

NO.1614
毎月1日・10日・20日発行
5 | 10
令和元年(2019年)

北区ニュース

区役所では節電のため、
クールビズで
執務しています
ご理解とご協力
をお願いします



4月21日に行われた北区議会議員・北区長選挙の結果、 北区議会議員・北区長が 決まりました

問選挙管理委員会事務局 ☎(3908)9054

北区議会議員(敬称略・50音順)

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 青木 ひろこ(公明党) | 竹田 ひろし(自由民主党) |
| 赤江 なつ(立憲民主党) | 戸枝 大幸(自由民主党) |
| 石川 さえだ(自由民主党) | ながい ともこ(日本共産党) |
| いながき 浩(公明党) | 永沼 かつゆき(自由民主党) |
| うすい 愛子(立憲民主党) | 名取 ひであき(自由民主党) |
| 宇都宮 章(日本共産党) | 野口 まさと(日本共産党) |
| 榎本 はじめ(自由民主党) | のの山 けん(日本共産党) |
| 大沢 たかし(自由民主党) | 花見 たかし(立憲民主党) |
| 大島 みのる(公明党) | 福島 宏紀(日本共産党) |
| 大畑 おさむ(立憲民主党) | 福田 光一(新社会党) |
| 小田切 かずのぶ(公明党) | 古田 しのぶ(公明党) |
| くまき 貞一(公明党) | 本田 正則(日本共産党) |
| こまさき 美紀(あたらしい党) | 松沢 よしはる(自由民主党) |
| 近藤 みつりのり(公明党) | みつぎ 慎太郎(NHKから国民を守る党) |
| 坂口 かつや(公明党) | 宮島 おさむ(公明党) |
| 坂場 まさたけ(自由民主党) | 山崎 たい子(日本共産党) |
| さがら としこ(日本共産党) | やまだ 加奈子(自由民主党) |
| 佐藤 ありつね(社会民主党) | 山中 りえ子(都民ファーストの会) |
| すどう あきお(公明党) | 吉田 けいすけ(日本維新の会) |
| せい の 恵子(日本共産党) | 渡辺 かつひろ(自由民主党) |

北区長

花川 よそうた(無所属)

投票結果

北区議会議員選挙			北区長選挙				
	当日有権者数	投票者数	投票率		当日有権者数	投票者数	投票率
総数	281,619人	145,721人	51.74%	総数	281,619人	145,704人	51.74%
男	138,742人	69,506人		男	138,742人	69,494人	
女	142,877人	76,215人		女	142,877人	76,210人	

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

費用(記載のない場合は無料です)

申申込方法

問問合わせ

先先

HPホームページ

EM Eメール

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です



民生委員・児童委員、主任児童委員とは「地域の方々と行政をつなぐパイプ役」です

問健康福祉課健康福祉係 ☎(3908)9041

秘密は厳守します

民生委員・児童委員には、民生委員法等により守秘義務が課せられ、相談内容などを他人に話すことは禁じられています。安心してご相談ください。

お住まいの地域の担当民生委員・児童委員の氏名、連絡先などについては、お問い合わせください。

令和元年度民生委員PR活動

「みんなでつくろう 地域のつながり 支え合い」

民生委員制度の創設は大正6年5月12日に岡山県で、前身となる「済世顧問制度設置規定」が公布されたことに遡り、100年以上の歴史と実績を持ちます。変化する時代に応じて、これからも住民の立場で地域福祉を支えていきます。今年も「おちゃのこ祭祭」で民生委員PR活動を行います。着ぐるみミンジーと写真撮影もできます。みなさん、ぜひ、お越しください。

日6月8日(土)・9日(日) 午前10時~午後3時
場滝野川会館(西ヶ原1-23-3)

住めば、北が東。北が東。東が北。

●5月の番組(手話つき)
安らぎを感じるまち、東京・北区(再放送)

放送日時 毎日午前9時、正午、午後8時・11時の4回 ※放送時間は約15分です。ひと月ごとに内容を変更します。DVDでの貸出もしています。

問広報課 ☎(3908)1102

住めば、北が東。東京・北区。

◆第1回北区在宅療養推進会議

区民が安心して在宅療養生活を送れる体制の構築に向け、保健・医療・介護・福祉の関係者が検討を行う会議を開催します。

日5月29日(水) 午後7時~9時
場北とぴあ14階スカイホール
申傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問地域医療連携推進担当課 ☎(3908)11134

◆「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「アラート」の試験放送を行います。「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。

内日5月15日(水) 午前11時頃
チャイム↓これは「アラート」のテストですを3回繰り返して↓こちらは防災アラートです↓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

「アラートについて」
危機管理課 ☎(3908)1121

お知らせ

講座・講演会

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「ディスコサウンドに合わせて楽しくダンスエクササイズ!」

対 区内在住、在勤、在学の方 日 6月20日～8月8日 毎週木曜 計8回 午後7時～8時30分 内 70～80年代の音楽に合わせて簡単なステップを踏みながらリフレッシュしましょう。師 ジン・ダンスファクトリー(横渡部 肇氏 定20名(抽選) 費80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、6月11日(火)(必着)まで

②区民講座「建国神話からみた日本と朝鮮」 対 区内在住、在勤、在学の方 日 6月28日～7月26日 毎週金曜 計5回 午後2時～4時 内 朝鮮半島と日本列島に伝わる建国神話を読み解き、神話や伝説が形成された時代背景を探ります。師 元東京成徳大学教授 大井 剛氏 定20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、6月12日(水)(必着)まで

③PC特別講座「お楽しみPCサロン」 対 区内在住、在勤、在学で、Windowsの基本操作と文字入力ができる方 日 6月13日(木) 午後2時～4時 内 パソコンについての相談、ミニ演習「Wordの図形機能を組み合わせてお絵描き(イラスト作成)」など 師 堀 愛弓氏 定12名(抽選) 費1,500円(受講料) 申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、6月4日(火)(必着)まで

=以下、①～③共通=

問 場 先 〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター(月曜、祝日休館) ☎(3907)5661 FAX(3907)5666

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

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

催し

◆たばた福祉作業所「施設まつり」

地域のお祭り「おちゃのご祭」の協力団体として、施設公開と販売を行います。

日 6月8日(土) 午前10時～午後2時 内 作業紹介、自主生産品販売、スタンプラリー(おちゃのご祭と共催)ほか 問 場 たばた福祉作業所(西ヶ原1-19-12 滝野川健康支援センター2階) ☎(5907)5215

◆第68回北区ヤマベ・カワムツ釣大会

共催 北区 対 区内在住、在勤、在学の方 日 5月26日(日) 午前6時に王子駅前公園集合(6時20分出發)※雨天決行 場 栃木県真岡市の五行川 定45名(申込順) 費6,000円(中学生以下3,000円) 申 5月20日(月)までに電話申込 問 先 北区釣魚連合理事長 戸田 ☎070(5584)2853

◆フリーマーケット

後援 北区 出店者を募集します。販売はご家庭で出た不用品に限ります。

●北ノ台エコー広場館 日 6月9日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止) [出店数]50店(抽選) [出店料]1,000円(2m×3m) 申 往復はがき(記入例参照)で、6月3日(月)(必着)まで ※電話申込(随時受付)も可 問 場 先 〒114-0034 上十条5-14-4 北ノ台エコー広場館「フリマ」係(水曜、祝日休館) ☎(3907)3196

北区青少年団体指導者講習会(第1期) 「野外活動の魅力～子どもをあきさせないひけう」

主催 北区青少年委員会 共催 北区教育委員会

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方 日 場 内 下表のとおり 師 ドゥ・アウトドアライフ研究所代表 伊藤光太郎氏 定30名(抽選) 費6,000円(保険料、キャンプ場使用料、教材・食料費等) 申 往復はがき(記入例参照)。青少年団体等に所属している方は団体名も記入)で、5月27日(月)(必着)まで 問 先 〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323

回	日程	会場	内容
1	6月5日(水) 午後6時45分～9時	北とびあ15階ペガサスホール	子どもたちを夢中にさせよう
2	6月12日(水) 午後7時～9時	北とびあ15階ペガサスホール	楽しいプランニング
3	6月22日(土)・23日(日)	日月つ地キャンプ場(埼玉県児玉郡神川町上阿久原1012) 集合…午前10時30分、解散…午後4時 場所:寄居駅(無料送迎バス有)	楽しさ全開のキャンプ演出術
4	6月26日(水) 午後7時～9時	北とびあ15階ペガサスホール	実践的な安全管理の考え方
5	7月3日(水) 午後7時～9時	北とびあ14階カナリアホール	魅力ある指導者を目指して

●富士見橋エコー広場館

日 6月16日(日)・23日(日) いずれも午前10時～午後1時(雨天中止) [出店数]各20店(申込順) [出店料]500円(1.8m×1.8m) 申 電話申込(随時受付) 問 場 先 富士見橋エコー広場館「フリマ」係(田端5-16-1)(水曜、祝日休館) ☎(3824)3196

●赤羽公園

日 6月2日(日) 午前9時～午後3時(雨天の場合は16日(日)に順延) 場 赤羽公園(赤羽南1-14-17) [出店数]70店(抽選) [出店料]1,500円(2.5m×2.5m) 申 往復はがき(記入例参照)。搬入時の車使用の有無も記入)で、5月28日(火)(当日消印有効)まで 問 先 〒333-0865 埼玉県川口市伊刈850-22 NPO法人フリーマーケット推進ネットワーク事務局 ☎048(268)8711

お知らせ

◆「北区ヘルシータウン21(第二次)後期5か年計画」を策定しました

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

◆都市計画道路の事業期間が延伸されました

[路線名]①幹線街路放射第10号線 ②補助線街路第85号線 ③補助線街路第88号線 [施行者の名称]①～③東京都 [事業地]①赤羽二丁目～岩淵町地内 ②赤羽三丁目及び赤羽台四丁目地内 ③豊島二丁目～豊島六丁目地内 [事業期間]①令和3年3月31日まで ②③令和6年3月31日まで 問 [関係図書の縦覧場所]都市計画課(区役所第一庁舎3階14番) ☎(3908)9152

◆第1回荒川小学校・十条台小学校統合推進委員会

日 5月22日(水) 午後7時から 場 十条台ふれあい館別館第1ホール(中十条1-2-18) 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。 問 学校適正配置担当課 ☎(3908)9271

◆受験生チャレンジ支援貸付事業及び奨学金等に関する説明・個別相談会

日 6月1日(土) 午前9時30分～正午 場 岸町ふれあい館第5集会室(岸町1-6-17) 内 受験生チャレンジ支援貸付事業(塾代・受験料)に関する説明会及び高校・大

学等の奨学金に関する個別相談会

申 5月30日(木)までに電話またはEメール(記入例参照)で申込

問 先 北区社会福祉協議会生活困窮者自立支援係福祉資金担当 ☎(3907)9494 EMkitaseifuku@kitashakyo.or.jp

◆「専門家派遣事業」費用補助制度

東京都中小企業振興公社「専門家派遣事業」費用の一部を補助します。

対 区内中小企業者または区内中小企業者によって組織された組合・商店街・商工団体など [補助額]派遣1回あたりの利用料(年度4回まで) ※申請に際しては、北区中小企業経営アドバイザーとの事前面談が必要です。詳しくはお問い合わせください。

問 先 産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237

◆第3回北区の20年後を考える ワークショップの傍聴

日 5月18日(土) 午前9時30分～午後0時30分 場 東田端ふれあい館ホールA・B(東田端2-20-51) 内 北区都市計画マスタープランにおける「分野別都市づくりの方針」の5テーマにおいて、5年後や10年後の評価指標となるような区民目線での目標(ゴール)を設定します。 定30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 都市計画課 ☎(3908)9152

◆北区飛鳥山博物館運営協議会

日 5月31日(金) 午後4時～5時30分 内 北区飛鳥山博物館の事業や運営等について協議します。 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。 問 場 北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)(月曜休館) ☎(3916)1133

◆第8回中里貝塚保存活用計画策定委員会

日 6月10日(月) 午後1時から 内 国指定史跡中里貝塚の活用計画、整備計画などについて 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。 問 場 北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)(月曜休館) ☎(3916)1133

◆王子税務署からのお知らせ 消費税の軽減税率制度に関する説明会

日 5月17日(金)・30日(木)、6月10日(月)・26日(水) いずれも午前の部…午前10時30分～11時30分 午後の部…午後1時30分～2時30分 ※いずれも同一内容 場 王子税務署3階会議室(王子3-22-

15) 定各20名(先着順) 申 当日、直接会場へお越しください。

問 王子税務署法人第1部門

☎(3913)6211 (内線412)

※音声ガイダンスに沿って「2」を選択してください。

◆社会保険労務士出張相談

対 区内に住所(法人は本店登記)または主たる事業所を有する中小企業者 内 就業規則の作成・変更、労働・社会保険の手続き、助成金の活用などのご相談を社会保険労務士がお受けします。相談は事業所まで出張して行います。 [申込期間]令和2年2月末日まで ※申込多数の場合は早めに終了することがあります。 [相談時間]1回3時間以内(1企業につき3回まで) 申 電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問 先 産業振興課経営支援係

☎(5390)1237 FAX(5390)1141

◆区内個店グループの先進的な取り組みを支援します～連携による個店の魅力アップを応援～

対 中小小売業者・中小サービス業者で構成され、地域商業発展の目的のもとに活動している団体 [補助対象事業]4月1日から令和2年3月31日の期間中に開催の事業で、先進的要素があるもの [補助率]補助対象経費の3分の2以内(若手個店グループは5分の4以内) [補助限度額]50万円 定10団体(審査により決定します) 申 5月24日(金)までに申請書(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)に記入し、ファクスまたはEメールで申込

問 先 産業振興課商工係

☎(5390)1235 FAX(5390)1141

EMshoutengai@city.kita.lg.jp

◆司法書士による無料相談会

後援 北区

登記・法律・空家問題等相談会

日 5月28日(火) 午後6時～9時 場 赤羽会館4階第4集会室 内 相続・贈与・財産分与などの不動産登記、会社の登記、遺言、成年後見、少額の裁判、空家問題、借金問題など 申 原則、前日までに電話申込(当日、午後8時までの会場受付も可)

問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 大森 ☎(5939)9815

◆空き家無料相談会

後援 北区

対 区内に空き家をお持ちの方、空き家になる見込みのある方 日 5月15日(水) 午後2時～4時 場 区役所第一庁舎1階ロビー 内 空き家の有効活用、相続問題、空き家関連法令等のワンストップの相談会で、宅建士、税理士、司法書士、土地家屋調査士、行政書士、建築士が無料相談会を実施します。 申 当日、直接会場へ

問 東京都建築士事務所協会北支部 木佐貫 ☎(3901)9351

区指定無形民俗文化財 「稲付の餅搗唄」の実演

日 5月17日(金) 正午～午後1時

場 区役所第一庁舎中庭

内 北区には3つの北区指定無形民俗文化財がありますが、そのうちの1つである「稲付の餅搗唄」を餅搗き唄保存会が実演します。また、区立西が丘小学校の4年生児童が唄にあわせて、創作した踊りを披露します。

問 北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133



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

子どもの歯みがき教室

区内在住の歯が生えている1歳前後の乳幼児と保護者 日場 下表のとおり

仕上げみがきのコツを歯科衛生士と一緒に練習します。歯ブラシの選び方、嫌がるときの対処法、コップはいつから使えるかなど、お口に関する疑問を解決して、親子で楽しい歯みがきタイムにしましょう。

電話申込

Table with 3 columns: 日程, 会場, 申込先. Includes dates like 6月5日(水) and 6月6日(木) and locations like 北区保健所1階.

パパとチャレンジ! 小学生親子クッキング教室

区内在住の小学生と父親または祖父(2名1組) 日 6月16日(日) 午前10時30分~午後1時30分(予定) 場 赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301)

調理...チキンライス、オムレツ、サラダ ※アレルギー物質を含む食材を使用します。詳しくはお問い合わせください。 食育講座...実験してみよう!ポリ袋でクッキング♪

師 北区楽しい食の推進員

定 12組(抽選) 費 1組700円

申込 往復はがき(記入例参照。全員の氏名・ふりがな・お子さんの学年も記入)で、5月30日(木)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「小学生親子クッキング教室」担当 ☎(3908)9068

北区ファミリーサポートセンター事業 第1回サポート会員養成講座

サポート会員が保護者に代わって子育て世代の育児を支援する事業です。この養成講座を修了された方がサポート会員として登録できます。

対 20歳以上の方 日 6月11日(火)~13日(木) 計3回 午前10時~午後5時

※第2回養成講座予定...10月23日(水)~25日(金) 内 子どもの成長・心の発達・安全・遊び・子育て支援について、登録説明

※保育士・幼稚園教諭・看護師・保健師・社会福祉士の資格をお持ちの方は、一部受講免除及び個別登録が可能ですので、お問い合わせください。 師 保健師、臨床心理士、保育士、消防署職員 定 15名(申込順)

申 6月4日(火)までに電話申込

問場先 子ども家庭支援センター(ファミリーサポート)(王子2-7-34)

☎(3912)1909

桐ヶ丘体育館 幼児小学生体操教室

区内在住、在園の教室開始日に4歳~6歳の幼児または小学生

日 6月7日~7月26日 毎週金曜 計8回 幼児...午後3時45分~4時35分

小学生...午後4時50分~5時40分

[種目] マット、トランポリンほか

師 (株)総合体育研究所指導員

費 1回100円 申 当日、直接会場へ

問場 桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)

☎(3908)2316

パノラマプール 水泳教室

対 日 内 定 費 下表のとおり 師 フクシ・エンタープライズ

申 往復はがき(記入例参照。性別・ふりがなも記入)で、5月15日(水)必着まで ※はがき持参可

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

Table with 7 columns: 教室名, 対象, 日程, 時間, 内容, 定員(抽選), 費用. Includes classes like 成人水泳教室(中級), 成人水泳教室(初級), 水中ウォーキング, etc.

第43回わんぱく相撲北区大会

後援 北区、北区教育委員会

対 区内在住、在学の小学生男女

日 5月18日(土) 午前9時~午後5時

場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)

申 5月13日(月)までに区内の小中学校にある申込書に記入してファクスで申込 ※大会の上位者(4年生~6年生の男女)は6月23日(日)の東京都大会(東京都東村山市で開催)に出場できます。

[協力] 東京青年会議所北区委員会

問 わんぱく相撲実行委員会実行委員 細野

☎080(4005)9862

FAX(6321)1195

卒乳準備講座

後援 北区

対 区内在住の卒乳を考えている母親(子ども同伴可) 日 6月27日(木) 午前10時~11時30分(9時30分受付開始)

場 赤羽会館3階第2和室 内 母乳育児の卒業に向けての時期と方法について

師 助産師 定 25名(抽選) 費 540円

申 往復はがき(記入例参照。お子さんの生年月日、聞きたいことも記入)で、5月31日(金)必着まで

先 〒115-0056 西が丘2-10-10 みづき助産院「卒乳準備講座」

問 東京都助産師会北地区分会 篠井

☎080(5064)6003

子育てセミナー

後援 北区教育委員会

① パパ(ママ)の心を聞く子、閉ざす子~子どもの話聞いてますか~

日 6月6日(木) 午前10時~11時30分

場 北とびあ9階和室 定 20名(申込順)

※保育あり(6名まで。要予約)

② 子どもの短所が長所になる3つの「タイ」

日 7月6日(土) 午前10時~正午

場 マコト元氣クラブ(東十条1-11-3)

定 10名(申込順) ※保育なし(子連れ可) =以下、①②共通=

対 区内在住の0歳~12歳のお子さんの保護者

内 先生の講話と質疑応答 師 内倉あゆ子氏

費 200円 申 電話申込

問先 家庭倫理の会 北区子育て委員長

高橋

☎090(4737)0461

「着付け教室」~地域で安心して学べる~

対 区内在住、在勤、在学の女性 日 内 下表のとおり

場 北区シルバー人材センター会議室 [持ち物] 着物、帯等

定 各コース20名(抽選) 費 8,000円(前納)

申 往復はがき(記入例参照。希望コースも記入)で、5月22日(水)必着まで

問先 〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター

☎(3908)8400

① 月曜・自装コース 計8回 午後5時~7時

Table with 3 columns: 回, 日程, 内容. Includes dates like 6月3日 and 6月10日.

② 水曜・自装コース 計8回 午後5時~7時

Table with 3 columns: 回, 日程, 内容. Includes dates like 6月5日 and 6月12日.

③ 月曜・他装コース 計8回 午後1時30分~3時30分

※他装とは相手に着付けをしてあげることです。

Table with 3 columns: 回, 日程, 内容. Includes dates like 6月3日 and 6月10日.

離乳食講習会(6月)~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) 内 離乳食の始め方とすすめ方のポイント(お話と試食) ※各同一内容。1名1回のみ受講可 日 場 定 申 問先 下表のとおり

Table with 5 columns: 日程, 会場, 定員(申込順), 申込方法, 申込・問い合わせ先. Includes dates like 6月11日(火) and 6月28日(金).

記号の見方

対象

日

時

場

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

先

申

込

方

法

問

問

先

申

込

方

法

問

問

先

申

込

方

法

問

問

先

申

込

方



長生きするなら
北区が一番

北区高齢者いきいきサポーター
登録説明会

対区内在住で65歳以上の方 ① 5月22日(水) ② 6月18日(火) いずれも午後2時30分～4時 ※①②同一内容
場北とびあ9階901会議室
内いきいきサポーター受入施設でのボランティア活動時間に応じて交付金(上限あり)を申請できる制度の説明後、希望者の登録申請を行います。
「持ち物」介護保険被保険者証
定各40名(申込順) 申5月10日(金)から電話申込
問先 NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぷらざ)内(月曜、祝日、年末年始休館)
☎(5390) 1771

健康増進センター
(へるしあKITA)

体幹エクササイズ
対区内在住、在勤で65歳以上の方
日6月18日(火)・25日(火) 計2回 午前10時～11時30分 内腹部や腰背部を中心としたストレッチと筋力トレーニング 定30名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、5月28日(火)(必着)まで
問場先 〒114-0002 王子5-1-15 101 健康増進センター
☎(5390) 2220

6月1日(土)から老人いこいの家の利用曜日が変更になります

引き続き利用を希望される方は、老人いこいの家または各ふれあい館で手続をしてください。※初めて老人い

こいの家を利用される方の受付は、随時行っています。
対区内在住の60歳以上で一人で通える方
受付開始 5月30日(木)から
申利用証と健康保険証などの住所、氏名、年齢が確認できるもの、緊急連絡先を用意して、直接窓口で申込
問場先 志茂老人いこいの家(志茂1-2-22元氣ぷらざ1階)
☎(3902) 5608
滝野川老人いこいの家(滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階)
☎(3915) 5545
名主の滝老人いこいの家(岸町1-15-25名主の滝公園内)
☎(3909) 3083

合気道初心者講習会

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤、在学中で中学生以上の方
日6月3日～27日(17日を除く) 毎週月・木曜 計7回 午後7時15分～9時
場滝野川体育館第二武道場(西ヶ原2-1-6) 費3,000円(傷害保険料含む)
申5月30日(木)までに電話申込
問先北区合気道連盟 阿出川
☎090(4172)0006

眼科健診

対区内在住で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳の方(令和2年3月31日現在) ※対象者には5月下旬に受診券を送付します。健診開始日までに届かない方、または受診券を紛失された方はお問い合わせください。
日6月3日(月)～9月30日(月)(休診日を除く) ※健診期間を過ぎると受診できません。
場「眼科健診会場」のポスター掲示のある区内医療機関 ※予約制の医療機関は、健診期間内でも満了になり次第、予約受付終了となる場合があります。予約状況は各医療機関にお問い合わせください。
費500円(健診を受ける医療機関でお支払いください) ※生活保護等を受けている方は、自己負担金が免除されます。
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

乳がん検診(第2回)

対区内在住の40歳以上の女性(昭和54年12月31日以前に生まれた方)で、前年度乳がん検診を受けていない方(受診間隔2年に1回) ※授乳中、妊娠または妊娠の可能性のある方及び豊胸手術を受けている方、ペースメーカーを装着されている方、VPシャント
☎(3908)9034

元気ぷらざの健康運動教室

(記入例参照。ふりがな、性別、希望教室名、曜日・時間も記入)で、5月25日(土)(必着)まで
問場先 〒115-0042 志茂1-2-22 元氣ぷらざ ☎(5249)2214
HP https://genkiplaza.tokyo.jp/

シルバー人材センターパソコン教室

●パソコン教室
日定費内 下表のとおり 申往復はがき(記入例参照。①～⑩の別、希望コース名も記入)で、6月3日(月)(必着)まで
●パソコン、スマートフォン個人レッスン(1回2時間)
日月～金曜(随時) 午前9時～午後7時
申電話申込 費2,500円

コース名	日程	定員(抽選)	費用
① 超初心者OK!はじめてのパソコンとインターネット(3日間コース)	6月12日(水)～14日(金)	各9名	6,500円(教材費含む)
② ワード入門(3日間コース)	6月19日(水)～21日(金)		
③ ワード初級(3日間コース)	6月26日(水)～28日(金)		
④ ワード初級(3日間コース)	6月26日(水)～28日(金)		
⑤ ワード初級(3日間コース)	6月26日(水)～28日(金)		
⑥ ワード初級(3日間コース)	6月26日(水)～28日(金)		
⑦ エクセル入門(3日間コース)	7月10日(水)～12日(金)		
⑧ エクセル入門(3日間コース)	7月10日(水)～12日(金)		
⑨ エクセル初級(3日間コース)	7月17日(水)～19日(金)		
⑩ エクセル初級(3日間コース)	7月17日(水)～19日(金)		

[時間] ①③⑤⑦⑨…午前9時30分～正午 ②④⑥⑧⑩…午後1時30分～4時

講座・講演会

◆滝野川文化センター区民協働講座
藤工芸に親しむ～楽しく作ろう!
皿・カゴ・バッグ

対区内在住、在勤、在学の方 日6月28日～7月26日 毎週金曜 計5回 午後1時30分～3時30分 内日常使いできる3つの作品の制作を通して、藤編みの基本を学びます。師関口洋子氏 [協力]滝野川藤美会 定20名(抽選) 費4,050円(教材費・保険料)
申はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、6月13日(木)(必着)まで
問場先 〒114-8534(住所不要)滝野川文化センター(月曜、祝日休館)
☎(5394)1230 FAX(5394)1231

◆エコベルデ みどりの教室
おうちではじめよう!家庭菜園

対区内在住、在勤、在学の18歳以上で全回参加できる方 日6月15日(土)、7月6日(土) 計2回 いずれも午前10時～正午 ※野菜苗の配布はありません。
定30名(抽選) 申往復はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)で、5月28日(火)(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・火曜休館) ☎(3913)8340
FAX(5902)3887
EM ecoverde@eco-plan.jp

申込記入例
希望講座名(希望日・コース)
●郵便番号・住所※
●氏名(ふりがな)
●年齢
●電話番号(ファクス番号)
※在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年も明記
●記入不備無効 ●申込は原則1名1通
●本人以外やお子さん連れの受講はできません
●記入いただいた個人情報は目的以外には使用しません

◆北区飛鳥山博物館講座
イチから知る、広重「絵本江戸土産」

日6月16日(日) 午後1時30分～3時30分
内初代歌川広重が描いた「絵本江戸土産」を中心に、描かれた幕末の名所の姿について解説します。師同館学芸員 定80名(抽選) 費200円(資料代) 申往復はがき(記入例参照)で、6月4日(火)(必着)まで
問場先 〒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

スポーツ

◆初心者水泳教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤で20歳～70歳までの医師から運動制限されていない方
日6月5日～26日 毎週水曜 計4回 午前11時～午後0時30分 場パノラマプール十条台(中十条1-5-6) 師水泳連盟公認指導員 定15名(申込順)
費3,000円(傷害保険料含む)
申5月30日(木)までに電話申込
問先北区水泳連盟理事長 黒田
☎090(1439)8275(午後8時まで)

◆少林寺拳法体験教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤、在学中で5歳～70歳の方(親子での参加可) 日6月1日～7月27日 毎週土曜 計9回 午後6時～8時
場滝野川第三小学校体育館 定20名(申込順) 費3,000円(傷害保険料含む)
申電話またはEメール(記入例参照)で、5月31日(金)(必着)まで ※定員に空きがある場合は当日参加可
問先少林寺拳法連盟理事長 村上
☎090(4624)5630
EM y.murakami1aa1@docomo.ne.jp

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
先先
HPホームページ
EM Eメール