

NO.1619

毎月1日・10日・20日発行

7 | 1

令和元年(2019年)

北区ニュース

(1.6.1現在)		前月比
世帯数	198,506	124増
総人口	353,641	328増
日本人人口	330,606	378増
男	163,975	195増
女	166,631	183増
外国人人口	23,035	50減
男	11,713	32減
女	11,322	18減
年齢別人口*	14歳以下… 36,521(10.3%)	
人口*	15歳～64歳… 229,511(64.9%)	
(構成比)	65歳以上… 87,609(24.8%)	

*外国人人口を含む



北とぴあ国際音楽祭2019

季節は夏本番ですが、北とぴあは**芸術の秋**に向けて準備中！ここでしか聴けない**オペラ**や**実力派邦楽グループ**、0歳から入れる**ファミリーコンサート**まで、音楽づくりの4週間！

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

【会期】11月4日(休)～12月1日(日)
【会場】北とぴあ内、旧古河庭園・洋館
※入場制限の表記のない公演は未就学児の入場不可
※さくらホール、つつじホールは北とぴあにあります
※出演者・曲目等は変更する場合があります

オペラ 《リナルド》

愛と魔法が織りなすスペクタクル！
ヘンデル作曲 オペラ

[セミ・ステージ形式/1711年版・全3幕/イタリア語上演・日本語字幕付]

名曲〈私を泣かせてください〉が聴ける人気オペラ！

- ◆2016年に栄誉ある音楽賞を受賞したコンビ
寺神戸亮×佐藤美晴による初めてのヘンデル作品！
- ◆バロック・ヴァイオリンの世界的トップ奏者、
寺神戸亮が弾き振りをする贅沢な公演！
- ◆史実をもとにした魔法に彩られたファンタジックな世界！

指揮・ヴァイオリン：寺神戸 亮 管弦楽：レ・ボレアード(古楽オーケストラ) 演出：佐藤美晴



出演 ※写真左から順

クリスト・ファン・デア・リッデ(リナルド)
ラファエル・フアブル(アルミレーナ)
湯川亜也子(アルミーダ)
ルイ・バグティニ(アルガンテ)
ヨハン・クスター(魔法使い) ほか

7/12(金)発売 全席指定

さくらホール 金曜日は500円お得！ U-25割引あり(各席種半額)

11/29(金) 午後6時開演
一般 SS席 8,000円 S席 6,000円 A席 3,000円
北区分 SS席 7,000円 S席 5,000円
※A席は北区分割なし

12/1(日) 午後2時開演
一般 SS席 8,500円 S席 6,500円 A席 3,500円
北区分 SS席 7,500円 S席 5,500円
※A席は北区分割なし

♪事前勉強もバッチリ！日本ヘンデル協会による
レクチャーコンサートを開催。詳しくは「関連公演」欄へ！

7/11(木)

北とぴあチケット売場で
北区分先行発売！

お得すぎるセット割！
「リナルド」SS席1枚と
「エマ・カークビー」1枚を
同時購入で、合計額から
さらに1,000円引き！
区分割やU-25割との
併用も可能！

声楽 & 古楽器

エマ・カークビー

ソプラノ・リサイタル

バロック音楽界の至宝！

バロック声楽界の女王と古楽器のスペシャリスト
たちによる、贅沢なコンサート。天使の声と称さ
れる、透明感のある癒しの美声は必聴！

11/7(木) 午後7時開演

さくらホール
7/11(木)
北とぴあチケット売場で
北区分先行発売！

7/12(金)発売 全席指定

一般4,000円 北区分3,500円 U-25 2,000円

予定曲
ダウランド：流れよ、我が涙
バッハ：カンタータ第82番
「われは満ち足りり」より ほか

出演
エマ・カークビー(ソプラノ)
つのだかし(リュート)
寺神戸 亮(ヴァイオリン)
懸田貴嗣(チェロ)
上尾直毅(チェンバロ/オルガン)ほか



天使と悪魔

エンジェル サタン
～珍説・ヘンゼルとグレーテル～

11/9(土) 午前11時/午後2時開演

さくらホール

7/5(金)発売 全席指定

一般 1階席2,000円 2階席1,500円
北区分 1階席1,500円 2階席1,000円

オーケストラの演奏や歌、ダンスも楽しめる親子で大満足の
コンサート♪
今年は童話をもとにしたオリジナルス
トーリーとともに、オペラ《ヘンゼルと
グレーテル》より名曲の数々や、お菓子が
登場する童謡をお贈りします。

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



邦楽 尺八プロジェクトGMQ

デビューコンサート

11/17(日) 午後3時開演
つつじホール
8/8(木)発売 全席指定 一般2,800円 北区分2,000円

それぞれがソロ活動で頭角を現して
いた先鋭尺八奏者が意気投合！特別
に製作された高性能尺八による、エ
ネルギッシュなサウンド！

演奏 Shakuachi Project GMQ：
岩田卓也、大河内淳夫、松下尚輝
(尺八)、松村湧太(尺八、ピアノ)

予定曲 日高哲英：
GMQのための「尺八四重奏曲」
三塚幸彦：「夏雨」
りんご追分、イエスタデイワンスモア ほか



ルーツをたどって

～民謡から生まれた新しい歌曲の旅～

11/4(休) 午後2時開演 つつじホール

スイスのデュオ「ファール&加藤」が誘う
12ヶ国の民謡の旅
ラファエル・ファール(テノール)
加藤哲子(ピアノ)
【予定曲】
ラヴェル：民謡集
ブリテン：フォークソングアレンジメント
ほか

7/10(水)発売 全席自由
一般3,000円 北区分2,500円 学生2,000円

知られざる合唱芸術の世界

～20世紀ヨーロッパを巡って～

11/19(火) 午後7時開演 つつじホール

欧州で研鑽を積んだ若き合唱指揮者が率いる
新進気鋭の室内合唱団。北とぴあに初登場！
vocalconsort initium(合唱)
谷部(指揮)
柳崎耕太(指揮)
南部由貴(ピアノ)

8/3(土)発売 全席自由
一般3,500円 北区分3,000円 学生2,500円
※一般、学生は当日券各500円増し※北区分割は前売のみ取扱

クラリネット五重奏 室内楽演奏会

～Special chamber concert in TOKYO～

11/15(金) 午後7時開演 つつじホール

国内外で活躍の気鋭の奏者5人が大集結。
一夜だけの特別演奏会！
植村太郎、石上真由子(ヴァイオリン)
朴梨恵(ヴィオラ) 辻本 玲(チェロ)
コハーン・イシュトヴァン(クラリネット)

7/26(金)発売 全席自由
一般3,500円 北区分3,000円
学生2,000円 北区分学生1,500円
※当日券は各500円増し

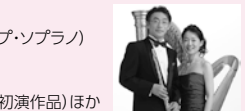
～ハープ弾き歌いとフルートによる～

星降る夜のお伽噺

11/22(金) 午後7時開演 つつじホール

日本と世界の星にちなんだ美しい曲で紡ぐ音楽
絵巻
速海ちひろ(グランドハープ・ソプラノ)
森本英希(フルート)
【予定曲】
平野一郎：「迦夜具」(委嘱初演作品)ほか

7/15(祝)発売 全席自由
一般3,000円 北区分2,700円 U-25 2,000円
ペア割 2枚で5,500円



第二回 邦楽女子鑑

11/18(月) 午後2時開演 旧古河庭園・洋館

女性伝統芸能者による義太夫節と地唄舞の魅力
～伝統と革新
竹本越孝
(義太夫 浄瑠璃)
鶴澤三寿々
(義太夫 三味線)
花崎杜季女(地唄舞)

8/8(木)発売 全席自由
一般3,000円 北区分2,500円 U-25 2,000円
※当日券3,500円 ※庭園入園料込

岩崎海奈 ピアノ・リサイタル

ウィーンからのシルクロード

11/23(祝) 午後2時開演 つつじホール

西欧と中東が交差する国境を越えたピアノニズム
【予定曲】
シュトラウス＝ブルゲンフェルト：ウィーン
の夜会より「こもり」の主題による演奏
会用パラフレーズ
ベートーヴェン：ピアノソナタ第21番
ハ長調 Op.53「ワルトシュタイン」 ほか

7/17(水)発売 全席指定
一般3,000円 北区分2,700円



フランス宮廷 恋のうた

～17世紀フランス音楽の楽しみ～

11/19(火) ①正午開演 ②午後2時30分開演 旧古河庭園・洋館

ヴェルサイユで愛された豊かな詩と優美な調べを、
気品あふれる洋館で味わう
櫻田 亨(リュート)
村上 惇(テノール)
小林真弓(朗読)

8/19(月)発売 全席自由
一般3,500円 北区分3,150円 ※庭園入園料込

お見逃しなく！ 北とぴあ1階

無料ロビーコンサート 区民プラザ

♪音楽祭プレ・イベント 10/27(日) 午後3時開演

♪上野学園大学 学生によるコンサート

11/7(木) 午後5時30分開演

11/29(金) 午後4時30分開演

12/1(日) 午後0時30分開演

♪パイプオルガン演奏会 11/24(日) 午後3時開演

※直接会場に
お越しください
※0歳から観覧可

音楽祭の情報を発信するtwitterをはじめました！
ここだけの情報が盛りだくさん！
ぜひチェック&フォローしてください♪
アカウント @HIMF_info ▶



北区分
割引

区内在住の方は割引価格で購入できます。取扱いは北
とぴあ1階チケット売場のみ(午前10時～午後8時)。
北区分在住を確認できるものをご提示ください。割引
での購入はお1人様4枚まで。

U-25
割引

U-25割引は、25歳以下の方であればどなたでも購
入できます。学生の方も社会人の方も、この機会にぜ
ひお買い求めください！なお、入場時には生年月日の
分かるものをご提示ください。

職員募集

令和元年度特別区職員Ⅲ類・経験者・障害者を対象とする採用試験・選考

【試験区分、受験資格】

各採用試験・選考案内をご覧ください。
なお、令和元年度から、児童相談所等での職務経験を有する人材を確保し、児童相談所等の開設に向けた体制の強化を図るため、新たに「児童福祉」「児童指導」「児童心理」の経験者採用試験・選考を実施します。

【第1次選考日】

経験者…9月1日(日)、Ⅲ類・障害者…9月8日(日)

申【インターネット】7月25日(木)まで(午後5時まで受信有効)

【郵送】7月23日(火)(当日消印有効)までに特別区人事委員会事務局任用課へ申込
※申込書は、各区役所【北区は職員課(区役所第一庁舎3階8番)、区民事務所、図書館】及び特別区人事委員会事務局にあります。

問先 〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館内 特別区人事委員会事務局任用課採用係

☎(5210)9787

HP <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>

問 職員課人事係 ☎(3908)8031

◆第3回北区スポーツ推進計画検討委員会

日 7月22日(月) 午後7時から

場 北とぴあ7階701会議室

申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

☎(5390)1134

◆令和元年度東京都子育て支援員研修(第2期)の受講者を募集します

カリキュラムや日程など詳しくは、募集要項【保育課(第一庁舎2階)、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)、子ども未来課(滝野川分庁舎1階)で配布。数に限りあり】またはホームページをご覧ください。 ※地域保育コースのみ募集 ※区では、受講終了後にテキスト代の補助制度がありますので、領収書は保管してください。

申 所定の申込書(募集要項を配布している窓口にあります。ホームページからもダウンロードできます)に記入して、7月1日(月)から16日(火)までに郵送(書留)で申込

問先 東京都福祉保健財団

☎(3344)8533

HP <http://www.fukushizaidan.jp/111k-osodateshien/>

【テキスト代補助について】保育課保育運営係

☎(3908)9127

◆区民住宅(あき家)入居者随時募集

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。随時募集しています。

【募集住宅及び所在地】王子一丁目第二区民住宅(王子1-28-2) ※現在のあき家戸数、入居資格など詳しくは、お問い合わせください。

【間取り】2LDK及び3DK

【住宅使用料】12万7,900円～13万8,900円(別途共益費7,000円) ※月額3万円の補助が受けられる先着順募集の住宅もあります。 申 直接窓口で申込

問先 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番) ☎(3908)1523

及び点字広報(点字版)を発行しています。ご希望の場合は広報課 ☎(3908)1102 までお申し込みください。



第36回ふるさと北区
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5日(土) 午前11時～午後4時(S-GATEは午後5時30分予定) 6日(日) 午前10時～午後4時
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5,000円
※昨年と参加料が変更となっています。



去年の王子会場での様子

●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(6日(日)のみ)

費 両日ともに1出店につき1日1,500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)

申【アトラクション・展示コーナー】申込書【地域振興課(北とぴあ10階)、地域振興室、赤羽会館及び滝野川会館にあります。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、持参または郵送で、7月19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19日(金)(必着)まで(抽選)

問先 〒114-8503(住所不要)区民まつり実行委員会事務局(北とぴあ10階地域振興課内)

☎(5390)0094

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

●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(5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19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。



去年のS-GATEの様子

くらしのトラブル注意報

消費生活センター ☎(5390)1142

還付金詐欺に注意!

ATMで還付金はもらえません

高齢者に対し自治体職員のふりをして、「健康保険料の還付がある」「税金の還付がある」などと言い、振り込みをさせようとする、いわゆる「還付金詐欺」に注意してください。

【被害にあわないための注意点】

①「お金が返ってくるのでATMに行くように」という電話があったら還付金詐欺です。相手にせず、すぐに電話を切りましょう。

②役所などの公的機関や金融機関などの職員がATMの操作をするように連絡することは絶対にありません。

③ATMを操作する様子が周囲から分かりづらいスーパーや駅などのATMへ誘導するケースが見られます。

④ATMの操作の際に、振込金額を「暗証番号」「受付番号」と言ったり、振込ボタンを自分の口座への振込だと誤信させたり、言葉巧みに錯覚させるのが手口です。「お金が返ってくる」などという電話があったら、すぐに消費生活センターにご相談ください。

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

北区きらりと光るものづくり顕彰募集

区の優れたものづくり企業や技能者を顕彰します。自薦・他薦は問いません。

【対象部門及び件数】下表のとおり

【顕彰】令和2年2月7日(金)の顕彰式で賞状、副賞及び記念品を贈呈。北区ホームページなどで広く顕彰内容を周知します。また、融資制度での特典や企業部門では見本市等の出展経費補助などが受けられます。

申 申請書【産業振興課商工係(北とぴあ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】に必要事項を記入し、持参または郵送で、8月30日(金)(当日消印有効)まで

問先 〒114-8503(住所不要)産業振興課商工係 ☎(5390)1235

対象部門	顕彰件数
【きらめき企業部門】区内に本社または主たる事業所を有し、1年以上継続して製造業などを営む中小企業で、健全な経営基盤を有し、優れた製品・技術を持つ、次のいずれかに努めている企業 ①技術承継などの人材育成 ②販路開拓などの積極的なマーケティング ③品質管理・納期対応などの生産性向上 ④環境配慮などの幅広い分野での地域貢献 ⑤その他経営革新などの取り組み	5社程度
【きらめき技能部門】 4月1日現在、15年以上の実務経験があること。優れた技能・技術を有し、今後もその技能・技術を維持・発展でき、後進の育成を行っている方 【きらめき技能部門(若手部門)】 4月1日現在、40歳以下で5年以上の実務経験があること。優れた技能・技術を有し、今後もその技能・技術を発展できる方	5名程度 ※うち若手部門2名程度



催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込む場合の記入例は 8面をご覧ください

後期高齢者医療

◆後期高齢者医療制度の令和元年度保険料が7月に決定します

被保険者の方へ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

対 次の①②すべてに該当する方
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の対象となった方は、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。 ※平成30年度が特別徴収の方は、原則として平成31年4月以降も特別徴収となります(表中㊦)。 ※平成30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、令和元年10月から特別徴収となる場合があります(表中㊧)。 ※特別徴収の方は、納付方法を口座振替に変更することもできます。ご希望の方は、お問い合わせください。

●普通徴収

対 特別徴収の対象にならない方
※納付書や口座振替で令和元年7月から令和2年3月まで9回に分けて納めていただきます(表中㊨)。 ※納付書が届いた方で、口座振替を希望する場合は、通知書に同封してある口座振替依頼書に必要事項を記入・押印のうえ、返信用封筒で返送してください。

納付月	特別徴収		普通徴収
	㊦ 4月から 特別徴収	㊩ 10月から 特別徴収	㊨ ・納付書 ・口座振替
	4月	5月	6月
4月	◎		
5月			
6月	◎		
7月		★	★
8月	◎	★	★
9月		★	★
10月	◎	◎	★
11月			★
12月	◎	◎	★
1月			★
2月	◎	◎	★
3月			★

◎年金から差し引き
★金融機関などで納付または口座振替
問 国保年金課高齢医療係
☎(3908)9069

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)の令和元年度の介護保険料納入通知書を、7月8日(月)に発送します。

介護保険料は、令和元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31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、仮の保険料額で算定している場合があります。課税状況などにより、保険料額が変更になる方には、後日改めて変更通知書をお送りします。

【保険料の納め方】 介護保険料は、基礎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。被保険者の希望による徴収方法の選択はできません。

●特別徴収

基礎年金が年額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

基礎年金が年額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月期分から翌年3月期分の納付書は、10月中旬にお送りします。納期限までに、お近くの金融機関、コンビニエンスストアなどで納めてください。

問 介護保険課介護保険料係

☎(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日です。8月1日から有効の新しい負担割合証を7月12日(金)に発送します。8月1日以降に介護サービスを利用するときは、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提示してください。古い負担割合証は、介護保険課または、お近くの区民事務所、地域振興室、高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)へお返しください。

問 介護保険課介護保険料係

☎(3908)1285

◆元号の読み替えについて

新元号が施行されたことに伴い、後期高齢者医療保険料納入通知書及び納付書、介護保険料納入通知書及び納付書中の「平成31年度」表記は、「令和元年度」と読み替えていただくようお願いします。なお、旧元号により表記された期日などについて、当該表示は有効なものとしてしています。

(材料費・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23日(火)(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

日 8月1日(木) 午後6時30分～8時30分

内 パソコン相談、ミニセミナー「PowerPoint 2013で旅行のしおり作成」 **師** 堀 愛弓氏

定 14名(抽選)

費 1,650円(受講料)

申 往復はがき(記入例参照)、ホームページまたは直接窓口で、7月23日(火)(必着)まで
= 以下、①②共通 =

問場先 〒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

日曜、平日夜間における赤羽区民事務所の転出入などの受付窓口について

日 内 下表のとおり

問 場 赤羽区民事務所(赤羽1-1-38) ☎(5948)9541

	日時	主な取扱業務
日曜	月1回、日曜に受付窓口を開設します。 【開設日】 7月28日(日)、8月25日(日)、9月29日(日) 【開設時間】 午前9時～午後4時	①転出・転入・転居の受付 ②転出入に伴う国民健康保険加入・喪失、印鑑登録申請 ③証明書交付(戸籍の証明書を除く。税証明は事前に電話予約が必要) ④収納(納付書持参の場合のみ) ※日曜の③④については、午後5時まで受付します。 ※詳しい取扱業務については、北区ホームページをご覧ください。 ※ほかの区市町村または関係機関に確認が必要な場合は受付できません。詳しくはお問い合わせください。
	月1回、原則第3火曜の受付時間を延長します。 【延長日】 7月16日(火)、8月20日(火)、9月17日(火) 【延長時間】 午後5時～7時	

※令和元年10月以降の日程については、改めてお知らせします。

7月1日から北区の空気が変わる! ~Action!子どもの受動喫煙ゼロへ~

7月1日から健康増進法の一部が施行され、学校、病院、行政機関などで受動喫煙防止の対策が実施されます。行政機関の庁舎等では、屋内は完全禁煙で、屋外は指定された場所を除いて原則禁煙となります。

また、区では学校等子ども(妊婦を含む)が多く利用する施設及びこの施設を併設する複合施設の屋内・屋外を完全禁煙とします。区民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

【対象の学校等子ども施設】 保育園、幼稚園、認定こども園、小学校・中学校、児童館・児童室・子どもセンター・子ども交流館、学童クラブ、育ち愛ほっと館、さくらんぼ園、健康支援センター、図書館、児童遊園、みどり環境の情報館(エコベルデ)、自然ふれあい情報館、岩井学園、教育総合相談センター

問 北区保健所受動喫煙防止対策担当課

☎(6903)2011

HP https://www.city.kita.tokyo.jp/judokitsuenbosi/judo/judo1.html

催し

◆障害者福祉センター生活介護事業事業公開「REI WA 友を呼ぶ～明るい時代を過ごしましょう～」

日 7月19日(金) 午前10時20分～午後0時30分 **場** 障害者福祉センター1階、別館1階第1ホール(中十条1-2-18)

内 障害者福祉センター生活介護事業利用者の日頃の活動の様子や支援内容の説明を行います。 **申** 当日までに電話申込

問 先 障害者福祉センター支援係

☎(3905)7113

◆滝野川西エコー広場館「キャロットまつり」

日 内 7月13日(土)…模擬店、各講座作品展示・販売、アイデア作品、お楽しみくじなど

14日(日)…甘楽町有機野菜販売、不用品活用市など いずれも午前10時～午後2時

※両日とも再生品「北くるり」を販売しています。

問 場 滝野川西エコー広場館(滝野川6-21-25)(午前10時～午後4時)(水曜、祝日休館) ☎(5567)3196

◆第20回新大正琴チャリティーコンサート(東日本大震災復興支援)

後援 北区教育委員会・北区社会福祉協議会

日 7月4日(木) 午後2時開演(1時30分開場) **場** 北とぴあつつじホール

内 シルクロード、糸、高原列車は行く、おもいで酒、ほかを演奏します。

申 当日、直接会場へ

問 新大正琴愛好会 斉藤

☎(5390)3035

◆第9回北マルシェ開催～人と人がつながる地域連携マルシェ～

後援 北区

日 7月20日(土)・21日(日) 午前10時～午後5時(21日は4時まで。小雨決行)

場 飛鳥山公園(王子1-1-3)

内 区内名店の名物料理、ワークショップ、伝統工芸品、手工芸品・加工食材など、家族連れで楽しめるイベントです。今回のテーマは「わ～い!夏休みだ!!～浴衣deハッピータイム～」です。 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問 北マルシェ実行委員会(まちづくり北(株)内)

☎(5963)5415

HP http://kita-marche.tokyo/

お知らせ

◆令和元年度第1回東京都北区環境審議会

日 7月9日(火) 午前10時から

場 北とぴあ7階第一研修室

内 「北区緑の基本計画」の改定について

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 環境課環境政策係 ☎(3908)8603

◆令和元年度第1回東京都北区住宅対策審議会

日 7月9日(火) 午前10時から(9時40分受付開始) **場** 北とぴあ7階第二研修室

内 北区住宅マスタープランの改定について

ほか **定** 20名(先着順) **申** 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 住宅課住宅計画係 ☎(3908)9201

◆**滝野川文化センター区民講座「塩のプロフェッショナルから学ぶ～知れば知るほどおいしい!塩との上手な付き合い方～」**

対 区内在住、在勤、在学の方
日 ①8月17日(土) 午前10時30分～正午
②18日(日) 午前10時30分～午後1時30分 計2回
内 ①**講義**…塩の種類・違い・味を知る
②**調理実習**…塩ヨーグルトを使って、レモンリゾット、季節の野菜と豚肉のグリル、トマトのカプレーゼ風サラダなどを作ります。
師 日本ソルトコーディネーター協会代表理事 青山志穂氏 **定** 20名(抽選) **費** 1,000円程度(教材費・保険料)
申 往復はがき(記入例参照)で、7月23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「東西文化の交差点・中央ヨーロッパの世界遺産を学ぼう」**
対 区内在住、在勤、在学の方
日 8月2日(金) 午後7時～8時30分
内 中央ヨーロッパの代表的な世界遺産を取り上げ、その魅力や世界遺産の基礎知識など分かりやすい解説で学びます。
師 NPO法人世界遺産アカデミー研究員 本田陽子氏 **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23日(火)(必着)まで

②**区民講座「大人のための宇宙講座～宇宙の広がりと星々の世界～」**
対 区内在住、在勤、在学の方
日 8月9日(金) 午後7時～8時30分
内 国立天文台の開発した宇宙シミュレーター「Mitaka」を用いて、太陽系、天の川、銀河など専門家が分かりやすく紹介します。
師 サイエンスコンサルタント 福原将之氏 **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28日(日)(必着)まで
③**PC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** 8月8日(木) 午後2時～4時 **内** パソコン相談、ミニ演習「PowerPoint2013でフォトアルバム(誕生日メッセージ等)の作成」
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)、電話または直接窓口で、7月24日(水)(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

◆**北管ネット夏期マンションセミナー**

後援 北区
日 7月14日(日) 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) **内** 「東京におけるマンションの適正な管理の促進に関する条例」について、条例ができるまでの背景、経緯、目的、今後の

進め方などを説明します。
師 まちづくり部住宅課長
定 40名(申込順) **申** 電話、ファクス(記入例参照)またはホームページで申込
問場先 NPO法人北区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/>

◆**駿台天文講座「水沢緯度観測所の歴史と文化遺産」**

後援 北区教育委員会
対 区内在住、在勤の方 **日** 7月20日(土) 午後5時～6時 **師** 国立天文台水沢VLBL観測所助教 亀谷 収氏

星美学園短期大学公開講座イタリア文化セミナー
『イタリアから発祥したモンテッソーリ教育のその後ー日本におけるモンテッソーリ教育の現状ー』

後援 北区教育委員会
日 9月7日(土) **内師** 下表のとおり **定** 70名 ※分科会各35名(申込順) **費** 2,000円
申 はがき、ファクス、Eメール(記入例参照。参加希望の分科会も記入)または直接窓口で、8月5日(月)(必着)まで
問場先 〒115-8524 赤羽台4-2-14 星美学園短期大学公開講座センター
☎ (3906)0056 **FAX** (5993)1600 **EM** c_koza@seibi.ac.jp

	時間	テーマ	講師
基調講演	午前10時30分～午後0時10分	イタリアから発祥したモンテッソーリ教育のその後ー日本におけるモンテッソーリ教育の現状ー	愛珠幼稚園理事長 天野珠子氏
分科会1	午後1時～2時30分	0～3歳児の発達とモンテッソーリ教育ー家庭でもできるモンテッソーリ教育ー	星美学園短期大学准教授 井出麻里子氏
分科会2	※分科会1、2同時刻開催	幼稚園の子どもたちはー保育の出来事から考えるモンテッソーリ教育ー	愛珠幼稚園教諭 齊藤春美氏

育てよう!! 青少年の豊かな心、大きな夢

●**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、年間を通じ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**
北区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、地域の環境はとても大切です。地域が協力して子どもの安全確保に努め、心安らぐ地域社会づくりを推進します。

②**心がふれあう子育て家庭の推進**
家族のふれあいを大切に、思いやりのある明るい家庭づくりを推進するとともに、地域での家族同士の交流を促進するなど、子育て家庭への支援の充実を図り、「子育てするなら北区が一番」を目指します。

③**地域・社会活動への積極的な青少年参加の推進**
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。地域での居場所として放課後の学校施設等の利活用を図るなど、青少年関連施設の整備・充実や積極的に社会活動へ参加できる場、機会の提供に努めます。

●**7月は内閣府主唱「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。

=以下、共通=
問 生涯学習・学校地域連携課
☎ (3908)9323

北区掲示板への**広告掲載**を募集します！

地域の方々が目にする北区の掲示板に、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】区が指定する北区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)。
【費】1基につき年額3万円 ※設置初年度は、広告板のイラスト作成、製作及び設置料として、計7万2,050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。北区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31日(水)(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

掲示板的イメージ

広告欄

広告募集掲示板一覧(一部)

ID	地 区	設置場所	タイプ
100-18	王子	王子本町1-14-6	A
100-20		岸町1-6-17	A
100-13		王子5-1	A
100-64		堀船1-1	B
100-66		上十条1-16	B
100-67		王子3-17-1	B
200-56	赤羽	神谷2-39	B
200-23		志茂1-2	A
200-72		岩淵町9-1	B
200-73		赤羽北3-3-23	B
200-15		赤羽北1-11	B
200-71		浮間3-1	A
300-80	滝野川	滝野川5-3-11	B
300-79		西ヶ原3-52-12	B
300-26		中里3-15	A
300-78		上中里2-43	B
300-02		田端6-3-20	A
300-72		東田端2-3-1	A

トップアスリートのまち・北区

東京2020大会まで@1年
~Tokyo 2020 1 Year to Go!~

【協力】アシックスジャパン(株)、東京ガス(株)、駐日ハンガリー大使館
日8月4日(日) 午前10時～午後3時30分 場赤羽体育館(志茂3-46-16)

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開催の1年前を記念したイベントを開催します。ハンガリー展示ブースや当日参加できるブースも設置します。



オープニングセレモニー 【時間】午前10時～10時25分

吹奏楽演奏があります。

オリンピアントークショー 【時間】午後0時15分～0時45分

末續慎吾選手と大山加奈氏によるトークショーを開催します。

スポーツ教室 次の種目には事前申込が必要です。

①かけっこ教室

対区内在住、在学の小学1年生～3年生

【時間】午前10時35分～正午(受付は午前9時45分～10時15分) 場メインアリーナ

師北京オリンピック4×100mリレー銀メダリスト末續慎吾選手 定50名(抽選)

②バレーボール教室

対区内在住、在学の小学4年生～6年生

【時間】午前10時35分～正午(受付は午前9時45分～10時15分) 場サブアリーナ

師アテネオリンピック日本代表 大山加奈氏 定30名(抽選)



末續慎吾選手



大山加奈氏

オリンピック・パラリンピック競技体験ブース

視覚障がい者5人制サッカー、ボッチャ、伴走者体験、ボルダリング、アーチェリー、トランポリンを体験できます。参加費無料、申込不要。

どなたでも参加可能です。

③タグラグビー教室

対区内在住、在学の5歳～小学2年生と保護者(2名1組) 【時間】午後1時～1時40分(受付は正午～午後0時30分)

④区内在住、在学の小学3年生～6年生

【時間】午後1時50分～2時30分(受付は午後1時10分～1時40分) 場メインアリーナ 師横河武蔵野アルテミ・スターズ

定②の20組(抽選) ④40名(抽選)

④サッカー教室

対区内在住、在学の小学3年生～4年生

【時間】午後1時～2時30分(受付は正午～午後0時30分) 場サブアリーナ

師元日本代表 鈴木啓太氏 定30名(抽選)



横河武蔵野アルテミ・スターズ



鈴木啓太氏

=以下、共通=

申往復はがき(記入例参照。希望する教室名(③は②④の別も記入)、学校名・学年(未就学児は年齢)も記入)で、7月12日(金)(必着)まで

問先〒114-8503(住所不要)東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390) 1136

東京2020オリンピック
聖火リレーの聖火ランナー募集!

対平成20年4月1日以前に生まれた方で東京都にゆかりがある方 ※北区内の聖火リレーは令和2年7月19日(日)に実施します。

【募集期間】令和元年7月1日(月)～8月31日(土)

【1人あたりの走行距離】約200m
申込要件など詳しくは、ホームページをご覧ください。

問先東京都聖火ランナー選考事務局

☎(6277) 2459

HP<https://www.tokyo-runner.jp>

場赤羽体育館弓道場(志茂3-46-16)

師北区弓道連盟指導員 定30名(申込順)

費一般5,000円 中学・高校生2,500円(初日に集金) ※用具は連盟で用意します。運動しやすい服装(靴下か足袋着用)でお越しください。

申往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、7月12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

EMkumonokane@gmail.com

◆45歳までのダンススポーツ入門教室

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤、在学の15歳～45歳以下で初心者の方 日7月13日(土) 午後4時～6時

場赤羽体育館エクササイズスタジオ(志茂3-46-16) 師JDSF公認A級指導員 定20名(申込順) 費1,000円

申Eメール(記入例参照。メールアドレスも記入)または電話で、7月12日(金)(必着)まで

問先北区ダンススポーツ連盟 高橋

☎080(1195) 9799

EMtomoe9898@gmail.com

スポーツ

◆東京都知的障害者チアリーディング
クラブ発足体験会

令和元年度北区地域づくり応援団事業
知的障害者のチアリーディングクラブが北区に発足しました。毎月2回金曜に練習を行いながら、ステージや大会の出場を目指します。活動の様子など詳しくは、facebookをご覧ください。

対小学生以上の方(保護者同伴) ※手帳の有無、性別は問いません。

日7月26日(金) 午後6時30分～7時30分

場東京都障害者総合スポーツセンター多目的室(十条台1-2-2) 定10名(申込順)

【持ち物】動きやすい服装、室内履き、飲み物

申Eメール(記入例参照)で、7月20日(土)(必着)まで

問先東京都知的障害者チアリーディングクラブ代表 稲山

☎090(4750) 8798

EMid.cheer.tokyo2018@gmail.com

HP<https://www.facebook.com/id.cheer.tokyo>

◆弓道初心者教室

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤、在学の中学生以上の方

日7月20日～8月27日(7月27日、8月3日を除く) 毎週火・土曜 計10回 午後6時30分～9時

講座・講演会

◆北とぴあ演劇祭 舞台美術ワークショップ

舞台美術家が戯曲からどのようにデザインを

組み立て、立体化していくのか。模型作りでその

過程を体験します。

対小学5年生以上の方

日(内)【題材探しのフィールドワーク(屋内)】8月17日(土) 午前10時～正午

【模型づくりのワークショップ】8月17日(土)・24日(土) 午後2時～4時30分 計2回

場北とぴあ内 師舞台美術家 鈴木健介氏 定30名(申込順) 費2,000円(高校生以下1,000円) ※別途材料費500円必要

申7月5日(金)午前10時から電話またはホームページで申込

問先北区文化振興財団北とぴあ演劇祭担当

☎(5390) 1221

HP<http://www.hokutopiaengekisai.com>



Suzuken

◆「恐竜博2019」関連NHK文化講演会

7月13日(土)から10月14日(祝)まで国立科学博物館で開催される博覧会に関連した文化講演会です。

日8月12日(休) 午後2時から(1時30分開場) 場赤羽会館講堂

師国立科学博物館標本資料センター・コレクションディレクター 真鍋 真氏

定500名(抽選) 申往復はがき(記入例参照。車イス席希望の方はその旨朱書き)またはホームページで、7月31日(水)(必着)まで

※受講者に同博覧会の招待券(1名1枚)を差し上げます。

問先〒114-8503

(住所不要)北区文化

振興財団「NHK文化

講演会」係

☎(5390) 1221

HP<https://kitabunka.or.jp/>



◆夢を叶えるための下地づくり
～2代目社長13年のあゆみ～

対中小ものづくり企業の事業主、従業員及

赤羽文化センター 『学びスタートday～学習体験会～』

文化センターを利用している団体・サークルの活動に参加してみませんか。

対日(内)定費下表のとおり 申はがき、ファクス(記入例参照。希望プログラムも記入)、電話または直接窓口で、各申込締切日(必着)まで ※1通1プログラム

問場先〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター

☎(3906) 3911 FAX(3906) 3915

プログラム名・対象	日程	内容・費用	定員(抽選)	締切
基本的なステップを学ぼう(フラダンス) 対おおむね30代～50代の女性	8月4日(日) 午前10時15分～11時15分	ハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ります。	20名	7月27日(土)
漢詩をうたってみよう!(詩吟)	8月5日(月) 午後6時30分～8時	発声練習を行い、簡単な詩文を吟じます。	5名	
自分史でリフレッシュ!	8月28日(水) 午後1時30分～3時30分	自分史の制作と読みあった感想の発表	10名	
お抹茶を楽しみましょう! (茶道裏千家)	9月6日(金) 午後2時～3時30分	茶室の雰囲気を楽しみ、お茶・お菓子のいただき方を学びます。 費500円(教材費)	20名	8月24日(土)
パラのラウンドアレンジ	9月12日(木) 午後2時～4時	直径30cmのラウンド型のアレンジメント制作 費2,500円(花材代・教材費)	5名	
気持ちを表現する話し方 対18歳以上の方	9月14日(土) 午後1時30分～4時	気持ちの良いコミュニケーション・話し方について	10名	
楽しいチラシづくり(PC) 対ローマ字入力できる方	9月19日(木) 午前9時15分～11時30分	パソコンを使ったチラシの作成	5名	
銀のネックレスをつくろう! 対高校生以上の方	9月28日(土) 午後1時30分～4時30分	銀粘土を使ったネックレスの制作 費2,500円(材料費)	10名	

び一般の方 日7月25日(木) 午後3時～5時 場北とぴあ7階701会議室

内女性社長として社員とともに「最高の仕事人生を目指す」働き方と事業承継についてお話します。

師第一合成(株)代表取締役 河野良子氏

定54名(申込順)

申申込書[産業振興課(北とぴあ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]に記入して、ファクスまたはEメールで、7月24日(水)(必着)まで

問先産業振興課商工係

☎(5390) 1235

FAX(5390) 1141

EMkougousinkou@city.kita.lg.jp



河野良子氏

◆経営支援セミナー
「キャッシュレス対応セミナー」

対中小企業経営者(区内事業者優先、起業前の場合は具体的なプランのある方)

日7月30日(火) 午後2時～4時

場北とぴあ8階803会議室

内POSレジやキャッシュレス対応を行い、システムに蓄積されたデータを活用した攻めのマーケティング、攻めの消費税対策を検討します。

師北区IT・IoT相談員 木佐谷康氏

定20名(申込順)

申電話、ファクスまたはEメール(記入例参照。業種、法人の場合は法人名も記入)で、7月26日(金)(必着)まで

問先産業振興課経営支援係

☎(5390) 1237 FAX(5390) 1141

EMshien@city.kita.lg.jp

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会

●資金調達・事業計画

対区内事業主または起業をお考えの方

日7月17日(水) 午後2時～4時

内元銀行支店長が語る「上手な金融機関との付き合い方」 師加藤法務国際行政書士事務所 加藤久士氏 定18名(申込順)

申7月1日(月)から電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※ネスト赤羽では7月17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/>

赤羽文化センター中学生講座「MY弁当をつくろう!～男性料理サークル直伝!はじめてでも美味しい、レンジで照り焼きチキン&シャカシャカパスタ～」

対区内在住、在学の中学生
日8月1日(木) 午前10時～午後1時
師栄養士 正能優子氏 **【協力】**男性のための幸せ料理会 **定**16名(抽選)
費500円程度(材料費)
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24日(水)(必着)まで
問場先〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター
☎(3906)3911 **FAX**(3906)3915

パノラマプール夏季小学生水泳教室

対小学1年生～6年生 **日**8月2日～30日
毎週金曜 計5回 ①午後4時～4時50分
②午後5時～5時50分
内①基礎から練習し、12.5m泳ぐことを目標とします。 ②25m完泳にまだ自信がない子、25m泳げる子のレベルアップを目指します。**師**フクシ・エンタープライズ
定各20名(抽選) **費**4,500円
申往復はがき(記入例参照。①②の別と性別も記入)または持参で、7月17日(水)(必着)まで
問場先〒114-0032 中十条1-5-6 十条台小学校温水プール事務所
☎(5993)8337

楽しく遊んでエコを学ぼう!～省エネ道場の開催～

「北区ecoかるた」を使ったかるた遊びや、工作などの体験を通して、楽しく遊びながら環境に対する知識の向上を目指す「省エネ道場」を開催します。今年度も段位の認定を行います。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

①第1回省エネ道場の開催
日**内**8月4日(日) 午後1時～3時…ペットボトルでウインドベル作り、かるた遊び

②第2回省エネ道場の開催
日**内**8月25日(日) 午後1時～3時…環境にやさしい食生活についてのお話、かるた遊び

= 以下、①②共通 =

対区内在住、在学の小学生
場①北とぴあ9階901会議室 ②赤羽区民事務所会議室(赤羽1-1-38)
定各30名(申込順)
申7月3日(水)から19日(金)(必着)までに郵送、ファクスまたはEメール(記入例参照。①②の別、学校名・学年・クラス、メールアドレスも記入)で申込 ※Eメールの件名は「省エネ道場申込み」としてください。
問場先〒114-8508(住所不要)環境課環境政策係
☎(3908)8603 **FAX**(3906)8474
EMkankyouseisaku@city.kita.lg.jp

エコエコツアー2019

リサイクル関連施設など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。

対区内在住、在学の小学生と保護者
日**内****Aコース**…7月25日(木) 古着リサイクル工場、古紙再生工場、富士見橋エコ広場館見学(昼食は飛鳥山公園周辺で自由行動) **Bコース**…8月1日(木) 北清掃工場、中央防波堤埋立処分場見学(昼食はアクアシティお台場周辺で自由行動)
※いずれも午前8時30分～午後4時30分(A、Bともに区役所集合・解散)
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。コース名も記入)で、7月12日(金)(必着)まで
問場先〒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

子育てセミナー

後援 北区教育委員会

ゆっくり育児の勧め
～イヤイヤ期兄妹ゲンカの対応～

対区内在住の0歳～12歳までのお子さんのいる保護者
日8月1日(木) 午前10時～11時30分
場北とぴあ9階和室
師内倉あゆ子氏
定20名(申込順)
※保育あり(6名まで。要予約)
費200円
申電話申込
問場先家庭倫理の会 北区子育て委員長 高橋 **☎**090(4737)0461

駿台ジュニア天文教室「地球の自転を調べる」

後援 北区教育委員会

対区内在住、在勤、在学の小学3年生～6年生と保護者及び中学生
日7月20日(土) 午後3時30分～4時30分
師一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏
定15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(金)(必着)まで
問場先〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 篠原
☎(3913)5735

北区で楽しく!赤羽理科実験教室

後援 北区・北区教育委員会

対区内在住、在学の小・中学生
日**内**①7月27日(土)…電気ので電気メッキをしよう ②28日(日)…火山と鉱物を学ぼう ③8月11日(祝)…イカの解剖 ④25日(日)…ヘッドホンをつくろう いずれも午前10時～11時30分

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～

コース	講座名	日時	対象 (区内在住、在学)	講師	定員 (抽選)	費用 (全回分)	締切 (必着)	会場・問い合わせ先 申込先
C-1	私のまちの自慢の会社! 「なとり」で学ぶチーズ鯨のひみつ	7月24日(水) 午後1時30分～3時	小学1年生～4年生 と保護者 (2名1組)	(株)なとり	20組	無料	7月14日 (日)	中央公園 文化センター 〒114-0033 十条台1-2-1 (月曜、祝日休館) ☎ (3907)5661
C-2	オカリナに絵を描こう! 音を出してみよう!	7月25日(木)・26日(金) 計2回 午後1時30分～3時30分	小学3年生～6年生	オカリナ講師 茂住朝子氏	24名	1,000円	7月16日 (火)	
C-3	3Dスペースツアーへ出発! 親子で学ぶ星と宇宙 ～夏の星座と銀河の秘密～	7月28日(日) 午後2時～3時15分	小学生と保護者 (保護者1名に子ども 2名まで)	サイエンス コンサルタント 福原将之氏	30組	1名 200円	7月17日 (水)	
C-4	東大生と科学実験! 「ふしぎな見え方」の正体を探れ! (1・2年生コース)	8月7日(水) 午後1時～2時20分	小学1・2年生 ※保護者の見学可	東京大学 サイエンス コミュニケーション サークルCAST	30名	500円 程度	7月20日 (土)	
C-5	東大生と科学実験! 「ふしぎな見え方」の正体を探れ! (3～6年生コース)	8月7日(水) 午後3時～4時20分	小学3年生～6年生 ※保護者の見学可		30名	500円 程度	7月21日 (日)	
A-1	毎日の食事や挨拶を正しくきれいに! ～夏休み親子マナー教室～	7月21日(日)・28日(日) 計2回 午前10時～11時30分	小学3年生～6年生 と保護者(保護者1 名に子ども2名まで)	小笠原流礼法宗家 本部 総師範 別府菱美氏 【協力】礼法やよい会	12組	無料	7月13日 (土)	赤羽文化センター 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 ☎ (3906)3911
A-2	夏休み子ども絵画教室	7月24日(水)～26日(金) 計3回 午後1時30分～3時30分	初めて本講座に参加 する小学生	画家・白日会会員 田中絵美氏	30名	60円 (画用紙代)	7月13日 (土)	
A-3	あかばね理科実験教室 ～光を分解して虹色を出してみよう～	8月3日(土) 午前10時～正午	小学4年生～6年生	NPOブルーアース	30名	100円 程度 (教材費)	7月25日 (木)	
A-4	知ろう!学ぼう! 手話でコミュニケーション	8月7日(水)～9日(金) 計3回 午後1時30分～3時	小学生	北区手話指導 プロジェクト	20名	無料	7月31日 (水)	
A-5	あかばね工作ひろば ～頭とからだをフル活用!みんな でつくる、暗闇脱出ランド～	8月21日(水)・22日(木) 計2回 午後1時30分～3時30分	小学生	ピスタチオ主宰 小村 歩氏	20名	500円 程度 (教材費)	7月31日 (水)	
T-1	ジュニア陶芸教室	7月25日(木)、8月8日(木) 計2回 午前9時30分～正午 (8月8日は11時まで)	小学4年生～中学生	陶芸家 高橋和則氏	24名	500円 (教材費)	7月16日 (火)	滝野川 文化センター 〒114-8534 西ヶ原1-23-3 (月曜、祝日休館) ☎ (5394)1230
T-2	漢字の不思議を知って漢字博士 になろう!	7月27日(土) 午前10時30分～11時40分	小学1年生～2年生 と保護者 (2名1組)	漢字教育士 植木ゆりこ氏	12組	無料	7月17日 (水)	
T-3	お札の歴史について学ぼう!	7月30日(火) 午前10時～11時30分	小学3年生～6年生 と保護者 (2名1組)	国立印刷局説明員	20組	無料	7月18日 (木)	
T-4	台所は実験室!しょうゆを科学しよう! ～しっかり学んで豆博士～	7月31日(水) 午前10時30分～11時30分	小学3年生～6年生	しょうゆ物知り博士 鈴木幸次氏	24名	無料	7月19日 (金)	
T-5	世界の国旗の歴史を知ってオリン ピックパラリンピックを楽しもう!	8月1日(木) 午前10時30分～正午	小学4年生～中学生	NPO法人世界の国旗・ 国歌研究協会共同代 表 吹浦忠正氏	20名	無料	7月20日 (土)	

場赤羽岩淵中学校 **師**NPO法人いのラボ
定各20名(申込順) **費**各1,500円
申7月4日(木)午前10時からEメール(記入例参照。①～④の別も記入)または電話で申込
問場先NPO法人れっど★しゃっふる 村上
☎080(1338)0297
EMmurakami@red-s.net

みんなでかけっこ交流会～パラスポーツ体験～

後援 北区・北区教育委員会・東京都スポーツ文化事業団・都民参加事業助成

対区内在住、在学の小学生
日7月13日(土) 午後4時～6時
場赤羽体育館(志茂3-46-16)
内義足の体験、かけっこ、リレーを行います。
[持ち物]室内シューズ、飲料水、タオル、着替えなど **申**当日、直接会場へ ※障害のあるお子さんや持病などがあるお子さんは事前にご連絡ください。
問NPO法人れっど★しゃっふる 村上
☎080(1338)0297
EMmurakami@red-s.net



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

私立幼稚園児の保護者の方に 補助金と入園祝金を支給します

●就園奨励費補助金・保護者負担軽減補助金前期分(4月～9月)

対区内在住の平成25年4月2日～28年4月1日に生まれた幼児、令和元年度途中に3歳の誕生日を迎えた幼児を、私立幼稚園または幼稚園類似の幼児施設(区指定)などに通わせ保育料を納めている方 ※子ども・子育て支援新制度に移行した幼稚園(区内では赤羽幼稚園・北幼稚園)は対象外です。
[補助額]園児1名…月額8,000円以上(世帯の所得状況などにより異なります)

●入園祝金

対区内在住の平成25年4月2日～28年4月1日に生まれた幼児、令和元年度途中に3歳の誕生日を迎えた幼児を、4月1日以降、私立幼稚園または幼稚園類似の幼児施設(区指定)などに入園させ入園料を納めている方
[支給額]園児1名…4万円(1回のみ)

=以下、共通=

申詳しくは各私立幼稚園を通じて配布する申請書とお知らせをご覧ください。
※7月上旬までに申請書が配布されない場合は、お問い合わせください。

問子ども環境応援担当課 ☎(3908)8143

「帝京けんこうひろば」のご案内

対日場内師定申下表のとおり ※希望の方には、血管年齢測定を実施しています。混雑状況に応じて、お待ちいただくことがありますので、あらかじめご了承ください。カフェコーナーもあります。お気軽にお立ち寄りください。

[受付開始]当日15分前から。開催日以外は受付していません。 ※健康講座⑤を除く
問帝京大学医療技術学部看護学科帝京けんこうひろばプロジェクト(板橋キャンパス教務課) ☎(3964)7051

●健康相談

内容	日程	会場
ガン・生活習慣病に関する相談	8月9日(金) 午後1時30分～3時 8月15日(木) 午前10時30分～正午 9月11日(水) 午前10時30分～正午	帝京大学4号館1階 「帝京けんこうひろば」相談室 (板橋区加賀2-11-1) 申当日、直接会場へ
介護または看護の方法に関する相談	7月11日(木) 午前10時～11時30分 7月18日(木) 午前10時～11時30分	
呼吸器症状(息切れ・せき・たんなど)に関する相談	7月25日(木) 午前10時～11時30分	
こころの悩み事に関する相談	7月4日(木) 午前10時30分～正午	
女性の健康に関する相談	7月12日(金) 午前10時～11時30分	
パルーンアートで遊ぼう!	9月19日(木) 午前10時30分～11時30分	

●健康講座

	内容・講師	日程	定員・申込方法
①	内みんなで考えてみませんか“性暴力”について 師帝京大学医療技術学部看護学科教授 梶原祥子氏	7月29日(月) 午後2時～3時 場帝京大学大学棟 1階104教室	定30名(先着順) 申当日、直接会場へ
②	内最近の手術事情と術後の過ごし方 師帝京大学医療技術学部看護学科准教授 古屋洋子氏	8月28日(水) 午後1時30分～3時 場帝京大学大学棟 2階205教室	定50名(先着順) 申当日、直接会場へ
③	内眠ミンころり。眠れていますか? ～見直そう睡眠習慣～ 師帝京大学医療技術学部看護学科助教 石塚真美氏	9月6日(金) 午前10時30分～正午 場帝京大学大学棟 1階103教室	定30名(先着順) 申当日、直接会場へ
④	内肺年齢を測ってみよう! ～肺の生活習慣病COPDとは～ 師帝京大学医療技術学部看護学科助手 前田直宏氏	9月10日(火) 午前10時30分～正午 場帝京大学大学棟 1階105教室	定10名(先着順) 申当日、直接会場へ
⑤	内親のがんを知らされた子どもの心に寄り添うコアラカフェ® 師帝京大学医療技術学部看護学科教授 南川雅子氏 帝京大学医療技術学部看護学科准教授 古屋洋子氏、三木祐子氏 帝京大学医療技術学部看護学科講師 伊藤文子氏 帝京大学医療技術学部看護学科助教 寺田由紀子氏、園山真由美氏 帝京大学医療技術学部看護学科助手 角田知穂氏、堀内裕子氏 ※詳しくは、コアラカフェ®Facebookをご覧ください https://www.facebook.com/koalacafe.teikyo/	7月21日(日) 午後1時30分～4時 9月8日(日) 午後1時30分～4時 場帝京大学4号館	対親のがんである小学生とその保護者 定5～6組(申込順) 申Eメールで申込 EM koala@med.teikyo-u.ac.jp ※メール件名を「コアラカフェ®参加希望」としてください

産前産後のセルフケア講座

出産前後の母親の心身の疲労や悩み、育児不安等に対するエクササイズを中心とした講座です。

①八幡山子どもセンター(中十条4-15-7)

日8月1日(木) 午前10時～11時30分
問先健康推進課王子健康支援センター
☎(3919)7588

②赤羽児童館(赤羽南1-16-1-101)

日8月28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滝野川東児童館(滝野川1-46-7)

日8月9日(金) 午前10時～11時30分
問先健康推進課滝野川健康支援センター
☎(3915)0184

④滝野川西児童館(滝野川6-21-25)

日8月19日(月) 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、①～④共通=

対区内在住で安定期の妊婦及び講座当日生後2～3カ月(120日まで)の乳児と産婦
師NPO法人マドレボニータ産後セルフケアインストラクター

定①妊婦7名、親子7組 ②③④妊婦10名、親子10組(いずれも申込順)

申7月16日(火)午前9時から電話申込
[利用回数]産前・産後各1回

歯っぴいファミリー講習会 夏休み特別企画!～パパのための仕上げ磨き教室～

対区内在住で歯が生えている3歳までのお子さんと家族 日8月30日(金) 午前10時から ※講習の時間は1時間程度

内家族で取り組む「むし歯になりにくい生活習慣」について・パパのお膝で仕上げ磨き
師歯科衛生士 定15組(申込順)

申7月8日(月)午前9時から電話申込
問場先健康推進課赤羽健康支援センター(赤羽南1-13-1) ☎(3903)6481

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7月7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など、絵本を交えてシェアします。

定15組(先着順) 申当日、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(十条台1-2-5)
☎(5993)1125

第16回子どもの本のつどい in KITAKU2019「ぶっく ぶっく らんど」

小学生の皆さん、五つの本の島でクイズに挑戦して、大切な宝物となる一冊を探しにきてください。

対小学生 日7月20日(土)・21日(日) いずれも午前10時～午後3時

内クイズ、おはなし会、手話・点字コーナーなど(手話通訳者がいます)

申当日、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(十条台1-2-5)
☎(5993)1125

夏休み親子消費者講座 ～おみせやさんごっこ～

対区内在住の幼児(5歳)～小学2年生と保護者(2名1組) 日7月29日(月) 午後2時～3時30分

場北とびあ14階スカイホール 内お買い物体験を通じて、おとも子どもも楽しくお金について学びます。

師キッズ・マネー・ステーション認定講師 高柳万里氏 定20組(抽選)

[持ち物]筆記用具・色鉛筆

申往復はがき(記入例参照)で、7月16日(火)(必着)まで

問先〒114-8503(住所不要)消費生活センター「親子マネー講座」係
☎(5390)1239

夏休み親子おもしろ科学体験

対区内在住、在勤、在学の小学4年生～6年生と保護者 日7月24日(水) 午後2時～4時・25日(木) 午前10時～正午

※両日同一内容

内手洗い実験…正しい手洗いを学びます。手洗い前と後で手の汚れの量を測定して比べます。 食品実験…食品の科学を学びながら、手作りのカラフルグミを作ります(材料にゼラチンを使用)。

展示…家庭でもよく食べる野菜と見た目がそっくりな有毒植物の見分けクイズや、毒キノコを展示します。

※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1日(月)から12日(金)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

夏休み古民家工作教室☆2019

①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

日8月2日(金) 午前10時～正午
内江戸時代の5連の板が回転しながら落ちると絵柄が変わるかわり屏風を作ります。画用紙でミニチュアのかわり屏風も作ります。

定24名(抽選) 費200円(材料費)

②竹でうぐいす笛を作ろう

対区内在住、在学の小学1年生～4年生

日8月8日(木) 午前10時～正午

内うぐいす笛とフィルムケースを使った水笛を作ります。 定30名(抽選)

③森の生き物を作ろう

対区内在住、在学の小学生

日8月10日(土) 午前10時～正午

内木や小枝などを利用して「カブトムシ」または「クワガタ」を作ります。 定24名(抽選)

=以下、①～③共通=

※小学3年生以下は要送迎

申往復はがき[記入例参照。①～③の別と教室名、全員(2名まで)の氏名・ふりがな・住所・年齢(学年)、電話番号と③は「カブトムシ」または「クワガタ」のどちらかも記入]で、

7月19日(金)(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

北区飛鳥山博物館 夏休みわくわく展示

●コン吉の、発見!アニマル大集合!

内博物館の収蔵庫にはいろいろな資料がいっぱい。その中から「動物」にちなんだ資料を一堂に集めました。

●コン吉からの指令 逃げたアニマルを探せ!

対小・中学生 内特別展示室から逃げだして館内に潜んでいるアニマルを探し出すゲーム。全部見つけられたら、もれなくアニマル消しゴムをプレゼントします。

=以下、共通=

日7月20日(土)～8月25日(日) 午前10時～午後5時

申当日、直接会場へ

問場北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内) [7月15日(祝)、8月12日(休)を除く月曜、7月2日(火)～5日(金)、7月16日(火)、8月13日(火)休館]

☎(3916)1133

自然ふれあい情報館 自然ガイド「水辺の生きもの探検隊」

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10日(土) 午前10時～11時30分

内自然ふれあい情報館の小さな池で水辺に暮らす生きものを探し、観察します。

定20名(抽選)

申往復はがきまたはEメール(記入例参照。電話は当日連絡のつく番号を記入)で、7月31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

EM jyohokan@eco-plan.jp

中央図書館「本のよろず相談」

対小学生以上の方 日7月28日(日) 午前10時～正午

内夏休みの読書や、自由研究、読み聞かせのための相談受付、関連本の紹介 申当日、直接会場へ

問場中央図書館事業係(十条台1-2-5)
☎(5993)1125

北區の魅力を再発見！

ぶらり散歩道

今年度前半期は、北區の観光・歳時記にスポットをあててご紹介します。

問 広報課 ☎(3908)1102

夏空の下で賑わう
荒川岩淵関緑地バーベキュー場

荒川河川敷にある荒川岩淵関緑地バーベキュー場は、最大収容人数が1,000人と都内でも珍しい大規模な屋外施設です。平成29年度から、指定管理者が施設



スポーツ

◆ランニング体験

後援 北區

対 区内在住、在勤、在学の高校生以上で初心者及び中級者の方 日 毎週木曜 午後7時から 場 中央公園(十条台1-2-1) ※中央公園サイクリングセンターに集合 費 会員1,000円 ビジター 1,500円 いずれも3カ月分 申 当日、直接会場へ 詳しくはホームページをご覧ください。 問 総合型地域スポーツクラブコミスポたきのがわ ☎080(1185)6796 HP https://www.comispo-takinogawa.com/

◆長期テニス教室

後援 北區体育協会

対 区内在住、在勤の方 日 ①初心者及び初級者…9月3日～11月26日(9月17日を除く) 毎週火曜 ②中級者…9月4日～11月27日 毎週水曜 ③初中級者…9月5日～11月28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。①～③の別(第2希望まで)も記入]で、7月12日(金)(当日消印有効)まで 問 師先 〒115-0043 神谷3-10-8-115 北區テニス連盟 豊田 ☎090(6135)4090

を運営しており、各種バーベキューセットの貸出なども行うようになりました(有料)。

休日ともなれば、大勢の方々と賑わい、香ばしい匂いが辺りに立ち込めます。また、東側にある旧岩淵水門の朱色が荒川の水面に映え、絶妙なコントラストを生み出し涼しさを演出しています。

家族や仲間とバーベキューを楽しむことはもちろん、水と緑に囲まれて散歩するだけでも開放的な気分を味わえます。

どんよりとした梅雨空が明けたら、夏空の下ぶらりと散歩をしてみませんか。

【施設の問い合わせ】

荒川岩淵関緑地バーベキュー場 ☎(6331)4374

健康情報

◆若い世代のワンコイン(500円)で健康チェックin北とぴあ

「甘いものがやめられない!」「朝食を抜くことが多い」「運動する時間なんてない!」というあなたへ、簡単セルフ健康チェックで、からだ年齢を測ってみませんか。

対 区内在住で、20代～40代の方 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 ①糖尿病予防コース…指先からの自己採血でHbA1c(過去1～2カ月の血糖の平均的な状態)を測定 ②からだ年齢測定コース…骨密度、血管年齢、肺年齢、体内年齢を測定 ※所要時間は①②とも15分程度。医師による相談はありません。 定 ①②合計100名(先着順) ※混雑時は整理券を配布します。 費 各500円 (併設コーナー(無料))

●北區ウォーキングアプリ「あるきた」紹介 アプリの使い方や楽しみ方もその場でご紹介いたします。さらに、「あるきた」をダウンロードしたスマートフォンをお持ちいただいた方全員にアプリ内でのポイントをプレゼントします。

●栄養相談…食生活が気になっている方へアドバイスカードをお渡しします。 =以下、共通= 申 当日、直接会場へ 問 健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068

大腸がん検診

対 区内在住の35歳以上の方(昭和59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(申込順) 日 場 申 問 先 下表のとおり

申込・問い合わせ先(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 〒114-0001 東十条2-7-3 ☎(3919)7588 FAX(3919)5163	8月28日(水) 午前9時～11時	北區保健所1階(東十条2-7-3)	【窓口直接配布の場合】7月10日(水)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。各センター検診の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 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486	8月2日(金) 午前9時～11時	赤羽会館7階	【はがき・ファックスの場合】7月10日(水)から各健康支援センターへ、はがきまたはファックスに検診名、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(ファックスの場合は番号を記入)。各センター検診日の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 〒114-0024 西ヶ原1-19-12 ☎(3915)0184 FAX(3915)0171	8月21日(水) 午前9時～11時	滝野川健康支援センター(西ヶ原1-19-12)	

◆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(令和2年3月31日現在) 日 7月1日(月)～9月30日(月) ※事前に医療機関への健診予約が必要です。 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 先 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(令和元年度第3回)

対 区内在住で、40歳以上の女性(昭和54年12月31日以前に生まれた方)で、前年度の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シャントの手術歴のある方を除く 日 9月1日(日)～10月31日(木) ※休診日を除く 場 区内指定医療機関 内 問診、視触診(任意)、マンモグラフィ(乳房エックス線検査) 費 1,000円 ※生活保護を受けている方は免除となります。 申 電話申込 ※はがき、ファクス[「乳がん検診第3回」、住所・氏名・ふりがな・生年月日、電話番号を記入]または北區ホームページから電子申請での申込也可

【申込期限】8月30日(金)(必着) ※受診券は8月下旬から順次郵送します。

先 健康推進課コールセンター

☎(3908)9034

問 先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係 ☎(3908)9016 FAX(3905)6500

◆いきいき健康サロン
自分の足で元気に歩こう

対 区内在住、在勤、在学の方 日 7月21日(日) 午前10時～11時30分 内 いつまでも自立歩行ができるための筋力トレーニングや体操を行います。 師 わかくさ整骨院院長 奥成浩氏 定 30名程度(申込順) 費 500円 【持ち物】室内履き、タオル(講座内容で使用する)、飲料水など 申 開催当日までに電話申込 問 場 先 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27) ☎(5948)9281 (午前10時～午後7時)

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

長生きするなら北區が一番

介護予防で元氣はつらつサロン(赤羽つきいきいき教室)

対 赤羽1-2丁目、赤羽3丁目1-4、5(2-11)、6(1-9、27-32)、赤羽南1-2丁目、岩淵町に在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 日 7月16日(火) 午前10時～11時30分 場 赤羽会館4階小ホール 内 琉球空手の動作を椅子に座りながら行う簡単なエクササイズ 師 琉球空手指導員 定 30名(申込順) 【持ち物】動きやすい服と靴、飲み物 申 7月2日(火)午前9時から電話申込 問 先 赤羽高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167

家族介護者教室「ストレスをためずに笑顔で介護」

対 区内在住、在勤の方 日 7月24日(水) 午前10時～11時30分 場 赤羽会館3階第1集会室 内 認知症等の特徴をふまえて、力を抜いて介護する方法についてお話しします。 師 川崎幸クリニック 心理相談室室長 稲富正治氏 定 20名(申込順) 申 7月2日(火)午前9時から電話申込 問 先 赤羽高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167

健康増進センター(へるしあKITA)

①バレット 対 区内在住、在勤で65歳以上の方 日 8月1日(木)・8日(木) 計2回 午後2時～3時30分 内 バレエやヨガの動きを取り入れた裸足でおこなうエクササイズで心肺機能やバランス力を鍛えます。 ②シェイプエアロ 対 区内在住、在勤で40歳以上の方 日 8月3日(土) 午後2時～3時30分 内 汗をしっかりとにかく強度のエアロビクス ③ダンベルエクササイズ 対 区内在住、在勤で65歳以上の方 日 8月6日(火) 午前10時～11時30分 内 ダンベルを使用した筋力トレーニング ④足裏ほぐし&ストレッチ 対 区内在住、在勤で65歳以上の方 日 8月7日(水) 午後2時～3時30分 内 自分でできる足のケアとストレッチ