

NO.1397
毎月1日・10日・20日発行
3 | 1
平成25年(2013)

北区ニュース

(25.2.1現在)		前月比
世帯数	178,473	116減
総人口	333,027	105減
日本人人口	318,933	49増
男	158,585	46増
女	160,348	3増
外国人人口	14,094	154減
男	6,495	81減
女	7,599	73減
年齢別人口*	14歳以下… 32,737 (9.8%)	
	15歳~64歳… 218,224 (65.5%)	
(構成比)	65歳以上… 82,066 (24.7%)	

*外国人人口を含む

世帯と人口



4月1日(月)に新町光陽苑高齢者あんしんセンターの新設と滝野川はくちょう高齢者あんしんセンターへの委託を行い、高齢者あんしんセンターは14カ所になります

☎ 高齢福祉課高齢福祉係 ☎ (3908) 1158

●新町光陽苑高齢者あんしんセンター

[利用時間] 午前9時~午後6時(日曜、年末年始を除く) **場** 田端新町2-27-16 **[担当地域]** 東田端全域、田端新町全域、昭和町全域、上中里3丁目
☎ (5855) 1219

●滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター

[利用時間] 午前9時~午後6時(日曜、年末年始を除く) **場** 田端3-18-24介護老人保健施設はくちょう内 **[担当地域]** 中里全域、田端全域、上中里

1丁目 ☎ (3822) 6080

※委託により、滝野川高齢者あんしんセンター(滝野川高齢相談係)の業務は終了します。

●高齢者あんしんセンターの担当地域を一部変更します

[変更後担当地域] 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター…西ヶ原全域、滝野川1丁目 上中里つつじ荘高齢者あんしんセンター…堀船全域、栄町全域、上中里2丁目

- **高齢者あんしんセンターってどんなところ?**
高齢者あんしんセンターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを、福祉・介護・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるための機関です。保健師、看護師、社会福祉士または主任ケアマネジャーが中心となって支援を行っています。
- **1. お気軽にご相談ください**
高齢者と家族の、福祉・介護・健康・医療や生活に関することなどについて、相談に応じています。
- **2. 自立して生活できるよう支援します**
介護が必要になる状態を予防し、もし支援や介護が必要となっても悪化を防ぎ、いつまでも皆さんが自立した生活を送れるよう「介護予防」に取り組んでいます。
- **3. さまざまな方面から皆さんを支えます**
皆さんを支える地域のケアマネジャーの支援やさまざまな機関とのネットワークづくりに取り組み、皆さんが継続的にサービスを受けられるよう支援しています。
- **4. 皆さんの権利を守ります**
高齢者の皆さんの権利を守る成年後見制度の紹介や、虐待の防止・早期発見などに対応しています。

記号の見方

対象 日 日時 場 会場 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

お知らせ

◆ **ワンストップ納付相談**
「税・保険料などの臨時の納付相談窓口を開設します」
平日に、特別区民税や国民健康保険料などの納付の相談に来ることができない方のために、土曜に臨時の相談窓口を開設します。ぜひ、ご利用ください。

◆ **特別区民税・都民税、軽自動車税** 収納推進課
☎ (3908) 1129
「国民健康保険料」 国保年金課国保保険料係
☎ (3908) 1159
「後期高齢者医療保険料」 国保年金課高齢医療係
☎ (3908) 9069
「介護保険料」 介護保険課介護保険係
☎ (3908) 1285

◆ **小学校適正配置検討協議会**
● **田端中学校サブファミリープロ**
3月7日(木) 午後7時から
場 田端ふれあい館第1ホール(田端3-16-2)
● **稲付中学校サブファミリープロ**
3月14日(木) 午後7時から
場 赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)
以下、共通
各ブロックの小学校の適正配置及び新しい学校づくりなどについて 傍聴希望の方は、当日、直接会場にお越しください。傍聴

◆ **北区シルバー人材センター「包丁研ぎ」事業**
(上半期3月~7月)
北区シルバー人材センターでは、会員が、技術と経験を活かした「包丁研ぎ・まな板削り」事業を実施します。
日場 左表のとおり ※受付は午前9時~午後2時 **費** 包丁研ぎ: 400円から まな板削り: 600円から
問 北区シルバー人材センター ☎ (3908) 8400

◆ **4月1日は軽自動車税の賦課期日です**
他人に譲った、盗難に遭ったなどで、現在車両を所有していない方は、3月29日(金)までに各受付窓口で廃車手続きをお済ませください。手続きをしない場合は、車両を所有していたと見なされ、平成25年度の軽自動車税を納めていただくこととなりますので、ご注意ください。

◆ **平成25年度児童館等臨時職員の年間登録者募集**
児童館事業に意欲があり、子どもたちと一緒に身体を動かして遊んでいただける方 **[勤務場所]** 区内の児童館・児童室・学童クラブ **[勤務曜日]** 月~土曜(祝日を除く) **[雇用期間]** 採用月から6カ月間以内で、月20日以内の定められた日数(雇用区分により異なります) **[募集人員]** 若干名 **[時給]** 920円、保育士等有資格者1千円、変則勤務1千90円 ※交通費

◆ **年金労働雇用無料相談会**
3月12日(火) 午後1時30分~4時30分 **場** 区役所第一庁舎1階ロビー **内** 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等のトラブル、人事・労務管理等のお悩みに、社会保険労務士が無料で相談に応じます。
申 当日、直接会場へ
問 東京都社会保険労務士会北支部 ☎ (5948) 5032

◆ **3月10日は「東京都平和の日」**
黙とうにご協力ください
東京大空襲などの戦災で亡くなられた方々を追悼するとともに、世界の恒久平和を願い、午後1時から1分間の「黙とう」を行います。
問 東京都生活文化局文化振興部文化事業課 ☎ (5388) 3141

◆ **東京北社会保険病院に関するお知らせ**
同病院を保有する独立行政法人年金・健康保険福祉施設整理機構(RFO)は、同病院の開設者である公益社団法人地域医療振興協会と同病院の不動産売買契約(土地・建物)を締結しました。引渡日は平成26年3月10日(月)を予定し、同病院はこれまで通り引き続き地域医療振興協会により運営されます。詳しくはホームページをご覧ください。
問 健康福祉課健康福祉係 ☎ (3908) 9015
HP <http://www.rfo.go.jp/index.html>

日程	会場
3月6日(水)・7日(木)	赤羽会館
4月10日(水)・11日(木)	浮間区民センター(浮間2-10-2)
5月8日(水)・9日(木)	滝野川会館(西ヶ原1-23-3)
5月29日(水)・30日(木)	神谷区民センター(神谷3-35-17)
6月5日(水)・6日(木)	東十条区民センター(東十条3-2-14)
7月3日(水)・4日(木)	北とびあ

東京北社会保険病院に関するお知らせ

同病院を保有する独立行政法人年金・健康保険福祉施設整理機構(RFO)は、同病院の開設者である公益社団法人地域医療振興協会と同病院の不動産売買契約(土地・建物)を締結しました。引渡日は平成26年3月10日(月)を予定し、同病院はこれまで通り引き続き地域医療振興協会により運営されます。詳しくはホームページをご覧ください。

問 健康福祉課健康福祉係
☎ (3908) 9015
HP <http://www.rfo.go.jp/index.html>

平成25年度児童館等臨時職員の年間登録者募集

児童館事業に意欲があり、子どもたちと一緒に身体を動かして遊んでいただける方 **[勤務場所]** 区内の児童館・児童室・学童クラブ **[勤務曜日]** 月~土曜(祝日を除く) **[雇用期間]** 採用月から6カ月間以内で、月20日以内の定められた日数(雇用区分により異なります) **[募集人員]** 若干名 **[時給]** 920円、保育士等有資格者1千円、変則勤務1千90円 ※交通費

4月1日は軽自動車税の賦課期日です

他人に譲った、盗難に遭ったなどで、現在車両を所有していない方は、3月29日(金)までに各受付窓口で廃車手続きをお済ませください。手続きをしない場合は、車両を所有していたと見なされ、平成25年度の軽自動車税を納めていただくこととなりますので、ご注意ください。

ワンストップ納付相談

平日に、特別区民税や国民健康保険料などの納付の相談に来ることができない方のために、土曜に臨時の相談窓口を開設します。ぜひ、ご利用ください。

お知らせ

席に限りがありますので、希望者多数の場合には、傍聴をお断りすることがあります。
問 学校適正配置担当課 ☎ (3908) 9271

気づいてください！体と心の限界サイン

～一人で悩まないで、早めに相談しましょう！～

●ちゃんと眠れていますか？～2週間以上続く不眠は「うつ」のサイン～

心配事やストレスなどで不眠になっても一時的であれば、あまり心配ありませんが、長く続くと心の健康を崩してしまい、うつ病になる可能性があります。うつ病は、自殺につながる危険性が高く、早めに専門医に相談する必要があります。

●こんな睡眠の症状で悩んでいませんか

- 疲れているのに眠れない
- 疲れているのに早朝に目が覚めてしまう
- 夜中に何度も目が覚めてしまい眠った感じがしない
- 寝ても疲れがとれない

これらのような症状があり、眠れなくてつらいときは、医師や専門機関に相談しましょう。

●こころの相談窓口のご案内

区ではうつ病などのこころの病気や不調の相談に応じています。専門医相談日(予約制)もあります。ご本人だけでなくご家族からのご相談もできます。詳しくは各障害相談係へお問い合わせください。

問 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

3月は東京都の自殺対策強化月間です「自殺防止!東京キャンペーン」

区では自殺予防の相談・連携がより円滑にいくよう、職員や関係機関の方々にゲートキーパー研修を行っています。※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

【特別相談の実施】

●東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～

☎3月11日(月)～15日(金)(24時間)

☎(0570)087478

※通常は午後2時～翌朝6時(5時30分受付終了。年中無休)

●自殺予防いのちの電話

☎3月10日(日) 午前8時～翌朝8時(24時間)

☎0120(738)556

※毎月10日、フリーダイヤルで相談できます。

※東京いのちの電話☎(3264)4343では24時間・年

中無休で相談できます。

●54時間特別相談

☎3月9日(土)午前0時～11日(月)午前6時

東京自殺防止センター ☎0120(58)9090

●自死遺族のための電話相談

☎3月9日(土)～12日(火) 午前10時～午後10時

グリーンケア・サポートプラザ ☎(3796)5453

☎3月13日(水)～15日(金) いずれも午前10時～午後10時

全国自死遺族総合支援センター ☎(5988)7778

●多重債務110番

☎3月4日(月)・5日(火) 東京都消費生活総合センター(午前9時～午後5時) ☎(3235)2400

北区消費生活センター(午前10時～午後4時)

☎(5390)1239

●いじめ相談ホットライン

東京都教育相談センター ☎(5331)8288(年中無休)

【相談会の実施】

●東京都こころといのちの総合相談会

☎3月11日(月)…新宿スパルビル会議室(新宿駅西口直結)

18日(月)…アレアホール(立川駅南口直結「アレアア2」)

6階 25日(月)…スター会議室 上野ANNEX(東京メトロ日

比谷線・銀座線「上野駅」3番出口徒歩1分)いずれも午後1時

～5時(受付は4時まで) ☎当日、直接会場へ

◆北区子ども文化教室発表会

●子ども芸術劇場

☎3月24日(日) 午後1時30分開演(1時開場)

場 北とびあつつじホール 内 日本舞踊、落語、雅楽、活動弁士(無声映画) 定400名(先着順) ☎当日、直接会場へ

●子ども芸術ギャラリー(鍛金・彫塑作品展)

☎3月10日(日)～24日(日)

場 北とびあ地下展示スペース

=以下、共通=

問 北区文化振興財団文化振興係

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

☎(5390)1222

日(月) ※31日(日)午後1時30分頃に紙芝居おじさんが登場します。

●桐ヶ丘中央公園(北側/桐ヶ丘2-7)

☎3月6日(水)・10日(日)

=以下、共通=

【時間】午前10時30分～午後5時 ☎当日、直接会場へ

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会

☎090(6519)8382

HP <http://www.kita-asobo.com>

子育て支援課次世代育成係

☎(3908)9097

※月～金曜(祝日を除く)に乳幼児親子のための青空ランチ(午前11時頃から)があります。

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

☎(3908)9097

お知らせ

◆10月1日(火)から事業系ごみ処理券料金が変わります

券種	1セットあたりの料金	
	現行	改定後
10㍑券(1セット10枚)	610円	690円
20㍑券(1セット10枚)	1,220円	1,380円
45㍑券(1セット10枚)	2,740円	3,100円
70㍑券(1セット5枚)	2,135円	2,415円

詳しくはお問い合わせください。

問 リサイクル清掃課リサイクル生活係

☎(3908)8538

◆協働担い手づくり研修～暮らしやすい北区をいっしょにつくりませんか～

自分たちの暮らすまちのさまざまな課題解決に向けて市民と行政が共に取り組む「協働」について考えていきます。

対 NPO・ボランティアなど市民活動に取り組んでいるまたは協働に興味のある個人・団体

☎3月19日(火) 午後6時30分～9時

場 北とびあ7階第2研修室

内 師 講演会…協働における市民活動の役割について 神奈川県地方自治研究センター 研究員 谷本有美子氏 シンポジウム

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

☎(3908)8538

…区と協働事業などを行っている団体がこれまでの活動や今後の展望について話します。

定50名(先着順) ☎3月2日(土)から

電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)。

団体の場合は団体名も記入)で申込

問 先 北区NPO・ボランティアぶらざ

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

EM plaza@ma.kitanet.ne.jp

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

☎(5390)1771 FAX(539

北区子ども文化教室参加者募集

対日師 右表のとおり 場 旧豊島北中学校 (北区豊島5-3-35) 定 若干名(抽選) 費 実費負担 申 往復はがき(記入例参照)で、3月31日(日)(必着)まで 問先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団文化振興係 ☎(5390)1222

Table with 4 columns: 教室, 対象, 日程, 講師. Rows include 落語, 雅楽, 活動弁士, 鍛金, 日本舞踊, 彫塑I, 彫塑II.

講座・講演会

◆北区飛鳥山博物館講座

①考古学講座 遺跡へ行こう!-マチナカに残る遺跡を訪ねる- 日 3月23日(土) 午後2時~4時、24日(日) 午前9時30分~午後4時 計2回 場 23日...同館体験学習室 24日...千葉県市川市の遺跡(堀之内貝塚など)、市川考古博物館 内 23日...座学 24日...東京近郊に残る遺跡を訪ね、考古学を楽しみます。

②探訪!押さえておきたい、北区のツボ・田端の歴史

日 3月31日(日) 午後1時30分~4時30分 場 同館講堂及び田端地域各所 内 田端地区の今昔の変化を座学と探訪で学びます。

=以下、①②共通=

師 同館学芸員 定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、①3月11日(月)、②3月15日(金)(いずれも必着)まで ※交通費は各自負担 問先 〒114-0002 王子1-1-3 北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

◆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、在学のパソコン初級者の方(マウス操作のできる方) 日 4月3日(水) 午後6時~8時30分 内 パソコン相談、ミニセミナー「Windows8に触ってみよう」 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、3月21日(木)(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

◆中央公園文化センター区民講座

知って納得!おもしろ園芸雑学講座~植物の育て方を人生に例えたお話で園芸の基礎を学びましょう~ 対 区内在住、在勤、在学の方 日 4月5日~26日 毎週金曜 計4回 午後1時30分~3時 内 5日...暮らしの中で花を楽しむ

12日...知って楽しい野菜の話 19日...緑のカーテンを作るときのコツとポイント 26日...ガーデニングをもっと楽しむ、ミニチュアハンギングなど 師 グリーンアドバイザー-東京理事 栗原 優氏・吉野華恵氏 定 30名(抽選) 費 500円 申 往復はがき(記入例参照)で、3月22日(金)(必着)まで 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

◆滝野川文化センター区民講座

北区を流れる石神井川探訪!~江戸時代の名所と人々の暮らし~

対 区内在住、在勤、在学の方 日 3月30日(土)・31日(日) 計2回 午前10時~正午(雨天決行) 内 30日...北区の歴史や江戸時代の川(石神井川)の役割について学びます。 31日...板橋駅~王子駅間を歩き、石神井川やその周辺の様子を巡ります。 師 地域資料専門員 定 20名(抽選) 費 10円(傷害保険料) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月19日(火)(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

◆ネスト赤羽(北区創業支援施設)勉強会「マーケティングは何のために?~ビジネスにおけるマーケティングの重要性~」

対 区内事業主の方または起業をお考えの方 日 3月6日(水) 午後6時30分~8時30分 師 明治大学商学部教授 大友 純氏 定 18名(先着順) 申 電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※ネスト赤羽では3月13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」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/

親子漢詩・中国語教室「教えて!李白先生」

後援 北区・北区教育委員会 対 区内在住のおおむね10歳~12歳の子どもと保護者 日 3月31日(日) 午前10時30分~正午 場 北とびあ9階第2和室 内 漢詩をやさしい中国語で学習、漢詩かるた取りゲーム 定 9組(先着順) 費 1組1,500円 申 3月1日(金)からはがきまたはEメール(記入例参照)で申込 問先 〒101-0054 千代田区神田錦町1-4日中友好会館5階 NPO法人東京都日中友好協会「教えて!李白先生」係 ☎(3295)8241 EM to-nicchu@jcfa-tyo.net

消費生活センター特別相談「若者のトラブル110番」

利用した覚えのない請求・出会い系サイト利用料、キャッチセールス・マルチ商法など、若者の間に悪質商法の被害が増えています。契約トラブルは、一人で悩まず、早めに相談しましょう。 日 3月13日(水)・14日(木) 午前10時~午後4時 [相談方法] 電話または当日、直接会場へ 問場先 消費生活センター(北とびあ11階) ☎(5390)1142

◆16ミリフィルムアニメ上映会

日 3月10日(日) 午後1時30分~3時 場 中央図書館3階ホール(十条台1-2-5) 内 [上映フィルム]「彦~とんちばなし」「ゆきちゃんのこんには」「3丁目物語~春~」 [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

◆北区文化振興財団設立25周年 記念招待「松竹大歌舞伎」

対 区内在住の方 日 7月21日(日) 昼の部...午後0時30分開演 夜の部...午後5時30分開演 場 北とびあさくらホール [出演] 市川猿之助、中村梅玉、市川右近ほか 定 各25組50名(抽選) 申 はがき(記入例参照)。希望の部も記入)で、3月12日(火)(必着)まで ※当選者には入場引換券を発送します。 問先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団事業係 ☎(5390)1221

親子プラネタリウム「今夜の星空」・「こぎつねニベアはじめての雪」 対 幼児と保護者 日 3月5日(火)~7日(木) 午前10時~10時30分(15分前開場) 場 北とびあ6階プラネタリウムホール 定 140名(先着順) 申 当日、直接会場へ ※30分前より整理券配布 問 男女共同参画センター「スペースゆう」プラネタリウム担当(月曜、祝日休館) ☎(5390)1224

おべんとうをもっておいでよ 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 区内在住、在学の幼児~中学生 ※年齢により体験できるプログラムが異なります。 日 3月24日(日) 午前10時~午後3時 ※プログラムにより時間が異なります。 内 はがきに絵を描いたり、ものづくりをしたり、伝統文化を体験したりたくさんプログラムを用意しています。また、おもちゃ病院ではおもちゃの修理も受け付けます。 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

◆点字用紙をリサイクル! ポチ袋・ギフト袋づくり体験

日 3月16日(土) 午後1時30分~4時 内 読み終わった点字用紙を使って、ポチ袋・ギフト袋・紙袋をつくります。 申 当日、直接会場へ 問場 障害者地域自立生活支援室(中十条1-2-18) ☎(3905)7226

記号の見方

対象

日

日時

会場

内容

師

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

問い合わせ

先

申込先

HP

ホームページ

EM

Eメール

桐ヶ丘体育館 春のスポーツ教室

対日定費 右表のとおり ※⑦⑧は中高年の方に適しています 申 往復はがき(記入例参照)で、3月14日(木)(必着)まで 問場先 〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316

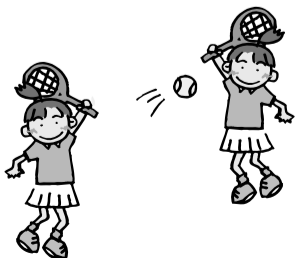


Table with 8 columns: No., 種目, 対象, 日程, 時間, 場所, 定員(抽選), 費用. Rows include 硬式テニス中級, 硬式テニス初中級, ちびっ子サッカー教室, いきいき!オアフフラダンス教室, かんたんストレッチで全身スッキリ, キッズヒップホップダンスベーシック(初心者向け), 健康太極拳(中級), 健康太極拳(初級), 骨盤体操(中高年の方向け), スポーツ吹矢, リラックスヨガ, ナチュラルヨガ, めざせ黒帯!KIDS空手教室.

北区体育協会スポーツ教室

対日場師定費右表のとおり 申往復はがき(記入例参照。性別、教室Noも記入)または協会ホームページ(申込フォーム)で、①～⑦3月14日(木)、⑧～⑩3月15日(金)(いずれも必着)まで ※携帯電話からは不可
問先 114-0024 西ケ原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
※今回からアドレスが変わりましたのでご注意ください。

Table with 9 columns: No., 教室名, 対象, 日程, 時間, 場所, 講師, 定員(抽選), 費用. Contains details for various sports classes like swimming, badminton, tennis, and table tennis.

講座・講演会

◆入門・初級の中国語講座

共催 北区
●入門(初めての方)
日 4月16日～6月25日(4月30日を除く)毎週火曜 計10回 午後7時10分～9時
定 30名(抽選) 費 12,000円(教材費を含む)
●初級(学習経験が1年程度以下の方)
日 4月17日～6月26日(5月1日を除く)毎週水曜 計10回 午後7時10分～9時
定 20名(抽選) 費 15,000円(教材費を含む)
=以下、共通=
対 区内在住、在勤、在学の方 場 北とびあ会議室 内 講義、質疑応答形式 申 往復はがき(記入例参照)で、3月25日(月)(必着)まで ※締切後も空きがあれば随時受付。詳しくはお問い合わせください。
問先 114-0002 王子2-14-17丸山事務所内 北区日中友好協会事務局
☎(3912)2381

◆楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団
日 内 師 3月9日(土) 『大正を駆け抜けた赤羽の光 日本製麻 北区史を考える会有馬純雄氏 23日(土) 『僕らが育った時代 1967～1973』(れんが書房新社刊)をめぐって 演劇評論家 西谷雅英氏 いずれも午後2時～4時 場 田端文士村記念館(田端6-1-2) 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

スポーツ

平成25年度 幼児・小学生体操教室(Ⅰ期)

対 区内在住、在園の4歳～6歳の幼児(教室開始日4歳以上)及び小学生 日 4月2日～5月28日(4月30日を除く)毎週火曜 計8回 幼児…午後3時50分～4時40分 小学生…午後4時50分～5時40分 [種目] マット、跳び箱ほか 師 (株)総合体育研究所指導員 定 各100名(抽選) 費 800円(初回に集金) 申 往復はがき(記入例参照。生年月日・性別、

◆大腸がん検診

対 区内在住の35歳以上の方(昭和53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

園名、学校名・学年も記入)で、3月13日(水)(必着)まで
問先 114-0024 西ケ原2-1-6 滝野川体育館
☎(3940)1801

◆新日本スポーツ連盟 北区硬式テニス初心者教室

後援 北区教育委員会
対 区内在住、在勤、18歳以上の方(学生を除く) 日 4月6日～27日 毎週土曜 計4回 午前8時～10時 予備日5月4日(祝) 場 桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57) 師 新日本スポーツ連盟北区会員 定 30名(抽選) 費 3,000円(傷害保険料含む) 申 往復はがき(記入例参照。テニス歴も記入)で、3月15日(金)(必着)まで
問先 114-0002 王子1-27-15淳交社ビル2階 新日本スポーツ連盟北区テニス初心者教室 日下部(月～金曜 午後7時～9時)
☎(3914)9536
☎080(1182)3947

健康情報

◆健康増進センター 「からだカエル応援隊」

トータルエクササイズ
対 区内在住、在勤の20歳以上で全回参加できる方 日 内 4月6日…柔軟性を高める運動 13日…筋力・筋持久カトレーニング 20日…バランス力を鍛える運動 27日…全身持久力を高める運動 毎週土曜 計4回 午前10時～11時30分 定 30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、3月19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

◆思春期・青年期のこころの相談事業 ひきこもりの問題を抱えるご家族の懇談会

対 6カ月以上家にひきこもっており社会とのつながりを持っていない方の家族
日 3月13日(水) 午前10時～11時30分
場 赤羽会館6階601会議室 内 同じ体験や悩みを皆さんで分かちあいます。秘密は厳守します。 定 15名(申込順) 申 3月12日

(火)までに電話申込
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

◆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 4月20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
申 往復はがき(記入例参照。①②の別、出産予定日も記入)で、3月21日(木)(当日消印有効)まで
問 場 先 114-0024 西ケ原1-19-12滝野川福祉保健センター内 健康いきがい課滝野川健康相談係
☎(3915)0186

◆ツインズイン北区・赤羽

双子や三つ子のいる新米ママや先輩ママ、双子や三つ子を出産予定の妊婦さん、集まって情報交換しませんか。
対 赤羽地域に在住で、双子以上のお子さんを子育て中の方または双子以上の赤ちゃんを出産予定の方 日 3月18日(月) 午前10時～11時30分 場 赤羽会館7階701ホール 申 初めての方のみ事前に電話申込
問 先 健康いきがい課赤羽健康相談係
☎(3903)6481

◆いきいきからだ調整体操

日 3月12日(火) 午後2時～4時 場 赤羽スポーツの森公園(赤羽西5-2-27)
内 プラティス、ヨガ、気功などの要素を取り入れながら身体のバランスを整え、いきいきとした身体をつくるための体操を行います。
師 ミズノスポーツ(株)プラティスインストラクター 山村典子氏 定 30名(申込順)
申 3月4日(月)午前9時から電話申込
問 先 西が丘園高齢者あんしんセンター
☎(5924)7715

◆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 3月22日(金) 午後2時～4時30分
申 電話申込
※赤羽健康相談係では栄養相談も随時実施しています。詳しくはお問い合わせください。
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

老いて施設に入るといふ選択肢～元気なうちに入れるサービス付高齢者住宅とは?～
対 区内在住の高齢者及び家族と関係者
日 3月15日(金) 午後1時30分～3時
師 清水坂あじさい荘高齢者あんしんセンター職員 定 30名程度(申込順)
申 3月1日(金)から電話申込
問 場 先 清水坂あじさい荘高齢者あんしんセンター(中十条4-16-32)
☎(5924)2025

◆子育て相談

後援 北区
対 区内在住の生後1年以内の子どもと母親
日 3月22日(金) 午後1時30分～3時30分(1時受付開始) 場 北とびあ9階第2和室「かわせみ」 内 発育相談(体重、身長測定)母乳・栄養(離乳食)相談 師 相談員、栄養士・助産師 [持ち物] 母子健康手帳、バスタオル 定 18名(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 北区助産師会 村上
☎090(6504)4047

このマークは主にお子さんを対象とした催しです

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)
申込記入例

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 先 申込先 HP ホームページ EM Eメール