



北経営塾 2014 年度

「営業の極意」公開セミナー

後援 北区

北区内の経営者及び幹部社員 日内師 下表のとおり 場 北とびあ8階801会議室 ※12月17日(水)のみ同807会議室 定 各回20名(先着順) 費 1回1名につき3,000円、全回参加で1万円 申 ファクス(記入例参照。希望日、会社名、Eメールアドレスも記入)または電話で各開催日の前日までに申込

開先 東京中小企業家同友会 ☎(3261)7201 FAX(3261)7202

Table with 3 columns: 日程, 内容, 講師. Rows include dates from 12/17 to 3/25 and topics like '海外市場と闘う!', '1億円の経常利益は、たった1万円の報奨金から始まった', etc.

いずれも午後6時10分～8時30分

平成25年度北アゼリアプラン事業実績報告書の公開

北区男女共同参画行動計画(第4次アゼリアプラン)の施策の進捗状況をまとめた報告書を公開します。

開覧場所 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5・6階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、各地域振興室、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

開 男女共同参画推進課

☎(3913)0161

平成26年度医療資格者の届出を忘れずに

医師・歯科医師・薬剤師、都内で医療業務に従事している保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士及び歯科技工士の方は、医師法などの規定により、隔年の12月31日現在の状況について届出が必要です。今年の実施年ですので、該当する方は平成27年1月15日(木)までに北区保健所に届出をしてください。

なお、区内の医療機関及び薬局などには届出用紙を送付します(北区ホームページからもダウンロードできます)。詳しくは、お問い合わせください。

開先 〒114-0001 東十条2-7-3

北区保健所生活衛生課医療衛生担当

☎(3919)0727

北区文化振興財団非常勤職員の募集

I. 田端文士村記念館非常勤職員(一般事務職)

職務内容 ①同館の管理・運営にかかる業務 ②庶務全般 ③募集資料 次の①～③すべてに該当する方 ①田端にゆかりのある文士・芸術家に興味がある ②庶務の経験がある ③パソコン(ワード・エクセルなど)が使える 【募集人員】1名

勤務場所 田端文士村記念館(田端6-1-2) 【勤務日数】月18日(土・日曜、祝日の勤務あり)(月曜休館)

勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

報酬 月額19万6,700円(26年度実績)

課題文 「多くの区民に親しまれる田端文士村記念館とするためにはどうしたらよいか」について(手書きで400字詰原稿用紙を使用し1,200字程度)

II. 北区文化振興財団非常勤職員

職務内容 ①コンサートなど舞台芸術の企画や展示・ワークショップの制作・運営及び対外交渉など ②芸術家や文化芸術団体の育成支援のほか地域の文化芸術の振興に関する業務 ③施設の貸出業務など

応募資格 次の①～④すべてに該当する方 ①コンサートなど舞台芸術の企画や展示・ワークショップの制作・運営及び対外交渉

などに興味がある ②文化芸術団体の育成支援のほか地域の文化芸術の振興に関する業務に興味がある ③パソコン(ワード・エクセルなど)が使える ④コミュニケーション能力及び協調性がある ※外国語(英語など)の得意な方は履歴書に明記してください。

募集人員 3名程度 【勤務場所】A. 北区文化芸術活動拠点(北区豊島5-3-13)、B. 北区文化振興財団事務局(北とびあ10階) 【勤務日数】月18日(業務により土・日曜、祝日勤務あり) ※Aは月曜休館

勤務時間 ①午前8時30分～午後5時15分 ②午後0時30分～午後9時15分(原則として、Aは②の交代勤務、Bは①となります)

報酬 月額22万1,600円(26年度実績)

課題文 「北区文化振興財団における文化事業のあり方について」「北とびあ国際音楽祭の今後のあり方について」「いずれか一つを選択(手書きで400字詰原稿用紙を使用し2,000字程度)

=以下、I・II共通=

雇用期間 平成27年4月1日～平成28年3月31日(更新する場合あり)

選考方法 第1次選考(書類審査、課題文)合格者は1:2月3日(火)、II:2日(月)に面接を実施します。

実務経験を詳しく記入した市販の履歴書と課題文をあわせて郵送で、1月7日(水)(必着)まで ※封筒に赤字で「I 文士村非常勤申込」、「II 財団非常勤申込」のいずれかを明記してください。

詳しくはホームページをご覧ください。開先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団総務係【非常勤職員採用担当】 ☎(5390)1102

HP http://www.kitabunka.or.jp/

ニックネームは「ココキタ」に決定!

平成27年4月オープンした文化芸術活動拠点が皆さんに親しまれる施設となるようニックネーム(愛称)をつけるため、5つの候補の投票を行いました。その結果、1,907票の投票をいただき、最も得票数が多かった「ココキタ」に決定しました。たくさんの投票、ありがとうございます。

得票数 ココキタ...605票、北区文化芸術村...582票、あとしば...347票、きたーる...277票、音の駅じょの口...81票、白票・無効票...15票 ※ニックネームは一部補正、修正することがあります。

文化芸術活動拠点とは 旧豊島北中学校(北区豊島5-3-13)跡地にできる文化芸術活動を行うための音楽スタジオや演劇稽古場などを備えた施設です。

開 北区文化振興財団文化振興係 ☎(5390)1222

パブリックコメントを実施します

区民の皆さんの意見をパブリックコメント(区民意見公募手続)として募集します。寄せられたご意見は十分検討し、参考とさせていただきます。なお、公表する場合は、氏名など個人が特定できる情報は公開しません。

意見提出期間 12月10日(水)～平成27年1月15日(木)(必着)

意見提出方法 郵送、ファクス、窓口を持参または北区ホームページ(http://www.city.kita.tokyo.jp/menu/pubcome)からお寄せください。

提出の際には、必ず案件名、氏名、住所を記入してください。

北区一般廃棄物処理基本計画2015(案)

開覧場所 リサイクル清掃課(区役所第四庁舎1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(休館中のため、赤羽・田端図書館は除く)及び北区ホームページ

開 【意見提出先】〒114-8508(住所不要)リサイクル清掃課計画事業係

☎(3908)8539

FAX(3906)8474

北区子ども・子育て支援計画2015(案)

開覧場所 子育て支援課(区役所第一庁舎2階20番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、区立図書館(休館中のため、赤羽・田端図書館は除く)、児童館・児童室及び北区ホームページ

開 【意見提出先】〒114-8508(住所不要)子育て支援課次世代育成係

☎(3908)9095

FAX(3908)6606

第三期北区子ども読書活動推進計画(案)

開覧場所 区立図書館(休館中のため、赤羽・田端図書館は除く)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室及び北区ホームページ

開 【意見提出先】〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館

☎(5993)1125

FAX(5993)1044

※各計画の内容については北区ホームページからご覧いただけます。

年末年始の休日診療など

12月28日(日)～平成27年1月4日(日)

受診の際は、健康保険証、医療証などを忘れずにお持ちください。

内科・小児科

北区休日診療所

北区医師会館内(王子2-16-11)

☎(5390)3011

診療時間 午前10時～午後10時(受付は午後9時30分まで)

歯科

休日歯科応急診療所

北歯科医師会館内(中十条2-11-4)

☎(3900)5009

滝野川西区民センター内(滝野川6-21-25) ☎(5567)2055

診療時間 いずれも午前9時～午後5時(受付は午後4時30分まで)

※事前に電話で予約してください。

そのほか

そのほかの診療科及び夜間診療などは下記にお問い合わせください。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎(5272)0303

24時間自動応答サービス

インターネットの利用もできます。

HP http://www.himawari.metro.tokyo.jp/ 聴覚障害者の方等専用ファクシミリ案内 FAX(5285)8080

小児救急電話相談(東京都)

午前9時～午後5時

☎#8000(プッシュ回線、携帯電話)

☎(5285)8898

東京消防庁テレフォンサービス

☎(3212)2323

「募金」で「福祉のまちづくり」に参加してください

歳末たすけあい・地域福祉募金への協力をお願いします

12月は「歳末たすけあい運動」の月です。皆さんからの募金は、区内の地域福祉活動の支援、学校や地域での福祉教育、社会的孤立を防ぐための地域サロンなどの事業に活用します。

実施団体 北区町会自治会連合会、北区赤十字奉仕団、北区民生委員児童委員協議会

開 北区社会福祉協議会

☎(3906)2352

田端文士村の休館日を変更します

田端文士村記念館に期日前投票所を設置するため、12月9日(火)～11日(木)に予定していた展示替え休館を15日(月)～18日(木)に変更し、現行の芥川龍之介関係展を12月14日(日)まで行います。また13日(土)に予定していた「現代の寺子屋」楽しい北区雑学大学は中止します。

開 【展示替え休館について】田端文士村記念館 ☎(5685)5171

「現代の寺子屋」楽しい北区雑学大学について 北区明るい社会づくりの会 佐藤 ☎(3905)8056

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回をご覧ください



### 子育て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～

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 平成27年1月6日(火) 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め方(お話と試食) 定28名(申込順) 申12月15日(月)午前8時30分から電話申込

問先 健康いきがき課赤羽健康相談係 ☎(6903)0122

#### 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 区内在住で平成25年11月27日生まれ～平成26年2月26日生まれのお子さんの保護者 日 平成27年1月26日(月) 午後1時30分～3時

場 北区保健所1階(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)、初めて

### 講座・講演会

#### ◆就職に役立つ資格取得支援講座

①秘書検定2級夜間コース

日 平成27年1月7日～1月28日 毎週水曜・金曜 計7回 午後6時30分～9時 場 北とびあ8階808会議室

②簿記検定3級午下コース

日 1月8日～1月28日(21日を除く) 毎週水曜～金曜 計11回 午前9時30分～正午 場 北とびあ8階807会議室(8日は808会議室)

=以下、①②共通=

対 区内在住の求職中の方 定20名(先着順) 費5,000円(テキスト代) 申12月10日(水)からファクス、Eメール及び郵送(記入例参照)①②の別も記入)で申込

問先 〒114-8503(住所不要)産業振興課就労支援担当 ☎(5390)1230 FAX(5390)1141 EMkitaku-job@city.kita.lg.jp

#### ◆講演会「統合失調症を知ろう」

～気になる症状と受診の仕方、最新の治療～

対 区内在住、在学、在勤、関心のある方 ※当事者の方はご遠慮ください。

日 平成27年1月15日(木) 午後2時～4時 場 北とびあ7階第1研修室 内 統合失調症についての知識と対応 師 都立松沢病院精神科医師 乾 剛氏 定50名(申込順)

申12月15日(月)から電話申込

問先 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

#### ◆中央公園文化センター講座

①区民講座「日本語の学習者を支援する基礎セミナー～学びを生かしてボランティアを始めませんか～」

日 平成27年1月10日～2月28日 毎週土曜 計8回 午後1時30分～3時30分

場 直子ほんごの会企業組合 宿谷和子氏・真殿直子氏・山本恵氏

定15名(抽選) 費800円(資料代) 申はがき、ファクス(記入例参照)、電話また

の歯みがき練習 定24名(申込順)

申12月15日(月)午前8時30分から電話申込 ※保育なし

問先 健康いきがき課王子健康相談係 ☎(3908)9087

#### 古民家年中行事

「蕪玉団子の飾り付け」

対 区内在住、在勤、在学の小学3年生以上

日 平成27年1月10日(土) 午前10時30分～午後0時30分

内 三色の蕪玉団子を作り、柳の枝にキンカンと一緒につけます。また、参加者の蕪玉飾りも作ります。 定20名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照。全員(2名までの)氏名・住所・年齢(学生は学年)も記入)で、12月24日(水)(必着)まで

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

#### ◆知っておきたいこどものアレルギー

セミナーと個別相談会

対 お子さんのアレルギーでお悩みの方、関心のある方 日 ①平成27年1月16日(金) ②19日(月) 計2回 個別相談会…午後1

時は直接窓口で、12月25日(木)(必着)まで

②特別講座「歌声喫茶～懐かしの歌を歌おう(第25回)～冬の歌～」

日 1月17日(土) 午後2時～4時30分

テーマは「冬の歌」です。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(飲食物)

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、1月6日(火)(必着)まで ※1通で2名まで

=以下、①②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区民講座

「鉄道王国北区を楽しむ！

～汽車の歴史と魅力～」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 平成27年1月10日(土)・24日(土) 計2回 午前10時～正午 内1月10日…鉄道をどう楽しむか 24日…北区はなぜ鉄道王国になったのか 師 國學院大学講師 黒川徳男氏 定20名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、12月25日(木)(必着)まで

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

#### ◆北区青少年団体指導者講習会(第二期)

主催 北区青少年委員会

作って遊んで楽しもう～手作りの玩具・ゲームとバルーンアート入門～

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で原則として全回参加できる方 日 ①平成27年1月14日(水) 午後6時45分～9時、②21日(水) 午後7時～9時、③24日(土) 午前10時～午後3時、④28日(水) 午後7時～9時、⑤2月4日(水) 午後7時～9時

場 ①⑤北とびあ14階スカイホール、②北とびあ7階第1研修室、③岸町ふれあい館第5集会室(岸町1-6-17)、④北とびあ15階ベガサスホール 内師 ①～③工作を楽しむ 総合子供の遊び情報研究所代表 東 正樹氏、④⑤バルーンの基本をマスターバルーンおやじ 南 芳高氏

時～2時15分 セミナー…午後2時30分～4時30分 ※1回のみ参加も可

場 北区保健所2階講堂(東十条2-7-3)

内 ①ぜん息・食物アレルギーの正しい知識と対処法 ②アトピー性皮膚炎のスキンケアとぜん息の話・実技指導

師 ①帝京大学医学部附属病院小児科教授 小林茂俊氏 ②都立小児総合医療センター小児アレルギーエデュケーター 益子育代氏 相談医師…①同病院小児科医師 小林茂俊氏 ②日本大学医学部内科学系呼吸器内科医師 丸岡秀一郎氏

定 セミナー…各回30名 個別相談会…各回5名(いずれも申込順)

日 12月15日(月)から電話申込

※保育あり(1歳～未就学児、10名。申込順)

問先 障害福祉課公害保健係 ☎(3908)9019

#### 小学生向けワークショップ「親子で謎解き!中央図書館ナイトツアー」

対 区内在住の小学生と保護者(保護者同伴)

日 平成27年1月11日(日) 午後4時45分～7時 内 誰もいなくなった夜の図書館を大冒険。普段、何気なく利用しているこの場所は、実は…。親子で謎を解きながら歴史の核心に迫る。 定20組(抽選。初めての方

定30名(抽選) 費1,000円(保険料、教材費含む) 申 往復はがき(記入例参照。青少年団体に所属している方は団体名も記入)で、12月25日(木)(必着)まで

問先 〒114-8508(住所不要)生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係 ☎(3908)9323



### 催し

#### ◆田端文士村記念館田端ひととき散歩

田端に暮らした女性作家～近代女性文学の先駆けたち～

日 12月20日(土) 午後1時～3時(0時30分開場) 内 佐多稲子・野上弥生子・林 芙美子ら、時代の先駆けとなった女性作家の田端での暮らしぶりなどを紹介し、旧居跡などを散策します。 師 同館研究員

定80名(先着順) 申 当日、直接会場へ

問場 田端文士村記念館(田端6-1-2) ☎(5685)5171

※専用駐車場・駐輪場はありません

#### ◆フリーマーケット

後援 北区

#### ●赤羽公園フリーマーケット

日 平成27年1月24日(土) 午前10時～午後3時(雨天の場合は、25日(日)に順延)

【出店予定数】40店(抽選) 【出店料】1,500円(2.5m×2m) 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、1月16日(金)(当日消印有効)まで

問先 〒154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会(平日 午前10時～午後4時)

☎(3412)6857

#### ◆第12回ファーマーズクラブ市(ほっと緑市)

北区政策提案協働事業

#### ①ハンドメイド広場

手芸やお菓子作りがお好きな方、広場へ遊びにきませんか。ほっと緑市に出展する作品のつくり手を募集しています。手作り品をお持ちの方はご持参ください。当日はヘアゴム作り体験もできます(有料)。※お子さん連れでもお気軽にお越しください。

優先) 申 往復はがき(記入例参照)またはファクスで、12月24日(水)(必着)まで

※ファクス申込書は各図書館にあります。また北区ホームページからダウンロードできます。

問場先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係 ☎(5993)1125 FAX(5993)1044

#### ◆ふれあい湯とびあゆ湯まつり

後援 北区

子どもたちにふれあい体験無料入浴!

区内の各公衆浴場で、昔から冬至の日の年中行事であるゆづ湯を実施し、区内の子どもたちに無料開放します。当日は、先着150名の方に乳酸飲料を差し上げます。

対 区内在住の幼児、小・中学生

日 12月21日(日) ※浴場により定休日などで開催日を変更する場合があります。店頭でご確認ください。 場 公衆浴場組合加盟の各浴場(ふれあい湯とびあゆのポスター・提灯・旗を掲示しています)

申 当日、直接会場へ

問 最寄りの公衆浴場組合加盟浴場及び東京都公衆浴場商業協同組合北支部長 原 ☎(3910)6426

日 平成27年1月14日(水) 午前11時～午後3時(出入り自由)

場 元氣ぶらざ第2ホール(志茂1-2-22)

申 当日、直接会場へ

②参加者説明会

3月15日(日)に赤羽公園で開催するファーマーズクラブ市(ほっと緑市)の参加者説明会です。

対 出展を希望する個人、事業者及びパフォーマー ※個人による食品の出展も募集します。

日 1月14日(水) 午後7時～8時 場 北とびあ7階701会議室

申 ファクスまたはEメール(記入例参照。出展・パフォーマンス内容も記入)で、1月13日(火)午後4時(必着)まで

=以下、①②共通=

定50名(先着順)

問先 ほっと村 れんげまんま ☎070(6553)5671 FAX(6732)3258

EMhotkyodo@gmail.com

### お知らせ

#### ◆パブリックコメントの結果がまとまりました

【案件名】北区環境基本計画(案)

【閲覧期間】12月10日(水)～平成27年2月10日(火) 【閲覧場所】環境課(区役所第四庁舎1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(休館中のため、赤羽図書館・田端図書館は除く)及び北区ホームページ

問 環境課環境政策係 ☎(3908)8603

#### ◆司法書士による無料相談会

後援 北区

日 12月18日(木) 午後6時～9時 場 北とびあ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、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能)

問先 東京司法書士会 北・荒川支部 原田 ☎(3901)9381

※借金問題電話相談ダイヤルについてもお問い合わせください。

### 来たKITAオリパラプロジェクト区民企画講座

知ろう！チャレンジしよう！～オリンピック・パラリンピックで目覚める一人ひとりの可能性～

普段聴くことのできないオリンピックの裏話や区にあるスポーツ施設の見学を通して、参加者の皆さんが「できること・やりたいこと」を考えます。区民企画プランナーと共に考えた講座です。

対 区内在住、在勤、在学で原則として全回参加できる方 日 [テーマ] 師 右表のとおり 場 ①②④⑥…北とびあ15階バガサスホール、③…東京都障害者総合スポーツセンター(十条台1-2-2)、味の素ナショナルトレーニングセンター(西が丘3-15-1) 定 40名(抽選) 費 100円程度(保険料)

甲 往復はがき(記入例参照)で、平成27年1月9日(金)(必着)まで 問先 〒114-8508(住所不要)生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係 ☎(3908)9323

回	日程	テーマ	講師
①	平成27年1月22日(木)	オリンピック・パラリンピックが来るってどういふこと?	読売新聞東京本社編集委員 結城和香子氏
②	1月29日(木)	パラリンピアンの世界～パラリンピック選手の生活や競技について～【パネルディスカッション】	パネラー…日本パラバレーボール協会会長 真野嘉久氏、日本車椅子バスケットボール連盟副会長 玉川敬彦氏、コーディネーター…フリーアナウンサー 牛窪万里子氏
③	2月8日(日)	行って 触れて 体験!～もしかしらあらの選手に会えるかも～【施設見学】	東京都障害者総合スポーツセンター職員 味の素ナショナルトレーニングセンター職員 北区スポーツコンダクター 石野枝里子
④	2月12日(木)	2020年を未来につなげようⅠ～オリンピック・パラリンピックで社会参加～	日本スポーツボランティアネットワーク理事 東 正樹氏
⑤	2月19日(木)	2020年を未来につなげようⅡ～これまでの講演や体験を通して見つかったやりたいこと・できることを考えよう～	ワークショップデザイナー 浦山給里氏 東 正樹氏

[時間] ①②④⑤…午後6時30分～8時30分、③…午前10時～午後4時

### 講座・講演会

#### ◆障害者福祉センター趣味の講座 パソコン講座(視覚障害者対象)

対 区内在住の視覚障害がある方で、身体障害者手帳をお持ちの方(家族の方の同伴も可) 日 平成27年1月19日～3月9日 毎週月曜 計8回 午前9時30分～11時30分 内 パソコンの初歩から始め、キーボード入力の練習を中心に、インターネットやメール活用を目指します(音声ソフトを使用)。師 賀須井貴子氏 定 4名(抽選) 甲 往復はがき、ファクス(記入例参照)または電話で、1月9日(金)(必着)まで 問場先 〒114-0032 中十条1-2-18 障害者福祉センター事業係 ☎(3905)7121 FAX(3905)7116

#### ◆ボランティア基礎講演会「あなたの趣味(囲碁・将棋)を地域に活かそう」

対 60歳以上で囲碁または将棋のできる方 日 平成27年1月15日(木) 午後2時～4時 場 北とびあ14階スカイホール 内 区内高齢者各施設などでのボランティア活動を紹介し、現在ボランティア活動をしている方から話を聞いた後、参加者同士で対戦を楽しみます。定 30名(先着順) 甲 ファックス、Eメール(記入例参照)または電話で、1月10日(土)(必着)まで 問先 北区NPO・ボランティアぶらざ ☎(5390)1771 FAX(5390)1778 E-mail plaza@ma.kitanet.ne.jp

#### ◆成年後見制度を活用するために

対 区内在住、在勤、在学の障害のある方、家族、福祉関係者 日 平成27年1月28日(水) 午前10時～11時45分(9時45分受付) 内 障害者の成年後見制度の活用について考えます。師 きょうだい支援の会代表有馬靖子氏 定 50名(先着順) 甲 ファクスまたはEメール(記入例参照)で申込 問場先 北区障害者地域自立生活支援室(中十条1-2-18) ☎FAX(3905)7226 E-mail peernet@ma.kitanet.ne.jp

#### ◆シルバー人材センター「着付け教室」

地域で安心して学べる着付け教室です。対 区内在住、在勤の方 日 平成27年1月17日～3月7日 毎週土曜 計8回 午前10時～正午 内 一人でスムーズに着られるようになるための初級コースです。定 15名(抽選) 費 8,000円 甲 往復はがき(記入例参照)で、1月7日(水)(必着)まで ※ご自身の着物をお持ちください。 問場先 〒115-0045 赤羽1-1-38 赤羽エコー広場内 北区シルバー人材センター ☎(3908)8400

### スポーツ

#### ◆北区体育協会スポーツ教室

●チューブエクサ&ストレッチ 対 区内在住、在学で40歳以上の方 日 平成27年2月6日～3月20日 毎週金曜 計7回 午後1時30分～2時50分 場 滝野川

体育館第二武道場(西ヶ原2-1-6)

師 永井美和子氏 費 5,450円

#### ●ソフトボクササイズ

対 区内在住、在勤で18歳～65歳の方 日 2月5日～3月19日 毎週木曜 計7回 ①午後6時30分～7時30分、②午後7時45分～8時45分 場 北とびあ地下1階多目的のルーム 師 高田宏子氏 費 5,450円

#### ●シニアシェイプビクス

対 区内在住、在勤で50歳以上の方 日 1月26日～3月23日(3月9日を除く) 毎週月曜 計8回 ①午後1時30分～2時30分、②午後2時40分～3時40分 場 北とびあ地下1階多目的のルーム 師 永井美和子氏 費 6,200円

#### ●ヨガ&ピラティス女性

対 区内在住、在勤で20歳以上の女性 日 1月26日～3月16日(3月9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 場 北とびあ地下1階多目的のルーム 師 湯浅恵子氏 費 5,450円

=以下、共通=

定 30名(抽選) 甲 往復はがき(記入例参照)。性別、時間帯がある教室は①②の別・希望順位も記入)またはホームページで、12月25日(木)(必着)まで ※携帯電話からは不可 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 http://www.kita-city-taikyo.or.jp

#### ◆ジュニアスポーツ指導者講習会

子どもの発育・発達と障害予防につながるベーシックアプローチ 対 現在、子どもを指導している方または今

後目指す方など 日 平成27年1月13日(火)

午後6時30分～8時30分(6時15分受付) 場 北とびあ14階カナリアホール

内 姿勢バランスを中心として柔軟性・筋力改善の方法 [持ち物] 動きやすい服装、運動靴 師 セントラルウェルネスクラブ 福山勝基氏 定 50名(先着順) 甲 12月10日(水)から電話またはファクス(記入例参照)で申込 問先 生涯学習・スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(3908)9330 FAX(3900)1139

#### ◆区民体育大会スキー競技

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 日 平成27年1月25日(日) 午前10時30分から 場 群馬県丸沼高原スキー場 [集合場所] スキー場内中央ベアリフト乗り場付近 [種目] 回転競技(個人対抗・男女組別) 費 3,000円 甲 所定の申込書(北区体育協会(西ヶ原2-1-6滝野川体育館内)にあります。ホームページからもダウンロードできます)に必要事項を記入してファクスで、1月9日(金)(必着)まで ※競技前日の24日(土)午後、ポール練習を予定しています。 ※宿泊先の予約は各自でお願いします。 問先 北区スキー連盟理事長 鈴木(夜間) ☎090(1669)5232 FAX(3927)4713 HP http://www.h6.dion.ne.jp/~kitaski

①おなか引き締めエクササイズ 日 平成27年1月10日(出) 午後2時～3時30分 内 メタボ予防のためのおなかを引き締める運動 ②週末エクササイズ 日 1月10日(出)・17日(出) 計2回 午前10時～11時30分 内 運動不足解消のために汗をかき有

健康増進センター (へるしあKITA) (3909) 3083 ※詳しくはお問い合わせください。 問名主の滝老人いこいの家(月曜休館) ☎(3909) 3083

シニア元気塾 「健康づくりグループ講座」 双扇で全身の筋肉を鍛えよう 対 区内在住、在勤の50歳以上の方 日 平成27年1月10日～31日 毎週土曜 計4回 午前10時～正午 場 王子ふれあい館(北区豊島1-14) 内 2本の大きな扇子を振り、脳を活性化させ、全身の筋肉を鍛えましょう。 師 中国木蘭拳研究会 定 15名(抽選) 費 700円 甲 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、12月22日(月)(必着)まで 問先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係 ☎(3908) 8548 FAX(3905) 6500

長生きするなら 北区が一番 名主の滝老人いこいの家は工事のため入浴施設の利用日を指定します

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(目的以外)には使用しません

みずべの苑 終活セミナーその② 日 平成27年1月13日(火) 午後2時～3時30分 場 志茂東ふれあい館(志茂4-44-1) 内 知っておきたい葬儀の基礎知識と最近のお墓事情 [持ち物] 筆記用具 師 行政書士 富田 賢氏 定 40名(申込順) 日 12月11日(木)午前10時から電話申込 問先 みずべの苑高齢者あんしんセンター ☎(5941) 6722

家族介護者教室 酸素運動と筋力トレーニング 以下、①②共通 対 区内在住、在勤の40歳以上の方 30名(抽選) 甲 往復はがき(記入例参照)で、12月24日(水)(必着)まで 問場先 〒114-0002 王子5-1-2 5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390) 2220

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 問い合わせ 先 申込先 HP ホームページ Eメール