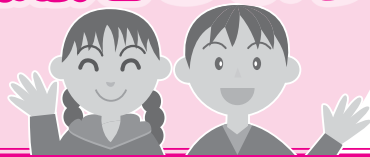


世帯数	183,101	25 減
総人口	338,084	35 増
日本人人口	322,079	69 増
男	160,228	46 増
女	161,851	23 増
外国人人口	16,005	34 減
男	7,661	13 減
女	8,344	21 減
年齢別人口*	14歳以下… 34,017(10.1%)	
15歳～64歳… 218,182(64.5%)		
(構成比) 65歳以上… 85,885(25.4%)		

*外国人人口を含む

北区ニュース

学童クラブ 特例利用を開始します



児童館及び放課後子どもプラン「わくわく☆ひろば」では、放課後帰宅しても保護者の方が就労などのため留守になる家庭、または疾病などにより昼間家庭での適切な保護ができない家庭の小学4年生から6年生を対象に、平成27年度から「学童クラブ特例利用」を実施します。詳しくは北区ホームページまたは児童館及びわくわく☆ひろばで配布する利用案内をご覧ください。

【利用時間】学校開校日…放課後～午後5時30分
学校休校日…午前9時30分～午後5時30分(実施場所がわくわく☆ひろばの場合は午前9時から)
【利用料金】無料(実施場所がわくわく☆ひろばの場合は保険料として年間500円が必要です)
平成27年4月からの利用を希望する方は、次のとおり申請してください。

【申請書類】(児童館及びわくわく☆ひろばで配布)に必要な事項を記入し、2月9日(月)から27日(金)までに、該当する児童館またはわくわく☆ひろばへ直接お持ちください。
【問】各児童館、わくわく☆ひろば
子育て支援課次世代育成係
☎(3908)9097

お知らせ

◆第5回北区観光振興プラン策定検討会

日2月13日(金) 午後6時30分から
場北とびあ9階902会議室
内パブリックコメントの実施結果(報告)、他自治体観光協会などの現状について
申傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
問産業振興課産業振興係
☎(5390)1234

◆平成26年度第3回東京都北区環境審議会

日2月5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) **申**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

◆都市計画公園に係る都市計画の決定

【対象公園】稲付公園(赤羽西3丁目地内)、赤羽台さくら並木公園(赤羽台4丁目地内)、赤羽台4丁目公園(赤羽台4丁目、赤羽北1丁目及び赤羽北2丁目各内)、飛鳥山公園(王子1丁目及び西ヶ原2丁目各内)
【告示日】1月9日
【決定した都市計画】都市計画公園の変更※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問【図書の縦覧場所】都市計画課(区役所第一庁舎3階14番)
☎(3908)9152

◆都市計画に関する方針の変更

「都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」及び「防災街区整備方針」を変更しました。
問【図書の縦覧場所】都市計画課(区役所第一庁舎3階14番)
☎(3908)9152

◆都営住宅入居者の募集

●ポイント方式による募集(家族向けのみ)
①ひとり親世帯 ②高齢者世帯 ③心身障

害者世帯 ④多子世帯 ⑤特に所得の低い一般世帯 ⑥車イス利用者世帯

●抽選方式による募集

⑦单身者向け住宅 ⑧単身者用車イス使用者向け住宅 ⑨シルバーピア住宅 ⑩事業再建者向け定期使用住宅

=以下、共通=

【入居資格】①～⑩の募集区分ごとに定められています。詳しくは募集案内をご覧ください。

【申込書・募集案内の配布期間・場所】2月2日(月)～10日(火) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)、区民事務所及び地域振興室(各開庁時間内)
※⑩については、区営・区民住宅受付担当及び区民事務所のみで配布します。
※配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページからもダウンロードできます。

申郵送で、2月13日(金)(必着)までに、ポイント方式及び⑩は東京都住宅供給公社、抽選方式は渋谷郵便局に届いた申込書に限り受け付けます。※申込ができるのは上記の①～⑩のうち1つのみです。
問先 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター
☎0570(010)810(配布期間中のみ、⑩を除く)
☎(3498)8894(期間外及び⑩について)
HP <http://www.to-kousya.or.jp/>
問区営・区民住宅受付担当
☎(3908)1523
※いずれも土・日曜、祝日を除く

◆東京都北区環境審議会区民委員募集

対区内在住、在勤の20歳以上の方
【任期】2年間 **内**環境計画の策定や環境の保全に関することなど ※会議は平日昼間に開催 **定**2名 **【報酬】**条例の規定により支払 **【選考方法】**書類選考 ※結果は3月中旬頃に応募者全員にお知らせします。
申任意の用紙に住所・氏名・年齢・電話番号、環境に関する活動歴、応募動機(400字以内)を記入し、郵送、Eメールまたはファクスで、2月25日(水)(必着)まで
問先 〒114-8508(住所不要)環境課環境政策係
☎(3908)8603 FAX(3906)8474
E kankyo-ka@city.kita.lg.jp

◆北区保健所非常勤職員(診療放射線技師)募集

対診療放射線技師の資格を有する方または平成27年3月末までに資格を取得見込の方
内①胸部エックス線撮影及び付随業務 ②感染症予防対策に関すること
【募集人員】1名
【勤務日数】月16日(土・日曜、祝日を除く)
【雇用期間】4月1日～平成28年3月31日(更新あり)
【報酬】月額21万6,000円
【締切】2月27日(金)(必着)
※募集案内及び応募方法など詳しくは、北区ホームページをご覧ください。
問先 北区保健所保健予防課結核感染症係
☎(3919)3102

◆平成27年度男女共同参画センター非常勤職員の募集

【勤務場所】男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5階)
【勤務日数】月16日(1日7時間45分変形労働時間制勤務)
【報酬】月額19万8,400円 **【募集人員】**2名
【雇用期間】4月1日～平成28年3月31日
【採用方法】書類審査及び面接
申次の書類を2月13日(金)(必着)までに郵送または持参 ①履歴書(内容を満たしていれば様式自由。要写真貼付) ②作文800字程度(テーマ選択制) ③男女共同参画に関する考え ④男女共同参画センターの役割 ⑤DV被害者支援) ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問先 〒114-8503(住所不要)男女共同参画推進課(北とびあ5階)
☎(3913)0161

◆北区文化振興財団非常勤職員募集

【職務内容】北区文化芸術活動拠点「ココキタ」、豊島北コミュニティアリーナ、豊島北スポーツ多目的広場の施設受付事務及び管理事務
【応募資格】①②の要件を満たす方 ①簡単なパソコン操作ができる方 ②コミュニケーション能力及び協働性がある方
【募集人員】2名程度
【勤務場所】北区文化芸術活動拠点「ココキ

タ」(北区豊島5-3-13)
【勤務日数】月18日(土・日曜、祝日勤務あり)
【勤務時間】午前8時30分～午後5時15分
【雇用期間】4月1日～平成28年3月31日
【報酬】月額13万9,500円
【選考方法】第1次選考(書類審査)合格者は3月4日(水)に面接
※詳しくはホームページをご覧ください。
申履歴書に実務経験を詳しく記入し、封筒に赤字で「財団非常勤申込」と明記して、2月20日(金)(必着)までに郵送
問先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団総務係「非常勤職員採用担当」
☎(5390)1102
HP <http://www.kitabunka.or.jp/>

◆人権擁護委員が委嘱されました

人権擁護委員は、日頃から区民の皆さんの人権が侵害されることがないように見守る一方、人権相談をはじめ人権啓発のためのさまざまな活動を行っています。
平成27年1月1日付で中村博之氏と香川利彦氏が法務大臣から委嘱を受け、新しい人権擁護委員に就任しました。
問総務課総務係
☎(3908)8623
●人権相談
日常生活の人権に関する問題でお困りの方は、人権相談をご利用ください。
日毎月第4火曜 午後1時～4時(予約制)
問場 広報課区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)
☎(3908)1101

◆2月7日は北方領土の日です

四島返還 ひとりの力が 大きな力に



パブリックコメントを実施します

東京都北区耐震改修促進計画改定(案)

この計画は、「建築物の耐震改修の促進に関する法律」に基づき、区内の住宅・建築物の耐震診断や耐震改修の促進を図るため、次の事項などを策定しています。

- ①住宅・建築物の耐震診断及び耐震改修の実施に関する目標
- ②住宅・建築物の耐震診断及び耐震改修の促進を図るための施策に関する事項
- ③住宅・建築物に対する安全性の向上に関する啓発及び普及に関する事項



●今回の改定概要

- ・計画期間を平成27年度から32年度までとします。
- ・耐震化率や耐震化を図るための施策など現在の状況を踏まえたものとし、耐震化率の目標を住宅及び民間特定建築物については平成32年度末までに95%とします。
- ・耐震改修促進法改正に伴う不特定多数の者が利用する大規模建築物の耐震診断の義務化と結果の公表。そのほか、緊急輸送道路沿道建築物の位置づけなどを記載します。

●ご意見をお寄せください

広く区民の皆さんのご意見を伺うためパブリックコメント(区民意見公募手続)を実施します。寄せられた意見は十分検討し、計画策定の参考とさせていただきます。なお、公表する場合は、氏名な

どの個人が特定できる情報は公開しません。

- 【案件名】**東京都北区耐震改修促進計画改定(案)
- 【閲覧場所】**建築課(区役所第一庁舎7階11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(赤羽・田端図書館を除く)及び北区ホームページ
- 【意見提出期限】**2月2日(月)~3月4日(水)(必着)
- 【意見提出方法】**郵送、ファクス、持参または北区ホームページからお寄せください。 ※提出の際は、必ず案件名、氏名・住所を記入してください。
- 【意見提出先】**〒114-8508(住所不要)建築課 建築防災担当
- ☎(3908)1240**
- FAX(3908)9116**
- HP**<http://www.city.kita.tokyo.jp/menu/pubcome/>

催し

◆16ミリフィルム上映会

1958年に作成されたチェコスロバキアの白黒70分のフィルムを上映します。

日2月22日(日) 午後1時30分から

内「悪魔の発明 日本語吹き替え版」

【企画・運営】北区図書館活動区民の会

定50名(先着順) **申**当日、直接会場へ

問場中央図書館事業係(十条台1-2-5) **☎(5993)1125**

◆知的書評合戦ビブリオバトル in 赤レンガ図書館

ビブリオバトルはゲーム感覚を取り入れた書評合戦です。今回のテーマは「自由」。

日3月7日(土) 午後1時30分から(1時開場)

場中央図書館3階ホール(十条台1-2-5) **定**5名(抽選)

申電話または直接窓口で、2月24日(火)までに申込 ※観戦のみ希望の方は、当日、直接会場へ(50名、先着順)

問先中央図書館事業係 **☎(5993)1125**

◆赤羽西福祉工房施設公開

赤羽西福祉工房では、施設の日常活動を見学できる施設公開を行います。

日2月13日(金) 午前10時30分~11時30分 **内**陶芸作業、自主生産品などの活動公開 **申**当日、直接会場へ

問場赤羽西福祉工房(赤羽西5-7-1) **☎(3908)4111**

◆「北区・子どもの水辺」ビオトープ池の維持管理講習と体験

日3月4日(水)~9日(月) 午前10時~午後2時

場赤羽3-29先 荒川右岸河川敷(新荒川大橋脇)

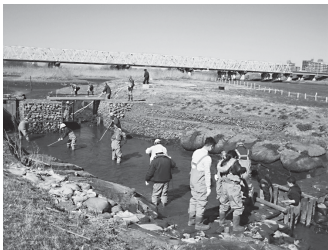
内ビオトープ池の維持管理のお話や池の底泥洗い出し作業などを体験し見学します。

申当日、直接会場へ

※汚れてもよい服装でお越しください。

問北区・子どもの水辺協議会事務局(道楽公園課公園河川係内) **☎(3908)9275**

当日の連絡先 **☎080(6648)5476**



◆北区民謡声合唱団 東日本大震災復興支援チャリティコンサートVol.5

日2月14日(土) 午後2時開演(1時30分開場)

場北とびあ13階飛鳥ホール

【指揮】名島啓太 **【ピアノ】**岩井智宏

【テノール】塚田洋丈(賛助出演)

【合唱】北区民謡声合唱団

【曲目】アニュス・ディ(ピツェッティ作曲)、群青、花は咲く、翼をください、夕焼け小焼け、大地讃頌、幻想即興曲(シロパン作曲・ピアノソロ)、悲しくなったときは(寺山修司)

作詞・テノールソロ)ほか
※曲目は変更になる場合があります。

定300名(先着順) **申**当日、直接会場へ

問北区文化振興財団文化振興係 **☎(5390)1222**

◆映像でめぐる 王子飛鳥山の今昔+梶原~8mm16mmフィルム+写真+絵ハガキ~

北区政策提案協議事業
映像アーカイブによる街おこし

日2月28日(土) 午後2時~3時30分

場北区飛鳥山博物館(王子1-1-3)

内幕末から昭和までの飛鳥山とその周辺(音無川、王子神社)と梶原の劇的变化を映像と学芸員の話を変えて解説します。

定80名(抽選)

申往復はがき(記入例参照)またはホームページで、2月16日(月)(必着)まで

問先 〒115-0045 赤羽1-7-9赤羽Metsビル7階 街づくり・フロンティア21「映像でめぐる王子飛鳥山の今昔」係 **☎(3903)1171**

HP<http://www.frontier21.jp.net/>

◆“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

①日本人・フランス人との間の言葉やふるまいの差異を中心に

日2月14日(土) 午後2時~4時

師早稲田大学名誉教授 会津 洋氏

②50~60年代のスタンダードミュージック

日2月28日(土) 午後2時~4時

師弾き語り人 川上政彦氏

=以下、①②共通=
場田端文士村記念館(田端6-1-2)

定各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**

◆北区男女共同参画推進ネットワーク 設立20周年記念事業映画会「うまれる」

後援 北区

日3月22日(日) ①午前10時~正午 ②午後2時30分~4時30分 ※監督トークあり。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

場北とびあ6階プラネタリウムホール

定各150名(先着順) ※①のみ未就学児入場可(事前に人数と年齢を連絡)

費前売り800円、当日1,000円(未就学児無料)。詳しくはお問い合わせください。

申2月1日(日)からファクスまたはEメール(記入例参照。①②の別も記入。①は未就学児の有無も記入)で申込

問先 北区男女共同参画推進ネットワーク 橋本 **☎080(4075)2884**

FAX(3905)2959

EMkjnet@sepia.ocn.ne.jp

◆きつね塚商店会フリーマーケット

後援 北区

日3月1日(日) 正午~午後4時(雨天中止)

場きつね塚商店会通り(海野川6丁目)

【出店予定数】35店(申込順)

【出店料】無料(1m×2m) **申**電話申込

問先 きつね塚商店会 肉の山本 **☎(3916)4235**

フリーニングダンディー **☎(3916)0028**

北区指定無形民俗文化財

●熊野神社の白鳥祭(オビシャ行事)

北区指定無形民俗文化財(風俗慣習)「熊野神社の白鳥祭(オビシャ行事)」を、熊野神社境内で開催します。五穀豊穡を祈り鬼の文字が書かれた的を弓矢で射る行事です。

日2月7日(土) 午前11時~正午頃

場熊野神社(志茂4-19-1)



●稲付の餅搗唄

正月や祝いの餅を搗く際に唄われた北区指定無形民俗文化財(民俗芸能)「稲付の餅搗唄」を初午の日に開催します。

日2月11日(祝) 午前11時~正午頃

場道観山稲荷社(赤羽西2-14-20)

=以下、共通=
問北区飛鳥山博物館 **☎(3916)1133**



男女共同参画センター「スペースゆう」



問場男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5・6階) **☎(3913)0161**

日程	タイトル	展示者
2月1日(日)~10日(火) (2月2日・8日・9日を除く)	みんなキラキラ みんなワクワク (絵画、手工芸)	通所介護 commons はなみずきの会
2月13日(金)~26日(木) (2月16日・23日を除く)	アート書作品展	アート書教室
2月28日(土)~3月12日(木) (3月2日・9日を除く)	3年次 素描・絵画・ビジュアルデザイン 卒業制作選抜展	東京都立王子総合高等学校美術科
3月14日(土)~29日(日) (3月16日・21日・23日を除く)	川柳、写真で歩く北区	川柳あすか

【時間】火曜~土曜...午前9時~午後9時 日曜...午前9時~午後5時
※入場は閉館30分前までをお願いします。

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申し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

講演会「子どもの育ち！」

言葉を育む ことばかけ
 区内在住、在勤で、2歳から小学校入学前のお子さんの保護者及び子どもの発達に関心のある方
日3月3日(火) 午前10時30分～正午 **場**十条ふれあい館別館1階第1ホール(中十条1-2-18) **内**言葉の発達とことばかけの仕方と関わり方
師言語聴覚士 佐藤宣子氏
定35名(申込順) ※保育あり(予約制。詳しくはお問い合わせください)
申2月5日(木)午前9時から電話申込
問先子ども発達支援センターさくらんぼ園発達相談室
 ☎(3905)7112

妊婦さんのためのマタニティクッキング

区内在住の妊娠中の方 **日**3月4日(水)午後1時30分～3時30分 **場**滝野川文化センター2階料理室(西ヶ原1-23-3)
内妊娠中の食生活のポイントや離乳食
定20名(申込順)
持持ち物)エプロン、三角巾、母子健康手帳
申2月5日(木)午前9時から電話申込
問発達健康いきがい課滝野川健康相談係
 ☎(3915)0186

健康増進センター(へるしあKITA)

男性食育体験講座～ママも喜ぶひなまつり
 区内在住、在勤の育児中の男性またはこ
 作と文字入力のできる方
日3月4日(水) 午後6時～8時30分
内ミニセミナー「インターネットで旅行の準備」など **師**堀 愛弓氏
定16名(抽選) **費**1,540円
申往復はがき(記入例参照)またはホームページで、2月20日(金)(必着)まで
 ③特別講座「北区の商店街を歩く～赤羽東口の隠れた名店探訪～」
 区内在住、在勤、在学の方
日3月5日(木) 午後3時30分～5時30分
 ※3時15分集合
内赤羽東口の隠れた名店をクイズに答えながら探訪
定20名(抽選) **費**300円(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、2月24日(火)(必着)まで
 ④特別講座「親子料理教室～米粉で簡単に作るみんなが大好き「ホワイトドリア」～」
対3歳～小学6年生のお子さんと保護者
日3月8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
申はがき、ファクス(記入例参照)または窓口で、2月25日(水)(必着)まで
 =以下、①～④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
 HP http://www.kita-bunka.com

中央公園文化センター講座

①区民講座「大人の社会科見学～酒類総合研究所～」

れからパパになる男性
日2月28日(土) 午前10時～午後1時
内家族みんなで食べられるひなまつりの行事食作り **定**16名(抽選)
費500円(食材費実費)
申往復はがき(記入例参照)で、2月13日(金)(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

食育体験教室「親子でテーブルマナー」～気軽にフランス料理を楽しむ～

区内在住、在学の中・高校生と保護者(2名1組) **日**2月28日(土) 午前11時～午後2時 **場**松柏軒(豊島区駒込3-24-3女子栄養大学内) **定**10組(抽選)
費1組4,000円 **申**往復はがき(記入例参照。全員の氏名・お子さんの学年も記入)
対区内在住、在勤、在学の方
日3月5日(木) 午後1時30分～3時30分
内重要文化財に指定された旧醸造試験所第一工場の見学や歴史
師酒類総合研究所職員 **定**20名(抽選)
費10円(保険料) **申**往復はがき(記入例参照)で、2月19日(木)(必着)まで
 ②区民講座「知って良かった!子育て中の家計術」
対区内在住、在勤、在学の子育て中の方
日3月1日(日)・8日(日) 計2回 午前10時30分～正午 **内**子育てしていくらかけるか、ライフプランニングなど **師**ファイナンシャルプランナー 井上康子氏
定20名(抽選) ※保育あり(6カ月以上)
申往復はがき(記入例参照。保育希望の方はお子さんの氏名・年齢・性別も記入)で、2月21日(土)(必着)まで
 =以下、①②共通=
問場先 ☎114-0033 十条台1-2-1中央公園文化センター(月曜、祝日休館)
 ☎(3907)5661

滝野川文化センター区民講座

①もっと自分が好きになる!自分を認める&家族を楽しむ子育て学(保育つき)
対区内在住、在勤、在学の子育て中の母親
日3月4日(水)・18日(水) 計2回 午前10時30分～正午 **内**4日…自分「らしさ」って何? 18日…家族が健康に機能するためのヒント **師**子育て学協会CFCアソシエイト 岡 真理子氏
定20名(抽選) **申**はがき、ファクス(記入例参照。保育希望の方はお子さんの氏名・年齢(月齢)・性別も記入)または窓口で、2月18日(水)(必着)まで
 ②くらしに役立つ季節の薬膳講座④～春特有の「イライラ」のばせを解消!(調理実習)～
対区内在住、在勤、在学の方
日3月5日(木)・19日(木) 計2回 午前10時～午後1時30分
師日本国際薬膳師会副会長 鷲見美智子氏
定24名(抽選) **費**1,500円(材料費・傷害保険料) **申**往復はがき(記入例参照)で、2月19日(木)(必着)まで
 ③和食で留学生と国際交流!～日本の食文化と「だし」の魅力～(調理実習)
対区内在住、在勤、在学の方 **日**3月7日(土) 午前10時30分～午後1時30分
師だしソムリエ協会認定講師 内山菜穂恵氏 **定**12名(抽選)
費500円(材料費・傷害保険料)
申往復はがき(記入例参照)で、2月19日(木)(必着)まで
 =以下、①～③共通=
問場先 ☎114-8534(住所不要) 滝野川

で、2月16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
 ☎(3908)9068

ママパパ学級「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
日3月14日(土) ①午前9時30分～正午 ②午後1時30分～4時
内子育ての体験談と懇談会、育児体験など
定各24組(抽選)
申往復はがき(記入例参照。①②の別、出産予定日も記入)で、2月20日(金)(当日消印有効)まで
問場先 ☎114-0001 東十条2-7-3北区保健所1階 健康いきがい課赤羽健康相談係
 ☎(6903)0122

文化センター(月曜、祝日休館)

☎(5394)1230 FAX(5394)1231

北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会「ネスト卒業生が、起業とその後の真実をお伝えします」

区内事業主の方または起業を考えている方 **日**2月18日(水) 午後6時30分～8時30分 **師**ネスト赤羽元入居者
定18名(先着順)
申2月2日(月)から電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※勉強会とは別に午後2時から融資相談会を行いますので、詳しくはホームページをご覧ください。
問場先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9)
 ☎(3598)0571 FAX(3901)7789
 HP http://www.nest-akabane.com/

わかもの就職支援セミナー

対34歳以下の求職中の方
日内①2月5日(木)…ビデオとワークで学ぶビジネスマナー&面接のポイント ②2月19日(木)…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～ いずれも午後2時～3時30分
定各40名(申込順)
申電話または直接窓口で申込
問場先 ハロワーク王子赤羽しごとコーナー(赤羽1-1-3赤羽エコー広場館内)
 ☎(3908)0161



北区地域精神保健福祉講座 2014年度

共催 北区・北区社会福祉協議会
 心地よい毎日を送るために～食生活とリラックス法(タッピングタッチ)～
日2月21日(土) 午後1時25分～4時30分 **場**北とびあ15階ペガサスホール
内師①食生活について…西ヶ原病院管理栄養士 藤井恵美子氏 ②心と体の疲れをとるタッピングタッチについて…タッピングタッチ協会公認インストラクター 本多映子氏 **定**100名(申込順)
申2月20日(金)までに電話申込
問先 北区精神障害者支援施設連絡会 支援センターきらさら(日曜、祝日を除く)午前10時～午後5時。当日問い合わせ不可
 ☎(3905)7201・7202

講座 講演会

健康増進センター(へるしあKITA)

ちょっとためになる栄養講座
 ～野菜を冷凍保存してみよう～
対区内在住、在勤の20歳以上の方
日3月3日(火) 午後1時30分～3時
内冷凍した野菜を使い手軽にたくさん野菜を食べるコツの紹介(一口試食あり)
定20名(抽選。初めての方優先)
費200円(食材費実費) **申**往復はがき(記入例参照)で、2月18日(水)(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



赤羽文化センター講座

①区民講座「肉屋直営のスパニッシュイリアン「グッドミート・バル」のプロの味をみんなで味わおう!(若鶏のポルケッタ)」
対区内在住、在勤、在学の方
日3月3日(火) 午後1時～3時30分
師グッドミート・バル副料理長 高橋 永氏 **定**24名(抽選) **費**500円程度(材料費・保険料) **申**はがき、ファクス(記入例参照)または窓口で、2月20日(金)(必着)まで
 ②P特別講座「みんなのパソコンひろば」
対区内在住、在勤、在学でWindows基本操

区指定自転車置場利用登録の受付

JR4駅(赤羽・十条・駒込・上中里)、東京メトロ南北線2駅(赤羽岩淵・志茂)、北谷端公園脇・赤羽公園脇
対通勤、通学で駅を利用し、次の①～④のいずれかに該当する方
 ①住居または通勤、通学先が駅からおおむね800m以上離れている方(申請件数により距離の変更あり) ②65歳以上の方 ③身体に歩行困難を伴う障害のある方
 ④通勤時に保育送迎をする方
利用期間4月1日～平成28年3月31日(1年間)
申請書の配布及び申請期間2月5日(木)～16日(月)
申請書の配布場所駅改札口脇の申請書スタンド、交通担当駐輪対策担当(区役所第一庁舎3階11番)、区民事務所及び指定自転車置場近隣の地域振興室(いずれも開庁時間内のみ)
登録手数料区内在住の方…4,000円 区外在住の方…8,000円
申申請書に必要事項を記入し、郵送または電子申請で、2月16日(月)(当日消印有効)まで ※現在登録している方で、今回申請しないと利用できなくなります。
問先 ☎114-8790(住所不要)交通担当駐輪対策担当
 ☎(3908)9218



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) 申込方法 問い合わせ 先 申込先 HP ホームページ Eメール

長生きするなら
北区が一番



都営住宅地元割当65歳以上の単身者向け及び二人世帯向けシルバークリア(あき家)の同居者募集

「入居資格 申込者が区内に引き続き3年以上居住している65歳以上であることなど。詳しくは募集案内をご覧ください。」

募集する住宅及び戸数単身者向け：浮間一丁目第3(1戸)、浮間三丁目第5(1戸) 二人世帯向け：柯ヶ丘一丁目(1戸)

申込書・募集案内の配布期間・場所 2月23日(月)・3月2日(月) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番、区民事務所及び地域振興室 各開庁時間内)

申郵送で、3月5日(木)までに区営・区民住宅受付担当へ届いたもの限り受け付けます。

問先 〒114-8508 (住所不要) 区営・区民住宅受付担当 ☎(3908) 1523

家族介護者教室
「親父のたまり場」

日 2月23日(月) 午後2時30分～4時 場 ウエルガーデン西が丘園地下1階食堂(西が丘3-16-27)

内 電子レンジなどをつくる簡単料理

持ち物 エプロン、タオル

師 同施設内管理栄養士 後藤詩織氏

定 15名(申込順) 費 300円(材料費)

申 2月4日(水)午前9時30分から電話申込

シニア元気塾
「健康づくりグループ講座」

① 元気になる水中ウォーキングのコツ

対 区内在住、在勤の50歳以上の方

日 3月7日(日) 午前10時～正午

師 アクアウォーキング研究会アクア

フレンド 定 15名(抽選)

費 100円(別途入場料がかかります)

② 男性のための料理講座

対 区内在住、在勤の50歳以上の男性

日 3月12日(木)・13日(金)・19日(木)・20日(金) 計4回 午前9時～午後2時

師 ゆくりダイエット会

定 10名(抽選) 費 2,400円

以下、①②共通

場 元氣ぶらさ(志茂1-2-22)

申 往復はがきまたはアクセス(記入例参照)①②の別も記入で、2月13日(金)必着まで ※1通で1講座

問先 〒114-8508 (住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係

☎(3908) 85448

FAX (3905) 6500

健康増進センター(へるしあKITA)

マットエフサイズ

対 区内在住、在勤の40歳以上の方

日 3月7日(日)・14日(日) 計2回 午前10時～11時30分

内 マットで行うトレーニングとストレッチ

定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月20日(金)必着まで

問先 〒114-0002 王子5-1-2-15

休館 健康増進センター(月曜、祝日)

☎(5390) 2220

70歳からのスマートウォーキング「かっこよく歩いて元気アップ!」

対 区内在住の70歳以上で全回参加できる方

日 3月4日～18日 毎週水曜

計3回 午後2時～4時 場 浮間ふれあい館第3ホールA・B(浮間2-10)

☎(5924) 7715

(必着)まで ※当日の血圧測定結果によっては、参加できない場合があります。問先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係(バランスアップ体操)担当 ☎(3908)8548

健康いき情報

健康サロンとふれあいサロン

●いきいき健康サロン

～自分の足で元気に歩こう～

日 2月8日(日) 午前10時～正午

内 イスなどを使用した筋力アップなど

【持ち物】上履き、タオル、飲料水など

師 わかくさ整骨院院長 奥成浩浩氏

定 30名程度(申込順) 費 510円

●歌声ふれあいサロン

日 2月26日(木) 午前10時～正午

内 全員で懐かしの曲を合唱

定 40名程度(申込順) 費 800円

=以下、共通=

対 区内在住、在勤、在学の方

申 2月2日(月)から電話申込

問先 赤羽スポーツの森公園競技場イベント係(赤羽西5-2-27)(午前10時～午後7時)

☎(5948) 9281

◆血液さらさら健康体操教室
「40代～60代のためのバランスアップ体操」

対 区内在住、在勤の40代～60代で全回参加できる方

日 3月5日～19日 毎週水曜

計3回 午前9時45分～11時45分

場 北とびあ地下1階多目的ルーム

師 早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師 荒木邦子氏 定 25名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、2月12日(木)

◆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

問合わせ及び申込先(採便セット配布場所)

健康いきがい課 王子健康相談係

〒114-8508(住所不要)

区役所第一庁舎1階7番

☎(3908)9087 FAX(3908)9086

※北区保健所では、17日分の採便セットは配布していません。

健康いきがい課 赤羽健康相談係

〒114-0001 東十条2-7-3

北区保健所1階

☎(6903)0122 FAX(3919)3308

健康いきがい課 滝野川健康相談係

〒114-0024 西ヶ原1-19-12

滝野川福祉保健センター

☎(3915)0186 FAX(3915)4119

◆女性の健康支援事業～女性の健康相談～

女性特有の健康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)

③ 乳がん自己触診法体験

定 40名(申込順)

=以下、①～③共通=

日 2月20日(金) 午後2時～4時30分

申 電話申込

問先 健康いきがい課赤羽健康相談係

(東十条2-7-3北区保健所1階)

☎(6903)0122

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

日 場 問先 下表のとおり

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 4 columns: 問合わせ及び申込先(採便セット配布場所), 検診日時, 検診会場, 申込方法. It lists three locations for fecal occult blood testing: Prince Health Consultation Office, Akabane Health Consultation Office, and Takino River Welfare Health Consultation Center.

スポーツ

◆テニス教室とエアロビクス

●初級者・初中級者テニス教室

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方(未経験者は不可)

日 ①初級コース…3月3日～4月21日 毎週火曜

②初中級コース…3月6日～4月24日 毎週水曜

いずれも計8回 午前11時～午後1時(4月は午前10時～正午)

場 新河岸川庭球場(岩淵町41)

師 北運動場所属テニスコーチ

定 各10名(抽選) 費 8,000円

●エアロビクスと筋力トレーニング

～みんなで「腰スッキリ・肩軽やか」になっ

てみませんか～

対 区内在住、在勤、在学の70歳までの健康な方

日 3月5日～4月23日 毎週水曜 計8回

①午後1時～1時45分 ②午後2時～2時45分

場 神谷体育館(神谷2-33-6)

師 セントラルウエルネスクラブ専属インストラクター

定 各30名(抽選) 費 2,400円

=以下、共通=

申 往復はがき(記入例参照)①②の別も記入

で、2月20日(金)必着まで

問先 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場

☎(3902)5639

◆長期テニス教室

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤の方

日 3月11日(水) 午前8時40分から

場 石岡ゴルフ倶楽部(茨城県小美玉市世楽1050-1)

【競技方法】18ホールストロークプレー(個人ハンデ方式)

定 40名(先着順)

費 2,500円(プレー費別途1万3,166円) 食事・キャディ付

申 はがきまたはファクス(記入例参照。ハンデキャップ(無い方は平均スコア)、相乗り希望の方はその旨を記入)で、2月2日(月)午前10時から28日(土)までに申込

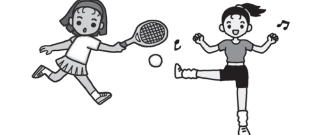
問先 〒114-0002 王子1-4-1 サンスクエア内 北区ゴルフ連盟事務局 片平

090(6474)5562

FAX(3914)0120

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤の方



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 エメール