

北区ニュース

世帯数	196,590	10増
総人口	351,946	30減
日本人人口	329,289	66減
男	163,338	64減
女	165,951	2減
外国人人口	22,657	36増
男	11,538	30増
女	11,119	6増
年齢別人口*	14歳以下… 36,410(10.4%)	
人口*	15歳~64歳…227,820(64.7%)	
(構成比)	65歳以上… 87,716(24.9%)	

*外国人人口を含む

桜ウォーク2019(第18回)・東京2020大会500日前記念イベント

毎年恒例のウォーキングイベント「桜ウォーク」は今年、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開催500日前記念イベント「北区主催」と同時開催します。

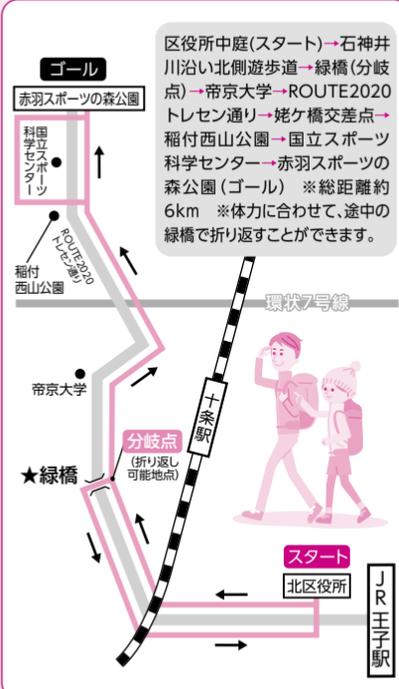
今年の桜ウォークはコースを変更し、赤羽スポーツの森公園がゴールです。ゴールした方には参加記念バッジを差し上げます。また、北区と健康づくりに関する協定を締結している味の素(株)からスタート時に経口補水液をプレゼントします。

日 3月31日(日) 午前9時~午後1時30分(区役所第一庁舎中庭で午前10時までスタート受付)
※小雨決行[荒天の場合は、午前8時以降に北区ホームページでご確認いただくか、午前8時から10時までに電話でお問い合わせください。]

[ゲスト] 高橋勇市氏(区内在住のパラリンピアン・北区スポーツ大使・2004年アテネパラリンピックマラソン金メダリスト)

申 当日、直接区役所中庭(スタート地点)にお越しください。コース地図と参加者用リボンを受け取り、「順路」の表示どおりに歩いてください。※過去に実施した秋の「北・水辺ウォーク」、春の「桜ウォーク」に参加された方は「スタンプカード」を持参してご参加ください。なお、今回スタンプが4回分押印された方には、特別賞と完歩証を差し上げますので、カードを忘れずにお持ちください。

問 健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068



- 東京ヴェルディサッカークリニック

対 区内在住、在学または北区サッカー協会所属チームに登録している小学生
日 3月31日(日) 午前10時~正午(9時30分受付開始) ※雨天決行
師 東京ヴェルディサッカースクールコーチ **定** 80名程度(抽選) ※区民優先 **申** 往復はがき(記入例参照。学校名、学年、競技経験の有無、区外の方は北区サッカー協会所属チーム名も記入)で、3月13日(水)(必着)まで
- エキシビジョンマッチ

日 3月31日(日) 午後1時キックオフ ※雨天決行 **内** 日テレ・メニーナVS浦和レッドダイヤモンズレディースユース **申** 当日、直接会場へ ※観戦は2階の観客席をご利用ください。座席数に限りがあります。
- オリンピック・パラリンピック関連ブース

内 [協力] ①アシックスジャパン(株)…シューズ展示・試し履き・競技用車いす体験 ②東京ガス(株)…ポッチャ・競技用義足体験 ③(株)近畿日本ツーリスト首都圏…VRフェンシング ④#ときおば…アスリートへ応援メッセージを書こう ⑤東京2020大会の事前キャンプを実施するハンガリー国の紹介

=以下、共通=
場 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)
問先 〒114-8503(住所不要)東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136

記号の見方
対象
日日時
会場
内容
講師
定員
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
Eメール

滝野川西高齢者あんしんセンターが移転します

4月1日(月)に滝野川西区民センター(滝野川16-21-25)に移転します。移転に伴い電話番号とファクス番号が変更になります。利用時間、担当区域に変更はありません。

問 滝野川西高齢者あんしんセンター
[3月31日まで] ☎(5907)5816
[4月1日から]
☎(6903)4015 FAX(6903)4016

推進課 ☎(3908)1129

[国民健康保険料] 国保年金課国保保険料係 ☎(3908)1135

[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料係 ☎(3908)1285

◆平成31年度児童館等臨時職員登録の募集

対 児童館等事業に意欲があり、子どもたちと一緒に身体を動かして遊べる方
[勤務場所] 区内の児童館、児童室、学童クラブ、わくわく☆ひろば **[勤務曜日]** 月~土曜(祝日を除く) **[雇用期間]** 4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] 無資格者1,020円、保育士等有資格者1,120円、変則勤務1,200円 ※通勤に交通機関を利用する場合には、規定に基づき日額440円までの交通費を支給します。※年間登録者は、随時受け付けています。※登録された方が、期間内にすべて雇用されるとは限りません。 **申** 電話申込
問先 **[登録先]** 子ども未来課次世代育成係 ☎(3908)9097

◆赤羽駅東口自転車駐車場(コイン式)を新設しました

[開設日] 4月1日(月) **場** 赤羽1-18先
※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問 **[指定管理者]** 日本コンピュータ・ダイナミクス ☎0120(356)621
施設管理課自転車対策係 ☎(3908)9218

◆ボランティアスタッフ募集

たくさんの先輩ボランティアの方々と一緒に楽しく活動してみませんか。

①まちかどコンサート
日 年12回(土・日曜、祝日)
場 区内ふれあい館など

②北とびあ国際音楽祭2019
日 11月中(4日間程度) **場** 北とびあ、旧古河庭園洋館(西ヶ原1-27-39)など

=以下、①②共通=
対 16歳以上で、事前の会議や研修に参加できる方 ※未成年者は保護者の同意が必要
内 コンサートの接客、会場設営など **定** 若干名(抽選) **申** 3月12日(火)までに電話申込 ※詳しくは、お問い合わせください。
問先 北区文化振興財団ボランティア担当 ☎(5390)1221

◆3月10日(日)は「東京都平和の日」です

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2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

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区

日 3月12日(火) 午後1時30分~4時
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の相談
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

◆古民家で遊ぼう!!「リリアン飾り」

日 3月16日(土) 午後1時~3時
定 40名(先着順)
申 当日、直接会場へ
問場 北区ふるさと農家体験館(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内) ☎(5993)8361

◆北区ワンコイン市を開催します

区内商店街が魅力的なワンコイン(100円、500円)の商品を販売します。
日 3月16日(土) ※開催時間は各商店街で異なります。 **場** 下表のとおり
問 北区商店街連合会 ☎(5390)1200
産業振興課商工係 ☎(5390)1235

商店街名	所在地
霜降銀座栄会	西ヶ原1丁目付近
滝野川八幡通り商店会	滝野川3・5丁目付近
御代の台仲通り商店会	滝野川6丁目付近
豊島中央通り商店街振興組合	北区豊島3・4・6・7丁目付近
十条仲通り商店会	十条仲原1丁目、十条3丁目付近
十条銀座商店街振興組合	十条仲原1丁目、十条2丁目付近
志茂スズラン通り商店街	志茂2丁目付近
浮間庚申通り商店会	浮間3・4・5丁目付近

◆第2回北区在宅療養推進会議

日 3月27日(水) 午後2時~4時 **場** 北とびあ14階スカイホール **申** 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
問 地域医療連携推進担当課 ☎(3908)1134

◆特別相談「若者のトラブル110番」を開設します

契約トラブルに巻き込まれていませんか?
日 3月11日(月)・12日(火) 午前9時30分~午後4時 **内** 悪質商法等のトラブルについて相談に応じます(電話相談・窓口相談)。
問場先 消費生活センター(北とびあ11階) ☎(5390)1142

◆ワンストップ納付相談 税・保険料について臨時的納付相談窓口を開設します

対 特別区民税・都民税、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付が困難な方(納付が困難な事情がわかる資料などをご持参ください)
日 3月10日(日) 午前9時~午後4時
場 区役所第一庁舎2階19番・21番・25番
問 **[特別区民税・都民税、軽自動車税]** 収納

◆国保・後期高齢者医療

◆国民健康保険料休日納付相談

日 3月10日(日)・17日(日) 午前9時~午後4時
問場 国保年金課国保保険料係(区役所第一庁舎2階25番) ☎(3908)1135

◆国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか

保険料が未納となっている方は、必ず納付をお願いします。納付書を紛失した方には再度お送りしますのでご連絡ください。納付もなくご連絡もない状態が続くと、財産の差押えなどの処分をする場合があります。納付が困難な方は、そのままにせずお早めにご相談ください。
問 **[国民健康保険料]** 国保年金課国保保険料係 ☎(3908)1135
[後期高齢者医療保険料] 国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

講座・講演会

◆田端の女性たち～文学への情熱と苦悩～

日 3月17日(日) 午後1時開演(0時30分開場) **内** 林芙美子、佐多稲子など田端ゆかりの女性作家の活動についての講義と、旧居跡を巡ります。 **師** 同館研究員 **定** 80名(先着順) **申** 当日、直接会場へ **問** 田端文士村記念館(田端6-1-2) **☎** (5685)5171 ※駐車・駐輪場は隣接の有料施設をご利用ください。

◆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、在学の方 **日** 4月4日(木) 午後6時30分～8時30分 **内** パソコン相談、ミニセミナー「Excel2013のデータベース機能で住所録作成と管理」ほか **師** 堀 愛弓氏 **定** 14名(抽選) **費** 1,650円(受講料) **申** 往復はがき(記入例参照)、直接窓口またはホームページで、3月23日(土)(必着)まで **問** 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>

◆中央公園文化センターPC特別講座

お楽しみPCサロン
対 区内在住、在勤、在学でWindowsの基本操作と文字入力ができる方 **日** 4月11日(木) 午後2時～4時 **内** パソコン相談、「Windows10のアプリ活用～ワードパッドでちらし作成～」ほか **師** 堀 愛弓氏 **定** 12名(抽選) **費** 1,500円(受講料)

◆障害者福祉センター手話講習会

日 5月13日～2020年3月16日 原則毎週月曜 昼間…午後2時～4時 夜間…午後6時45分～8時45分 ★応用は午前10時～正午 **師** 北区聴覚障害者協会、北区登録手話通訳者会 **費** 詳しくはお問い合わせください。 **内** 定 右表のとおり **申** 往復はがき(記入例参照。希望するコース、クラス、志望理由、手話経歴、在勤の方は勤務先を記入)で、3月25日(月)(必着)まで

申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、3月30日(土)(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

◆滝野川文化センター区民講座

①仲間といっしょに始めよう!陶芸入門
対 区内在住、在勤、在学で全回参加できる方 **日** 4月4日～5月23日(5月2日を除く) 毎週木曜 計7回 午前9時～正午 **内** 湯飲み・マグカップ・花器・平鉢の4作品の作成ほか **師** 陶芸家 高橋和則氏 **費** 2,700円(教材費・保険料)
②「Windows10で学ぶ女性のためのパソコン講座～暮らしに役立つWord・Excel入門～」
対 区内在住、在勤、在学のおおむね60歳以下で基本的な操作(ローマ字入力、マウス操作)ができる女性 **日** 4月7日～5月26日(4月28日、5月5日を除く) 毎週日曜 計6回 午前10時～正午 **師** 神澤裕子氏
=以下、①②共通=
定 ①24名②12名(いずれも抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、①3月20日(水)②3月15日(金)(いずれも必着)まで **問** 先 〒114-8534(住所不要)滝野川文化センター(月曜、祝日休館) **☎** (5394)1230

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会

専門家に依頼せず、100パーセント自分だけで株式会社を作る方法
対 区内事業主または起業をお考えの方 **日** 3月20日(水) 午後6時～8時 **師** (同)コノチカラ代表 阿部隆昭氏 **定** 18名(申込順) **申** 3月1日(金)から電話

※申込内容について確認をさせていただくことがあります。聞こえに心配がある方は、ご相談ください。
問 先 〒114-0032 中十条1-2-18

講座名	ボランティア養成講座		手話通訳者養成講座	
	コース	初級 34講座	中級 34講座	基礎 35講座
定員	昼・夜クラス各40名	昼・夜クラス各30名	昼・夜クラス各20名	昼・夜クラス各15名
選考	抽選(初めての方優先)		4/14(日)午後1時30分試験	4/14(日)午前10時試験
対象	区内在住、在勤15歳以上(1回再受講可)		区内在住、在勤の20歳以上(再受講不可)	区内在住、在勤または北区手話サークル所属20歳以上(1回再受講可)
	初めて手話を学ぶ方	手話経験1年以上初級修了程度の方	中級修了程度の方将来手話通訳を目指す方	北区登録手話通訳者認定試験を受験する方

またはファクス(記入例参照)で申込 ※3月20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 先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9) **☎** (3598)0571 **FAX** (3901)7789 **HP** <http://www.nest-akabane.com/>

◆第97回明日塾(あしたじゅく)赤羽駅物語 PART2 昔懐かしい映像とお話～引込み線とサクラソウ～

主催 NPO法人北区リサイクラー活動機構
日 3月23日(土) 午後3時30分～4時30分 **師** 國學院大學講師 黒川徳男氏 **定** 40名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照)で、3月14日(木)まで **問** 先 〒115-0045 赤羽1-67-62 赤羽エコー広場館 **☎** (3902)3196 **FAX** (3902)3226

◆彫刻(彫塑)教室(初級コース)受講生募集

対 区内在住、在勤、在学の彫刻家を目指す方 **日** 4月14日～2020年3月8日 原則毎週日曜 計40回 午後1時30分～4時30分 **場** (仮称)彫刻アトリエ館(西ヶ原1-16-7) **師** 日展会員 清家 悟氏ほか **定** 10名程度(抽選) **費** 1万7,000円(材料費、制作台など) ※石膏取りは希望者のみ各自負担 **申** 往復はがきまたはEメール(記入例参照。経験の有無も記入)で、3月20日(水)(必着)まで ※Eメール申込の場合は件名を「彫刻教室申込N」としてください。
問 先 〒114-0003 北区豊島5-3-13 ココキタ 北区文化振興財団「彫刻教室」N係

障害者福祉センター事業係
(月～金曜 午前9時～午後5時)
☎ (3905)7121 **FAX** (3905)7116

☎ (6338)5711 **EM** kcf_bunkasinkou@kitabunka.or.jp

◆駿台天文講座「これからの太陽系探査は何を目指すべきか」

後援 北区教育委員会
対 区内在住、在勤の方 **日** 3月16日(土) 午後5時～6時 **師** JAXA宇宙科学研究所名誉教授 的川泰宣氏 **定** 20名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照)で、3月11日(月)(必着)まで **問** 先 〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 篠原 **☎** (3913)5735

催し

◆亀山香能 山田流箏曲コンサートご招待

対 区内在住、在勤、在学の方 **日** 7月21日(日) 午後2時開演 **場** 北とびあつつじホール **定** 100名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)、車イス席が必要な場合はその旨も記入)で、3月15日(金)(必着)まで **問** 先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「亀山香能箏曲コンサート」係 **☎** (5390)1221

◆第106回歩こう会(一日コース)江戸時代から昭和の歴史を楽しもう

共催 北区教育委員会
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、未就学児も参加可 **日** 4月14日(日) 午前8時(小雨決行) 北とびあ前集合 **【コース】** JR王子駅→JR東京駅経由→JR武蔵小金井駅→江戸東京たてもの園(往復) ※歩行距離4km **定** 80名(申込順) **費** 大人1,200円、子ども500円(交通費、入園料、保険料を含む) ※昼食は各自持参 **申** 3月5日(火)からファクス、Eメール(記入例参照)または電話申込 **問** 先 北区青少年団体連合会 山越 **☎** 090(9100)3244 **FAX** (4283)6123 **EM** kitaku.seidanren@gmail.com

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

「おたっしや教室」参加者募集!!

運動指導員や看護師など専門のスタッフが指導にあたり、終了後は教室の仲間と運動を続けられる自主グループづくりを目指します。

対 区内在住65歳以上の方 ※平成28年度～30年度に参加している方やデイサービスなどの通所系サービスを利用している方、運動教室のため次の①～⑦に当てはまる方は原則として参加不可 ①6カ月以内に脳卒中を起こした方 ②6カ月以内に心臓発作を起こした方や心臓の手術をした方 ③急性期の肺炎・肝炎で現在治療中の方 ④糖尿病が原因で目が見えにくくなっている方 ⑤糖尿病が原因で腎機能が低下していると医師から指摘されている方 ⑥「重い高血圧」(安静時の血圧の上が180以上、下が110以上)の方 ⑦主治医から運動を禁止されている方 ※高齢者あんしんセンターが面談等で体調の確認をすることがあります。 **日** 場 下表のとおり **定** 各15～20名程度(抽選) **費** おたっしや筋力アップ体操教室…2,000円、元気アップマシントレーニング教室…4,000円(いずれも一括払い。1回でも参加した方は利用料をご負担いただけます) **申** はがき(記入例参照)で、3月29日(金)(必着)まで ※いずれか1会場のみ申込可 ※抽選結果は4月12日(金)頃に通知予定 **問** 先 〒114-8508(住所不要)長寿支援課 **☎** (3908)9017

おたっしや筋力アップ体操教室(筋力アップ体操を中心に運動する習慣を身につけます)

日程(いずれも計20回)	場所
5月10日～9月20日 毎週金曜 午前10時～11時30分	ルネサンス赤羽(赤羽西1-6-1 パルロードII4F)
5月8日～9月25日 毎週水曜 午後1時30分～3時	コアラスポーツクラブ(志茂2-11-1)
4月15日～9月30日 毎週月曜 午後2時～3時30分	ジェクサー赤羽(赤羽南2-9-47)
5月10日～9月20日 毎週金曜 午後1時30分～3時	桐ヶ丘やまぶき荘(桐ヶ丘1-16-26)
4月25日～10月3日 毎週木曜 午前10時～11時30分	北とびあスカイホールほか
5月8日～9月25日 毎週水曜 午後1時30分～3時	セントラルウェルネスクラブ東十条店(東十条1-24-5)
5月8日～9月18日 毎週水曜 午前10時～11時30分	東急スポーツオアシス十条店(上十条2-13-1)
5月10日～9月27日 毎週金曜 午前10時30分～12時	飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1)

元気アップマシントレーニング教室(トレーニングマシンを使い無理なく足腰の筋力を強化し、介護予防につなげます)

日程(いずれも計40回)	場所
5月7日～9月20日 毎週火・金曜 午前10時～11時30分	桐ヶ丘やまぶき荘(桐ヶ丘1-16-26)
5月7日～9月27日 毎週火・金曜 午後1時30分～3時	飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1)

おたっしや教室説明会 & 無料体験会

(北区オリジナル手ぬぐい付き)

対 区内在住の65歳以上で、おたっしや教室を受講したことがなく、医師から運動制限を受けていない方 **日** 場 ③3月25日(月) 午前10時～正午…ぷらっとほーむ滝野川東(滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階)、④26日(火) 午後2時～3時30分…飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1)、⑤27日(水) 午前10時30分～正午…コアラスポーツクラブ(志茂2-11-1)、⑥28日(木) 午前10時～正午…ぷらっとほーむ桐ヶ丘(桐ヶ丘1-6-2-101) ※いずれも開始30分前から受付 **内** 笑顔で長生き調査、おたっしや教室の無料体験(簡単なストレッチと筋肉アップ体操・ご近所体操)、教室説明、応募受付 **【持ち物】** 運動に適した服と室内履き、タオル、飲み物、筆記用具 ※⑦のみ室内履き不要 **定** 各20名(申込順) **申** 3月5日(火)午前9時から電話申込 **問** 先 ③ぷらっとほーむ滝野川東 **☎** (5974)2540 ④⑤長寿支援課 **☎** (3908)9017 ⑥ぷらっとほーむ桐ヶ丘 **☎** (3908)1277



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

ブックスタートフォローアップ事業「ちびっこ絵本サロン」

広いホールでのびのび♪1歳～2歳のお子さんのための絵本サロン
対 1歳～2歳のお子さんと保護者
日 3月10日(日) 午前10時45分～11時30分
定 15組(先着順)
申 当日、直接会場へ
[企画・運営]北区図書館活動区民の会
問 中央図書館事業係(十条台1-2-5)
☎(5993)1125

産前産後のセルフケア講座

①八幡山子どもセンター(中十条4-15-7)
日 4月5日(金) 午前10時～11時30分
②十条台子どもセンター(中十条1-2-18)
日 4月9日(火) 午前10時～11時30分
③袋児童館(赤羽北3-7-2-101)
日 4月16日(火) 午前10時～11時30分
④赤羽児童館(赤羽南1-16-1-101)
日 4月19日(金) 午前10時～11時30分
⑤栄町子どもセンター(栄町33-3)
日 4月24日(水) 午前10時～11時30分
=以下、①～⑤共通=
対 区内在住で安定期の妊婦及び講座当日生後2～3カ月(120日まで)の乳児と産婦
師 NPO法人マドレボニータ産後セルフケアインストラクター
定 ①妊婦7名、親子7組
②③④妊婦10名、親子10組
⑤妊婦8名、親子8組(いずれも申込順)
申 3月15日(金)午前9時から電話申込

[利用回数]産前・産後各1回
問 ①②健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588
③④健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
⑤健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

平成31年度 幼児・小学生体操教室(1期)

対 区内在住、在学、在園の幼児(教室開始日4歳～6歳)及び小学生
日 4月9日～6月4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、園名・学校名・学年も記入)で、3月14日(木)(当日消印有効)まで
問 場 先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

桐ヶ丘体育館 幼児・小学生体操教室

対 区内在住、在学、在園の幼児(教室開始日4歳～6歳)及び小学生
日 4月12日～5月31日(5月3日を除く) 毎週金曜 計7回
幼児…午後3時45分～4時35分、小学生…午後4時50分～5時40分
[種目]マット、トランポリンほか
師 (株)総合体育研究所指導員
費 各回100円 申 当日、直接会場へ
問 場 桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57) ☎(3908)2316

平成31年度 北区子ども文化教室生徒募集

●落語教室
対 区内在住、在学の小学5年生～高校生
日 毎月第1・3日曜 午前10時～正午
師 落語家 五代目三遊亭圓馬氏
●雅楽教室
対 区内在住、在学の小学4年生～高校生
日 毎月第1・3日曜 午後1時～4時、毎月第2・4土曜 午後2時～3時30分
師 雅楽演奏家 笹本武志氏
●鍛金教室(人間国宝 奥山峰石氏監修)
対 区内在住、在学の中学生～高校生
日 毎月第3日曜 午前9時30分～午後4時30分
師 金工鍛金家 鈴木泰三氏
●日本舞踊教室(北区日本舞踊連盟理事長 松島金昇氏監修)
対 区内在住、在園、在学の4歳～高校生
日 毎月第1・3日曜 午前10時～正午
師 花柳太之路氏、藤間さくら女氏、松島昇子氏
●彫塑教室I・彫塑教室II(日本芸術院会員 川崎普照氏監修)
対 ①教室I…区内在住、在学の小学1年生～4年生
②教室II…小学5年生～高校生
日 ①毎月第1・3日曜、第2・4土曜
②第2・4日曜 いずれも午前10時～正午
師 日展会員 川崎義昭氏
[合同開講式]
日 4月7日(日) 午前10時から
=以下、共通=
定 若干名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月31日(日)(必着)まで
※費用、持ち物など詳しくはホームページをご覧ください。
問 場 先 〒114-0003 北区豊島5-3-13 ココキタ 北区文化振興財団 ☎(6338)5711(月曜休館)

https://kitabunka.or.jp/about/culture_class/
※30年度北区子ども文化教室発表会については北区ニュース新年特集号をご覧ください。

日曜日のおはなし会! わらべうた・えほん、パパもいっしょのおはなし会

後援 北区教育委員会
対 ①生後4カ月～1歳②2歳～3歳③4歳～6歳のお子さんと保護者
日 3月17日(日) ①午前11時～11時30分
②午後1時～1時30分 ③午後2時～2時30分
場 中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)
申 当日、直接会場へ
問 よみかかせの会たんぽぽ 川瀬 ☎(3824)0749

駿台ジュニア天文教室「未来のロケット」

後援 北区教育委員会
対 区内在住、在勤、在学の小学3年生～6年生と保護者及び中学生
日 3月16日(土) 午後3時30分～4時30分
師 一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏
定 15名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月11日(月)(必着)まで
問 場 先 〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 篠原 ☎(3913)5735

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 エメール

長生きするなら 北区が一番



介護予防で元気はつらつサロン

対 北区豊島2丁目～8丁目在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方
日 3月28日(木) 午後1時30分～3時
内 転倒予防体操、脳トレなど
師 北区介護予防リーダーの会
定 20名(申込順)
申 3月4日(月)午前10時から電話申込
問 場 先 豊島高齢者あんしんセンター(王子6-2-33-101) ☎(6903)2712

もの忘れ予防教室 「脳に効く!ウォーキング術を学ぼう」仲間づくりで認知症予防を!

対 区内在住の65歳以上で医師から運動制限されていない、全回参加できる方
※はじめて参加される方優先
日 4月23日～8月6日 毎週火曜(7月17日のみ水曜) 計16回 午前10時～11時30分
場 赤羽体育館(志茂3-46-16)
師 介護予防主任運動指導員
定 20名(抽選)
申 はがき(記入例参照)で、3月29日(金)(必着)まで
問 場 先 〒114-808(住所不要) 長寿支援課 ☎(3908)9017

健康増進センター(へるしあKITA)

①健康ヨガ
対 区内在住、在勤で65歳以上の方
日 4月2日(火)・9日(火) 計2回 午後2時～3時30分
内 基本的なポーズ

ダンベルエクササイズ

対 区内在住、在勤で40歳以上の方
日 4月6日(土) 午前10時～11時30分
内 基本的な種目をしっかりとこなします。
=以下、①②共通=
定 30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、3月14日(木)(必着)まで
問 場 先 〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター ☎(5390)2220

高齢期の病気 認知症とガンを予防する

対 区内在住、在勤の方
日 4月6日(土) 午後2時～4時
場 北とびあ7階第2研修室
内 高齢者の病気の予防・看護・介護についてと成年後見制度の説明
師 あすか山訪問看護ステーション統括所長 平原優美氏
定 120名(申込順)
申 電話またはファクス、Eメール(記入例参照)で申込
問 場 先 NPO法人市民後見北ネット(水上) ☎・FAX(3915)5987
E: npo-krinet@com.zaqn.jp

介護予防講座「危険な老化を早期発見し、楽しい介護予防体操で健康長寿!」

対 区内在住の方
日 3月25日(月) 午後2時～3時30分(1時30分開場)
場 北とびあ15階ペガサスホール
「持ち物」飲み物、動きやすい服装、運動靴
師 北区介護予防リーダーの会
定 100名(先着順)
申 当日、直接会場へ
問 場 先 北区介護予防リーダーの会 服部 ☎090(6507)0758

3月1日～8日は女性の健康週間です

女性のからだは、生涯を通じてホルモンの変動の影響を受け、月経困難症や、更年期障害、骨粗しょう症などが生じます。近年は、ライフスタイルの多様化や食生活の欧米化等が心身に影響を与え、子宮内膜症・不妊症等女性特有の病気が増加しています。健康で充実した日々を過ごすための基本は生活習慣です。
①主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を1日3回とる
②適度な運動を続ける
③体重をコントロールする
④からだを冷やさないようにする
⑤メンタルケアを心がける
⑥便秘・排尿トラブルがあれば受診する
⑦禁煙を心がけ、お酒は控える
⑧定期的に健康診断を受ける
問 [検診について]健康推進課コールセンター ☎(3908)9034
[相談について]王子健康支援センター ☎(3919)7588 赤羽健康支援センター ☎(3903)6481 滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

元気ぷらざの水泳教室・健康運動教室

※各教室の日時、内容、定員、費用についてはホームページ(http://genkiplaza.tokyo.jp/)をご覧ください。
対 区内在住、在勤、在学の方
申 往復はがき(記入例参照。性別、希望教室名、曜日・時間、こども対象教室は学年も記入)で、3月16日(土)(必着)まで
問 場 先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぷらざ ☎(5249)2214

北區の魅力を再発見!



今年度は、北區の文化にスポットをあててご紹介いたします。

問 広報課 ☎(3908)1102

今も昔も人々の憩いの場 ～音無親水公園～

王子駅から少し歩くと大きなアーチ橋がかかっています。これは音無橋といつて1930年、東京府によって石神井川にかけられたものです。石神井川は、北區付近では別名「音無川」として親しまれ、古くから春の桜、夏の滝浴み、秋の紅葉と行楽の名所、景勝の地でした。戦後の改修工事でJR王子駅近くは旧流路となり、橋の下はせせらぎが流れる音無親水公園として整備されました。音無親水公園は、音無川を再現した公園で、日本の都市公園

100選にも選ばれ、今も昔と変わらず、お花見や水遊びで賑わう人々の憩いの場として親しまれています。園内には、かつてあった「権現の滝」、木橋の「舟申橋」が再現され、水車や行灯も置かれています。

また、例年桜の開花の時期に合わせ、「桜ライトアップ」が開催されます。開花し始めた桜や舟申橋がLEDライトによって鮮やかに照らされるとともに、眼下の流路は水の流れを表現した水色のライトで彩られ、江戸情緒たどる幻想的な空間を楽しむことができます。

四季折々、人びとを楽しませてくれる音無親水公園へぶらりと散歩をしてみませんか。



音無親水公園

講座・講演会

◆現代の寺子屋 楽しい北區雑学大学 「湖の雑学から考えはじめよう」

後援 北區文化振興財団

日 3月16日(土) 午後2時～4時

場 王子小学校王子ホール

師 元都立大学・立正大学教授 渡辺泰徳氏

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

スポーツ

◆桐ヶ丘体育館「春のスポーツ教室」

対 日場内定費 詳しくはホームページをご覧ください。

申 往復はがき(記入例参照)で、3月14日(木)(必着)まで ※1通1レッスン ※定員に空きがある場合は当日参加可。

問 先 〒115-0053

赤羽台3-17-57

桐ヶ丘体育館

☎(3908)2316



「3体育館共通ホームページ」QRコード

◆北區体育協会スポーツ教室

対 日 師 定 費 下表のとおり

場 ㉗㉘㉙㉚…滝野川体育館 ㉛…パノラマプール十条台(中十条1-5-6)

申 往復はがき(記入例参照。性別、時間帯がある教室は①②の別と希望順位も記入)またはホームページで、3月14日(木)(必

教室名	対象(医師から運動制限されていない方)	日程	時間	講師	定員(抽選)	費用
㉗初心・初級者テニス教室 ※雨天の日、1回のみ座学あり	区内在住、在勤で18歳～75歳の方(学生を除く)	4月3日～5月29日(5月1日を除く) 毎週水曜 計8回 ※予備日6月5日・12日	午後6時30分～8時30分	北區テニス連盟指導員	各30名	6,600円
㉘初心・初級者バドミントン教室	区内在住、在勤で18歳～75歳の方(学生を除く)	4月4日～6月13日(5月2日を除く) 毎週木曜 計10回	午後6時45分～8時30分	北區バドミントン協会指導員 北區卓球連盟指導員	50名	各7,700円
㉙初心～中級者卓球教室	区内在住、在勤で18歳～80歳の方(学生を除く)	4月5日～6月21日(5月3日を除く) 毎週金曜 計11回	①午後6時30分～7時30分 ②午後7時40分～8時40分	上屋敷昌子氏	各30名	各9,000円
㉚ボクサ&キック女性教室	区内在住、在勤で18歳～65歳の女性	4月4日～5月30日(5月2日・23日を除く) 毎週木曜 計7回	午前9時30分～10時30分		40名	5,100円

大腸がん検診

対 区内在住の35歳以上の方(昭和59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 各日110名(申込順)

日 場 申 問 先 右表のとおり

申込・問い合わせ先(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	4月10日(水) 午前9時～11時	北區保健所1階(東十条2-7-3)	【窓口直接配布の場合】3月11日(月)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。各センター検診の1週間前に締切となります(代理可)。
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	4月5日(金) 午前9時～11時	赤羽会館7階	【はがき・ファクスの場合】3月11日(月)から各健康支援センターへ、はがきまたはファクスに検診名、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(ファクスの場合は番号を記入)。各センター検診日の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 滝野川健康支援センター 〒114-0024 西ヶ原1-19-12 ☎(3915)0184 FAX(3915)0171	4月17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)	

「気づいてください! 体と心の限界サイン」 3月は自殺対策強化月間です

一人で悩まないで、早めに相談を!

自殺の原因は失業や生活困窮、過労、人間関係の悩みなどさまざまであり、平均4つの事柄が関係し、つながるなかで起こる「追い込まれた末の死」と言われています。しかし自殺は「防ぐことのできる死」でもあります。問題が深刻化し、追い込まれる前に、周囲に助け(相談)を求めることは、自殺の予防につながります。ぜひ、各相談窓口をご利用ください。

問 王子健康支援センター ☎(3919)7588

赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

平成30年度「自殺防止!東京キャンペーン」(3月)

【特別電話相談】

●フリーダイヤル特別相談

日 3月2日(土)午前0時～4日(月)午前5時30分

問 NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター ☎0120(58)9090

東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

東京都の自殺総合対策に関する情報を集約した常設ホームページです。「ここナビ」では悩み別の相談窓口や自殺についての基礎知識など、様々な情報がパソコンやスマートフォンから簡単に検索できます。

HP <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kokonavi/>

定 40名(抽選) 費 500円(保険料、いちご狩り、ちちぶ銘仙館入館料を含む) ※当日集金 申 はがき(記入例参照。参加者全員の氏名・年齢・性別・連絡先も記入、18歳未満の方が1名で参加される場合は、保護者名と捺印)で、3月12日(火)(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

◆北區春季バドミントン大会 (シングルス・トリプルス)

後援 北區体育協会

対 区内在住、在勤、在学の方または平成31年度北區バドミントン協会登録者(トリプルスは対象者を2名以上含む) 日 4月7日(日) 午前9時から 場 赤羽体育館(志茂3-46-16) 【種目】シングルス…一般の部(男女別)、トリプルス…一般の部(男女別) ※重複出場不可 費 シングルス…北區バドミントン協会登録者1,500円、未登録者2,500円、高校生以下750円 トリプルス…4,500円(1チーム) ※いずれも傷害保険料を含む

申 郵送(記入例参照。参加者全員の氏名・性別・生年月日・種目・北區バドミントン協会登録の有無(有の場合は登録番号)も記入)で、参加費振込領収書のコピーを同封して、3月20日(水)(必着)まで 【振込先】りそな銀行王子支店(普)1755847 北區バドミントン協会 ※詳しくはホームページをご覧ください。 問 先 〒114-0004 堀船3-25-17 北

区バドミントン協会 伏岡

☎090(1314)4957

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

健康情報

◆赤羽スポーツの森公園競技場スポーツ教室 いきいき健康サロン 「自分の足で元気に歩こう」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 3月21日(祝) 午前10時～11時30分

師 わかくさ整骨院院長 奥成考浩氏

定 30名程度(申込順) 費 500円

【持ち物】室内履き、タオル、飲料水など

申 開催日前日までに電話申込

問 場 先 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)

☎(5948)9281(午前10時～午後7時)

◆障害者福祉センター講演会 「高次脳機能障がいのある方の回復を促す要因」

対 区内在住、在勤で高次脳機能障がいでお困りまたは関心のある方 日 3月27日(水) 午後3時～4時30分 場 十条台ふれあい館別館第一ホール(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 3月13日(水)から電話またはファクス(記入例参照)で申込 問 先 障害者福祉センター事業係機能訓練室(月～金曜 午前9時～午後5時)

☎(3905)7121 FAX(3905)7116

住所・氏名・電話番号を記入し、返信用の表紙にははがきの返信用の表紙を貼る

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

申込記入例

記号の見方 対象 日 日時 会場 内容 講師 定員 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