

NO.1514  
毎月1日・10日・20日発行

7 | 1

平成28年(2016)

# 北区ニュース

|            |                          |      |
|------------|--------------------------|------|
| (28.6.1現在) |                          | 前月比  |
| 世帯数        | 189,248                  | 142増 |
| 総人口        | 344,024                  | 191増 |
| 日本人人口      | 325,414                  | 162増 |
| 男          | 161,707                  | 63増  |
| 女          | 163,707                  | 99増  |
| 外国人人口      | 18,610                   | 29増  |
| 男          | 9,246                    | 13増  |
| 女          | 9,364                    | 16増  |
| 年齢別人口*     | 14歳以下... 34,638(10.1%)   |      |
| (構成比)      | 15歳~64歳...221,868(64.5%) |      |
|            | 65歳以上... 87,518(25.4%)   |      |

\*外国人人口を含む

## 北とぴあ国際音楽祭2016

問 北区文化振興財団 ☎(5390)1221 HP <http://www.kitabunka.or.jp/>

今年も北とぴあ国際音楽祭が開催されます!オペラや室内楽など、ルネサンスから現代までのクラシック音楽、更に日本や世界の伝統音楽といった多様なジャンルの音楽を楽しめる4週間。新しい音楽の扉を開いてみませんか?

【会期】10月28日(金)~11月27日(日)

【会場】北とぴあ内、旧古河庭園・洋館

※入場年齢の表記のない公演は未就学児の入場は不可

### モーツァルト作曲 オペラ《ドン・ジョヴァンニ》

セミ・ステージ形式 / 全2幕 / イタリア語上演・日本語字幕付

11/25(金) 午後6時開演  
国際色豊かな豪華キャストで贈るモーツァルトの大人気オペラ!

11/27(日) 午後2時開演  
◆モーツァルト演奏のスペシャリスト・寺神戸 亮と古楽オーケストラ「レ・ボレアード」が満を持して挑む!  
◆「お手をどうぞ」などの優美なアリアに、劇的効果の高い圧巻のクライマックスなど...見どころ・聴きどころ盛りだくさん!

指揮:寺神戸 亮 演出:佐藤美晴  
管弦楽・合唱:レ・ボレアード(オリジナル楽器使用)



他の出演者  
ドン・オッターヴィオ:ルーファス・ミュラー ツェルリーナ:ベツァペ・アース 騎士長:畠山 茂

|          |      |            |           |           |
|----------|------|------------|-----------|-----------|
| 11/25(金) | 一般   | SS席 7,000円 | S席 5,000円 | A席 2,000円 |
|          | 区民割引 | SS席 6,000円 | S席 4,000円 |           |

|          |      |            |           |           |
|----------|------|------------|-----------|-----------|
| 11/27(日) | 一般   | SS席 8,000円 | S席 6,000円 | A席 3,000円 |
|          | 区民割引 | SS席 7,000円 | S席 5,000円 |           |

金曜日は1,000円  
お得!

全席指定  
7/15(金)発売  
※各日の内容は同一  
※学生は一般の半額

芸大とあそぼうin北とぴあ

### 注文の多いオーケストラ ~宮沢賢治エトセトラ

0歳から入場できるクラシックコンサート♪

11/12(日) 午前11時/午後2時開演  
さくらホール

名作童話をたくさん残した宮沢賢治の詩情あふれる世界を、オーケストラの生演奏と朗読、お芝居により再現。宮沢賢治作詞作曲の《星めぐりの歌》やドヴォルザーク《交響曲第9番「新世界より」第2楽章》など、大人も子どもも楽しめる名曲が満載です。物語は『銀河鉄道の夜』を劇中劇に、『ゼロ弾きのゴージュ』、『注文の多い料理店』などのエッセンスを取り込んだオリジナル・ストーリー!



指揮:田尻真高  
演奏:東京芸術大学 学生&卒業生有志オーケストラ

|          |      |            |            |
|----------|------|------------|------------|
| 全席指定     | 一般   | 1階席 2,000円 | 2階席 1,500円 |
| 7/7(木)発売 | 区民割引 | 1階席 1,500円 | 2階席 1,000円 |

※各回内容は同一 ※0~2歳は保護者膝上鑑賞に限り無料。3歳からはチケットが必要です

### プレイエルで聴くショパン 横山幸雄・趙静デュオリサイタル

10/28(金) 午後7時開演  
さくらホール

ショパンが愛したピアノ、プレイエル(1910年製)で聴く極上のショパン!

ショパン:序奏と華麗なるポロネーズ、チェロ・ソナタ短調 ほか

日本の音楽界を牽引する若き巨匠・横山幸雄のオール・ショパン・プログラム。気鋭のチェリスト趙静を迎え、チェロとピアノのための名曲もお贈りします!



全席指定  
7/6(水)発売

|    |        |      |        |    |        |
|----|--------|------|--------|----|--------|
| 一般 | 3,000円 | 区民割引 | 2,000円 | 学生 | 1,500円 |
|----|--------|------|--------|----|--------|

### —没後400年記念— シェイクスピアの音楽とイギリス古謡の世界

メランコリックに美しい!  
シェイクスピア劇から生まれた音楽とイギリス古謡の数々をハープの調べにのせてお届けします。

11/20(日) 午後2時開演  
つつじホール

モーリー:それは恋人たち(「お気に召すまま」より)  
ジョンソン:蜂が蜜を吸うところで(「テンペスト」より)  
グリーン・スリーヴス(「ウィンザーの陽気な女房たち」より) ほか



8/10(水)発売 全席指定  
一般 1,800円 ペア券 3,000円  
区民割引 1,300円 ペア券 2,000円

### 奄美・沖縄の島唄絶唱 ~歌い継がれる伝統の響き~

11/5(日) 午後2時開演 つつじホール

彩り豊かな琉球王朝時代の宮廷音楽から奄美の島々に息づく島唄の数々

南西合奏団「群星」(ナンセイガソウダンムルブシ)  
代表 川畑さおり



7/10(日)発売  
全席指定 一般 3,500円  
区民割引 3,150円

### リゲティのホルン・トリオをめぐって ~音楽家たちからのオマージュ~

11/6(日) 午後2時開演 つつじホール

世界的に有名な現代音楽作曲家リゲティの没後10年を記念する

山内亜希(ホルン)  
マリ・リー(ヴァイオリン)  
池谷順子(ピアノ)



リゲティ:ヴァイオリン、ピアノ、ホルンのための三重奏曲—ブラームスへのオマージュ 鈴木純明:新作委嘱作品(ホルン・ソロ) ほか

7/10(日)発売 全席自由  
一般 3,000円 区民割引 2,500円 学生 2,000円

### DE MISSIONE MUSICORUM 音楽による宣教の旅

11/9(日) 午前11時 / 午後2時開演  
旧古河庭園・洋館

日本へ渡った宣教師と、ヨーロッパを旅した天正遣欧使節の音楽

坂本龍右(ビウエラ・ダ・マノ&アルコ、歌 ほか)  
ジョアン・ポロナート(チェンバロ、オルガン、歌)  
各回内容は同じ



7/31(日)発売  
全席自由 一般 3,500円 ペア券 6,000円  
区民割引 3,150円 ペア券 5,400円

### ヴェネツィアの華やぎ ~女性作曲家パルバラ・ストロツィとその時代~

11/10(日) 午後2時開演 旧古河庭園・洋館

17世紀ヴェネツィアの華やかな音楽の集いが旧古河邸に蘇ります!

阿部早希子(ソプラノ)  
平井み帆(チェンバロ)  
B.ストロツィ:秘密の恋人、私の涙  
C.モンテヴェルディ:さらば、ローマよ  
B.フェッラーリ:この世から消え去ってしまいたい ほか



7/11(月)発売 全席自由  
一般 3,800円 当日 4,000円

### アラブ・インドの音楽の魅力 ~日印のアーティストによるコンサート~

11/19(日) 午後6時30分開演 つつじホール

アラブとインドの宮廷で発展したスリリングな即興アンサンブル!

マニーシュ・ピングレー(モーハン・ヴィーナー)  
ローヒト・ムジュンダール(タブラ)  
丸山洋司(シタール)  
立岩潤三(レク、タブラ)  
酒井絵美(ヴァイオリン)



8/16(火)発売 全席自由  
一般 3,000円 区民割引 2,500円 学生 2,000円

### 「胡弓いまむかし」 ~伝えたい音、今奏でる~

11/23(日) 午後3時開演 つつじホール

日本で唯一の擦弦楽器、胡弓の魅力と可能性に迫るコンサート!

木場大輔(胡弓)、  
菊央雄司(歌、三絃)、  
足立知謙(ピアノ、シンセサイザー)  
菊岡検校:笹の露  
木場大輔:焔(ほむら)  
こきりこ節(富山県民謡) ほか



8/1(月)発売 全席自由  
一般 3,500円 区民割引 2,800円 学生 1,500円

### 無料で気軽に楽しめる ロビーコンサート

※直接会場にお越しください ※0歳から観覧可  
会場:北とぴあ1階区民プラザ

10/28(金) 午後5時30分開演  
上野学園大学古楽アンサンブル

10/30(日) 午後3時開演

11/20(日) 午後0時30分開演  
パイプオルガン演奏会

11/25(金) 午後4時30分開演

11/27(日) 午後0時30分開演  
上野学園大学木管アンサンブル



### 関連公演(有料)

第93回 二期会オペラ研修所コンサート  
11/17(日) 午後6時30分 さくらホール

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  
Eメール



## 第33回ふるさと北區

# 区民まつり参加者募集!

### あなたの参加で区民まつりがさらに輝きます!

**日** 10月1日(土) 午前11時～午後4時(S-GATEは午後5時30分から) 2日(日) 午前10時～午後4時

**王子・赤羽・滝野川** 個性豊かに秋を彩る3会場:王子会場(飛鳥山公園) 赤羽会場(赤羽公園・赤羽会館・赤羽駅前) 滝野川会場(滝野川公園・滝野川体育館)

#### ●アトラクション

**場**王子会場…飛鳥山公園内特設ステージ

**赤羽会場**…赤羽会館講堂

**滝野川会場**…滝野川公園内特設ステージ

**内**ステージ上での歌、踊り、楽器演奏など。ヒップホップやストリートダンスなども大歓迎です。

※赤羽会場は太鼓・エレキギター・ドラム、滝野川会場はエレキギター・ドラム不可など会場により制限があります。

**費**1グループ3,000円

#### ●展示コーナー

**場**赤羽会館、滝野川体育館

**内**グループ・団体・個人による作品展示、実演、生活に役立つ相談など

**費**1グループ3,000円

#### ●フリーマーケット

**場**王子会場…飛鳥山公園内

**赤羽会場**…赤羽公園内

**滝野川会場**…滝野川公園内[2日(日)のみ]

**費**両日ともに1出店につき1日1,000円

=以下、共通(S-GATEを除く)=

**対**区内在住、在勤、在学の方(プロは不可)



昨年の王子会場の様子

#### ■[アトラクション・展示コーナー]

地域振興課(北とぴあ10階)、各地域振興室、赤羽会館及び滝野川会館にある申込書に記入し、郵送または持参で、7月22日(金)(必着)まで(抽選)

※1団体、1会場の申込のみ。アトラクションは両日申込不可。S-GATEとの重複申込は不可。

#### ■[フリーマーケット]

出店1日につき往復はがき1枚(記入例参照。「フリーマーケット希望」、希望日・会場も記入)で、7月22日(金)(必着)まで(抽選)



#### ●S-GATE(区民まつり夜の部)



**場**王子会場…飛鳥山公園内特設ステージ[1日(土)のみ]

**内**音楽・ダンスなどのショー。企画運営ボランティアスタッフも募集します。楽しいイベントをつくりませんか。

**申**地域振興課(北とぴあ10階)に備え付けの申込書に記入し、持参または郵送で、7月22日(金)(必着)まで(抽選)

※区民まつりアトラクションとの重複申込は不可

※太鼓・エレキギター・ドラム不可

※詳しくはホームページをご覧ください。

**HP**<http://www.city.kita.tokyo.jp/chiiikishinko/kurashi/volunteer/event/matsuri.html>

## 北區掲示板への広告掲載を募集します!

地域の方々が目にする北區の掲示板に、お店や会社のPR広告を載せませんか。

#### [広告の大きさ]

**Aタイプ**…縦230mm×横1,305mm

**Bタイプ**…縦230mm×横1,205mm

**[広告掲載位置]**イメージ図のとおり

**[掲載期間]**広告掲載日(12月1日を予定)から1年間(更新可)

**[募集掲示板]**区が指定する北區掲示板からお選びください。

※右表のほかにも多数あります。詳しくはお問い合わせください。

**[掲載できないもの]**公共性及び品位を損なう恐れのあるもの、政治・宗教活動に関

わるものなど

**[掲載の決定]**内容を審査して掲載の可否をお知らせします(申込多数の場合は抽選)。

※掲載決定後、申込者の負担で版下原稿を作成していただきます。

**費**1基につき年額3万円

※設置初年度は、広告プレート作成・設置料として、7万200円を別途負担していただきます。

**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。北區ホームページからもダウンロードできます〕を郵送、ファクスまたは持参で、7月29日(金)(必着)まで

**先**〒114-8508(住所不要)広報課

**☎**(3908)1102

**FAX**(3905)3422

**問**地域振興課掲示板広告担当

**☎**(5390)0092

掲示板のイメージ



地域の皆さんが目にする区の掲示板に、お店や会社のPR広告を載せませんか。

#### 広告募集掲示板一覧

| ID     | 地区        | 設置場所       | タイプ |
|--------|-----------|------------|-----|
| 100-08 | 王子        | 王子本町3-1    | A   |
| 100-60 |           | 上十条4-19-7  | B   |
| 100-59 |           | 王子1-13     | A   |
| 100-58 |           | 王子5-24-4   | B   |
| 100-55 |           | 東十条3-18    | A   |
| 100-16 | 赤羽        | 堀船1-5-11   | B   |
| 200-07 |           | 神谷1-5-21   | A   |
| 200-51 |           | 赤羽2-57     | A   |
| 200-14 |           | 赤羽西1-38-1  | A   |
| 200-26 |           | 赤羽南1-6-5   | B   |
| 200-68 | 滝野川       | 赤羽北2-32    | A   |
| 200-67 |           | 岩淵町38-26   | A   |
| 300-57 |           | 滝野川6-7-1   | B   |
| 300-05 |           | 西ヶ原1-54-6  | A   |
| 300-73 |           | 西ヶ原2-44-10 | B   |
| 300-26 | 中里3-15    | A          |     |
| 300-02 | 田端6-3     | A          |     |
| 300-76 | 昭和町1-1-15 | A          |     |

※このほかにも募集している掲示板があります。詳しくはお問い合わせください。

#### ◆区民住宅(あき家)入居者抽選募集

区民住宅は、中堅所得者層の家族世帯に良質な住宅を提供することを目的とした住宅です。応募された方は、現在のあき家及び今後新たに発生するあき家への入居候補者となります。

**[名称及び所在地]**志茂二丁目区民住宅(志茂2-34-3)、滝野川六丁目区民住宅(滝野川6-10-11)、王子一丁目区民住宅(王子1-14-12)、王子一丁目第二区民住宅(王子1-28-2) ※現在のあき家戸数、使用料などは申込の案内でご確認ください。

**[入居資格]**次の①～⑥のすべてに該当する方

- ①区内在住、在勤または区内居住の一親等の親族(姻族を含む)がいる
- ②現に同居し、または同居しようとする親族がいる
- ③現に自ら居住するための住宅を必要としている
- ④所得(同居親族に所得がある場合は合算)が定められた基準以上かつ基準内である(別表のとおり)
- ⑤住民税を滞納していない
- ⑥申込者及び同居親族が暴力団員ではない ※申込み期間にかかわらず直接窓口申込できる先着順募集の住宅があります。使用料の3万円助成制度が適用されます。 ※王子一丁目区民住宅については、入居資格の特例として、同居親族のいない方、

所得基準にあてはまらない方、居住する住宅の建替・改修のため一時的に住居を必要とする方も入居できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

**[申込みの案内の配布期間及び場所]**7月12日(火)～19日(火)

区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番窓口)、区民事務所及び地域振興室(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。

**申**郵送または持参で、7月21日(木)(必着)まで

**問先**〒114-8508(住所不要)区営・区民住宅受付担当

**☎**(3908)1523

#### 区民住宅所得基準表

| 家族数 | 所得金額(千円)    |
|-----|-------------|
| 2名  | 2,780～7,592 |
| 3名  | 3,160～7,972 |
| 4名  | 3,540～8,352 |
| 5名  | 3,920～8,732 |
| 6名  | 4,300～9,112 |



#### ◆「北區さくら体操」指導員(第16期)募集

「北區さくら体操」の普及に協力していただける指導員(ボランティア)を募集します。養成講習を受け、人前での指導技術を習得後、イベントや普及活動に携わっていただきます。

**対**区内在住、在勤で「北區さくら体操」の動きを習得している方

**日**8月3日～24日 毎週水曜 計4回 午前9時30分～11時30分

**場**滝野川東ふれあい館第1ホール(滝野川1-46-7 滝野川東区民センター内)

**定**10名(抽選)

**申**はがき(記入例参照。応募動機も記入)で、7月12日(火)(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

**☎**(3908)9068

#### ◆北區商店街等販売促進事業申請者募集

地域経済を盛り上げるイベントを応援します。今回、対象者の条件を緩和しました。

**対**区内に所在する小売業、飲食業、サービス業など5店舗以上集まった団体 ※そのほ

か条件があります。詳しくはお問い合わせください。 **内**地域経済の活性化のための販売促進イベントに対し経費の一部を補助します(補助率2分の1、補助限度額30万円)。

**[募集件数]**15件 ※審査により決定

**申**産業振興課商工係(北とぴあ11階)にある申請書(北區ホームページからもダウンロードできます)に必要事項を記入し、郵送または持参で、7月15日(金)(必着)まで

**問先**〒114-8503(住所不要)産業振興課商工係

**☎**(5390)1235

#### ◆第1回地域包括支援センター(高齢者あんしんセンター)運営協議会

地域包括支援センター(高齢者あんしんセンター)の運営や介護予防支援事業に関することについて審議する会議を開催します。

**日**7月13日(水) 午後2時～4時

**場**第2委員会室(区役所第一庁舎4階)

**内**平成27年実績報告についてほか

**申**傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

**問**介護保険課給付調整係

**☎**(3908)1286

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8面をご覧ください

介護

◆介護保険料納入通知書をお送りします

65歳以上の方(第1号被保険者)の平成28年度の介護保険料納入通知書を、7月7日(木)に発送します。

介護保険料は、平成28年度の住民税課税状況や所得額及び世帯の方の住民税課税状況等に基づいて保険料を決定しています。ただし、平成28年1月2日以降に転入した方の保険料は、前住所地に課税状況等を確認しているため、仮の保険料にて算定している場合があります。

【保険料の納め方】介護保険料は、年金の受給額によって納め方が法律で決められています。納め方を個人で選ぶことはできません。通知に従って納付をお願いします。

●特別徴収

年金が年額18万円以上の方は年金からあらかじめ差し引かれます。ただし、65歳になったとき、転入したとき、保険料の所得段階が変更になったときなどは、一時的に納付書で納める場合があります。

●普通徴収

年金が年額18万円未満の方は、納付書や口座振替で納めます。納付書で納める方には、今回の通知に、7月期分から9月期分の納付書を同封します。10月期分から3月期分の納付書は、10月中旬にお送りします。

☎(3908)1285

◆新しい介護保険負担割合証をお送りします

要介護(要支援)認定を受けている方が現在お持ちの負担割合証の有効期限は7月31日(日)です。8月1日(月)から有効の新しい負担割合証を7月11日(月)にお

送ります。

8月1日以降に介護サービスを利用するときは、負担割合にかかわらず、必ず新しい介護保険負担割合証と介護保険被保険者証と一緒に、サービス事業者または施設の窓口にて提示してください。

古い負担割合証は、介護保険課に返送するか、お近くの区民事務所または分室へお返しください。

☎(3908)1285

◆生計困難者に対する利用者負担額の軽減制度

【対象となるサービス(介護予防サービスを含む)】訪問介護、通所介護、認知症対応型通所介護、短期入所生活介護、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、通所リハビリテーション、短期入所療養介護、介護老人福祉施設(利用者負担第2段階の方は食費・居住費のみが対象)など

【対象となるサービス(介護予防サービスを含む)】訪問介護、通所介護、認知症対応型通所介護、短期入所生活介護、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、通所リハビリテーション、短期入所療養介護、介護老人福祉施設(利用者負担第2段階の方は食費・居住費のみが対象)など

Table with columns: 世帯人数 (1名, 2名, 3名, 4名以上), 年間収入 (150万円以下, 200万円以下, 250万円以下), 預貯金額 (350万円以下, 450万円以下, 550万円以下)

※預貯金額とは、銀行・信用金庫等すべての預貯金の合計(有価証券、債券も含む)です。※サービス提供事業者が東京都軽減事業の申出を行っていない場合は、軽減を受

に変更できます。ご希望の方は、お問い合わせください。

●普通徴収

特別徴収の対象にならない方 ※納付書や口座振替で28年7月から29年3月まで9回に分けて納めていただきます(表中㊸)。※納付書が届いた方で、口座振替を希望する場合は、通知書に同封している口座振替依頼書に必要事項を記入して、返信用封筒で返送してください。

平成28年度納付方法

Table with columns: 納付月, 特別徴収 (4月から, 10月から), 普通徴収 (納付書, 口座振替)

◎ 年金から差し引き ★ 金融機関などで納付または口座振替

☎(3908)9069

けることができません。

【軽減額】要件に該当する方は、申請することで利用者負担額(介護費負担、食費・居住費(滞在費))の25%(高齢福祉年金受給者は50%)が軽減されます。

【申請に必要なもの】世帯全員の平成27年中の収入が確認できるもの(公的年金等の源泉徴収票など)、世帯全員のすべての預貯金通帳・有価証券・債券等(記帳してお持ちください)、健康保険被保険者証、印鑑 ※すでに軽減制度の確認証をお持ちの方には8月更新のお知らせをお送りしました。

☎(3908)1286

減額による自己負担額(月額)

Table with columns: 区分, 食費, 従来型個室, 多床室, ユニット型個室, ユニット型準個室

※( )内は介護老人福祉施設(地域密着型も含む)に入所又は短期入所生活介護を利用した場合の額です。



◆食費、居住費(滞在費)負担額の減額制度

介護保険施設または短期入所生活介護・短期入所療養介護(ショートステイ)を利用している方で、下表に該当する方は、「介護保険負担限度額認定証」を施設の窓口にて提示することで、食費及び居住費(滞在費)が減額されます(下表のとおり)。

また今年8月からは、新たに非課税年金も所得として勘案されます。現在、すでに負担限度額認定証をお持ちの方には、8月からの負担限度額認定のご案内を6月下旬頃からお送りしています。

☎(3908)1286

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)

申請方法 問い合わせ 先 申込先 HP ホームページ Eメール

後期高齢者医療

◆後期高齢者医療制度の平成28年度の保険料が7月に決定します

被保険者の方に7月中旬に保険料の決定通知書と納付書を発送します。納付方法は、年金から差し引かれる「特別徴収」と納付書や口座振替で納めていただく「普通徴収」があります。

●特別徴収

①特別徴収対象年金支給額が年額18万円以上の方 ②介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が特別徴収対象年金支給額の2分の1を超えない方 ※ただし、年度途中にほかの区市町村から転入した方や、新たに後期高齢者医療制度に加入した方は、一定期間普通徴収となります。

※特別徴収対象年金には優先順位があり、必ずしも多く支給されている年金が特別徴収の対象ではありません。 ※27年度が特別徴収の方は、原則として28年4月以降も特別徴収となります(表中㊸)。 ※27年度の保険料額に変更があり、特別徴収から普通徴収となった方は、28年10月から特別徴収となる場合があります(表中㊸)。

お知らせ

◆北区防災ボランティアの募集

区内在住、在勤、在学の16歳以上で、ボランティアとしての活動が可能な方 講習会などに参加し「防災ボランティア」として登録します。 ※4月1日現在142名の方が登録しています。また、毎月第3日曜日に防災センターで定例会を開催しています。

☎(3940)1811

◆北区日中友好交流公演会

7月18日(祝) 午後6時~7時20分(5時30分開場) 場北とびあつじホール 区と友好都市である北京市西城区の区民交流団が、中国の伝統的な舞踊、京劇、武術などを披露します。区からは、子ども達による日本舞踊を披露します。定300名(抽選)

◆第214回東京都都市計画審議会

9月2日(金) 午後1時30分から 場都庁内会議室(新宿区西新宿2-8-1) 定15名(定員を超えた場合、8月19日(金)に公開抽選) 往復はがき(記入例参照)で、8月12日(金)(当日消印有効)まで ※個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは、会議の一部非公開となることがあります。

◆自衛消防訓練審査会の開催

事業所の自衛消防隊が日頃の訓練成果を披露する場として、自衛消防訓練審査会を下表のとおり開催します。地域の皆さんの温かい声援をお願いします。詳しくは各お問い合わせ先へお願いします。

Table with columns: 地区, 日程, 場所, お問い合わせ

※自衛消防とは、災害が発生した際、消防隊が到着するまでの間に事業所に設置されている消防設備などを活用して、被害を最小限に止めることを目的としています。

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区 7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 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、人事・労務管理など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

◆7月・8月は、政治家の寄附禁止PR強化期間です

贈らない! 求めない! 受け取らない! 寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。 問選挙管理委員会事務局



## ◆北とぴあ演劇祭・関連ワークショップ受講者募集

①北區・演技塾  
**対**中学生以上の方 **日**7月28日～9月29日(9月8日・15日を除く) 毎週木曜 計8回 午後7時～9時30分 **内**「★☆北區AKT STAGE」所属俳優の演技指導のもと作品を作り、北とぴあ演劇祭で発表します。 **定**20名(抽選。応募多数の場合は、初参加者を優先) **費**区内在住、在勤、在学の方4,000円 そのほか8,000円

②ダンスワークショップ  
**対**小学生以上の方 **日**7月28日～9月15日 毎週木曜 計8回 午後7時～9時 **内**プロの振付家が初心者向けにからだを楽しく動かすところから指導します。 **定**40名(申込順) **費**6,000円(高校生以下3,000円)

③アクションワークショップ  
**対**小学生以上 **日**7月29日～9月16日 毎週金曜 計8回 午後7時～9時 **内**殺陣や立ち回りなど、舞台上で映えるアクションを習得します。 **定**40名(申込順) **費**6,000円(高校生以下3,000円) **[セット割引]**②と③同時受講で1万円(高校生以下5,000円)

=以下、①～③共通=

**場**北とぴあまたはココキタ(北區豊島5-3-13) **申**7月4日(月)午前9時から電話またはホームページで申込(①は7月18日(祝)まで) **問先**北區文化振興財団北とぴあ演劇祭担当 **☎**(5390)1221 **HP**<http://www.hokutopiaengekisai.com>

## ◆北管ネット夏季マンションセミナー「マンションの大規模修繕工事」

後援 北區  
 マンションの寿命は大規模修繕工事です。業者の選び方や見積りなどの比較ポイント、工事後の責任と補償、管理組合としてどのように対処すべきかについて学びます。

**日**7月23日(土) 午後2時～4時 **場**東田端地域振興室2階会議室(東田端1-12-14) **師**(株)日装 代表取締役社長 小川隆幸氏 **定**40名(申込順) **申**7月1日(金)から電話、ファクス(記入例参照)またはホームページで申込 **問先**〒114-0012 田端新町1-27-11 NPO法人北區マンション管理組合ネットワーク事務局 小川 **☎**(3893)9792 **FAX**(3893)9793 **HP**<http://www.kitakan.in/>

## ◆認知症サポーターステップアップ講座・全体交流会

**対**認知症サポーター養成講座を受講した方 **日**7月25日(月) 午後1時～4時30分 **場**北とぴあ15階ペガサスホール **内**①認知症とその対応～生活のしづらさと行動・心理症状(BPSD)について～ ②皆で認知症を理解し、支え合える地域に向けて **師**①認知症サポート医 今泉貴雄氏 ②NPO法人「地域の寄り合い所また明日」森田真希氏 **定**80名(申込順) **申**7月5日(火)午前9時から電話申込 **※**①②の両方に参加した方に北區認知症支援キャラクター「こんちゃん」オリジナルグッズを差し上げます **問先**高齢福祉課高齢相談係 **☎**(3908)9083

## ◆学校公開講座「茶道を始めませんか」

**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**7月30日～8月27日 毎週土曜 計5回 午前9時30分～正午 **定**15名程度(抽選) **費**各回500円(菓子代) **申**ファクス(記入例参照)で、7月14日(木) (必着)まで **問師**浮間中学校茶道部指導者 毛利万里子 **☎**090(7849)7820 **場先**浮間中学校 **FAX**(5970)0485

## ◆現代の寺子屋 楽しい北區雑学大学

後援 北區文化振興財団  
**日**7月16日(土) 午後2時～4時 **場**王子小学校王子ホール **内**みんなのジャズ講座 **師**ジャズピアニスト 田村和大氏 **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



## ◆「ココキタなぞとき七不思議」参加者募集

かつて中学校だった建物にひそむ謎を解き、あなたは無事に脱出できるか!?  
 今話題の脱出ゲームがココキタでも開催! 若者向けの参加型ゲームイベントです。  
**対**小学4年生以上 **日**9月3日(土)・4日

## ご意見をお寄せください

### 学校施設跡地の利活用を検討しています

区では、学校の適正配置によって発生する学校施設跡地の利活用を検討するため、学識経験者や区民代表の方などで構成する「学校施設跡地利活用検討委員会」を設置しました。そこで、検討委員会での検討の参考とするため、意見を募集します。  
**[学校施設跡地の利活用の方向]**①北區基本計画などの全体計画に定める望ましいまちづくりに資する土地利用を図ります。②区民共通の資産として北區基本計画実現のための資金調達手段の活用を検討します。③民間活力を最大限活用し、効率的かつ柔軟な利活用と管理運営を図ります。  
**※**詳しくは北區ホームページをご覧ください。  
**[検討対象施設]**1.旧清至中学校…敷地面積(m<sup>2</sup>)10,053.61 平成19年3月に閉校しました。現在は、学校法人東京成徳学園

に貸付しています(平成30年3月まで)。  
 2.旧赤羽中学校…敷地面積(m<sup>2</sup>)9,144.17 平成21年3月に閉校しました。現在は、なでこ小学校の改築による仮校舎として使用しています(平成30年3月まで)。  
**●ご意見をお寄せください**  
 郵送、ファクスまたはEメールで、8月5日(金)(必着)までにお寄せください(様式自由)。\*検討委員会の日程は北區ニュースや北區ホームページなどでお知らせします。傍聴を希望される方は、直接、会場へお越しください。  
**問[意見提出先]**〒114-8508(住所不要)企画課 **☎**(3908)1104 **FAX**(3905)3421 **EM**kikaku-ka@city.kita.lg.jp

(日) ①午後4時から ②午後7時から **定**各50名(先着順) **申**電話、ホームページまたは直接窓口で、7月5日(火)から8月15日(月)まで **問場先**北區文化芸術活動拠点ココキタ(北區豊島5-3-13) **☎**(6338)5711 **HP**<http://www.kitabunka.or.jp/cocokita/>

## ◆300人で歌おう! 歌声 in北とぴあ～夏～

後援 北區教育委員会  
**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**7月28日(木) 午後1時30分(2時開演) **場**北とぴあつつじホール **内**音楽鑑賞及び合唱 ソプラノ…乾 董子 テノール…宮原健一郎 ピアノ…鳥羽山沙紀 **定**300名(抽選) **費**1,100円 **申**はがき(記入例参照。希望人数も記入)で、7月19日(火)(必着)まで **問先**〒114-0002 王子1-6-15-202 NPO法人東京ASUKA音楽事務所 篠笠 **☎**090(6487)6017

## ◆フリーマーケット

後援 北區  
 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ます。  
**●滝野川公園フリーマーケット**  
**日**7月18日(祝) 午前10時～午後2時(雨天中止) **[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  
**●きつね夏まつりフリーマーケット**  
**日**7月30日(土) 午後3時～7時(雨天中止) **場**いなり通りショッピングロード(北區豊島1・2丁目) **[出店予定数]**20店(抽選) **[出店料]**無料(2.4m×1.5m) **申**往復はがき(記入例参照)で、7月16日(土)(必着)まで **問先**〒114-0003 北區豊島1-39-14 プチ・マルシェ・エグロ **☎**(3911)6707

## ◆第16回 ファーマーズコラボ市(ほっと縁市) 出展者募集

後援 北區  
 11月27日(日)に赤羽公園で開催する第16回ファーマーズコラボ市(ほっと縁市)の出展者を募集します。  
**対**出展を希望する個人、事業者及びパフォーマー \*個人による食品の出展も募集します。 **定**40件(審査あり) **申**申込書(ホームページからダウンロードできます)をファクスまたはEメールで、8月5日(金)午前10時(必着)まで **問先**ほっと村(月～金曜 午前10時30分～午後1時30分) **☎**070(6553)5671 **FAX**(6732)3258 **EM**hotkyodo@gmail.com **HP**<http://hot-mura.jimdo.com/>

## 育てよう!!青少年の豊かな心、大きな夢

充実した夏休みになるよう、普段なかなか参加することができない地域の行事やボランティア活動に家族そろって参加してみませんか。

### ●あなたの地域には青少年地区委員会があります

次代を担う青少年が、年齢の違う子どもや大人とのふれあいの場を通じて、地域でいきいきと活動し、自立した社会人に育つことを目指して、地域振興室ごとに青少年地区委員会が活動しています。

青少年地区委員会は、健全な地域環境づくり推進のための啓発活動やあいさつ運動、各種スポーツ大会やハイキング、キャンプなど、年間を通してさまざまな活動を行っています。夏休みなどに開催される事業は右表のとおりです。

### ●青少年地区委員会の重点目標

北區青少年問題協議会の活動基本方針に基づき、各地域の実情にあった活動を展開しています。

①安全・安心で健全な地域環境づくりの推進  
 青少年の育成にとって、地域の環境はとて大切で。地域ぐるみで青少年が安全に、安心し

て生活できる環境づくりに努めましょう。  
 ②心がふれあう明るい家庭づくりの推進  
 家庭は青少年にとって豊かで安定した人間関係を作りだし、安らぎを与え、社会性を養い、自立を促進させるものです。各青少年地区委員会では毎月第3土・日曜の「家族ふれあいの日」を基本に、家族そろって参加できる事業を行っています。

③青少年の社会参加活動の推進  
 青少年がさまざまな社会活動に参加して多くの人々と交流する中で、社会性を身につけ、自立心や協調性、優しさや思いやりの心を培うことは大切です。青少年地区委員会でも地域の児童館などと連携し、積極的に社会参加できる場や機会の提供に努めています。

●7月は内閣府主催「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です  
 青少年の非行・被害防止や健全育成、社会環境の浄化への取り組みなど、もう一度考えてみましょう。  
**問**生涯学習・学校地域連携課 **☎**(3908)9323

| 青少年地区委員会 | 事業名            | 日程                | 問い合わせ(地域振興室)     |
|----------|----------------|-------------------|------------------|
| 十条台      | デイキャンプ         | 7月17日(日)          | 十条台 ☎(3908)3521  |
| 王子       | ラジオ体操会         | 7月21日(木)～31日(日)   | 王子 ☎(3912)1521   |
| 豊島       | 夜間パトロール第32回    | 7月21日(木)～8月31日(水) | 豊島 ☎(3912)1532   |
| 十条       | 早起きラジオ体操会      | 7月21日(木)～30日(土)   | 十条 ☎(3908)3532   |
| 神谷       | 手芸・工芸教室        | 8月2日(火)           | 神谷 ☎(3901)3505   |
| 赤羽西      | 野外活動のつどい       | 7月23日(土)          | 赤羽西 ☎(3900)0049  |
| 志茂       | ラジオ体操会         | 7月21日(木)～30日(土)   | 志茂 ☎(3901)3178   |
| 赤羽       | 野外活動           | 9月17日(土)          | 赤羽 ☎(3901)1412   |
| 赤羽北      | デイキャンプ         | 7月31日(日)          | 赤羽北 ☎(3907)1800  |
| 滝野川西     | 納涼と防災の夕べ       | 7月15日(金)          | 滝野川西 ☎(3916)2246 |
| 滝野川東     | ラジオ体操          | 7月21日(木)～31日(日)   | 滝野川東 ☎(3910)0131 |
| 西ヶ原東     | ラジオ体操          | 7月21日(木)～30日(土)   | 西ヶ原東 ☎(3910)0142 |
| 昭和町      | 盆踊り大会          | 7月23日(土)          | 昭和町 ☎(3893)5417  |
| 浮間       | 防災訓練・つきまこどもまつり | 8月28日(日)          | 浮間 ☎(3960)0047   |
| 桐ヶ丘      | 親子ふれあい体験       | 7月28日(木)          | 桐ヶ丘 ☎(3907)2427  |
| 田端       | ラジオ体操会         | 7月21日(木)～30日(土)   | 田端 ☎(3828)5560   |
| 東十条      | 夏休みの集い         | 7月16日(土)          | 東十条 ☎(3912)8992  |
| 堀船       | 堀船サマーフェスティバル   | 8月6日(土)           | 堀船 ☎(3912)3531   |
| 東田端      | 夏休み夜間パトロール     | 7月21日(木)～8月31日(水) | 東田端 ☎(3800)6772  |

※参加対象者・会場・時間などは、各地区委員会により異なりますので、あらかじめ青少年地区委員会事務局(各地域振興室)へお問い合わせください。  
 ※各地区委員会では年間を通して事業などを実施していますので、詳しくは各地域振興室へお問い合わせください。

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8面をご覧ください

区役所の事務室が移転します

[移転する部署]王子健康支援センター
[移転先]北区保健所1階(東十条2-7-3)
[業務開始日]7月4日(月)から
[問]総務課庁舎・車両管理係
☎(3908)8628

中里児童館が閉館します

平成26年8月に策定した「子どもセンター及びティーンズセンター配置方針」に基づき検討した結果、中里児童館は、8月31日(水)をもって閉館します。
[問]子ども未来課次世代育成係
☎(3908)9097

スポーツ

◆新日本スポーツ連盟 北区初心者水泳教室

後援 北区
[対]区内在住、在勤の小学生以上(保護者の付き添いがあれば幼児の参加も可能)
[日]7月21日~8月18日 毎週木曜 計5回
午後6時30分~8時 [場]王子プール(王子3-24-1)
[師]新日本スポーツ連盟北区会員 [定]60名(先着順。空きがあれば当日受付可)
[費]各回中学生以上500円、小学生以下400円
[申]電話またはファクス(記入例参照)で、7月1日(金)から申込
[問]先新日本スポーツ連盟北区(月~金曜 午後7時~9時)
☎(3914)9536 FAX(3914)9530

◆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]①初心者及び初級者...9月6日~11月29日 毎週火曜
②中級者...9月7日~11月30日 毎週水曜
③初中級者...9月1日~11月24日 毎週木曜
いずれも計10回 午前10時~正午(10月から午前9時~11時) ※予備日を2日程度含んでいます。
[場]桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57) [定]各10名(抽選) [費]8,000円(傷害保険を含む)
[申]往復はがき(記入例参照。希望コース番号(第2希望まで)も記入)で、7月15日(金)(当日消印有効)まで
[問]先☎115-0043 神谷3-10-8-115 北区テニス連盟 豊田 實
☎090(6135)4090

◆弓道初心者教室

後援 北区体育協会
[対]区内在住、在勤、在学(中学生以上)の方
[日]7月23日~8月24日 毎週水・土曜 計10回
午後6時30分~9時 [場]滝野川体育館弓道場(西ヶ原2-1-6) [師]全日本弓道連盟指導員 [定]30名(申込順)
[費]5,000円(中学・高校生は2,000円、初日に集金) ※用具は連盟で用意。運動しやすい服装(靴下か足袋着用)
[申]往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、7月15日(金)(必着)まで
[問]先☎114-0016 上中里1-43-10 北区弓道連盟 成田
☎080(5926)1685
EM myrrha@cd6.so-net.ne.jp

講座・講演会

◆赤羽文化センター講座

①区民講座「私のまちの留学生と国際交流~築地まるわかり講座~」
[対]区内在住、在勤、在学中で中学生以上の方
[日]8月9日(火) 午前9時30分~正午 ※東京メトロ日比谷線築地駅午前9時15分集合
[場]築地場外市場「食まちスタジオ」(中央区築地4-16-2 千社額2階)
[内]地域で日本語を学ぶ留学生と一緒に築地市場のしくみや歴史を学び、実際に市場の見学を行いながら交流を深めます。
[協力]東京外語学園日本語学校学生
[師]NPO法人築地食のまちづくり協議会
[定]20名(抽選)
[費]10円(保険料)
[申]はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、7月29日(金)(必着)まで
②PC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]8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「クラウドサービスの利用(One drive)」[マイクロソフトのクラウドサービス(One drive)を利用、ウェブメール・写真の共有・文書作成など]
[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、7月22日(金)(必着)まで
=以下、①②共通=
[問]先☎115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター
☎(3906)3911
FAX(3906)3915
HP http://www.kita-bunka.com

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会「起業家に必要な話し方・あがらない方法」

経営に役立つコミュニケーション力
[対]区内事業主の方または起業をお考えの方
[日]7月20日(水) 午後2時~4時 [師](株)スマイルボイス 代表取締役 倉島麻帆氏
[定]18名(先着順)
[申]電話またはファクス(記入例参照)で、7月1日(金)から申込 ※ネスト赤羽では7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]場先☎ネスト赤羽(赤羽1-59-9)
☎(3598)0571
FAX(3901)7789
HP http://www.nest-akabane.com/

◆家庭で育む男女共同参画「リケジョ入門講座」

理系の世界は難しそうと思われがちですが、科学がいかに身近な存在であるか、そして、理系女性(リケジョ)がどのように活躍しているかを、家族と一緒に学びませんか。後半は、楽しく科学に触れる体験として、レジン(光硬化樹脂)で可愛いアクセサリーも作ってみましょう。
[対]女子中学生と保護者(2名1組) [日]8月6日(土) 午後2時~4時 [師]サイエンスライター 青山聖子氏 [定]15組(先着順)
[申]ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、7月3日(日)午前9時から申込 ※保育あり[1歳~就学前。定員あり(先着順)]
[問]場先男女共同参画センター「スペースゆう」(北とぴあ5階)(月曜、祝日休館)
☎(3913)0161 FAX(3913)0081
EM danjo-c@city.kita.lg.jp

◆星美学園短期大学日伊総合研究所 公開講演会2016

後援 北区教育委員会
イタリアの芸術とフロイトの精神分析—その隠れた関係
[日]7月30日(土) 午後2時~4時 [師]京都大学大学院教授 岡田温司氏 [定]400名(申込順)
[申]往復はがき、ファクス(記入例参照)、ホームページまたは直接窓口で、7月26日(火)(必着)まで ※当日受付可
[問]場先☎115-8524(住所不要)星美学園短期大学日伊総合研究所
☎(3906)0056
FAX(5993)1600
HP http://www.seibi.ac.jp/college/

◆産業技術高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会
①国語が苦手な理系中学生のための国語講座
[対]中学生 [日]7月23日(土) 午前10時~正午 [内]小説を素材に、国語が得意ではない理系中学生が文章へと向かうための準備体操をします。 [定]20名(抽選) [費]500円
②電池の要らない不思議なラジオをペットボトルで作ろう!
[対]中学生以上 [日]7月23日(土) 午後1時~5時 [内]電池がなくても放送を聞くことができる不思議なラジオを作り、無線通信や電子工作の面白さを体験する講座です。 [定]10名(抽選) [費]2,500円
③中学生のためのバスケットボール教室
[対]中学生(チーム単位での参加可) [日]7月30日(土) 午前9時~正午 [内]基本的技術を楽しみ習得します。またゲームを通して参加者相互の交流を図ります。 [定]50名(抽選) [費]500円
④磁力発見器を作ろう
[対]小学校高学年以上 [日]7月30日(土) 午前の部...午前9時30分~正午 午後の部...午後1時30分~4時 [内]目に見えない磁力の強さを調べる装置をセンサとマイコンを使って作ってみましょう。完成後は磁石を探すゲームや電磁石の強さを測る実験をします。 [定]各8名(抽選) [費]1,600円
=以下、①~④共通=
[申]はがき、ファクス(記入例参照)。④は午前・午後の別も記入)またはホームページで、②は7月7日(木)、③④は14日(木)(いずれも必着)まで
[問]場先☎116-8523(住所不要)都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス
☎(3801)0145
FAX(3801)9898
HP http://www.metro-cit.ac.jp

◆環境リーダー養成講座「幼児自然教育コース」

自然の魅力を幼児に伝えるための方法を講義や実習をとおして学びます。
[対]区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
[日]8月20日~9月24日(9月3日・17日を除く) 毎週土曜及び10月2日(日) 計5回
午前10時~正午 [定]20名(抽選)
[申]往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、8月10日(水)(必着)まで
[問]場先☎114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜休館(祝日の時は翌日))
☎(3908)0804
FAX(3908)8856

シルバー人材センター「パソコン教室」

[対]区内在住・在勤の方 [日]内定費下表のとおり [申]往復はがき(記入例参照。希望のコース番号も記入)で、7月11日

Table with 5 columns: 番号, コース名, 日程, 定員(抽選), 費用(材料費含む). Rows include: ① 超初心者OKはじめてのパソコンとインターネットWindows8.1, ② 超初心者OKはじめてのパソコンとインターネットWindows10, ③ インターネット入門Windows10, ④ インターネット入門Windows10, ⑤ ワード初級 (Word2013), ⑥ ワード初級 (Word2013), ⑦ ワード中級 (Word2013), ⑧ ワード中級 (Word2013), ⑨ エクセル初級 (Excel2013), ⑩ エクセル初級 (Excel2013), ⑪ エクセル中級 (Excel2013), ⑫ エクセル中級 (Excel2013).

[時間] ①③⑤⑦⑨⑪...午前9時30分~正午 ②④⑥⑧⑩⑫...午後1時30分~4時

くらしのトラブル注意報

消費生活センター ☎(5390)1239

◆「異物の侵入」に注意! -子どもの口、鼻、耳、眼に-

子どもは好奇心旺盛なため、口だけでなく、鼻や耳の穴にもいろいろな物を入れたがります。ピーズやBB弾、小さな玩具、ラムネや豆などの食品、ばん創膏、ボタン電池などを鼻や耳に入れて取れなくなることがあります。入院が必要になるケースもあります。
[ケース1]遊んでいたプラスチックピーズを耳に入れた。後日、入院して全身麻酔で摘出・除去した。(5歳)
[ケース2]上の子がゲーム機に入れようとして置いてあったボタン電池を鼻に入れた。救急で1時間以内に除去。左鼻の粘膜に炎症がみられた。(4歳)
[アドバイス]子どもの行動に注意を払い、周囲の小物類を整理することはもちろん、子どもには、鼻や耳に物を入れると取れなくなつて

大変危険だということ、入ってしまった場合はすぐに親に伝えることをきちんと教えましょう。

◆リコール対象製品による重大製品事故が多発しています

リコール対象製品を使い続けると、事故を引き起こすおそれがあり、大変危険です。対象製品をお持ちでないか確認し、お持ちの方は、直ちに使用を中止し、事業者ご連絡しましょう。リコール対象製品は、以下のサイトで確認できます。
消費者庁「リコール情報サイト」
HP http://www.recall.go.jp/
少しでも不安や疑問などを感じた場合は、すぐに消費生活センターへ相談してください。
[問]消費生活センター
[相談日時]月~金曜(祝日、年末年始を除く) 午前9時30分~午後4時
[相談電話](5390)1142

記号の見方

対象

日

日時

会場

内容

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



## 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

#### ●Aコース

日 8月3日(水) 午後1時～3時30分

内調理…おやつにぴったりの郷土料理を紹介! (～もちもちごはん「五平もち(中部地方)」、チーズがとろ～り「いももち(北海道)」、トマトとパイナップルのシャーベット) ※材料に乳(牛乳・乳製品)を使用します。食育講座…①郷土料理ってなに? ②野菜にはたくさんのパワーがあるんだよ

費 1組600円

#### ●Bコース

日 8月27日(土) 午前10時30分～午後1時30分

内調理…くまさんタコライス、デザート～くまさんの形にしたご飯に色々な野菜を入れたタコスミートをのせます～ ※材料に乳(乳製品)を使用します。食育講座…旬の野菜ってなに? 費 1組900円

=以下、共通=

対 区内在住の4歳～6歳の幼児と保護者(2名1組) 場 健康増進センター(王子5-2-5-101) 師 北区楽しい食の推進員

定 12組(抽選)

申 往復はがき(記入例参照。コースの別、全員の氏名・ふりがな・お子さんの年齢・学年も記入)で、7月15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「親子クッキング教室」担当 電話(3908)9068

## 金属をたたいてつくる伝統工芸 技術・鍛金で、世界にひとつだけ のお皿をつくろう!

銅板をたたいて模様をつけるお皿づくりにチャレンジできます

対 小学5年生以上の方 日 8月6日(土) 午前の部…午前10時～午後0時30分 午後の部…午後1時30分～4時

師 鈴木頼彦氏(人間国宝 奥山峰石氏弟子)ほか 定 各10名(申込順。小・中学生で初めての方優先) 申 7月6日(水)午前9時30分から直接窓口で申込

問 場 先 志茂子ども交流館(志茂5-18-3) 電話(3902)4646

## 文化庁主催伝統文化親子教室 華道・きものこども教室

後援 北区教育委員会

対 区内在住、在学の小・中・高校生 日 7月28日(木)～平成29年1月21日(土) 計20回 午前9時30分～11時30分(原則) 場 北とびあ内

内 着物の着方やいけばななど ※詳しくはお問い合わせください。師 華道…栗原翠琴氏 きもの…三浦 文氏

定 20名(先着順) 費 華道…1回650円(花代) きもの…1回200円(貸出クリーニング代) 申 ファクス(記入例参照)または電話で、7月21日(木)(必着)まで

問 先 草月流いけばな会 伊藤 電話090(2329)8289 FAX(3914)0140

## ペアレントトレーニングを実施します

言うことを聞かない、ぐずる、かんしゃくを起こすなど、子育てで大変さを感じているお父さん、お母さんが、お子さんの行動を理解し、より適切な接し方を学ぶプログラムです。親子間のもめ事を減らすための、ちょっとした「工夫」を学び、実践してみませんか。

対 区内在住で、4歳～小学4年生までのお子さんの保護者で全回参加できる方 日 10月12日、11月2日・16日、12月7日・21日、平成29年1月11日・25日、2月8日・22日、3

月8日 各水曜 全10回 午前10時～11時30分 定 8名(申込順) ※保育が必要な方はご相談ください。

申 7月12日(火)から電話申込(午前9時30分～午後5時) ※参加をご希望の方には、7月27日(水)午前、8月3日(水)午後、24日(水)のいずれかに事前面接を実施し、お子さんのどのような行動にお困りかなど、お話を伺います。面接は、お子さんも一緒に来ていただきます。

問 場 先 北区子ども家庭支援センター(育ち愛ほっと館)(王子2-7-34) 電話(3914)9565

## 生きもの探検隊④ 真夏のナイトウォッチング

セミの羽化やコウモリ、カエルなど夜活動する生きものを観察します。

対 区内在住、在学、在勤の5歳以上の方 日 7月31日(日) 午後6時30分～8時

定 20名(抽選) 申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、7月21日(木)(必着)まで

問 場 先 114-00310 十条仲原4-2-1清水坂公園内 自然ふれあい情報館〔月曜休館(祝日の時は翌日)〕 電話(3908)0804 FAX(3908)8856

## 北区飛鳥山博物館 地域しらべ スタート展示「とびだせ!飛鳥山 にまつわるエトセトラ」

日 7月16日(土)～8月28日(日)〔月曜及び7月19日(火)は休館〕 午前10時～午後5時

内 地域について調べるにはどのようにしたらいいのか。夏休みの自由研究に活かせる「地域しらべ」のノウハウを、飛鳥山公園を例に教えます。区内小中学生による「北区きらきらかべしんぶん」も展示します。〔関連コーナー〕「地域しらべのススメコーナー」では地域しらべの参考図書や案内パネルがみられます。

問 場 先 北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)(月曜休館) 電話(3916)1133

## 第13回子どもの本のつどい in Kitaku 2016

たんけん・はっけん ブックリンピック ボランティアグループと図書館が協力して「おはなし」の世界を中心に、自由に参加できる楽しくて役に立つイベントを開催します。

対 幼児以上の方(主に小学生) 日 7月23日(土)・24日(日) 午前10時～午後4時(24日は午後3時まで) 内 好きな絵本投票、絵本クイズ、読み聞かせ、おはなし会(一部手話付き)、紙芝居、夏休み宿題相談など

[企画・運営]北区図書館活動区民の会 申 当日、直接会場へ

問 場 中央図書館事業係(十条台1-2-5) 電話(5993)1125

## 離乳食講習会 ～みんなで食育・楽しく食育～

対 区内在住で①生後4カ月から7カ月未満の乳児の保護者 ②生後6カ月から10カ月未満の乳児の保護者(いずれも保育なし)

日 8月3日(水) ①午前10時30分～正午 ②午後2時～3時30分 場 北区保健所栄養室(東十条2-7-3) 内 ①離乳の始め方と進め方 ②2回食の進め方と離乳の完了に向けて(いずれもお話と試食) 定 各28名(申込順) 申 7月6日(水)午前9時から電話申込

問 場 先 健康推進課王子健康支援センター 電話(3908)9087

## 大腸がん検診

対 区内在住の35歳以上の方(昭和56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

| 申込先(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<br>〒114-0001 東十条2-7-3<br>☎(3908)9087 FAX(3919)5163            | 8月31日(水)<br>午前9時～11時 | 北区保健所1階(東十条2-7-3)       | 【窓口直接配布の場合】7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。各係検診の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<br>〒115-0044 赤羽南1-13-1<br>赤羽会館6階<br>☎(3903)6481 FAX(3903)6486 | 8月19日(金)<br>午前9時～11時 | 赤羽会館7階                  | 【はがき・ファクスの場合】7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)。各係検診日の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<br>〒114-0024 西ヶ原1-19-12<br>☎(3915)0184 FAX(3915)0171         | 8月10日(水)<br>午前9時～11時 | 滝野川健康支援センター(西ヶ原1-19-12) |  |

## 「子ども1日図書館員」参加者募集! 夏休みに1日図書館員になってみませんか

図書館の仕事を体験して、本と友達になりましょう!

対 小学4年生～6年生 日 7月22日(金) 午前・午後 各2時間程度 ※時間はお問い合わせください 場 区内14図書館(分室含む) ※昭和町図書館は休館のため行いません 内 図書館のいろいろな仕事を体験

定 2～8名(申込順) ※中央図書館は、初めての方優先で抽選

申 申込書(図書館にあります)に必要な事項(保護者の承諾サインが必要)を記入し、体験したい図書館へ7月2日(土)から10日(日)までに持参

問 中央図書館児童担当 電話(5993)1125

## 幼児食・歯みがき講習会

対 区内在住で平成27年5月29日～8月28日生まれのお子さん(保育なし)

日 7月28日(木) 午前10時～11時30分 場 赤羽会館7階 内 離乳食から幼児食への移行のポイント(お話と試食)、はじめての歯みがき練習 ※ぱくぱく子どもごはん講習会、歯みがき教室を合わせた内容です。

定 20名(申込順) 申 7月5日(火)午前9時から電話申込

問 先 健康推進課赤羽健康支援センター 電話(3903)6481

## 障害者福祉センター子ども陶芸教室 ～夏休みの自由研究に～

対 区内在住の小学生(3年生以上) 日 7月28日(木) 午後1時30分～3時 内 さまざまな障害のある方との交流を深めることを目的に陶芸体験(マグカップ作り)を開催します。

師 遠藤富美子氏 定 15名(抽選) 申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、7月20日(水)(必着)まで

問 場 先 114-0032 中十条1-2-18 障害者福祉センター事業係 電話(3905)7121 FAX(3905)7116

## 「北区平和のたんけんたい」募集!

北とびあ前の平和祈念像や戦争遺跡など、区内の平和に関する史跡をめぐり、解説をまじえながら探検します。楽しい作業や、記念品もあります。

対 区内在住、在学の小中学生と保護者 日 8月6日(土) 午前10時～正午(雨天決行) 定 20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参

照。全員の氏名・住所、電話番号も記入)で、7月14日(木)(必着)まで

問 先 114-8508(住所不要) 総務課総務係 電話(3908)8623



## 夏休み子どもイベント 田端文士村キーワードラリー ～地図を広げて、君も文士たち に会いに行こう～

対 小学3年生～中学3年生 ※同館職員は同行しませんので保護者同伴をお勧めします。

日 7月23日(土)～8月21日(日) ※休館日を除く 内 受付でクイズの問題と地図をお渡しします。芥川龍之介など田端ゆかりの作家や芸術家のことを学びながら街を散策し答えを探してください。 ※正解者には記念グッズ(先着50名)をプレゼント。解答の提出は1名1回まで 申 期間中、直接会場へ ※駐車場・駐輪場はありません。

問 場 田端文士村記念館(田端6-1-2)(月曜及び祝日の翌日休館) 電話(5685)5171

## お産準備講座

後援 北区

日 7月23日(土) 午後1時30分～3時30分(1時受付開始) 場 北とびあ5階「スペースゆう」多目的室A・B 内 お産に向けての身体づくり・リラックス妊婦体操など

[持ち物]母子健康手帳、バスタオル、飲み物 ※運動しやすい服装でお越しください

定 40名(予定。先着順) 費 500円 申 当日、直接会場へ

問 東京都助産師会北地区分会 村上 電話090(6504)4047

## スポーツ

### ◆夏の短期バドミントン教室

後援 北区

対 区内在住、在勤、在学の20歳以上の方 日 7月20日～8月31日(8月17日を除く) 毎週水曜 計6回 午後7時～9時 場 などで小学校仮校舎体育館 定 30名(申込順) 費 5,000円 申 7月6日(水)から電話またはEメール(記入例参照)で申込

問 先 NPO法人れっど★しゃっふる 村上 電話080(1338)0297

EM murakami@red-s.net



夏休み親子おもしろ科学体験

夏休みに保健所へ遊びに来ませんか。親子を対象に食品衛生教室を開催します。対区内在住の小学4年生～6年生と保護者 日第1回…7月23日(土) 第2回…7月25日(月) いずれも午後2時～4時 内手洗い実験…食中毒の予防に大切な正しい手の洗い方を学びます。手を洗う前と洗った後で手についている汚れの量がどう変わったか検査機を使って調べることで、きちんと手が洗えたかどうかわかります。食品実験…人工イクラを作ります。他にも、食中毒予防や食べ物の不思議など楽しく勉強できます。

※北区ホームページで昨年の様子をご覧になれます。定各10組(申込順) 申7月4日(月)から14日(木)までに電話申込 問場先北区保健所生活衛生課食品衛生担当(東十条2-7-3) ☎(3919)0726



夏休み親子消費者教室 「和食の原点`だし、ってなに?」

対区内在住の小学3年生～6年生と保護者(2名1組) 日7月21日(木) 午後1時30分～3時30分 内だしの味やうまみの成分を実験を通して探っていきます。師生活科学ボランティア 定10組(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、7月12日(火)(必着)まで 問場先〒114-8503(住所不要)消費生活センター「夏休み親子消費者教室」係(北とぴあ11階) ☎(5390)1239

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(2名1組) 日8月20日(土) 午前コース

…午前9時30分～正午 午後コース…午後1時30分～4時 場赤羽会館7階 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) 定各コース24組(抽選) 申往復はがき(記入例参照。希望コース、出産予定日も記入)で、7月20日(水)(当日消印有効)まで 問先〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481 ※車でのお越しはご遠慮ください。

エコエコツアー2016

リサイクル関連施設をバスで回りながら、ごみ・資源の再利用について学習します。家庭でのごみの減量や夏休みの自由研究に役立ててみませんか。対区内在住、在学の小学生と保護者 日Aコース…7月28日(木) Bコース…8月4日(木) いずれも午前8時30分～午後4時30分(区役所集合、Aコースは赤羽エコ広場館解散、Bコースは区役所解散) 内Aコース…びん・缶・ペットボトルのリサイクル施設、古着のリサイクル施設、さいたま市桜環境センター、赤羽エコ広場館(昼食はさいたま市桜環境センター) Bコース…北清掃工場、東京都水の科学館、中央防波堤埋立処分場見学(昼食は東京都水の科学館周辺で自由行動) 定各40名(抽選) 申往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照。希望コース名、参加人数も記入)で、7月15日(金)(必着)まで ※詳しくはホームページをご覧ください。 問先〒114-8508(住所不要)リサイクル清掃課リサイクル生活係 ☎(3908)8538 FAX(3908)1311 EMr-seiso-ka@city.kita.lg.jp HP http://www.city.kita.tokyo.jp/r-seiso/event/ekoeko/ekoekorepo-to.html

夏休みうきうき古民家☆2016

●古民家工作教室「昔のからくり玩具 板返しパタパタを作ろう」 対区内在住、在学の小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 日8月4日(木) 午前10時～正午 内江戸時代の不思議なからくり玩具を作ります。五連の板が回転しながら落ちると絵柄が変わる「五連ばたばた」と、からくりを理解するため画用紙でミニチュアのかわり屏風も作ります。 定25名(抽選) 費200円(材料費) ●古民家工作教室「森の生き物を作ろう」 対区内在住、在学の小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 日8月19日(金) 午前10時～正午 内木や小枝など自然の素材を利用して本物そっくりの「カブトムシ」または「クワガタ」を作ります。 定25名(抽選) ●古民家工作教室「竹でうぐいす笛を作ろう」 対区内在住、在学の小学1～4年生 日8月24日(水) 午前10時～正午 内竹垣の竹を利用して、うぐいす笛を作ります。 定30名(抽選) =以下、共通= 申往復はがき[記入例参照。教室名、全員(2名まで)の氏名・ふりがな・住所・年齢(学年)及び「森の生き物」については「カブトムシ」または「クワガタ」のどちらかも記入]で、7月21日(木)(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

文化センター 夏休み子ども講座

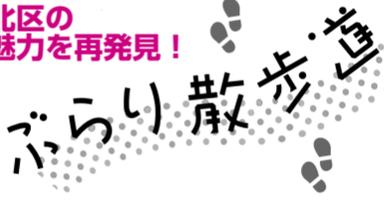
～中央公園・赤羽・滝野川文化センター～

対日場師定費先[締切]下表のとおり 申往復はがき(記入例参照。希望コース、学校名・学年、保護者の緊急連絡先も記入。C-3・C-4・C-5は保護者の氏名、C-2・A-1・A-5は同伴する保護者の氏名も記入)で各文化センターへ申込 ※1コースにつき1人または1組1通

Table with 9 columns: Course, Lecture Name, Schedule, Target Audience, Instructor, Capacity, Fee, Deadline, Venue. Rows include activities like 'Cutter Knife 1D', 'Space Tour', 'Summer International Exchange', 'Junior Ceramics', 'Sound Play', etc.

記号の見方 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

## 北區の魅力を再発見!



### ザリガニ釣りに行こう!

北區に、ザリガニ釣りができる公園があることをご存知ですか。

JR浮間舟渡駅から歩くことおよそ13分、せせらぎが印象的な浮間つり堀公園では、1年を通してフナや金魚を釣ることができます。さらに、7月から10月までの期間に限り、ザリガニ釣りも楽しむことができます。えさはもちろんスルメイカ。釣り糸を垂らすと、食欲旺盛なザリガニがたくさん寄ってきます。小さなお子さんでも簡単に釣ることができ、中には一人で70匹近く釣った人もいます。

釣りざおの貸出(有料)やえさの販売もしているので、手ぶらで行けるのも嬉しい

いところ。釣ったザリガニを持ち帰ることはできませんが、親子で勝負なんていうのも一興かもしれませんね。たくさん遊んだあとは、涼しげな水の音色を聞きながら、園内の休憩所でお弁当を食べて一息つくことも可能です。

暑い夏のひと時、大人も童心に戻って、親子でのんびりとザリガニ釣りを楽しんではいかがでしょうか。

**場** 浮間5-4-19  
**問** 道路公園課  
**☎** (3908) 9275



## 健康情報

### ◆赤羽スポーツの森公園 競技場教室

●健康運動サロン～はじめての体幹トレーニング～

**日** 7月24日(日) 午前10時～正午  
**内** インナーマッスルを鍛えて疲れにくいからだ作り  
**師** 太陽スポーツ施設(株) 松尾芳治氏  
**定** 30名程度(申込順)  
**申** 7月4日(月)から開催当日までに電話申込

### ●健康まーじゃんサロン

**日** 7月17日(日) 午前9時～正午  
**内** 頭の体操に飲酒、喫煙なしの健康的な麻雀を卓卓で行います。  
**定** 36名程度(申込順)  
**申** 7月4日(月)から開催当日までに電話または直接窓口で申込  
=以下共通=  
**対** 区内在住、在勤、在学の方  
**費** 300円  
**問場先** 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)(午前10時～午後7時)  
**☎** (5948) 9281

### ◆平成28年度 新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業が始まります

がん検診の受診促進を図るため、対象者には、乳がん検診を無料で受診できるクーポン券を郵送しました。

**対** 平成28年4月1日現在40歳で、4月20日時点で北區に住民登録のある女性 **日** 7月1日(金)～平成29年1月31日(火) ※休診日を除く **場** 指定医療機関 **内** 問診、視触診(任意)、マンモグラフィ(乳房エックス線検査) ※平成28年4月1日現在20歳で、4月20日時点で北區に住民登録のある女性には子宮頸がん検診を無料で受診できるクーポン券を8月中旬に郵送します。子宮頸がん検診の検診期間は9月1日(木)～平成29年1月31日(火)です。

**問** 健康推進課コールセンター  
**☎** (3908) 9034  
健康推進課健康係  
**☎** (3908) 9016

### ◆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ないでいる方の家族 **日** ①7月27日(水) ②9月28日(水) いずれも午前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** 各開催日前日までに電話申込  
**問先** 健康推進課王子健康支援センター  
**☎** (3908) 9087  
健康推進課赤羽健康支援センター  
**☎** (3903) 6481  
健康推進課滝野川健康支援センター  
**☎** (3915) 0184

### ◆耳の健診の受診券を送付しました

**対** 区内在住で65歳以上の奇数年齢の方(平成29年3月31日現在) **日** 7月1日(金)～9月30日(金) ※事前に医療機関への健診予約が必要です。予約満了となり次第受付終了となる場合がありますので、予約状況は各医療機関にご確認ください。 **場** 「健診会場」のポスターの掲示してある実施医療機関 **内** 問診、視診、標準純音聴力検査 **費** 500円 ※生活保護などを受けている方は、自己負担金が免除されます。 ※受診券が届いていない方はお問い合わせください。

**問** 健康推進課コールセンター  
**☎** (3908) 9034  
健康推進課健康係  
**☎** (3908) 9016

### ◆動ける体が未来を支える「知っ得・納得ロコモ予防」～「北區ヘルシータウン21(第二次)」講演会～

**対** 区内在住、在勤、在学の方  
**日** 8月5日(金) 午後2時～3時30分  
**場** 北とぴあ13階飛鳥ホール  
**内** いつまでも動けるからだでいるために、分かりやすくロコモティブシンドロームを解説し、自宅でする簡単な実技を楽しく紹介しながら体験します。

**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** 100名(抽選)  
**申** 往復はがき(記入例参照。全員の氏名も記入)で、7月12日(火)(必着)まで ※1通2名まで  
**問先** 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係  
**☎** (3908) 9068



**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

**①ラテンエアロ**  
**対** 区内在住、在勤の40歳以上の方  
**日** 8月4日(木) 午後2時～3時30分  
**内** ラテンの曲に合わせて楽しく踊ります。

**②筋トレ男塾**  
**対** 区内在住、在勤の40歳以上の男性  
**日** 8月6日(土) 午前10時～11時30分  
**内** 正しいフォームで効果的にしっかりと

**健康増進センター(へるしあKITA)**

**対** 上中里1丁目、中里全域、田端全域在住の65歳以上で、医師より運動制限されていない方 **日** 7月8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)  
**内** 体力測定、北區さくら体操、合唱など **師** 北區介護予防リーダーの会 20名(申込順)  
**申** 7月4日(月)午前10時から電話申込  
**問先** 滝野川はくちよう高齢者あんしんセンター  
**☎** (3822) 6080

**介護予防で元気がつらつサロン**

**対** 西ヶ原1～4丁目、滝野川1丁目在住の65歳以上で、要介護・要支援認定を受けておらず医師より運動制限されていない方 **日** 7月22日(金) 午後2時～3時30分(1時30分受付開始) **内** 初めての方でも安心して参加できる、簡単な転倒予防の体操です。「持ち物」上履き、汗拭きタオル  
**師** 介護予防運動指導員 20名(申込順) **申** 7月5日(火)から電話申込(日曜を除く午前9時～午後6時)  
**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

**③からだ調整体操**  
**対** 区内在住、在勤の40歳以上の方  
**日** 8月6日(土) 午後2時～3時30分  
**内** 暑さや冷房で乱れがちならだを、ストレッチとマッサージで整えます。  
以下、①～③共通  
**定** 30名(抽選)  
**申** 往復はがき(記入例参照)で、7月20日(水)(必着)まで  
**問場先** 〒114-0002 王子5-2-101 健康増進センター(月曜、祝日休館)  
**☎** (5390) 2220

**対** 豊島全域・王子6丁目在住の65歳以上で要介護・要支援認定を受けておらず、医師より運動制限されていない方 **日** 7月25日(月) 午後2時～3時30分 **内** ちくちく運動で、いきいきと暮らしましょう。「持ち物」スポーツタオル(浴用タオル可)、飲み物  
**師** 運動指導員 20名(申込順) **申** 7月4日(月)午前9時より電話

**介護予防で元気がつらつサロン(身体を動かして、いつまでも元気に)**

**対** 西ヶ原1～4丁目、滝野川1丁目在住の65歳以上で、要介護・要支援認定を受けておらず医師より運動制限されていない方 **日** 7月22日(金) 午後2時～3時30分(1時30分受付開始) **内** 初めての方でも安心して参加できる、簡単な転倒予防の体操です。「持ち物」上履き、汗拭きタオル  
**師** 介護予防運動指導員 20名(申込順) **申** 7月5日(火)から電話申込(日曜を除く午前9時～午後6時)  
**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

**介護予防で元気がつらつサロン(身体を動かして、いつまでもおたつ生活)**

**対** 西ヶ原1～4丁目、滝野川1丁目在住の65歳以上で、要介護・要支援認定を受けておらず医師より運動制限されていない方 **日** 7月28日(木) 午後1時～2時30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** 座ったままで気軽に楽しく行える、筋力のトレーニングです。  
**師** 運動指導員 30名(申込順) **申** 7月4日(月)午前9時30分から電話申込  
**問先** 西が丘園高齢者あんしんセンター  
**☎** (5924) 7715

**介護予防で元気がつらつサロン(いきいきからだ調整体操・筋力強化編)**

**対** 西が丘全域、十条仲原3・4丁目、上十条5丁目、赤羽西5・6丁目在住の65歳以上で、要介護・要支援認定を受けておらず、医師より運動制限されていない方  
**日** 7月28日(木) 午後1時～2時30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** 座ったままで気軽に楽しく行える、筋力のトレーニングです。  
**師** 運動指導員 30名(申込順) **申** 7月4日(月)午前9時30分から電話申込  
**問先** 西が丘園高齢者あんしんセンター  
**☎** (5924) 7715

**「健康づくりグループ講座」昭和の歌でリフレッシュ(大きな声で歌っていつまでも若々しく)**

**対** 区内在住、在勤の50歳以上の方  
**日** 7月24日(日) 午後2時～3時30分  
**場** 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1) **師** みんなで歌おう会 30名(抽選)  
**定** 30名(抽選)  
**費** 1千円 **申** 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、7月11日(月)(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  
**☎** (3908) 9068  
**FAX** (3905) 6500

**「健康づくりグループ講座」昭和の歌でリフレッシュ(大きな声で歌っていつまでも若々しく)**

**対** 区内在住、在勤の50歳以上の方  
**日** 7月24日(日) 午後2時～3時30分  
**場** 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1) **師** みんなで歌おう会 30名(抽選)  
**定** 30名(抽選)  
**費** 1千円 **申** 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、7月11日(月)(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  
**☎** (3908) 9068  
**FAX** (3905) 6500



長生きするなら北區が一番

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 問い合わせ先 申込先 HP ホームページ EM Eメール