

NO.1608

毎月1日・10日・20日発行

3 | 10

平成31年(2019)

北区ニュース

元気ぶらざ感謝祭

☎ 3月25日(月) 午前9時～午後9時(プール最終入場8時30分)
☎ 日頃の感謝をこめて、プールを終日無料開放します。各種イベントも開催予定です。詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。
☎ 会場 元気ぶらざ(志茂1-2-22)
☎ (5249) 2214
HP <http://genkiplaza.tokyo.jp/>

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

☎ 生活衛生課生活衛生係
☎ (3919) 0431

●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時間以内に北区保健所生活衛生課に届け出る(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。

なでようと塀ごしに手を入れると犬は侵入者と思ひ吠える

塀ごしに手を入れる



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い、つな

食餌中に近づく



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い警戒する

つながれて犬に近づく



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すませる

もし、電柱や他人の家の壁などにオシッコをしてしまった場合は水ですぐに流すことが飼い主のマナーです。

●フンは必ず持ち帰る



お知らせ

◆パブリックコメントの結果がまとまりました

●北区ヘルシータウン21(第二次)後期5か年計画]素案

【閲覧期間】3月11日(月)～5月10日(金)

【閲覧場所】健康推進課健康づくり推進係(区役所第一庁舎1階5番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、健康支援センター(王子、赤羽、滝野川)、健康増進センター、地域振興室、図書館及び北区ホームページ
☎ 健康推進課健康づくり推進係
☎ (3908) 9068

◆自転車等駐車場使用料を改定します

4月1日(月)から自転車等駐車場使用料を改定します。詳しくは、お問い合わせいただくか、北区ホームページをご覧ください。

☎ 施設管理課自転車対策係
☎ (3908) 9218

◆都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト終了のお知らせ

主催 東京2020組織委員会

東京2020組織委員会は、小型家電から回収できるリサイクル金属を活用して東京2020大会時の入賞メダルを作成する国民参加型のプロジェクトを実施してきました。区でも平成29年度からプロジェクトに参加してきましたが、このたび、3月31日の事業終了に伴い区内施設での回収を終了します。本プロジェクトにご協力ありがとうございました。
☎ 東京オリンピック・パラリンピック担当課
☎ (5390) 1136

◆第2回北区スポーツ推進計画検討委員会

☎ 3月28日(木) 午後7時から 場北とぴあ9階901会議室 申傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

☎ スポーツ推進課スポーツ推進係
☎ (5390) 1134

◆東京都北区資源循環推進審議会答申及びパブリックコメントの結果がまとまりました

【閲覧期間】3月11日(月)～5月10日(金)

【閲覧場所】リサイクル清掃課(区役所第二庁舎3階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館、エコ広場館及び北区ホームページ
☎ リサイクル清掃課リサイクル生活係
☎ (3908) 8538

◆第3回東京都北区住宅対策審議会小委員会

☎ 3月15日(金) 午後7時から(6時50分受付開始) 場北とぴあ9階901会議室
☎ 北区住宅マスタープラン改定に関する課題についてほか 定20名(先着順)
☎ 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
☎ 住宅課住宅計画係
☎ (3908) 9201

◆臨時職員(食事介助)募集

【業務内容】障害者福祉施設の食事介助業務
【応募資格】社会福祉士・介護福祉士・保育士等があれば望ましい(なくても可) 【勤務場所】障害者福祉センター(中十条1-2-18)
☎ 広報課
☎ (3908) 1102

【募集人員】2名 【勤務条件】時給1,120円 ※無資格の場合は時給1,020円(2時間勤務、週2～3日でも可) ※勤務日は相談に応じます。見学・事前面接を経て採用予定
☎ 先障害者福祉センター支援係(月～金曜)
☎ (3905) 7113

◆北区防災会議の開催

☎ 3月22日(金) 午後3時から 場北区防災センター2階大研修室(西ケ原2-1-6)
☎ 避難場所の見直しについてほか
☎ 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。 ※手話通訳が必要な方は、3月14日(木)までにご連絡ください。
☎ 防災課防災計画係
☎ (3908) 8184 FAX(3908) 4016

ドナルド・キーン氏のご逝去について

北区名誉区民・北区アンバサダーであり、日本文学研究者であるドナルド・キーン氏(96歳)が2月24日にご逝去されました。キーン氏は、北区に40年以上居を構え、大のお気に入りの方として愛していました。これまでの北区に対する多大なご貢献とご恩義に深く感謝を捧げるとともに、心からご冥福をお祈り申し上げます。

●ドナルド・キーン氏追悼コーナーの設置

哀悼の意を表し、キーン氏へのメッセージをお受けしています(休館日を除く)。
☎ 場中央図書館1階総合カウンター前(十条台1-2-5) 滝野川図書館入口左側(西ケ原1-23-3)

国保

◆国民健康保険加入・喪失の届出は「14日以内」に

●勤務先などの健康保険をやめたとき

国民健康保険に加入する方は、喪失日から14日以内に加入の手続きをしてください。

【必要書類】健康保険資格喪失証明書または退職日などが確認できる書類及びマイナンバーカード、通知カードなど ※保険証の交付は原則郵送ですが、免許証、パスポート、マイナンバーカードなどで本人確認ができたときは、即日交付します。4月1日(月)は、受付窓口が非常に混雑することが予想されます。4月1日付で国民健康保険に加入予定の場合、事前に上記の必要書類をお預かりし、4月1日に保険証を作成して郵送することもできます(国保資格係でのみ対応)。また、外国人留学生の団体転入に伴う国保の加入手続きについては、事前にご連絡を頂くことで手続きを円滑に行うことができます。詳しくはお問い合わせください。

○社会保険の任意継続制度

退職すると社会保険等健康保険の被保険者の資格を失いますが、被保険者期間がある一定の期間以上あった場合には、

引き続き個人で社会保険の被保険者になることができる制度です。申請は退職日の翌日から20日以内です。

●勤務先などの健康保険に入ったとき

就職して会社の健康保険に加入したとき、または家族の健康保険の扶養家族になったときは、国民健康保険をやめる手続きをしてください。勤務先などから区役所への連絡はありませんので、必ずご自身でお届けください。郵送でも受け付けますのでお問い合わせください。

【必要書類】勤務先などから交付された保険証と国民健康保険証及びマイナンバーカード、通知カードなど

●修学のため転出する方

修学のため、ほかの区市町村に転出する場合は、引き続き北区の被保険者となるため届出が必要です。

【必要書類】保険証・在学証明書・転出先での住民票 ※卒業後、引き続きほかの区市町村に住居登録のある方及び勤務先などの健康保険に加入した方は、北区の国民健康保険をやめる手続きをしてください。

=以下、共通=

☎ 国保年金課国保資格係
☎ (3908) 1131

記号の見方

対象

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



住めば、
北区。

住めば、北区。
JCOM東京北JCOMチャネル東京北で放映中
●3月の番組(手話つき)
#北区SNS日和
【放送日時】毎日午前9時、正午、午後8時・11時の4回
※放送時間は約15分です。ひと月ごとに内容を変更し、翌月からDVDでの貸出も行います。
☎ 広報課
☎ (3908) 1102

北區区政功勞者が決まりました

「北區区政功勞者表彰制度」は、多年にわたり区政に貢献し区民生活と文化の向上に功勞のあった方及び徳行のあった方を表彰する制度です。今回の表彰式は、3月15日(金)に北とびあで行い、262名の方々が表彰されます。

問総務課総務係 ☎(3908)8623

■自治振興功勞

赤坂 智子 朝比奈 勇
阿部 一男 新井 秀雄
石神 和年 石郷岡 恭一
伊藤 眞実 伊藤 ミヤ子
稲垣 年治 浦野 雅幸
江上 浩二 榎本 義彦
老川 和子 大石 隆太郎
大川 陸 大河原 慎吾
大口 康男 大谷 清美
岡野 幸恵 岡本 百合子
加藤 正貴 鴨 丈子
河合 武彦 川本 幸枝
岸野 清 久下 利夫
栗田 哲明 黒田 清行
小島 勝 小高 要
後藤 行夫 小林 早苗
小檜 山和彦 小宮 山正一
近藤 弥生 櫻井 秋楽
篠崎 功 下羽 輝男
白岩 清 鈴木 凱子
砂川 潮子 砂川 祐二
関根 京子 高城 俊一
高橋 一幸 高橋 哲
高屋 憲一 竹田 勉

立川 隆飛虎 長嶋 逸人
名取 修平 長谷川 先
廣沢 和子 古郡 明美
保刈 友子 細渕 秀雄
前田 豊美 眞下 敏夫
松永 憲子 三浦 軍時
道本 周作 武藤 静芳
矢澤 英明 柳田 栄一
山越 茂雄 湯本 悦子
吉田 忠司 渡瀬 耕
渡部 完治

■社会生活功勞

安倍 昌宏 荒井 康之
石倉 健一 一之瀬 正紀
井上 俊雄 生方 宏之
尾崎 泰子 小野 康宏
加藤 康雄 喜島 信一
久保 田嘉男 古関 直之
小林 博司 斎藤 貞義
佐々木 明夫 鈴木 泰雄
竹内 孝三 竹部 敏子
寺山 俊哉 寺山 瑞江
仲田 善弘 中根 健二
中村 徹 西 修一

西迫 仁志 橋本 久春
林 英司 平田 利恵
本間 秀幸 前田 修
牧田 義彦 松岡 伸兆
黛 奈奈 水谷 淑枝
宮澤 眞澄 森田 健
森谷 信次 山田 孝徳
横村 孝宏 吉田 宗晃

■保健衛生功勞

洗 成子 桑畑 圭子
野口 修 増田 幹生

■社会福祉功勞

青柳 あけみ 安部 良恵
安西 務 飯田 良子
五十嵐 佳代 石野 三郎
板倉 寅雄 伊藤 キミ
稲葉 裕久 岩井 紀子
岩峯 由香里 内田 花子
江口 清 江澤 新治
海老澤 良子 大島 勇夫
岡野 由美 岡本 眞理子
小川 侑子 小澤 フミ子
笠原 花織 風間 和子
金倉 富美枝 神山 すみ江
川村 匡由 喜多川 元
小柴 千佳子 斎藤 幸子
坂本 海治 坂本 賢司
澤田 奈穂美 澤部 八重子
鹿間 克己 柴田 恵子
島田 里見 島村 智教
下川 正雄 菅野 利彦
相馬 堅治 高井 清志

高田 廣司 高橋 晴美
高橋 操 竹内 義浩
田中 淳子 田中 秀昌
千野 カヨ子 椿谷 博子
徳永 勝秀 飛田 直
長井 直美 中川 豊
中島 秀來 長島 一明
永田 カズ 中村 いく子
根木 輝久 橋本 美知
原 久枝 平岡 幹康
平子 久子 平山 登志夫
福田 堯 古瀬 正義
堀越 克己 増田 和子
増橋 幸子 間々下 幸子
丸橋 仁志 水沼 弘行
三好 常枝 宗片 久美子
村井 まゆみ 山崎 勝利
山田 克枝 横田 泰子
吉岡 俊夫 渡辺 公雄
綿貫 博将

■産業経済功勞

飯野 正則 片桐 俊一
小島 晴美 作道 昌弘
佐々木 正光 鈴木 康益
外館 優子 千野 泰正
中澤 清 平岡 正五
柳澤 隆 山根 光夫

■教育文化功勞

阿久津 紀子 新垣 盛達
飯田 正樹 今村 朝子
大久保 貴司 大鳥 千枝美
小川 享宏 沖田 光泰

柏尾 昌利 北嶋 整
栗山 由明 坂場 正岳
白鳥 敏子 鈴木 裕子
関 京子 立石 晃一
西 紘一 濱野 晶子
本多 伸光 眞家 和生

■特別区政功勞

石毛 やす 石田 誠
市川 満智子 伊藤 直美
薄井 哲夫 大川 薫
木田 和明 高橋 侃也
照井 富美子 野口 正見
原 和夫 平野 一紀
横田 喜市 米山 好美

■徳行者

穴山 枚平 阿部 徳男
有賀 のり子 石渡 仁
伊藤 智康 岩崎 綾子
大崎 久枝 岡 恭子
織茂 美子 熊倉 綾子
小玉 雅之 小林 茂雄
斉藤 はるみ 佐々木 三久
佐藤 辰男 杉本 隆庸
高橋 賛 高橋 富子
豊田 由枝 野元 政子
原 和子 日比 富士子
平出 文雄

(敬称略・50音順)

※氏名の字体は、一部常用漢字などを使用しています。また、ご本人の希望により氏名を掲載していない方がいます。

◆滝野川文化センター区民講座
体型に合わせて作る普段使いの
おしゃれなプルオーバーブラウス

対区内在住、在勤、在学で全回参加でき、初めてミシンを使う方 日 4月12日～6月28日 毎月第2・4金曜 計6回 午前10時～正午 内夏向きのプルオーバー(被り式)ブラウス作りをとおして生地を選び方、裁断方法、ミシンの使い方を学びます(布・ミシン糸、裁縫道具は持参)。 師文化服装学院学習グループ指導員 白澤優子氏 定12名(抽選) 費700円程度(教材費・保険料) 申はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、3月28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 FAX(5394)1231

◆NPO・ボランティア基礎講演会
SDGsってなに?身近なコトから
未来について考えよう!

日 3月30日(土) 午後2時～4時 場北とびあ4階北区NPO・ボランティアぷらざサロンコーナー 内最近、耳にすることが増えているSDGsは、貧困や社会的格差、環境破壊、働きがい等のさまざまな課題に対して、誰も置き去りにしない世界を目指す「世界共通の目標」です。私たち一人ひとりの小さな取り組みが未来を変えるきっかけとなります。SDGsを学んで、未来について考えてみませんか。 師環境パートナーシップ会議副代表理事 星野智子氏 定30名(申込順) 申ファクス、Eメール(記入例参照。所属団体(あれば)も記入)、電話または直接窓口で申込 問先北区NPO・ボランティアぷらざ ☎(5390)1771 FAX(5390)1778 E plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

◆赤羽会館のヘルスケア企画新講座

キュッと引き締まったヒップラインと健康増進を目指しましょう 対18歳以上の方 日 4月5日から 毎週金曜 午前10時15分～11時15分 内エクササイズバンドを使って今話題の美

尻エクササイズを行います。 定1回20名(申込順) 費1回1,000円(マットなど貸出あり。保険料含む) 申3月11日(月)から電話または直接窓口で申込(4月5日分のみ受付。以降、前開講日から1回ごとの申込) 問場先赤羽会館(赤羽南1-13-1) ☎(3901)8121

催し

◆稲付ふれあい館さくら花まつり

日 4月6日(土) 午前9時30分～午後3時 内北区さくら体操、北区指定無形民俗文化財「稲付の餅搗唄」保存会の皆さんと西が丘小学校生徒による唄と餅つき、各クラブの披露、輪投げ大会・ビンゴ大会(いずれも賞品及び参加賞があります)。 費300円(食事付、事前申込) 申4月2日(火)までに電話申込 ※詳しくはお問い合わせください。 問場先稲付ふれあい館(赤羽西3-19-5) ☎(3906)6788

◆北区飛鳥山博物館〈回想のための〉テーマ展示「オボエテマスカ? -懐かしの暮らしと道具-」

日 3月21日(祝)～6月16日(日) 午前10時～午後5時 場同館常設展示室「荒川と共に生きるくらし」コーナー内 内昔懐かしい生活空間を再現し、戦前から高度成長期の道具を展示します。 費一般300円、障がい者150円、65歳以上150円、小中高生100円(常設展示観覧料) 問北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)(月曜休館) ☎(3916)1133

◆赤羽エコー広場館イベント

11周年記念エキエコ祭り

日 3月24日(日) 午前10時～午後2時 内すこっぴ三味線、琴とフルート、大正琴による演奏、ダンス・演歌、稲付の餅搗唄、模擬店、不用品活用市など 申当日、直接会場へ 問場赤羽エコー広場館(赤羽1-67-62) ☎(3902)3196(午前10時～午後5時 水曜、祝日休館)

◆フリーマーケット

後援 北區

●北ノ台エコー広場館

※第23回多々楽まつりを同時開催します。 日 4月14日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止) [出店数]50店(抽選) [出店料]1,000円(2m×3m) 申往復はがき(記入例参照)または電話で、4月1日(月)(必着)まで(電話は随時受付) 問場先〒114-0034 上十条5-14-4北ノ台エコー広場館「フリマ」係(水曜、祝日休館) ☎(3907)3196

●富士見橋エコー広場館

日 4月21日(日)・28日(日) いずれも午前10時～午後1時(雨天中止) [出店数]各20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ー広場館「フリマ」係(田端5-16-1)(水曜、祝日休館) ☎(3824)3196

●赤羽公園

日 4月14日(日) 午前9時～午後3時(雨天時は4月20日(土)に順延) 場赤羽公園(赤羽南1-14-17) [出店数]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、3月31日(日)(必着)まで 問先〒169-0073 新宿区百人町4-6-12-404 スマイル ☎090(7177)8877

●滝野川市場通り

日 4月7日(日) 午前10時～午後3時(雨天中止) 場滝野川市場通り(滝野川17丁目) [出店数]30店(抽選) [出店料]700円(2m×2m) 申往復はがき(記入例参照)で、3月31日(日)(必着)まで 問先〒114-0023 滝野川6-21-25 滝野川西エコー広場館「市場通りフリマ係」 ☎(5567)3196 ～甘楽町の有機野菜の販売～ 各エコー広場館(富士見橋、滝野川西、赤羽、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)。

お知らせ

◆司法書士による無料相談会

後援 北區

登記・法律・空家問題等相談会

日 3月28日(木) 午後6時～9時 場赤羽会館4階第4集会室 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、空家問題、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) 問先東京司法書士会 北・荒川支部 大島 ☎(5948)4264

花*みどりやすらぎコーナー

海そうの工夫

四方を海で囲まれた日本では、奈良時代から、いろいろな海そうを食べていたそうです。海そうは、海底から伸びて、陸上の草と同じように光合成を行って生きているため、日照が届く浅海の一部にしか生息できません。多くは一年草で、冬から春にかけて良く育ち、真夏には枯れてしまいます。

夏の浅海は高水温になるうえ、海面近くには植物プランクトンが大発生して水中に日照が届きにくくなります。そこで、陸上の草が寒く日照の少ない冬をタネで過ごすように、海そうは孢子などの小さな形で厳しい夏を過ごすのです。

秋になると急速に成長を再開し、ワカメの場合、3カ月で3mにもなります。水中に体を広げる海そうは、陸上の草のように体を直立させる硬い茎を作る必要がありません。海水に溶けている養分を体全体で吸収して、ぐんぐん伸びることができるのです。今度ワカメのお味噌汁を食べたら、水に満たされた、プカプカ浮かぶ、陸上とは違う世界の仕組みも考えてみてください。

みどりと環境の情報館



新生児聴覚検査の公費助成を開始します

平成31年4月1日以降に生まれた新生児が聴覚検査を受けるときに、費用の一部を助成します。助成を受けるには、「新生児聴覚検査受診票」の交付を受ける必要があります。出産予定日が4月1日以降の方は、母子手帳を用意して電話で申し込ただるか、母子手帳を持参して窓口までお越しください。

【交付開始日】3月18日(月)から
【電話申込及び交付窓口】健康推進課健康係(第一庁舎1階6番)

☎(3908)9016

【交付窓口】王子健康支援センター(東十条2-7-3)、赤羽健康支援センター(赤羽会館6階)、滝野川健康支援センター(西ケ原1-19-12)

子どもの歯みがき教室

区内在住の歯が生えている1歳前後の乳幼児と保護者 仕上げみがきのコツを歯科衛生士と一緒に練習します。歯ブラシの選び方、嫌がるときの対処法、コップはいつから使えるかなど、お口に関する疑問を解決して、親子で楽しい歯みがきタイムにしましょう。**【電話申込】**

【電話申込】☎電話申込

【お問い合わせ先】下表のとおり

日程	会場	問い合わせ・申込先
4月10日(水)・24日(水) 午前10時から	北区保健所1階(東十条2-7-3)	健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588
4月11日(木)・25日(木) 午前10時から	赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)	健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
4月9日(火)・23日(火) 午前10時から	滝野川健康支援センター1階(西ケ原1-19-12)	健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

子育てセミナー

後援 北区教育委員会

①子どもをダメにする夫(妻)との関わり方～温かい家庭作り～

【日】4月4日(木) 午前10時～11時30分
【場】北とぴあ9階和室 **【定】**20名(申込順)
※保育あり(定員6名。要予約)

②親の感情のコントロール

【日】5月11日(土) 午前10時～正午
【場】マコト元気クラブ(東十条1-11-3)
【定】10名(申込順) ※保育なし(子連れ可)
=以下、①②共通=

区内在住の0歳～12歳のお子さんの保護者 **【師】**内倉あゆ子氏 **【費】**200円

【電話申込】☎電話申込

【お問い合わせ先】家庭倫理の会 北区子育て委員長 高橋 ☎090(4737)0461

れっど★しゃっふる～春から始める小学生のスポーツ教室～

後援 北区

①北区ベースボールアカデミー

【日】4月8日～6月3日のうち月曜 計4回
①1・2年クラス…午後4時～5時 ①3・4年クラス…午後5時10分～6時30分 ②5・6年クラス…午後6時40分～8時 **【内】**元讀賣ジャイアンツ 屋鋪 要氏による野球技術向上のための練習 **【定】**各20名(申込順)
【費】②8,000円 ①③1万円

②赤羽サッカースクール

【日】4月10日～7月17日のうち水曜 計10回
1～3年クラス…午後6時40分～7時40分

離乳食講習会(4月)～みんなで食育・楽しく食育～

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(第1子優先)の保護者(保育なし) **【内】**離乳食の始め方とすすめ方のポイント(お話と試食) ※各同一内容。1名1回のみ受講可 **【申】**③3月14日(木)①②15日(金)いずれも午前9時から電話申込 **【会場・問先】**下表のとおり

	日程	定員(申込順)	会場	問い合わせ・申込先
①	4月12日(金) 午後1時30分から	28名	北区保健所1階(東十条2-7-3)	健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588
②	4月16日(火) 午後1時30分から	32名	赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)	健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
③	4月5日(金) 午後1時30分から	20名	滝野川健康支援センター2階(西ケ原1-19-12)	健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

分 4～6年クラス…7時15分～8時15分

【内】サッカーの技術練習と俊敏性や柔軟性をたかめる教室 **【定】**各30名(申込順)
【費】1万5,000円

③バスケットボールスクール

【日】4月10日～5月29日のうち水曜 計7回
午後6時30分～8時 **【内】**バスケットボールを楽しく行い、スキルアップを目指す教室 **【定】**30名(申込順) **【費】**1万500円

④陸上スクール

【日】4月11日～7月18日のうち木曜 計9回
1～3年生…午後5時～6時 4～6年生…午後6時～7時 **【内】**陸上競技を楽しく行う教室 **【定】**各20名(申込順) **【費】**9,000円

⑤運動能力向上教室

【日】4月8日～5月27日のうち月曜 計6回

講座・講演会

◆元気ぶらざのカルチャー教室

①クラフト講座

【対】18歳以上の方 **【日】**4月15日(月) 午後1時30分～3時 **【内】**ビーズステッチでつくるアクセサリ「マルチホールビーズのブレスレットとイヤリング(ピアス)」
【定】12名(申込順) **【費】**3,000円(材料費を含む)

②編み物講座

【対】区内在住の18歳以上の方(初心者可)
【日】4月4日～25日 毎週木曜 計4回 午

午後6時40分～7時20分 **【内】**運動遊びから楽しく運動能力を高める教室 **【定】**10名(申込順) **【費】**6,000円
=以下、①～⑤共通=
※祝日を除く。雨天の場合は翌週に順延
【対】原則区内在住の小学生 ※③は3～6年生、⑤は1～3年生のみ **【場】**①中央公園野球場A(十条台1-2-1) ②赤羽岩淵中学校校庭 ③なでしこ小学校体育館 ④北運動場(神谷2-47-6) ⑤赤羽岩淵中学校武道場 **【申】**3月20日(水)午前10時からEメールまたは電話申込
【問先】NPO法人れっど★しゃっふる 村上 ☎080(1338)0297
EM:murakami@red-s.net

後3時～4時30分 **【内】**かぎ針7号で「パイナップル編みのエコバッグ」をつくります。
【定】15名(申込順) **【費】**3,200円(糸を注文する方は別途1,800円程度必要)
=以下、①②共通=
【申】3月12日(火)から、電話または直接窓口で申込
【問先】元気ぶらざ(志茂1-2-22)
☎(5249)2214

◆着付け教室～地域で安心して学べる～

①月曜・自装コース

【日】4月1日～5月27日(4月29日、5月6日を除く)

除く) 毎週月曜 計7回 午後5時～7時

②水曜・自装コース

【日】4月3日～5月29日(5月1日を除く) 毎週水曜 計8回 午後5時～7時

③月曜・他装コース

【日】4月1日～5月27日(4月29日、5月6日を除く) 毎週月曜 計7回 午後1時30分～3時30分
=以下、①～③共通=

【対】区内在住、在勤、在学の女性 **【内】**①②着付けの基礎知識、補整の仕方、着物の手入れ・たたみ方、半襟つけ、ふだん着と帯結び(一重太鼓・名古屋帯)、訪問着などと帯結び(二重太鼓・袋帯)、総復習 ③他装の心がまえ、訪問着・付け下げ等の着付けと帯結び、留袖の着付けと帯結び、喪服の着付けと帯結び、振袖の着付けと帯結び、総復習
※自身の着物・帯等を持参
【定】15名(抽選) **【費】**①③7,000円 ②8,000円(いずれも前納) **【申】**往復はがき(記入例参照。①～③の別も記入)で、3月20日(水)(必着)まで
【問先】〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター
☎(3908)8400

◆障害者福祉センターパソコン講座(ステップアップ編)

【対】区内在住の15歳以上で、初心者向けの講座を修了しているか基本操作及び文字入力が可能で、次の㉔～㉗いずれかに該当し、お一人での受講が可能な方 ㉔身体障害者手帳(視覚障害以外)をお持ちの方 ㉕愛の手帳をお持ちの方 ㉖難病の方
【日】5月10日～6月28日 毎週金曜 計8回
午前9時30分～11時30分 **【内】**写真加工、エクセルなど **【師】**下澤恵子氏 **【定】**8名(抽選) **【申】**往復はがき、ファクス、Eメール(記入例参照。ファクスの方はファクス番号も記入)で、4月9日(火)(必着)まで ※聴覚障害の方には、手話通訳または要約筆記が毎回付きます。

【問先】〒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

(土・日曜、祝日を除く)

EM:c-jigy@city.kita.lg.jp

友好都市の春を感じてみませんか？

北区は山形県酒田市・群馬県甘楽町・群馬県中之条町と友好都市交流協定を締結しています。このコラムでは友好都市の魅力を紹介します。春の風物詩を味わいに友好都市へ出かけてみてはいかがでしょうか。

●山形県酒田市「酒田雛街道」

かつて江戸や京都、大坂との交易で賑わった湊町酒田には、北前船で運ばれてきた由緒ある雛人形が数多く残っています。春色に染まる酒田のお雛様に、今年も会いに行きませんか。期間中は料亭等で雛膳を楽しめるほか、山王くらぶでは傘福づくり体験もできます。

【日】3月1日(金)～4月3日(水)
【場】酒田市内観光施設ほか
【アクセス】JR羽越本線酒田駅から車で約5分、日本海東北自動車道酒田ICから車で約10分

【問先】酒田観光物産協会 ☎0234(24)2233

●群馬県甘楽町 甘楽町発足60周年記念事業 城下町小幡さくら祭り「武者行列」

毎年春3万人以上が訪れ、馬上の大将を中心に鎧・甲冑に身を固めた武者行列が雄川堰沿いを含む城下町を練り歩きます。お祭り広場では抜刀術・火縄銃実演等のさまざまな催しも行われ

ます。また今年は甘楽町発足60周年記念事業として大々的に開催されます。

【日】3月31日(日) 午前10時～午後3時

【場】楽山園・小幡八幡宮・雄川堰・甘楽総合公園など

【問先】甘楽町産業課商工観光係
☎0274(74)3131

●群馬県中之条町「中之条ガーデンズ」

広さ12万平方メートルの敷地内に数百種類の植物が季節を彩ります。見応えのある「スパイラルガーデン」「パレットガーデン」は必見です。春はカタクリ、水芭蕉、モクレン、レンギョウ、花桃、桜などが見頃です。園内には、陶芸や草木染めの体験施設、レストラン、漢方薬局、ハーブ館、茶屋があります。ぜひ足をお運びください。

【日】3月～11月 午前9時～午後5時 **【場】**群馬県吾妻郡中之条町大字折田2411

【問先】中之条ガーデンズ

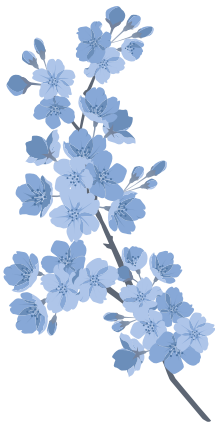
☎0279(75)7111



甘楽町・さくら祭り



中之条町(中之条ガーデンズ)



長生きするなら北区が一番

健康増進センター
(へるしあKITA)
①ウォーキング&ストレッチ
日 4月12日(金)・19日(金) 計2回 午
前10時～11時30分 内運動効果を上
げる姿勢や動作のポイント、身体のだ
きを良くするストレッチなど
②ツールエクササイズ
日 4月16日(火)・23日(火) 計2回 午
前10時～11時30分 内ミニボール、
ダンベル、体操棒などを使用した筋力
トレーニングやストレッチ
以下、①②共通
区内在住、在勤で65歳以上の方
定 30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、3
月26日(火)(必着)まで
問 場 先 〒114-0002 王子5-2-1
5-101 健康増進センター
☎(5390)2220



長生きするなら
北区が一番

… シルバー人材センターパソコン教室 …

対 区内在住、在勤、在学の方 日 定 費 内 下表のとおり 申 ①～⑩往復はがき(記入
例参照。①～⑩の別も記入)で、3月29日(金)(必着)まで ⑪電話申込 ※4月7日
(日)、5月5日(祝)午前10時～午後2時にパソコン無料相談と体験を行います。
問 場 先 〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター
☎(3908)8400

番号	コース名	日程	定員 (抽選)	費用
①	超初心者OKはじめてのパソコンと インターネット(3日間コース)	4月8日(月)～10日(水)	各9名	6,500円 (教材費を含む)
③	ワード入門(3日間コース)	4月15日(月)～17日(水)		
⑤	ワード初級(3日間コース)	4月22日(月)～24日(水)		
⑦	エクセル入門(3日間コース)	5月13日(月)～15日(水)		
⑨	エクセル初級(3日間コース)	5月20日(月)～22日(水)		
⑩	パソコン、スマートフォン個人レッスン (1回2時間)	月～金曜 随時		
⑪	パソコン、スマートフォン個人レッスン (1回2時間)	月～金曜 随時		2,500円

【時間】①③⑤⑦⑨…午前9時30分～正午 ②④⑥⑧⑩…午後1時30分～4時
⑪午前9時～午後7時

講座・講演会

◆中央公園文化センター区民協働講座

①楽しく油絵で花を描こう!
対 区内在住、在勤、在学の方 日 4月18日
～5月23日(5月2日を除く) 毎週木曜 計
5回 午前10時～正午 内油絵の基本から、
デッサン・実技へとステップを経て作品の
展示方法までを楽しく学びます。 ※油絵道
具一式持参。お持ちでない方は5,000円程
度で購入可 師 原田全通氏 【協力】美術
サークルうてな 定 10名(抽選) 申 はが
き、ファクス(記入例参照)、電話または直接
窓口で、4月7日(日)(必着)まで
②今年は自分で浴衣を着て出かけてみま
せんか?かんたん着付け講座
対 区内在住、在勤、在学の女性 日 4月24
日～7月24日 第2・4水曜 計7回 午前9
時30分～11時30分 内初めての方でも
美しく簡単に着られるコツや、お子さんなど
に着せるときのポイントを学びます。
師 野中幸子氏ほか 【協力】恵の会
定 10名(抽選) 費 浴衣レンタル1回500円

申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話また
は直接窓口で、4月14日(日)(必着)まで
=以下、①②共通=
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

◆ネイチャーガイドのおもしろ自然講座
第1回奥多摩 早春の植物たち

対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
(小・中学生は保護者同伴) 日 場 ①赤羽
体育館…4月6日(土) 午前10時～11時
②奥多摩…13日(土) 午前10時～3時30分
※JR奥多摩駅現地集合現地解散 計2回
内 ①座学 ②フィールド自然探求講座
師 森林インストラクター 中島典則氏
定 40名(抽選) 費 3,000円(ガイド料・保
険料含む) ※小学生無料。交通費別。
申 往復はがき(記入例参照)で、3月28日
(木)(当日消印有効)まで
問 場 先 〒115-0042 志茂3-46-16 赤
羽体育館 ☎(3901)3140

スポーツ

◆グラウンドゴルフひろば

対 区内在住、在勤、在学の方 日 4月19日
(金)、5月17日(金) いずれも午前9時30分
～11時30分 内 サッカーコートを使用して
2コース設置します。初めての方でも用具を
レンタルしますので、気軽にご参加ください。
定 各50名程度(先着順) 費 各300円
申 当日、直接会場へ
問 場 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西
5-2-27) ☎(5948)9281

◆赤羽体育館ファンクショナル
トレーニング体験会

ボディバランストレーニングで正確な身の
こなしや足さばきの方法を学び、身体能力向
上から転倒予防の方法を伝授します。
対 ①区内在住、在学、在園の4歳～小学生
②区内在住、在勤の40歳以上の方 ③区内
在住、在勤、在学の中学生～39歳までの方
日 3月23日(土) ①午前10時～11時
②午前11時15分～午後0時15分 ③午後
1時30分～2時30分 師 ルネサンストレー
ナー 定 各15名(申込順)
費 各1,000円 申 3月10日(日)午前9時か
ら電話申込
問 場 先 赤羽体育館(志茂3-46-16)
☎(3901)3144

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

北区体育協会
スポーツ教室

対 日 場 師 定 費 下表のとおり 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18日
(月)(必着)まで ※携帯電話からは不可。フリーメールでは当落通知が届か

教室名	対象 (医師から運動制限されていない方)	日程	時間	場所	講師	定員 (抽選)	費用
キッズスイミング教室	区内在住で、4月2日現在4歳・5歳の 幼児	4月7日～5月5日 毎週日曜 計5回	①午前9時10分～9時50分 ②午前10時～10時40分	パノラマプール十条台 (中十条1-5-6)	北区水泳連盟 指導員	各60名	3,700円
シニアシェイプピクス王子教室	区内在住、在勤で50歳～80歳の方	4月8日～6月10日(5月6日・13日を除く) 毎週月曜 計8回	①午後1時40分～2時40分 ②午後3時～4時	北とぴあ多目的ルーム	永井美和子氏	各30名	6,600円
ソフトシェイプピクス教室	区内在住、在勤で18歳～70歳の方	4月11日～6月6日(5月2日を除く) 毎週木曜 計8回	①午後6時40分～7時40分 ②午後8時～9時				
シニアシェイプピクス赤羽教室	区内在住、在勤で50歳～80歳の方	4月12日～6月7日(5月3日を除く) 毎週金曜 計8回	①午後1時40分～2時40分 ②午後3時～4時	赤羽体育館エクササイズスタジオ (志茂3-46-16)			

ない場合があります。メールの不着による責任は負いません。
問 場 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>