

北区ニュース

世帯数	183,225	124 増
総人口	338,279	195 増
日本人人口	322,153	74 増
男	160,247	19 増
女	161,906	55 増
外国人人口	16,126	121 増
男	7,733	72 増
女	8,393	49 増
年齢別人口*	14歳以下… 34,082(10.1%)	
	15歳～64歳… 218,197(64.5%)	
(構成比)	65歳以上… 86,000(25.4%)	

*外国人人口を含む



東京都北区文化芸術活動拠点

ココキタ 4月1日(水) OPEN!



ココキタは旧豊島北中学校を改修して誕生した区民の皆さんの文化芸術活動を応援する施設です。館内には音楽やダンス、演劇の稽古に利用できるスタジオ、さまざまな創作活動などに利用できるアトリエや多目的室を用意しています。また軽食を楽しめるカフェ「ぱれっと」もオープンします。

オープンを記念して楽しいイベントを用意して皆さんをお迎えます。ご来館をお待ちしています!

【施設概要】所在地…北区豊島5-3-13 **施設**…スタジオ1~4(63~126㎡、1時間 300円~900円)、多目的室1~3(30~94㎡、1時間 100円~600円)など

※高校生以下は無料 **【利用時間】**午前9時~午後9時

【休館日】月曜及び年末年始(12月29日~1月3日)

【利用方法】電話、窓口またはホームページで利用日の2カ月前の1日から申込可(4月1日午前9時から受付開始) ※区民の方は利用日の3カ月前の1日から電話または窓口で申込可 ※初回利用時に住所確認のため免許証などの身分証提示による利用者登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。

●オープニングイベント

日①3月28日(土) 午前10時~午後5時 **オープニング** 式典…午前10時から **アフリカライブ**…午前11時から

北区民混声合唱団コンサート…午後1時から **ココキタ** 寄席(落語、太神楽曲芸など)…午後1時30分から **北区民オーケストラコンサート**…午後4時から

日②3月29日(日) 午前10時~午後3時30分 **北区子ども文化教室発表会「子ども芸術劇場」、日本舞踊、落語、雅楽、活動弁士(無声映画)**…午後1時から **児童ダンス☆演劇教室オープンクラス**…午前11時から、午後2時30分から

●北区子ども文化教室発表会「子ども芸術ギャラリー」、ココキタを活動拠点とするアーティスト作品展

日3月28日(土)~4月11日(土)の開館時間中(3月30日・31日を除く) ※3月28日(土)は午後5時、29日(日)は午後3時30分まで

=以下、共通=

日当日、直接会場へ

※そのほかにもイベントを予定しています。各イベントの開館時間や定員などはホームページまたはチラシ(北とぴあ10階にあります)をご覧ください。

問北区文化振興財団文化振興係(3月31日まで)

☎(5390)1222

文化芸術活動拠点ココキタ(4月1日以降)

☎(3913)8363

HP<http://kitabunka.or.jp/cocokita/>

記事の見方 対象 日 日時 会場 内容 講師 定 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

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」

平日に特別区民税や国民健康保険料などの納付の相談に来ることができない方のために、日曜に臨時的相談窓口を開設します。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15日(日) 午前9時~午後4時
場区役所第一庁舎2階7番・24番・25番
問【特別区民税・都民税、軽自動車税】取納推進課 ☎(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

◆北区防災会議

日3月19日(木) 午後2時から
場防災センター2階大研修室(西ヶ原2-1-6)

内北区地域防災計画(風水害対策編)改定の承認ほか

日傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。※手話通訳が必要な方は、3月12日(木)までにご連絡ください。

問防災課防災計画係 ☎(3908)8184

◆第209回東京都都市計画審議会

日5月15日(金) 午後1時30分から
場東京都庁内会議室 **定**15名(定員を超えた場合4月24日(金)に都庁会議室で公開抽選) **日**往復はがき(記入例参照)で、4月17日(金)(当日消印有効)まで ※付議予定案件など、詳しくはホームページをご覧ください。※個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは、会議が一部非公開となることがあります。

問先〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課計画監理係 ☎(5388)3225

HP<http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm>

◆第2回清水小学校・第三岩淵小学校統合推進委員会

日3月19日(木) 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)

日傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問学校適正配置担当課 ☎(3908)9271

◆契約トラブルに巻き込まれていませんか? 特別相談「若者のトラブル110番」

利用した覚えのない請求・出会い系サイト利用料、キャッチセールス・マルチ商法など、若者の間に悪質商法の被害が増えていきます。一人で悩まず相談しましょう。

日3月9日(月)・10日(火) 午前9時30分~午後4時

日電話または直接窓口へ
問場先消費生活センター(北とぴあ11階) ☎(5390)1142

◆北とぴあ演劇祭2015

①参加劇団募集

日次の①~⑦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、ペガサスホール公演は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月一度の演劇祭の会議に参加できる

日9月11日(金)~10月12日(祝)(予定)
場北とぴあつつじホール(客席数402)・15階ペガサスホール(客席数約130)

日応募用紙(ホームページからダウンロードできます)に必要事項を記入し、郵送または持参で、5月11日(月)(必着)まで

※応募書類を参考に実行委員会で選定

②区民上演プロジェクト

【中高生劇団】参加者募集

日区内在住、在学の中高生 **【練習時間】**午後6時~9時 **定**20名(先着順)

日3月9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24日(金)午後7時から北とぴあ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ボランティアスタッフ募集

演劇祭の宣伝活動、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。詳しくはお問い合わせください。
=以下、①~③共通=

問先〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団北とぴあ演劇祭担当

☎(5390)1222

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

◆北区協働担い手づくり研修 参加者募集!

日北区政策提案協働事業に応募予定または区との協働に興味のある個人・団体など

日3月13日(金) 午後6時30分~9時
場北とぴあ7階第2研修室 **内**区との協働事例をもとに、今後の提案に向けた意見交換を行う **日**師武蔵野美術大学教授 齋藤啓子氏 **定**30名(先着順)

日ファクス、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12日(木)午後5時(必着)まで

問先北区NPO・ボランティアぶらざ ☎(5390)1771 FAX(5390)1778

EMplaza@ma.kitanet.ne.jp

◆リサイクル自転車販売

北区シルバー人材センターでは、会員が技術と経験を活かして再生した「リサイクル自転車」を販売します。

日区内在住、在勤の方 **日**3月27日(金) 午前9時30分~11時30分

場姥ヶ橋高架下(上十条5-14)

日販売予定台数 大人用60台(先着順)

日販売価格 一般車…6,000円、変速機付…7,000円(台数少数) **日**防犯登録料 500円別途 **日**傷害保険料 300円別途

問北区シルバー人材センター ☎(3908)8400

◆自然教室「春の樹木教室」

区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
4月5日(日) 午前10時～11時30分
清水坂公園のサクラを中心に樹木を観察します。定20名(抽選)
往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、3月26日(木)(必着)まで
開場先 〒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(祝日のときは翌日))
☎(3908)0804
FAX(3908)8856

◆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
区内在住、在勤、在学でパソコンをお持ちの方またはパソコンを使用したことがある方
4月1日(水) 午後6時～8時30分
ミニセミナー「Windowsのメンテナンスを学習しよう」など 費1,540円
往復はがき(記入例参照)またはホームページで、3月23日(月)(必着)まで
②PC特別講座I期「はじめてみよう!Excel 2013」
区内在住、在勤、在学でWindowsの基本操作と文字入力ができる方
4月16日～5月21日 毎週木曜 計6回 午後6時30分～8時30分
表計算、四則演算、簡単な関数 費9,250円
往復はがき(記入例参照)で、3月31日(火)(必着)まで
=以下、①②共通=
師堀 愛弓氏 定各16名(抽選)
開場先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター
☎(3906)3911
HP http://www.kita-bunka.com

◆入門・初級の中国語講座

共催 北区

●入門(初めての方)
4月8日～6月24日(4月29日、5月6日を除く)毎週水曜 計10回 午後7時10分～9時
●初級(学習経験が1年程度以下の方)
4月14日～6月30日(5月5日、6月9日を除く)毎週火曜 計10回 午後7時10分～9時
=以下、共通=
区内在住、在勤、在学の方 場北とびあ会議室
内講義、質疑応答形式 師長年教育現場で教えている経験豊富な中国人の女性
定各20名(抽選) 費1万2,000円(教材費を含む)
往復はがき(記入例参照)で、3月23日(月)(必着)まで
開先 〒114-0002 王子2-14-17丸山事務所内 北区日中友好協会事務局
☎(3912)2381

催し

◆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?一あの暮らし・この道具」

3月14日(土)～6月21日(日) 午前10時～午後5時
場同館常設展示室「荒川と共に生きるくらし」コーナー内
内古き良き思い出を呼び覚ます機会として戦前から高度成長期の道具を通し、昔懐かしい生活空間を再現
費大人…300円
小中高校生…100円 65歳以上…150円
※観覧券の発行は午後4時30分まで
開北区飛鳥山博物館(王子1-1-3)(月曜休館)
☎(3916)1133

◆第12回ファーマーズコラボ市(ほっと緑市)開催

北区政策提案協働事業
育児中の母親が子どもを連れて活躍できる場を目指し、マーケットを開催します。
3月15日(日) 午前10時～午後3時
※小雨決行 場赤羽公園(赤羽南1-14-17)
内産直野菜や手作り品販売などのマーケット、歌や踊りのパフォーマンス
開ほっと村れんげまま
☎070(6553)5671

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会「事業開始の前に!～知っておきたい土業の活かし方と業務提携・委託の法トラブル～」

区内事業主の方または起業を考えている方
3月18日(水) 午後6時30分～8時30分
場フォーサイト総合法律事務所司法書士 大越一毅氏 定18名(先着順)
3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3月18日(水)午後2時から融資相談会を行います。詳しくはホームページをご覧ください。
開場先ネスト赤羽(赤羽1-59-9)
☎(3598)0571 FAX(3901)7789
HP http://www.nest-akabane.com/

◆滝野川公園フリーマーケット

後援 北区
3月22日(日) 午前9時～午後3時(雨天時は3月29日(日)に順延)
【出店予定数】30店(申込順) 【出店料】1,500円(2.5m×2.5m)
往復はがき(記入例参照)。搬入時の車使用の有無も記入で、3月16日(月)(当日消印有効)まで
開先 〒333-0865 川口市伊刈850-22 NPO法人フリーマーケット推進ネットワーク事務局
☎048(268)8711

◆桐ヶ丘デイホームまつり

主催 北区社会福祉協議会
3月14日(土) 午前10時～午後2時
内バザー、模擬店、ミニコンサート、展示、ゲームコーナーなど
開場 桐ヶ丘デイホーム(桐ヶ丘1-6-2-101)
☎(3908)1277

◆“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①3月14日(土)…「古代～江戸期の鏡前と文化―絵巻や古文書、文化財などから文化を探る―」和錠収集研究家 鶴岡道夫氏
②3月28日(土)…「ハッセの昆虫文学展」東洋大学名誉教授 岡田朝雄氏
いずれも午後2時～4時
場田端文土村記念館(田端6-1-2)
定各100名(先着順)
開当日、直接会場へ
開北区明るい社会づくりの会 佐藤
☎(3905)8056

◆XII 祈りそして神宴

後援 北区文化振興財団
3月29日(日) 午後5時開演
場勝勝寺(赤羽西1-21-17)
内石笛やフルートによる演奏会
【出演】横田年昭氏
【ゲスト】パントマイム カンジャマ・マイム氏
定10名(抽選)
往復はがき(記入例参照)で、3月16日(月)(必着)まで
開楽 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

お知らせ

◆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。
開東京都生活文化局文化振興部文化事業課
☎(5388)3141

◆第5回北区観光写真コンテスト入賞作品の展示

日場北とびあ1階区民プラザ…3月12日(木)まで 中央図書館1階エントランス(十条台1-2-5)、都電荒川線おもいで広場展示車両内、王子駅前停留場、9001号車両内…3月14日(土)～26日(木)
開産業振興課観光振興担当
☎(5390)1234



◆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①3月4日(水)・5日(木)…赤羽エコー広場館(赤羽1-1-38)
②4月8日(水)・9日(木)…赤羽西地域振興室(西が丘1-5-2)
③5月13日(水)・14日(木)…滝野川会館(西ヶ原1-23-3)
④5月20日(水)・21日(木)…渋谷区民センター(神谷3-35-17)
⑤6月3日(水)・4日(木)…東十条区民センター(東十条3-2-14)
⑥7月8日(水)・9日(木)…北とびあ
※受付はいずれも午前9時～午後2時
費包丁研ぎ…400円から まな板削り…600円から
●仲間と働く植木剪定を仕事にしてみませんか～お庭の手入れできれいなまちづくり～
北区シルバー人材センターの会員となり、区内全域を対象に剪定作業などをグループで行っていただきます。
対区内在住の60歳以上の方(平成27年4月1日現在)
場区内全域
定5名(抽選)
開3月5日(木)午前9時から31日(火)午後

年金の内容や疑問、サービス残業やパワハラなどのトラブルに、社会保険労務士が無料で相談に応じます。
3月10日(火) 午後1時30分～4時
場区役所第一庁舎1階ロビー
開当日、直接会場へ
開東京都社会保険労務士会 北支部
☎(3908)0248

国保

◆国民健康保険加入・喪失の届出は「14日以内」に行いましょう
●勤務先などの健康保険をやめたとき
退職などで社会保険を喪失して、国民健康保険に加入する方は、喪失日から14日以内に加入の手続きをしてください。
【必要書類】健康保険資格喪失証明書または退職日などが確認できる書類
※保険証の交付は原則郵送ですが、免許証、パスポート、住基カードなどで本人確認ができたときは即日交付します。
※4月1日(水)は、受付窓口が非常に混雑することが予想されます。4月1日付で国民健康保険に加入予定の場合、事前に上記の必要書類をお預かりし、4月1日に保険証を作成し郵送することもできます(国保資格係でのみ対応)。詳しくはお問い合わせください。
【社会保険の任意継続制度】退職すると社会保険等健康保険の被保険者の資格を失いますが、被保険者期間がある一定の期間以上あった場合には、引き続き個人で社会保険の被保険者になるこ

5時までに電話申込 ※説明会を開催しますので、詳しくはお問い合わせください。
=以下、共通=
開先 北区シルバー人材センター
☎(3908)8400

◆平成27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べる方
【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950円、保育士など有資格者1,040円、変則勤務1,130円
※通勤に交通機関を利用する場合、日額440円までの交通費を支給
※年間登録者は随時受付
※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。
開電話申込
開先 子育て支援課次世代育成係
☎(3908)9097

◆ハンディキャブ運行事業「運転ボランティア」募集

車イスごと乗車できるリフト付き車両の運転ボランティアを募集します。
対おおむね65歳までの方で、車の運転歴が10年以上あり、障害などに理解のある方(特にワゴン車の運転に慣れている方)
【提供するサービス内容】車両の運転、リフトの操作
開3月10日(火)から17日(火)までに電話申込
※詳しくはお問い合わせください。
開先 北区社会福祉協議会ハンディキャブ運行事業担当
☎(3905)6653

◆年金労働雇用無料相談会

後援 北区
年金の内容や疑問、サービス残業やパワハラなどのトラブルに、社会保険労務士が無料で相談に応じます。
3月10日(火) 午後1時30分～4時
場区役所第一庁舎1階ロビー
開当日、直接会場へ
開東京都社会保険労務士会 北支部
☎(3908)0248

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

北区体育協会 スポーツ教室



対日 場定費 右表のとおり
申 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15日(日) (必着) まで ※携帯電話からは不可
問先 〒114-0024 西ケ原2-1-6 滝野川体育館内 北区体育協会 ☎(3940)1848
HP http://www.kita-city-taikyo.or.jp

教室名	対象	日程	時間	場所	定員(抽選)	費用
キッズスイミング教室	区内在住で4歳~5歳の幼児(年齢は4月2日現在)	4月5日~5月3日 毎週日曜 計5回	①午前9時10分~9時50分 ②午前10時~10時40分	パノラマプール 十条台 (中十条1-5-6)	各60名	3,450円
アクアピクス女性教室	区内在住、在勤で20歳~65歳の女性	4月9日~5月28日(5月14日を除く) 毎週木曜 計7回	午前9時30分~10時30分	滝野川体育館 (西ケ原2-1-6)	40名	4,750円
初心・初級者バドミントン教室	区内在住、在勤で18歳以上の方(学生を除く)	4月9日~6月11日 毎週木曜 計10回	午後6時45分~8時30分		30名	7,200円
初心~中級者卓球教室	区内在住、在勤で18歳~80歳の方(学生を除く)			50名		
ポクサ&キック女性教室	区内在住、在勤で18歳~65歳の女性	4月10日~6月19日 毎週金曜 計11回	①午後6時30分~7時30分 ②午後7時40分~8時40分	北とびあ地下1階 多目的ルーム	各30名	8,450円
初心・初級者テニス教室	区内在住、在勤で18歳以上の方(学生を除く)	4月9日~5月28日 毎週木曜 計8回(予備日6月4日・11日)	午後6時30分~8時30分		30名	6,200円
シニアシェイプピクス教室	区内在住、在勤で50歳以上の方	4月6日~6月8日(5月4日・11日を除く) 毎週月曜 計7回	①午後1時30分~2時30分 ②午後2時45分~3時45分	各30名	各25名	5,450円
ヨガ&ピラティス女性教室	区内在住、在勤で20歳以上の女性	4月6日~5月25日(5月11日を除く) 毎週月曜 計7回	①午後6時30分~7時40分 ②午後7時50分~9時			
ソフトシェイプピクス教室	区内在住、在勤で18歳~65歳の方	4月9日~5月28日 毎週木曜 計8回	①午後6時30分~7時30分 ②午後7時45分~8時45分			

健康情報

◆気づいてください! 体と心の境界サイン ~人でも悩まないで、相談しましょう!~

区では王子・赤羽・滝野川の各障害相談係で、うつ病などのこころの病気や不調の相談に応じています。本人だけでなく家族からの相談もできます。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月は女性の健康月間です

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、区では、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月中は各健康相談係の窓口でプレステケアグラフ(乳がん自己触診の補助用具)ほか、啓発グッズを配布します。
問 健康いきがい課王子健康相談係 ☎(3908)9087
 赤羽健康相談係 ☎(6903)0122
 滝野川健康相談係 ☎(3915)0186

◆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」

- 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~
☎3月9日(月)~13日(金) (24時間)
☎(0570)087478
- 自殺予防いのちの電話
☎3月10日(火) 午前8時~翌朝午前8時(24時間)
☎0120(738)556
- 54時間特別相談(東京自殺防止センター)
☎3月7日(土) 午前0時~9日午前6時
☎0120(58)9090
- 自死遺族のための電話相談
☎3月7日(土)~9日(月) 午前10時~午後10時
☎(3261)4350 (全国自死遺族総合支援センター)
- ☎3月10日(火)~13日(金) 午前10時~午後10時
☎(3796)5453 (グリーフケア・サポートプラザ)
- 多重債務110番
☎3月2日(月)・3日(火) 午前9時~午後5時
☎(3235)1155 (東京都消費生活総合センター)

堂(板橋区加賀2-11-1) **内師**①「知っていますか? 糖尿病と歯周病の密接な関係」…東京医科歯科大学大学院歯学総合研究科歯周病学分野教授 泉和雄一氏
 ②「日本人の体質に適した糖尿病食事を考える」…杏林大学医学部第三内科(糖尿病・内分泌・代謝内科)教授 石田 均氏
定 400名(先着順) **申** 当日、直接会場へ
問 東京都北区医師会 糖尿病区民公開講座係 ☎(5390)3511

桐ヶ丘体育館 春のスポーツ教室

対日 場定費 下表のとおり **申** 往復はがき (記入例参照。時間帯がある教室は①②の別も記入) で、3月14日(土) (必着) まで ※ 講座はがき1枚
問先 〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316

種目	対象	日程	時間	定員(抽選)	費用
硬式テニス(中級)	区内在住、在勤、在学の16歳~80歳の方で、階級昇降ができる方	4月6日~6月29日(4月20日、5月4日・18日、6月15日を除く) 毎週月曜 計9回	午後2時~4時	各26名	7,350円
硬式テニス(初級~中級)	区内在住、在勤、在学の小学3年生~中学3年生	4月8日~6月24日(4月29日、5月6日を除く) 毎週水曜 計10回	午後2時~4時	各20名	8,400円
フットサル教室	区内在住、在勤、在学の小学4歳~6歳の幼児、小学生	4月9日~6月25日(5月7日を除く) 毎週木曜 計11回	午後3時40分~4時40分 午後4時50分~5時50分	各20名	1万1,330円
フェイスシャルヨガ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	4月2日~6月25日 毎週水曜 計13回	午後7時~8時	15名	1万100円
朝ピラティス	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	4月5日~6月28日(5月3日を除く) 毎週日曜 計12回	午前9時~9時45分	10名	9,240円
機能改善ストレッチ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	4月7日~6月30日(4月21日、5月5日を除く) 毎週火曜 計11回	午前9時15分~10時15分	20名	8,470円
はじめての骨盤体操	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	4月5日~6月21日(5月3日・31日を除く) 毎週日曜 計10回	午前10時~11時	12名	7,700円
アロマストレッチ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	4月2日~6月25日 毎週水曜 計13回	午後7時~7時45分	各10名	500円(1回)
超初心者HIPHOP(キッズ)	区内在住、在勤、在学の小学3年生~中学3年生	4月2日~6月25日 毎週水曜 計13回	午後4時30分~5時30分	各10名	1万100円
健康づくり体操~全身元気~	区内在住、在勤、在学の50歳以上の健康な方	4月6日~6月29日(4月20日、5月4日・18日、6月15日を除く) 毎週月曜 計9回	午前9時30分~10時30分	各10名	6,930円
キッズヒップホップダンス(初心者向け)	区内在住、在勤、在学の小学1年生~中学1年生	4月7日~6月30日(5月5日を除く) 毎週火曜 計12回	午後4時30分~5時15分	15名	7,800円
健康づくり体操~足腰元気~	区内在住、在勤、在学の50歳以上の健康な方	4月1日~6月24日(4月29日、5月6日を除く) 毎週水曜 計11回	午前9時45分~10時45分	10名	8,470円
親子リズム体操	区内在住、在勤、在学の幼児と保護者	4月1日~6月24日(4月29日、5月6日を除く) 毎週水曜 計11回	午前11時~正午	10組	7,150円
はじめてヨガ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	4月4日~6月27日 毎週土曜 計13回	午後2時~3時	各10名	7,150円
朝ヨガ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	4月4日~6月27日 毎週土曜 計13回	午前10時~11時	各10名	1万100円
声と健康~シニアボイストレーニング基礎~	区内在住、在勤、在学の60歳以上の健康な方	4月6日~6月29日(4月20日、5月4日・18日、6月15日を除く) 毎週月曜 計9回	①午前11時~正午 ②午後0時15分~1時15分	各15名	6,930円
レディースピラティス火曜教室	区内在住、在勤、在学の16歳以上の女性	4月7日~6月30日(5月5日を除く) 毎週火曜 計11回	午前10時30分~11時15分	20名	7,150円
いきいきリアップラダンス教室(初級)	区内在住、在勤、在学の16歳以上の女性	4月7日~6月30日(5月5日を除く) 毎週火曜 計12回	午後0時30分~1時30分 午後1時40分~2時40分	各30名	9,240円
いきいきリアップラダンス教室(中級)	区内在住、在勤、在学の16歳以上の女性	4月7日~6月30日(5月5日を除く) 毎週火曜 計12回	午後2時~4時	各30名	7,800円
かんたんストレッチで全身スッキリ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の女性	4月1日~6月24日(4月29日、5月6日を除く) 毎週水曜 計11回	午前9時15分~10時15分 午前10時30分~11時30分	各20名	7,150円
健康太極拳(中級)	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	4月1日~6月24日(4月29日、5月6日を除く) 毎週水曜 計11回	①午前9時30分~10時30分 ②午前10時45分~11時45分	各12名	7,150円
健康太極拳(初級)	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	4月1日~6月24日(4月29日、5月6日を除く) 毎週水曜 計11回	午後3時30分~5時30分	20名	8,450円
めざせ黒帯! KIDS空手教室	区内在住、在勤、在学の5歳~15歳の方	4月2日~6月18日 毎週木曜 計12回	午後5時~6時	各25名	7,800円
リラクソヨガ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	4月3日~6月26日 毎週金曜 計13回	午前9時45分~10時45分 午前11時~正午 午後7時~7時45分	10名	8,450円

◆女性の健康支援事業~女性の健康相談~

- 女性特有の問題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)
 後援 北区教育委員会
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 3月27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

◆いきいき健康サロン ~自分の足で元気に歩こう~

- 対** 区内在住、在勤、在学の方 **日** 3月29日(日) 午前10時~正午 **内** いっまでも元気に歩くために、ヨガマットを使用したの筋力アップやトレーニングの講座です。
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
申 3月2日(月)から当日までに電話申込
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

◆糖尿病区民公開講座

- 共催 北区
日 3月21日(祝) 午後2時~4時(1時30分開場) **場** 帝京大学本部棟2階臨床大講

スポーツ

◆元気づらざの運動教室

対日 場定費 4月~6月中開催。詳しくはホームページをご覧ください
内 初めての水泳、スイム&ウォーク、大人のための楽々クロール、プール大好き!、めざせ! 25mクロール、チャレンジ平泳ぎ、チャレンジバタフライ、のびる平泳ぎ、女性のための楽々クロール、初級水泳、4種目水泳、ゆったり水中ウォーキング、プール大好き! アネックス、アクアピクスなど
申 往復はがき (記入例参照) で、3月13日(金) (必着) まで
問先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気づらざ ☎(5249)2214
HP http://genkiplaza.tokyo.jp/

◆硬式テニス初心者教室

後援 北区教育委員会
対 区内在住、在勤で18歳以上の方(学生を除く) **日** 4月4日~25日 毎週土曜 計4回 午前8時~10時(予備日5月2日)
場 桐ヶ丘体育館テニスコート(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)
申 往復はがき (記入例参照。申込歴も記入) で、3月13日(金) (必着) まで
問先 〒114-0022 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(月~金曜 午後7時~9時) ☎(3914)9536

講座・講演会

◆元気づらざの教室

●はじめてのピース
日 3月16日(月) 午後1時~2時30分
費 1,500円
 ●手芸講座 クラフト糸で編むミニバッグ
日 3月5日~26日 毎週木曜 計4回 午後3時30分~5時 **費** 4,000円
 =以下、共通=
対 区内在住で18歳以上の方
定 各15名(申込順)
申 電話または窓口で申込
問先 元気づらざ(志茂1-2-22) ☎(5249)2214

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

浮間児童館と栄町児童館が変わります

4月から浮間児童館(浮間1-8-2-101)は浮間子どもセンター、浮間ティーンズセンターに、栄町児童館(栄町33-3)は栄町子どもセンターに変わります。

子どもセンターには、乳幼児親子が安心して1日過ごせるように、専用室を設けます。また、年間を通した乳幼児クラブ活動や子育てに関する相談事業など、乳幼児親子への支援をこれまでよりも充実させます。

ティーンズセンターには、中高生世代の専用時間帯(午後5時30分~7時)や専用室を設け、中高生世代の居場所機能を充実させます。

子育て支援課次世代育成係
☎(3908)9097

ママパパ学級

区内在住で妊娠中(安定期)の方及び配偶者
日①4月8日(水) ②4月15日(水) ③4月22日(水) いずれも午前9時30分~11時30分

場 北区保健所2階講堂(東十条2-7-3)
内 妊婦体操、出産の迎え方など。各回の内容は北区ホームページをご覧ください。
定 各25組(申込順)
申 3月2日(月)午前電話申込
問 先健康いきがい課王子健康相談係
☎(3908)9087

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 4月18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 内 先輩ファミリーの体験談と懇談会、妊婦体験、育児体験

定 各20組(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。希望コース、出産予定日も記入)で、3月20日(金)(当日消印有効)まで
問 場先 〒114-0024 西ケ原1-19-12 滝野川福祉保健センター内 健康いきがい課滝野川健康相談係
☎(3915)0186

●特別養護老人ホームがどんな施設かお教えます!
日 3月13日(金) 午後1時30分~3時
師 清水坂あじさい荘センター長 辻川信夫氏 定 30名(申込順)
申 3月3日(火)から電話申込
問 場先 清水坂あじさい荘高齢者あんしんセンター(中十条4-16-32) ☎(5924)2025

●困った時の介護技術
日 3月18日(水) 午後2時~3時30分
師 理学療法士 富田 賢氏 定 15名(申込順)
申 3月2日(月)午前9時から電話申込
問 場先 浮間さくら荘高齢者あんしんセンター(浮間3-11-26) ☎(3908)36899

●終活・遺言書やエンディングノートの書き方などを学ぶ
日 3月24日(火) 午後2時~4時
師 行政書士 富田 賢氏 定 30名(申込順)
申 3月2日(月)午前9時から電話申込
問 場先 豊島高齢者あんしんセンター(王子6-2-33-101) ☎(6903)2712

●健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390)2220

●申込方法はがき(記入例参照)で、3月19日(木)(必着)まで
問 場先 〒114-0024 王子5-2-5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390)2220

長生きするなら北区が一番

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)
日 3月27日(金) 午後1時30分~3時
場 滝野川福祉保健センター2階講堂(西ケ原1-19-12) 内 離乳食初期から後期のすめ方(試食有) 定 20名(申込順)

申 3月9日(月)午前9時から電話申込
問 先健康いきがい課滝野川健康相談係 ☎(3915)0186

ばくばく子どもごはん講習会 ~幼児食へのステップアップ~

区内在住の平成26年1月21日生まれ~4月20日生まれのお子さんの保護者(保育なし)
日 3月20日(金) 午後1時30分~3時
場 滝野川福祉保健センター2階講堂(西ケ原1-19-12) 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(試食有) 定 20名(申込順)

申 3月5日(木)午前9時から電話申込
問 先健康いきがい課滝野川健康相談係 ☎(3915)0186

北区子ども文化教室受講者募集

●落語教室
区内在住、在学の小学5年生~高校生
日 毎月第1・3日曜 午前10時~正午
師 五代目三遊亭圓馬氏

●雅楽教室
区内在住、在学の小学4年生~高校生
日 毎月第1・3日曜 午後1時~4時、毎月第2・4土曜 午後2時~午後3時30分
師 雅楽演奏家 笹本武志氏

●活動弁士教室
区内在住、在学の小学4年生~高校生
日 毎月第1・3日曜、第2・4土曜 午後2時~4時
師 女流活動弁士 佐々木亜希子氏

●線金教室
区内在住、在学の中学生~高校生
日 毎月第3日曜 午前9時30分~午後4時30分
師 人間国宝 奥山峰石氏、金工鍛

健康増進センター(へるしあKITA)

①ミニボールエクササイズ
区内在住、在勤で65歳以上の方
日 4月3日(金)・10日(金) 計2回 午前10時~11時30分 内 ボールを使った筋力・バランス力アップとストレッチ 定 30名(抽選)

②シェイプキット
区内在住、在勤で40歳以上の方
日 4月4日、25日 毎週土曜 計4回 午前10時~11時30分 内 マシンと有酸素運動でシェイプアップと体力作りのサーキット運動 定 20名(抽選、初めての方優先) 費 800円

③リラクゼーションヨガ
区内在住、在勤で40歳以上の方
日 4月4日(土) 午後2時~3時30分 内 運動不足解消と日頃の緊張をほぐすためのヨガ 定 30名(抽選)

以下、①③共通
申 往復はがき(記入例参照)で、3月19日(木)(必着)まで
問 場先 〒114-0024 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

特別養護老人ホームがどんな施設かお教えます!
日 3月13日(金) 午後1時30分~3時
師 清水坂あじさい荘センター長 辻川信夫氏 定 30名(申込順)
申 3月3日(火)から電話申込
問 場先 清水坂あじさい荘高齢者あんしんセンター(中十条4-16-32) ☎(5924)2025

困った時の介護技術

理学療法士 富田 賢氏 定 15名(申込順)
申 3月2日(月)午前9時から電話申込
問 場先 浮間さくら荘高齢者あんしんセンター(浮間3-11-26) ☎(3908)36899

終活・遺言書やエンディングノートの書き方などを学ぶ

行政書士 富田 賢氏 定 30名(申込順)
申 3月2日(月)午前9時から電話申込
問 場先 豊島高齢者あんしんセンター(王子6-2-33-101) ☎(6903)2712

健康増進センター(へるしあKITA)

ミニボールエクササイズ
区内在住、在勤で65歳以上の方
日 4月3日(金)・10日(金) 計2回 午前10時~11時30分 内 ボールを使った筋力・バランス力アップとストレッチ 定 30名(抽選)

大腸がん検診

区内在住の35歳以上の方(昭和55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 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) 申 窓口直接配布の場合…3月10日(火)午前8時30分から各健康相談係で採便セットを直接お渡

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
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 ※北区保健所では採便セットは配布していません。	4月15日(水) 午前9時~11時	北区保健所1階(東十条2-7-3)
健康いきがい課 滝野川健康相談係 〒114-0024 西ケ原1-19-12滝野川福祉保健センター ☎(3915)0186 FAX(3915)4119	4月22日(水) 午前9時~11時	左記の場所

金家 鈴木泰三氏

●日本舞踊教室
区内在住、在学の小学4年生~高校生
日 毎月第1・3日曜 午前10時~正午
師 日本舞踊家 松島金昇氏、花柳太之輔氏

●彫塑教室 I
区内在住、在学の小学1年生~小学4年生
日 毎月第1・3日曜、第2・4土曜 午前10時~正午
師 日本芸術院会員 川崎普照氏、日本彫刻会会員 川崎義昭氏

●彫塑教室 II
区内在住、在学の小学5年生~高校生
日 毎月第2・4日曜 午前10時~正午
師 日本芸術院会員 川崎普照氏、日本彫刻会会員 川崎義昭氏

=以下、共通=
場 文化芸術活動拠点ココキタ(北区豊島5-3-13) 定 各若干名(抽選)
問 費 負担 申 往復はがき(記入例参照)で、3月31日(火)(必着)まで
※4月12日(日)に合同開講式を行います。
問 先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団文化振興係 ☎(5390)1222

●平成27年度幼児・小学生体操教室(1期)
区内在住、在園の4歳~6歳の幼児(教室開始日4歳以上)及び小学生
日 4月7日~6月2日(5月5日を除く)毎週火曜 計8回

区内在住の小学生(原則)
日 4月6日~7月13日(祝日を除く) 毎週月曜 ※雨天の場合は順延、翌週に開催
①1・2年クラス…午後4時~5時
②3・4年クラス…午後5時10分~6時30分
③5・6年クラス…午後6時40分~8時
場 中央公園野球場A面(十条台1-2-1) 内 屋舗 要氏(元読売ジャイアンツ)による野球技術向上のための練習
定 ①15名 ②③20名(いずれも先着順)
費 ①8,000円 ②③1万円
申 日 用メール(記入例参照)①~③の別も記入または電話で、3月10日(火)から申込
問 先 NPO法人れっど★しゃっふる 村上 ☎080(1338)0297
E murakami@red-s.net

後援 北区教育委員会

区内在住で生後1年以内のお子さんと母親
日 3月13日(金) 午後1時30分~3時30分(1時受付開始)
場 北とびあ9階第2和室「かわせみ」
内 発達相談、母乳・栄養(離乳食)相談 [持ち物] 母子健康手帳、バスタオル
師 栄養士・助産師 定 18名(先着順)
申 当日、直接会場へ
問 北区助産師会 村上 ☎090(6504)4047

子育て相談

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)

※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(目的以外)には使用しません

申込先 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)

※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(目的以外)には使用しません

申込先 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)

申込先 記入例

記号の見方 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 EM Eメール