

# 北区ニュース

## 主な内容

- 戦没者等のご遺族の皆さんへ…2面
- 情報の泉……………2~4面
- つながる医療・福祉No.1……………4面
- 子どもの幸せNo.1……………4面



## 民生委員・児童委員、主任児童委員とは

厚生労働大臣の委嘱を受け、同じ地域に暮らすご近所さんとして生活の身近な相談に応じるボランティアです。北区では288名が活躍しています(4月1日現在)。

民生委員は児童委員も兼ねており、子育ての不安に関する相談にも応じています。

主任児童委員は18歳未満の子どもへの支援が専門で、虐待や不登校などさまざまな心配ごとへの相談・支援を行っています。

お住まいの地域の委員についてはお問い合わせください。



区HP

東京都民生委員・児童委員  
キャラクター「ミンジー」

## 5月12日は「民生委員・児童委員の日」

# 地域の身近な相談相手「民生委員・児童委員」

## 区の窓口・サービスにつなぐ「パイプ役」

相談内容に応じて区の窓口や関係機関を紹介し、適切な支援やサービスにつなぐ「パイプ役」を担います。

区役所、高齢者あんしんセンター、児童相談所、学校などと連携し、相談者が必要とするサービスを利用できるように努めています。

法律で守秘義務が課せられていますので、安心してご相談ください。

## こんな心配事ありませんか？

- ・区サービスを知りたい
- ・高齢でひとり暮らしが不安
- ・子育てについて相談したい



問 地域福祉課 地域福祉係

☎ (3908) 9041



民生委員による見守り活動の様子

## ～「会話でつながる笑顔」～

かなこらむ  
～今月の一文字～  
No. 23

今月は

話

私の想いを漢字一文字に込めて区民の皆様へお伝えしていきます。

新しい出会いで環境が変わる季節…少し勇気を出して、周りの人と「話す」ことをしてみませんか。会話からお互いについて分かり合えたり、アイデアが広がり、驚きや楽しさを感じられたり…困っていたことの解決につながるかもしれません。

誰もがいつでも誰かに「話せる」場や機会をつくり、暮らしやすい、あたたかな北区を実現します!

民生委員・児童委員の皆様をはじめ、区民に寄り添い、それぞれの立場から、地域を支えてくださっている多くの皆様…いつもありがとうございます。

東京都北区長 やまだ 加奈子



区長室はこちら





**はがき等の記入例**

①講座・催し名  
②郵便番号・住所  
(在勤・在学の方は勤務先・  
学校名・学年を記入)  
③氏名(ふりがな)  
④年齢  
⑤電話番号(FAX番号)  
⑥その他必要事項

◆往復はがきは、  
返信面に住所・  
氏名を記入  
◆申込は原則1人  
1通

## お知らせ

### ◆街頭労働相談を実施します

**日** 5月21日(水) 午前11時～午後3時  
**場** 池袋駅西口 東武ホープセンター地下1階通路  
**内** 臨時の「労働相談所」を開設し、東京都職員や地域の労働関係行政機関の相談員がご相談に応じます。  
**問** 東京都労働相談情報センター池袋事務所 ☎(5954)6501

### ◆都市計画道路事業の認可が告示されました

**【施工者】** 北区  
①東京都市計画道路事業区画街路北区画街路第3号線及び幹線街路補助線街路第157号線(変更)  
**【事業施行期間】** 平成25年4月12日～令和17年3月31日  
**【事業地】** 赤羽西1丁目地内  
②東京都市計画道路事業幹線街路補助線街路補助第181号線(変更)  
**【事業施行期間】** 昭和63年6月6日～令和12年3月31日  
**【事業地】** 滝野川1丁目地内  
**問【縦覧場所】** 土木政策課事業計画係(区役所第一庁舎3階23番) ☎(3908)9252

### ◆ひきこもり相談・居場所事業 サポーター養成講座

**日場**  
**【講座】** 7月～12月の第2木曜(8月を除く) 午後6時15分～8時15分…北とぴあ  
**【実習】** 10月～12月の各月1回ずつ…北区「みんなの居場所」など(詳しくは受講決定後にお知らせします)  
**内** 「ひきこもり」とその支援について学び、北区「みんなの居場所」などでサポーターとして活躍していただける方を募集します。  
※詳しくは区HPをご覧ください。  
**申** 6月11日(水)午後5時までに、区HPにある申込フォームまたは応募書類(区HPでダウンロードできます)を記入し、Eメールで申込  
**問** NPO法人楽の会リーラ ☎(5944)5730 (水・金曜 午後1時～5時) 生活福祉課生活支援係 ☎(3908)9046 EM info@rakukai.com

### ◆北区住宅対策審議会

**日** 5月16日(金) 午前10時～正午(9時40分受付開始)  
**場** 区役所第一庁舎4階第2委員会室  
**定** 20人(申込順)  
**申** 傍聴希望の方は、電話申込  
**問先** 住宅課住宅政策係 ☎(3908)9201

### ◆第4回東京都北区スポーツ推進計画検討委員会

**日** 5月28日(水) 午後7時から  
**場** 北とぴあ7階第一研修室  
**申** 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ  
**問** スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎(5390)1134

### ◆区内55地点の地価公示価格

**【閲覧場所】** 都市計画課(区役所第一庁舎3階12番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、区民事務所及び図書館  
※詳しくは区HPをご覧ください。  
**問** 都市計画課 ☎(3908)9152

### ◆第1回(仮称)北区公民連携推進条例の制定に向けた検討会

**日** 5月19日(月) 午後6時30分から  
**場** 北とぴあ15階ベガサスホール  
**内** 公民連携に関する北区の現状説明や他自治体の事例紹介について  
**申** 傍聴希望の方は、右記コードで申込  
**問** しごと連携担当課 申込フォーム ☎(3908)1226

### ◆第3回北区子どもの権利委員会

**日** 5月28日(水) 午後5時から  
**場** 区役所滝野川分庁舎1階大会議室  
**内** 子どもの権利に関する施策に関することなど  
**定** 10人(申込順)  
**申** 傍聴希望の方は、5月21日(水)午後5時までに、Eメール(記入例参照)または電話で申込  
**問先** 子ども未来課子ども未来係 ☎(3908)9097 EM kosodate-ka@city.kita.lg.jp

### ◆北区くらしとしごと相談センターにご相談ください

**対** 区内在住の方  
●総合的な相談…家計の見直しや居住について課題のある方への相談、必要なサービス・制度等への橋渡しなど、自身で生活の立て直しを図るお手伝いをします。  
●仕事に就くための相談  
●住居確保給付金の申請・受付  
※住居確保給付金は収入や資産などの支給要件があります。詳しくはHPをご覧ください。  
**問** 北区くらしとしごと相談センター ☎(6454)3104(予約優先)

## 募集

### ◆「きらりあマルシェ」パフォーマー募集

**対** 区内在住、在勤の方(個人・団体可)  
**日** 8月23日(土) 午後1時30分～2時(予定)  
**内** きらりあ北で行われる「きらりあマルシェ」のパフォーマンスをしていただける方を募集します。  
**定** 3組(選考)  
**申** 5月10日(土)から6月30日(月)までに、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込  
※詳しくはHPをご覧ください。  
**問場先** いしがき活動センターきらりあ北(王子5-2-5-101) ☎(5390)2220 EM kitaku-ikigai@foryou.or.jp



### ◆フリーマーケット出店者募集

販売はご家庭で出た不用品に限ります。  
●富士見橋エコー広場館  
**日** 5月18日(日)・25日(日) いずれも午前10時～正午 ※雨天中止  
**【出店数】** 20店(抽選)  
**【出店スペース】** 1.8m×1.8m  
**申** 開催日の7日前までに電話申込  
**問場先** 富士見橋エコー広場館(田端5-16-1) ☎(3824)3196 (水曜、祝日を除く 午前10時～午後4時)  
●赤羽公園(赤羽南1-14-17) 後援 北区  
**日** 6月15日(日) 午前9時～午後3時  
※雨天の場合は22日(日)に延期  
**【出店数】** 60店(抽選)  
**【出店料】** 1,500円(2m×2.5m)  
**申** 往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無、携帯電話をお持ちの方は番号も記入)で、5月31日(土)(必着)まで  
**問先** 〒169-0073 新宿区百人町4-6-12-404 スマイル ☎090(7177)8877

## 講座・催し

### ◆災害ボランティア養成講座[一般編] ~あなたにもできることがある~

**対** 以下の①～④すべてを満たす中学生以上の方(18歳未満の方は保護者承諾書必須)  
①地域災害おたすけ隊登録制度へ登録できる方  
②災害ボランティア活動や北区災害ボランティアセンターの設置・運営支援に理解と意欲がある方  
③防災・災害関連の研修等に可能な範囲で参加できる方  
④メールが使える方  
**日** 6月24日(火) 午後6時30分～8時30分  
**場** 北とぴあ4階サロコナー  
**内** 被災地では体力が必要な活動だけではなく、ご自身の特技や趣味を活かした活動も求められています。被災地で求められていること、知ったことを区でも活かすために、本講座を受講して「地域災害おたすけ隊」に登録しませんか。  
**定** 15人(申込順)  
**申** Eメール(記入例参照。Eメールアドレス、災害ボランティア活動経験(有の場合は内容)、ボランティア保険天災Aプラン加入の有無、受講理由も記入)、電話または直接窓口で申込  
**問先** NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぷらざ内)(月曜、祝日休館) ☎(5390)1771 EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

### ◆滝野川文化センター講座

①特別講座 I Love Kitaku 北区ゆかりのひとを知る・学ぶ「ドナルド・キーンさんの料理～エビのリゾット～」  
**日** 6月21日(土) 午後2時～4時30分  
**内** ドナルド・キーンプロジェクトの取組の紹介、調理実習と試食、参加者交流を行います。  
**師** 料理研究家 伊藤由紀子氏  
**【協力】** (一財)ドナルド・キーン記念財団、文化施策推進課  
**定** 20人(抽選)  
**費** 2,500円  
**申** 6月4日(水)までに、右記コード、電話または直接窓口で申込  
②PC特別講座Ⅲ期「PowerPoint～いまだ聞けない基本操作編～訴求力のあるプレゼンテーション作成方法」  
**日** 6月22日(日)・29日(日) 計2回 午前10時～正午  
**内** デザインのテーマ、スライドマスター機能、SmartArtグラフィック、アニメーション設定、クイズやアンケートの挿入、トランジション効果の設定などを学びます。  
**師** 加賀千秋氏  
**定** 12人(抽選)  
**費** 4,000円  
**申** 6月5日(木)までに、右記コード、電話または直接窓口で申込  
=以下、①②共通=  
**問場先** 滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館) ☎(5394)1230

## 戦没者等のご遺族の皆さんへ

**【第十二回特別弔慰金】の請求を受け付けています。**  
**対** 戦没者等のご遺族の方で、令和7年4月1日現在「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方(戦没者等の妻や父母等)のいない場合に、最先順位の方1人  
**【請求期間】** 令和10年3月31日まで  
**問先** 地域福祉課地域福祉係 ☎(3908)9015

◆【特定創業支援等事業】  
瀧野川信用金庫「創業セミナー」  
(北区・足立区連携)

対 創業予定の方または創業5年未満で原則  
全回参加できる方

日 6月3日～24日 毎週火曜 計4回  
いずれも午後4時～6時30分

場 瀧野川信用金庫本部  
(田端新町3-25-2)

定 50人(申込順)

申 瀧野川信用金庫窓口で申  
込。詳しくはHPをご覧ください。瀧野川信用金庫  
HP

問 先【セミナーについて】  
瀧野川信用金庫経営サポート部  
☎(3893)6172

【特定創業支援等事業について】  
産業振興課経営支援係  
☎(5390)1237



◆中央公園文化センター講座

①区民協働講座  
「楽しく学んで健康促進!スポーツ吹矢」

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方

日 6月6日・13日 各金曜 計2回 午後1時  
15分～3時15分

内 複式呼吸を使って矢を吹き、楽しく健康促  
進に役立てます。

師 指導員 坂本恵雄氏

【協力】スポーツ吹矢中央公園同好会

定 10人(抽選)

費 720円

申 5月28日(水)までに、右記  
コード、電話または直接窓口  
で申込

②特別講座  
「第36回さくせん一寄席～金原亭馬久、  
林家なな子～」

日 6月15日(日) 午後1時30分～3時30分

内 落語各2席をお楽しみいただきます。

定 70人(抽選)

費 大人1,200円、  
子ども(小中高校生)500円

申 6月3日(火)までに、右記  
コード、電話または直接窓口  
で申込 ※未就学児不可





金原亭馬久氏



林家なな子氏

=以下、①②共通=  
問 場 先 中央公園文化センター  
(十条台1-2-1)(月曜、祝日休館)  
☎(3907)5661

◆赤羽文化センター区民協働講座  
「お仕事帰りに季節の花々で癒しを!  
(フラワーアレンジメント)」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 6月26日、7月24日、8月28日 各木曜  
計3回 午後7時～8時30分

師 花講師 馬場まゆみ氏

【協力】フラワーアレンジメントサークル  
Kapua87

定 10人(抽選)

費 1万2,000円(全回分)

申 はがき(記入例参照)、右記  
コード、電話または直接窓口  
で、6月11日(水)(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



◆赤羽会館のカルチャー企画  
～歌声ひろば～

日 6月27日(金) 午後1時30分～3時15分

内 カラオケ機器を使い、司会者の話を交え、  
童謡、唱歌、歌謡曲、フォークソングなどさま  
ざまな曲を合唱します。

定 150人(抽選)

費 500円

申 往復はがき(記入例参照。参加者全員の氏  
名も記入)で、5月28日(水)(当日消印有効)  
まで ※1通につき2人まで申込可

問 場 先 〒115-0044 赤羽南1-13-1  
赤羽会館カルチャー企画 村田  
☎(3901)8121



◆赤羽会館のフラワーアレンジメント  
講座～ジュンブライド素敵な  
ブーケづくり～

日 6月21日(土) 午前10時30分～正午  
(10時受付開始)

場 赤羽会館4階小ホール

内 デンファレを使い憧れの  
キャスケードブーケを作り  
ます。

師 花教室kapua  
馬場まゆみ氏

定 20人(申込順)

費 5,000円

申 5月10日(土)から6月14日(土)までに、  
電話または直接窓口で申込

問 先 赤羽会館カルチャー企画 村田  
☎(3901)8121



作品例

◆北区環境リーダー養成講座  
(スタンダードコース)  
はじめよう、子どもの導き

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で、終日  
参加できる方

日 6月15日(日) 午前10時30分～午後4時

内 子ども向け環境学習講座をサポートする  
ために必要な知識やスキルを身に付けます。

師 東京家政大学環境共生学科教員ほか

定 16人(抽選)

申 6月4日(水)までに、右記  
コードで申込

問 場 東京家政大学  
環境共生学科片田研究室  
(板橋区加賀1-18-1)

EM kouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp



◆北区飛鳥山博物館講座  
「麦わら蛇とお富士さん」

日 6月22日(日) 午前10時30分～午後4時  
(予定) ※途中昼休憩あり

場 同館講堂、十条富士塚、  
品川富士(品川区北品川3-7-15)ほか

内 7月1日の十条富士塚大祭と縁起物につ  
いて座学の後、十条富士塚と品川富士を現  
地見学します。 ※品川駅で現地解散

師 同館学芸員

定 25人(抽選) 費 200円  
※交通費・昼食代は各自負担

申 往復はがき(記入例参照)  
または右記コードで、6月10日  
(火)(必着)まで  
※電子申請は午後4時まで

問 先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山  
公園内 北区飛鳥山博物館事業係  
☎(3916)1133(月曜休館)



◆宿根草の株分けをやってみよう!  
ガーデニング実践講座

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で原則、  
予備日実施でも参加できる方

日 6月19日(木) 午前10時～正午  
※予備日27日(金)

内 庭の花壇やプランターでも応用できる宿  
根草の株分けと植え付けを実践で学びます。  
育った宿根草を株分けして、リニューアルを  
する方法や継続的なお手入れ方法も実習し  
ます(北区環境リーダー養成講座フォロー  
アップコース)。

師 造園家 佐々木知幸氏

定 25人(抽選)

申 往復はがき、ファクス(記入  
例参照)または「エコベルデ  
ログ」内にある申込フォーム  
で、6月7日(土)(必着)まで

問 場 先 〒114-0003 北区豊島5-6-1  
みどり環境情報館(エコベルデ)  
(月・火曜休館)  
☎(3913)8340  
FAX(5902)3887



◆女性しごと応援キャラバンin北区  
～応募したい求人に出会うコツ～

主催 東京しごと財団  
共催 北区

対 就職を希望している女性

日 6月27日(金)

【セミナー】午前10時～正午  
【個別相談会】午後0時20分～1時25分

場 北とびあ7階第二研修室

内 就職活動に関するセミナーと、終了後に  
専門のキャリアコンサルタントによる就職個  
別相談会(希望者のみ)を実施します。  
※詳しくはHPをご覧ください。

定 50人(申込順)  
※保育あり(予約制)

申 5月12日(月)から電話ま  
たはHPで申込

※保育は6月23日(月)正午ま  
でに申込(定員あり)

問 先 女性しごと応援キャラバン事務局  
☎(6734)1346  
HP <https://josei-caravan.jp/>



◆北区ヤマベ・カワムツ釣大会

共催 北区

対 区内在住、在勤、在学の方

日 5月25日(日) 午前6時に王子駅前公園  
集合(6時20分出発) ※雨天決行

場 栃木県真岡市の五行川

内 ヤマベ、カワムツ30匹の総重量で競います。

定 45人(申込順)

費 6,000円(中学生以下2,000円)

申 5月21日(水)までに、電話またはEメール  
(記入例参照)で申込

問 先 北区釣魚連合会理事長 戸田  
☎070(5584)2853  
同副会長 和田  
EM abc-wada@s2.dion.ne.jp

◆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 5月17日(土) 午後2時～4時

場 王子小学校王子ホール

内 『北区を江戸散歩』第4回

師 江戸文化歴史検定一級 有賀榮一氏

定 40人(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  
HP <https://www.kitaku-zatsugaku.jp/>

◆星美学園短期大学  
保育・教育特別セミナー「インクルー  
シブ保育で大切なことは?  
—「保育者養成」と「特別支援教育」  
から学ぶ—

後援 北区教育委員会

日 7月19日(土) 午後1時～2時30分  
※第1部のみオンデマンド配信(YouTube  
使用)【配信期間】7月10日(木)～19日(土)

内 師 詳しくはHPをご覧ください。

定 70人(申込順) 費 5,500円

申 6月23日(月)までに、HP  
の申込フォームで申込

問 場 星美学園短期大学  
公開講座センター  
(赤羽台4-2-14)  
☎(3906)0056  
HP <https://www.c.seibi.ac.jp/el/>



◆桐ヶ丘体育館 第2期スポーツ教室

日 7月1日(火)～9月30日(火)

内 16種類のスポーツ教室(ヨガ・フラダンス・  
ピラティス・ZUMBA®など)、4種類の硬式  
テニス教室、7種類の子どもの向けスポーツ教  
室を開催します。

対 日 定 費 詳しくは下記コードをご覧ください。

申 往復はがき(記入例参照。1通1教室)また  
はHPで、6月24日(火)(当日  
消印有効)まで  
※定員を超えた場合は抽選を  
実施。定員に空きがある場合  
は当日参加可。

問 場 先 〒115-0053 赤羽台3-17-57  
桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316  
HP <https://kita-tai.com/>



◆体力測定会

対 区内在住、在勤で20歳～79歳の方  
(4月1日時点の年齢)

日 6月7日(土) 午前9時～  
正午 定 30人(抽選)

申 HPまたは往復はがき(記  
入例参照。緊急連絡先も記入)  
で、5月20日(火)(必着)まで

問 場 先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6滝野  
川体育館内 北区体育協会  
☎(3940)1848  
HP <https://kitacity-taikyo.jp/>



◆第1回知的障害者サッカー教室

対 知的障害者(児)と家族、知的障害者サ  
ッカーに興味のある方

日 6月8日(日) 午前10時～正午  
(9時30分受付開始)

場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)

師 東京都知的障がい者サッカー連盟

定 50人(抽選)

申 下記コード、申込書(スポーツ推進課(北  
とびあ10階)、区内スポーツ施設にあります。  
区HPからもダウンロードできます)に記入し、  
ファクス、Eメール、郵送または直接持参で、5  
月23日(金)(必着)まで ※サポートが必要  
な方は同伴者の参加をお願いします。

問 先 〒114-8503(住所不要)スポーツ推  
進課スポーツ推進係(北とびあ10階)  
☎(5390)1134 FAX(5390)1137  
EM spo-suishin@city.kita.lg.jp




# スポーツ

## ◆ネイチャーウォーキング 和紙の故郷・小川町と仙元山 ハイキング

**対**小学生以上の方  
(小・中学生は保護者同伴)  
**日**6月14日(土) 午前9時20分～午後3時(予定)  
**場**東武東上線小川町駅改札口集合・解散  
**師**そよご倶楽部 須藤正男氏ほか  
**定**40人(抽選)  
**費**高校生以上2,000円、  
小・中学生1,000円  
**申**HPまたは往復はがき(記入例参照。緊急連絡先も記入)で、5月20日(火)(必着)まで  
**問先**〒114-0024 西ヶ原2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会  
☎(3940)1848  
HP<https://kitacity-taikyo.jp/>

## ◆初心者・初級短期水泳教室

**対**区内在住、在勤の20歳～70歳で、医師から運動制限を受けていない方  
**日**6月4日～25日 毎週水曜 計4回  
午前9時～10時30分  
**場**パノラマプール十条台(中十条1-5-6)  
**師**日本水泳連盟公認指導員  
**定**10人(申込順)  
**費**3,000円  
**申**5月30日(金)までに電話申込  
**問先**北区水泳連盟 石橋  
☎080(6634)4018(午後8時まで)

## ◆合気道初心者講習会

後援 北区体育協会  
**対**区内在住、在勤、在学で中学生以上の方  
**日**6月2日～30日(16日を除く) 毎週月・木曜 計8回 午後7時15分～8時45分  
**場**滝野川体育館第二武道場(西ヶ原2-1-6)  
**申**6月25日(水)までに、HPで申込  
※途中参加可  
**問先**北区合気道会  
HP<https://kitaku-aikido.1web.jp/>

## ◆第70回 ゴルフコース練習会

後援 北区体育協会  
**対**区内在住、在勤、在学の方及び北区ゴルフ連盟会員  
**日**6月5日(木)  
**場**鹿沼カントリー倶楽部(栃木県鹿沼市藤江町1545-2)  
**定**60人(申込順) ※組み合わせ希望可  
**費**プレー代:7,900円、参加費:3,000円  
※詳しくはHPをご覧ください。  
**申**5月24日(土)までに、ファクス、Eメール(記入例参照)またはHPで申込  
**問先**北区ゴルフ連盟事務局  
FAX(3902)0972  
HP<https://kita-golf-federation.jimdo.free.com/>  
EMtokyo.kitagolf@gmail.com

# つがる医療・福祉No.1

## 老人いこいの家(志茂・名主)の利用曜日の変更

引き続き利用を希望される方は、老人いこいの家または各ふれあい館で手続きをしてください。  
※初めて老人いこいの家を利用される方の受付は、随時行っています。  
**対**60歳以上で区内在住の一人で通える方  
**申**5月30日(金)から、利用証と健康保険証などの住所、氏名、年齢が確認できるもの、緊急連絡先をご用意のうえ、直接窓口で申込  
**問場先**志茂老人いこいの家(志茂1-2-22)  
☎(3902)5608  
名主の滝老人いこいの家(岸町1-15-25)  
☎(3909)3083

## 介護予防で元気はつらつサロン「筋力アップ体操教室」

**対**滝野川1丁目、2丁目、西ヶ原2～4丁目に在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方  
**日**6月3日(火) 午前10時～11時30分  
**場**星野ビル2階(滝野川1-62-5)  
**内**筋力アップ体操、フレイル予防について  
**師**レコードブック駒込運動指導員 黒川勇一氏  
**定**12人(申込順)  
**申**5月12日(月)午前10時から電話申込  
**問先**飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター  
☎(3940)9175

## 高次脳機能障害専門相談

**対**区内在住、在勤、在学の高次脳機能障害でお困りの方(18歳以上の本人・家族・介護者または支援機関の関係者)  
**日**6月16日(月) 午後1時30分～3時20分  
**内**保健師や公認心理師との面接  
**師**専修大学教授 岡村陽子氏  
**申**電話申込(事前予約制)  
**問場先**障害者福祉センター 事業係機能訓練室(中十条1-2-18)  
☎(3905)7121 区HP

## 健康寿命&フレイル対策講座～健康なからだを手に入れて、一生楽しく過ごそう!～

後援 北区  
**対**区内在住、在勤、在学で、医師から運動制限を受けていない方  
**日**5月24日～6月7日 毎週土曜 計3回  
午前10時～正午  
**場**中央公園文化センター(十条台1-2-1)、中央公園内  
**内**全3回で、健康づくりの基本である歩くことを見直し、姿勢や歩行技術の改善を実践的に学びます。  
**定**20人(申込順)  
**費**3,000円  
**申**5月12日(月)正午から電話またはEメール(記入例参照)で申込  
**問先**特定非営利活動法人れっど★しゃっふる  
☎080(1338)0297  
EMmurakami@red-s.net

# 子どもの幸せNo.1

## 託児付き講座・食卓会

**対**区内在住で、4月1日時点で2歳のお子さんを在宅で育てているママ  
**日**6月18日(水) 午前10時～午後1時  
**場**いろむすびcafe(中十条4-17-1コトニア赤羽1階)  
**内**リフレッシュ骨盤セルフケア講座と食卓会を開催します。保護者だけで講座等にご参加いただくため、お子さんは食卓会の途中まで会場内でお待ちします。  
**定**20組(抽選)  
**申**6月4日(水)午後4時までに、右記コードで申込  
**問**出産・子育て支援担当課  
☎(5948)6881

## 北区環境大学 家族で体験学習!「自然と人のかかわり」

**対**区内在住の4歳～就学前の子どもと保護者(2人1組) ※兄弟姉妹の同席不可  
**日**6月29日(日)  
①午前9時30分～10時30分  
②午前11時～正午 ※①②同一内容  
**内**畳を題材に、自然と人のかかわりや持続可能な社会づくりについて学びます。  
**師**㈸八巻畳工業代表、東京家政大学環境共生学科教員ほか  
**定**各回16組(抽選)  
**申**6月18日(水)までに、右記コードで申込  
**問場**東京家政大学 環境共生学科片田研究室(板橋区加賀1-18-1)

## 子育てセミナー「スマホ・ゲームのほどよい関係～スマホ時代の親が大切にしたいこと～」

後援 北区教育委員会  
**対**区内在住の子育て中の保護者  
**日**5月25日(日) 午前10時～11時30分  
**場**北とぴあ1602会議室  
**内**スマホ時代を楽しむ親子の信頼関係を深める「スマホ・ゲームとのちょうどよい関係」を一緒に考えていきましょう。  
**師**(一社)倫理研究所生涯局特任生活倫理相談士 吉田智子氏  
**定**20人(申込順)  
**費**300円  
**申**電話申込(ショートメッセージ可)  
**問先**家庭倫理の会北区  
木村 安食  
☎070(1346)1130  
☎080(1078)5658

## 子育てトーク

後援 北区  
**対**区内在住の生後1年以内のお子さんと母親  
**日**6月5日(木) 午前10時～11時(9時30分受付開始)(出入り自由)  
**場**赤羽会館3階第2和室  
**内**子育て中のお母さん同士の交流や助産師に相談できる場です。  
【持ち物】母子健康手帳、バスタオル  
**師**助産師  
**定**10組(申込順)  
**申**5月10日(土)から24日(土)までに、Eメール(件名に「子育てトーク参加希望」、本文に参加者氏名を記入)またはX(旧Twitter)北区助産師会@kitakumidwifeの申込フォームで申込  
**問先**(公社)東京都助産師会北地区分会 池田  
☎090(7949)4645  
EMkita.ku.midwife@gmail.com

## 親子クッキング教室

**①幼児**  
**対**区内在住の4歳～6歳(5月18日時点の年齢)の未就学児と保護者(2人1組)  
**日**6月21日(土) 午後1時30分～3時30分

**②小学生**  
**対**区内在住の小学1年生～3年生と保護者(2人1組)  
**日**6月22日(日) 午後1時30分～3時30分  
=以下、①②共通=  
**場**赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301)  
**内**メニュー…みそ玉を作って簡単みそ汁、トマトおでん、青菜のおかか和え  
※食品の持ち帰り不可  
**食育講座**…かつお節のおいしさを知ろう  
アレルギー:小麦  
**師**北区楽しい食の推進員会  
**定**各16組(抽選)  
**費**800円  
**申**5月18日(日)までに、右記コードで申込  
**問**健康政策課健康増進係 ☎(3908)9068

北区楽しい食の推進員会とは…  
北区の食育推進の中核として普及・啓発活動を行う管理栄養士・栄養士の会です。

区HP

住めば、北<sup>東京</sup>区。

北区HP

X(旧ツイッター)

f

LINE

北区広報番組「住めば、北<sup>東京</sup>区。」J:COMチャンネル東京北(Ch.11)で放映中

●5月の番組(手話つき)  
【放送日時】毎日:午前9時・正午・午後8時・10時の各15分  
午前9時:簡単に効果絶大!北区近所体操  
正午・午後8時・10時:北区から全国へ!スポーツ強豪校に密着!  
**問**シティブランディング戦略課 ☎(3908)1364

住めば、北<sup>東京</sup>区。