
往復はがき(記入例参照。未就学児の部は参加する保護者の氏名も記入)で、3月20日(木)(必着)まで

早寝早起き朝ごはんプロジェクト 講演会「眠育のすすめ」

保育園・幼稚園・子ども園の年中クラス～小学6年生までのお子さんと保護者
3月26日(水) 午後1時30分～3時30分
赤羽会館3階第一和室
師第一部…脳を育てる睡眠のお話 早寝早起きコー

ディネーター 米本昌子氏 第2部…ちっこの紙芝居 大江戸ヤッサン一座プロ紙芝居師
ちっち 30組(抽選) 往復はがき(記入例参照。お子さんの氏名・ふりがな・年齢も記入)で、3月12日(水)(必着)まで
先行114-8508(住所不要)生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
(3908)9323

離乳食講習会 ～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、生後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし)
3月19日(水) 午後1時30分～3時
北区保健所茶室(東十条2-7-3)
離乳食初期から後期のすすめ方(お話と試食) 24名(申込順)
3月5日(水)から電話申込
先行健康いきがい課王子健康相談係
(3908)9087

ツインズイン北区・赤羽

双子や三つ子のいる新米ママや先輩ママ、双子や三つ子を出産予定の妊婦さん、集まって情報交換しませんか。
赤羽地域在住で、双子以上のお子さんを子育て中の方または双子以上の赤ちゃんを出産予定の方
3月17日(月) 午前10時～11時30分
初めての方のみ事前に電話申込
先行健康いきがい課赤羽健康相談係(赤羽会館6・7階)
(3903)6481

北とびあ演劇祭NEXT公演「ものがたり・ふるまちで」 小中高生無料招待

北区地域づくり応援団事業
区内在住、在学の小・中・高校生(3名以上のグループ)
3月29日(土)・30日(日)
いずれも午後2時から、午後6時から
北とびあ15階バカサホール 各20名(先着順)
アックス、Eメール(記入例参照。学校名・学年、参加希望日時、参加人数も記入)または電話で、3月28日(金)(必着)まで
先行北とびあ演劇祭実行委員会(きたく子ども劇場内)
FAX(3919)2990
kangeki_you2@ybb.ne.jp

スポーツ 新日本スポーツ連盟 北区硬式テニス初心者教室

後援 北区教育委員会
区内在住、在勤で18歳以上の方(学生を除く)
4月5日～26日 毎週土曜 計4回 午前8時～10時 予備日:5月3日(祝)
桐ヶ丘体育館テニスコート[E・F面ハードコート](赤羽台3-17-57)
師新日本スポーツ連盟北区会員 定30名(先着順)
費4,000円(傷害保険料含む。初回に集金)
往復はがき(記入例参照。テニス歴も記入)で、3月14日(金)(必着)まで
先行114-0002 王子1-27-15淳交社ビル2階 新日本スポーツ連盟北区テニス初心者教室(日～金曜 午後7時～9時)
(3914)9536

平成26年度幼児・小学生 体操教室(1期)

区内在住、在学、在園の4歳～6歳の幼児(教室開始日4歳以上)及び小学生
4月1日～6月3日(4月29日、5月6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 各100名(抽選)
費800円(初回に集金)
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、3月13日(木)(当日消印有効)まで
先行114-0024 西ケ原2-1-6滝野川体育館
(3940)1801

子育て相談

後援 北区
区内在住で生後1年以内の子どもと母親
3月14日(金) 午後1時30分～3時30分(1時受付開始)
北とびあ9階第2和室
发育相談(体重、身長測定)、母乳・栄養(離乳食)相談 [持ち物]母子健康手帳、バスタオル
師相談員、栄養士、助産師
定18名(先着順)
当日、直接会場へ
先行北区助産師会 村上
090(6504)4047

Table with 4 columns: 教室, 対象, 日時, 講師. Lists various classes like '落語', '雅楽', '活動弁士', '日本舞踊', '彫塑I', '彫塑II' and their respective instructors.

※鑑金教室は、生徒数が定員に達しているため、26年度は募集をしません。

Table with 7 columns: 教室名, 対象, 日程, 時間, 場所, 講師, 定員, 費用. Lists sports classes like 'キッズスイミング', 'アクアピクス女性教室', '初心者バドミントン教室', etc.

記事の見方 対対象 日日時 会場 内容 師講師 定定員 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

◆大腸がん検診

対区内在住の35歳以上の方(昭和54年12月31日以前に生まれた方)。ただし、受診間隔が1年未満の方は除く

日場申問先 右表のとおり

内検便(便潜血反応検査) ※希望する各健康相談係で事前に採便セットを受け取り、各会場の検診日にお持ちください(代理可)。

定各日110名(先着順)

Table with columns: 問い合わせ及び申込先(採便セット配布場所), 検診日時, 検診会場, 申込方法. Includes details for colorectal cancer screening at various locations like 王子健康相談係 and 滝野川保健センター.

健康情報

◆3月は女性の健康週間です

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすことを支援するため、女性特有の病気である「子宮がん」「乳がん」の予防啓発に取り組んでいます。3月末まで、各健康相談係の窓口で乳がん自己触診補助用具のプレストケアグラブなど啓発グッズを配布します。

健康いきがい課 王子健康相談係

☎(3908)9087

赤羽健康相談係

☎(3903)6481

滝野川健康相談係

☎(3915)0186

◆健康増進センター

①シニアの健康体操

対区内在住、在勤の60歳以上の方

日3月28日(金) 午前10時～11時30分

内家でできるトレーニング実践法 定30名(抽選) 往復はがき(記入例参照)で、3月14日(金)(必着)まで

②腰痛予防体操

対区内在住、在勤の20歳以上の方

日3月29日(土) 午後2時～3時30分

内腰痛予防のための筋力トレーニングとストレッチ 定30名(抽選) 往復はがき(記入例参照)で、3月14日(金)(必着)まで

③シニアサーキット運動

対区内在住、在勤の65歳以上の方

日4月1日～22日 毎週火曜 計4回 午前10時～11時30分 体力維持のためのマシンを使ったトレーニング 定20名(抽選) 費400円 往復はがき(記入例参照)で、3月18日(火)(必着)まで

☎(3908)8548

長生きするなら北区が一番

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

④おなかシェイプサーキット運動

対区内在住、在勤の40歳～64歳の方

日4月5日～26日 毎週土曜 計4回 午前10時～11時30分 内メタボ予防のためのマシンやマットを使った運動 定20名(抽選) 費800円 往復はがき(記入例参照)で、3月18日(火)(必着)まで

＝以下、①～④共通＝ 日場先 ☎114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390)2220

◆糖尿病区民公開講座

共催 北区

日3月22日(土) 午後2時～3時30分(1時30分開場) 場北とびあ14階スカイホール 内容よくわかる糖尿病～検査の見方、発症予防と早期治療～ 帝京大学医学部附属病院内科教授 江藤一弘氏 定120名(先着順) 申申込用紙(健康いきがい課各係、北区保健所)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。必要事項を記入してファクスで、3月13日(木)(必着)まで

日場先 ☎115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316 ※1講座につき1枚 ※振込手数料は各自負担

◆女性の健康支援事業 ～女性の健康相談～

思春期、妊娠・出産、更年期など女性特有の健康問題について、次の相談が受けられます。

①女性の医師による健康相談

定8名(申込順)

②骨粗しょう症相談(骨の測定を含む)

対20歳～70歳で過去1年以内に骨粗しょう症検診を受けていない方 定40名(申込順)

70歳からのスマートウォーキング 北区が一番 長生きするなら 一つでも美しく歩く秘訣

家族介護者教室「看取り」 3月26日(水) 午後2時～3時30分 赤羽会館6階602会議室 内自宅での看取りについて、講師から訪問看護ステーション看護師が、定20名程度(申込順) 3月1日(土)午前9時から電話申込 日場先 ☎(3903)4167

③乳がん自己検査法体験

定40名(申込順)

＝以下、①～③共通＝

日3月14日(金) 午後2時～4時30分

申電話申込 ※赤羽健康相談係では栄養相談も随時実施しています。詳しくはお問い合わせください。

日場先 ☎114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(3903)6481

◆健康講座「がんの成り立ちと予防」

日3月20日(木) 午後1時30分～3時

場帝京大学大学棟本館1階105教室(板橋区加賀2-11-1) 内がんの発生メカニズムと予防の基礎知識について 師帝京大学医療技術学部看護学科教授 南川雅子氏 定70名(先着順) 当日、直接会場へ 日場先 ☎(3964)7051

桐ヶ丘体育館 春のスポーツ教室

対日定費 下表のとおり

日場先 ☎115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316 ※1講座につき1枚 ※振込手数料は各自負担

Table with columns: 種目, 対象, 日程, 時間, 定員(抽選), 費用. Lists various sports classes like 硬式テニス, レディースピラティス, and アロマヨガ.

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