

NO.1617

毎月1日・10日・20日発行

6 | 10

令和元年（2019年）

北区ニュース

日曜に納税相談・納付窓口を
開設します

特別区民税・都民税の納税に関する相談を行います。お困りの状況に合わせてご相談をお受けしていますので、お気軽にお越しください。

日 6月23日（日） 午前9時～午後4時
問 場 収納推進課（区役所第一庁舎2階19番） ☎（3908）1129

熱中症予防のメール配信サービス

6月から9月までの期間、熱中症の発症の危険性が高まったときに、北区防災気象情報メールにて携帯電話やパソコンに熱中症予防情報を配信します。

また、ホームページでは48時間先までの1時間毎の熱中症ランク、気温の予報を携帯電話やパソコンから見るができます。熱中症を予防して、この夏を気持ちよく乗り切りましょう。 ※このサービスは、日本気象協会に委託して運営しています。

●登録方法

次のメールアドレスまたは右記コードを利用し、空メールを送り手続きをしてください。

【登録用メールアドレス】

entry-kita-city@bousai-mail.jp



●利用上の条件と注意

- ・ご利用の通信機器の状態や環境などにより、メールが届かない場合があります。
- ・本メールの登録料は無料ですが、受信料（通信料）や通信機器は自己負担となります。
- ・携帯電話で迷惑防止メールの設定をしている方は、設定を解除するか@bousai-mail.jpからの電子メールが受信できるように設定を行ってください。

【北区防災気象情報メール登録】

信できるように設定を行ってください。

【北区防災気象情報サイト（PC版）】

<http://www.micosfit.jp/kita-city/>

【北区防災気象情報サイト（携帯版）】

[http://www.bousai-mail.jp/](http://www.bousai-mail.jp/kita-city/top.html)

kita-city/top.html

【熱中症予防について】

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

【北区防災気象情報メールについて】

防災課防災計画係 ☎（3908）8184



【北区防災気象情報サイト】

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

HP

ホームページ

EM

Eメール

令和元年度「住めば、北区東京。」

プレミアム付商品券を10月から販売します

消費税率引き上げの影響を緩和するため、2万円で2万5千円分の買い物ができる令和元年度「住めば、北区東京。」プレミアム付商品券を販売します。 ※北区商店街連合会発行の「区内共通商品券」とは別の商品券です。

対 ①令和元年度住民税が非課税の方（課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護被保護者等を除く） ②平成28年4月2日～令和元年9月30日に生まれた子が属する世帯の世帯主の方 ※①の方は8月上旬から、②の方は9月中旬から、購入に必要な書類を順次送付します。

問 区民向け専用コールセンター

☎0120(013)534

【受付時間】月～金曜 午前9時～午後5時
※6月17日（月）から開設します。

【コールセンター開設までのお問い合わせ先】プレミアム付商品券担当課

☎（5390）1230

●商品券を取り扱う区内の店舗を募集します

詳しくは、6月17日（月）以降に、北区ホームページをご覧ください。

●振り込め詐欺にご注意ください

商品券購入のために手数料の振込を求めたり、電話で個人情報照会したりすることは絶対にありません。不審な電話がありましたら、最寄りの警察または警察相談専用電話（#9110）へご連絡ください。

ニエンスストアで納付してください。 ※1枚あたり30万円を超える納付書やバーコードなしの納付書、汚れなどでバーコードが読み取れない納付書は、コンビニエンスストアでは納付できません。 ※滝野川区民事務所では、月～金曜の午前8時30分～午後5時、赤羽区民事務所では月～金曜の午前8時30分～午後7時及び日曜（月2回）の午前9時～午後5時に納付できます。また、お越しいただく際は必ず納付書をお持ちください。

●口座振替が便利です

納税通知書に同封のがき（依頼書）で申し込みができます。依頼書を記入後、個人情報保護シールを貼り、そのままポストに入れてください。依頼書がない場合は、ご連絡ください。これから申し込む場合は、第2期（令和元年9月2日）分以降から引き落としとなります。7月10日（水）までにお申し込みください。

●キャッシュカードで口座振替の手続き（ペ

北区のウォーキングアプリ

「あるきた」を

リニューアルしました



毎日の歩数、区主催の講座やイベント参加などに応じてポイントが付き、貯めたポイントは、1口1,000ポイントで景品の抽選に応募することができます。

血圧を記録する機能や、座りすぎ防止の啓発として、一定時間に所定の回数身体を動かした「ブレイク回数」を自動計測する機能を追加したほか、北区おすすめのウォーキングコースを歩く「あるきたコースチャレンジ」が6コースから12コースに増えました。 ※右記コードからダウンロードまたはアップデートできます。

【ポイント獲得期間】11月30日（土）まで
【抽選申込】9月頃及び12月頃の2回実施予定（一部区内在住18歳以上対象）

●登録キャンペーン

日 7月13日（土） 午前10時～午後4時
場 北とぴあ1階区民プラザ

内 ワンコインで健康チェック（20～40歳代対象）と同時開催 ※来場した方全員にアプリ内でのポイントをプレゼント

問 【アプリに関するお問い合わせ】

「あるきた」コールセンター

☎0570(077)122

（月～金曜（祝日を除く）

午前9時～午後6時）

健康推進課健康づくり

推進係

☎（3908）9068

【ウォーキングアプリあるきた】



●納税に困難な事情がある場合は、お問い合わせください

問 収納推進課 ☎（3908）1129

◆7月1日（月）は固定資産税・都市計画税第1期分の納期限です

23区内に土地・家屋・償却資産をお持ちの方は、お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは都税事務所で、忘れずにお納めください。クレジットカードでも納付できます。納税には、安心・便利な口座振替をご利用ください。

問 北都税事務所 ☎（3908）1171

イジー口座振替受付）ができます

収納推進課では、口座名義人本人が、対象金融機関のキャッシュカードと身分証明書をお持ちになれば、その場で手続きできます。

【ペイジー口座振替受付のメリット】①申請書に口座情報の記入や口座届出印の押印が不要です。 ②その場で金融機関への登録確認が可能です。 ③口座振替開始までの期間が短縮できます。 ※ペイジー口座振替受付についても、第2期分以降からの引き落としとなります。詳しくはお問い合わせください。 【振替日】各納期の末日（金融機関が休業日の場合は翌営業日） ※振替日前営業日までに預金残高をご確認ください。口座振替済みのご確認は、預貯金通帳でお願いします。

問 収納推進課収納係 ☎（3908）1124

住めば、北区東京。 北区広報番組 JCM東京北JCM2019年7月東京北で放映中

●6月の番組（手話つき）
浮間の公園で遊ぼう！親子の休日（再放送） 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ていきます。DVDでの貸出しもしています。

問 広報課 ☎（3908）1102

住めば、北区東京。 Eメール

住めば、北区東京。 北区広報番組 JCM東京北JCM2019年7月東京北で放映中

紫陽花やはなだにかはるきのふけふ 子規

しばらくこのコーナーをお休みしている間に、暦は入梅を迎え、区内の至る所で咲く紫陽花が雨に映える季節となりました。色とりどりの紫陽花に彩られる「飛鳥の小径」は飛鳥山にあります。▼その飛鳥山の一角には、新しく一万円札の肖像に採用される実業家の渋沢栄一翁が居を構え、生涯を過ごしました。渋沢栄一翁は近代日本の経済社会の礎を築くだけでなく、社会福祉や教育の発展、民間外交にも尽力されました。渋沢栄一翁と北区との縁を、誇るべき北区の魅力として今後広く発信してまいります。▼先月、区議会の正副議長が選出され、新しい体制がスタートしました。私も再び区長という重責を担わせていただきました。これから1年半が経ちます。新しい「令和」の時代が希望に満ちた時代となりますよう、全力で汗を流してまいります。▼蒸し暑い季節が本番を迎えますが、食べ物や体調に気を付けて元氣にお過ごしください。

窓 北区長 花川典徳

しばらくこのコーナーをお休みしている間に、暦は入梅を迎え、区内の至る所で咲く紫陽花が雨に映える季節となりました。色とりどりの紫陽花に彩られる「飛鳥の小径」は飛鳥山にあります。▼その飛鳥山の一角には、新しく一万円札の肖像に採用される実業家の渋沢栄一翁が居を構え、生涯を過ごしました。渋沢栄一翁は近代日本の経済社会の礎を築くだけでなく、社会福祉や教育の発展、民間外交にも尽力されました。渋沢栄一翁と北区との縁を、誇るべき北区の魅力として今後広く発信してまいります。▼先月、区議会の正副議長が選出され、新しい体制がスタートしました。私も再び区長という重責を担わせていただきました。これから1年半が経ちます。新しい「令和」の時代が希望に満ちた時代となりますよう、全力で汗を流してまいります。▼蒸し暑い季節が本番を迎えますが、食べ物や体調に気を付けて元氣にお過ごしください。

◆福祉防災講演～大災害が起きても、みんなが助かるためには～

主催 北區

対 区内在住、在勤、在学の障害のある方・家族、福祉関係者 **日** 7月24日(水) 午後1時30分～4時(1時15分受付開始) **場** 北とぴあ7階第二研修室 **内** 災害対策の基本及び福祉防災についての講演、グループワーク **師** 防災コンサルタント 高橋 洋氏 **定** 80名(申込順) **申** 電話またはファクス、Eメール(記入例参照)で、7月10日(水)(必着)まで **問先** 北區障害者地域自立生活支援室 **☎・FAX** (3905) 7226 **EM** peernet@peernet.or.jp

◆KITAKUスーパーサイエンススクール「がんを治す薬の最前線～がん免疫療法とは何か?～」

対 区内在住、在学の中学生・高校生 **日** 7月24日(水) 午後2時～5時 **場** 東京都医学総合研究所(世田谷区上北沢2-1-6) **師** 東京都医学総合研究所 生体分子先端研究分野 幹細胞プロジェクトリーダー 原 孝彦氏ほか **定** 20名(抽選) **費** 100円程度(保険料) **申** はがき(記入例参照。学校名・学年、手話が必要な方はその旨も記入)で、7月5日(金)(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 **FAX** (3900) 1139

◆北區起業セミナー

産業競争力強化法に基づく特定創業支援等事業に位置付けられたセミナーです。創業予定または創業5年未満の方が①～④全てのテーマを受講することで、会社設立時の登録免許税の軽減などの特例が受けられます。**【①経営戦略】日** 7月20日(土) **内** ビジネスビジョンの考え方、事業計画の作成方法 **【②販売促進】日** 7月27日(土) **内** Web活用、顧客獲得に必要な集客方法 **【③人財育成】日** 8月3日(土) **内** 人材を育てるための考え方、手法 **【④財務】日** 8月10日(土) **内** 起業に必要な

な資金の調達、売上・利益計画の作成方法 **【⑤プレゼンテーション】日** 8月24日(土) **内** 伝わりやすいプレゼン技術 =以下、①～⑤共通= **対** 次の㉔～㉙いずれかに該当する方 ㉔区内在住または在勤で、起業計画がある方 ㉕区内で起業予定で、起業計画がある方 ㉖区内で起業しておおむね5年以内の方 **【時間】** 午前9時30分～正午 **場** 北とぴあ9階902会議室(7月27日(土)は北とぴあ7階第一研修室) **師** ①③④⑤…(株)Office Aube代表取締役 五十嵐暁美氏 ①②…水上中小企業支援事務所代表 水上洋介氏 ④…池田理世税理士事務所所長 池田理世氏 **定** 50名(申込順) **申** 電話、ファクスまたはEメール(記入例参照。住所(区内在勤の場合は勤務地の住所も)、性別、これから起業する予定が既に起業しているか、起業する(した)業種も記入)で、7月12日(金)(必着)まで ※詳しくは、北區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 **EM** shien@city.kita.lg.jp

催し

◆フリーマーケット

出店者を募集します。販売はご家庭で出た不用品に限りです。

●富士見橋エコー広場館フリーマーケット **日** 7月21日(日)・28日(日) いずれも午前10時～午後1時(雨天中止) **【出店数】** 各20店(申込順) **【出店料】** 500円(1.8m×1.8m) **申** 電話申込(随時受付) **問場先** 富士見橋エコー広場館「フリマ」係(田端5-16-1)(水曜、祝日休館) **☎** (3824) 3196

●赤羽公園フリーマーケット **日** 7月21日(日) 午前10時～午後3時[雨天の場合28日(日)に順延] **場** 赤羽公園(赤羽南1-14-17) **【出店数】** 40店(抽選) **【出店料】** 1,000円(2m×3m) **申** 往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無)で、7月11日(木)

(必着)まで **問先** 〒205-0014 羽村市羽東3-1-17 リサイクル運動友の会 **☎** 090(3222)5060

◆甘楽町の有機野菜の販売

各エコー広場館では、毎月第2日曜日に甘楽町の有機野菜を販売します(雨天決行)。 **問場先** 各エコー広場館(水曜、祝日休館) 富士見橋(田端5-16-1) **☎** (3824) 3196 北ノ台(上十条5-14-4) **☎** (3907) 3196 滝野川西(滝野川6-21-25) **☎** (5567) 3196 赤羽(赤羽1-67-62) **☎** (3902) 3196

◆北區ワンコイン市を開催します

区内商店街が魅力的なワンコイン(100円、500円)の商品を販売します。 **日** 6月15日(土) ※開催時間は各商店街で異なります。 **場** 下表のとおり **問** 北區商店街連合会 **☎** (5390) 1200 産業振興課商工係 **☎** (5390) 1235

商店街名	所在地
霜降銀座栄会	西ヶ原1丁目付近
御代の台仲通り商店会	滝野川6丁目付近
志茂スズラン通り商店街	志茂2丁目付近
十条仲通り商店会	十条仲原1丁目、上十条3丁目付近
十条銀座商店街振興組合	十条仲原1丁目、上十条2丁目付近
豊島中央通り商店街振興組合	北區豊島3・4・6・7丁目付近
梶原銀座商店街振興組合	堀船3丁目付近

お知らせ

◆第6回 北區リレーションシップ協議会

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向け北區全体で開催気運を醸成するため、関係団体・地域等で構成された北區リレーションシップ協議会を開催します。 **日** 6月13日(木) 午後7時から **場** 北とぴあ7階701会議室 **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** 東京オリンピック・パラリンピック担当課 **☎** (5390) 1136

◆北區都市計画審議会 第5回都市計画マスタープラン専門部会

日 6月21日(金) 午後2時から(1時30分受付開始) **場** 区役所滝野川分庁舎1階大会議室 **内** 北區都市計画マスタープラン改定素案について **定** 10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

◆児童館等臨時職員登録募集(夏期)

対 児童館などの事業に意欲があり、子どもたちと一緒に身体を動かして遊べる方 **【雇用期間】** 7月22日(月)から8月31日(土)のうち定められた日数 **【募集人員】** 若干名 **【勤務場所】** 区内の児童館など **【勤務時間(日数)】** 月～土曜(祝日を除く)原則午前9時30分～午後5時30分(1日実働7時間。月20日以内の勤務) **【賃金】** 時給1,020円、保育士等有資格者は時給1,120円 ※通勤に交通機関を利用する場合は、規定に基づき日額440円まで支給 **申** 6月21日(金)までに電話申込 ※年間登録者は随時受付しています。登録された方が、期間内にすべて雇用されるとは限りませんので、ご了承ください。 **問先** 子どもわくわく課 **☎** (3908) 9361

一時休館のお知らせ

●浮間ふれあい館 **日** 9月1日(日)～11月下旬(予定) **内** エレベーター改修工事のため一時休館します。 **問** 地域振興課区民施設係 **☎** (5390) 0095

介護

◆令和元年度東京都介護支援専門員(ケアマネジャー)実務研修受講試験「受験要項」を配布します **【配布期間】** 6月3日(月)～28日(金) **【資格】** 保健・医療・福祉分野で原則として5年以上かつ900日以上の実務経験がある方ほか **【試験日】** 10月13日(日) **【受験要項の配布場所】** 介護保険課給付調整係(区役所第一庁舎1階13番)、各高齢者あんしんセンター、都庁1・2階案内所 **【受験申込受付期間】** 6月3日(月)～30日(日) **申** 東京都福祉保健財団所定の封筒を使用し、必ず簡易書留扱いにしてください。 ※「受験要項」を郵送で請求する場合は、250円切手を貼った角2(A4サイズ)の封筒を同封し、〒163-0719新宿区西新宿2-7-1小田急第一生命ビル19階 東京都福祉保健財団ケアマネ試験担当まで送付してください。また、「受験要項希望」と封筒に記入してください。 **問** 介護保険課給付調整係 **☎** (3908) 1119

◆夏!体験ボランティア2019～この夏探す!新たな出会い。ひろがる未来。～

対 中学生以上で、事前説明会に参加できる方 **日** 7月20日(土)～8月31日(土)のうち1日以上 **内** 高齢者施設、障害児・者施設、保育園、児童館、地域で国際交流・環境・福祉などに取り組んでいるグループでのボランティア活動 **費** 300円程度(ボランティア保険料) **申** 7月13日(土)または14日(日)の午前10時から午後5時までに直接窓口で申込 ※申込日時は事前説明会終了後、抽選で決定します。 ●事前説明会(参加必須) **日** 7月7日(日) ①午前11時から ②午後2時30分から ※参加できない場合は、追加説明会を開催しますので本人から電話連絡してください。 **場** 北とぴあ7階第二研修室 **定** 各回100名(先着順) **申** 当日、直接会場へ =以下、共通= **問先** 北區NPO・ボランティアぷらざ(北とぴあ4階) **☎** (5390) 1771

◆点字ブロック点検・検証活動参加者募集

共催 北區 **対** 区内在住、在学の方(視覚障害者の方歓迎) **日** 6月29日(土) 午後1時30分～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** 区内で実施した点字ブロック調査結果の説明及び十条駅周辺の敷設状況の地図を作成します。 **申** 当日、直接会場へ **問** NPO法人ことばの道案内 **☎** (6278) 9125

◆司法書士による無料相談会

後援 北區 **登記・法律・空家問題等相談会** **日** 6月27日(木) 午後6時～9時 **場** 赤羽会館4階第4集会室 **内** 相続・贈与・財産分与などの不動産登記、会社の登記、遺言、成年後見、少額の裁判、空家問題、借金問題など **申** 原則、前日までの電話申込(当日、午後8時までの会場受付も可) **問先** 東京司法書士会 北・荒川支部 片桐 **☎** (6903) 5955

第134期北區区民大学「日本の古典文学、万葉集を学ぼう」受講生募集

対 区内在住、在勤、在学の方 **日場師** 下表のとおり **【時間】** 午後7時～9時 **定** 40名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照。手話が必要な方はその旨も記入)で、6月24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 **FAX** (3900) 1139

回	日程(計4回)	会場	テーマ	講師
1	7月9日(火)	北とぴあカナリアホール	万葉集という世界(新元号令和についての話も含め)	フェリス女子大学名誉教授 森 朝男氏
2	7月16日(火)		恋の歌と宮廷、貴族社会	
3	7月23日(火)		万葉集を読み解く挽歌～死を悼む歌	東京大学名誉教授 多田一臣氏
4	7月30日(火)	北とぴあスカイホール	万葉集を読み解く雑歌～様々な歌	

赤羽会館のヘルスケア・カルチャー企画

対 18歳以上の方 **日内定費** 下表のとおり **申** 6月11日(火)から電話または直接窓口で申込 **問場先** 赤羽会館 **☎** (3901) 8121

講座名	日程	内容	定員(申込順)	費用
健康マージャン	6月19日、7月3日・24日、8月7日・28日 各水曜 午前9時30分～正午	賭けない、飲まない、吸わない健康マージャンです。	各32名	1回300円
歌声ひろば	6月27日(木)、7月10日(水)・29日(月)、8月5日(月)・22日(木) 午後1時30分～3時	通信カラオケ機材を使用して、懐メロを合唱。仲間づくりやストレスを発散しましょう(飲物代を含む)。	各100名	
やさしいヨガ教室	6月11日～8月27日 毎週火曜 午前10時45分～11時45分	ヨガの基本である呼吸法や自宅でも簡単にできるポーズを丁寧に教えます(マット貸出付)。	各20名	1回900円



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・子育て会議の公募委員を募集します

【対】区内在住の15歳までのお子さんの保護者または区内で活動している子育て支援従事者 ※会議中は1歳以上のお子さんは別室でお預かりします。【任期】8月1日(木)～令和3年7月31日(土)

【内】会議に出席して、子ども・子育て支援に関する各種計画の点検・評価、区の子育て支援施策について検討します。【定】3名(選考)

【申】応募用紙(北区ホームページにあります)に「応募理由と今後の子ども・子育て施策に対する考え」(1000字以内)を記入し、郵送または直接窓口で、6月28日(金)(必着)まで ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

【問先】〒114-8546(住所不要) 子ども未来課次世代育成係(滝野川分庁舎1階2番) ☎(3908)9097

子どもの歯みがき教室

【対】区内在住の歯が生えている1歳前後の乳幼児と保護者 【内】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ましょう。【申】電話申込 【日場】下表のとおり

日程	会場	申込先
7月10日(水)・24日(水) 午前10時から	北区保健所1階(東十条2-7-3)	健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588
7月4日(木)・18日(木) 午前10時から	赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)	健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
7月9日(火)・30日(火) 午前10時から	滝野川健康支援センター1階(西ヶ原1-19-12)	健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

産前産後のセルフケア講座

①豊島児童館(北区豊島7-17-1) 【日】7月9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

離乳食講習会(7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

日程	会場	定員(申込順)	申込方法	申込・問い合わせ先
7月3日(水) 午後1時30分から	北区保健所1階(東十条2-7-3)	28名	6月14日(金) 午前9時から電話申込	健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588
7月10日(水) 午後1時30分から	赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)	32名	6月13日(木) 午前9時から電話申込	健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
7月24日(水) 午後1時30分から	滝野川健康支援センター2階(西ヶ原1-19-12)	20名	6月14日(金) 午前9時から電話申込	健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

子育てママの未来計画

共催 東京家政大学・北区・板橋区 自分の「これまで」や「これから」をイメージして、ポートフォリオ化するワークショップです。私たちの未来を考えてみませんか。【対】現在育児に専念しているが、再就職・育休復帰予定または希望の女性 【日】内定 下表のとおり 【場】東京家政大学板橋キャンパス(板橋区加賀1-18-1)

	日程	内容	定員(申込順)
①	7月6日(土)・13日(土) 午前10時45分～午後0時15分	レジリエンス編(2回連続講座):こころの元気「レジリエンス」について学び、自分の時間を取り戻してみませんか。	各15名
②	7月20日(土)・27日(土) 午前10時45分～午後0時15分	家政学入門編(2回連続講座):自分と家族にとって大切なことを見つけ、いきいきと生活を回す方法を考えていきましょう。	

☎(3919)7588

②志茂子ども交流館(志茂5-18-3) 【日】7月17日(水) 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赤羽西児童館(赤羽西4-42-9) 【日】7月18日(木) 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

④西が丘児童館(西が丘2-4-1) 【日】7月24日(水) 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 ☎(3903)6481

⑤栄町子どもセンター(栄町33-3) 【日】7月30日(火) 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

=以下、①～⑤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 【利用回数】産前・産後各1回 【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】①妊婦7名、親子7組 ②妊婦10名、親子10組 ③④各妊婦6名、親子6組 ⑤妊婦8名、親子8組(いずれも申込順) 【申】6月17日(月)午前9時から電話申込

家庭教育学級 小学生コース 「親子で学ぼう!防犯パワーアップ教室」

【対】区内在住、在勤、在学の小学生と保護者 【日】①7月29日(月) 午後2時～4時 ②8月8日(木) 午前9時50分～11時50分 ※①②同一内容 【場】北とびあ15階ペガサスホール 【師】うさぎママのパトロール教室主宰 武田信彦氏 【定】各20組(抽選) 【申】往復はがき(記入例参照。全員の氏名・ふりがな・学年、①②の別、どちらでも良い場合はその旨も記入)で、7月11日(木)(必着)まで ※保育(若干名。6カ月以上の未就学児)希望の方は、お子さんの氏名・ふりがな・年齢(2歳未満は月齢も)を記入。手話が必要な方は、その旨も記入 【問先】〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323 FAX(3900)1139

食育体験教室 理科で食育inお茶の水女子大学 「甘いだけじゃない!?砂糖とお菓子のおいしい関係」

【対】区内在住の小学1年生～6年生と保護者(2名1組) ※未就学児の参加不可 【日】①7月20日(土)・②21日(日) いずれも午後1時～3時30分 【場】お茶の水女子大学(文京区大塚2-1-1) 【内】甘さ以外にも色々な力を持つ砂糖。クッキーやゼリーを作って比べて砂糖のひみつに迫ってみましょう。 【師】お茶の水女子大学講師 【定】各12組(抽選) 【申】往復はがき(記入例参照。①②の別、全員の氏名、お子さんの学年も記入)で、6月26日(水)(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「理科で食育」担当 ☎(3908)9068

桐ヶ丘プールヤゴ救出作戦!

【対】区内在住、在学の小学生と保護者(2名1組) 【日】6月30日(日) 午前10時～11時30分 【場】桐ヶ丘プール(桐ヶ丘1-8-1桐ヶ丘中央公園内) 【内】プールに住んでいるヤゴをトンボまで育てましょう。 【定】20組(抽選) 【申】往復はがき(記入例参照)で、6月19日(水)(必着)まで 【問先】〒114-0032 中十条1-5-6 十条台小学校温水プール管理事務所 ☎(5993)8337

親子ふれあいサロン 「リズムに合わせて親子で体操」

【対】区内在住の1歳～3歳のお子さんと保護者(2名1組) 【日】7月8日(月) 午前10時～正午 【内】幼児体操指導員による親子体操(跳び箱・鉄棒なども使用) 【師】(株)幼少児体操振興会 飯田博貴氏ほか 【定】20組程度(抽選) 【費】1組1,500円 【申】往復はがき(記入例参照。全員の氏名・ふりがな・年齢も記入)で、6月24日(月)(必着)まで 【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

おいでよ!わくわく体験ひろばへ 「赤羽文化センター子どもひろば」

【対】幼児～中学生 【日】6月23日(日) 午前10時～午後3時 ※プログラムにより対象年齢・時間・定員が異なります。詳しくはお問い合わせください。 【内】ミニハーバリウムづくり、ヘアアレンジ、復活碁、将棋、お茶席体験、鳥の鳴き声ネックレス(バードコール)づくり、バルーンアート、ジャグリングパフォーマンス、笑いヨガ、ウクレレ体験ほか ※材料がなくなり次第、終了するコーナーがあります。 【申】当日、直接会場へ 【問場】赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) ☎(3906)3911

ブックスタートフォローアップ事業 「ちびっこ絵本サロン」

広いホールでの～びの～び♪ 1歳～2歳のお子さんのための絵本サロン 【対】1歳～2歳のお子さんと保護者 【日】6月16日(日) 午前10時45分～11時45分 【内】赤ちゃん時代と違った困りごとや、兄弟姉妹のお悩みなど、絵本を交えてシェアしましょう。 【定】15組(先着順) 【問】当日、直接会場へ 【企画・運営】北区図書館活動区民の会 【問場】中央図書館事業係 ☎(5993)1125

日曜日 わらべうた・えほん・おはなし パパもいっしょのおはなし会

後援 北区教育委員会

【対】①生後4カ月から1歳までの赤ちゃんと保護者 ②2歳から3歳くらいまでの幼児と保護者 ③4歳から6歳くらいまでのお子さんと保護者 【日】6月30日(日) ①午前11時～11時30分 ②午後1時30分～2時 ③午後2時30分～3時15分 【場】中央図書館3階ホール(十条台1-2-5) 【申】当日、直接会場へ 【問】よみかかせの会たんぽぽ 川瀬 ☎(3824)0749

講座・講演会

◆滝野川文化センター区民講座 「つくって食べよう!かんたん手打ちうどん」

【対】区内在住、在勤、在学の方 【日】7月20日(土) 午前10時30分～午後2時 【師】吉田貞夫氏 【定】12名(抽選) 【費】510円(材料費・保険料) 【申】往復はがき(記入例参照)で、7月2日(火)(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

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「ストレス感じていませんか?こころの元気を高めるストレスとの上手な付き合い方」 【日】7月13日(土) 午前10時～正午 【内】ストレスが心身に及ぼす影響や対処法等を学び、心の健康に役立てましょう。 【師】帝京大学医学部附属病院メンタルヘルス科診療科長 林 直樹氏 【定】30名(抽選) 【申】はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、7月3日(水)(必着)まで

②区民講座「知っておきたい!『働き方改革』で私たちのくらしはどう変わる?」 【日】7月20日(土) 午後2時～4時 【内】クイズ等で分かりやすく学び、私たちの生活について考える機会にします。 【師】マオ社労士事務所所長 秋山忠夫氏 【定】30名(抽選) 【申】はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、7月10日(水)(必着)まで

③特別講座「歌声喫茶～懐かしの歌を歌おう(第48回)～夏の歌、夏の暑さを吹き飛ばそう～」 【日】7月13日(土) 午後2時～4時15分 【内】ピアノとギター伴奏で「われは海の子」「椰子の実」「長崎の鐘」などを合唱します。 【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、7月3日(水)(必着)まで ※1通2名まで

④特別講座「第25回きたたくせんたー寄席～柳家ほたる・林家扇～」 【日】7月21日(日) 午後1時30分～3時30分 【内】柳家ほたるさん(9月真打昇進)、林家扇さんの落語4席 【定】50名(抽選) 【費】大人800円、子ども(小・中・高校生)500円 【申】はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、7月11日(木)(必着)まで ※未就学児不可

=以下、①～④共通=

【対】①～③区内在住、在勤、在学の方 ④どなたでも 【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

記号の見方

対象

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

メール

認知症サポーターステップアップ講座全体会

日程	時間	内容・講師
7月1日(月)	[第1部] 午後1時15分～3時	講演会 「認知症の理解を深めよう」 「地域におけるサポーター活動について」 講師 認知症疾患医療センターオレンジほっとクリニック 小山 宰氏
	[第2部] 午後3時10分～4時10分	「本人の思い」…のぞみメモリークリニック 認知症当事者の会 事務局 水谷佳子氏 「認知症サポーター活動報告」…認知症サポーター代表 「認知症サポーター登録制度のご案内」…北区

講座・講演会

◆元気ぶらざのカルチャー教室

- ①クラフト講座 ビジューハーバリウム
ビーズ等を使ったハーバリウムをつくります。
対 18歳以上の方 日内 7月1日…タッセルとパールのハーバリウム ④22日…フレグランスオイルハーバリウム ⑤29日…ジェルハーバリウム いずれも月曜 午後1時30分～3時 定 各12名(申込順)
費 各4,500円程度(材料費を含む)
- ②編み物講座 夏の帽子
対 区内在住の18歳以上の方(かぎ針編み経験者) 日 7月4日～25日 毎週木曜 計4回 午後3時～4時30分 [持ち物]かぎ針7～8号 定 15名(申込順)
費 3,200円(糸を注文する方は別途必要。1個530円、2個から注文受付)
=以下、①②共通=
申 6月13日(木)から、電話または直接窓口で申込
問 場 先 元気ぶらざ(志茂1-2-22)
☎(5249)2214

◆北区飛鳥山博物館講座 『少年倶楽部』で読み解く昭和14年

- 日 7月13日(土) 午後1時30分～3時30分
師 同館学芸員 定 80名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、6月28日(金)(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

◆ネイチャーガイドのおもしろ自然講座 「秋川渓谷 森と川の恵み」

- 対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小・中学生は保護者同伴)
日 場 ①滝野川体育館…7月22日(月) 午前10時～11時 ②秋川渓谷…27日(土) 午前9時30分～午後3時 ※JR武蔵五日市駅現地集合現地解散 計2回
内 ①座学 ②フィールド自然探求講座

星美学園短期大学公開講座 保育・教育特別セミナー2019 「教育の転換期における特別支援教育の『自立支援』を考えるー新・学習指導要領が目指す『主体性』とはー」

後援 北区教育委員会

- 対 保育・教育関係者 日 7月27日(土)
内 師 定[時間]下表のとおり
費 5,000円 申 はがき、ファクス、Eメール(記入例参照。①～③の別も記入)または直接窓口で、7月11日(木)(必着)まで

	時間	テーマ	講師	定員(申込順)
全体講演会	午前10時30分～正午	特別支援教育がめざす“自立”とは ～子どもが主体的に社会とかわかるために～	星美学園短期大学准教授 遠藤 愛氏	75名
分科会①	午後1時～3時30分	幼児期からのセルフマネジメントプログラム	星美学園短期大学准教授 太田 研氏	各25名
分科会②		主体的な学びを引き出す授業づくり～ユニバーサルデザインの発想は通常学級でも特別支援学級・学校でも!～	日伊総合研究所・客員研究員 服部純一氏	
分科会③		将来の自立のために、今大切なこと ～キーワード:ライフスキル・相談力・自己理解・振り返り～	㈱ゆたかカレッジ顧問 川口信雄氏	

- 師 森林インストラクター 中島典則氏
定 40名(抽選) 費 3,000円(ガイド料・保険料含む) ※小学生無料。交通費別
申 往復はがき(記入例参照)で、6月28日(金)(当日消印有効)まで
問 先 〒114-0024 西ケ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

◆赤羽体育館 ヴォイストレーニング教室

- 対 区内在住、在勤、在学の16歳以上の方
日 7月5日～9月27日(8月16日を除く) 毎週金曜 計12回 ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分
定 各25名(抽選) 費 各1万2,360円
申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、6月20日(木)(当日消印有効)まで ※1通1レッスン
問 場 先 〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 ☎(3901)3140

スポーツ

◆夏期屋外プールを開設します

- 日 7月12日(金)～9月1日(日) 午前9時～午後6時 場 王子プール(王子3-24-1王子三丁目児童遊園内)・谷端プール(滝野川7-42-1南谷端公園内)・桐ヶ丘プール(桐ヶ丘1-8-1桐ヶ丘中央公園内)
費 一般200円、中学生以下及び65歳以上及び障害者手帳をお持ちの方100円(いずれも2時間以内) ※各プールには幼児用プールが併設されており、おむつの取れた3歳以上の幼児が利用できます。 ※幼児及び小学校低学年(1・2年生)が利用する場合は、必ず保護者の同伴、入水が必要です。 ※屋外のため、水温低下、天候の悪化などにより、中止となる場合があります。
●王子・谷端プールの夜間団体利用
日 7月12日(金)～9月1日(日)まで(王子プールは7月18日・25日、8月1日・8日・15日・22日を除く)午後6時30分～8時30分(着替えの時間等も含む)
※天候等によりやむを得ず中止となる場合があります。 費 4,620円

- 対 認知症サポーター養成講座を受講した方
日 内 師 左表のとおり
場 北とびあ13階飛鳥ホール
定 150名(申込順)
申 6月11日(火)午前9時から20日(木)までに電話申込
問 先 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター ☎(3940)9175

- 対 田端新町・東田端全域に在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方
日 6月25日(火) 午前9時45分～11時30分
場 新町コミュニティアリーナ第2ホール(田端新町2-27-17)
内 楽しくできる筋力アップ体操
師 介護予防運動指導員
定 30名(申込順)
「持ち物」動きやすい服装、履きなれた運動靴、フェイスタオル
申 6月10日(月)午前9時から電話申込
問 先 新町光陽苑高齢者あんしんセンター ☎(5855)1219

長生きするなら北区が一番

- 申 6月27日(木)午前10時から十条台小学校温水プール2階で抽選会を行います。 ※北区内の団体に限ります。抽選会には1団体で1名のみ参加可、同一団体から複数名の参加はできません(キャンセル、返金不可)。
問 先 十条台小学校温水プール管理事務所(中十条1-5-6) ☎(5993)8337

◆スポーツ体験会

主催 北区スポーツ推進委員協議会

- 日 内 6月23日(日) 午前10時～正午…ティーボールの体験会、午後1時～4時…ティーボール、ゆる体操、ボッチャ、レクリエーション吹矢の体験会 [持ち物]運動ができる服装、上履き、飲み物(用具の貸出あり)
場 滝野川体育館(西ケ原2-1-6)
申 当日、直接会場へ
問 スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎(5390)1134

◆第32回初心者ゴルフ教室

後援 北区体育協会

- 対 区内在住、在勤、在学の方
日 ①7月1日～29日(15日を除く) 毎週月曜 ②7月5日～26日 毎週金曜 いずれも計4回 午後7時～8時20分
師 北区ゴルフ連盟認定講師
定 各25名(抽選) 費 1万円(初日に集金)
申 往復はがき(記入例参照。①②の別、利き手の別とクラブの有無も記入)で、6月20日(木)(必着)まで ※ゴルフクラブのない方には無料で貸し出します。
問 場 先 〒114-0002 王子1-4-1サンスクエア内 北区ゴルフ連盟事務局 片平 ☎090(6474)5562(非通知電話不可)

健康情報

◆呼吸器健康教室

- 対 ぜん息など呼吸器疾患がある方
日 6月28日(金) 午前10時～11時30分
場 滝野川会館大ホール(西ケ原1-23-3)
内 歌で楽しく腹式呼吸 師 清泉女子短期大学教授 山崎 浩氏 定 100名(先着順)
申 当日、直接会場へ
問 障害福祉課公保健保係 ☎(3908)9019

認知症サポーターステップアップ講座全体会

長生きするなら
北区が一番



介護予防で元気はつらつサロン

◆健康運動サロン 「はじめての体幹トレーニング」

- 日 6月22日(土) 午前10時～11時
内 体幹や四肢、関節を鍛えます。
師 松尾芳治氏 定 30名程度(申込順)
費 300円 申 開催日当日までに電話申込
【受付時間】午前10時～午後7時
問 場 先 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27) ☎(5948)9281

◆健康増進センター(へるしあKITA) 足裏ほぐし&全身ストレッチ

- 対 区内在住、在勤で40歳以上の方
日 7月13日(土) 午後2時～3時30分
内 足裏や足指のエクササイズと全身のストレッチ 定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、6月27日(木)(必着)まで
問 場 先 〒114-0002 王子5-2-5-101健康増進センター ☎(5390)2220

◆女性のための健康講座&相談

- ①女性の健康ミニ講座
対 おおむね50歳以上の女性
内 更年期のヘルスケアについて医師を交えて座談会を行います。 定 10名(申込順)
②女性の産婦人科医師による個別相談
内 妊活・月経前緊張症・更年期などの相談 定 3名(申込順)
③女性のからだメンテナンス体験コーナー
内 乳がんセルフチェック、食生活・お口の健康チェックなどの体験ができます。
=以下、①～③共通=
日 7月8日(月) ①午後2時～2時50分 ②午後3時～4時 申 ①②6月17日(月)午前9時から電話申込 ③当日、直接会場へ
※①②のみ同時申込可
問 場 先 健康推進課赤羽健康支援センター(赤羽会館7階) ☎(3903)6481

往復はがきには住所・氏名を記入	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)	申込 記入例
※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		