

# 北区ニュース

(29.10.1現在)		前月比
世帯数	193,183	35 減
総人口	347,908	104 減
日本人人口	327,249	54 減
男	162,467	71 減
女	164,782	17 増
外国人人口	20,659	50 減
男	10,487	42 減
女	10,172	8 減
年齢別人口*	14歳以下… 35,383(10.2%)	
	15歳～64歳… 224,488(64.5%)	
	(構成比) 65歳以上… 88,037(25.3%)	

\*外国人人口を含む

## 地域の輪 身近に頼れるサポーター 「きたたく介護あんしんフェア2017」

入場  
無料

介護の日(11月11日)にちなみ、住み慣れた町で自分らしい暮らしがいつまでもできるように「介護」「介護予防」「認知症」について知っていただき、より身近に感じていただくためのイベントです。

日 11月12日(日) 午前10時～午後4時 場 赤羽会館1階講堂・4階大ホール・小ホール・第4～第7集会室  
内 師 下表のとおり 申 当日、直接会場へ

場所	時間	内容
1階 講堂 ※手話通訳、車イス席あり	午前10時～11時30分 (9時40分開場)	在宅療養を進めるシンポジウム(北区在宅介護医療連携推進会議) 「住み慣れたまちでその人らしく暮らし続けるために」 ～事例から考える在宅療養～ シンポジスト 北区在宅介護医療連携推進会議委員 定 400名(先着順)
	午後1時45分～3時15分 (0時30分開場)	記念講演「介護の一步は思いやり 老いをイキイキ！」 ～介護する側も、される側も～ 師 小谷あゆみ氏 ※午後1時から区長挨拶、北区さくら体操、北区高齢者福祉施設長の研究発表を行います。 定 400名(先着順)
4階 大ホール	中央 ステージ	午前10時30分～午後1時 ・絵本の読み聞かせ(午前10時30分から) ・ズンドコ体操(午前11時5分から)・講演(午前11時40分から) ・歌謡曲体操(午後0時5分から) ・介護予防・認知症予防体操(午後0時30分から)
	展示体験 コーナー	午前10時～午後4時 福祉機器の試乗や使用体験、かむ力の測定、骨密度測定、認知症の気づきチェックなど ※介護クイズスタンプラリーも実施(記念品あり)
4階 小ホール	午前10時30分～午後1時30分	「介護予防健診おたっしや21」体験(受付は午後0時30分まで) 血圧、体力測定(握力、開眼片足立ち、5m歩行)
4階 第4～第7 集会室	午前10時～午後4時	医療相談(北区医師会)、歯科相談(北歯科医師会・滝野川歯科医師会)、腰痛・膝痛相談(北区柔道接骨師会)、ハリ・灸の健康相談(北区鍼灸師会)
		認知症カフェ「オレンジカフェきたい～な」 認知症のことをおしゃべりしませんか (北区高齢者あんしんセンター)

### 記念講演

「介護の一步は思いやり 老いをイキイキ！」  
～介護する側も、される側も～



時間 午後1時45分～3時15分(0時30分開場)  
師 フリーアナウンサー 小谷あゆみ氏  
定 400名(先着順) ※手話通訳、車イス席あり  
講師プロフィール

石川テレビアナウンサーを経てフリーに。現在、NHK Eテレ「ハートネットTV・介護百人一首」で12年間、家族の介護、前向きな介護をテーマに司会を続ける。

参加協力団体(順不同) 東京都北区医師会、東京都北歯科医師会、東京都滝野川歯科医師会、北区ケアマネジャーの会、北区高齢者福祉施設長会、北区社会福祉協議会、北区柔道接骨師会、北区通所サービス事業者連絡会、北区福祉用具事業者の会、北区地域密着型サービス事業者連絡会、北区訪問看護ステーション連絡協議会、北区薬剤師会、北区高齢者あんしんセンター、東京家政大学、北区リハビリネットワーク、北区サービス提供責任者の会、北区鍼灸師会、北区介護予防リーダーの会、介護予防自主活動グループ(りぶりんとフレンズ・さくら会&すまいる北、きたたく健やかWKの会、筋力アップ友の会)  
問 介護保険課 ☎(3908)1286  
高齢福祉課 ☎(3908)1158  
介護医療連携推進担当課 ☎(3908)9083  
介護予防・日常生活支援担当課 ☎(3908)9017

記事の見方

対象 日 日時 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

### ◆「北区の年次財務報告書」を作成しました

区の財政状況をわかりやすく理解していただくため、企業会計手法の視点を取り入れた財務諸表「北区の年次財務報告書(平成28年度決算)」を作成しました。

内容は、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、図書館、地域振興室及び北区ホームページでご覧になれます。

問 財政課 ☎(3908)1105

### ◆第3回東京都北区空家等対策審議会

日 11月10日(金) 午前10時から(9時50分受付開始) 場 北とびあ7階第2研修室

内 東京都北区空家等対策計画(案)に関する審議についてほか 定 20名(先着順)  
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 先 住宅課住宅計画係 ☎(3908)9201

### ◆都営住宅入居者の募集

募集内容 ①一般募集住宅(家族向け、単身者向け) ②定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向け) ※入居資格などは、募集案内でご確認ください。

申込書・募集案内の配布期間・場所 11月1日(水)～10日(金) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)及び区民事務所・地域振興室(各開庁時間内)

※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。また配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページ(<http://www.to-kousya.or.jp/>)からもダウンロードできます。

申 渋谷郵便局に郵送で、11月15日(水)(必着)まで

問 先 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター

☎0570(010)810(募集期間中のみ)

☎(3498)8894(募集期間外)

問 住宅課区営・区民住宅受付担当

☎(3908)1523

※いずれも土・日曜、祝日は除く

### ◆高齢者、障害者世帯のためのボランティアリフォーム事業

後援 北区

世帯条件 次の①～④のいずれかに該当する区内の世帯 ①70歳以上の高齢者のみの世帯 ②身体障害者手帳1・2級の方を含む世帯 ③愛の手帳1～3度の方を含む世帯 ④精神障害者保健福祉手帳1～3級の方を含む世帯 【住宅条件】対象世帯が所有し居住する個人住宅、分譲共同住宅専有部分、家主の承諾を得た賃貸住宅など

作業例 半日程度の作業で、建具やドアノブの調整、雨どいや窓枠などの補修、塗装補修、手すりの取付けなど(修繕にかかる材料、器具などは用意いただく有償)

定 10件(抽選) 申 11月10日(金)までに電話申込 【受付時間】午前9時～午後4時

問 北区総合建設業協議会(越野建設(株)内) 松本 ☎(3913)4511

### ◆住宅宿泊事業法の成立に伴う「マンション標準管理規約の改正」について

国土交通省では、平成29年6月に住宅宿泊事業法が成立したことを踏まえ、8月29日付でマンション標準管理規約を改正しました。今回の改正に伴い、住宅宿泊事業を可能とする場合と禁止する場合、双方の規定例が示されています。詳しくは、国土交通省のホームページまたは北区ホームページをご覧ください。

問 住宅課住宅計画係 ☎(3908)9201  
HP [http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku\\_house\\_tk5\\_000052.html](http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk5_000052.html)

### ◆11月30日(木)は個人事業税第2期分の納期限です

11月30日までに、お近くの金融機関、コンビニエンスストア等でお納めください。また、省エネ促進税制に係る減免の申請も受け付けています。詳しくは、ホームページまたはお問い合わせください。

問 荒川都税事務所(北区の個人事業税を所管) ☎(3802)8114

### ◆Jアラートの試験放送を行います

防災行政無線(屋外スピーカー)を使い、区内全域でJアラートの試験放送を行います。Jアラートは国から伝えられる緊急地震速報などの緊急情報を自動的に防災無線で伝えるシステムです。

日 11月14日(火) 午前11時頃  
内 チャイム→「これはJアラートのテストです」を3回繰り返して「こちらは防災北区です」→チャイム ※北区以外の地域でもさまざまな手段を用いて行われる予定です。

問 防災行政無線について 防災課防災普及係 ☎(3908)8194

Jアラートについて 危機管理課 ☎(3908)1121

### ◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区

日 11月14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、人事・労務管理等の悩みに、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 ☎(3908)0248

### ◆北区「事業とくらしの無料相談会」

共催 北区

日 11月18日(土) 午後1時～4時  
場 北とびあ地下1階展示ホール

内 法律、税金、不動産、登記、会社経営、労働、行政手続等の身近な諸問題に専門家が無料でお答えします。

申 11月6日(月)から17日(金)までに電話申込  
受付時間 月～金曜 午前10時～午後4時  
問 先 東京パブリック法律事務所 ☎(5979)2920 (土・日曜を除く)

◆秋の火災予防運動 11月9日(木)～15日(水)

住宅用火災警報器の鳴動による消防車の出動が増えています。原因はたばこや調理中の煙を感知しての鳴動、特に多いのは、電池切れを知らせるための鳴動です。定期的にメンテナンスを行ってください。ご協力をお願いします。

Table with 4 columns: 行事名, 日程, 場所, 問い合わせ. Rows include fire prevention activities in various wards like 王子, 北とびあ, 赤羽, 滝野川.

◆シェアサイクル開始のお知らせ

11月1日(水)から赤羽駅西口自転車駐車で、HELLO-CYCLINGシェアサイクルをスタートします。ウェブサイト会員登録後すぐに、ご利用できます。詳しくはお問い合わせください。

◆きたくなるまち絵画展 作品募集

対 区内在住、在勤、在学の方 [幼児部門] テーマ「わたしのゆめの町」画用紙ハツ切、クレヨンまたは水彩 [小学生部門] テーマ「北区の風景」画用紙ハツ切、クレヨンまたは水彩

くらしのトラブル注意報

消費生活センター ☎(5390)1239

もうかるワケがない!? 「もうかる方法を伝授する」情報商材

インターネットには、もうかるためのノウハウなどの情報商材を販売するサイトやモールがあります。また、メールやSNSで勧誘されることもあります。情報の内容はさまざまで、全く価値のないものや、悪質商法と考えられるものもあり、消費者トラブルとなっています。

記入して持参 [受付期間] 11月1日(水)～12月10日(日) (毎週月曜を除く) 午前9時～午後5時 [展示期間] 平成30年1月17日(水)～2月11日(祝) 午前9時～午後8時(月曜休館) ※参加者全員に記念品、一般部門の優秀作品には賞を差し上げます。

◆平成30年度非常勤講師の募集

区立小・中学校で学力向上を目的に配置している非常勤講師を募集します。 [職種] ①学力パワーアップ非常勤講師 ②学級経営支援員 ③家庭学習アドバイザー [勤務内容] ①授業中の学習指導補助 ②学級における教育活動全般補助 ③放課後の家庭学習支援

◆特別区立幼稚園妊娠出産休暇・育児休業補助教員採用候補者の募集

特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局では、区立幼稚園の産休・育児休業補助教員の採用候補者を募集します。 [職種] 臨時的任用教員(幼稚園) [勤務地] 23区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)

[資格] 幼稚園教諭普通免許状を現に有し、国公立幼稚園の正規任用教員として1年以上、または国公立幼保連携型認定こども園において満3歳以上を担当する正規任用保育教諭として1年以上、もしくは特別区の区立幼稚園の臨時的任用教員または学級を専任する非常勤講師として通算12カ月以上の勤務実績があり、昭和32年4月2日以降に生まれた方 [受付期間及び方法] 12月4日(月)・5日(火)に所定の書類(募集案内を参照)を本人が持参。郵送受付は要件を満たす場合のみ可で、11月24日(金)(当日消印有効)まで

◆マイナンバーカード申請 受付会場を設置します

マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方や、仕組みや安全性について、よく理解してから申請を検討したい方などのために、区職員が王子、赤羽、滝野川の特設会場でお手伝いやご相談をお受けします。 [日場] ①11月20日(月) 午前10時～正午 岸町ふれあい館第二集会室(岸町1-6-17) ②11月28日(火) 午後2時～5時 赤羽区民事務所会議室(赤羽1-1-38) ③11月30日(木) 午前10時～正午 滝野川西ふれあい館第一ホール(滝野川6-21-25)

◆東京都北区中里貝塚保存活用 計画策定委員会委員を公募します

国史跡中里貝塚の保存と活用について、基本方針を策定するため、審議します。 対 区内在住の18歳以上で、6回程度の会議に出席できる方 [募集人員] 1名 [任期] 平成30年1月～31年3月 [報酬] 会議1回につき9,400円 申 任意のA4用紙(市販の履歴書、応募用紙など)に、住所・氏名(ふりがな)、電話番号、職業(学生の方は学校名・学年)を記入し、応募動機を交えた「私が考える国史跡中里貝塚の活用」をテーマにした800～1200字程度の作文(A4判原稿用紙)を添えて、郵送または持参で、11月30日(木)(必着)まで [選考方法] 提出された書類に基づき選考し決定します。 ※結果は12月中旬に全員に通知します。 ※応募書類は非公開とし返却しません。また応募された方の個人情報、保護・管理に十分留意するとともに、公募委員の選考以外に使用することはありません。 [問先] 〒114-0002 王子1-1-3 飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館) ☎(3916)1133

◆11月は「子供・若者育成 支援強調月間」です

内閣府では、子供・若者育成支援に関する国民運動の一層の充実や定着を図ることを目的として、毎年11月を「子供・若者育成支援強調月間」と定めています。区でも、各青少年地区委員会の行事の中で「あいさつ運動」を実施します。また、各青少年地区委員会では、「愛の一声パトロール」など、年間を通して青少年の健全育成を支援するさまざまな活動を行っています。 ●「青少年に有害なビラ・チラシお断りステッカー」を無料配布しています [配布場所] 生涯学習・学校地域連携課(滝野川分庁舎2階8番)、区民事務所、地域振興室 [問] 生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323

青色決算説明会・消費税等説明会

王子税務署では、所得税の青色申告決算書や個人の方の消費税及び地方消費税の申告書の作成方法などの説明会を開催します。

対 確定申告で青色申告をする方 [日場] 下表のとおり [問] 王子税務署個人課税第1部門(指導担当) ☎(3913)6211 ※自動音声で「2番」を選択し、内線112を指定してください。

Table with 4 columns: 日程, 時間, 対象者, 説明会場. Rows for 12月7日(木) and 12月8日(金).

※筆記用具をお持ちください。 ※車での来場は、ご遠慮ください。

●確定申告書作成会場の設置

王子税務署では、平成29年分の所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人の方の消費税及び地方消費税の確定申告書作成会場を次のとおり設置します。 [開設期間] 平成30年2月16日(金)～3月15日(木) ※土・日曜、祝日を除く(平成29年10月現在の情報に基づき作成しています) [相談時間] 午前9時15分～午後5時(8時30分受付開始) ※上記開設期間以外は、庁舎内に申告書作成会場はありません。 ※平成28年分以降の確定申告書等には、マイナンバー(個人番号)の記載と本人確認書類(番号確認書類及び身元確認書類)の提示又は写しの添付が必要です。 ※平成29年分の確定申告から、医療費控除は領収書の提出が不要となりました。領収書の提出の代わりに、「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。ただし医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。 ※国税庁ホームページをご利用いただくと、簡単に申告書・決算書が作成できます。ぜひご利用ください。 [問場] 王子税務署個人課税第1部門(王子3-22-15) ☎(3913)6211 ※自動音声で「2番」を選択してください。 HP http://www.nta.go.jp

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8面をご覧ください

講座・講演会

◆中央公園文化センター特別講座

①歌声喫茶～懐かしの歌を歌おう～感謝、感激、感動の40回記念～

日 12月2日(土) 午後2時～4時30分
内 ピアノとギター伴奏に合わせて約30曲を合唱します。師 山本祥二氏、峰崎松根氏、戸澤千夏氏 定 100名(抽選) 費 820円(飲物付)

申 往復はがき(記入例参照。全員の住所・氏名・年齢・性別も記入)で、11月21日(火)(必着)まで ※1通2名まで

②北区の商店街を歩く～豊島5丁目団地と東豊名店街がいわい～

日 12月6日(水) 午後1時30分～4時
[集合] 午後1時30分に王子駅北口
内 豊島5丁目団地の東豊名店街とエコベルデ、福祉施設、ココキタを訪ね、商店街の営みと地域の歴史を学びます。

[協力] 東豊名店街、北区商店街連合会
定 20名(抽選) 費 300円(資料・クイズ参加賞を含む)
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、11月24日(金)(必着)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

◆エコベルデ みどりの教室 「寄せ植えで冬の庭を華やかに」

対 区内在住、在勤、在学の方 日 12月9日(土) 午前10時～正午
内 花や葉が少ない冬。色鮮やかな寄せ植えを置いて、庭や玄関先を華やかにしましょう。定 30名(抽選)
費 1,000円 申 往復はがき(記入例参照)で、11月16日(木)(必着)まで
問 場 先 〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(月・火曜、祝日休館) ☎(3913)8340

催し

◆第20回輝く☆未来の星アカンスコンサートに招待します

日 11月30日(木) 午後4時開演(3時30分開場) ※未就学児不可
場 北とぴあつつじホール
内 優れた音楽家を目指す、東京藝術大学音楽学部附属音楽高等学校の生徒たちが企

画・出演する、室内楽のコンサートです。
定 400名(抽選) 申 往復はがきまたはEメール(記入例参照。観覧希望人数、全員の氏名、車イス席を希望する方はその旨も記入で)、11月14日(火)(必着)まで
※Eメールの場合は件名を「11/30輝く☆未来の星N」としてください。 ※1通2名まで
問 先 〒114-0003 北区豊島5-3-13 北区文化振興財団ココキタ「輝く☆未来の星アカンスコンサート」N係
☎(6338)5711
EM kcf\_bunkasinkou@kitabunka.or.jp

◆第19回北区民オーケストラメンバーによる室内楽コンサート

共催 北区文化振興財団
第1部と第2部で対象年齢が異なる、趣向も変えたコンサートです。
日 12月10日(日) 第1部…午後2時30分開演(2時開場)、第2部…3時45分開演予定
場 滝野川会館大ホール(西ヶ原1-23-3)
内 第1部…楽しいアニメソングや一足早いクリスマス曲、楽器紹介ほか ※年齢制限はありません 第2部…ホルスト:セントポール組曲第4楽章、木管五重奏ほか
※未就学児はご遠慮ください
定 500名(先着順) 申 当日、直接会場へ
※車イス席希望の方は12月8日(金)までに北区文化振興財団へ電話申込
問 北区民オーケストラ 中野
☎090(1421)5455
(月～金曜 午前10時～午後4時)
[車イス席の申込] 北区文化振興財団
☎(5390)1221
(月～金曜 午前9時～午後5時)

◆富士見橋エコ広場館イベント「読書市」

主催 NPO法人北区リサイクラー活動機構
日 11月5日(日) 午前10時～正午
内 区民の皆さんに寄付していただいた本を中心に古本を販売します、資源活用市も同日開催します。
問 場 富士見橋エコ広場館(田端5-16-1)(午前10時～午後4時)(水曜、祝日休館)
☎(3824)3196

◆東京戸沢会チャリティ物産市

主催 東京戸沢会
共催 山形県戸沢村
後援 北区
日 11月12日(日) 午前10時～午後4時
場 赤羽公園(赤羽南1-14-17)
内 戸沢村産米、秋野菜、玉こんにゃく、白酒、漬物、民芸品などの戸沢村生産者加工者

直売、つきたて餅の販売
問 東京戸沢会事務局
☎042(665)4324

◆第19回ファーマーズコラボ市(ほっと縁市)

後援 北区
日 11月19日(日) 午前10時～午後3時(小雨決行)
場 赤羽公園(赤羽南1-14-17)
内 午前10時から…産直野菜・無添加食品、エコ雑貨など「暮らし」の安心を楽しく広げていくマーケット ※詳しくは、ホームページをご覧ください。 11時30分から…歌や踊りのパフォーマンス 午後1時から…重曹・クエン酸でピカピカ掃除講座(20名まで)
師 日本ハウスクリーニング協会 高橋敬子氏
申 当日、直接会場へ
問 ほっと村(月～金曜(祝日を除く) 午前10時30分～午後1時30分)
☎070(6553)5671
HP https://hot-mura.jimdo.com/

◆フリーマーケット

後援 北区
出店者を募集します。販売品はご家庭で出た不用品に限りです。
●滝野川公園フリーマーケット
日 11月19日(日) 午前10時～午後2時

(雨天の場合は26日(日)に順延)
場 滝野川公園(西ヶ原2-1-8)
[出店予定数] 30店(申込順) [出店料] 1,000円(2m×2.5m)
申 電話申込
問 先 リサイクル運動友の会
☎090(3222)5060
●滝野川市場通りフリーマーケット
日 11月26日(日) 午前10時～午後3時(雨天中止)
場 滝野川市場通り
[出店予定数] 30店(抽選) [出店料] 700円(2m×2m)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月20日(月)(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
※レジ袋削減のため、ご来場の際はマイバッグをお持ちください。

お知らせ

◆滝野川三丁目障害者グループホーム整備運営事業予定者公募説明会

日 11月28日(火) 午後2時～3時
場 岸町ふれあい館第2集会室(岸町1-6-17)
申 11月15日(水)までに電話で申込 ※詳しくは、北区ホームページをご覧ください。
問 先 障害福祉課障害福祉係
☎(3908)9085

ノロウイルスによる食中毒にご用心!

ノロウイルスは、冬に多発する感染性胃腸炎・食中毒の原因になるウイルスです。感染力が非常に強く、少量のウイルスでも口から入ると感染します。
●どんな症状?
おう吐・下痢・発熱
一度かかっても何度も感染します。通常1～2日で回復しますが、幼児や高齢者では重症化することもありますので、医療機関を受診してください。また症状がなくなっても2週間程度ウイルスが便に排出されます。
●予防方法は?
①手洗い…ウイルスは人の手を介して感染が拡大します。自分が発症していなくても手にウイルスが付いていることがあるからです。
○トイレの後、調理や食事の前、トイレ掃除の後には石けんでよく洗い、流水でしっかりすすぎましょう。二度洗いが効果的です。
②内部まで加熱…ノロウイルスがカキなどの二枚貝の内臓に取り込まれていたり、食品に付着していることがあるからです。

○ノロウイルスは中心温度85℃～90℃で90秒間以上加熱することで死滅します。この時期は特に、しっかりと火を通して調理しましょう。
③家の中で拡げない…ノロウイルスは感染した人の便やおう吐物に多量に含まれており、そこから人に感染する可能性があるからです。たとえ下痢などの症状がなくても、便などにはノロウイルスが含まれていることがあります。
○おう吐物は適切に処理することはもちろん、トイレの周りを中心として、ドアノブなどの手で触れるところは定期的に消毒しましょう。また、使い捨て手袋を使うなど、直接手で触らないように注意しましょう。
○消毒には次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を用いましょう。
○タオルの共用は避けましょう。ペーパータオルの使用が効果的です。
保健所では手洗いの方法や食中毒予防に関するパンフレットを用意しています。ぜひご利用ください。
問 北区保健所生活衛生課食品衛生担当
☎(3919)0726

国保・後期高齢者医療

◆コンビニでも納付ができます

納付書(バーコード付き)での納付は、銀行や区役所だけでなくコンビニエンスストアでも可能です。取扱店は納付書裏面をご覧ください。 ※バーコード無しの納付書は、コンビニエンスストアでは納付できません。
問 [国民健康保険料について] 国保年金課国保保険料係 ☎(3908)1159
[後期高齢者医療保険料について] 国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

◆後期高齢者医療制度の被保険者へ医療費等通知書をお送りします

ご自身の健康と医療に対する認識を深めたいと、診療日数などの受診内容に誤りがないかをご確認いただくために、「医療費等通知書」を11月中旬にお送りします。通知書には、診療年月、医療機関などの名称、医療費の総額(自己負担分+保険者負担分)などを記載しています。
対 平成28年7月～29年6月の間に、次の①②のいずれかに該当した方
①医療費の総額(自己負担分+保険者負担分)が5万円を超える月がある
②柔道整復、はり・きゅう、あんま・マッサージ、治療用器具などのいずれかの施術や支給がある
※すべての被保険者にお送りするものではありません。
問 国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

有料広告募集

「国保のしおり」(平成30年度版)に広告を載せてみませんか

「国保のしおり」とは、国民健康保険の制度や手続きをまとめた小冊子です。既加入世帯に平成30年6月に郵送で配布します。新規加入世帯には、区民事務所、国保年金課の窓口で配布します。
[発行部数] 8万部(予定) [冊子の概要] B6変形判52ページ程度
[広告の規格、掲載料及び募集枠数など] 下表のとおり
表 広告掲載位置 募集枠数 掲載料 規格(縦×横)cm 色数
裏表紙 外側ページ 1 10万円 18.2×10 4色カラー
[「国保のしおり」の配布期間] 平成30年4月～31年3月
[掲載できないもの] 区の公共性及び品位を損なうおそれのあるもの。政治、宗教活動に関わるもの。意見広告、個人的宣伝に関わるもの。そのほか掲載する広告としてふさわしくないもの。
申 所定の申込用紙[広報課(区役所第一庁舎3階1番)にあります。北区ホームページからもダウンロードできます]に記入し、広告の原稿案を添えて、郵送、ファクスまたは直接窓口で、11月30日(木)(必着)まで
[掲載の決定] 内容審査のうえ掲載の可否をお知らせします。掲載が決定した場合は、申込者の負担で版下原稿(区が指定する形式の磁気データ)を作成していただきます。
問 国保年金課庶務係 ☎(3908)1130
先 〒114-8508(住所不要)広報課広告担当
☎(3908)1102 FAX(3905)3422

記事の見方 対象日 日時 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 先 申込先 HP ホームページ EM Eメール

11月は糖尿病予防月間&11月8日はいい歯の日

糖尿病ってどんな病気？

食べ過ぎ、運動不足、ストレスなどが原因で、血糖値の高い状態が続き、血管が傷つけられることで全身が蝕まれていく病気です。

全国と北区の現状は？

日本では糖尿病患者が年々増加しており、平成26年患者調査(厚生労働省)では316万6,000人とされています。

糖尿病を予防しよう～食から始める7つの対策～

- ①適正体重を維持しましょう
②脂肪量を減らしましょう
③アルコール量、間食量を減らしましょう
④よく噛んで、腹八分目を目指しましょう
⑤野菜やきのこ・海藻類から食べ、たっぷり摂りましょう
⑥1日3食規則正しく食べましょう

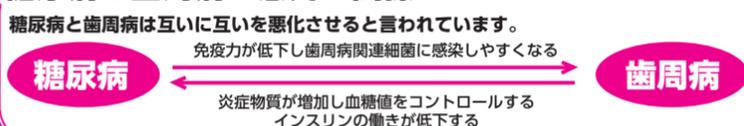
⑦1回の食事に主食、主菜、副菜を揃えましょう



※「炭水化物の重ね食い」は、血糖値が上がりやすいのでご用心!!



糖尿病と歯周病の意外な関係



定期的に歯の健診をおこない、自分に合った歯ブラシや糸ようじ・歯間ブラシの指導を受けましょう。お口の健康を守ることが、糖尿病予防や悪化防止に繋がります。

健康推進課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

北區飛鳥山博物館北區民俗学講座 「北區の旧村を歩く!十條編」

日 12月2日(土) 午後1時30分～4時30分(小雨決行) [集合] 同館講堂 [解散] JR十條駅前付近 [内] 地域の民俗を知ると、今の暮らしや地域へ見方が変わります。

田端文士村記念館田端ひととき散歩 「挿絵と小説の関係～岩田専太郎と川口松太郎を中心に～」

日 11月18日(土) 午後1時開演(0時30分開場) [内] 明治以降、挿絵が小説世界を鮮やかに彩り始め、挿絵画家の地位も徐々に向上しました。

場は隣接の有料施設をご利用ください。問 田端文士村記念館(田端6-1-2) ☎(5685)5171

元気ぷらざのカルチャー教室

ビーズアクセサリと小物 対 区内在住の18歳以上の方 日 11月20日(月) 午後1時30分～3時 [内] ナツメビーズで作るネックレスまたはプレスレット(どちらかを選択して製作) 定 5名(申込順) 費 2,110円(材料費を含む) 申 11月6日(月)から電話または直接窓口で申込 問 場 先 元気ぷらざ(志茂1-2-22) ☎(5249)2214

現代の寺子屋楽しい北區雑学大学

日 11月18日(土) 午後2時～4時 [内] 食の「安心・安全・健康・美味しさ」について 師 国際水産物流通促進センター指導員 見崎福司氏 場 王子小学校王子ホール 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

西ヶ原で防災運動会を開催します

防災について楽しみながら学べるよう、また、若年層や親子連れが参加しやすいように、滝野川東地区自治会連合会と関係機関の協力のもと、防災運動会を開催します。

※雨天時は実施種目を一部変更する場合があります。 ※動きやすい服装・運動靴で飲み物を持参して、ケガや体調管理にはご注意ください。 ※お車での来場はご遠慮ください(自転車は駐輪可)。



来たKITAオリパラプロジェクト 滝野川文化センター講座

「本当の“ゆたかさ”“しあわせ”ってなんだろう? ～「世界」から学ぶ価値観の多様性～」

世界各国の地域に根ざした文化の個性と多様性を学び、真の豊かさとは何か、豊かな社会にとって大切なことは何かをワークショップ形式で考えます。

Table with 2 columns: 日程(計5回) and 内容. It lists dates from 12/9 to 1/27 and topics like 'World diversity and social differences', 'Learning from the world', 'Global food', 'Culture in Kita-ku', 'Bangladesh and Japan', and 'What is happiness?'.

消費生活フェア2017 開催!～私たちの暮らし in きたく～ (第45回北區消費生活展)

主催 消費生活フェア実行委員会・北區 消費者団体や協賛団体が日常生活に役立つ情報(環境・防災・防犯・リサイクル・健康・食・ガス・電気など)を発信します。

Table with 3 columns: ステージ, 時間, 内容. It lists various activities like 'Outreach', 'Body exercises', 'Fashion show', and 'Stage performance' with their respective times and descriptions.

Table with 3 columns: 実習コーナー, 受付時間, 内容. It lists practical workshops like 'Handmade soap', 'Sewing', 'Umbrella repair', 'Toy repair', and 'Small object making' with their times and details.

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8面をご覧ください

# 元気ぷらざの水泳教室

**対** 区内在住、在勤、在学、在園の方 **日** 内定費 下表のとおり  
**申** 往復はがき(記入例参照。希望教室名、曜日・時間も記入)で、  
 11月16日(木)(必着)まで  
**問** 場先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぷらざ  
 ☎(5249)2214



教室名	対象	内容	日程	定員(抽選)	費用
はじめてクロール	一人でけのび・バタ足ができる18歳以上の方	クロールの導入を学びます。	12月5日～1月30日(1月2日を除く) 毎週火曜 計8回 午前10時～11時	各20名	6,400円
大人の為の楽しくクロール・背泳ぎ①	15m程度泳げる18歳以上の方	クロールと背泳ぎの習得をめざします。			
はじめて水泳	18歳以上の方	泳ぎの基礎を学びます。	12月5日～1月30日(1月2日を除く) 毎週火曜 計8回 午前11時～12時	各20名	7,200円
ひと味違う4種目①	25m程度泳げる18歳以上の方	4種目を練習してレベルアップをめざします。			
プールの大好き! アネックス①	おむつのとれた3歳～小学2年生	水慣れからクロールの導入までを練習します。	12月5日～1月30日(1月2日を除く) 毎週火曜 計8回 午後4時～5時	30名	6,400円
チャレンジクロール①	10m泳げる5歳～小学2年生	クロールの習得をめざします。		10名	
めざせ! 25mクロール①	10m泳げる小学生	25mクロールの完泳をめざします。	12月5日～1月30日(1月2日を除く) 毎週火曜 計8回 午後5時～6時	各20名	6,400円
チャレンジ4種目①	クロールで50m・平泳ぎで25m完泳できる小学生	バタフライの習得と3泳法の復習を行います。			
プールの大好き! アネックス②	おむつのとれた3歳～小学2年生	水慣れからクロールの導入までを練習します。	12月6日～1月31日(1月3日を除く) 毎週水曜 計8回 午後4時～5時	40名	6,400円
めざせ! 25mクロール②	10m泳げる小学生	25mクロールの完泳をめざします。			
じっくり平泳ぎ①	クロールで25m完泳できる小学生	平泳ぎのキックを中心に平泳ぎに必要な技術の習得をめざします。	12月6日～1月31日(1月3日を除く) 毎週水曜 計8回 午後5時～6時	各20名	5,600円
女性の為の楽しくクロール	18歳以上の女性	クロールの習得をめざします。	12月6日～1月31日(1月3日を除く) 毎週水曜 計8回 午後7時～8時		
大人の為の楽しくクロール・背泳ぎ②	15m程度泳げる18歳以上の方	クロールと背泳ぎの習得をめざします。	12月7日～2月1日(12月28日、1月4日を除く) 毎週木曜 計7回 午前10時～11時	各20名	7,000円
大人の為の平泳ぎ	クロールで25m以上泳げる18歳以上の方	平泳ぎの習得をめざします。			
女性の為の水中フィットネス	18歳以上の女性	水の特性を活かした水中運動を行います。	12月7日～2月1日(12月28日、1月4日を除く) 毎週木曜 計7回 午前11時～12時	10名	5,600円
大人の為のバタフライ(四種目)	2種目以上25m泳げる18歳以上の方	バタフライの習得と3泳法の復習を行います。		20名	
ゆったり水中ウォーキング	18歳以上の方	無理なく水中歩行を行います。	12月7日～2月1日(12月28日、1月4日を除く) 毎週木曜 計7回 午後1時～2時	30名	6,300円
プールの大好き! アネックス③	おむつのとれた3歳～小学2年生	水慣れからクロールの導入までを練習します。	12月7日～2月1日(12月28日、1月4日を除く) 毎週木曜 計7回 午後3時～4時	40名	
プールの大好き! ①	5歳～小学生	水慣れからクロールの導入までを練習します。	12月7日～2月1日(12月28日、1月4日を除く) 毎週木曜 計7回 午後4時～5時	30名	5,600円
チャレンジクロール②	10m泳げる5歳～小学2年生	クロールの習得をめざします。		15名	
めざせ! 25mクロール③	10m泳げる小学生	25mクロールの完泳をめざします。	12月7日～2月1日(12月28日、1月4日を除く) 毎週木曜 計7回 午後5時～6時	各20名	6,400円
じっくり平泳ぎ②	クロールで25m完泳できる小学生	平泳ぎのキックを中心に平泳ぎに必要な技術の習得を目指します。			
アクアピクス	18歳以上の方	水の特性を活かし、音楽に合わせて無理なく水中トレーニングを行います。	12月8日～2月2日(12月29日を除く) 毎週金曜 計8回 午前11時～12時	各30名	6,400円
プールの大好き! ②	5歳～小学生	水慣れからクロールの導入までを練習します。	12月8日～2月2日(12月29日を除く) 毎週金曜 計8回 午後4時～5時	15名	
じっくり平泳ぎ③	クロールで25m完泳できる小学生	平泳ぎのキックを中心に平泳ぎに必要な技術の習得を目指します。	12月8日～2月2日(12月29日を除く) 毎週金曜 計8回 午後5時～6時	各20名	7,200円
プールの大好き! 小学生	小学生	水慣れからクロールの導入までを練習します。	12月8日～2月2日(12月29日を除く) 毎週金曜 計8回 午後7時～8時	15名	
チャレンジ4種目②	クロールで50m・平泳ぎで25m完泳できる小学生	バタフライの習得と3泳法の復習を行います。	12月8日～2月2日(12月29日を除く) 毎週金曜 計8回 午後6時30分～7時30分	各20名	6,400円
大人の為の楽しくクロール・背泳ぎ③	15m程度泳げる18歳以上の方	クロールと背泳ぎの習得をめざします。			
ジュニア4泳法	水泳経験のある中学生・高校生と、4泳法かつ100m以上泳げる小学5・6年生	4泳法の習得と復習をします。	12月8日～2月2日(12月29日を除く) 毎週金曜 計8回 午後7時～8時	15名	6,400円
ひと味違う4種目②	25m程度泳げる18歳以上の方	4種目を練習してレベルアップをめざします。	12月8日～2月2日(12月29日を除く) 毎週金曜 計8回 午後7時30分～8時30分	20名	

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

## 講座・講演会

### ◆人権講演会

ことわざから学ぶ家族・社会の絆～昔の人の言い伝えが心を元気にする!～  
 第69回人権週間(12月4日～10日)にあたって、人権講演会を開催します。

**対** 区内在住、在勤、在学の方 **日** 12月19日(火) 午後2時～3時30分(1時30分開場)  
**場** 北とびあつつじホール **師** 橋本テツヤ氏 **定** 400名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照。希望人数、車イス席希望の方はその旨も朱書き)で、11月29日(水)(必着)まで ※1通4名まで  
**問** 先 〒114-8508(住所不要)総務課総務係 ☎(3908)8623

### 【橋本テツヤ氏プロフィール】

文化放送パーソナリティーからフリーアナウンサーを経てテレビ番組制作会社を営む。古代衣装に造詣が深く、皇太子殿下ご成婚時、雅子妃殿下がお召しになった「十二単」をNHKテレビで解説。著書に「脳のアンチエイジング2日前の日記帳」「テレビ式読んで声出す脳の若がり術」「昭和ヒット曲の真実」「迷いを断つ諺」等々がある。また地域精神医療(コミュニティ精神医療)に携るなど多方面にわたって活動している。



### ◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会

高く売れる商品・サービスを創る3つの方法  
**対** 区内事業主または起業をお考えの方 **日** 11月15日(水) 午後6時～8時  
**内** 「高くても売れている商品とは? 価格の持つインパクトとは? お客様に『あなたの』サービスを選んでいただくために」  
**師** 中小企業診断士 小紫恵美子氏 **定** 18名(申込順) **申** 11月1日(水)から電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※ネスト赤羽では11月15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** 場先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9) ☎(3598)0571 FAX(3901)7789 **HP** <http://www.nest-akabane.com/>

### ◆滝野川文化センター区民講座 「川とともに生きるまち『堀船』を歩く～江戸から近代の足跡をたどって～」

**対** 区内在住、在勤、在学の方 **日** 12月10日(日)・17日(日) 計2回 午前10時～正午 **内** 10日…堀船周辺地域の歴史と人々の暮らしの話(座学) 17日…堀船・昭和町周辺を歩き、江戸から近代までの変遷を学びます(雨天決行)  
**師** 東京学芸大学非常勤講師 保垣孝幸氏 **定** 20名(抽選) **費** 10円(保険料) **申** はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、11月24日(金)(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

### ◆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、在学の方でWindowsの基本操作と文字入力ができる方 **日** 12月6日(水) 午後6時30分～8時30分 **内** パソコン相談、ミニセミナー「はがきデザインキットで年賀状作成」 **師** 堀 愛弓氏 **定** 16名(抽選) **費** 1,540円(受講料) **申** 往復はがき(記入例参照)またはホームページで、11月24日(金)(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 **HP** <http://www.kita-bunka.com/>

### ◆田端文士村記念館 講演会 「芥川ファミリーロマンス」

**日** 12月3日(日) 午後2時開演(1時30分開場) **内** 芥川龍之介賞選考委員を務める作家・島田雅彦氏が芥川の「キリシタン物」と呼ばれる作品の中から「家庭」や「結婚」についての考察を見出し、新たな視点で芥川像に迫ります。 **師** 島田雅彦氏 **定** 100名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照。2名の際は続柄も記入)で、11月20日(月)(必着)まで  
 ※1通1名。同居家族に限り1通2名まで  
**問** 場先 〒114-0014 田端6-1-2 田端文士村記念館 K係 ☎(5685)5171

## トッパスリートのまち・北区 障害者週間記念事業

12月3日～9日は、障害者週間です。障害者スポーツをテーマとした講演会・講座を開催します。

### ①障害者週間記念講演会

区内在住パラリンピアン尾崎峰穂氏を講師に招き、障害者スポーツをテーマに講演会を行います。

**日** 12月3日(日) 午後3時～3時45分(2時30分から受付)

**場** 赤羽体育館エクササイズスタジオ(志茂3-46-16)

**講演テーマ** 限りなき挑戦

**プロフィール** 視覚障害の陸上競技選手(走幅跳、三段跳、円盤投、やり投、100m走)パラリンピック7大会連続出場(1984年ニューヨーク大会～2008年北京大会)、11個のメダル獲得

**問** スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎(5390)1134

### ②北区スポーツボランティア第4回養成講座～視覚障害者スポーツを支える～

東京都障害者総合スポーツセンター職員を講師に招き、視覚障害者スポーツ運営に関する講座(実技含む)を行います。

**日** 12月3日(日) 午後4時～5時30分 **場** 赤羽体育館サブアリーナ(志茂3-46-16)

**問** 東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136

=以下、①②共通=

**定** 100名(申込順) **申** 電話またはファクス、Eメール(記入例参照。参加人数も記入)で、11月24日(金)(必着)まで

**先** 東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136 FAX(5390)1137

**EM** [spo-vol@city.kita.lg.jp](mailto:spo-vol@city.kita.lg.jp)





## 野菜をおいしく食べよう！ 親子クッキング教室

**幼児親子クッキング教室**  
**対**区内在住の4歳～6歳の幼児と保護者(2名1組) **日**12月2日(土) 午前11時～午後1時30分 **場**健康増進センター(王子5-2-5-101) **内**①調理「冬野菜で風邪予防とごますり体験」れんこん団子汁・ごぼうのごまサラダ・パンプキンフルーツほか  
 ※材料に牛乳を使用します。  
 ②食育講座「冬野菜で風邪予防！」  
**師**北区楽しい食の推進員 **定**12組(抽選) **費**1組1,000円 **申**往復はがき(記入例参照。全員の氏名・ふりがな・お子さんの年齢も記入)で、11月10日(金)(必着)まで  
**問先**〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係「幼児親子クッキング教室」担当  
**☎**(3908)9068

## 第21回親子でチャレンジ飛鳥山 「宇宙船あすかへGO!!」

**主催** 北区青少年委員会  
**共催** 北区・北区教育委員会・北区青少年委員会OB会  
 飛鳥山公園に出現した青少年委員手づくりのアトラクションに、親子で協力して挑戦し、楽しい一日を過ごしませんか。  
**対**区内在住、在学の小・中学生と保護者(1チーム3名以内) **日**11月26日(日) 午前10時～午後3時(受付は9時30分～11時30分頃まで) ※小雨決行  
**場**飛鳥山公園(王子1-1-3) **定**500組(先着順)  
**[持ち物]**筆記用具、昼食、飲み物  
**申**当日、直接会場へ  
**問**親子でチャレンジ飛鳥山実行委員会事務局(生涯学習・学校地域連携課)  
**☎**(3908)9323

## Papa'sスクール 子どもの心と脳を育む 生活習慣&ママへのプレゼントを作ろう!

**対**父親と生後4カ月～2歳の乳幼児(2名1組) **日**12月16日(土) 午前10時～11時30分 **場**北とぴあ9階第1和室「せきれ

い」 **内**子どもの心と脳を育む生活習慣を学びます。羊毛のクリスマスオーナメント(フェアリーとフワフワひつじ)を作ります。**師**東京都北区子ども感動コミュニティ機構理事 米本昌子氏、斎藤弘子氏  
**定**20組(抽選) **費**500円  
**申**往復はがき(記入例参照。全員の氏名、お子さんの月齢、参加するお子さんの保育希望の場合はその旨も記入)で、11月20日(月)(必着)まで  
**問先**〒114-8503(住所不要)北とぴあ管理事務所Papa'sスクール事務局  
**☎**(5390)1101

## 古民家年中行事「お正月の準備をしよう」

**対**区内在住、在勤、在学の小学生と保護者(子どものみも可) **日**12月3日(日) 午前10時30分～午後1時30分  
**内**餅つきを体験し、雑煮などを作って食べます。また、正月飾りも作ります。  
**定**40名(抽選) **申**往復はがき〔記入例参照。全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年)、電話番号も記入〕で、11月21日(火)(必着)まで  
**問場先**〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館  
**☎**(5993)8361

## 家庭教育力向上アクションプラン講演会 「小学校入学までに家庭で経験させたい 10の大切なこと教えます」

**対**平成30年4月に小学校へ入学する子どもまたは30年4月に5歳児となる子どもの保護者、区内保育園などの保育関係者  
**日**11月18日(土) 午前10時～正午  
**場**北とぴあ13階飛鳥ホール  
**師**國學院大學教授 塩谷 香氏  
**定**200名(申込順)  
**申**電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※保育(25名。3～5歳まで。北とぴあ8階804会議室)希望の方は11月7日(火)までに電話申込  
**問先**教育政策課  
**☎**(3908)9279  
**FAX**(3908)1265

## 健康情報

### ◆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を行います。  
**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**11月22日(水) 午前10時～11時30分  
**場**赤羽会館6階601相談室  
**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**開催日前日までに電話申込  
**問先**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

## スポーツ

### ◆パノラマプール 成人水泳教室

**対**20歳以上の方  
**日**11月30日～平成30年2月1日(12月28日、1月4日を除く) 毎週木曜 計8回 午後1時～2時 **内**水慣れから基礎泳法の習得まで行い、25mの完泳を目指します。  
**師**フクシ・エンタープライズ  
**定**30名(抽選) **費**7,000円  
**申**往復はがき(記入例参照。性別も記入)で、11月13日(月)(必着)まで  
**問場先**〒114-0032 中十条1-5-6 十条台小学校温水プール事務所  
**☎**(5993)8337

### ◆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**11月26日(日) 午前10時～正午  
**内**いつまでも自立歩行ができるための筋力アップや歩き方の講座です。イスを使用するトレーニングです。  
**師**わかさ整骨院院長 奥成浩浩氏

**定**30名程度(申込順)  
**費**500円  
**申**開催当日までに電話申込  
**[受付時間]**午前10時～午後7時  
**●グラウンドゴルフひろば**  
**対**区内在住、在勤、在学の方  
**日**11月17日(金) 午前9時30分～11時30分  
**内**初心者の方でも大丈夫です。参加者でグループを組んで、ラウンドします。  
 ※用具のレンタルあり  
**定**50名程度(先着順)  
**費**300円  
**申**当日、直接会場へ  
**=以下、共通=**  
**問場先**〒115-0055 赤羽西5-2-27 赤羽スポーツの森公園競技場  
**☎**(5948)9281

### ◆区民体育大会ダンススポーツ大会

**主催** 北区、北区体育協会  
**日**11月19日(日) 午前10時～午後5時  
**場**赤羽会館 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。  
**問**北区ダンススポーツ連盟 吉村  
**☎**090(8179)8676  
**E** dancesports3719@yahoo.co.jp  
**HP** [http://sports.geocities.jp/kitaku\\_dsf/](http://sports.geocities.jp/kitaku_dsf/)

## 講座・講演会

### ◆北区飛鳥山博物館講座 「いざ、鎌倉! 座学と探訪」

**日**座学…12月9日(土) 午後1時30分～3時 探訪…12月16日(土) 午前10時～午後3時(予定) **場**座学…同館講堂 探訪…鎌倉市内各所 **内**座学では考古学の立場から発掘された中世鎌倉街道について、探訪日には実際に鎌倉市内の各所をめぐり、中世の歴史を分かりやすく解説します。  
**師**同館学芸員 **定**30名(抽選)  
 ※探訪日の現地までの往復交通費、昼食は自費 **申**往復はがき(記入例参照)で、11月24日(金)(必着)まで  
**問先**〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館  
**☎**(3916)1133

## 11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です  
 ～もしかしてあなたが救う小さな手～

幼い命が奪われる痛ましい事件が後を絶ちません。地域の方々のちょっとした「目くばり」「気くばり」で子どもたちを虐待から救えます。あなたの通告が子どもを守るとともに子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。こどもたちの安全と安心できる生活を守るため「おや?おかしい!」と感じたら迷わずご連絡ください。連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。



**[連絡先]**  
**●北区子ども家庭支援センター (育ち愛ほっと館)**  
 午前9時30分～午後5時(土・日曜、祝日、年末年始を除く)  
**☎**(3912)1894(虐待相談専用)  
**●東京都北児童相談所**  
 午前9時～午後5時(土・日曜、祝日、年末年始を除く)  
**☎**(3913)5421  
**[休日・夜間・年末年始の連絡先]**  
 東京都児童相談センター  
**☎**(5937)2330  
 または最寄りの警察署へ

子どもを虐待から守る  
**5ヶ条**  
 ①「おかしい」と感じたら迷わず連絡(通告は義務=権利)  
 ②「しつけのつもり…」は言い訳(子どもの立場で判断)  
 ③ひとりで抱えこまない(あなたにできることから即実行)  
 ④親の立場より子どもの立場(子どもの命が最優先)  
 ⑤虐待はあなたの周りでもおこりうる(特別なことではない)

### 子どもへの虐待とは…

- 身体的虐待…殴る、蹴る、戸外へ閉め出すなどの暴行を加えること
- ネグレクト…家に閉じ込める、学校に行かせない、病院に連れて行かない、食事を与えないなど親としての養育、教育、安全確認を怠ること
- 性的虐待…子どもへの性的行為の強要、わいせつ行為をすること
- 心理的虐待…言葉による脅し、無視、兄弟姉妹間の差別、子どもの前での家庭内暴力など

### オレンジリボン運動にご理解ください

平成16年9月に栃木県小山市で幼い兄弟が虐待の末に死亡した事件を契機に始まった運動です。オレンジ色のリボンには「子どもへの虐待をなくす社会」を目指したメッセージがこめられています。

### 街頭オレンジリボンキャンペーン

オレンジリボン、児童虐待防止啓発グッズを配布します。  
**①11月6日(月) 午後4時30分～5時30分**  
**[配布場所]** 十条銀座商店街  
**[協力]** 民生・児童委員・十条銀座商店街連合会・北区社会福祉協議会・東京成徳大学  
**②11月20日(月) 午後4時～5時**  
**[場所]** 赤羽スズラン通り商店街  
**[協力]** 民生・児童委員・赤羽スズラン通り商店街連合会・北区社会福祉協議会

### 養育家庭の里親体験発表会

社会的養護のもとで暮らした若者の支援  
**[基調講演]** 立教大学名誉教授 庄司洋子氏  
 昨年4月、施設出身で進学した女性のためのシェアハウスが北区にオープン。開設までの思いや、開設から1半年の取り組みについてお話しさせていただきます。また、活動している里親の方から体験談を発表していただきます。  
**日**11月26日(日) 午後2時～4時 **場**赤羽文化センター第一視聴覚室(赤羽西1-6-1-301) **定**50名(申込順) **申**11月2日(木)午前9時30分から電話申込 ※保育あり(1歳～就学前まで。先着5名) ※詳しくはお問い合わせください。 **[受付時間]** 午前9時30分～午後5時  
**問先** 育ち愛ほっと館 **☎**(3914)9565

### 子育て支援講演会

思春期の子ども心～その特徴と対応～  
 思春期のお子さんの成長や発達段階の特徴と、親子の関係やお子さんへの対応のポイントについて考えます。  
**対**区内在住で子育て中または子育てに興味、関心のある方 **日**12月11日(月) 午後2時～4時 **場**北とぴあ901会議室 **師**こども・思春期メンタルクリニック 井口由子氏 **定**50名(申込順) **申**11月15日(水)から電話申込  
**[受付時間]** 午前9時30分～午後5時  
**問先** 育ち愛ほっと館 **☎**(3914)9565

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8面をご覧ください

# 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

## 平成30年度北区立小・中学校新入学について

### 就学する学校について ～北区は指定校制度です～

「地域の子どもは地域で育てる、地域で守る」との考えから、北区は、就学すべき小・中学校を住所地(住民基本台帳の規定により届け出た住所)により指定する指定校制度をとっています。原則として、住所地により定められた通学区域内の指定校に入学していただくことになります。

### ●新入学手続きの流れ

平成30年度に新入学を迎える児童生徒が属する世帯主あてに、新中学生は11月中旬、新小学生は12月上旬に、就学通知書を発送します。

なお、特別な事情があり、北区が定めた下記の許可基準にあてはまる場合は、指定校変更・区域外就学の申請をすることができ

### 指定校変更・区域外就学の許可基準

基準番号	区分	事由	添付書類	対象	適用区分
1	身体的理由	身体障害、病虚弱、慢性疾患などにより、通学条件、学校環境を配慮する必要がある場合、また、長期の通院治療のため病院の最寄りの学校へ通学する必要がある場合	身体障害者手帳 診断書	小学校 中学校	指定校変更 区域外就学
2	通学の安全	指定校への通学が、距離・時間・通学上の安全確保等の観点から支障があると認められる場合	—	小学校	指定校変更
3	転居	直近の学期内に転居が確定して、予め転居先の指定校に通学させることが望ましいと判断される場合、転居後も在籍している学校に引き続き通学を希望する場合	売買契約書 賃貸借契約書等	小学校 中学校	指定校変更 区域外就学
4	家庭環境	兄弟姉妹が在学している学校に通学を希望する場合、保護者の就労等の理由により下校後の帰宅先が保護者の就労先や近親者宅等で、その最寄りの学校(※1)に通学することがやむを得ないと認められる場合	— 勤務証明書 預かり同意書(※2) 営業許可書(写)等	小学校 中学校	指定校変更 区域外就学
5	教育的配慮	小中学校におけるいじめ、不登校等のため指定校に通学することが困難な場合など、教育的配慮が特に必要であると判断される場合 通学区域が複数の中学校の通学区域にまたがる小学校(※3)を卒業する場合で、その複数の中学校の中のいずれかの中学校を希望する場合(基準番号6に該当する場合を除く)	—	小学校 中学校	指定校変更 区域外就学
6	学校ファミリー	中学校入学時において、指定された中学校が卒業する小学校の所属するサブファミリー内の中学校と異なるときに、当該サブファミリー内の中学校を希望する場合	—	中学校	指定校変更 区域外就学
7	部活動等	指定校又は居住地の区市町村の中学校に希望する部活動がない場合、また、地域でのクラブ活動等を継続するために指定校変更が必要な場合(※4)	—	中学校	指定校変更 区域外就学
8	その他	その他、教育委員会が特に必要と認める事情がある場合	—	小学校 中学校	指定校変更 区域外就学

※1 就労先や近親者宅等のある住所地の通学区域に基づき、就学すべき学校を指定します。  
なお、中学校は、下校後の帰宅先が保護者の就労先(自営業等)の場合のみ申請できます。  
※2 勤務証明書、預かり同意書は所定の様式をご利用ください。北区ホームページからダウンロードできます。  
なお、勤務証明書は、就労している世帯員全員分が必要です。また、預かり同意書の住所地の通学区域に基づき就学すべき学校を指定します。  
※3 桐ヶ丘郷小、西が丘小、赤羽小、神谷小、稲田小、王子第二小、柳田小  
※4 部活動については、希望する部活動がある住所地从最寄りの中学校を就学すべき学校として指定します。  
また、地域でのクラブ活動等を継続する場合は、活動場所の住所地の通学区域に基づき、就学すべき学校を指定します。  
(注) 区域外就学(北区外からの就学)の申請には、別途、世帯全員の記載のある住民票が必要になります。

## ひとり親家庭のための研修会「知っておきたい教育資金セミナー」

対区内在住で、ひとり親家庭の保護者の方  
 日 12月9日(土) 午前10時～正午  
 場 赤羽文化センター第5学習室(赤羽西1-6-1-301) 内ひとり親家庭向けの進学マネー講演会を多数実施している講師 新美昌也氏(1級ファイナンシャル・プランニング技能士)が、皆さんの教育資金の不安を解決します。参加者には、講師執筆の「教育費サバイバル準備読本」を差し上げます。  
 定 20名(申込順) ※保育あり(就学前まで。先着6名)  
 申 12月8日(金)までに電話または北区ホームページで申込  
 問先 そらまめ相談室((株)エイジェック) ☎(3908)1363  
 子ども未来課次世代育成係子ども未来応援担当 ☎(3908)9097

ます。指定校変更を希望する方は、就学通知書を受け取ってから平成30年1月5日(金)までに、学校支援課学事係で申請手続きをしてください。

### ●外国籍のお子さんの手続き

北区に在住の外国籍のお子さんで、平成30年4月から入学を希望する方は手続きが必要です。

保護者及びお子さんの①在留カード ②特別永住者証明書 ③外国人登録証明書のいずれかをお持ちになり、学校支援課学事係へ申請してください。

### ●指定校変更・区域外就学についてのご注意

指定校変更等の希望者が受入定員を超過した学校は抽選となりますので、ご希望の学校に変更することができない可能性もあります。抽選は、平成30年1月中旬を予定しています。また、学区内の児童生徒数が多く教室数に余裕がない学校については、あらかじめ受付を制限します。具体的な学校名と制限内容については就学通知書に同封するご案内及び北区ホームページでお知らせします。

問先 学校支援課学事係(滝野川分庁舎1階5番) ☎(3908)1541

## 中央図書館で保育！ ～お子さんを預けて、ゆったり読書や本を探して楽しみませんか～

対 4歳未満の乳幼児の保護者

日 11月～平成30年3月の毎月第2木曜・第4火曜(2月のみ第3火曜、3月のみ第3木曜) 午前10時～午後1時

内 中央図書館をご利用いただくため、お子さんのお預かりをします(1時間以内)。

※紙おむつなど、お子さんが1時間過ごすのに必要なものを持参してください。保育できる人数を超えた場合、お断りすることもあります。

申 当日、直接会場へ

問 場先 中央図書館事業係(十条台1-2-5) ☎(5993)1125

## はぴママ学級「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 12月16日(土) ①午前コース…午前9時30分～正午 ②午後コース…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(赤ちゃんのおふろ、おむつ交換など)

定 各15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、11月20日(月)(当日消印有効)まで

問 場先 〒114-0024 西ヶ原1-19-12 健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

## 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)

日 12月5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 離乳食の始め方とすすめ方のポイント(お話と試食)

定 28名(申込順) 申 11月9日(木)午前9時から電話申込

問 先 健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588

## 子育てトーク

後援 北区

対 区内在住の生後1年以内の子どもと母親

日 11月24日(金) 午前10時～11時30分(9時30分受付開始) ※入退自由

場 北とぴあ9階第一和室「せきれい」

内 子育て中のお母さん同士の交流や助産師に相談できる場です。お悩み解決、お出かけ練習、息抜きの場としてお気軽にご利用ください(身体測定も可)。

[持ち物] 母子手帳、バスタオル 師 助産師 定 25組(先着順)

申 当日、直接会場へ 問 東京都助産師会北地区分会 村上 ☎090(6504)4047

## 自然とあそぼう！まつり

対 幼児～小学生と保護者

日 11月19日(日) 午前10時～11時30分

内 五感を使った自然あそびや、生きもの探しを楽しみます。申 当日、直接会場へ

問 場 自然ふれあい情報館(十条仲原4-2-1清水坂公園内) [月曜休館(祝日の時は翌日)]

☎(3908)0804

## 産前産後のセルフケア講座

出産前後の母親の心身の疲労や悩み、育児不安等に対するエクササイズ中心の講座です。健康な心と体を取り戻しましょう。

① 浮間子ども・ティーンズセンター(浮間1-8-2-101)

日 12月8日(金) 午前10時～11時30分 問 先 健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

② 志茂子ども交流館(志茂5-18-3)

日 12月12日(火) 午前10時～11時30分 問 先 健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

③ 田端児童館(田端3-24-14)

日 12月15日(金) 午前10時～11時30分 問 先 健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

④ 東十条東児童館(東十条3-10-1)

日 12月19日(火) 午前10時～11時30分 問 先 健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588

=以下、①～④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 ①②妊婦10名、親子10組 ③④妊婦7名、親子7組(いずれも申込順)

申 11月15日(水)午前9時から電話申込 [利用回数] 産前・産後各1回

## 親子音楽療法教室

対 3歳～小学2年生までのぜん息や気管支の弱いお子さんと保護者

日 12月18日(月) 午後3時～4時30分 場 赤羽文化センター3階第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)

内 親子で楽しく歌い、ぜん息に有効な腹式呼吸学びます。

師 鶴川女子短期大学非常勤講師 内丸ちづ子氏 定 30組(申込順) 申 11月6日(月)午前9時から電話申込

問 先 障害福祉課公害保健係 ☎(3908)9019

## パノラマプール キッズ水泳教室

対 区内在住の3歳から未就学児

日 11月26日～12月24日 毎週日曜 計5回 午前9時30分～10時30分

内 水遊びを通じて水慣れや顔付けを目指します。師 フクシ・エンタープライズ

定 20名(抽選) 費 4,500円

申 往復はがき(記入例参照。性別も記入)で、11月13日(月)(必着)まで

問 場先 〒114-0032 中十条1-5-6 十条台小学校温水プール事務所 ☎(5993)8337

## 駿台ジュニア天文教室 「天文学者ハッブル先生」

後援 北区教育委員会

対 区内在住、在学の小学3年生～中学生(保護者の同伴も可)

日 11月18日(土) 午後3時30分～4時30分

内 「天文学者ハッブル先生」のお話をします。師 一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏

定 15名(抽選) 申 はがき(記入例参照)で、11月13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

記事の見方 対象日日時 会場 内容 師講師 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 申 申込先 HP ホームページ EM Eメール)

北區の魅力を再発見!

ぶらり散歩道

今年度は、JRの駅やその周辺にスポットをあててご紹介しています。

問広報課 ☎(3908)1102 鉄道とともに息づく街～JR尾久駅～

今回は、尾久車両センターをはじめ、鉄道ビュースポットの多く集まるJR尾久駅周辺をぶらり散歩していきます。

改札を出てあたりを見渡すと、右手に不思議な形をした公衆トイレが、よく見ると「OKU」の文字をかたどっています。尾久(おく)駅と地名の尾久(おく)では読みが異なりますが、このユニークな建物を思い浮かべれば読み方で迷うことはなさそうですね。

尾久駅の地下自由通路を抜け、上中里駅方面へと歩きましょう。そばには尾久車両センターが広がります。この車両センター

で開催される「ふれあい鉄道フェスティバル」(\*)では、体験乗車や鉄道グッズの販売などさまざまな催しが行われ、多くの鉄道ファンや地域の人々で賑わいます。今年度はJR東日本発足30周年を記念した特別なイベントも予定。尾久ならではの貴重な展示や体験は、必見です。

田端駅方面に歩を進めると、踏切が見えてきます。こちらの「王子街道南回り踏切」は、尾久車両センターと田端運輸所を結ぶ唯一の踏切で、運が良いと通過する寝台列車などを間近で目にする事ができる、鉄道ファンに人気のスポット。お気に入りの一枚をカメラに収めるのもいいですね。

鉄道を住まう街、尾久に、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

\*今年度は11月11日(土)に開催します。



王子街道南回り踏切

大腸がん検診

対区内在住の35歳以上の方(昭和57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(先着順) 日場申問先 下表のとおり

Table with 4 columns: 申込先(採便セット配布場所), 検診日時, 検診会場, 申込方法. It lists three health support centers: 王子健康支援センター, 赤羽健康支援センター, and 滝野川健康支援センター.

健康増進センター

①男性のための骨盤底筋体操教室 対区内在住、在勤で60歳以上の方 日12月5日(火)・12日(火) 計2回 午後2時～4時 場赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) 内男性の尿失禁の基礎知識と対策、予防体操など 師日本コンチネンス協会 北廣和江氏 定40名(抽選) ②やさしいヒップホップダンス 対区内在住、在勤で65歳以上の方 日12月8日(金)・15日(金) 計2回 午前10時～11時30分 場健康増進センター(王子5-2-5-101) 内かっこいい曲に合わせて、簡単なステップと手の動きで踊ります。 師フィットネスインストラクター 毛利恭子氏 定30名(抽選) 以下、①②共通 申往復はがき(記入例参照)で、11月15日(水)必着 まで 問先 114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター ☎(5390)2220

70歳からのスマートウォーキング

対区内在住の70歳以上で全回参加できる方 日12月1日～15日 毎週金曜 計3回 午前9時45分～11時45分 場赤羽スポーツの森公園競技場ふれあいホール(赤羽西5-2-27) 内1日:栄養のお話とウォーキングの基礎、8日:ウォーキングの復習、15日:まち歩きウォーキング ※当日の血圧測定結果によっては、参加できない場合があります。 定20名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、11月14日(火)必着 まで 問先 114-8508 (住所不要) 健康増進課健康づくり推進係「スマートウォーキング」担当 ☎(3908)9068



申込記入例 box containing fields for 希望講座名, 郵便番号・住所, 氏名(ふりがな), 年齢, 電話番号(ファクス番号). Includes a note about application rules and a QR code.

対区内在住、在勤の方 日12月1日(金) 午後2時～3時30分 場田端ふれあい館2階第1ホール(田端3-16-1-2) 内お口のケアを行い、上手に肺炎予防する方法について学びます。 師東京都立駒込病院歯科口腔外科 小川千晴氏、歯科衛生士 川名美智子氏 定50名(申込順) 申11月6日(月)午前10時から電話申込 問先滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター ☎(3822)6080

11月10日(金)～16日(木)はアルコール関連問題啓発週間です

①飲酒問題について考えてみませんか? 不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因だけでなく、本人だけでなく家族にも深刻な影響をもたらす、重大な社会問題を引き起こす可能性が高くなります。 ②アルコール依存症とは 「大切にしている家族や仕事、趣味などよりも飲酒することを何よりも優先させる状態」です。心身の健康や社会生活に問題が生じていても飲まずにはいられない病気で、飲酒後の記憶の欠落、意欲の低下、飲酒していないときの離脱症状(発汗、不眠、手の震えなど)などがみられます。 ③進行性の病気です 周囲を巻き込みながら、心身の健康・社会生活に及ぼす問題を増大させます。 ④回復・社会復帰が可能な病気です アルコール依存症は治療が必要な病気です。社会復帰のためには治療とリハビリテーションが必要です。それらを続けることが回復につながります。 ⑤アルコール問題で悩む家族の方へ アルコールにまつわる問題が起きても、本人はなかなか認めようとはしません。次第に状況は悪化し、家族は疲弊します。特に子どもへの影響は重大かつ深刻です。まずはご相談ください。 問健康推進課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

シニア元氣塾「地域に活かすいきいき講座Part5」 クリスマス前にハンドベル体験 対区内在住、在勤で50歳以上の方 日12月7日(木) 午後2時～4時 場赤羽文化センター第2視聴覚室(赤羽西1-6-1-301) 内ベルを使って、クリスマスソングを演奏し、心地よい響きを共感しましょう。 師茂木典子氏 定16名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、11月14日(火)必着 まで 問先 114-8508 (住所不要) 高齢福祉課高齡福祉係 ☎(3908)1158

シニア割引券で鑑賞ください 高嶋ちさ子 presents 北とぴあクラシックスVol.14 北とぴあで実施する催し物を正規料金のおよそ半額でご利用になれます。 対区内在住で60歳以上の方 日平成30年3月4日(日) 午後4時開演 場北とぴあさくらホール 定130名(抽選) 費2千300円(S席) 申往復はがき(記入例参照。車イス及び付き添いが必要な方はその旨を朱書き)で、11月15日(水)必着 まで ※1名1席のみ ※全席指定(席は選べません) ※チケットの引き換えは、事前に北とぴあで行います。 問先 114-8508 (住所不要) 高齢福祉課高齡福祉係 ☎(3908)1158

水中運動教室「らくらく浮力でしっかり運動」 対区内在住で65歳以上の一人を受講できる方 日12月6日 午後2時～4時:水中運動に関する健康づくりの講義と実技 13日・20日 午後2時30分～4時:水中運動を中心とした実技 毎週水曜 計3回 ※当日の血圧測定の結果、参加できない場合があります。 場元氣ふらざ温水プール(志茂1-2-22) 定30名(抽選。初めての方優先) 申往復はがき(記入例参照)で、11月14日(火)必着 まで 問先 115-0042 志茂1-2-22 元氣ふらざ ☎(5249)2214

介護予防で元氣はつらつサロン 対田端全域、中里全域、上中里1丁目、西ヶ原1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11月10日(金) 午後1時30分～3時 場田端ふれあい館第1ホール(田端3-16-1-2) 内座ってできる体操、北区さくら体操、合唱など 師介護予防運動指導員、介護予防リーダーの会 定20名(申込順) 申11月4日(土)午前10時から電話申込 問先滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター ☎(3822)6080

記事の見方 対象日日時 会場 内容 師講師 定員 費用(記載のない場合は無料です) 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