

北区ニュース



区内屋内施設利用団体の皆さんと北区長(メインアリーナにて)



明けましておめでとうございます。

「トップアスリートのまち・北区」に、区内3館目となる新たな体育館がオープンします。
バリアフリー機能の整った最新の体育館です。見学やご利用をお待ちしています。
本年も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。

平成29年元日 北区長 花川 與惣太



【名称】 北区赤羽体育館
【所在地】 志茂3-46-16 (東京メトロ南北線志茂駅から徒歩7分)
【一般利用開始日】 2月5日(日)
※1月30日(月)から2月4日(土)までは施設体験利用を開催します。詳しくは、3面をご覧ください。
【施設概要】 **【使用料・利用時間】** 2面参照
【休館日】 月1回(原則第3月曜日)、年末年始
【利用方法】 貸切利用の場合は、北区の屋内施設の団体登録が必要です。
☎ スポーツ推進課スポーツ支援係
☎ (5390) 1135

施設周辺地図



赤羽体育館を紹介します!

1月30日(月)～2月4日(土)体験利用期間 5日(日)一般利用開始

全館冷暖房完備で季節に関わらず、快適な環境でスポーツを楽しめます。

- I. バリアフリーで誰もがスポーツに親しめる体育館
- II. 幼児から高齢者まで幅広い年齢層に対応した体育館
- III. 地域に根付いた、スポーツを身近に感じられる体育館

おもな施設



◆メインアリーナ(3階)

各種大会が開催できるよう、選手控席が198席あります。また、分割して小グループで利用することもできます。

大きさ:44.5m×34.3m
全面使用時:バスケットボール2面 バレーボール3面
バドミントン8面 フットサル2面 卓球30面

◆サブアリーナ(1階)

各種大会開催やグループでの利用が可能です。また、中高生が放課後にスポーツを楽しめるよう、バスケットボールやフットサルなどの公開日を設けます。



◆ゲストギャラリー(1階)

利用者の憩いの場や、地域の交流ゾーンとしてご利用いただけます。大型ディスプレイを設置し、各種スポーツのパブリックビューイングも開催できます。



◆屋内ランニングコース(4階)

1周160mの屋内ランニングコースを設置しました。足に負担がかかりにくい床材を採用しました。

天候にかかわらず
ランニング・ウォーキングが楽しめます!



◆トレーニングルーム(1・2階)

高齢者の健康づくりの一環で、トレーニングマシンの一部に介護予防に対応した機器を導入しました。1回400円で利用できます。

2階から隅田川沿いの景観を
楽しみながらトレーニングできます!

◆幼児体育室(1階)

幼児期からのからだづくりの場として、親子で利用できるよう、輪投げなどの子ども向け器具を備えています。



子どもたちが安心して遊べるように
クッション性に優れた床材を使用しています。

そのほかの施設

◆身障者用更衣室(1階)

障害のある方もスポーツを楽しんでいただけるよう、シャワー付きの更衣室を2室設けています。



◆クラブルーム・スポーツ情報コーナー(2階)

各種スポーツ情報を提供するなど、スポーツ活動を多方面から支援するスペースです。



◆エクササイズスタジオ・多目的ルーム(1階)

ヨガやエアロビクス・ダンススポーツ、講演会などのさまざまな活動に利用できます。



団体貸切の 予約方法&料金

●2・3月利用分抽選会(区内登録団体のみ)

2月1日(水)午前10時から受付を始めます。9時45分から整理券を配付しますので、北区屋内施設利用登録証を持参してください。電話及びインターネット申込は同日午後1時から体育系窓口で開始します。

場 赤羽体育館1階ゲストギャラリー

●4月以降利用分について

区内登録団体(区内在住、在勤、在学の団体)はインターネットまたははがき(抽選)で申込できます。

※4月利用分の抽選対象の日時、施設は1月20日

体育館を貸切利用する場合は、屋内施設の団体登録が必要です。登録について詳しくは、北区ホームページまたは下記各体育系窓口へお問い合わせください。

(金)に北区ホームページまたは体育系窓口でお知らせします。

【体育系窓口】

桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316

滝野川体育館 ☎(3940)1801

北運動場 ☎(3902)5639

赤羽体育館

☎(3901)3140

北とぴあ体育施設受付 ☎(5390)1140

☎スポーツ推進課スポーツ支援係

☎(5390)1135

赤羽体育館使用料・利用時間

(単位:円)

部屋名	広さ	午前	午後①	午後②	夜間	全日
		9:00 ～12:00	12:30 ～15:00	15:30 ～18:00	18:30 ～21:30	9:00 ～21:30
メインアリーナ	全面	12,000	10,200	10,200	15,000	36,000
	2/3面	8,000	6,800	6,800	10,000	24,000
	1/2面	6,000	5,100	5,100	7,500	18,000
	1/3面	4,000	3,400	3,400	5,000	12,000
サブアリーナ	全面	6,000	5,100	5,100	7,500	18,000
	1/2面	3,000	2,550	2,550	3,750	9,000
多目的ルーム		750	600	600	900	2,300
エクササイズスタジオ		1,200	1,000	1,000	1,500	3,500
クラブルーム		500	400	400	600	1,500
幼児体育室		400	350	350	500	1,200
弓道場		4,000	3,400	3,400	5,000	12,000

※曜日、時間により屋内施設の団体登録のない方も利用できる公開日を設けます。

①一般公開日(メインアリーナ):卓球、バドミントン、フットサル、バスケットボール 1回300円

②中高生公開日(サブアリーナ):卓球、バドミントン、バスケットボール 1回100円

※他にも、親子公開日、弓道公開日を設定します。実施日など詳しくは北区ホームページでご確認ください。

赤羽体育館オープニングイベント

オープンを記念してさまざまなイベントを行います。

1月29日(日) 午前9時30分から

※各イベントについて詳しくは、北区ホームページをご覧ください。

場 赤羽体育館メインアリーナほか 申 当日、直接会場へ

問 スポーツ推進課スポーツ支援係 ☎(5390)1135

※室内用運動靴をお持ちください。

エキシビジョン(模範試合)



千田健太さん



三宅 諒さん

◆フェンシング

ロンドン大会男子フルーレ団体銀メダリストの千田健太さんと三宅 諒さんの試合が目の前で繰り広げられます。

◆車いすフェンシング

2015年の世界選手権に出場した安 直樹さん、加納慎太郎さんによる試合を行います。またとない観戦の機会です。



スポーツ体験会

普段あまり体験できないスポーツにチャレンジできるコーナーです。いろいろな種目に参加してみましょう!サッカー、バスケットボールにはアスリートゲストとして、永島昭浩さん(元サッカー日本代表)、石橋貴俊さん(元バスケットボール日本代表)をお迎えします。



永島昭浩さん



石橋貴俊さん

【体験できる種目(予定)】

フェンシング、車いすフェンシング、体操、ダブルダッチ、サッカー、バスケットボール、キッズアスレティクス、ダンス、弓道など

※バルーンアートなど、スポーツ以外にも楽しめるコーナーがあります。

【ダブルダッチとは】2本のロープを使って跳ぶなわとびです。

フットサルチャンピオンシップ

ゲストチームと区内のサッカーチームが試合を行います。みんなで熱い声援を送りましょう!永島昭浩さんが試合を解説します。



NO LIMITS CHALLENGE

(東京都主催パラリンピック体験プログラム) 場 赤羽体育館サブアリーナほか



・パラリンピック競技の写真パネルの展示
・車椅子バスケットボール体験会(パラリンピアン根木慎志さん)

競技用の車椅子に乗って、車椅子バスケットボールを体験します。

問 東京都オリンピック・パラリンピック準備局総合調整部連携推進課 ☎(5388)2496

東京2020オリンピック・パラリンピック フラッグツアー

主催 東京都 東京2020組織委員会 等

オリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグの到着を歓迎するセレモニーを実施します。フラッグツアースペシャルアンバサダーとして長瀬智也さん(TOKIO)、フラッグツアーアンバサダーとして根木慎志さん(シドニーパラリンピック男子車椅子バスケットボール日本代表キャプテン)が出演します。

詳しくは、北区ホームページをご覧ください。

問 東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136 FAX(5390)1137

来たKITAオリパラプロジェクト

北区オリパラ学び合いフェスタ

赤羽体育館オープンに伴い、2020年開催の東京オリンピック・パラリンピック競技大会にむけて、平和・国際理解・人権・おもてなし・環境・文化・スポーツなどをテーマに、1人1人が自分たちでできることを考えるフェスタです。

日 2月4日(土) 午前10時～午後4時 場 赤羽体育館1階エクササイズスタジオほか
内 ①展示 ②体験…パラリンピックスポーツ体験・ニュースポーツ体験・日本文化体験など ③おもてなしパフォーマンス・ミニ語学講座 申 当日、直接会場へ

以下は申し込みが必要です。申 往復はがき(記入例参照。手話通訳が必要な方はその旨も記入)で、1月20日(金)(必着)まで
④講座…午前10時30分～11時30分「聖火が、北区にやってきた!」ワークショップ 定 30名(小学4～6年生。抽選) ※保護者の参加歓迎 ⑤講演会…午後1時30分～3時30分「マラソンランナー谷川真理さんトークショー」 定 100名(抽選)

問 先 ☎114-8546(住所不要) 生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323 FAX(3900)1139



谷川真理さん

中央公園文化センター講座「オリンピックの歴史をひも解く」

古代から現代までオリンピックが辿ってきた道を振り返り、どのように誕生し発展してきたのか、問題点を含めさまざまなエピソードからその歴史を学びます。

対 区内在住、在勤、在学の方 日 場内 師 下表のとおり 定 30名(抽選) 費 10円(保険料) 申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、1月22日(日)(必着)まで
問 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 FAX(3907)5666

回	日程(計6回)	テーマ	場所	講師
1	2月16日(木) 午後2時～3時30分	オリンピックの歴史 ～古代から現代まで～(1)	中央公園文化センター (十条台1-2-1)	東洋大学准教授 谷釜尋徳氏
2	2月23日(木) 午後2時～3時30分	オリンピックの歴史 ～古代から現代まで～(2)		
3	3月1日(水) 午後2時～3時30分	幻の東京オリンピック ～アジア初のIOC委員、嘉納治五郎の功績から学ぶ～		筑波大学教授 真田 久氏
4	3月9日(木) 午後2時～3時30分	オリンピックボランティアの 誕生と貢献の歴史		文教大学准教授 二宮雅也氏
5	3月16日(木) 午後2時～3時30分	女性アスリートの歴史		法政大学教授 三ツ谷洋子氏
6	3月23日(木) 午後2時～3時30分	国立スポーツ科学センター の見学		国立スポーツ科学センター職員

赤羽体育館 施設体験利用

1月30日(月)～2月4日(土)

施設を無料でご利用いただけます(申込不要)。種目により実施日が異なります。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

【対象施設】トレーニングルーム、幼児体育室、メインアリーナ(卓球・バスケットボール・フットサル・バドミントン)、サブアリーナ(バドミントン・卓球・フットサル・バスケットボール)

※ご利用にあたっては、室内用運動靴と運動着をお持ちください。

問 スポーツ推進課スポーツ支援係 ☎(5390)1135



2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて

区では、2020年東京大会開催を見据えて、区内のアスリート関係機関と連携した施策を積極的に展開しています。

「トップアスリートのまち・北区」の街並み整備として、競技者の練習施設が集結する西が丘地区に、アスリートの手形モニュメントを設置する予定です。

また、未来を担う子どもたちに夢と希望を与えるとともに、東京2020大会開催に向けた気運の醸成を図るため、日本トップレベルの指導者や選手から直接指導を受けられる教室などを開催しています。

さらに、障害者スポーツ指導員の養成、区立スポーツ施設のバリアフリー化の推進など、障害者スポーツの理解促進や、参加しやすい環境の整備に力を入れていきます。

問 東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136 FAX(5390)1137

記号の見方

対象

日時

会場

内容

講師

定員

費用

費用(記載のない場合は無料です)

申込方法

お問い合わせ

先

申込先

HP

ホームページ

EM

メール

「明るい選挙啓発ポスターコンクール」大臣賞受賞!

区立赤羽岩淵中学校2年生の小山穂高さんが、「平成28年度明るい選挙啓発ポスターコンクール」において、北区審査で優秀賞を受賞、東京都審査で入選、全国審査では見事、最優秀賞である文部科学大臣・総務大臣賞(連名)を受賞しました。このコンクールは、明るい選挙の実現と投票参加を呼びかけることを目的とし、全国の小学校、中学校、高等学校の児童・生徒からポスター作品を募集するものです。なお、全国審査の結果は、明るい選挙推進協会のホームページ(<http://www.akaruisenkyo.or.jp/>)でご覧になれます。

【小山穂高さんのコメント】明るい選挙という言葉から、豊かさをイメージし、日本ならではの伝統工芸であるこけしや駒、富士山などを投票箱の周りに配置して、日本の豊かさを表現しました。このような賞をいただき、大変うれしく思います。

問選挙管理委員会事務局
☎(3908)9054



お知らせ

◆区民住宅(あき家)入居者の抽選募集

区民住宅は、中堅所得者層の家族世帯に良質な住宅を提供することを目的とした住宅です。応募した方は、現在のあき家及び今後新たに発生するあき家への入居候補者となります。

【名称及び所在地】志茂二丁目区民住宅(志茂2-34-3)、滝野川六丁目区民住宅(滝野川6-10-11)、王子一丁目区民住宅(王子1-14-12)、王子一丁目第二区民住宅(王子1-28-2) ※現在のあき家戸数、住宅使用料などは申込の案内でご確認ください。

【入居資格】次の①～⑥すべてに該当する方
①区内在住、在勤であるまたは区内に居住している一親等の親族(姻族を含む)がいる
②現に同居し、または同居しようとする親族がいる
③現に自ら居住するための住宅を必要としている
④所得(同居親族に所得がある場合は合算)が定められた基準内である(右表のとおり)
⑤住民税を滞納していない
⑥申込者及び同居親族が暴力団員ではない ※王子一丁目区民住宅については、入居資格の特例として、同居親族のいない方、所得基準にあてはまらない方、居住する住宅の建替・改修のため一時的に住居を必要とする方も入居できる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

【申込の案内の配布期間・場所】1月10日(火)～17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) ※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。
申郵送または直接窓口で、1月19日(木)(必着)まで ※申込期間にかかわらず直接窓口申込できる先着順募集の住宅があります。詳しくは、お問い合わせください。

区民住宅所得基準表

家族数	所得金額(千円)
2人	2,780～7,592
3人	3,160～7,972
4人	3,540～8,352
5人	3,920～8,732
6人	4,300～9,112

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

◆ごみ収集作業のアルバイト募集

対18歳以上の方(高校生不可) **定**若干名(面接選考あり) **【勤務場所】**北区清掃事務所管内 **【勤務内容】**屋外の集積所でごみを清掃車に積み込む作業

【勤務期間】2月～3月の間(1カ月20日以内)
【勤務時間】午前7時40分～午後4時25分

【賃金】日給1万130円(交通費を含む)
申1月12日(木)から14日(土)までに電話連絡後、履歴書を持参

問先北区清掃事務所(北区豊島8-4-3) ☎(3913)3141

◆第3回東京都北区景観づくり審議会

日2月7日(火) 午後2時から(1時30分受付開始) **場**第2委員会室(区役所第一庁舎4階) **【予定議題】**新たな景観百選について、景観届出などの状況報告ほか

定30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。

問都市計画課 ☎(3908)9152

◆十条駅西口地区の市街地再開発組合設立認可申請に係る事業計画の縦覧及び意見書

【件名】十条駅西口地区第一種市街地再開発事業 **【施行地区】**上十条一丁目12番、二丁目25番の一部、26番の一部、27番、28番、29番及びその周辺道路を含む範囲

●縦覧及び意見書の提出

事業計画は次の場所でご覧になれます。本再開発事業に関係のある土地もしくはその土地に定着する物件について権利を有する方で、本事業計画にご意見のある方は、提出期間内に意見書を提出することができます。

日1月4日(水)～18日(水) 午前8時30分～午後5時15分 ※土・日曜、祝日を除く

場十条駅西口再開発相談事務所(上十条2-27-19)

【意見書提出期間】1月4日(水)～2月1日(水)

申郵送または直接窓口へ提出

先〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1

東京都都市整備局市街地整備部再開発課(都庁第二本庁舎19階)

問十条まちづくり担当課十条駅西口再開発相談事務所 ☎(3907)6722



世帯と人口

(28.12.1現在)	前月比
世帯数	190,217 55増
総人口	345,209 141増
日本人人口	325,633 91増
男	161,788 13増
女	163,845 78増
外国人人口	19,576 50増
男	9,808 34増
女	9,768 16増

年齢別	人口*	構成比
14歳以下...	35,030	10.2%
15歳～64歳...	222,454	64.4%
65歳以上...	87,725	25.4%

*外国人人口を含む

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区

年金の内容や受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。

日1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

申当日、直接会場へ

問東京都社会保険労務士会北支部

☎(3908)0248

◆司法書士による無料相談会

後援 北区

登記・法律・空家問題等相談会

日1月20日(金) 午後6時～9時

場北とぴあ8階804A会議室

内相続・贈与・財産分与などの不動産登記、会社の登記、遺言、成年後見、少額の裁判、空家問題、借金問題など

申原則、前日までの電話申込(当日、午後8時までの会場受付も可)

問先東京司法書士会北・荒川支部 大島

☎(6454)4140

◆平成28年度 産学連携研究開発支援事業助成対象の決定

区では、中小企業を対象に、大学などの有する研究成果や技術などを活用して技術開発や研究を行う際に要する経費を助成しています。今年度の助成対象事業は下表のとおりです。

問産業振興課商工係 ☎(5390)1235

開発テーマ・連携先	事業所名
希土類発光を増強する多環芳香族化合物の共同開発 青山学院大学理工学部化学・生命科学科	(株)十條合成化学研究所 (滝野川3-84-2)
ゴルフにおけるストロークの安定化による(飛)距離の安定化 首都大学東京産業技術大学院大学産業技術研究科	ライト(株) (中里2-28-12)
表面構造による流体抵抗低減に関する研究 東洋大学理工学部生体医工学科	日本ドライブシール(株) (赤羽北2-35-7)

※順不同

くらしのトラブル注意報

問消費生活センター ☎(5390)1239

キレイのリスク「その美容医療サービス、きちんと理解していますか?」

美容医療サービスは、疾病の治療のためではなく、脱毛、脂肪吸引、しみ取り、二重まぶた手術、包茎手術、審美歯科など、からだをキレイにするためのサービスです。

インターネットや雑誌、折り込みチラシなどで広告され気軽に考えがちですが、医療行為であることを認識し、どのような施術でもリスクを伴う可能性があることを理解することが大切です。また「キレイ」は主観的なもので、施術の結果や効果に必ずしも満足できるとは限りません。からだへの危害となり、回復不能な場合もあります。費用についても高額であるなど、さまざまなケースのトラブルがあります。

【アドバイス】

- リスクなく簡単にキレイになれるとうたう広告をうのみにしないようにしましょう。
- 医師の担当する範囲や施術の流れを十分に確認しましょう。

●想定より高額な料金を提示された場合には、契約しないことを伝えましょう。特に、希望しない即日施術ははっきり断りましょう。

●今必要な施術が落ち着いて考え、説明を受けたその場で決めず、できるかぎり身近な人に相談して決めましょう。

買い物の苦情やトラブルは消費生活センターへご相談ください!

買った商品に欠陥があったり、表示と内容が違うなどの日常の買い物や、サービスについての苦情やトラブル、疑問などはご相談ください。また、悪質商法の被害や製品事故にあった場合なども、お早めにご相談ください。

問消費生活センター

☎(5390)1142

【相談日時】午前9時30分～午後4時(月～金曜(祝日、年末年始を除く))

15th Anniversary

第15回「北区内田康夫ミステリー文学賞」

～授賞式・記念イベント観覧者募集～

【主催】北区 **【共催】**北区文化振興財団

【協力】北区アンバサダー 内田康夫氏/内田康夫財団 **【協賛】**(株)実業之日本社

応募総数226作品の中から厳正な審査を経て、いよいよ各賞が発表されます。また、第15回を記念した特別企画や昨年度の大賞受賞作品の舞台上演をお楽しみください。 ※ご来場の方には、抽選で浅見光彦グッズなどをプレゼントします。

日3月18日(土) 午後2時開演(1時30分開場) **場**北とぴあさくらホール **定**1,000名(申込順) **申**往復はがき(記入例参照。希望人数(1通5名まで、全員の氏名も記入)または電子申請で、3月3日(金)(必着)まで ※車イス席希望の方はその旨朱書き

問先〒114-8508(住所不要)広報課「ミステリー文学賞」

KN係 ☎(3908)1102

※詳しくは、北区ホームページをご覧ください。

第15回記念特別企画 謎解きクイズ

「名探偵・浅見光彦への挑戦!」

ご来場の皆さんに、浅見光彦からの問題に挑戦していただきます。



- 授賞式...各賞の発表と表彰など
- 記念イベント...演劇「小さな木の実」(第14回大賞受賞作品)
【原作】島村潤一郎氏 **【出演】**劇団虎のこ



昨年の授賞式



昨年の演劇

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

新しい命を授かった方へ

妊娠から出産・子育ての切れ目ない支援を目指し「はぴママ・きたく」を実施しています

●妊娠と診断されたら

妊娠届出書を提出し、母子手帳の交付を受けてください。その際、各健康支援センターに妊娠届出をした方には、保健師が妊娠中の悩みや不安などの軽減、また安心して出産が迎えられるように相談・情報提供などの面接を即日行います。

●妊娠届出時に面接ができなかった場合には

妊娠届を各健康支援センター以外に提出した場合や代理の方が届け出た場合などは、後日日程を調整し、面接を行います。

※はぴママ・たまご面接を終了した方には、妊娠・出産を応援する品「はぴママグッズ」を後日送付します。

※出産後には子ども家庭支援センターから「はぴママ・ひよこ面接」のご案内を送付します。

問場健康推進課王子健康支援センター(東十条2-7-3 北区保健所1階)

☎(3919)7588

赤羽健康支援センター(赤羽会館6階)

☎(3903)6481

滝野川健康支援センター

(西ヶ原1-19-22)

☎(3915)0184



妊婦さんのための

「マタニティクッキング」

対区内在住で妊娠中の方(安定期での参加をお勧めします)

日2月3日(金) 午後1時30分~3時30分 場赤羽会館7階栄養室

内妊娠中に心がけたい食生活のポイントと簡単な料理づくりと試食

定20名(申込順) 申1月6日(金)午前9時から電話申込

問先健康推進課赤羽健康支援センター

☎(3903)6481

はぴママ学級

「パパになるための半日コース」

対区内在住で妊娠24週以降の方とパートナー

日2月11日(祝) 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)

場赤羽会館7階 内先輩ファミリーの体験談と懇談会、妊婦体験、育児体験(赤ちゃんのおふろ、おむつ交換など)

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、1月20日(金)(当日消印有効)まで

問先〒115-0044 赤羽南1-13-1赤羽会館6階 健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

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)健診後から生後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし)

日2月10日(金) 午後1時30分~3時

場北区保健所栄養室(東十条2-7-3)

内離乳食の始め方とすすめ方のポイント(お話と試食) 定28名(申込順)

申1月10日(火)午前9時から電話申込

問先健康推進課王子健康支援センター

☎(3919)7588

母子講演会

「赤ちゃんの夜泣き対策講座」

対区内在住で平成28年2月4日以降生まれのお子さんと保護者(保育なし)

日2月2日(木) 午前10時~11時30分

場北区保健所2階講堂(東十条2-7-3)

師NPO法人赤ちゃんの眠り研究所認定講師 定40組(申込順)

申1月6日(金)午前9時から電話申込

問先健康推進課王子健康支援センター

☎(3919)7588

歯っぴいファミリー講習会

～はじめての歯医者さん体験!～

対区内在住の平成27年12月1日~28年3月31日生まれのお子さんと家族

日2月14日(火) ①午後1時から ②午後1時50分から ③午後2時40分から

※各40分程度 内歯科医師による個別相談、歯科衛生士による唾液チェックと管理栄養士によるむし歯にならないおやつ

の健康コーナー 師滝野川歯科医師会歯科医師

定30組(申込順)

申1月6日(金)午前9時から電話申込

問場先健康推進課滝野川健康支援センター(西ヶ原1-19-12) ☎(3915)0184

古民家年中行事 浮間の節分

対区内在住、在勤、在学で5歳以上の方(小

学3年生以下は保護者同伴) 日1月29日(日) 午後1時~3時

内浮間地域に伝わっている節分行事を昔ながらのやり方で行います。

定20名(抽選) 申往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)の住所・氏名・年齢(学生は学年)も記入)で、1月16日(月)(必着)まで

問場先〒115-0055 赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館 ☎(5993)8361

ぱくぱくぴかぴか講習会

～幼児食・歯みがき講習会～

対区内在住で平成27年12月10日~28年3月9日生まれのお子さんと保護者(保育なし)

日2月9日(木) 午前10時~11時30分

場赤羽会館7階 内離乳食から幼児食への移行のポイント(お話と試食)、はじめての歯みがき練習

※ぱくぱく子どもごはん講習会、歯みがき教室をあわせた内容です。

定24名(申込順)

申1月17日(火)午前9時から電話申込

問先健康推進課赤羽健康支援センター

☎(3903)6481

お弁当もっておいで!ワクワク

体験ひろばへ「中央公園文化センター子どもひろば」

対幼児~中学生 日1月29日(日) 午前10時~午後3時

内[作品づくり]バルーンアート、紙しばい、木目込で姫まり、絵てがみ、点字、リサイクル工作など

[実演・体験] iPadに触ってみよう、パネルシアター、南京玉すだれ、吹矢、地球クイズ、カーレット、おもちゃの修理など

※年齢、プログラムにより定員・時間が異なります。 ※材料がなくなり次第終了します。

申当日、直接会場へ 問場中央公園文化センター(十条台1-2-1)(月曜、祝日休館) ☎(3907)5661

古民家工作教室

「和風を作って揚げよう」

対区内在住、在勤、在学の小学3年生以上の方 ※大人も可

日2月5日(日) 午前10時~午後0時30分

内浮間独自の和風、水塚風を作って揚げて楽しめます。

定15名(抽選) 費200円

申往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)

問場先健康推進課滝野川健康支援センター(西ヶ原1-19-12) ☎(3915)0184



◆第20回 亀山香能 箏曲リサイタル

~江戸のヒットメーカー山田検校を聴く2~ 対区内在住、在勤、在学の方

日4月2日(日) 午後2時開演 場北とぴあさくらホール

内山田流箏曲の祖・山田検校の作品の演奏会。特別ゲスト(朗読)に女優の竹下景子を迎えます。

定600名(抽選) 申往復はがき(記入例参照。希望人数(1通2名まで)も記入。車イス席希望の方はその旨朱書き)で、1月18日(水)(必着)まで

問先〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「箏曲リサイタル」係

☎(5390)1221

◆フリーマーケット

後援 北区

出店者を募集します。販売はご家庭で出た不用品に限ります。

●北ノ台エコー広場館

日2月12日(日) 午前10時~午後2時(雨天中止) [出店予定数]50店(抽選)

[出店料]1,000円(2m×3m)

の住所・氏名・ふりがな・年齢(学生は学年)も記入)で、1月23日(月)(必着)まで

問場先〒115-0055 赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館 ☎(5993)8361

生きもの探検隊⑩冬越しの昆虫さがし

寒い冬を工夫して過ごす昆虫を探します。

対区内在住、在勤、在学で5歳以上の方(小学3年生未満は保護者同伴)

日2月12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、2月2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(祝日のときは翌日))

☎(3908)0804 FAX(3908)8856

KITAKUスーパーサイエンススクール

「色の不思議を体験しよう!」

対区内在住、在学の小学5年生~中学生

日2月5日(日) ①午前10時30分~午後0時30分 ②午後2時~4時

場北とぴあ15階ペガサスホール

内光と色の関係、ライト工作、人間の目の仕組み、紫外線と赤外線など

師東京大学サイエンスコミュニケーションサークルCAST

定各20名(抽選) 費550円程度(材料費、保険料)

申往復はがき(記入例参照。学校名・学年、①②の別(どちらでもよい場合はその旨)、手話が必要な方はその旨も記入)で、1月23日(月)(必着)まで

問先〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課

☎(3908)9323 FAX(3900)1139

お産準備講座

後援 北区

対妊娠中の方(パートナー同伴可)

日1月19日(木) 午後1時30分~3時30分(1時受付開始)

場北とぴあ5階「スペースゆう」多目的室A・B

内お産に向けての身体づくり、リラクゼーション体操など

[持ち物]母子健康手帳、バスタオル、飲み物

※運動しやすい服装でお越しください。

定40名(予定) 費500円

申当日、直接会場へ 問東京都助産師会北地区分会 村上

☎090(6504)4047

申往復はがき(記入例参照)または電話で、2月3日(金)(必着)まで(電話は随時受付)

問場先〒114-0034 上十条5-14-4北ノ台エコー広場館「フリマ」係(水曜、祝日休館) ☎(3907)3196

●富士見橋エコー広場館

日2月19日(日)・26日(日) 午前10時~午後1時(雨天中止)

[出店予定数]各30店(申込順) [出店料]500円(1.8m×1.8m)

申電話申込(随時受付) 問場先富士見橋エコー広場館「フリマ」係(田端5-16-1)(水曜、祝日休館)

☎(3824)3196

●赤羽公園

日2月19日(日) 午前10時~午後3時(雨天の場合は、26日(日)に順延)

[出店予定数]50店(抽選) [出店料]1,500円(2m×3m)

申往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無も記入)で、2月11日(祝)(当日消印有効)まで

問先〒205-0014 羽村市羽東3-1-17リサイクル運動友の会

☎090(3222)5060 ~甘楽町の有機野菜の販売~

各エコー広場館(富士見橋、滝野川西、北ノ台)では、毎月第2日曜に甘楽町の有機野菜を販売します(雨天決行)。

第2回 北区ecoかるた大会

「北区ecoかるた」は、遊びを通して、楽しみながら環境やエコについて学べる環境かるたです。標語は、区内在住・在学の小学生が考えたものです。このかるたを使い、かるた大会を開催します。参加者には記念品を差し上げます。また、決勝進出者と優勝者には副賞もあります。

対区内在住、在学の小学生 日2月5日(日) 午後1時~4時30分

場滝野川会館大ホール(西ヶ原1-23-3)

内読み上げた札に対応した絵札を取り、獲得数を競う個人戦

定100名(申込順) 申郵送、ファクスまたはEメール(記入例参照。学校名、学年、クラス、参加者を除く同行



者数も記入)で、1月6日(金)から23日(月)(必着)まで

※Eメールの場合、件名を「かるた大会参加申込み」としてください。

※詳しくは、北区ホームページをご覧ください。

問先〒114-8508(住所不要)環境課環境政策係

☎(3908)8603

FAX(3906)8474

EMkankyo-ka@city.kita.lg.jp



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

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

大腸がん検診

対 区内在住で35歳以上の方(昭和56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 **内** 検便(便潜血反応検査) ※希望する各健康支援センター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110名(先着順) **日場申問先** 右表のとおり

申込先(採便セット配布場所)	検診日時	検診会場	申込方法
健康推進課 王子健康支援センター 〒114-0001 東十条2-7-3 ☎(3919)7588 FAX(3919)5163	2月15日(水) 午前9時~11時	北区保健所1階 (東十条2-7-3)	【窓口直接配布の場合】 1月10日(火)午前8時30分から各健康支援センターで採便セットを直接お渡しします。各係検診の1週間前に締切となります(代理可)。 【はがき・ファックスの場合】 1月10日(火)から各健康支援センター係へ、はがきまたはファックスに検診名、希望検診日、郵便番号・住所・氏名・ふりがな・生年月日・年齢・性別・電話番号を記入して申込(ファックスの場合は番号を記入)。各係検診日の14日前に締切となります。 ※後日採便セットを郵送します。
健康推進課 赤羽健康支援センター 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486	2月17日(金) 午前9時~11時	赤羽会館7階	
健康推進課 滝野川健康支援センター 〒114-0024 西ヶ原1-19-12 ☎(3915)0184 FAX(3915)0171	2月22日(水) 午前9時~11時	滝野川健康支援センター (西ヶ原1-19-12)	

講座・講演会

◆赤羽文化センターPC特別講座「みんなのパソコンひろば」

対 区内在住、在勤、在学中でWindowsの基本操作と文字入力ができる方 **日** 2月1日(水) 午後6時~8時30分 **内** パソコン相談、ミニセミナー「Word2013で案内状の作成(表・図形の作成)」 **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、1月24日(火)(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 **HP** <http://www.kita-bunka.com>

◆子育てしながら働く女性・世帯の輝き応援事業「印刷業界向け クリエイターのための復職準備セミナー」

共催 東京都印刷工業組合北支部 **対** 印刷業界に興味があり、現在子育てなどで活動休止中の専門職(グラフィックデザイナー、イラストレーター、DTPオペレーター)の女性で、フリーランスなどの働き方を含めた復職を希望またはポートフォリオの作り方を再確認したい方 **日** ①1月31日(火) ②2月10日(金) 計2回 いずれも午後1時~4時 **内** ①講座「今、求められるクリエイターとは/ポートフォリオの作り方とアドバイス」 ②パネルディスカッション、マッチング「印刷業界の現状と求められる人材」 **師** ①マサミデザイン 高橋正実氏 ②ナビゲーター 東京都印刷工業組合北支部 **定** 30名(申込順) ※ポートフォリオがある方は持参 **申** 申込用紙(北区ホームページからダウンロードできます)に記入して、1月5日(木)からファクスまたはEメールで申込 ※保育(定員あり(申込順))。1歳以上の未就学児)希望の方は、1月17日(火)までにお子さんの氏名・年齢・性別をご連絡ください。 **問場先** 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5階) ☎(3913)0161 FAX(3913)0081 **EM** danjo-c@city.kita.lg.jp

◆環境リーダー養成講座

早春の自然調査・環境づくりコース
早春の生きものを観察調査し、生きものがすみやすい環境づくりを学びます。
対 区内在住、在勤、在学中で18歳以上の方 **日** ①2月11日(祝) ②25日(土) 計2回 ①午前9時30分~11時30分 ②午前10時~正午 **定** 20名(抽選) **申** 往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、2月1日(水)(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(祝日の時は翌日)) ☎(3908)0804 FAX(3908)8856 **EM** johokan@eco-plan.jp

◆消費者教室「手作り味噌を作ませんか」

対 区内在住、在勤、在学中の方 **日** ①2月2日(木) ②3日(金) いずれも午後1時30分

~3時 **内** 味噌作りを通して日本伝統の保存食について学びます。 **師** 生活科学ボランティア **定** 各18名(抽選) **費** 600円(材料費) **申** 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、1月19日(木)(必着)まで **問場先** 〒114-8503(住所不要)消費生活センター「みそ」係(北とびあ11階) ☎(5390)1239

◆第37回分譲マンション管理セミナー「マンション管理規約と民泊」

対 区内分譲マンション管理組合役員、区分所有者 **日** 2月4日(土) 午後1時30分~4時 **場** 北とびあ7階第2研修室 **内師** ①マンションにおける管理規約と民泊について オアシス法律事務所弁護士 内田耕司氏 ②管理組合の課題や事例について マンション管理士を交えたグループ意見交換会 **定** 80名(申込順) **申** 電話または申込書(住宅課(区役所第一庁舎7階3番)にあります)に記入して郵送またはファクスで、1月20日(金)(必着)まで **問先** 〒114-8508(住所不要)住宅課住宅計画係 ☎(3908)9201 FAX(3908)2244

◆和に親しむ(3)~写経体験~

対 18歳以上の方 **日** 1月21日(土) 午前10時~正午 **場** 北とびあ9階第1和室「せきれい」 **内** 脳の活性化、デトックスなどさまざまな効果があると言われている写経。所作や写経の意義も丁寧に解説します。 **師** 寿徳寺副住職 新井大介氏 **定** 20名(抽選) **費** 500円 **申** 往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)の氏名も記入)で、1月6日(金)(必着)まで **問先** 〒114-8503(住所不要)北とびあ管理事務所写経体験係 ☎(5390)1101

◆元気づらざのカルチャー教室

ビーズアクセサリーと小物
対 区内在住で18歳以上の方 **日** 1月23日(月) 午後1時30分~3時 **内** パールで作るブレスレット **定** 15名(申込順) **費** 2,385円(材料費を含む) **申** 1月5日(木)から電話または直接窓口で申込 **問場先** 元気づらざ(志茂1-2-22) ☎(5249)2214

◆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
~電子レンジで簡単ランチ~
対 区内在住、在勤で20歳以上の方 **日** 2月8日(水) 午後1時30分~3時 **定** 20名(抽選) **費** 150円(食材費実費) **申** 往復はがき(記入例参照)で、1月24日(火)(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

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会

創業者のための賢い資金調達セミナー
対 区内事業主または起業をお考えの方 **日** 1月18日(水) 午後2時~4時 **内** 創業者が使える融資制度・補助金 **師** GOAL行

政書士 武田信幸氏 **定** 18名(申込順) **申** 1月4日(水)から電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※1月18日(水)午後2時~4時に「制度融資&金融機関との取引開始の相談会」と「融資に関する個別相談会」を行います(予約制)。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/>

◆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
文士たちの俳句
~芥川龍之介ら田端文士を中心に~
日 1月21日(土) 午後2時~4時 **場** 王子小学校王子ホール **師** 田端文士村記念館元研究員 永井康友氏 **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

◆中高年のための囲碁入門講座

後援 北区文化振興財団
対 区内在住、在勤で囲碁を打つのが初めての方 **日** 1月23日~3月20日(3月13日を除く) 毎週月曜 計8回 午前9時30分~11時30分 **場** 北とびあ8階808会議室 **定** 20名(抽選) **費** 4,000円(教材費) **申** 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、1月13日(金)(必着)まで **問先** 〒115-0055 赤羽西1-28-11-103 北区囲碁連合会 稲葉 ☎・FAX(3900)4525

催し

◆平成28年度東京都北区障害者差別解消法シンポジウム

平成28年4月1日に施行された障害者差別解消法について区民の皆さんに広く知っていただくために開催します。

帝京けんこうひろば

日場内師定 下表のとおり **申** 当日、直接会場へ〔⑤のみ要予約。☎(3964)1211(内線41912)〕 ※混雑状況に応じて、お待ちいただくことがあります。ご希望の方には骨密度測定、血管年齢測定も実施します。カフェコーナーもあります。お気軽にお立ち寄りください。【受付開始】各開始時間の15分前から ※開催日以外は受付していません。 **問** 帝京大学医療技術学部看護学科帝京けんこうひろば(教務課) ☎(3964)7051

●健康相談		内容	日時	場所	定員
①	がん・生活習慣病に関する相談	3月23日(木)	午前10時30分~正午	帝京大学4号館1階「帝京けんこうひろば」相談室(板橋区加賀2-11-1)	8名
②	看護・介護に関する相談	1月19日(木)	午後1時~3時		
③	メンタルヘルスに関する相談	1月13日(金) 2月10日(金)	午後1時30分~3時 午前10時30分~正午		
④	妊娠・出産・育児・性に関する相談	1月30日(月) 2月28日(火) 3月2日(木)	午後1時30分~3時30分 午後1時30分~3時30分 午前10時~11時30分		
⑤	認知症予防運動(体操)【健康相談を含む】	3月15日(水)	午前10時30分~正午		
●健康講座		内容・講師	日時	場所	定員
⑥	誤嚥しない食事と介助 師 医療技術学部看護学科助教 加藤志保子氏	2月17日(金)	午前10時30分~正午 ※参加する方は、ヨーグルトまたはゼリーなどの食べ物とスプーン、飲み物をお持ちください。	帝京大学大学棟1階105号教室	30名
⑦	子どもへ薬を飲ませるコツ 師 医療技術学部看護学科講師 石見和世氏	3月8日(水)	午前10時30分~正午	帝京大学大学棟2階205号教室	30名

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7面をご覧ください

長生きするなら 北区が一番



認知症サポーター養成講座

認知症の方や家族が地域で安心して生活できるよう、地域で見守り応援する「認知症サポーター」になりませんか。受講した方には、「認知症の方やご家族を支援します」というしるしの「オレンジリング」をお渡しします。

日1月28日(土) 午後2時~3時30分 場北とびあ7階第2研修室 内認知症の特徴や認知症の方への接し方 定100名(申込順) 申1月10日(火)午前9時から電話申込 問先 高齢福祉課高齢相談係(王子高齢者あんしんセンター) ☎(3908)9083

家族介護者教室〜悪質商法の被害防止のために〜

対区内在住の方 日1月24日(火) 午前10時30分~正午 場 赤羽会館4階小ホール 内高齢者に特に多い消費者トラブルについて、具体的な事例をあげながら、気をつけるべきポイントを学びます。 師消費生活センター相談員 定35名(申込順) 申1月4日(水)午前9時から電話申込 問先 赤羽高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167

認知症介護者(男性)懇談会

男性スタッフでお迎えします。1人で抱えず介護の苦勞やコツなど話してみませんか。

対 認知症の方を介護している男性 日1月24日(火) 午後1時30分~3時30分 場 滝野川会館3階303集會室

(西ヶ原1-23-3)

師 臨床心理士 稲富正治氏

申 当日、直接会場へ

問 王子高齢者あんしんセンター

☎(3908)9083

元気な高齢者のための 芝居をみる会

対区内在住の申込者全員が70歳以上の方 日①2月14日(火) ②15日(水) いずれも午後1時~3時30分 場 篠原演芸場(中十条2-17-6) 内 元気な高齢者を対象に大衆演劇を鑑賞します。 ※畳に座って見ていただきます(イス席はありません)。

定各100名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)①②の別、全員の氏名・年齢も記入)で、1月16日(月)(必着)まで ※一通2名まで 問先 〒114-8508 (住所不要) 高齢福祉課高齢福祉係 ☎(3908)1158

ロコモ予防講座

イロコモ体操で動けるからだを保つ 対区内在住、在勤の60歳以上で全回参加できる方 日2月14日~28日 毎週火曜 計3回 午前9時45分~11時45分 場北とびあ13階飛鳥ホール 内簡単な筋力アップ運動、バランストレーニング、からだを上手にコントロールするための巧緻性トレーニングを紹介・実践します。 ※当日の血圧測定結果で参加できない場合があります。 師早稲田大学スポーツ科学術院非常勤講師 荒木邦子氏 定30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、1月20日(金)(必着)まで

健康増進センター (へるしあKITA)

①桜おたっしやランチ ②65歳からのいきいきレシピ、 対区内在住、在勤で65歳以上の方 日2月1日(水) 午前10時~午後0時30分 内 低栄養を予防する食生活の

北区体育協会スポーツ教室

赤羽体育館オープン記念 シニアエイティブクス教室 対区内在住、在勤で50歳以上の方 日2月10日~3月31日 毎週金曜 計8回 ①午後1時30分~2時30分 ②午後3時~4時 ③午後4時30分~5時30分 場 赤羽体育館エクササイズスタジオ(志茂3-46-16) 師 永井美和子氏 定各35名(抽選) 費 6,000円(傷害保険料を含む) 申 往復はがき(記入例参照。男女の別、①②③の希望順位、2コース以上希望の場合はその旨も記入)で、1月16日(月)(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

シニア元気塾「きっかけは『オードリー・ヘッパーン』」

〜150語で話せる英会話〜 オードリー・ヘッパーンの映画を題材に話し言葉の基本を楽しく学びましょう 対区内在住の50歳以上で全回参加できる方 日2月8日~22日 毎週水曜 計3回 午前9時30分~正午 場 滝野川会館(西ヶ原1-23-3) 師 NPO法人ETM 定25名(抽選) 費 100円(資料代) 申 往復はがき(記入例参照)で、1月16日(月)(必着)まで

問先 〒114-8508 (住所不要) 高齢福祉課高齢福祉係 ☎(3908)1158

健康増進センター (へるしあKITA)

⑤骨盤底筋体操教室 対区内在住、在勤で60歳以上の女性 日2月7日(火)~14日(火) 計2回 午後2時~4時 場 赤羽北区民センター1(赤羽北2-25-18-201) 内 女性の頻尿などの基礎知識と対策、軽い尿もれ予防体操など 師 日本コンチネンス協会 牧野美奈子氏 定40名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、1月24日(火)(必着)まで

話とランチ体験

定18名(抽選。初めての方優先) 費 500円(食費実費) 申 往復はがき(記入例参照)で、1月18日(水)(必着)まで

②初めてのエアロビクス 対区内在住、在勤で40歳以上の方 日2月4日(土) 午後2時~3時30分 内 基本のステップを楽しく体験します。 定30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、1月18日(水)(必着)まで

③スロートレーニング&ストレッチ 対区内在住、在勤で65歳以上の方 日2月7日(火)~14日(火) 計2回 午後2時~3時30分 内 ゆったりとした動作で行う筋力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、1月18日(水)(必着)まで

④体幹エクササイズ 対区内在住、在勤で40歳~64歳の方 日2月18日(土) 午前10時~11時30分 内 腹部、腰背部を中心としたストレッチと筋力トレーニング 定30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、1月24日(火)(必着)まで

⑥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

健康情報

◆平成28年度 北区地域精神保健福祉講座

誰もが住みなれた地域で安心して暮らすために~住宅セーフティネット法が目指すもの~ 日2月4日(土) 午後1時30分~4時 場北とびあ14階スカイホール 内講師による講話など 師NPO住まいの改善センター理事長 坂庭国晴氏 定100名(申込順) 申電話またはファクス(記入例参照)で、2月3日(金)まで 問先 北区精神障害者支援施設連絡会 NPO法人わくわくかん事務局 ☎(3598)3337 FAX(3902)9996 [午前10時~午後6時(日曜、祝日を除く)]

◆ウォーキングでアンチエイジング

10年後も健康と体力を保つ質の良い歩き方のヒケツ 対区内在住、在勤の30代~50代の方 日2月5日(日)~19日(日) 計2回 いずれも午前10時~正午 場元氣ぶらざ第一ホール(志茂1-2-22) 内歩幅や歩き癖をチェックして理想的なウォーキングフォームを身に

つけます。 師MKM/ハートフル(株)健康運動指導士 郷間加奈子氏 定20名(抽選) 申はがきまたはファクス(記入例参照)で、1月20日(金)(必着)まで 問先 〒114-8508 (住所不要) 健康推進課健康づくり推進係「ウォーキング講座担当」 ☎(3908)9068 FAX(3905)6500

スポーツ

◆第27回初心者ゴルフ教室

後援 北区体育協会 対区内在住、在勤、在学の方 日①2月6日~27日 毎週月曜 ②2月3日~24日 毎週金曜 いずれも計4回 午後7時~8時30分 師 北区ゴルフ連盟認定講師 定各20名(抽選) 費 1万円(初回に集金) 申 往復はがき(記入例参照。①②の別、右利き左利きの別、クラブの有無も記入)で、1月20日(金)(必着)まで ※ゴルフクラブのない方には無料で貸し出します。 問場先 〒114-0002 王子1-4-1サンスクエアゴルフ内 北区ゴルフ連盟事務局 ☎090(6474)5562 ※非通知電話不可

◆初心者ボウリング教室

後援 北区体育協会 対区内在住、在勤、在学の方 日1月19日~2月23日 毎週木曜 計6回 午後3時~4時30分 定30名(申込順) 費 6,000円(貸靴代別) 申 電話または直接会場で、1月2日(休)午前11時から15日(日)まで 問場先 三恵ボウル赤羽(赤羽南2-4-15) ☎(3903)1521

◆初級障害者スポーツ指導員養成講習会

対区内在住、在勤、在学で障害者スポーツの推進・指導に意欲を持ち、地域で活動しているまたは今後活動しようとする18歳以上の方(全日程に参加できる方) 日場内 下表のとおり 定30名(抽選) 費 9,300円(認定料、申請料、登録料) 申 申込書(スポーツ推進課(北とびあ10階)、東

Table with 3 columns: 日程(計4回), 場所, 内容. Rows include dates like 2月25日(土) and locations like 赤羽体育館多目的ルーム.

*会場・講師の都合により、内容などは変更する場合があります。予めご了承ください。

申込記入例 box containing fields for 希望講座名, 郵便番号・住所, 氏名(ふりがな), 年齢, 電話番号(ファクス番号).

京都障害者総合スポーツセンター(十条台1-2-2)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。記入して、郵送、ファクス、Eメールまたは持参で、1月27日(金)(必着)まで 問先 〒114-8503 (住所不要) スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎(5390)1134 FAX(5390)1137 E spo-suishin@city.kita.lg.jp

記号の見方

対象

日時

会場

内容

講師

定員

費用

費用(記載のない場合は無料です)

申込方法

問い合わせ

先

HP

ホームページ

EM

Eメール



1月

- 新年賀詞交歓会(4日)
- 「はぴママ・きたく」はぴママたまご面接開始(4日)
- 学校対応事業「来て、見て、さわって!昔の道具」(9日～2月28日)
- 成人の日記念式典(11日)
- 町会自治会の加入促進に関する協定書を締結(19日)
- 北区観光写真コンテスト表彰式(22日)
- 北区みんなで楽しむ食育フェア2016(24日)

2月

- 第1回 北区ecoかるた大会(7日)
- 北区就労支援コーナー開設(8日)
- ドナルド・キーン氏のパネル展開催(8日～3月13日)
- 北区きらりと光るものづくり顕彰式(10日)
- オリンピックと滑るスケート教室(13日・20日、10月29日、11月26日)
- トップアスリート直伝テニス教室(14日)
- トップアスリート直伝バレーボール教室(20日)
- 北京市西城区人民政府代表団来日(22日)
- ドナルド・キーン コーナー3周年記念公開講座「ドナルド・キーンってどんな人?」開催(28日)

3月

- 北区人口ビジョン策定(2日)
- 北区まち・ひと・しごと創生総合戦略策定(2日)
- 北区シティブロモーション方針策定(2日)
- トップアスリート直伝サッカー教室(6日、12月11日)
- 知的障害者サッカー教室(6日、11月6日)
- シェイクアウト(一斉防災訓練)実施(11日)
- 区政功労者・徳行者表彰式(15日)
- 春期企画展「糸と光と風景と一刺繍画を通してみる近代」(15日～5月8日)
- 北区子どもかがやき顕彰授与式(17日)
- 第14回 北区内田康夫ミステリー文学賞授賞式・記念イベント(19日)
- 北区バリアフリー基本構想【全体構想】の策定(23日)
- 清水小学校、第三岩淵小学校閉校(31日)

4月

- 西が丘小学校開校(1日)
- 放課後子ども総合プラン(わくわく☆ひろば)新規校開始(豊川小・赤羽台西小・滝野川小・滝野川第二小)(1日)
- 栄町・神谷子どもセンター、浮間子ども・ティーンズセンター開始(1日)
- 私立保育園4園、小規模保育事業所2園が開園(1日)
- 赤羽台保育園で指定管理者制度の導入を開始(1日)
- DV(配偶者等からの暴力)相談専用ダイヤル開設(1日)
- 志茂四わかば児童遊園オープン(2日)
- 第15回 桜ウォーク2016(3日)
- 年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け)申請受付開始(7日)
- 第52回 浮間さくら草祭り(9日～24日)
- 第85回 区民植木市(15日～17日)
- 熊本地震に伴う緊急物資搬送(18日)
- 田端駅開業120周年記念「鉄道からはじまる田端の街ものがたり」(22日～10月2日)
- 第61回 赤羽馬鹿まつり(23日・24日)



西が丘小学校開校(4月)

5月

- 第28回 北彫展(11日～15日)
- 自治体交流ジュニアサッカー大会(15日・22日)
- 第30回 北区民オーケストラ定期演奏会(22日)

6月

- おちゃのご祭祭(11日～12日)
- 北区男女共同参画週間(18日～26日)
- 東京都北区学校施設跡地利活用検討委員会設置(22日)
- 福祉のしごと総合フェア(就職合同説明・相談会)(24日、9月9日)
- 第26回 北区民混声合唱団定期演奏会(26日)
- リオ大会応援メッセージフラッグをJOCへ贈呈(27日)

7月

- 「はぴママ・きたく」はぴママひよこ面接開始(1日)
- 北区・板橋区交流小学生バスケットボール教室(3日)
- 参議院議員選挙(10日)
- 夏休みわくわくミュージアム☆2016(16日～8月28日)
- 北京市西城区区民交流団来日(18日)
- 地域円卓会議(21日、8月3日・22日)
- 北区進路フェア2016(31日)
- 東京都知事選挙(31日)

8月

- 都電荒川線スタンプラリー(1日～9月25日)
- 第1回 北区街なかゼミナール開講(1日～9月15日)
- 北区平和祈念週間(2日～6日)
- 長谷川涼香選手(区内在住)、中村航輔選手(北区出身)がリオオリンピック出場(5日～21日)
- 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会(浮間地区東京都編入90周年記念)(22日)
- どきどきスケート体験2016(28日)

9月

- 北区震災総合訓練(防災運動会)(4日)
- 臨時福祉給付金申請受付開始(5日)
- 池愛里選手(区内在学)がリオパラリンピック出場(7日～18日)
- 多川知希選手(区内在住)がリオパラリンピックで銅メダル獲得(7日～18日)
- 特別展覧会「第15回 人間国宝奥山峰石と北区の工芸作家展」(10日～10月10日)
- 北とぴあ演劇祭2016(17日～10月16日)
- 第24回 北区伝統工芸展(24日・25日)
- 北京第一実験小学校訪問団来日(26日・27日)



第1回 北区街なかゼミナール開講(8月～9月)



北区震災総合訓練(防災運動会)(9月)

10月

- 元気で輪っしょい!健康フェスティバル北区2016(1日～11月30日)
- 北区スポーツ大使(上田春佳氏、高橋勇市氏)を任命(1日)
- 王子保育園につぼみ分園を開設(1日)
- 高齢者あんしんセンター開設(十条台、東十条・神谷、赤羽北)(1日)
- 第33回 ふるさと北区区民まつり(1日・2日)
- ドナルド・キーン氏のパネル展開催(4日～11月23日)
- 室生犀星田端転入100年・萩原朔太郎生誕130年記念企画展「水魚の交わり 犀星・朔太郎の交友」、田端文士村記念館×文豪ストレイドッグス コラボレーション展(7日～平成29年1月22日)
- 2016北区花火会(8日)
- 第31回 北区小・中学生アイデア工夫展(8日・9日)
- 平成28年度「体育の日」中央記念行事 スポーツ祭り2016(10日)
- 第9回 輝く☆未来の星コンサート(10日)
- 北区地域安全のつどい(13日)
- 第39回 シニア作品展(15日・16日)
- 2016北・水辺ウォーク(第15回)(23日)
- 秋期企画展「近代工業化のルーツ・滝野川反射炉展」(25日～12月11日)
- 北区さずなづくり月間講演会(26日)
- 北区文化芸術祭(27日～12月4日)
- 北とぴあ国際音楽祭2016(28日～11月27日)

11月

- オレンジリボンキャンペーン(児童虐待防止推進月間)(1日～30日)
- 親子de防災キャンプ(5日～6日)
- きたく介護あんしんフェア2016(13日)
- 東京都北区学校施設跡地利活用検討委員会報告(21日)
- 第20回 親子でチャレンジ飛鳥山(27日)
- 第44回 北区消費生活展「消費生活フェア2016」(27日)
- 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を見据えた安全・安心なまちづくりに関する覚書を締結(28日)

12月

- 小規模保育事業所1園が開園(1日)
- 障害者週間記念講演会(3日)
- 第34回 北区障害者作品展(3日・4日)
- ハートスポーツフェスタ(4日)
- 人権講演会(8日)
- 北区第九演奏会(11日)
- 北区ワーク・ライフ・バランス推進企業認定式(15日)
- テニスフェスティバル2016(18日)
- 北区子どもかがやき顕彰贈呈式(20日)



第24回 北区伝統工芸展(9月)



2016北・水辺ウォーク(第15回)(10月)

平成28年 北区フェイスブック「いいね」ランキング

1 熊本市へ救援物資の輸送を行いました(4月)

2 北区ブランドメッセージPRポスターが完成しました!!(9月)

3 旧古河庭園「春バラと洋館のライトアップ」(5月)



4 2016北区花火会～7,777発の大輪がダイナミックな音楽とともに荒川の夜空を彩る～(10月)

5 北区・赤羽駅が住みたいまちランキング4位に!(1月)



北区公式フェイスブックのアカウント名[kita.city.tokyo]



北区ではフェイスブック以外にも区内のでき事をお伝えするために、ツイッターを使って情報発信しています。北区公式ツイッターのアカウント名 [kitaku_tokyo]



北区では平成27年2月よりフェイスブックを始め、たくさんの方にご利用いただいています。さまざまな情報を発信していますので、ぜひ、皆さんの「いいね」をお待ちしております。