

◆男女共同参画センター「スペースゆう」パートナーシップ事業講座

LGBTをめぐる世界・日本の潮流～教育そしてエイズ～

日 3月12日(日) 午後2時～4時30分
[企画・運営]NPO法人レインボー・アクション
師 大阪市立大学准教授 新ヶ江章友氏
定 50名(申込順)
申 2月10日(金)午前9時から電話、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～就学前。定員あり。申込順。3月1日(水)までに申込]
問 場先 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とぴあ5階) [月曜、祝日、2月12日(日)は休館]
☎(3913)0161 FAX(3913)0081
EM danjo-c@city.kita.lg.jp

◆自然教室「デジカメ自然撮影教室」

身近な北區の自然をデジタルカメラで撮影して、新しい発見をしてみませんか。
対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日 3月19日(日)・26日(日) 計2回 午前9時30分～11時30分 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、3月9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
EM jyohokan@eco-plan.jp

◆エコベルデ みどりの教室「春の園芸～色で楽しむマイガーデン～」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月11日(土) 午前10時～正午
内 たくさんの花苗や鉢花が出回る春です。花の色別に植物を紹介し、花の色素の基礎知識・センスが光るガーデニングを提案します。 定 30名(抽選) 費 500円
申 往復はがき(記入例参照)で、2月21日(火)(必着)まで
問 場先 〒114-0003 北區豊島5-6-1 みどりと環境の情報館(エコベルデ) [月・火曜、祝日休館] ☎(3913)8340

◆10年先のライフプランニングセミナー～生活に困らないために～

対 区内在住の方 日 3月4日(土) 午後2時～4時(1時30分受付開始) 場 岸町ふれあい館3階第5集会室(岸町1-6-17)
内 講義 師 ファイナンシャルプランナー 中島智美氏 定 30名(申込順)
申 Eメール、ファクス(記入例参照)、電話、ホームページまたは直接窓口で、2月24日(金)(必着)まで
問 先 北區くらしとしごと相談センター(岸町1-6-17)
☎(6454)3104 FAX(5948)6041
EM kurashi@kitashakyo.or.jp
HP <http://kitashakyo.or.jp/>

◆北管ネット春季マンションセミナー「最新のマンションにおける防犯・防災対策」

後援 北區
日 2月26日(日) 午後2時～4時
場 東田端地域振興室2階会議室(東田端1-12-14) 内 安心したマンションライフには防犯・防災の知識が必要です。区内の実情を踏まえ、どう対処すべきか学びます。
師 市民防災研究所主任研究員 伊藤英司氏
定 40名(申込順)
申 電話、ファクス(記入例参照)またはホーム

ページで申込
問 先 NPO法人北區マンション管理組合ネットワーク事務局 小川
☎(3893)9792 FAX(3893)9793
HP <http://www.kitakan.in/>

◆現代の寺子屋楽しい北區雑学大学

後援 北區文化振興財団
日 2月18日(土) 午後2時～4時 場 王子小学校王子ホール 内 体験者として「糖尿病」とどうつきあうか 師 高木光雄氏、上山英明氏(健康EIG会会員) 定 100名(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 北區明るい社会づくりの会 佐藤
☎(3905)8056



◆まちネコなんでも相談会

ネコの飼い方や飼い主のいないネコについてのご相談に、ボランティアが個別に応じます。
対 区内在住の方(動物の同伴不可) 日 2月18日(土) 午後1時30分～4時30分(最終受付は4時) 申 当日、直接会場へ
問 場 北區保健所生活衛生課生活衛生係(東十条2-7-3) ☎(3919)0431

◆北區アンバサダー ドナルド・キーン パネル展「ドナルド・キーン 石川啄木の日記を読み解く」

日 2月7日(火)～3月30日(木) [2月10日(金)、3月4日(土)・10日(金)の午前を除く]
内 パネルを通して、ドナルド・キーン氏の心を捉えて離さない石川啄木の研究活動を親しみやすく紹介します。 [企画・運営]北區図書館活動区民の会 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

◆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12日(日) 午後2時～4時30分 [上映映画]「舟を編む」 ある出版社の寄せ集め編集部が、気の遠くなるような歳月をかけて二十数万語が収録された新辞書作りに挑む姿をユーモラスに描いた作品 [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皆さんに聞こえます。②聴覚障害者用日本語字幕を表示します。 [企画・運営]北區図書館活動区民の会 定 50名(申込順。障害(ご不便)のある方優先) 申 電話またはファクスで、3月5日(日)(必着)まで ※ファクス用申込書は北區ホームページ及び図書館にあります。 ※会場には手話通訳者がいます。 ※日常付き添いを必要としている方は、付添人1名のみ入場可
問 場先 中央図書館事業係(十条台1-2-5) ☎(5993)1125 FAX(5993)1044

◆新木場・豊洲ハイキング ～いつもと違う博物館へGO!～

主催 北區スポーツ推進委員協議会
対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
日 3月26日(日) 午前9時30分～午後4時30分 [集合]新木場駅
内 約5kmのハイキングと合板博物館工作体験、ガスの科学館見学 定 40名(抽選)
費 1,000円(保険料、工作体験料を含む)
申 はがき(記入例参照。全員の氏名・年齢、性別、連絡先も記入)で、3月6日(月)(必着)

まで ※18歳未満の方が1名で参加する場合、保護者名と捺印が必要
問 先 〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ推進係
☎(5390)1134

◆岩手-北區連携マルシェ2017

共催 岩手県・北區
区内飲食業者が、岩手県の豊かな自然や風土で育まれた地元食材(海産物や冬野菜、きのこなどを予定)を活用した特別メニューの試食会を行います(アンケートあり)。また、正午～午後5時まで中学校前で岩手県の特産品販売会を行います。
日 2月26日(日) 午前11時～午後3時(入替制。計6回。各回40分) 場 赤羽岩淵中学校1階ランチルーム 定 各回60名(申込順)
申 ホームページで申込
問 東京都北區中小企業経営診断協会 木野
☎(5939)6480
HP <http://www.kita-kei-kyo.org/iwate-kitaku-marche2017.html>

◆フリーマーケット

後援 北區
出店者を募集します。販売は家庭で出た不用品に限りです。
●北ノ台エコ広場館
日 3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) 申 電話または往復はがき(記入例参照)で、3月3日(金)(必着)まで ※電話は随時受付
問 場先 〒114-0034 十条5-14-4 北ノ台エコ広場館「フリマ」係(水曜、祝日休館) ☎(3907)3196
●富士見橋エコ広場館
日 3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 3月5日(日) 午前9時～午後3時(雨天の場合は11日(土)) [出店予定数]約60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25日(土)(当日消

印有効)まで
問 先 〒169-0073 新宿区百人町4-6-12-404 スマイル
☎090(7177)8877
～甘楽町の有機野菜の販売～
各エコ広場館(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11回東京ラジオ歌謡音楽祭

後援 北區教育委員会ほか
日 4月20日(木) 正午開演(午前11時30分開場) 場 北とぴあさくらホール
内 戦後歌われたNHKラジオ歌謡の鑑賞及び歌唱 [ゲスト]宝田 明、沢木 順、松村美和子 費 1階席1,500円、2階席1,000円(いずれも指定席) 申 2月11日(祝)から北とぴあ1階チケット売り場で販売
問 東京ラジオ歌謡を歌う会 神尾
☎(3901)7447 [午後1時～7時(日曜を除く)]

◆春を呼ぶクラシックの夕べ 第14弾in北とぴあ

後援 北區教育委員会
対 区内在住、在勤、在学の方 日 3月21日(火) 午後7時開演(6時30分開場)
場 北とぴあつつじホール 内 若手ピアニストとテノール歌手による本格的なクラシックを気軽に楽しめるコンサートです。
[ピアノ]追川礼章 [テノール]宮原健一郎
定 200名(抽選) 費 3,500円(前売り券2,700円) 申 はがき(記入例参照。希望人数も記入)で、3月14日(火)(必着)まで
問 先 〒114-0002 王子1-6-15-202 NPO東京ASUKA音楽事務所 篠埜
☎090(6487)6017

火の取扱いに、ご注意ください

1月18日、王子・赤羽・滝野川の区内3消防署の署長から、区長に対し、区内で昨年発生した火災件数が過去最少(82件)を記録したことなどの消防行政報告が行われました。
空気が乾燥し、火災が起こりやすい状況が続いております。引き続き、火の取扱いに十分気をつけてくださいますようお願いいたします。
問 防災課防災計画係
☎(3908)8184

飼い犬が人を咬んだとき(こう傷事故)は保健所への届出が必要です

問 北區保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3919)0431

なでようとして握ごしに手を入れると犬は侵入者と思ひ吠える
握ごしに手を入れる

ケガをしている犬に近づくと、犬は危険を感じて身構える
ケガをしている犬

食餌中に近づくと犬はとられると思ひ、うなる
食餌中に近づくと

つながれている犬に近づくと、犬は知らない人に何かされると思ひ警戒する
つながれた犬に近づくと

飼い犬が人を咬んでしまったら
①ケガの応急処置をすると共に必要があれば病院に搬送する。
②咬んだ犬を落ち着かせて隔離する。
③24時間以内に北區保健所生活衛生課に届ける(電話でも可)。
④48時間以内に獣医師に犬を検診してもらう(狂犬病の疑いの有無について)。
犬が人を咬むとき「こんなときは注意しましょう」
○飼い主がそばにいるときは、ふれてもよいか聞きましょう。飼い主には従順な犬も時には危険を感じ身構えるものです。

[犬の散歩をするときのルール]
●犬をリードでつなぐ
河川敷はドッグランではありません。必ずリードをつけてください(伸び縮みのするリードは取り扱いに注意してください)。
●トイレは散歩前に家で済ませる
もし、電柱や他人の家の壁などにオシッコしてしまった場合は、水ですぐに洗い流すことが飼い主のマナーです。
●フンは必ず持ち帰る

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



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 3月15日(水) 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 2月15日(水)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

親子ふれあいサロン「第30回リズムに合わせて親子で体操」

対 区内在住の1歳～3歳の子どもと保護者
日 3月13日(月) 午前10時～正午
内 幼児体操指導員による親子体操(跳び箱・鉄棒なども使用)
師 株幼少児体操振興会 飯田博貴氏ほか
定 20組(抽選) ※大人1名につきお子さん1名まで 費 1組1,500円
申 往復はがき(記入例参照。お子さんの氏名・ふりがな・年齢、保護者の氏名も記入)

防災ファミリー教室「空き缶を使って、コンロを作ってみませんか」

災害時、電気・ガス・水道が使えなくなったときのために、空き缶を利用して代用コンロを作り、ご飯を炊いてみましょう。地震・煙・滝野川消防署の職場体験もできます。
対 小学生以上の方(子どものみの参加は小学4年生以上) 日 3月5日(日) 午前9時～正午 定 40名(申込順) 申 電話または直接窓口で、3月3日(金)まで
問場先 防災センター(西ヶ原2-1-6)(月曜、祝日休館) ☎(3940)1811

生きもの探検隊⑫「春をさがそう～生きものみつけ～」

ヒキガエルの卵やツクシなど、春の訪れを知らせる生きものを探します。
対 区内在住、在勤、在学の5歳以上の方(小学3年生未満は保護者同伴) 日 3月11日(土) 午前10時～11時30分
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、3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(祝日のときは翌日))
☎(3908)0804 FAX(3908)8856
E:jyohokan@eco-plan.jp

子育て相談

後援 北区
対 区内在住で生後1年以内の子どもと母親
日 3月3日(金) 午前10時～11時30分(9時30分受付開始) 場 北とびあ9階第1和室「せきれい」 内 育児相談(体重・身長測定)、母乳・栄養(離乳食)相談【持ち物】母子健康手帳、バスタオル 師 助産師
定 25組(先着順) 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

もっと知りたい!異文化理解講座「英語でチャレンジ!～ドレミリズムと楽しい工作～」

北区地域づくり応援団事業
①ミュージック・ストーリータイム～ナースリータイム(わらべ歌)に触れよう～
対 幼児～小学校低学年で英語初心者の方
日 3月12日(日) 午前9時30分～10時20分

内 歌や絵本、簡単な工作を通して、英語をリズミカルに楽しめます。師 元米国公立図書館児童司書 仁志田華子氏
②たまご、たまご、たまご!～イースターがやって来る!～
対 小学生で英語での説明が理解できる方
日 3月12日(日) 午前10時45分～11時35分 内 イースターをテーマにした工作を通して、楽しく英語を学びます。師 子ども英会話Angela English Studio代表 大野木かおるアンジェラ氏
=以下、①②共通=
※小学3年生以下は保護者同伴
場 北とびあ9階902会議室 定 20名(申込順) 費 1名1,000円(教材費・保険料を含む)【協力】INVC暮らしとアートの研究所
申 ホームページ(http://goo.gl/forms/Uc1WMMfB8i5zUEZJ3)またはEメール(記入例参照。①②の別、参加者の氏名(ふりがな)、学年、メールアドレスも記入。乳幼児同伴の場合は、お子さんの氏名・年齢(月齢)も記入)で、2月28日(火)(必着)まで
※締め切り後、受講決定案内をEメールでお知らせします。
※詳しくはホームページ(「異文化交流サロンかぴばら」で検索)をご覧ください。
問先 異文化交流サロンかぴばら 山田
☎090(2336)4116
E:reserve.capybara@gmail.com

な方は事前にご連絡ください。
問場先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係
☎(5993)1125 FAX(5993)1044

◆北区飛鳥山博物館サロン講座

北区モノ語り「土偶の謎」
日 3月11日(土) 午後2時～3時 内 それはヒトなのか、それともカミなのか。土偶の持つ神秘性を探ります。師 同館学芸員
定 20名(抽選) 費 一般300円、高齢者(65歳以上)150円、小中高生100円(観覧料)
申 往復はがき(記入例参照)で、2月24日(金)(必着)まで
問場先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館)
☎(3916)1133

◆子育てしながら働く女性・世帯の輝き応援事業「働き続けたい女性のための「しごと」セミナー」

対 子育てや結婚で仕事を離れていて、これから働きたいまたは再就職をしたが、よりよい働き方をしたい女性
日 ①3月11日(土) ②18日(土) 計2回 いずれも午後1時30分～4時30分
内 ①講演会「44歳ではじめての就活!～パートからカリスマ店長になるまで」、ミニセミナー「再就職!しっかり準備で夢をかなえる」
②パネルディスカッション「仕事を続けるコツ」、ワークショップ「未来地図の作り方～一緒に将来の夢をかたちにしましょう～」
師 ①駅弁マイスター 三浦由紀江氏、中小企業診断士 川口佐和子氏 ②パネリスト 赤星裕美氏ほか 定 40名(申込順)
申 ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、2月10日(金)午前9時から申込
※保育[1歳以上の未就学児。定員あり(申込順)]希望の方は3月1日(水)までにお子さんの氏名・住所・生年月日、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
E:danjo-c@city.kita.lg.jp

記号の見方

対象

日

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

申込方法

問

問合わせ

先

申

先

HP

ホームページ

EM

Eメール

スポーツ

◆第45回ゴルフコース練習会

後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤で20歳以上の方及び北区ゴルフ連盟会員
日 3月14日(火) 午前8時4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)
※終了後に勉強会あり 定 52名(申込順)
費 2,500円(別途プレー費8,416円。食事付) 申 はがきまたはファクス(記入例参照。生年月日、ハンデキャップ(ない方は最近の平均スコア)、相乗り希望の方はその旨も記入)で、2月28日(火)(必着)まで
問先 〒114-0002 王子1-4-1サンスクエア内 北区ゴルフ連盟理事 片平
☎090(6474)5562
FAX(3914)0120
※非通知電話はつながりません。

◆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～69歳の方
日 3月4日～25日 毎週土曜 計4回 午後1時～2時 場 滝野川体育館第一武道場(西ヶ原2-1-6) 定 5名(申込順)
費 2,500円(傷害保険料を含む) 申 事前連絡後、電話またはファクスで、2月23日(木)(必着)まで ※用具は連盟で用意します。
※運動できる服装でお越しください。
問先 北区なぎなた連盟 坂井
☎・FAX(3821)8625
※金曜午前の教室もありますので、お問い合わせください。

講座・講演会

◆赤羽文化センター講座

①区民講座「身近な素材で作れる!子育て中でも大丈夫!簡単・美味しい!おうちでイタリアン」
日 3月19日(日) 午後2時～4時【メニュー】

家庭でできる生パスタ風スパゲッティほか
師 フードビジネスプロデューサー 中村直樹氏 定 24名(抽選) ※保育あり(6カ月～未就学児。10名。抽選) 費 500円(材料費・保険料) 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)、電話または直接窓口で、3月7日(火)(必着)まで
②特別講座「北区の商店街を歩く～浮間4商店会～」
日 3月17日(金) 午後3時～5時 ※浮間舟渡駅に午後3時集合 内 浮間舟渡駅から北赤羽駅へクイズに答えながら歩き、商店街の営みと地域の歴史を学びます。【協力】浮間銀座商店会、浮間庚申通り商店会、浮間中央商店会、浮間本町商店会、北区商店街連合会 定 20名(抽選)
費 300円(資料・クイズ参加賞を含む)
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、3月8日(水)(必着)まで
③特別講座「北区の名品を味わう～トキハソースでお好み焼きを作ろう!～」
日 3月26日(日) 午前10時30分～午後1時
内 生野菜手作り製法のトキハソース(大正12年創業)でお好み焼きとオニオングラタンスープを作り、各種ソースの違いなどを学びます。師 トキハソース(株) 定 24名(抽選)
費 1,500円(1人1本生ソースのお土産付)
申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、3月14日(火)(必着)まで
=以下、①～③共通=

対 区内在住、在勤、在学の方
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
FAX(3907)5666

◆滝野川文化センター・トークイベント

北区でくらす・はたらくVol.1～地域で愛されるカフェ・オーナーに聞く「しあわせな働き方」～
対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月29日(水) 午後7時～9時 内 赤羽でCAFE LANDSCAPE(カフェ ランドスケープ)など3店舗を経営する若きオーナーの生き方を聞き、意見交換・交流を行います。
師 株Colors of Life代表取締役社長 及川秋紀氏 定 24名(抽選) 費 1,000円
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、3月18日(土)(必着)まで
問場先 〒114-8534(住所不要)滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館)
☎(5394)1230
FAX(5394)1231

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「知って良かった!子どもの救急」
日 3月25日(土) 午前10時～正午 内 子どもが体調を崩したときやケガをしたときの対応など 師 都立小児総合医療センター救命救急科医師 寺内真理子氏 定 24名(抽選) ※保育あり(2歳～就学前。12名)
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)も記入)、電話または直接窓口で、3月4日(土)(必着)まで

◆公開歴史講座 村の事件簿 一示談と和解の江戸時代一

対 中学生以上の方
日 3月11日(土) 午後2時～4時 内 江戸時代の村でも、さまざまトラブルや事件が起こりました。村の問題解決方法を解説します。師 中央図書館地域資料専門員 定 50名(抽選。区内在住、在勤の方優先) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月1日(水)(必着)まで ※視覚障害のある方は電話申込可 ※聴覚障害のある方はファクス申込可 ※手話通訳が必要

トップアスリートのまち・北區

東京2020オリンピック・パラリンピック フラッグツアー

リオ市から引き継いだ、オリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグを展示します。

日 2月18日(土)～24日(金) 午前8時30分～午後10時 ※初日は午前10時から。最終日は午後3時まで

場 北とびあ1階区民プラザ

問 東京オリンピック・パラリンピック担当課

☎ (5390)1136 **FAX** (5390)1137



1月29日 歓迎セレモニー (赤羽体育館オープニングイベント内にて実施)

スポーツ

◆第4回MIRAIフェス

主催 コミスボタきのがわ設立準備委員会

対 区内在住、在勤、在学の方

日 2月26日(日) 午後1時～5時

場 教育未来館体育館(滝野川2-52-10)

内 キンボールスポーツ教室、バドミントン教室

※詳しくはホームページをご覧ください。

申 当日、直接会場へ ※体育館履きを持参

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

☎ (5390)1134

HP <http://comspo.exblog.jp>

◆都民体育大会北區代表選手選考会 兼北區バドミントン選手権大会

後援 北區体育協会

対 **[代表選考会]** 区内在住、在勤の方

[選手権大会] 区内在住、在勤、在学で中学生

以上の方及び協会登録者

日 3月26日(日) 午前9時から

場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)

内 **[代表選考会(ダブルス男・女)]** 一般の部、

35歳以上の部、45歳以上の部

[選手権大会] ダブルス男・女、シングルス男

・女、トリプルス男・女

費 協会登録者1,500円、協会未登録者

2,500円、中学・高校生750円、トリプルス

1チーム3,000円

申 3月9日(木) (必着)まで

※申込方法はお問い合わせください。

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 伏問 **☎** 090(1314)4957

HP <http://tokyo-kitaku-badminton.net/>

花*みどり*やすらぎコーナー

ツクシ

春の気配が漂う2月下旬。枯れ草の間から、ツクシが頭を出し始めます。漢字で「土筆」と書く通り、筆先のようにツンと尖った、「はかま」に覆われた茶色い芽。暖かな日差しを浴びると、ぐーんと育ち、おなじみのかわいらしい姿になります。

ツクシといえば、川の土手を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。ツクシは日当たりを好み、畑や畔でもよく見られます。街の中では、砂利の隙間やコンクリートの割れ目から生えてくることも。タンポポやオオバコ同様、人の暮らしに適応し、都会でも生き抜く強さを持っています。

自然ふれあい情報館に併設されている「自然園」でも、毎年ツクシを観察することができます。シダ植物の仲間であるツクシは、芽生えてからわずか10日ほどの間に伸び切り、先端の穂から胞子を風に飛ばすのです。毎日4回(11:30～、13:30～、14:30～、15:30～)の「自然園ガイド」でご案内しています。3月中旬には、ツクシの胞子を飛ばす実験ができるかも!ぜひチャレンジしにご来館ください。

みどりと環境の情報館

◆北區ジュニアバドミントン選手権大会

後援 北區体育協会

対 区内在住、在学の方または協会登録者

日 3月12日(日) 午前9時から **場** 赤羽体育館(志茂3-46-16) **[種目]** 小学生シン

グルス(男女別)…1部(5、6年生)、2部(4年

生以下) 中学生ダブルス(男女別)…1部(3

年生以下)、2部(2年生以下)、3部(1年生)

費 シングルス1名750円、ダブルス1組

1,500円(傷害保険料を含む) **申** 郵送(記

入例参照。学校名、種目、申込責任者及び中

学生はペアの方の氏名・性別・生年月日、登

録の有無も記入)で、参加費振込み用紙のコ

ピーを同封して、2月23日(木) (必着)まで

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 北區バドミントン協会 渡邊

☎ 090(4723)6627

先 〒114-0024 西ヶ原2-8-1-303

北區バドミントン協会 伏問

HP <http://tokyo-kitaku-badminton.net/>

◆浮間舟渡ダブルステニス親睦会

対 テニス初心者～上級者の方 **日** 2月15日

(水) 午前9時～午後1時 **場** 浮間舟渡テニ

スコート(浮間4-27-1新河岸東公園内)

内 ショット練習、ダブルスのゲーム **師** NPO

法人日本スポーツ振興連盟 三五淳一氏

定 16名(申込順) **費** 2,500円 **申** 電話申込

問 先 赤羽スポーツの森公園競技場

☎ (5948)9281

健康情報

◆健康づくりグループ講座

男性のための料理講座

対 区内在住、在勤で20歳以上の男性

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、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。

【活動内容】

○月1回の定例会に参加(毎月第1金曜 午後1時30分～3時を予定)

○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

●3月の定例会見学

対 区内在住、在勤の20

歳以上で、上記の活動に関心のある方

日 3月3日(金) 午後1時30分～3時

場 北區保健所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ほか

定 若干名

申 2月13日(月)から電話申込

問 先 北區保健所保健予防課保健予防係

☎ (3919)3104



登録証

日 3月16日(木)・17日(金)・23日(木)・24

日(金) 計4回 午前9時～午後2時

場 元気ぱらざ2階多目的室(志茂1-2-22)

内 男性講師指導のもと、買い物から料理実

習までを行います(食生活のアドバイスなど

ミニ講座)。 **師** ゆっくりダイエット会

定 10名(抽選) **費** 2,400円

申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)

で、2月21日(火) (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

☎ (3908)9068

FAX (3905)6500

◆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

～早めに始めたい!骨粗しょう症予防対策～

対 区内在住、在勤で20歳以上の方

日 3月16日(木) 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、3月1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

◆女性の健康支援講演会

女性のからだを大切に

～乳がん、あなたに知ってほしい～

毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」です。

対 区内在住、在勤、在学の方 **日** 3月4日

(土) 午後1時30分～3時 **内** ①乳腺専門

◆障害者福祉センター講演会 「高次脳機能障害～当事者の心構え、支援者の心構え～」

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、当事者や支援者の心構えや対応をお話します。

対 区内在住、在勤で、高次脳機能障害と診断された本人及び家族を含む関係者

日 3月9日(木) 午後3時～4時30分

場 十条台ふれあい館別館第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 90名(申込順)

申 電話またはファクス(記入例参照)で、2月

16日(木)から28日(火) (必着)まで

問 先 障害者福祉センター事業係機能訓練室

☎ (3905)7121(平日 午前9時～午

後5時)

FAX (3905)7116

家族介護者教室

これからはじめる相続への備え、あなたの「想い」を次世代に引き継ぐために

長生きするなら北區が一番



対 区内在住の方 **日** 2月17日(金)

午前10時～11時30分

場 赤羽会館3階第2集会室

内 大切な家族への相続を相続対策のポイントとあわせて、行政書士が説明

します。

師 行政書士 新出猛士氏

定 30名(申込順)

申 2月10日(金)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

水中運動教室

くび痛でも運動したい!!

対 区内在住で65歳以上の1人で受講

ができる方 **日** 3月8日、22日

毎週水曜 計3回 **8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 **15日**:22日:午後2時

30分、4時、水中運動を中心とした実

技 ※当日の血圧測定結果で、参加で

きない場合があります。

対 区内在住、在勤の方と紹介者

日 3月4日(土) 午前10時～11時30分

(9時30分開場)

場 北とびあ14階スカイホール

師 日本医科大学大学院医学研究科精

神医学/精神行動医学分野大学院教

授 大久保善朗氏 **定** 100名(申込順)

申 2月10日(金)から電話申込

問 先 花と森の東京病院総務課

☎ (5907)5131(平日 午前

9時～午後5時)

公開講座「高齢者のこころの健康と物忘れと抑うつ」

後援 北區

定 30名(抽選。初めての方優先)

申 往復はがき(記入例参照)で、2

月24日(金) (必着)まで

問 場 先 〒115-0042 志茂1-2-22

元氣ぱらざ

☎ (5249)2214

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

往復はがきの返信用の表面には申し込む方の住所氏名を記入