

NO.1394
毎月1日・10日・20日発行

2 | 1

平成25年(2013)

北区ニュース

(25.1.1現在)		前月比
世帯数	178,589	126減
総人口	333,132	112減
日本人人口	318,884	42増
男	158,539	1減
女	160,345	43増
外国人人口	14,248	154減
男	6,576	76減
女	7,672	78減
年齢別人口*	14歳以下… 32,679 (9.8%)	
	15歳～64歳… 218,635 (65.6%)	
(構成比)	65歳以上… 81,818 (24.6%)	

*外国人人口を含む

北区の民俗文化財

問 北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

北区には、区の歴史や文化を私たちに伝えてくれる文化財が数多く残っています。北区教育委員会では、この中から区の歴史・文化の理解に欠かせないものを指定文化財や台帳登録文化財としています。なかでも、衣食住・年中行事・信仰などに関する、風俗や慣習、民俗芸能などを「民俗文化財」と呼びます。区では、有形民俗文化財として「岩井家生活用具」「十条富士塚」「田端富士三峰講祭祀具」「赤紙仁王」の4件を、無形民俗文化財として「王子田楽」「稲付の餅搗唄」「熊野神社の白酒祭(オビシャ行事)」の3件を指定しています。2月にはこのうち2つの無形民俗文化財が

伝承された地域でそれぞれ開催されます。寒さがいっそう厳しくなる時期ではありますが、この機会にぜひお越しください。



●熊野神社の白酒祭(オビシャ行事)

五穀豊穡を願い、正月7日の年占いの神事と白酒節披露のあと、鬼の字が書かれた的を弓矢で射るオビシャ(歩射)が行われます。

日 2月7日(木) 午前11時～正午頃

場 熊野神社(志茂4-19-1)

●稲付の餅搗唄

旧稲付村では正月や祝いの餅を搗く際に、臼のまわりに若者が集まり、唄いながら賑やかに搗きました。現在、毎年2月の初午の日に開催されています。

日 2月9日(土) 正午頃から

場 道観山稲荷社(赤羽西2-14-20)

記号の見方

対象

日

日時

場

会場

内容

師

講師

定

員

費

費用

(記載のない場合は無料です)

申

込

方法

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

◆都営住宅入居者の募集(家族ポイント方式による募集)

①ひとり親世帯(母子・父子世帯) ※同居親族が20歳未満の子
②高齢者世帯 ③心身障害者世帯
④多子世帯 ⑤特に所得の低い一般世帯 ⑥車イス使用者世帯

●抽選方式による募集

⑦単身者向け住宅 ※都内に3年以上居住する60歳以上の方または、昭和31年4月1日以前に生まれた方(経過措置)、身体障害者手帳1～4級の交付を受けている方、精神障害者保健福祉手帳1～3級の交付を受けている方、知的障害のある方及び生活保護受給者(中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律)による支援給付を受けている方を含む)など ⑧単身者用車イス使用者向け住宅

※身体障害者手帳2級以上の障害者の方など ⑨シルバーピア住宅



◆都営住宅元割当・65歳以上単身者向けシルバーピア(あき家)の入居者募集

【入居資格】 次の①～⑤のすべてに該当する方 ①申込者が65歳以上(昭和23年2月28日以前生まれ)の単身者である ②申込者本人が区内に引き続き3年以上居住しており、そのことが住民票で証明でき

【募集人員】 各1名

【選考方法】 書類審査及び面接

【雇用期間】 ①2月1日～平成26年3月31日 ②4月1日～平成26年3月31日 ③4月1日～9月30日

【健康増進センター、王子・赤羽・滝野川健康相談係で配布している募集案内・申込書(北区ホームページからもダウンロードできます)をご覧ください。募集案内・申込書の郵送を希望する方は、

2月7日は北方領土の日です

「知る事」が四島返還の第一歩

内閣府

えとろふ 択捉島
くぬしり 国後島
しこたん 色丹島
はぼまい 歯舞群島
ねむろ 根室半島

◆休日に納税相談・納付窓口を開設します

特別区民税・都民税の納税に関する相談窓口を開設します。納付が困難な事情がある場合、納付の相談をお受けしています。なお、相談の際は困難な事情がわかる資料などをお持ちください。平日では、相談に来ることができない方は、この機会をご利用ください。

日 2月17日(日) 午前9時～午後4時 場 収納推進課(区役所第一庁舎2階7番)

問 収納推進課 ☎(3908)1129

◆平成25年度健康増進センター非常勤職員等募集

①保健師(非常勤職員) 勤務日数 月16日(1日7時間45分) 報酬 月額21万800円

②栄養士(非常勤職員) 勤務日数 月16日(1日7時間45分) 報酬 月額21万800円

③看護師(臨時職員) 看護師としての勤務経験のある方 勤務日数 月8回程度(1回4時間) 勤務時間 午後5時～9時 賃金 1時間1千400円

以下、①～③共通

【募集人員】 各1名

【選考方法】 書類審査及び面接

【雇用期間】 ①2月1日～平成26年3月31日 ②4月1日～9月30日

【健康増進センター、王子・赤羽・滝野川健康相談係で配布している募集案内・申込書(北区ホームページからもダウンロードできます)をご覧ください。募集案内・申込書の郵送を希望する方は、

◆放課後子どもプラン 児童指導員(非常勤職員)の募集

次のいずれかに該当する方 ①保育士の資格を有する方 ②幼稚園・小学校・中学校教諭普通免許状を有する方(いずれも取得見込みを含む) 勤務場所 区立小学校内 勤務日数 月20日(①1日7時間45分を8日・4時間30分を12日 ②1日4時間30分を20日) 報酬 月額①17万4千円 ②13万5千円(予定) 募集人員 若干名 勤務期間 4月1日～平成26年3月31日 採用方法 書類審査及び面接 申込書 学校地域連携担当課(区役所第二庁舎4階)で配布している募集案内(北区ホームページからもダウンロードできます)をご覧ください。

締切 2月13日(水)(必着)

問先 〒114-8508(住所不要) 学校地域連携担当課 ☎(3908)9361

80円切手を貼った返信用封筒を送付してください。

締切 2月15日(金)

問先 勤務場所 〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390)2220

◆犬の飼い主講座「犬のしつけ方教室」

共催 東京都獣医師会北支部
対 区内在住の方(犬の同伴不可) 日3月2日(土) 午後1時~3時30分 内 日頃の犬との接し方や基本的なしつけの方法を、お話しとモデル犬を使って解説します。また、獣医師による犬の健康相談も行います。
師 元環境省動物適正飼養講習会講師 藤井 聡氏 定40名(申込順) 申2月4日(月)午前9時から電話申込
問 場先 北区保健所生活衛生課生活衛生係(東十条2-7-3)
☎(3919)0431
※車でのご来所はご遠慮ください。

◆ネスト赤羽(北区創業支援施設)勉強会・無料相談会

対 区内事業主の方または起業をお考えの方
①勉強会
日2月6日(水) 第一部...午後2時~4時 第二部...午後4時~6時 内 第一部...インキュベーション施設を活用して起業しよう! 第二部...ネストから羽ばたく起業家に聞く!“起業の実態” 師 ネスト赤羽経営相談員 小紫恵美子氏 定18名(先着順) ※第一部・第二部の両方または片方のみの受講可
②融資に関する無料相談会
日2月20日(水) 午後2時~4時 師 日本政策金融公庫国民生活事業担当者 定2名(先着順) ※1名1時間まで
③制度融資、金融機関との取引開始の無料相談会
日2月20日(水) 午後2時~4時 師 城北信用金庫担当者 定2名(先着順) ※1名1時間まで
=以下、①~③共通=
申 電話またはファクス(記入例参照。①~③の別も記入)で、申込 ※②③同時申込可
問 場先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9)
☎(3598)0571 FAX(3901)7789

◆わかりやすいメンタルヘルス講座「不眠はみんなの悩み」

後援 北区
対 うつ病など精神疾患のある方で、不眠に困っている方(家族)、精神保健福祉医療関係者 日2月23日(土) 午後1時~3時30分(0時30分開場) 場 北とびあつつじホール 師 島根大学精神医学講座教授 堀口 淳氏 定400名(申込順) 費3,000円(当日申込3,500円) 申2月1日(金)から電話申込
問 先 NPO法人地域精神保健福祉機構(コンボ) ☎047(320)3870

◆北区地域精神保健福祉講座 2012年度「災害と精神障害者 ~被災地から北区の皆さんへ~」

共催 北区・北区社会福祉協議会
日2月24日(日) 午後1時30分~4時
場 北とびあ13階飛鳥ホール 内 師 ①基調報告「被災地・釜石から北区の皆さんへ」...釜石地域こころのケアセンター 伊藤亜希子氏 ②パネルディスカッション...荒川区障害者福祉課こころの健康推進係長 与儀恵子氏ほか ③被災地の写真パネル展示(東日本大震災など) 定100名(申込順) 申2月6日(水)から22日(金)までに電話申込
問 先 北区精神障害者支援施設連絡会 ワークスペース・ポピー(土・日曜、祝日を除く 午前10時~午後5時)
☎(5993)5199

◆ロンドンパラリンピックマラソン 日本代表高橋勇市氏講演会「夢をあきらめない」

対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
日3月6日(水) 午後7時開演(6時30分開場) 場 滝野川会館大ホール(西ヶ原1-23-3) 定200名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月15日(金)(必着)まで
問 先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6北区滝野川体育館内 北区体育協会
☎(3940)1848

◆障害者福祉センター「ライフワーク展」

障害者福祉センター「趣味の講座」受講者の方々の作品、講座終了後も自主的に活動しているグループの方々の作品の展示及び活動紹介をします。実際に触れて味わう作品のコーナーなども用意します。
日2月18日(月)~22日(金) 午前10時~午後4時
問 場 障害者福祉センター事業係(中十条1-2-18)
☎(3905)7121 FAX(3905)7116

◆第23回北区障害者福祉施設文化交流会

区内にある6つの障害者福祉施設(障害者福祉センター、王子福祉作業所、赤羽西福祉作業所、たばた福祉作業所、若葉福祉園、あすなる福祉園)が集まって劇や音楽活動の発表をします。ぜひ、お越しください。
日2月15日(金) 午前10時30分~午後2時30分 場 滝野川会館大ホール(西ヶ原1-23-3)
問 先 あすなる福祉園 ☎(3913)0188

◆都電荒川線沿線絵画コンテスト 受賞作品展示

日2月4日(月)~18日(月) 場 北とびあ1階区民プラザ 内 沿線4区と東京都交通局で主催した絵画コンテストの北区長賞をはじめとする受賞作品の展示 申 当日、直接会場へ
問 産業振興課観光振興担当
☎(5390)1234

◆大人向けバリアフリーおはなし会(手話通訳付き)

「見る」、「聞く」ことがご不便な方も一緒に楽しめるバリアフリーおはなし会です。
日2月10日(日) 午後2時~3時30分
場 中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)
内 「ゆきおんな」「はなたれこそうさま」「プレーメンのおんがくたい」「たにし長者」ほか4話 [企画・運営] 北区図書館活動区民の会 定50名(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 中央図書館事業係
☎(5993)1125 FAX(5993)1044

◆きつね塚商店会フリーマーケット

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。
日3月3日(日) 正午~午後4時(雨天中止) 場 きつね塚通り(滝野川6丁目) [出店予定数] 30店(申込順) [出店料] 無料(1m×2m) 申 電話申込
問 先 きつね塚商店会 クレープハウス
☎(3916)0326
藤倉製麺所 ☎(3916)2324

◆モンゴル文化案内

この事業は平成24年度北区地域づくり応援団事業の助成を受けている「Hand in Hand手をつなぐ交流のための東アジア理解講座 in 北区」で行うものです。
日2月16日(土) 午前9時30分~11時30分 場 滝野川文化センター視聴覚室(西ヶ原1-23-3) 内 中国の内モンゴルで教師をしていた講師が乾燥地域における砂漠化の現状やモンゴルの文化など自分の故郷について語ります。また、モンゴルの伝統的な歌とダンスを披露します。 師 ウルルマ氏 定40名(先着順)
申 ファクスまたはEメール(記入例参照。性別も記入)で、2月14日(木)まで
問 先 NPO法人AsiaCommons 亞洲市民之道
☎080(5412)4914
FAX(6427)7875
EM asiacommons@gmail.com

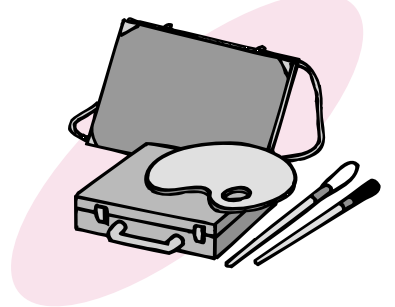
お知らせ

◆東京都北区環境審議会区民委員募集

対 区内在住、在勤の20歳以上の方 [任期] 2年 内 環境計画の策定や環境の保全に関する基本的事項など ※会議は必要に応じ、平日昼間に開催 定2名 [報酬] 条例の規定により支払います。 [選考方法] 書類選考 ※結果は3月中旬頃に応募者全員にお知らせします。 申 任意の用紙に住所・氏名・年齢・電話番号、環境に関する活動歴、応募動機(400字以内)を記入し、郵送、Eメールまたはファクスで、2月25日(月)(必着)まで
問 先 〒114-8508(住所不要)環境課環境政策係
☎(3908)8603
FAX(3906)8474
EM kankyo-ka@city.kita.lg.jp

◆第19回荒川クリエーション美術展 作品募集

共催 北区
[募集作品] 川に対する思いをテーマにした油絵、日本画、水墨画、水彩画 [規格] 10号~50号 費3,000円 申 応募用紙、費用及び作品を北とびあ地下1階展示ホールへ持参(郵送不可) [提出日時] 3月3日(日) 午前10時~午後2時 [美術展日程] 3月4日(月)~10日(日) ※詳しくはファクスでお問い合わせください。
問 クリエーション美術協会 森岡
FAX(3901)3737



◆北区更生保護サポートセンターをご利用ください

犯罪・非行をした人の更生やその予防のために活動している保護司の活動拠点として、更生保護活動や犯罪・非行の予防相談を行うセンターを11月19日から開設しています。
場 北区豊島5-3-35-310(旧豊島北中)
[開設日時] 月曜~金曜 午前10時~午後4時 申 電話申込
問 先 北区保護司会
☎(3912)0106

区指定自転車置場利用登録の受付

●JR4駅(赤羽・十条・駒込・上中里)、東京メトロ南北線3駅(赤羽岩淵・志茂・西ヶ原)、北谷端公園脇・赤羽公園脇
対 通勤、通学で駅を利用し、次の①~④のいずれかに該当する方 ①住居または通勤、通学先が駅からおおむね800m以上離れている方(申請件数により距離の変更あり) ②65歳以上の方 ③身体に歩行困難を伴う障害のある方 ④通勤時に保育送迎をする方 [利用期間] 4月1日~平成26年3月31日(1年間) [申請書の配布及び申請期間] 2月8日(金)~25日(月) [申請書の配布場所] 駅改札口脇の申請書スタンド、交通担当課駐輪対策担当(区役所第一庁舎3階11番)、区民事務所及び指定自転車置場近隣の地域振興室(いずれも開庁時間内のみ) 申 申請書に必要事項を記入し、郵送または電子申請で、2月25日(月)(当日消印有効)まで [登録手数料] 区内在住の方...4,000円、区外在住の方...8,000円
※現在登録している方でも、今回申請しないと利用できなくなります。
※自転車の盗難が頻発しています。置場内での盗難の責任は負いません。カギを二重にかけるなどの対策をお願いします。
問 先 〒114-8508(住所不要)交通担当課駐輪対策担当 ☎(3908)9218

第115期北区区民大学 「もしもの時のための地震・防災の知識」

対 区内在住、在勤、在学で原則全回参加できる方 日 場 師 下表のとおり 定 30名(抽選) 費 50円(保険料) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月13日(水)(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

Table with 5 columns: 回, 日程, テーマ, 講師, 会場. It lists 4 sessions on disaster preparedness.

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込み場合の記入例は4面をご覧ください

家族介護者リフレッシュ事業 「大衆演劇鑑賞で楽しいひとときを！」

対 区内在住の要介護1～5の方(2月1日現在)を在宅介護している家族の方
※要介護4・5の方を介護している家族を優先 ※介護を受けている方と一緒に
行く場合は、家族が介助できれば参加可能 日3月6日(水) 午後1時～
3時30分 場 十条篠原演芸場(中十条2-17-6) 定100名(抽選) 申電
話またははがき(記入例参照。要介護者の氏名・要介護度、要介護者が参加す
る場合はその旨も記入)で、2月4日(月)から18日(月)(当日消印有効)まで
問先 〒114-8508(住所不要)高齢福祉課高齢福祉係
☎(3908)1158

健康いき情報

親子で挑戦! バランス体操 ～楽しく動いてメタボも予防?!～

対 区内在住の小学生と保護者(1組2名)
日 3月3日(日) 午後1時30分～3時30分
場 北とびあ13階飛鳥ホール 師 早稲田大
学スポーツ科学学術院非常勤講師 荒木
邦子氏 定30組(抽選) 申はがき(記入
例参照。参加全員の氏名・年齢も記入)で、
2月18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「バランス体操」担当
☎(3908)9068

ママパパ学級 「パパになるための半日コース」

対 区内在住で妊娠24週以降の方と配偶者
日 3月16日(土) ①午前9時30分～正午
②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、2月
20日(水)(当日消印有効)まで
問場先 〒115-0044 赤羽南1-13-1
健康いきがい課赤羽健康相談係(赤羽会館
6・7階)
☎(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、生
後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし)
内 離乳食初期から後期のすすめ方(お話と
試食)
●王子
日 2月20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)
定 24名(申込順) 申 2月5日(火)から電話
申込
問先 健康いきがい課王子健康相談係
☎(3908)9087
●滝野川
日 2月26日(火) 午後1時30分～3時
場 滝野川福祉保健センター講堂(西ケ原1
-19-12) 定 20名(申込順) 申 2月6日
(水)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

スポーツ

レディースフットサル教室

後援 北区教育委員会
対 中学生以上の女性 日 2月25日～3月
25日(3月18日を除く)毎週月曜 午後6時
45分～9時 場 滝野川体育館アリーナ(西
ケ原2-1-6) 定 1日25名(申込順) 費 1
回1,500円(保険料含む) 申 2月4日(月)か

ら23日(土)までにホームページで申込
問先 NPO法人れっど★しゃっふる 村上
☎080(1338)0297
HP http://www.redshuffle.com/

長期テニス教室

後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤の方 日 火曜コース(中
級者向け)…4月2日～6月25日 水曜コ
ース(初級者向け)…4月3日～6月26日
木曜コース(初心者及び初級者向け)…4月4
日～6月27日 いずれも計13回 午前10
時～正午 ※いずれも3回の予備日あり
場 滝野川体育館テニスコート(西ケ原2-1
-6) 定 各10名(抽選) 費 8,000円(保険
料を含む) 申 往復はがき(記入例参照。第
2希望まで記入)で、2月15日(金)(当日消印
有効)まで
問先 師 〒115-0043 神谷3-10-8-
115 北区テニス連盟 豊田 實
☎090(6135)4090

少林寺拳法初心者教室

後援 北区体育協会
対 区内在住、在学で5歳～18歳の方 日 2
月6日～3月27日(3月20日を除く)毎週水
曜 計7回 午後3時30分～5時 場 北区
教育未来館体育館(神谷2-42-4) 定 20
名(申込順) 費 500円(連盟会員は無料)
申 電話で事前申込 ※当日受付も可
※運動しやすい服装でお越しください。
問先 師 北区少林寺拳法連盟 村上
☎090(4624)5630

講座・講演会

難病講演会

災害時の備え～災害時個別支援計画作成
を中心に～
対 在宅人工呼吸器使用者、家族及び関係
者(酸素療法器は人工呼吸器ではありません)
日 2月15日(金) 午後7時～9時
場 北とびあ14階スカイホール 師 東京都
医学総合研究所難病医療専門員 小川一
枝氏 定 100名(申込順) 申 2月1日(金)
から電話申込
問先 障害福祉課王子障害相談係
☎(3908)9081

認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族を温かく見守る応援者
「認知症サポーター」になってみませんか。
受講者には「オレンジリング」をお渡ししま
す。
対 区内在住、在勤の方 日 2月15日(金)
午前10時～11時30分 場 北とびあ7階第
1研修室 定 60名(申込順) 申 2月1日
(金)午前9時から電話申込
問先 王子高齢者あんしんセンター
☎(3908)9083

講演会「これってぎゃくたい?」 ～障害者虐待を防ぐために私たち ができること～

日 2月13日(水) 午後6時30分～8時30
分、14日(木) 午後2時～4時 場 13日…
北とびあ15階ベガサスホール 14日…北と
びあ14階スカイホール 師 弁護士 寺町
東子氏 定 各100名(先着順) 申 2月1日
(金)から電話またはファクス(記入例参照。
希望日も記入)で申込
問先 障害福祉課王子障害相談係
☎(3908)9081
FAX (3908)5344
赤羽障害相談係
☎(3903)4161
FAX (3903)0991
滝野川障害相談係
☎(3915)0134
FAX (3915)4119

北区飛鳥山博物館講座 古代もの づくり講座「縄文土器を作る」

日 3月3日(日) 午前10時30分～午後3時
内 講座内では、縄文土器の形づくりまでを
行います。製作した土器は、館内の電気窯
で焼き、後日お渡しします。師 同館学芸員
定 24名(抽選) 費 200円 申 往復はがき
(記入例参照)で、2月20日(水)(必着)まで
問場先 〒114-0002 王子1-1-3 北
区飛鳥山博物館(月曜休館)
☎(3916)1133

北区飛鳥山博物館 パネル展・講 演会「赤羽台と団地のくらし」

高度成長期に建設された赤羽台団地につ
いて、当時の記憶を伝える活動をする「赤
羽台プラス」のパネル展示と講演会を実施
します。 ※3月3日(日)から9日(土)まで
は、赤羽台団地内で資料展示なども行いま
す。
日 3月2日(土) 午前10時30分～午後3時
30分
●パネル展示解説
[時間] 午前10時30分～午後1時 ※入場
自由
●講演会
[時間] 午後1時30分～3時30分 師 東京
大学建築学科准教授 大月敏雄氏 定 60
名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、
2月18日(月)(必着)まで
=以下、共通=
問場先 〒114-0002 王子1-1-3 北
区飛鳥山博物館事業係(月曜休館)
☎(3916)1133

家庭教育学級(入園準備コース)

手作り保育園、幼稚園の入園グッズを作
ろう
対 区内在住、在勤で平成25年度に保育園、
幼稚園に入園する子どもの保護者 日 3月
1日(金)・5日(火) 計2回 午後1時～4時
場 星美学園短期大学被服室(赤羽台4-2
-14) 内 入園予定が保育園の方は布団カ
バー、幼稚園の方は袋物を作ります。
師 星美学園短期大学人間文化学科教授
江口政江氏 定 20名(抽選) 費 100円程
度(保険料・材料費) 申 往復はがき(記入
例参照。保育(6カ月以上の未就学児)希望
の方は、お子さんの氏名・ふりがな・年齢(2
歳未満は月齢)も記入)で、2月18日(月)(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

早寝早起き朝ごはんプロジェクト 講演会「食育のすすめ ～大切なものを失った日本人～」

対 区内在住、在勤、在学の小学生・中学生
の保護者 日 3月3日(日) 午後2時～4時
場 赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1
-6-1-301) 内 規則正しい食生活と子ど
もの健康維持についてお話しします。
師 服部学園理事長・校長 服部幸應氏
定 100名(抽選) 申 往復はがき(記入例参
照)で、2月20日(水)(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

赤羽文化センター講座

●区民講座「プロに学ぶ! 赤羽一番街 美
味いお店のこだわりメニュー」
対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日 ①3月2日(土) 午後1時30分～4時
②3月20日(祝) 午後1時30分～4時
内 師 ①里芋のから揚げ、巴里のきつね焼
き…ひつまぶしと創作料理の隠れ家 海里
店主 若林 勇氏 ②特製クリームシ
チューほか…温じゃぶ居酒屋 かぐら～
店主 大武美津雄氏 [協力]
赤羽一番街商店街振興組合 定 各24名
(抽選) 費 各500円程度(材料費・傷害保
険料) 申 往復はがき(記入例参照。①②の
別も記入)で、2月21日(木)(必着)まで
●PC特別講座「みんなのパソコンひろば」
対 区内在住、在勤、在学のパソコン初級者
(マウス操作のできる方) 日 3月6日(水)
午後6時～8時30分 内 パソコン相談、ミ
ニセミナー「インターネットで便利な情報を
集めよう」 師 堀 愛弓氏 定 16名(抽選)
費 1,500円 申 往復はがき(記入例参照)
で、2月21日(木)(必着)まで
=以下、共通=
問場先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-
301 赤羽文化センター
☎(3906)3911



滝野川文化センターPC特別講座 Ⅶ期「WordとExcelの連携」

対 区内在住、在勤、在学の方で文字入力
ができる方 日 3月5日～26日 毎週火曜
計4回 午後2時～4時 内 Excelで作成し
た住所録をWord文書の宛名やはがきの宛
名に取り込んで利用する技術を学びます。
師 堀 愛弓氏 定 16名(抽選) 費 6,000
円 申 往復はがき(記入例参照)で、2月21
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

楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団
日 2月9日(土)・23日(土) 午後2時～4時
場 田端文士村記念館(田端6-1-2)
内 師 2月9日…「山野草を楽しむ」 東京山
草会会長 小田倉正徳氏 23日…「日本の
近代化に貢献したスコットランド人」 日本
スコットランド協会幹事 稲永丈夫氏
定 各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

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

EM Eメール

平成24年度 女性特有のがん検診推進事業の検診がまもなく終了します

対象年齢の方で、クーポン券での受診をご希望の方は、早めに受診してください。クーポン券を紛失した方は、健康いきがい課コールセンターまでお問い合わせください。

●子宮頸がん検診

[対象年齢] 区内在住の20歳・25歳・30歳・35歳・40歳の女性(平成24年4月1日現在) [検診期間] 2月28日(木)まで 場 区内14医療機関 内 問診・視診・細胞診

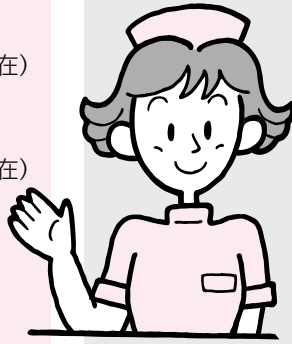
●乳がん検診

[対象年齢] 区内在住の40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の女性(平成24年4月1日現在) [検診期間] 2月28日(木)まで ※事前に実施医療機関に受診予約が必要です。

場 区内8医療機関 内 問診・視触診・マンモグラフィ検査(乳房レントゲン) =以下、共通=

問 健康いきがい課コールセンター ☎(3908)9034

健康いきがい課健康増進係 ☎(3908)9016



平成24年度 働く世代の大腸がん検診推進事業の検診がまもなく終了します

昨年7月に発送した大腸がん(クーポン券)検診の申込期限は2月28日(木)(当日消印有効)、検診最終日は3月15日(金)(王子会場)です。申込方法、受診日程など詳しくは、クーポン券同封の案内をご覧ください。

[対象年齢] 区内在住の40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の方(平成24年4月1日現在)

※次の方はお問い合わせください。①すでに、検診キットを受け取った方で、指定された日程に受診することができなかった方 ②大腸がん検診クーポン券を紛失した方

問 健康いきがい課コールセンター ☎(3908)9034

健康いきがい課健康増進係 ☎(3908)9016

健康いきがい情報

◆シニア望健講座～元気なうちから健康づくり、介護予防～

対 区内在住の65歳以上の方 日 内 2月28日(木)…もつとのぼそつ、健康寿命!～要介護生活は、予防できます～ 3月7日(木)

…健康長寿の食生活～しっかり食べて介護いらす～ 14日(木)…今日から始める転倒予防体操～しっかり筋力アップとゆったりストレッチ～ 計3回 午後2時～3時30分 場 北とびあ14階力ナリアホール

定 25名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月15日(金)(必着)まで

問 先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課介護予防担当

☎(3908)9017

◆骨盤底筋体操教室～骨盤底筋を鍛え尿もれ予防～

対 区内在住の65歳以上の女性 日 2月26日(火)・3月5日(火) 計2回 午後2時～4時

場 健康増進センター(王子5-2-5-101) 内 2月26日…骨盤底筋のお話と運動実技 3月5日…尿もれのタイプ別対策と運動実技 定 40名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月12日(火)(必着)まで

問 先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課介護予防担当

☎(3908)9017

◆お口と食の健康教室

お口の機能アップを目指し、低栄養予防(試食つき)に楽しく取り組みます。

対 区内在住の65歳以上の方 日 3月1日(金)・8日(金) 計2回 午後2時～3時30分 場 滝野川会館(西ヶ原1-23-3)

定 20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月15日(金)(必着)まで

問 先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課介護予防担当

☎(3908)9017

◆シニア元気塾「健康づくりグループ講座」

●足腰元気に!水中ウォーキング～体が喜ぶ正しい歩き方教えます～

日 3月2日(土) 午前10時～正午 場 元

氣ぷらざ(志茂1-2-22) 師 アクアウォーキング研究会アクアフレンズ 定 20名(抽選) 費 100円(資料代)※プール入場料は各自負担

●お口元気体操で健康づくり

日 3月4日(月) 午後1時30分～3時

場 岸町ふれあい館(岸町1-6-17) 師 お口元気サポーター 定 15名(抽選)

=以下、共通=

対 区内在住、在勤の50歳以上の方 申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、2月14日(木)(必着)まで ※1通につき1講座

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

◆さわやか排尿相談

対 区内在住の65歳以上の方 日 3月12日(火) 午後2時～4時 場 健康増進センター(王子5-2-5-101) 内 専門医による相談、尿失禁予防体操など生活指導

定 8名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月15日(金)(必着)まで

問 先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課介護予防担当

☎(3908)9017

◆健康増進センター「からだカエル応援隊」

①セルフマッサージとストレッチ

対 区内在住、在勤の20歳以上の方 日 2月19日(火) 午後2時～3時30分 定 30名(先着順) [持ち物] 運動できる服装、室内用運動靴、飲料水 申 電話またはファクス(記入例参照)で、2月5日(火)午前9時から申込

②シェイプサーキット

対 区内在住、在勤の20歳～64歳の方 日 3月2日～23日 毎週土曜 計4回 午前10時～11時30分 内 サーキット形式で行うマシンと有酸素運動を組み合わせたシェイプアップと体力作りのトレーニング 定 20名(抽選。初めての方優先) 費 800円 申 往復はがき(記入例参照)で、2月19日(火)(必着)まで

③自宅でできる足と爪のケア

対 区内在住、在勤の40歳以上の方 日 3月2日(土) 午後2時～3時30分 内 中高年の足や爪の手入れとマッサージ方法

定 25名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月19日(火)(必着)まで

=以下、①～③共通=

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

FAX(5390)2233

◆赤羽地区健康づくり自主グループ交流会

みんなで楽しく唄って心と体の健康づくり～山崎先生と唄う会～

対 区内在住の方 日 2月24日(日) 午後2時～3時30分 場 赤羽会館4階大ホール

師 音楽家 山崎 浩氏 申 当日、直接会場へ

問 健康いきがい課赤羽健康相談係

☎(3903)6481

◆女性の健康支援事業～女性の健康相談～

思春期、妊娠・出産、更年期など女性特有の健康問題について、次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)

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乳がん自己検査法体験

定 40名(申込順)

=以下、①～③共通=

日 2月22日(金) 午後2時～4時30分

申 電話申込

問 場 先 健康いきがい課赤羽健康相談係(赤羽会館6・7階)

☎(3903)6481

◆家族介護者教室

●介護保険以外で利用できるサービスってあるの?

日 2月13日(水) 午後2時～3時30分

場 赤羽会館6階602会議室 内 区で行っているサービスについてお話しします。

師 赤羽高齢者あんしんセンター職員

定 10名程度(申込順) 申 2月4日(月)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

●からだにやさしい介護の仕方

日 2月13日(水) 午後2時～3時30分

師 高齢者生活福祉研究所 理学療法士 加島 守氏 定 20名(申込順) 申 2月4日(月)午前9時から12日(火)午後5時までに電話申込

問 場 先 豊島高齢者あんしんセンター(王子6-2-33-101)

☎(6903)2712

●ヨガで介護疲れを吹き飛ばそう!!

日 2月14日(木) 午後1時30分～3時

師 リハビリデイサービスnagomi 定 20名(申込順) 申 2月4日(月)午前9時から電話申込

問 場 先 上中里つつじ荘高齢者あんしんセンター(上中里2-45-2)

☎(5390)6009

●～介護する方も介護される方も快適な介護生活!～知って楽する介護の裏技(紙オムツ編)

日 2月15日(金) 午後2時～3時30分

師 オムツフィッター2級 坂上 薫氏

定 20名(申込順) 申 2月4日(月)午前9時から電話申込

問 場 先 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター(西ヶ原4-51-1)

☎(3940)9175

◆もの忘れ相談

対 65歳以上で西が丘全域、赤羽西5丁目～6丁目、上十条5丁目、十条仲原3丁目～4丁目在住の方 日 2月18日(月) 午後1時30分～3時 内 北区医師会もの忘れ相談医による相談 定 2名(抽選) 申 2月4日(月)午前9時から13日(水)午後5時までに電話申込

問 場 先 西が丘園高齢者あんしんセンター(西が丘3-16-27)

☎(5924)7715

このマークは主にお子さんを対象とした催しです

申込記入例 box containing application details and instructions.

◆大腸がん検診

対 区内在住の35歳以上の方(昭和52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) ※希望する各健康相談係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)。 ※北区保健所では採便セットは配布していません。 定 各日110名(先着順) 日 場 申 問 先 右表のとおり

Table with columns: 問い合わせ及び申込先(採便セット配布場所), 検診日, 検診会場, 申込方法.

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 EM Eメール