

NO.1484

毎月1日・10日・20日発行

8 | 20

平成27年(2015)

# 北区ニュース

## 北区飛鳥山博物館 特別展覧会

### 第14回 人間国宝 奥山峰石と 北区の工芸作家展

主催 東京都北区教育委員会  
共催 北区  
協賛 王子青色申告会

日 9月12日(土)~10月12日(祝) 午前10時~午後5時 ※9月14日(月)・24日(木)・28日(月)、10月5日(月)は休館  
問 場 北区飛鳥山博物館 特別展示室・ホワイエ(入場無料) ☎(3916)1133

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

問い合わせ

先申込先

HP

ホームページ

EM

メール



「赤銅五輪文鉢」奥山峰石



ペンダント「緑の果」小林輝子



「カモノハシ親子」藤田政利



「菊帯留金具」藤江聖公



「春を惜しむ」岩本英子

#### 【出展作家】※五十音順

- 浅井 盛征(彫金)
- 浅井 康宏(漆芸)
- 岩本 英子(人形)
- 太田 淑江(友禅)
- 奥山 峰石(鍛金)
- 金森 三恵子(鍛金)
- 鎌倉 愛子(人形)
- 気賀澤 雅人(ガラス)
- 工藤 茂喜(木漆)
- 小林 輝子(七宝)
- 齋藤 照英(彫金)
- 高橋 和則(陶芸)
- 藤江 聖公(彫金)
- 藤田 政利(鍛金)
- 前田 宏智(彫金)
- 松本 隆一(鍍金※初出展)
- 宮島 正志(陶芸)
- 村山 和子(染・織)
- もり\*みなこ(刺繍)

#### 【鍛金】

金属に熱を加え、金鎚などで叩いて形作る技法

#### 【彫金】

鋳などで金属を彫って成形や図案入れをおこなう技法

#### 【鍍金】

土・砂で作った鍍型に溶かした金属を流し込んで加工する技法

今年も珠玉の工芸作品が飛鳥山の初秋を彩ります。

14回目となる今回は、北区在住の鍛金工芸作家で重要無形文化財保持者(人間国宝)・北区名誉区民の奥山峰石氏をはじめ、新たな出展者もお迎えして、総勢19名の北区にゆかりのある工芸作家が参加します。

会場では、鍛金・彫金・鍍金・漆芸・ガラス・人形・染織など多彩なジャンルの作品を展示するほか、制作工程のビデオ上映や制作道具の展示も併せて行います。

実力派揃いの作家による見応えある工芸作品を、間近に鑑賞できる機会です。ぜひ、ご覧ください。

- 陶芸を楽しむ学ぶ講座  
陶芸の基礎的な技法を学びながら、抹茶茶碗の成形までを行います。※後日、焼き上げた作品をお渡しします。  
日 9月13日(日) 午前10時10分~午後1時  
場 同館体験学習室  
師 高橋和則氏(定員20名(抽選))  
費 500円程度(材料費) 申往復はがき(記入例参照)で、8月31日(月)まで
  - 金工に親しみ学ぶ講座  
鍛金作家の指導で、アルミ板に異なる金属を打ち込んで、小さいトレイを作ります。  
日 9月20日(日) 午後1時30分~4時  
場 同館体験学習室 師 金森三恵子氏  
定員15名(抽選) 費 600円程度(材料費)  
申往復はがき(記入例参照)で、9月7日(月)まで
  - 人間国宝に学ぶ! 鍛金体験講座  
人間国宝の直接指導を受けながら、銀のストラップ飾りを作ります。  
日 9月27日(日) 午前の部: 午前10時15分~正午 午後の部: 午後2時~4時  
場 同館体験学習室 師 奥山峰石氏  
定員各13名(抽選) 費 1千円程度(材料費)  
申往復はがき(記入例参照)で、午前・午後の別も記入)で、9月14日(月)まで
  - 作家が語る! 作品解説  
出展作家(各回4、5名)が各々の作品のテーマや技法などについて詳しく解説します。  
日 9月19日(土)・26日(日) いずれも午後1時~3時(予定) 場 同館特別展示室  
出展作家 ※各回の講師は異なります。  
申当日、直接会場へ  
以下、①④共通  
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
- ※3階・飛鳥山アートギャラリー第2室でも人間国宝・奥山峰石氏の作品を展示しています(北区文化振興財団主催)(入場無料)。

### 関連イベント

# わたしの便利帳を配布します

## タウンページと合冊して9月中旬に配布します

前回に引き続き、NTTタウンページに区の行政サービス、手続き、施設の案内などを掲載した「わたしの便利帳(平成27年度版)」を合冊し、配布します。

「わたしの便利帳」に関わる行政情報の提供や監修を区が行い、作製から配布までをNTTタウンページ(株)が行います。

なお、今回から公共施設案内図は「わたしの便利帳」の中に掲載しています。

配布は同社が9月中旬に区内に各戸配布します。9月30日(水)までに届かなかった場合は、タウンページセンタまでご連絡ください。

【連絡先】タウンページセンタ

☎0120(506)309

【受付時間】午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く)

## デジ版「わたしの便利帳」を作成します

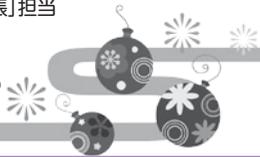
視覚障害のある方を対象に11月頃作成の予定です。ご希望の方はファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、お気軽にお申し込みください。

【問先】広報課「わたしの便利帳」担当

☎(3908)1102

FAX(3905)3422

EM:koho-ka@city.kita.lg.jp



# お知らせ

## ◆北区商店街等販売促進事業申請者の募集

対区内に所在する小売業、飲食業、サービス業など10店舗以上集まった団体

※そのほか条件あり

◆地域経済の活性化のための販売促進イベントに係る経費を補助  
【補助額】経費の2分の1の額(上限30万円)

◆募集件数 6件程度

※審査により決定

◆申請書(産業振興課商工係北とびあ11階)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(必要事項を記入し、10月9日(金)までに郵送または直接窓口で申込)

◆問先 千114-8503 (住所不要) 産業振興課商工係

☎(5390)1235

## ◆防災ブック「東京防災」を配布します

首都直下地震などのさまざまな災害に対する備えが万全となるよう、都より、日常的に活用できる防災ブック「東京防災」の配布を9月1日(火)から行います(各戸配布)。

※配布の方法など詳しくはお問い合わせください。

◆問先 防災ブックコールセンター

☎0570(02)8031

(8月24日)～12月25日(金)の土・日曜、祝日を除く午前10時～午後7時)

◆課 東京都総務局総合防災部防災管理課

☎(5388)2453



## ◆第4回「北区だいきー」CMコンテスト作品募集

後援 北区・北區商店街連合会、東亜商工会議所支部

対個人・団体を問わず映像制作に関してアマチュアの方

◆募集作品 動画・静止画を問わず、北区の魅力や30秒でまとめた映像作品

◆テーマ ①「キタワノル」 ②「北区の魅力はコレ」 ③「北区の風景、建物、催しなど」

◆賞の発表 平成28年2月予定

◆応募用紙(ホームページからダウンロードできます)と応募作品(DVDなどのメディア)を郵送または持参で、10月26日(必着)まで、※詳しくはホームページ(北区CMコンテスト)で検索をご覧ください。

◆問先 千114-0002 王子ー13-14-5階(株)ジェイコム東京北「CMコンテスト係」

☎(5390)7660

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10回をご覧ください

## ◆10月5日(月)からマイナンバー制度が始まります

今年10月以降、ご自身のマイナンバーが記載された「通知カード」が、住民票の世帯ごとに住民票の住所地に送付されます。住民票の住所と異なることが多くお住いの方は、受け取るのができない可能性がありますのでご注意ください。

なお、次に掲げるやむを得ない理由により住民票の住所地で「通知カード」を受け取ることができない方は、居所情報登録申請書を住民票の住所地の区町村に提出ください。申請が認められた方は、登録された居所に「通知カード」を送付します。

◆北区に住民票のある方で、次に該当する方

①DV、ストーカー行為や、児童虐待などの被害者で住民票の住所地以外の居所で生活している方

②一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に入院・入所されている方(おおよそ10月未入所を超える期間入院・入所していることが見込まれる方)

③東日本大震災による被災者で、住所地以外の居所に避難している方

◆申請受付期間 8月24日(月)～9月25日(金)(必着)

◆「居所情報登録申請書」「戸籍住民票通知カード担当(区役所第二庁舎2階10番、男女共同参画センター(北とびあ5階)にあり)まで、また、北区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て、申請者の本人確認書類(運転免許証など)、居所に居住していることを証する書類(公共料金の領収書など)を同封して郵送または直接窓口で申込

※代理人が申請する場合は、これらに加え代理権を証明する書類(委任状など)、代理人の本人確認書類(運転免許証など)が必要です。

※郵送の場合、申請書以外の書類は写しを同封してください。

◆問先 千114-8508 (住所不要) 戸籍住民票通知カード担当

☎(3908)7185



## 休館

王子・赤羽区民事務所

9月20日(日)、10月11日(日)

王子・赤羽区民事務所では、毎週日曜日に一部の証明書交付事務を取り扱っていません。休館に伴う工事のため休館します。

◆問先 王子区民事務所

☎(3908)8745

赤羽区民事務所

◆問先 赤羽区民事務所

☎(3901)2693

◆障害者福祉センター

◆問先 障害者福祉センター

☎(3905)7111

◆赤羽文化センター

◆問先 赤羽文化センター

☎(3906)3911

◆北ノ台スポーツ多目的広場

◆問先 北ノ台スポーツ多目的広場

☎(3908)9330

工事のため、北ノ台スポーツ多目的広場体育館及び第1スポーツ広場は休場します。なお、第2スポーツ広場については通常どおり利用できます。

## 国保

## 年金

◆新しい国民健康保険被保険者証を簡易書留郵便でお送りします

更新により、新しい被保険者証を世帯主あてに9月1日(火)以降順次郵送します。簡易書留郵便のため区内全域に配達を終了するのは9月15日頃になります。

◆更新日 平成27年10月1日(木)

◆有効期間 更新日より2年間

◆被保険者証の色 一般被保険者証：うぐいす色 退職被保険者証：藤色

※国保加入者全員の被保険者証、被保険者証用ケース、臓器提供意思表示欄用保護シールを同封していただきますのでご確認ください。

◆問先 国保年金課国保資格係

☎(3908)1131

◆医療費の減免(医療費がどうしても支払えないとき)

災害などの特別な事情により一時的に生活が困難となり、医療費を支払えなくなったときは、3カ月以内の入院に限り、医療費が減額または免除される場合があります。条件に該当するかを調査し決定しますので、事前にご相談ください。

◆問先 国保年金課国保給付係

☎(3908)1132

◆ただし、保険外の治療など、健康保険適用外のもの是对象になりません。

◆問先 国保年金課国保給付係

☎(3908)1132

◆年金証書を紛失の際には、再交付の手続きをお忘れなく  
年金証書は、年金受給者の証明として本人に交付されるもので、年金に関する手続きの際に必要となる大切な書類です。万が一、年金証書を紛失または汚損した場合には、再交付の手続きが必要です。

◆年金証書の再交付手続きは、年金事務所で配布している「年金証書再交付申請書」に必要事項を記入して、提出してください。汚損の場合は、その年金証書も添付してください。

◆問先 本人以外の方が申請する場合には、委任状と委任を受けた方の本人確認ができるもの(運転免許証など)をお持ちください。

◆問先 ねんきんダイヤル

☎0570(05)1165

◆問先 北年金事務所

☎(3905)1011

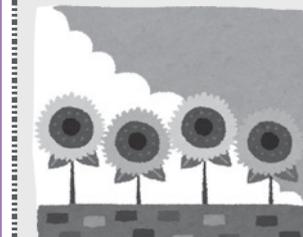
◆問先 ねんきんダイヤル

**副区長が再任されました**



7月3日の区議会で、山田統二副区長の選任が同意されました。

【主な経歴】昭和21年生まれ。財政課長、企画部参事、企画部長などを歴任。平成15年8月助役就任、平成19年4月から副区長



# 建物もあなたと同じ健康診断！ 建築物防災週間 8月30日(日)～9月5日(土)

阪神淡路大震災から20年、また、東日本大震災から4年が経ちます。首都直下地震などの大地震がいつでも起こりうると言われています。地震をはじめ、火災やがけ崩れなどの災害から尊い人命や大切な財産を守るために、日頃から建物や塀の状態をよく点検し、傷んでいる所は早めに改善することが大切です。

## ●木造民間住宅耐震化促進事業

昭和56年5月以前に建築に着手した2階建て以下の木造住宅を対象に、耐震診断士を派遣し、「耐震診断」を無料でを行っています。また、耐震診断結果に基づき、「耐震補強設計」、「耐震改修工事」または新防火地域・整備地域内の「耐震建替え工事」を行う方に、費用の一部を助成しています。

※派遣及び各助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

**問先** 建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番)

☎(3908)1240

## ●危険な老朽家屋除却支援事業

昭和56年5月以前に建築に着手した木造住宅で、6カ月以上空き家になっている、倒壊などのおそれのある老朽家屋の所有者に対し、除却工事費の一部を助成しています。 ※助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

**問先** 建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番)

☎(3908)1240

## ●緊急輸送道路沿道建築物耐震化促進事業

緊急輸送道路沿いで、昭和56年5月以前に建築に着手し、道路幅の2分の1の高さを超える建築物の所有者に対し、「耐震診断」や「耐震改修工事」などの各費用の一部を助成しています。また、特定緊急輸送道路(緊急輸送道路のうち特に重要として指定されているもの(北本通り、環七など))の沿道建築物の所有者に対し、「耐震診断」を義務化するともに、より手厚い助成制度を実施しています。なお、この助成制度には期限があるのでご注意ください。 ※各助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

**問先** 建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番)

☎(3908)1240

## ●昭和56年5月以前に建築工事に着手したマンションに対する耐震化支援

**【分譲マンション耐震化支援事業】**分譲マンションの管理組合を対象に、「耐震アドバイザー」「耐震診断」「耐震補強設計」「耐震改修工事」について費用の一部を助成しています。

**【賃貸マンション耐震化支援事業】**賃貸マンションの所有者を対象に、「耐震アドバイザー」「耐震診断」について費用の一部を助成しています。

※各助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

**問先** 住宅課住宅計画係(区役所第一庁舎7階3番)

☎(3908)9201

## ●高額な耐震補強工事を目的とした耐震診断や住宅リフォーム営業にご注意ください

電話や郵便で区役所などの公的機関に依頼されたように装い、高額な耐震補強工事を契約させるトラブルが発生しています。格安もしくは無料で耐震診断を行うと言って皆さんに近づき、建物の耐震性が低いまたは低いと不安をおおるものです。現在、区では、事前に申込をした耐震診断以外の個別訪問は実施していません。公的機関と関係があるかのように説明している業者には、十分ご注意ください。

**問** 建築課建築防災担当

☎(3908)1240

## ●建物の定期調査・検査

建築基準法では、建物の適切な維持管理を目的に、法定点検として定期報告制度を定めています。これは、建物の所有者(または管理者)に対し、建築士などの専門知識を持つ資格者に現況調査を依頼し、その結果を報告するよう義務付けたものです。

区では、建築物防災週間の一環として、比較的多数の方が利用する建築物を対象に維持管理の状態を点検・調査にお伺いすることがあります。その際には、対象建物の所有者(または管理者)へ事前にご連絡しますのでご協力をお願いします。

**問** 建築課構造設備係

☎(3908)9184

## ●がけ・擁壁の安全対策支援

住宅地を形成するがけ・擁壁の改善工事を行う方に、費用の一部を助成しています。

**注** 高さ2.0m超または道路に面した高さ1.5m以上の危険

なげ・擁壁の所有者、占有者(個人・法人は問いません)。ただし、不動産の売買、賃貸を業とする方は除きます。

※助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

**問先** 建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番)

☎(3908)1240

## ●大規模建築物の耐震診断の義務付けについて

耐震改修促進法の改正に伴い、大規模建築物(店舗、病院などの不特定多数の者が利用する建築物及び学校、老人ホームなどの避難弱者が利用する建築物のうち大規模なもの)の所有者に、耐震診断の実施と所管行政庁への耐震診断結果の報告が義務付けられました。耐震診断結果の報告期限は12月31日(木)までです。詳しくはお問い合わせください。

**問** 建築課建築防災担当

☎(3908)1240

## 耐震キャンペーン 「いつか来るその日のために首都直下地震に備えて今できること」

都民一人ひとりの命を守るため、いつ起こるか分らない巨大地震へ備えて建築物の耐震化に向けた具体的な行動を!

**日** 8月23日(日)～9月13日(日)

### ●耐震フォーラム

**日** 9月2日(水) 午後1時～4時15分

**場** 都庁第一本庁舎5階大会議場 **定** 500名(要予約)

### ●耐震化個別相談会

**日** 9月2日(水) 午後1時30分～4時15分

**場** 都庁第一本庁舎5階レセプションホール

**定** 55組(要予約)

=以下、共通=

**問先** 耐震キャンペーン事務局

☎(4285)8160

※このほかにイベントがあります。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。

**問** 東京都都市整備局建築企画課

☎(5388)3362

**HP** <http://www.taishin.metro.tokyo.jp/>

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  
Eメール

## 安全・安心快適コーナー

### ◎ 共同住宅に防犯カメラなどを設置する場合の経費を一部補助します ◎

**対** マンション管理組合、賃貸共同住宅の所有者

**【補助対象】** 防犯カメラなどの設置に係る経費(設置後の維持管理に係る経費は対象外)

**【補助額】** 経費の2分の1の額(上限50万円)

**用** 9月1日(火)から30日(水)までに必ず事前に連絡し、郵送または直接窓口で申請してください。詳しくは、北区ホームページをご覧ください。

**問先** 〒114-8508(住所不要)危機管理課(区役所第一庁舎2階16番) ☎(3908)1121

### ◎ 身元不明相談所を開設します ◎

身元不明相談所には、身元がわからないまま亡くなった方の資料や、身元が分からず保護されている方の資料があります。ご家族で長期間所在不明の方がいる場合はご相談ください。

	開設期間	開設場所
①	9月1日(火)～30日(水)	警視庁本部1階身元不明相談室(千代田区霞が関2-1-1)
②	9月1日(火)～13日(日)	浅草警察署額首前警備派出所(台東区浅草2-3-1)
③	9月14日(月)～30日(水)	巢鴨とげぬき地蔵尊高岩寺(会館)(豊島区巢鴨3-35-2)

**【時間】** 午前9時～午後4時30分(③のみ午後4時まで)

※このほか、各警察署でもご相談を受け付けています。

**問** 警視庁刑事部鑑識課身元不明相談室

☎(3592)2440(平日 午前8時30分～午後5時15分、第2・4日曜 午前9時～午後4時30分)

警視庁生活安全部少年育成課行方不明者相談室

☎(3592)1640

王子警察署 ☎(3911)0110

赤羽警察署 ☎(3903)0110

滝野川警察署 ☎(3940)0110

## 都内一斉多重債務特別相談 「多重債務110番」

都内の消費生活センターと東京3弁護士会などが連携し、多重債務特別相談を一斉に実施します(要予約)。

**日** 9月7日(月)・8日(火) 午前9時30分～午後4時

### 借金の返済でお困りの方は一人で悩まずご相談ください

借金整理の方法は、任意整理、特定調停、個人再生、自己破産の4つがあります。

消費生活センターでは、4つの方法をわかりやすくご説明し、相談者の債務状況、収入などの生活状況を伺い、専門家への相談をスムーズにつなげるお手伝いをします。なお、特別相談日以外でも、多重債務相談を受け付けていますのでご相談ください(要予約)。

**日** 月～金曜(祝日を除く)午前10時～午後4時

=以下、共通=

**申** 事前に電話申込

**問** 場先 消費生活センター(北とびあ11階)

(月～金曜 午前9時～午後5時)

☎(5390)1239



一人で悩まないで！ 借金問題

☎(5390)1239

多重債務相談は消費生活センターへ

### 初心者対象「手結ひの着付教室」(2ヵ月全8回)

## 無料受講券プレゼント！

日本の伝統を目指す彩まの学院 池袋校(池袋駅西口より徒歩4分)が、普段着からフォーマルまでの着付けを無料で講習。

教室	コース	日程	コース	日程	会場
池袋	金曜	9/18	木曜	10/15	A 池袋駅前4分
新宿	木曜	9/17	火曜	10/13	B 新宿駅前5分
銀座	火曜	9/8	木曜	10/15	C 銀座駅前2分

A(10時～) B(13時～) C(18時～) それぞれ2期間  
◆受講料 各2000円 ※先着順にて受講券を送付  
◆受講料無料 但し期間中教費として5900円(税込)が必要。  
申し込みはフリーダイヤル **0120-073005** まで  
彩まの学院(全10教室にて開催) 立川・三浦・横浜・他  
<http://www.saikimogakuin.co.jp>

## 赤羽法律事務所

地域の方々のための法律事務所です  
法律相談 30 5250 円(お困りの方は無料相談可)



弁護士 氏家義博  
弁護士 金沢裕幸  
いずれも経験年数12年以上の弁護士が、2名で対応します。離婚、相続、交通事故、労働問題、借金問題、その他、まずは気軽に相談下さい。

相談予約 03(5939)7194  
<http://www.akabane-law.com>

## 北区 専門不動産会社 トウリハウジング

物件情報多数掲載! 検索!

一売却・買取査定、空室対策等 お気軽にご相談下さい

フリーダイヤル **0120-978-366**

株式会社 トウリハウジング

北区赤羽 2-16-10 エパークリーン 202 赤羽駅 徒歩3分

## 日暮里駅前 結婚相談所 0120-70-8000 <http://e-miai.jp/>

全国仲人連合会 親御様からのご相談も歓迎

〈広告〉この欄は北区の事業ではありません お問い合わせは各企業・団体へ



## 催し

### ◆北清掃工場の個人見学会

9月12日(土) 午後1時30分～3時 **定50名(申込順)**  
 9月10日(木)までに電話申込(土曜 午前9時～午後5時)  
**会場** 北清掃工場(志茂1-1-36)  
**☎**(3598) 5341

### ◆滝野川会館ブチコンサート

8月24日(月) 正午～午後1時  
**内**ヴァイオリン:宮本 恵氏  
**ピアノ**:三原昂子氏  
**申**当日、直接会場へ  
**会場** 滝野川会館(西ヶ原1-23-1)  
**☎**(3910) 1651

### ◆第34回中央公園文化センター祭

9月12日(土)・13日(日) 午前10時～午後5時(13日は午後4時まで)  
**「展示発表」**切り絵、篆刻、水彩画、油絵、パステル画、山野草造型、

## 来たKITAオリパラプロジェクト

中央公園文化センター  
 「世界史へのいざない  
 ～近現代ヨーロッパを再考する～」

2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に向け、世界の歴史を学んでみませんか。今回は「近現代ヨーロッパ」をとりあげ、その「光」と「影」の歴史を学びます。

**対**区内在住、在勤、在学の方  
**目**下表のとおり **師**青山学院大学名誉教授 伊藤定良氏  
**定**40名(抽選) **費**675円(テキスト代)  
**申**はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、9月24日(木)(必着)まで  
**問**先 〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター  
**☎**(3907) 5661 **FAX**(3907) 5666

回	日程(計6回)	テーマ
1	10月4日(日)	近代ヨーロッパを考える 「私の歴史研究」をてがかりに
2	10月18日(日)	世界史像に見るヨーロッパ
3	11月1日(日)	イギリス産業革命とインド
4	11月15日(日)	ユダヤ人問題について
5	12月6日(日)	「ドイツ」と「ポーランド」
6	12月20日(日)	国民国家とグローバル化の時代

**【時間】**午前10時～正午

多くの人手を必要とする福祉の仕事を地域の皆さんに理解いただくとともに、正規職員やアルバイト・パートなどの求人・面接会を開催します。

9月18日(金) 午前11時～午後3時(入退場自由)

**定**60名(抽選)

**解説**

### ◆おもひでを元気の素に!

昭和の郷愁歌謡大作戦第3弾  
 「第7回 昭和歌謡コンサート」

北区地域づくり応援事業  
 9月6日(日) 午後1時30分開演(1時開場)

※正午から入場整理券を配付



9月24日(火) 午後1時開演(0時30分開場)

**場**北とびあ13階飛鳥ホール  
**内**昭和の名曲を上映&合唱しましょう。**ゲスト**鳴海日出夫氏  
**申**9月1日(火)から北とびあチケット売り場で販売  
**問**懐かし歌を歌う会 神尾  
**☎**(3901) 7447 (午後1時～7時)

### ◆第6回昭和の名曲を歌い継ぐ会

後援 北区教育委員会

9月26日(土) 午後2時～3時

**場**中央図書館3階ホール(十条台1-2-15)  
**内**十条富士塚など十条地域の8mm・16mmフィルム映像、写真の上映と中央図書館地域資料専門員の解説

**定**60名(抽選)

**映像アーカイブによる街おこし**  
 「映像と写真でめぐる十条の今と昔」  
 十条銀座・お富士さん・阿波踊り

9月26日(土) 午後2時～3時

**場**北とびあ13階飛鳥ホール  
**内**生演奏に合わせて唄って10歳若返り。「おもひで」がお届けする、ちよびり早い敬老の日プレゼント。家族と一緒に楽しめる2時間30分盛りだくさんのコンサートです。戦前・戦後の昭和歌謡を漫談風ウンチクを交えながら、20曲程度演奏します。

**定**300名(先着順)

**申**当日、直接会場へ  
**問**おもひでチューズデー 橋本  
**☎**060(179) 5093

## 北区文化芸術祭参加者・作品募集

●俳句大会  
**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**11月3日(祝) 正午受付開始  
**場**北とびあ7階第2研修室 **【投句】**四季自由・未発表作品  
**一般の部**…三句 **子どもの部(小・中学生)**…二句 **師**俳誌「風の道」主宰 大高霧海氏 **費**1,000円(子どもの部は無料)  
**申**申込書(北区文化振興財団(北とびあ10階)にあります)に必要事項を記入し、9月3日(木)(当日消印有効)まで  
**問**先 〒115-0042 志茂4-10-8 間中恵美子  
**☎**(3901) 5558

●茶華道展(華道)  
**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**11月7日(土)・8日(日)  
**場**北とびあ地下1階展示ホール **費**3,000円  
**申**はがき(記入例参照。作品の幅・奥行・高さ、あれば流派・雅号も記入)で、10月29日(木)(必着)まで  
**問**先 〒114-0034 上十条5-37-5 鈴木豊裕  
**☎**(3909) 7201

●珠算競技大会、シニア対象講習会  
 北区珠算教育連盟では、珠算競技大会とシニア(60歳以上の方)を対象とした初歩指導講習会を開催します。  
**対**区内在住、在勤、在学、在園の方 **日**11月3日(祝) 午前9時10分集合 **場**北とびあ13階飛鳥ホール **【競技大会】**①幼児・小学1・2年生の部(9・10級程度) ②小学3・4年生の部(7級程度) ③小学5・6年生の部(5級程度) ④中学生・高校生一般の部(3級程度) **【競技種目】**総合競技、読上算(各都ごとに競い合い、得点で順位を決定し表彰) **【シニア対象講習会】**希望により、④の部にも参加できます。ただし、参加料が必要です。  
**定**競技大会…各部100名 **講習会**…50名(いずれも先着順)  
**費**1,000円(講習会は無料) **申**申込書(北区文化振興財団(北とびあ10階)にあります)または復復はがき(記入例参照。60歳以上の方はそらばんの有無も記入)で、9月16日(水)から30日(水)(必着)まで  
**問**先 〒115-0052 赤羽北3-6-2-101 田口孟則  
**☎**(3909) 1405

●陶芸展  
**対**区内で陶芸活動をしている方 **日**11月26日(木)～29日(日)  
**場**北とびあ地下1階展示ホール **【賞】**区長賞ほか多数  
**費**3,500円(福祉団体は無料) **申**申込書(北区文化振興財団(北とびあ10階)にあります)に出品料を添えて、11月14日(土)(必着)まで  
**問**先 〒114-0001 東十条1-18-2-1002 稲田吉行  
**☎**(3913) 4874  
**【北区文化芸術祭の問い合わせ】**  
 北区文化振興財団文化芸術祭担当 **☎**(6338) 5711

## 北区コミュニティビジネスセミナー(入門編)

日々の「困った」を、区民の力でビジネスを通して解決する「コミュニティビジネス(CB)」をご存知ですか。子育て中の方やシニアの方も訪れやすいコミュニティカフェ、商店街の空き店舗を活用した新しい居場所づくりなど、地域に密着した新しいビジネスが広がっています。特別な誰かではなく、地域で生活するあなたただからできるビジネスです。

本セミナーでは、コミュニティビジネスの基礎知識を紹介するとともに、すでに区内でコミュニティビジネスを実践している方の生の声をお届けします。

**対**区内でのコミュニティビジネスに関心のある方 **日**場下表のとおり **師**NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター **定**各30名(先着順) **申**8月21日(金)から電話またはEメール(記入例参照。①～④の別(複数可)も記入で申込 ※保育希望の方は各セミナー開催日の1週間前までに申込(先着順。定員あり)  
**問**先 産業振興課経営支援係 **☎**(5390) 1237 **E**keisien@city.kita.lg.jp

セミナー番号	日程	会場	ゲスト講師
①	9月28日(月) 午前10時～正午	子育てママ応援塾ほっこりへの(十条仲原1-22-5)	子育てママ応援塾ほっこりへの 内海氏
②	10月6日(火) 午前10時～正午	いろむすびcafe (中十条4-17-1コトニア赤羽1階)	NPO法人彩結び 赤星氏
③	10月8日(木) 午前10時～正午	ままこまち+Cafe&Deli (王子1-21-9須田ビル1階)	(株)リンクフォースマイル 山口氏
④	10月14日(水) 午後7時～9時	田端ふれあい館第3ホール(田端3-16-2田端区センター内)	(株)スタンダード 小峰氏



催し・講座などを復復はがき・ファクス・Eメールなどで申し込む場合の記入例は10回をご覧ください

# 「地震は必ずやってくる！」 震災訓練に参加しましょう



## 防災週間

### 8月30日(日)～9月5日(土)

☎ 防災課防災普及係 ☎ (3908) 8194

東日本大震災では、東北地方を中心に多数の死者・行方不明者の被害がありました。

東京でも、直下型地震はいつ起こっても不思議ではないと言われてます。この地震では、北区を震度6弱から6強の揺れが襲うものと考えられ、東日本大震災の影響で発生する確率が高まっていると言われてます。地震は必ずやってきます。地震に対する備えは、日頃から準備しておく必要があります。

震災時には「自らの身の安全は自らが守る」という理念(自助)、「お互いに助け合う」という行動(共助)が不可欠です。なぜなら「行政による助け(公助)」は、震災が起きた直後には大きく制限されるからです。

また、電力、ガス、上・下水道、電話などのライフラインも一時的に途絶し、復旧までに時間がかかることが考えられます。

日頃から自分自身が地震に備えるとともに、大地震からあなたを、あなたの家族を、あなたのまちを守るため、震災訓練に参加して防災行動力を高めましょう。



昨年度訓練の様子

## 震災訓練 8月30日(日)実施

訓練は、各自主防災組織(町会・自治会が母体)や地区防災会議(各地域振興室管内の自主防災組織が集まって形成)が中心となり行います。

【想定】8月30日(日)午前9時の防災無線によるサイレンを合図に、東京北部に震度6強の地震が発生したと想定し、訓練を開始します。

【会場など】各地域の訓練の日時・会場・内容は、各自主防災組織や地区防災会議が発行する防災だより、回覧板、お知らせポスターなどをご覧ください。

【内容】次の①～⑥の訓練を行います。必要な資機材は、自主防災組織に備えてあります。

- ①初期消火訓練…消火器や小型消防ポンプの操作を学びます。
- ②救出・救助訓練…救助資機材の使い方を学びます。
- ③応急救護訓練…適切な応急処置を学びます。
- ④炊き出し訓練…ライフラインなどが途絶した状態での炊き出し方法を学びます。
- ⑤避難所開設訓練…災害時に避難所となる学校などで避難所の開設訓練を行います。
- ⑥避難誘導訓練

いつ起きるかわからない大地震に備え、地元の自主防災組織や地区防災会議が実施する訓練に積極的に参加しましょう。

※実施日の異なる自主防災組織もあります。  
※熱中症にご注意ください。こまめな水分補給を意識しましょう。

## 「減災」のために、自分自身で災害に備えましょう

地震、台風といった自然災害はなくすることができません。しかし、皆さんが備えておくことで、被害を少しでも減らすことは可能です。このように、災害による被害をできるだけ小さくする取り組みのことを、「減災」と呼びます。普段から自分でできる対策について考えて実践しましょう。

- 家の内外の安全対策(家具の安全な配置、家具転倒防止器具の設置、家の耐震診断など)
- 非常持ち出し袋(ヘルメット、懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、救急医薬品、お薬手帳、貴重品、簡易トイレなど)の点検と準備
- 避難場所、避難所の確認
- 万一の際の家族との連絡方法・集合場所の確認(伝言ダイヤルの活用)
- 家庭内備蓄(7日以上自宅生活できる飲料水と食糧)の用意
- 家庭用消火器の設置
- 地震保険への加入
- 自主防災組織への加入

自分でできる震災対策については、区で発行している「防災地図」や「北区防災ハンドブック」を参考にしましょう。【配布窓口】防災課(区役所第一庁舎2階14番)、防災センター(西ヶ原2-1-6)

## 防災用品のあっせんを行います

区では、災害時に役立つ防災用品のあっせんを行います。8月20日(木)から防災用品あっせんチラシを配布しますので、ぜひご利用ください。【配布窓口】防災課(区役所第一庁舎2階14番)、防災センター(西ヶ原2-1-6)、各地域振興室

### ◆300人で歌おう! 歌声 in 北とびあ〜秋〜

後援 北文化振興財団・北区教育委員会  
対 区内在住、在勤、在学の方  
日 9月29日(火) 午後2時開演  
場 北とびあつじホール  
内 プロの歌手とピアノの伴奏で、なじみある季節の歌を一緒に歌いましょう。  
定 300名(先着順) 費 1千100円  
申 はがき(記入例参照)。希望人数も記入)または電話で、9月18日(金)(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 篠笠敬子 ☎ 090(6487)6017

### ◆赤羽文化ひろば 9月のプログラム

主催 北区教育委員会・赤羽文化センター  
利用団体連絡協議会  
子育てママのコンサート・ミニコンサート(体験あり)  
日 9月27日(日) 午前10時30分〜正午(10時開場)  
内 ピアノ演奏に合わせハモニーの美しいゴスペル曲を歌います。  
参加団体 TENゴスペルクラブワイア  
問 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-1-301) ☎ (3906) 39111

### 講座・講演会

#### ◆中央公園文化センター区民講座

はじめての二胡  
〜皆で奏でる悠久の音色〜  
対 区内在住、在勤、在学で全く参加できる方  
日 9月25日・11月13日 毎週金曜日 計8回 午後1時30分〜3時  
内 中国の伝統的な楽器である二胡の弾き方をゆつくり学び楽しく演奏します。 ※楽器貸出あり  
師 張本和広氏ほか

### ◆30名(抽選) 費 2千500円(楽譜代)

申 はがき・フアックス(記入例参照)電話または窓口で、9月8日(火)必着)まで  
問 場 先 114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター(月曜、祝日休館)  
☎ (3907) 56661  
☎ (3907) 5666

### ◆赤羽文化センター特別講座 「オーブ」ならぬ天然酵母パン作りランチボックス

フライパンで焼く天然酵母パンと、添加物なしの手作りソースでおしゃれなランチボックス  
日 9月26日(土) マフィン2種類と野菜フリンダ・デザート  
10月3日(日) フォカッチャと鶏のシンブルンテオレガノ風・デザート 計2回 午後2時〜4時30分  
師 フードライフデザイナー 深田和恵氏  
定 24名(抽選)  
費 4千800円(材料費含む)  
申 はがき・フアックス(記入例参照。1回のみを希望する場合は希望日も記入(費用は半額)または窓口で、9月16日(水)(必着)まで  
問 場 先 115-0055 赤羽西1-6-1-1-301 赤羽文化センター ☎ (3906) 39111  
FAX (3906) 39115

### ◆エコベルデ みどりの教室

挿し木、接ぎ木のコツを教えます  
対 区内在住、在勤、在学の方  
日 9月12日(土) 午前10時〜正午  
内 挿し木や接ぎ木が失敗しない時期や方法を、わかりやすく解説します。  
定 30名(抽選)  
費 500円 申 往復はがき(記入例参照)で、8月31日(月)(必着)まで  
問 場 先 114-0003 北区豊島5-1-6-1-1 みどり環境情報館(エコベルデ)(月・火曜、祝日休館)

### ◆北区環境大学 一般向け環境講座 「開発と環境コース」

環境について自分で考えて行動できる力をつけませんか。現役の研究者や環境汚染・酸性雨などの講義や実習を通して学びます。  
対 15歳(中学生を除く)以上の方  
日 9月10日・10月1日 毎週木曜 計4回 午後7時〜9時  
場 赤羽エコ広場館(赤羽1-1-38)  
師 お茶の水女子大学教員など  
定 40名(抽選) 区内在住、在勤、在学の方優先  
申 往復はがき、フアックス(記入例参照)またはホームページで、9月2日(水)(必着)まで  
※詳しくはホームページをご覧ください。  
問 先 114-0003 北区豊島5-1-6-1-1-38 ☎ (3913) 8340

### ◆初心者 剣詩舞講座

共催 北文化振興財団  
対 区内在住、在勤、在学の方  
日 10月3日・24日 毎週土曜 計4回 午前10時から  
場 ココキタ(北区豊島5-1-13)ほか  
師 北区吟剣詩舞道連盟  
定 10名(抽選)  
申 往復はがき(記入例参照)で、9月7日(月)(必着)まで  
問 先 115-0052 赤羽北2-1-10-1035 北区吟剣詩舞道連盟 理事長 高橋暁輝 ☎ (3900) 2407

## ABC 滝野川会館講座 XYZ

対 18歳以上の方 日 内 定 下表のとおり 費 各1万5,400円  
申 往復はがき(記入例参照)で、9月7日(月)(必着)まで ※1通で1講座  
問 場 先 114-8534(住所不要)滝野川会館 ☎ (3910) 1651

講座名	日程	時間	内容	定員(抽選)
ニック先生の英会話教室 フリートークینگ Early Class ①水曜コース Late Class ②水曜コース ③木曜コース	①2…9月30日〜12月16日(11月18日、12月9日を除く) 毎週水曜 計10回	Early Class①④ 午後6時〜7時30分	ネイティブ講師と話せる英会話を楽しむ講座です。テキストは使わずその日のトピックを「聞いて、質問し、また聞く」を繰り返すフリートークで会話を上達させます。簡単な英語を使って会話ができる方に適しています。	各10名
ニック先生の英会話教室 フリートークینگ ピギナー Early Class ④木曜コース	③4…10月1日〜12月17日(11月19日、12月10日を除く) 毎週木曜 計10回	Late Class②③ 午後7時45分〜9時15分	フリートークینگ、ピギナーの方のコースです。基本的な文法の学習を含めて簡単な英単語で思ったことをスムーズに言えるように学習します。	各10名



### プレーパークで遊育！ 「そろそろ焼き芋の季節！」

●中央公園拡張部(旧いなり公園/十条台1-2)  
 日 9月7日(月)・14日(月)・20日(日)・21日(祝)  
 ●袋町公園(赤羽北3-11)  
 日 9月6日(日)  
 =以下、共通=  
 [時間] 日曜、祝日…午前10時30分～午後5時  
 月曜…午前10時30分～午後3時  
 日 当日、直接会場  
 問 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会  
 ☎090(6519)8382  
 HP <http://www.kita-asobo.com>  
 子育て支援課次世代育成係  
 ☎(3908)9097

### 子どものためのおはなし会

図書館	日	時	電話番号
中央	9月の毎週土曜	午前11時	(5993)1125
	9月5日(土)・19日(土)	午後2時30分	
中央分室	9月20日(日)	午前11時15分	(3912)8566
	9月4日(金)	午前11時	
滝野川	9月18日(金)	午後3時30分	(3910)9092
	9月の毎週火曜(22日を除く)	午前11時	
浮間	9月の毎週金曜	午後3時30分	(3965)6531
	9月16日(水)	午後3時30分	
昭和町	9月2日(水)	午後3時30分	(3893)5418
	9月9日(水)	午後3時50分	
上十条	9月10日(木)	午後3時30分	(3905)3533
	9月25日(金)	午前11時	
赤羽北	9月18日(金)	午後3時30分	(3907)6412
	9月10日(木)	午後3時30分	
東田端	9月17日(木)	午前10時	(3576)8800
	9月25日(金)	午後3時30分	
滝野川西	9月4日(金)・11日(金)・18日(金)	午前10時30分	(3927)3421
	9月17日(木)	午後3時30分	
豊島	9月4日(金)・11日(金)・18日(金)	午前10時30分	(5390)6680
	9月25日(金)	午後3時30分	
東十条	9月4日(金)・11日(金)・18日(金)	午前10時30分	(5390)6680
	9月25日(金)	午後3時30分	

### ●赤ちゃんのためのおはなし会

図書館	日	時	電話番号
中央	9月14日(月)・28日(月)	午前11時	(5993)1125
	9月26日(土)	午前10時	
中央分室	9月20日(日)	午前10時50分	(3912)8566
	滝野川	9月18日(金)	
赤羽	9月9日(水)	午前10時30分	(3901)1992
	昭和町	9月1日(火)	
田端	9月11日(金)・25日(金)	午前11時	(3828)5569
	上十条	9月1日(火)	
東田端	9月4日(金)	午前11時	(3810)4341
	神谷	9月1日(火)	
滝野川西	9月29日(火)	午前11時	(3576)8800
	豊島	9月17日(木)	
東十条	9月の毎週水曜	午前11時	(5390)6680
	●小学生のためのおはなし会		
中央	9月5日(土)・19日(土)	午後3時	(5993)1125
●紙芝居			
中央	9月26日(土)	午後2時30分	(5993)1125

### 自然教室「生きもの探検隊⑥ 秋のナイトウォッチング」

対 区内在住、在学の5歳以上の方  
 日 9月19日(土) 午後6時30分～8時  
 内 コオロギやアオマツムシなど、秋の鳴く虫を観察します。定 20名(抽選)  
 申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、9月9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(祝日のときは翌日))  
 ☎(3908)0804  
 FAX(3908)8856

### 滝野川体育館 幼児・小学生体操教室(Ⅲ期)

対 区内在住、在園の幼児(4歳～6歳)及び小学生 日 9月15日～11月17日(9月22日、11月3日を除く)毎週火曜 計8回  
 ①幼児…午後3時50分～4時40分  
 ②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(初回に集合)  
 申 往復はがき(記入例参照)①②の別、生年月日、性別、園名・学校名・学年も記入)で、9月2日(水)(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

### 家庭教育学級 父親コース 「パパと作ってあそぼう！」

対 区内在住、在勤、在学の小学生と父親(母親でも可) 日 10月4日(日) ①午前10時～正午 ②午後2時～4時  
 場 北とびあ13階飛鳥ホール  
 内 親子で竹てっぽう、ぴよんぴよんカエル、コイル電車、とことこ鳥を作ります。  
 師 都立産業技術高等専修教授 吉田茂美氏ほか 定 25組(抽選)  
 費 500円程度 申 往復はがき(記入例参照。参加者全員の氏名・ふりがな、子どもの学校名・学年、保護者の年代、希望の時間を記入(どちらでもよい場合は、その旨も記入))で、9月16日(水)(必着)まで  
 問 先 〒114-8546 (住所不要)生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係  
 ☎(3908)9323

### もっと知りたい!異文化理解講座 「世界のことばでこんにちは!」

北区地域づくり応援団事業  
 英語、スペイン語、ロシア語、アラビア語などいろいろな言葉で挨拶してみよう。  
 対 区内在住の小学生(小学3年生以下は保護者同伴。未就学児のきょうだいの参加についてはお問い合わせください)  
 日 9月12日(土) 午前10時～11時30分  
 場 北とびあ9階901会議室  
 定 20名(先着順) 費 1名200円  
 申 Eメール(記入例参照。全員の氏名、学校名・学年も記入)で、9月8日(火)(必着)まで ※詳しくはホームページ(「異文化交流サロンかぴばら」で検索)をご覧ください。  
 問 先 異文化交流サロンかぴばら 山田 090(2336)4116  
 E [capybara.staff@gmail.com](mailto:capybara.staff@gmail.com)



### みんなで育児応援プロジェクト

目指せ!イクメン～「イクメン講座」5期生募集～

子育てにすぐに役立つ講座をお子さんの年齢別に開催します。子どもが喜び、手遊びや絵本の読み聞かせ、一緒に楽しめる工作、幼児食の簡単な作り方などを学びます。  
 対 ①1歳～2歳の子どものと父親 ②3歳以上～小学校就学前の子どものと父親 ※いずれも2名1組 日 場 内 定 下表のとおり 師 ファザーリング・ジャパン 講師、相澤菜穂子氏 費 各自負担(材料費など実費)  
 申 申込書(募集案内裏面)に記入し、ファクスまたはEメールで、9月18日(金)まで [募集案内配布場所] 児童館、育ち愛ほっと館(王子2-7-34)、さくらんぼ園(北区豊島4-16-38)、保育園、幼稚園、スペースゆう(北とびあ5階)及び区内図書館 ※北区ホームページからもダウンロードできます。  
 問 先 子育て支援課次世代育成係 ☎(3908)9097 FAX(3908)6606  
 E [kosodate-ka@city.kita.lg.jp](mailto:kosodate-ka@city.kita.lg.jp)

①1歳～2歳の子どものと父親対象 内容…A:遊び B:工作 C:絵本

地区	日程(いずれも計3回)	場所	内容	定員(抽選)
王子・滝野川	10月18日(日)	北とびあ	A	20組
	11月15日(日)		B	
	12月13日(日)		C	
赤羽	10月25日(日)	赤羽会館	A	20組
	11月8日(日)		B	
	11月29日(日)		C	

②3歳～小学校就学前の子どものと父親対象 内容…A:遊び B:工作 D:料理

日程(計3回)	場所	内容	定員(抽選)
10月25日(日)	赤羽会館	A	12組
11月15日(日)		B	
平成28年1月24日(日)	滝野川文化センター	D	

①②共通

日程(計2回)	場所	内容
10月9日(金) 午後7時30分～9時30分	北とびあ	開講式
平成28年1月31日(日) 午前10時30分～午後0時30分	赤羽会館	まとめの会

### 区民の伝言版

この欄は、区の事業ではありません。内容については、当事者間で責任を持っていただきます。入会等、申込の際は十分にご留意ください。区は関知しません。  
 [略号] (入)…入会金 [PR]…各サークルのPR文 ※費用の記載がない場合は無料です。  
 問 広報課(区役所第一庁舎3階1番) ☎(3908)1102

- 赤羽スクエアダンスクラブ 日 毎週月曜 午後6時15分～8時45分 場 赤羽北ふれあい館 費 1ヵ月1,200円 [PR] 8/31と9/7は無料体験講習。楽しさを体感して下さい  
 問 小澤 ☎(3908)1007
- 楊水会 楊名時太極拳 日 毎週水曜 午後2時～4時 場 赤羽文化センターほか 費 (入)500円、1ヵ月2,500円 [PR] 呼吸法、顔の体操などを学んで生命力アップ。初心者歓迎  
 問 川崎 ☎090(5788)1384
- 中庸塾剣道教室 対 小学生以上 日 毎週火・土曜 午後6時30分～9時 場 王子第五小学校体育館 費 1ヵ月1,000円 [PR] 剣道の礼儀作法から学べます。体験教室あり  
 問 町田 ☎(3906)4583
- 将棋同好会「桂馬の会」 日 毎週月曜 午後1時～4時55分 場 赤羽文化センター 1ヵ月1,000円 [PR] 楽しく将棋を指し上達を目指します。小学生歓迎  
 問 石井 ☎(5924)2530

- 混声合唱団 SAKURA 日 毎月4回水曜夜間または日曜午後 場 スペースゆう 費 1ヵ月6,000円 [PR] 一緒にオペラを楽しみませんか。慰問や合唱祭にも参加  
 問 松下 ☎(3907)5523
- 銀杏庭球倶楽部 硬式テニス 対 初中級レベルの方(初心者不可) 日 毎週土・日曜 午後4時～6時 場 滝野川テニスコートほか 費 1回500円(1ヵ月1,000円) [PR] 創立12年の初中級レベルで家庭的なチームです  
 問 鈴木 ☎080(7002)4818
- 太極拳気功練習会 日 毎週水曜 午前10時～11時30分 場 中央公園文化センター 費 1回500円 [PR] 若さを保ち頭脳も鍛えて護身術も覚えましょう  
 問 江口 ☎090(9306)9266
- グリーンボール テニスクラブ 日 毎週日曜、祝日 正午～午後6時 場 新河岸川庭球場 費 1ヵ月1,500円 [PR] 区内在住で30歳以上、中級以上でゲームを楽しめる方  
 問 福富 ☎(3919)6095

- 大正琴さつき会 日 毎月第2・4水曜 午前10時～正午 場 東十条ふれあい館 費 1ヵ月3,000円 [PR] 基礎をしっかりと習得し、色々な曲にチャレンジしましょう  
 問 海老澤 ☎(3919)4762
- フランス語 トワ・エ・モアの会 対 20歳以上の方 日 毎週第1・3・4水曜 午前9時40分～午後5時 場 北とびあ 費 1ヵ月5,000円 [PR] フランス語を始めたい方や勉強されたい方などでも歓迎  
 問 根本 ☎090(4423)8847
- 吟詠愛好会 日 毎月第2・3火曜 午前9時30分～正午 場 志茂東ふれあい館 費 (入)1,000円、1ヵ月3,100円 [PR] 腹式呼吸の発声で健康保持。短歌俳句漢詩を吟じませんか  
 問 小林 ☎(3902)8247
- レクダンス レインボー 日 毎週火曜 午前9時30分～11時30分 場 堀船ふれあい館 費 1ヵ月1,500円 [PR] 簡単なリズムで健康アップ楽しめよう  
 問 小嶋 ☎(3911)2704

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10回をご覧ください

# 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28年度区立幼稚園園児募集

**【募集方針】**①応募幼児数が当該園の定数を上回った場合は抽選となります。ただし、応募幼児の兄または姉が当該園の4歳児クラスに在園中の場合、当該幼児は無抽選となります。②応募幼児数が10名以下の幼稚園は、原則として4歳児の学級編制を行いません。その場合は他園へ変更していただきます。また、4歳児の学級編制を行った場合でも、4歳児の園児数が10名以下になった幼稚園は、原則として翌年度の園児募集を行いません。

**【申込案内の配布】**9月24日(木)から各区立幼稚園、学校支援課(滝野川分庁舎1階)、育

ち愛ほっと館(王子2-7-34)及び区民事務所など

**【申込受付日】**10月7日(水)・8日(木)  
※詳しい募集内容は、私立幼稚園園児募集とともに今後の北区ニュースでお知らせします。

**【園学校支援課学校支援係】**  
☎(3908)9293



## 親子サポート講座「ノーバディズ・パーフェクト・プログラム」

子育て経験などを分かち合い、自分にあった子育ての仕方を見つけませんか。

**【対】**0歳～5歳のお子さんを育てている方(受講が初めての方のみ)

**【目場】**関先下表のとおり **【進行役】**児童館職員 **【定】**各14名(先着順)

**【申】**プログラムを実施する児童館にある申込用紙に記入して、持参またはファクスで申込 ※申込用紙は、北区ホームページからもダウンロードできます。詳しくは各児童館にお問い合わせください。 ※講座中は、保護者だけで話し合いを進めるため、お子さんは別室でお預かりします。

実施場所(申込先)		日程(いずれも計6回) 【時間】午前10時～正午
児童館名(所在地)	電話・FAX番号	
赤羽西五丁目児童館(赤羽西5-7-5)	(3907)5768	9月16日～10月28日(9月23日を除く) 毎週水曜
神谷南児童館(神谷3-35-17)	(3902)3306	9月18日～10月30日(10月2日を除く) 毎週金曜
田端児童館(田端3-24-14)	(3823)2720	9月29日～11月10日(11月3日を除く) 毎週火曜
十条台児童館(中十条1-2-18)	(3905)7120	10月6日～11月17日(11月3日を除く) 毎週火曜
赤羽北児童館(赤羽北1-5-5)	(3906)1149	10月9日～11月13日 毎週金曜
上十条児童館(上十条3-24-8)	(3909)0106	10月9日～11月13日 毎週金曜

## 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出産前後の悩み、育児不安などに対するエクササイズを中心とした講座です。

**【対】**区内在住で安定期の妊婦及び講座当日午後2～3カ月(120日以内)の乳児と産婦

**【師】**NPO法人マドレボニータ産前産後セルフケアインストラクター

**【申】**8月24日(月)午前9時から電話申込

**【利用回数】**産前・産後各1回

**①十条台児童館(中十条1-2-18)**

**【日】**9月29日(火) 午前10時～11時30分

**【定】**妊婦10名、親子10組(いずれも申込順)

**【関先】**健康いきがい課王子健康相談係

☎(3908)9087

**②浮間児童館(浮間1-8-2-101)**

**【日】**9月15日(火) 午後2時～3時30分

**【定】**妊婦10名、親子10組(いずれも申込順)

**【関先】**健康いきがい課赤羽健康相談係

☎(3903)6481

**③滝野川東児童館(滝野川1-46-7)**

**【日】**9月7日(月) 午前10時～11時30分

**【定】**妊婦10名、親子10組(いずれも申込順)

**【関先】**健康いきがい課滝野川健康相談係

☎(3919)2815

## 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、生後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし)

**【日】**9月18日(金) 午後1時30分～3時

**【場】**赤羽会館7階702ホール

**【内】**離乳食初期から後期のすすめ方(お話しと試食)

**【定】**32名(申込順)

**【申】**8月26日(水)午前9時から電話申込

**【関先】**健康いきがい課赤羽健康相談係

☎(3903)6481

## ばくばく子どもごはん講習会 ～幼児食へのステップアップ～

**【対】**区内在住の平成26年7月31日～10月30日生まれのお子さんの保護者(保育なし)

**【日】**9月30日(水) 午後1時30分～3時

**【場】**北区保健所2階講堂(東十条2-7-3)

**【内】**離乳食から幼児食への移行のポイント、

簡単メニューの紹介(お話しと試食)

**【定】**24名(申込順)

**【申】**8月26日(水)午前9時から電話申込

**【関先】**健康いきがい課滝野川健康相談係

☎(3919)2815

## 富士見橋エコー広場館 わんぱく市

**【日】**9月6日(日) 午前10時～午後2時

**【内】**子ども服バザー、射的、ヨーヨー釣りなど

※1kg以上の古着を持ってきた小学生以下

の子どもにお菓子などのプレゼント

**【関場】**富士見橋エコー広場館(田端5-16-1)

(水曜、祝日休館) ☎(3824)3196

## 3歳児絵本プレゼント



毎年3歳になったお子さんに、区立図書館が指定した5冊の中から好きな絵本1冊と手さげバックをプレゼントします。

**【対】**区内在住の3歳児

**【申】**健康いきがい課が送付する「3歳児健康診査」の案内に同封している「3歳児絵本プレゼント引き換え券付きりふレット」を持って、下記の図書館へ直接申込  
中央図書館図書係「3歳児絵本プレゼント」担当(十条台1-2-5)

☎(5993)1125

中央図書館	(5993)1125	上十条図書館	(3905)3533
中央図書館分室	(3912)8566	赤羽北図書館	(3907)6412
滝野川図書館	(3910)9092	東田端図書館	(3810)4341
赤羽図書館	(3901)1992	神谷図書館	(5249)1200
浮間図書館	(3965)6531	滝野川西図書館	(3576)8800
赤羽西図書館	(3907)5992	豊島図書館	(3927)3421
昭和町図書館	(3893)5418	東十条図書館	(5390)6680
田端図書館	(3828)5569		

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

## 平成27年度「体育の日」中央記念行事 「スポーツ祭り2015」区民枠の募集

後援 北区・北区教育委員会

オリンピック・パラリンピック出場経験者と楽しむスポーツイベントを開催します。

**【対】**下表のとおり **【日】**10月12日(祝) 午前9時15分～午後3時30分(8時30分受付開始) **【場】**味の素ナショナルトレーニングセンター(西が丘3-15-1)及び周辺

**【申】**はがき(記入例参照。希望の番号、Tシャツサイズ(Sまたはフリーサイズ)、保護者同伴の教室は保護者氏名も記入)で、8月31日(月)(必着)まで ※1通1名または1組1イベントまで ※区民枠落選の方は一般枠で再抽選を行います。当選者には10月3日(土)までに参加キットを郵送します。

**【関先】**〒104-8238 中央区銀座5-15-1 SP601号 スポーツ祭り2015事務局  
北区係(平日午前10時～午後5時) ☎0570(783)955

PHS・IP電話用ダイヤル ☎(6402)1423

	イベント・教室名	対象	定員(抽選)	
1	アスリートふれあいジョギング	小学生以上	200名	
2	アスリートふれあい大運動会	小学生	50名	
3	親子でプレイ!運動遊び!! アクティブ・チャイルド・プログラム(午前の部)	小学生と保護者	各4組8名	
4	親子でプレイ!運動遊び!! アクティブ・チャイルド・プログラム(午後の部)		各3組6名	
5	キッズ・スポーツ科学ランド(午前の部)			
6	キッズ・スポーツ科学ランド(午後の部)			
7	親子でアスリート食体験			
8	新体力テスト(午前の部)			
9	新体力テスト(午後の部)	小学生以上	各12名	
10	風の科学ランド「巨大風洞装置を体験しよう」	小学生と保護者	2組4名	
11	フェンシング体験「エペで突いてみよう」	中学生以上	3名	
12	陸上競技教室	小学5・6年生	12名	
13	水泳(競泳)教室	小学生(50m以上泳げる方)	5名	
14	サッカー教室	小学4年生～6年生	12名	
15	テニス教室	小学4年生～6年生(経験者)	各2名	
16	ボクシング教室	小学3年生～中学生		
17	バレーボール教室	小学生	8名	
18	体操教室		8名	
19	新体操教室		5名	
20	トランポリン教室		12名	
21	バスケットボール教室		小学4年生～6年生(経験者)	6名
22	レスリング教室		小学生(経験者)	10名
23	ウエイトリフティング教室		小学4年生～中学生	3名
24	ハンドボール教室		小学5・6年生	5名
25	卓球教室		小学生	7名
26	ライフル・ピストル射撃体験(光線銃)		小学4年生～6年生	3名
27	フェンシング教室		2名	
28	柔道教室		10名	
29	バドミントン教室	小学生	4名	
30	ラグビー(タグラグビー)教室		10名	
31	アーチェリー教室	小学4年生～中学生	4名	
32	ドッジボール教室	小学3年生～6年生	10名	
33	ブラインドサッカー教室		4名	

### ◆胃・大腸がん検診(検診車方式)

①胃がん検診のみ  
 ②胃と大腸がん検診  
 ※大腸がん検診単独での申込はできません。  
**対**区内在住で、平成27年12月31日現在35歳以上の方(胃・十二指腸の疾病治療中または手術を受けた方、自覚症状のある方、妊娠中の方を除く。受診間隔同一年度に1回。また、前回受診からおおむね1年経過していること)  
**日場**王子会場(北区保健所)…11月6日(金)・20日(木) 赤羽会場(赤羽会館)…11月12日(金)・26日(木) いずれも午前9時～正午  
**内容**胃がん検診…問診・胃エックス線間接撮影(検診車)※安全に検診が実施できないと判断される場合はご遠慮いただくことがあります。大腸がん検診…問診・便潜血反応検査 **定**①②合計1日45名(先着順)  
**申**はがきまたはファクスに検診名(①②の別)、検診希望日(複数可)、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・電話番号を記入して申込  
**【申込期間】**9月1日(火)～30日(水)午後5時(必着) ※検診日は、通知で連絡します。検診日の2週間前頃に、胃がん検診は東京都予防医学協会から、大腸がん検診は健康いきがいが課からそれぞれ通知します。満員などで受診ができない場合は、健康いきがいがい課から通知します。  
 ※検診希望日の記載がない場合は健康いきがいがい課で日程を決定します。  
**問**健康いきがいがい課コールセンター  
**☎(3908)9034**  
**問**先〒114-8508(住所不要)健康いきがいがい課健康増進係  
**☎(3908)9016**  
**FAX(3905)6500**

## スポーツ

### ◆元プロ野球選手に教わろう 北区ベースボールアカデミー後期募集

後援 北区教育委員会  
**対**区内在住、在学の小学生  
**日**9月7日～11月30日(祝日を除く)毎週月曜 ※雨天の場合は順延 ①1・2年クラス…午後4時～5時 ②5・6年クラス…午後6時40分～8時  
**場**中央公園野球場(十条台1-2-1)  
**内**屋舗 要氏(元読売ジャイアンツ)による野球技術向上のための練習  
**定**各10名(いずれも先着順)  
**費**①8,000円 ②1万円(いずれも4回ごと)  
**申**Eメール(記入例参照。①②の別も記入)または電話で8月21日(金)から申込  
**☎080(1338)0297** 村上  
**EM**murakami@red-s.net

### 健康ひとくちメモ 足腰を鍛える「スクワット」のコツ

筋力は20代～30代をピークに年齢とともに落ちていきますが、年齢に関係なく強くすることもできます。立つ、歩くなどの日常生活をおくるため、とても重要な足腰の筋力を鍛える代表的なトレーニングに、座って立ち上がる動作をくりかえす「スクワット」があります。ポイントは、イスに座るイメージで、お尻を後ろに引いて上体をやや前傾し、膝があまり前に出ないフォームで行うことです。上体がまっすぐに起きて膝が前に出過ぎると、膝関節に負担がかりやすくなるので注意が必要です。また、膝の曲げ具合で強度が変わるので、まずはゆっくりとした動作で10回程度できるよう、調節して行ってください。



### ◆区民体育大会なぎなた競技

主催 北区・北区教育委員会・北区体育協会  
**対**区内在住、在勤、在学の小学生～70歳未満の方 ※9月・10月の長期教室に参加すれば未経験者も可 **日**11月8日(日) 午前10時から **場**滝野川体育館第一武道場(西ヶ原2-1-6) ※経験者は稽古着、袴を着用 **費**2,000円 **申**電話またはファクス(記入例参照)で、8月27日(木)まで  
**問**先北区なぎなた連盟 坂井  
**☎FAX(3821)8625**

### ◆区民体育大会バレーボール競技

主催 北区・北区教育委員会・北区体育協会  
**対**区内在住、在勤の方で構成する連盟未登録チーム、区内在学の高校生チーム及び連盟登録チーム ※高校生チームは一般の部  
**日**①一般女子6人制の部…9月20日(日)  
 ②一般男子6人制の部…9月27日(日)  
 ③ママさんの部…10月24日(土) ④小学生の部…10月18日(日) **場**①②③滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) ④西浮間小学校 **費**1チーム5,000円(小学生・高校生チームは3,000円)  
**申**①②③はEメール、④④は郵送(記入例参照)で、9月3日(木)(必着)まで ※10月17日(土)午後2時から桐ヶ丘体育館会議室で③の組み合わせ抽選及び代表者会議を行います(①②④は連盟で抽選)。  
**問**北区バレーボール連盟 光永  
**☎(5994)1881**  
**先**〒114-0001 東十条5-16-16 北区バレーボール連盟 辻本  
**EM**kita.volley@jcom.home.ne.jp

\*\*\*\*\*  
**花\*みどり\*やすらぎ\*コ\*ナ\***  
 \*\*\*\*\*  
 日没以降、鳥のように飛んでいる黒い影が、スーッと一直線ではなく、ヒラヒラ飛んでいたら…それは身近な野生動物「アブラコウモリ(別名イエコウモリ)」かもしれません。コウモリというと、薄気味悪いなど、あまり良いイメージを持っている人はいないかもしれませんが、小さな飛ぶ虫を食べ歩いて、人にとっては、蚊も食べてくれる小さなヒーローです。アブラコウモリは、日本のコウモリの中では、唯一都会に適応したコウモリで、家屋などの隙間をねぐらにしています。このコウモリは、日没前後から、ゆるやかな川の上やその近くの街灯がある道路、ツバメがよく見られた広い場所などで見ることができ、「ツバメは昼でコウモリは夜」と、時間によってツバメとすみ分けをしています。体重わずか5～9gのコウモリが、一晩で300～500匹もの蚊を食べ、自然界での昆虫の個体数調整に大きく貢献しているのです。  
 日没前後の時間帯が観察しやすいので、ぜひ見つけてみてください。  
**問**みどりと環境の情報館  
**☎(3913)8340**  
 \*\*\*\*\*

## トッパスリートのまち・北区

### トッパスリート直伝教室～バドミントン～

主催 北区教育委員会  
 世界に羽ばたくトッパスリートから、国内トップクラスの技を体感しよう。  
**対**区内在住、在学の小・中学生 **日**10月4日(日) 午前10時～正午  
**場**味の素ナショナルトレーニングセンター(西が丘3-15-1) **定**80名(抽選)  
**申**往復はがき(記入例参照。学校名・学年、性別、競技経験年数も記入)で、9月15日(火)(必着)まで ※保護者、引率者のセンター内での待機や観覧、ロビーでの待ち合わせはできません。  
**問**先〒114-8546(住所不要)東京オリンピック・パラリンピック担当課  
**☎(3908)9328**



## 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、9月3日(木)(必着)まで ※携帯電話からは不可  
**問**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>

教室名	対象	日程	時間	場所	講師	定員(抽選)	費用
シニアシェイプピクス教室	区内在住、在勤で50歳以上の方	9月28日～12月7日(10月12日、11月9日・23日を除く)毎週月曜 計8回	①午後1時30分～2時30分 ②午後2時45分～3時45分	北とびあ地下1階多目的ホール	永井美和子氏	各30名	6,200円
ヨガ&ピラティス女性教室	区内在住、在勤で20歳以上の女性	9月28日～11月16日(11月9日を除く)毎週月曜 計7回	①午後6時30分～7時40分 ②午後7時50分～9時	北とびあ地下1階多目的ホール	湯浅恵子氏	各25名	5,450円
アクアピクス女性教室(夜の部)	区内在住、在勤で20歳～65歳の女性	9月29日～11月24日(11月3日・17日を除く)毎週火曜 計7回	午後7時～8時	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	40名	4,750円

## 9月10日は世界自殺予防デー 気づいてください!体と心の限界サイン ～一人で悩まないで、早めに相談しましょう!～

●ちゃんと眠れていますか?  
 ～2週間以上続く不眠は「うつ」のサイン～  
 眠れない・食べられない・だるい、いらいら、怒りっぽいなどの症状が2週間以上続いている場合、うつ病などこころの不調の可能性がります。早めに医師や専門機関へ相談しましょう。また、こころの病気の症状で、ご本人が気づかない場合もありますので、周囲の人が専門機関に相談することも大切です。  
**こんな睡眠の症状で悩んでいませんか?**

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

これらのような症状があり、眠れなくてつらいときは、医師や専門機関に相談しましょう。区では王子・赤羽の各障害相談係で、うつ病などのこころの病気が不調の相談に応じています。専門医相談日(予約制)もあります。本人だけでなく家族からの相談もできます。詳しくは、各障害相談係へお問い合わせください。  
**問**障害福祉課王子障害相談係 **☎(3908)9081**  
 赤羽障害相談係 **☎(3903)4161**

9月は都の自殺対策強化月間です  
 「自殺防止!東京キャンペーン」

- 【特別相談の実施】**  
 ●東京都自殺相談ダイヤル  
 ～こころといのちのほっとライン～  
**日**9月7日(月)～11日(金)(全日24時間)  
**☎0570(087)478**  
 ●自殺予防いのちの電話  
**日**9月10日(木)午前8時～翌朝8時(24時間)  
**☎0120(738)556**(毎月10日)  
 ●54時間特別相談  
**日**9月5日(土)午前0時～7日(月)午前6時  
**☎0120(58)9090**(東京自殺防止センター)  
 ●自死遺族のための電話相談  
**日**9月8日(火)～11日(金) 午前10時～午後10時  
**☎(3796)5453**(グリーンケア・サポートプラザ)  
 ●多重債務110番  
**日**9月7日(月)・8日(火) 午前9時～午後5時  
**☎(3235)1155**(東京都消費生活総合センター)  
 ●東京都ろうどう110番  
**日**9月8日(火)・9日(水) 午前9時30分～午後5時  
**☎0570(006)110**(東京都労働相談情報センター)

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10回をご覧ください

9月の健康に関する事業のお知らせ (予)とあるのは予約制です。

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 結果説明日, 受付時間. Includes items like エイズ抗体検査, ウイルス肝炎検査, 腸内細菌検査.

【結果説明時間】※1...13:30-14:30 ※2...8:30-17:00 ※容器の事前受け取りをお願いします。

王子健康相談係 ☎ (3908) 9087 FAX (3908) 9086

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like リフレッシュタイム, ママパパ学級, ツインズ・イン・北区.

赤羽健康相談係 ☎ (3903) 6481 FAX (3903) 6486

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like リフレッシュタイム, 妊婦歯科健康診査, 子どもの歯みがき教室.

滝野川健康相談係 ☎ (3919) 2815 FAX (3919) 3308

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 出張育児相談, リフレッシュタイム, 妊婦歯科健康診査.

王子障害相談係 ☎ (3908) 9081 赤羽障害相談係 ☎ (3903) 4161

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 精神保健相談, ひきこもりの問題を抱える家族の懇談会.

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 王子障害相談係のみ, 精神保健・依存症等専門医相談.

健康増進センター ☎ (5390) 2220 FAX (5390) 2233

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 健康度測定(予)有料, ゆったりリズム.

\*運動講座は、運動できる服装(更衣室あり)と室内用運動靴・水をお持ちください。

Table with columns: 月, 日, 科目. Includes items like 7日 小児科, 14日 内科, 21日 休み.

●もの忘れ相談 (医師によるもの忘れ相談) 区分, 対象, 実施日, 時間, 申込・問い合わせ先.

●オレンジカフェきたい〜な(認知症カフェ) 区分, 対象, 実施日, 時間, 問い合わせ先.

●認知症介護者懇談会 区分, 対象, 実施日, 時間, 問い合わせ先.

健康情報

◆呼吸器健康教室「太極拳と呼吸法」

対 ぜん息など呼吸器疾患がある方 日 9月11日(金) 午後2時〜3時30分 場 滝野川公会館大ホール 師 NPO法人日本健康太極拳師範 土田 亮氏

◆動ける体が未来を支える「知っ得・納得ロコモ予防」

「北区ヘルシータウン21(第二次)講演会」 対 区内在住、在勤、在学の方 日 9月30日(水) 午後2時〜3時30分 場 北とびあ13階飛鳥ホール

◆女性の健康支援事業〜女性の健康相談〜

思春期、妊娠・出産、更年期など女性特有の健康問題について次の相談が受けられます。 ①女性の医師による健康相談 定 8名(申込順)

◆平成27年度女性支援の「がん検診未受診者対策事業」

対象者に子宮頸がん検診無料クーポン券を郵送しました。 対 平成27年4月1日現在22・27・32・37歳の平成21年度以降に北区子宮がん検診を受診していない女性

◆平成27年度働く世代の大腸がん検診推進事業が始まります

対象者には、8月上旬に無料で受診できるクーポン券、検診手帳を郵送しました。検診を希望する方は、同封のクーポン券を健康いきがい課に返送してください。

Table with columns: 年齢, 生年月日. Includes items like 40歳 昭和49年4月2日〜50年4月1日, 45歳 昭和44年4月2日〜45年4月1日.

(平成27年4月1日現在の年齢) 【検診期間】9月10日(木)〜平成28年3月23日(水) 場 王子会場(北区保健所(東十条2-7-3))、赤羽会場(赤羽会館7階)

◆胃・子宮・大腸がん検診(検診機関方式)

①胃がん検診のみ ②子宮がん検診のみ ③胃・子宮がん検診 ④胃・大腸がん検診 ⑤子宮・大腸がん検診 ⑥胃・子宮・大腸がん検診

◆平成27年度女性支援の「がん検診未受診者対策事業」

対象者に子宮頸がん検診無料クーポン券を郵送しました。 対 平成27年4月1日現在22・27・32・37歳の平成21年度以降に北区子宮がん検診を受診していない女性

記事の見方 対象 日 日時 会場 内容 講師 定 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 Eメール

長生きするなら 北区が一番



家族介護者教室

高齢者虚弱と認知症

対区内在住、在勤の方
9月11日(金) 午後2時~3時
師 東京ふれあい医療生協理事長 土屋悟史氏 定 30名(申込順)

認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族が地域で安心して生活できるよう、地域で見守り応援する「認知症サポーター」になりますか。受講した方に「認知症の方やご家族を支援します」というしるしのオレンジリングをお渡しします。

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)

往復はがきの返信用の表面には申し込み方の住所・氏名を記入
※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

シニア元気塾「携帯電話教室」

高齢者の方が携帯電話・スマートフォンのお手伝いをしませんか。複雑な知識や技能は必要ありません。講座終了後、講師の判断で区民インストラクターとして活躍できます。



健康増進センター (へるしあKITA)

①シニア体力測定
対区内在住、在勤の65歳以上で医師から運動制限の指示を受けていない全回参加できる方
日 9月18日(金)・25日(日) 計2回 午前9時~11時45分

介護予防で元気はつらうサロン

対区内在住、在勤の40歳以上の方
日 9月26日(土) 午後2時~3時30分
内容 姿勢のクセを確認し、ストレッチや筋トレを整えます。

脳と体のすこやかレッスン始めませんか

王子本町、岸町、十条台、滝野川4丁目在住で要介護・要支援の認定を受けていない65歳以上の方
日 9月16日(水) 午後2時~3時30分
場 有料老人ホーム「ニチイホーム王子(岸町1-5-18)」内介護予防のための筋力アップ体操、脳トレ、茶話会

記号の見方

対対象 日日時 会場 内容 師講師 定 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 申し込み先 HP ホームページ EM エメール

シルバースポーツ大会

対日場内定申 左表のとおり
問 先生涯学習・スポーツ振興課
〒3908 9330
ボーツ振興係(滝野川分庁舎1階)
☎(3908) 9330
FAX(3908) 1271

Table with 6 columns: 大会名, 対象, 日程, 会場, 内容, 定員(先着順), 申込方法. Includes events like シルバー野球大会, シルバーサッカー大会, シニア輪投げ大会.

長生きするなら北区が一番

(公財) 北区文化振興財団インフォメーション

Large advertisement for cultural events including 'オペラ『妖精の女王』', '北とびあ さくらホール', '吉野直子', '平家物語の雅楽', and '渡辺えり ろまんちっくコンサート'.