

# 北区ニュース

北区全域 歩きタバコ禁止  
自転車等乗車中の喫煙禁止



問 環境課 ☎(3908)8610

## なくそう! 放置自転車! 問 交通担当課駐輪対策担当 ☎(3908)9218 駅周辺放置自転車追放クリーンキャンペーン



通勤や通学、買い物など、数分から数時間置かれた自転車が「放置自転車(※)」として社会問題になっています。

自転車は、環境に優しく手軽で便利な乗り物ですが、路上に放置されると、歩行者の通行障害となり、特に車イスの方や目の不自由な方などにとっては、わずかな時間でも大変危険なものとなります。また、交通事故の原因や、災害の際に避難、消防活動などの妨げにもなりかねません。

**赤羽駅周辺 2月18日(水)～22日(日)**

**王子駅周辺 2月25日(水)～3月1日(日)**

期間中は、自転車駐車場利用の呼びかけを行うとともに、駅周辺の放置自転車撤去作業を強化します。ワイヤー錠などで公共物に固定している場合は、切断して撤去します。切断したものについては責任を負いません。撤去された自転車を引き取る際には移送手数料として5,000円がかかります。



※放置自転車…利用者が離れていてただちに移動できない状態の自転車

### ■自転車の返還場所 [返還日時] 月曜～土曜…午前10時30分～午後7時 日曜…午前10時30分～午後4時 (祝日、年末年始を除く)

●堀船自転車移送場所(王子駅周辺での移送先)  
[所在地]堀船2-28 ☎(3919)5561

●赤羽南口自転車移送場所(赤羽駅東口・南口周辺の移送先)  
[所在地]東十条6-1-28 ☎(3598)0261

●赤羽西口自転車移送場所(赤羽駅西口周辺での移送先)  
[所在地]赤羽台4-1-3 ☎(3905)5347



**◆北区中期計画(案)  
(平成27年度～29年度)  
がまとまりました**  
この中期計画は、今年3月に策定を予定している「北区基本計画2015」を踏まえ、平成27年度から29年度までの3カ年に区が取り組むべき事業を明らかにした、総合実施計画の案です。計画事業数は116事業を予定しています。  
[閲覧期間] 2月23日(月)～3月31日(火)  
[閲覧場所] 企画課(区役所第一庁舎3階15番)、区政資料室(区役



問 区議会事務局議事調査係  
☎(3908)9948  
すべての会議を公開しています。傍聴希望の方は、当日、区議会事務局(区役所第一庁舎4階)へお申し出ください。2月27日(金)の本会議は開会しない場合があります。傍聴希望の方は区議会事務局までお問い合わせください。  
※会議はいつでも午前10時開会の予定です。

日内	内容
2月26日(木)	本会議
2月27日(金)	本会議
3月3日(火)	区民生活委員会
4日(水)	文教委員会
5日(木)	健康福祉委員会
6日(金)	建設委員会
7日(土)	企画総務委員会
8日(日)	予算特別委員会①
9日(月)	予算特別委員会②
10日(火)	予算特別委員会③
11日(水)	予算特別委員会④
12日(木)	予算特別委員会⑤
13日(金)	議会運営委員会
14日(土)	本会議
15日(日)	本会議

### 第1回 北区議会定例会

**◆「55歳から64歳まで」  
「55歳から64歳まで」  
「55歳から64歳まで」**  
2月の番組(手話つき)  
北区「55歳から64歳まで」  
[放送日時] 毎日午前8時、午後3時・7時・10時30分の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

問 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

**◆第4回北区介護保険運営協議会**  
第6期(27年度～29年度)介護保険事業計画の策定やそのほか介護保険事業の運営について審議する会議を開催します。  
日 2月18日(水) 午後6時～8時  
場 第2委員会室(区役所第一庁舎4階)  
問 教育指導課指導係  
☎(3908)9287

**◆パブリックコメントの結果がまとまりました**  
[案件名] (仮称)東京都北区いじめ防止条例骨子(案)  
[閲覧期間] 2月20日(金)～3月20日(金)  
[閲覧場所] 教育指導課(区役所滝野川分庁舎2階)、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  
問 企画課  
☎(3908)1104

3月2日(月)から生活にお困りの方の相談拠点として、「(仮称)北区くらしとしごと相談センター」を開設します



「(仮称)北区くらしとしごと相談センター」では次の相談を受けます。なお、同センターの運営は北区社会福祉協議会などに委託します。

●自立生活に向けた相談
仕事探しや生活に困窮しているなど、抱えているさまざまな課題について、相談者の状況に合わせ、相談支援員と一緒に考えます。

●仕事に就くための相談
専門のキャリアカウンセラーが就職のお手伝いをします。また、仕事探しのプロが相談者の状況に合わせた求人情報の開拓・仕事の紹介を行います。

●家計の見直しに関する相談
日常生活の家計収支バランスを調えるお手伝いをします。
※現在、生活福祉課で行っている「住宅支援給付」は3月31日(火)で終了となります。4月1日(水)からは新たに「住居確保給付金」として、「(仮称)北区くらしとしごと相談センター」で行います。

対 区内在住の方 場 岸町ふれあい館1階(岸町1-6-17)
【開設時間】午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝日、年末年始を除く)
問 2月27日(金)まで…生活福祉課生活支援係 ☎(3908)9046
3月2日(月)から…(仮称)北区くらしとしごと相談センター
☎(6454)3104

北区社会福祉協議会では「生活福祉資金」貸付の相談も受け付けています

- 福祉資金
低所得世帯などに対する転居費用、療養費、葬祭費などの貸付
●教育支援資金
ほかからの借入が困難な世帯に対する学費の貸付
●総合支援資金
失業などで生計維持が困難な世帯に対する生活再建までの生活費などの貸付
●不動産担保型生活資金
高齢者世帯に対する土地を担保とした生活費の貸付
※いずれも要件や利用条件があります。詳しくはお問い合わせください。
問 北区社会福祉協議会
☎(3907)9494

お知らせ

◆3月2日(月)は固定資産税・都市計画税第4期分の納期限です

23区内に土地・家屋・償却資産をお持ちの方は、お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは都税事務所で、忘れずにお納めください。
納税には、安心・便利な口座振替をご利用ください。
問 北都税事務所
☎(3908)1176

◆高齢者住宅(シルバーピア)の生活協力員(ワーカー)
【応募資格】次の①～④すべてに該当する方
①20歳～60歳で住み込み可能
②夫婦で同居できる
③世帯全員が健康である
④常時在宅が可能
【業務日程】月～金曜(祝日を除く)午前8時～午後5時
【住宅所在地・間取り】上十条4丁目

◆「新たな防火規制」の区域に西ケ原1・3・4丁目(一部)が指定されます

【指定区域】西ケ原1丁目46番(一部を除く)、3丁目58～66番、4丁目1～6番
【内】指定された区域内は、原則、今後建築するすべての建築物は準耐火建築物以上とし、延べ面積が500㎡を超える建築物または4階以上の建築物は耐火建築物としなければなりません。
【施行予定日】4月1日(水)
【募集人員】各1名
【入居予定時期】4月末
【申込書】(住宅課(区役所第一庁舎7階2番)で2月12日(木)から19日(木)(土・日曜を除く)まで配布します)を郵送または持参で、2月20日(金)(必着)まで
【選考方法】書類選考及び面接
※業務内容、報酬など詳しくは申込のしおりをご覧ください。
【問】先住宅課住宅管理係
☎(3908)9203

◆「税理士記念日」赤羽駅街頭無料相談会
【日】2月23日(月) 午前9時30分～午後3時
【場】JR赤羽駅前東口広場
【内】税に関する無料相談
【問】当日、直接会場へ
【問】東京税理士会王子支部
☎(5390)1213

◆平成27年度定期課税分の自動車税の障害者減免申請の受付を行っています
身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳などをお持ちの方で、一定の要件を満たす場合、自動車税・自動車取得税の減免が受けられる制度があります。
現在、新たに身体障害者手帳などの交付を受けた方、減免申請が済んでいない方を対象として、6月1日(月)まで、平成27年度分の減免申請の受付を行っています。詳しくは、お問い合わせください。
なお、自動車を手元に取得した場合の申請期間は、登録の日から1カ月以内です。申請期限を過ぎると、減免は受けられません。また、減免額には上限が設定されています。
【問】東京都自動車税コールセンター(午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く))
☎(3525)4066

◆「税理士記念日」赤羽駅街頭無料相談会
【日】2月23日(月) 午前9時30分～午後3時
【場】JR赤羽駅前東口広場
【内】税に関する無料相談
【問】当日、直接会場へ
【問】東京税理士会王子支部
☎(5390)1213

◆中央図書館バリアフリー映画会
「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。
【日】3月8日(日) 午後2時～4時
【上映映画】「旭山動物園物語 ペンギンが空をとぶ」 出演：西田敏行、中村靖日、前田 愛ほか
【あらすじ】「動物園の危機に追い込まれながら、動物の生態をそのまま見せる「行動展示」で全国有数の入園者数を誇る動物園へと復活させた園長などの苦悩と挑戦を描く、奇跡と動物の物語」
【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

◆消費生活センター商品実験教室「炊飯器を使わずにお米を炊いてみよう」
対 区内在住、在勤、在学の方
【日】①3月5日(木) ②6日(金) 午後1時30分～3時30分 ※各回同一内容
【内】災害時の対策も含めて炊飯器を使わずにお米を炊きます。さまざまな炊飯方法を知り、炊飯とは米のどのような変化であるかを学びます。
【師】前北区商品テスト指導員
【定】各18名(抽選)
【申】往復はがき(記入例参照)
①の別も記入)で、2月23日(月)(必着)まで
【問】場先 赤羽エコー広場館「フ」係(赤羽1-1-38)(水曜、祝日休館)
☎(5390)1239

催し

◆フリーマーケット
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。
【日】3月8日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止)
【問】場先 中央図書館事業係(十条台1-2-15)
☎(5993)1125
FAX(5993)1044

◆消費生活センター商品実験教室「炊飯器を使わずにお米を炊いてみよう」
対 区内在住、在勤、在学の方
【日】①3月5日(木) ②6日(金) 午後1時30分～3時30分 ※各回同一内容
【内】災害時の対策も含めて炊飯器を使わずにお米を炊きます。さまざまな炊飯方法を知り、炊飯とは米のどのような変化であるかを学びます。
【師】前北区商品テスト指導員
【定】各18名(抽選)
【申】往復はがき(記入例参照)
①の別も記入)で、2月23日(月)(必着)まで
【問】場先 赤羽エコー広場館「フ」係(赤羽1-1-38)(水曜、祝日休館)
☎(5390)1239

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3面をご覧ください

# 東北復興と連携し北区の元気を発信します！ 「東北復興連携・岩手グルメフェア」

後援 北区・北区商店街連合会・北区おいしい街づくりの会ほか

東京の「ノースゲート北区」として東北復興とともに、区の地域活性化を目的として、岩手県の特産品販売や山海の珍味を集めた飲食イベント「岩手グルメフェア」を開催します。

詳しくはホームページをご覧ください。

**日** 2月28日(土) 午前11時～午後4時

3月1日(日) 午前10時～午後4時

**場** 飛鳥山公園広場及び野外ステージ

**問** 滝野川馬場商店会・岩手フェア担当(土・日曜、祝日を除く午前10時～午後4時)

☎(6356)8590 FAX(3910)1385

EM renkeikita@gmail.com

HP https://www.facebook.com/touhoku.hukkou.renkei

●滝野川馬場商店会や区内の「2015岩手フェア」参加店では岩手県の特産品や食材などを使った商品を販売しています

参加店(右ののぼり旗やペナントを掲げた店)では1,000円以上お買い上げの方に「岩手グルメフェア」会場で岩手の特産品が当たる抽選券(東北復興支援チケット)を差し上げます。抽選券を持って、会場にお越しいただき、東北の素晴らしさを満喫してください。



◆男女共同参画センター「スペースゆう」啓発講座  
「女性のための法律講座」もしも、離婚を選ぶことになったらどうしておきたい法律の知識を知りたい女性が多い。結婚をしていない女性がどのような選択をしても自立した生活を送れるように、離婚にまつわる法律の知識と具体的な手続きを学びます。  
**対** 関心のある女性  
**日** 3月14日(土) 午後2時～4時  
**師** 弁護士 打越さく良氏  
**定** 30名(先着順) **申** 2月12日(木)から電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で申込 ※保育あり(1歳以上就学前まで。定員あり(先着順)。3月3日(火)までにお子さんの氏名・年齢・性別を要連絡)  
**問** 場先 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とぴあ5・6階) (月曜、祝日休館)  
☎(3913)0161  
FAX(3913)0081  
EM danjo-c@city.kita.tg.jp

◆考古学講座 遺跡に行こう！  
群馬の古墳を訪ねよう！  
**日** 場事前説明会：3月8日(日) 午後2時～4時 北区飛鳥山博物館  
**現** 地見学：15日(日) 午前10時～午後4時(予定) 群馬県高崎市計2回 **内** 現代に残る遺跡を訪ね、考古学を楽しむ講座。今回は高崎市群馬八幡付近の古墳を訪ねます。  
**師** 同館学芸員 **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1-1-1 北区飛鳥山博物館  
☎(3916)1133

◆障害者福祉センター講演会  
「高次脳機能障害の理解と回復に向けた取り組み」  
高次脳機能障害(脳の損傷により起こる記憶障害などのさまざまな障害)への理解を深め、家族の対応・リハビリテーション・社会復帰支援についてお話しします。  
**対** 高次脳機能障害でお困りの方、関心のある方  
**日** 3月5日(木) 午後3時～4時 30分 **場** 十条台ふれあい館第1ホール(中十条1-2-18)  
**師** 東京慈恵会医科大学附属第三病院リハビリテーション科教授 渡邊 修氏  
**定** 100名(申込順)  
**申** 2月12日(木)から電話申込  
**問** 先 障害者福祉センター事業係 機能訓練室  
☎(3905)7121

記事の見方 対象 日 日時 会場 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

## 子育てするなら北区が一番

### アクティブ防災inたきのがわ ～子連れ防災のココロエ～

要配慮者である乳幼児を抱えた家庭での災害時の対応を子どもと一緒に参加でき、親子、祖父母と孫で楽しみながら防災行動力を身に付けます。

**対** 乳幼児のいる家族及び子連れ防災に関心のある方

**日** 3月1日(日) 午後1時30分～3時30分

**場** 滝野川会館大ホール(西ヶ原1-23-3)

**師** 国立保健医療科学院生産健康研究部主任研究官 吉田穂波氏ほか

**定** 200名(先着順)

**申** 2月10日(火)から電話またはファクス(記入例参照)で申込

**問** 先 防災センター・地震の科学館(月曜、祝日休館)

☎(3940)1811

FAX(3940)3494



©アペナオミ

### 子どもかがやき文化芸術事業 ★北区AKT STAGE『児童ダンス☆演劇教室』生徒募集

共催 北区文化振興財団

**対** 5歳～18歳の方(4月1日現在)

**日** ①小学生まで…4月～平成28年3月(1カ月4回で土曜または日曜)、②中学生～18歳…4月～10月(1カ月4回で日曜)

**場** 文化芸術活動拠点ココキタ(北区豊島5

-3-13)

**内** ダンス、お芝居などを北区AKT STAGE所属俳優が指導。発表会で成果を披露します。

**費** ①1カ月7,000円(区民の方は6,000円)及び発表会参加費3,000円、②1カ月9,000円(区民の方は8,000円)

**申** 資料を請求(返信用縦長封筒に宛名を記入し、92円切手を貼付したものを同封)し、郵送で、3月31日(火)(必着)まで ※詳しくはホームページをご覧ください。

**問** 先 〒115-0056 西が丘1-44-5 星亀ビル3階 北区AKT STAGE『児童ダンス☆演劇教室』係

☎(5924)1126

HP http://aktstage.com/



昨年の発表会の様子

### 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** 3月2日(月) 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** 28名(申込順)

**申** 2月16日(月)午前8時30分から電話申込

**問** 先 健康いきがい課王子健康相談係

☎(3908)9087

### 母子講演会「卒乳ポップ・ステップ・ジャンプ！」

**対** 区内在住で生後10カ月以上1歳6カ月未満のお子さんがいて卒乳を考えている母親 ※子連れ参加可。保育なし

**日** 3月3日(火) 午前10時～11時30分

**内** ①子どもの成長発達と卒乳サイン ②母乳相談の現場から

**師** 心理相談員、助産師 **定** 24名(抽選)

**申** はがき(記入例参照。お子さんの生年月日、お子さんの同行の有無も記入)で、2月20日(金)(当日消印有効)まで

**問** 場先 〒114-0024 西ヶ原1-19-12 滝野川福祉保健センター 健康いきがい課 滝野川健康相談係

☎(3915)0186

### ぱくぱく子どもごはん講習会 ～幼児食へのステップアップ～

**対** 区内在住の平成26年1月7日～4月6日生まれのお子さんの保護者(保育なし)

**日** 3月6日(金) 午後1時30分～3時

**場** 北区保健所2階講堂(東十条2-7-3)

**内** 離乳食から幼児食への移行のポイント、簡単メニューの紹介(お話と試食)

**定** 24名(申込順)

**申** 2月16日(月)午前8時30分から電話申込

**問** 先 健康いきがい課赤羽健康相談係

☎(6903)0122



### おいでよワクワク体験ひろばへ 滝野川文化センター子どもひろば

**対** 幼児～中学生 ※年齢により体験できるプログラムが異なります。

**日** 2月22日(日) 午前10時～午後3時 ※プログラムにより時間が異なります。

**内** 作品づくり…ステンシルでハンカチプリント、万華鏡づくり、陶芸作品づくり、木目込で姫まりを作ろう、立体変わり絵、リングつきプチかごづくり、ビーズであそぼう、えんぴつ画を楽しもう!、フラワーデザイン、絵手紙を描こう!、オリジナルサイコロづくり、花たまごづくり、石けんのデコパージュ

**実** 演・体験…復活碁、琴・三絃・尺八体験、スポンジロードをつくろう、ワクワク地球クイズ、お茶席体験、南京玉すだれ、ラジコンカーで遊ぼう、かんたんマジック、スタンプラリー **申** 当日、直接会場へ

**問** 場 滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館)

☎(5394)1230



昨年の様子(ワクワク地球クイズ)

往復はがきか返信用の住所・氏名を記入	希望講座名 (希望日・コース)	申込 記入例
	●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		

講座・講演会

◆中央公園文化センター講座

①PC特別講座Ⅷ期「3日で攻略!楽々ipad mini対策講座」

対 区内在住、在勤、在学の方でWindowsの基本操作、文字入力ができる方

日 3月17日(火)～19日(木) 計3回 午後2時～4時

内 タブレットやスマートフォンが初めての方のための基礎講座。インターネットの情報を文字や音声で検索、写真や動画の撮影などを体験

師 堀 愛弓氏 定 12名(抽選) 費 6,000円(機材レンタル料金など)

申 往復はがき(記入例参照)で、3月6日(金)(必着)まで

②特別講座「歌声喫茶～懐かしの歌を歌おう(第26回)～春の歌～」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 3月14日(土) 午後2時～4時30分

内 テーマは「春の歌」です。「早春賦」「森の水車」「花」「なごり雪」や世界各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 山本祥二氏、峰崎松根氏 定 100名(抽選) 費 820円(飲物付)

申 往復はがき(記入例参照。参加者全員の住所・氏名・年齢・性別も記入)で、3月3日(火)(必着)まで ※1通で2名まで

=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

◆赤羽文化センター区民講座

洋風創采鉄板台所「せをりい赤羽」のプロの味をみんなで味わおう!

赤羽中央街商店街で活躍するプロの料理人から人気メニューの調理法を学びます。

対 区内在住、在勤、在学の方

日 3月23日(月) 午後1時30分～4時

内 「ふわふわ玉子のオムライス」と「酒粕ポタージュ」

【持ち物】エプロン、三角巾、ふきん2枚

師 せをりい赤羽 山根洋介氏

【協力】赤羽中央街商店街振興組合

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)または直

接窓口で、3月5日(木)(必着)まで

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

◆滝野川文化センター講座

①区民講座「男性専科で始めてみよう!家庭でもできる手打ちうどん」

対 区内在住、在勤、在学の男性

日 ①3月13日(金) ②3月20日(金) いずれも午前10時30分～午後2時

内 うどんの歴史を学び、粉からうどん打ちを体験し、味わいます。

師 吉田貞夫氏 定 各12名(抽選) 費 400円(教材費・傷害保険料)

申 往復はがき(記入例参照。①②の希望も記入)で、2月27日(金)(必着)まで

②特別講座「北区の商店街を歩く～田端駅通り商店街～」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 3月13日(金) 午後2時～4時 ※1時45分に田端駅北改札口集合

内 田端文士村記念館を見学、田端駅通り商店街を歩き、まちの魅力と情報を紹介します。【協力】田端駅通り商店街振興組合、北区商店街連合会

定 15名(抽選) 費 300円(クイズ参加賞付)

申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、3月3日(火)(必着)まで

=以下、①②共通=

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 FAX(5394)1231

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

対 区内在住、在勤の方(学生を除く)

日 一般男子、45歳・55歳以上女子…4月5日(日) 一般女子、45歳・55歳以上男子…4月12日(日) 本戦…4月19日(日) 予備日…5月10日(日) ※45歳・55歳以上の参加者が4人以下の場合は一般男子・女子と合同になります。

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

健康づくり推進店普及サポーター募集

健康づくり推進店とは、外食などを利用する区民の方が、おいしく食べて健康づくりができるように、栄養成分など栄養に関する情報を提供しているお店です(右図の登録証を掲げています)。

健康づくり推進店を普及拡充するために、普及サポーター(無報酬)の協力を得て、活動を行っています。この活動は、区民とお店の架け橋となり、よりよい食生活の環境づくりを進めるものです。

対 区内在住在勤の20歳以上で、活動に関心のある方 日 3月6日(金) 午後2時～4時(定例会見学) 場 北区保健所3階A会議室(東十条2-7-3)

内 健康づくり推進店普及サポーター活動についてなど

【募集人数】若干名 申 2月12日(木)から電話申込

- 活動内容
○月1回の定例会に参加(毎月第1金曜 午後2時～4時予定)
○毎月の食品衛生登録更新講習会や1月の食育フェアのコーナー参加など、普及広報活動
○健康づくり推進店の巡回や新規登録へ向けての活動など

問 先 北区保健所保健予防課保健予防係 ☎(3919)3104



クラブ、一般以外の方は生年月日も記入)で、3月1日(日)(当日消印有効)まで ※3月14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 北区テニス連盟 太田政和

☎090(2491)4436

◆なぎなた中高年体験教室

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤で40歳～70歳の方

日 3月7日～28日 毎週土曜 計4回 午後1時～2時 場 滝野川体育館第1武道場(西ヶ原2-1-6) 【持ち物】運動できる服装

定 5名(先着順) 費 2,500円(傷害保険料含む)

申 ファクス(記入例参照)または電話で、2月10日(火)から22日(日)(必着)まで ※用具は連盟で用意します。

問 先 北区なぎなた連盟 坂井 ☎・FAX(3821)8625

※金曜日午前の教室もあります。詳しくはお問い合わせください。

健康情報

◆パーキンソン病患者会「希望の集い」

対 パーキンソン病患者及び家族

日 2月26日(木)、3月16日(月) 午後1時30分～3時30分

場 北区保健所2階講堂(東十条2-7-3)

内 懇談会・情報交換など

申 当日、直接会場へ

問 障害福祉課王子障害相談係 ☎(3908)9081

◆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 ～明日から始める簡単朝ごはん～

対 区内在住、在勤の20歳以上の方

日 3月12日(木) 午後2時～3時30分

内 朝ごはん食べていますか。栄養バランスよく、簡単においしく朝ごはんを食べるコツをお伝えします(一口試食あり)。

定 20名(抽選) 費 200円(食材費実費)

申 往復はがき(記入例参照)で、2月25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

家族介護者教室
健康長寿は、歯と歯ぐきから
3月12日(木) 午後2時～3時30分
志茂東ふれあい館A Bホール(志茂4-44-1)

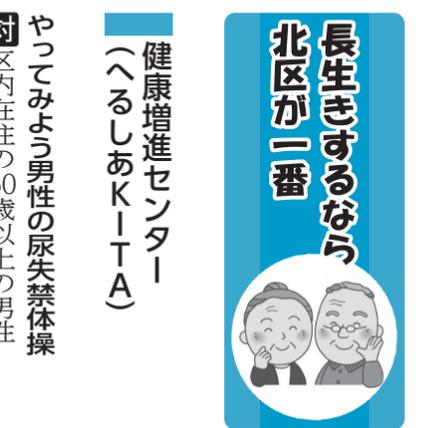
第7回北区医師会認知症講演会「介護という時間に意味をみつけていくために」
3月7日(土) 午後3時～4時30分
北とびあ7階第2研修室

健康増進センター(へるしあKITA)
やってみよう男性の尿失禁体操
3月17日(火)・24日(火) 計2回 午後2時～4時
場 神谷ふれあい館第1ホール(神谷3-35-17)

水中運動教室
くらぐらぐ浮力でしっかり運動
区内在住で65歳以上の方 ※1人で受講可能な方
日 3月11日 午後2時～4時
水中運動に関する健康づくりの講義と実技 18日・25日 午後2時30分～4時
水の中ウォーキングを中心とした実技 毎週水曜 計3回 ※当日の血圧測定の結果によっては、参加を見合わせていただく場合があります。

東京都健康長寿医療センター研究
所自立促進と介護予防研究チーム研究
員・医師 井藤佳恵氏
定 120名(先着順)
申 当日、直接会場へ
問 北区医師会 ☎(5390)3511

期ケアについて学びます。
定 20名(申込順)
申 2月10日(火)午前9時から電話申込
問 場先 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター(西ヶ原4-51-1) ☎(3940)9175



電子申請サービスは、北区公式ホームページの「便利なメニュー」からご利用いただけます。 ホームページアドレス http://www.city.kita.tokyo.jp/

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3面をご覧ください