

NO.1623

毎月1日・10日・20日発行

8 | 10

令和元年（2019年）

北区ニュース

あすなろ祭 「つながれ ひろがれ みんなの“わ”」

イベントやゲームなど楽しい催しを通じて地域の皆さんと交流し、あすなろ福祉園を知っていただくために開催します。

日 9月7日（土） 午前10時～午後2時30分
内 イベント、ゲーム、模擬店、パズルなど

問 場 あすなろ福祉園（王子6-4-6）
☎（3913）0188

マナーからルールへ ～誰もが快適に暮らせる北区へ～

◆9月1日に東京都受動喫煙防止条例が一部施行されます。

問 受動喫煙防止対策担当課
（北区保健所2階）
☎（6903）2011

受動喫煙防止対策講習会

対 飲食店などの事業者

日 8月30日（金） 午後2時～3時（予定）
場 赤羽文化センター第1視聴覚室（赤羽西1-6-1-301）
※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

●飲食店

9月1日から、飲食店では店内における喫煙・禁煙状況を表すステッカーを店頭出入口に掲示する必要があります。

●学校等

保育所、幼稚園、小中高校等は、敷地内完全禁煙となります。
※区立の同施設では、7月1日から既に敷地内完全禁煙となっています。

標識（ステッカー）掲示の例

○店内全面禁煙の場合



○喫煙の場合



○新制度の基準を満たす喫煙専用室を設置した場合



※標識は東京都ホームページからダウンロードできます。
HP <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/kitsuen/leaflet/hyoshiki.html>
※令和2年4月1日からは、新しい制度に基づく標識の掲示が必要となります。

飲食店出入口に掲示する標識の経過措置について

9月1日から令和2年4月1日の全面施行までの間は、店舗出入口に「店舗に喫煙場所があるか禁煙か」が容易に判断できる標識を掲示してあればよく、店舗内の喫煙室が技術的基準を満たしているかどうか、また、掲示している標識に「20歳未満の者は立入禁止」であることが示されているかどうかは問われません。

東京都の受動喫煙防止対策支援事業

都は喫煙専用室等の設置に対する補助や、経営上の相談やアドバイスを行う窓口を設けています。

【補助金について】

HP <http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/tourism/kakusyu/syukuhaku/>

【相談・アドバイス窓口】

HP <http://www.metro.tokyo.jp/tosei/hodohappyo/press/2019/01/25/04.html>

【都専用相談窓口】

☎（0570）069690（祝日、年末年始を除く月～金曜 午前9時～午後5時45分）

お知らせ

◆9月2日（月）は特別区民税・都民税（普通徴収分）第2期分の納期限です

送付された納付書で納期限までに、収納推進課（区役所第一庁舎2階19番）、区民事務所（王子区民事務所を除く）、銀行、信用金庫、信用組合、ゆうちょ銀行、郵便局、コンビ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。 ※お越しの際は、必ず納付書をご持参ください。 ※区民事務所の開庁日は、ホームページまたは各区民事務所でご確認ください。

●口座振替（自動払込）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。これから申し込み場合は、3期（10月31日）分以降からとなります。9月10日（火）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（自動払込）の手続きができます

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もちにねれば、その場で手続きできます。
【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は預貯金残高をご確認ください。口座振替済みのご確認は、預貯金通帳をお願いします。

=以下、共通=

問 収納推進課収納係 ☎（3908）1124

●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

◆心身障害者医療費助成制度受給者証をお持ちの方へ

8月31日に有効期限が切れる「受給者証」をお持ちの方で、9月1日以降も受給資格がある方には、8月下旬に新しい受給者証を発送します。古い受給者証は、9月以降各障害相談係（王子・赤羽）または区民事務所にお返しください。また、以前「心身障害者医療費助成事由消滅通知書」を交付された方で、次の①または②に該当する方は、9月1日以降再度申請することで受給資格が生じることがありますので、詳しくはお問い合わせください。
①後期高齢者医療制度加入者のうち、平成

30年度住民税が課税のため資格が喪失し、令和元年度住民税が非課税になった方
②65歳未満で、一度受給対象者になり、所得基準超過で資格を喪失した方
問 障害福祉課王子障害相談係
☎（3908）9081
赤羽障害相談係 ☎（3903）4161

◆第4回北区男女共同参画審議会

日 8月21日（水） 午後6時30分から
場 スペースゆう（北区男女共同参画活動拠点施設）多目的室AB（北とびあ5階）
内 平成30年度アゼリアプラン進捗評価結果（案）、第6次アゼリアプラン中間のまとめの概要について
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
問 多様性社会推進課 ☎（3913）0161

●8月の番組（手話つき）
夏休みの自由研究大作戦！（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ています。
DVDでの貸出しもしています。
問 広報課
☎（3908）1102
住めば、北区。北区広報番組
「TOKYO 東京北」TOKYOチャンネル東京北で放映中

住めば、北区。北区広報番組

朝のまちを歩いてみると、朝の花が爽やかに咲いています。青や紫、ピンクの涼しげな朝顔がひととき暑さを忘れさせてくれます。
▼先月、皆さんからいただいた投票を基に「みんながつくる北区景観百選2019」を認定しました。古くから愛される名所や貴重な文化財、四季折々の表情を見せる街並み、憩いの場となる水と緑、活気あるにぎわいの場など、魅力あふれる風景があります。皆さんもぜひ足を運んで、北区の魅力を感じてみてはいかがでしょうか▼区では、先月30日から8月31日までの平和祈念週間に、平和を願うさまざまな催しを実施しました。戦時の面影を残す区内の戦跡や平和に関する史跡を見ると、尊い犠牲の上に今の平和な日本があることを再認識します。戦争の記憶を風化させることなく、次世代に伝えていくことの責任を感じます。▼立秋とは名ばかりで、暑い日が続いており、熱中症に気をつけて、残暑を乗り切りたいですね。
朝顔や、きのふなかりし 花のいろ
子規



北区長 花川典徳

◆～障害者向け～成年後見講座

主催 北区
対 区内在住、在勤、在学の障害のある方・家族、福祉関係者 日 10月1日（火） 午前10時～11時30分（9時45分受付開始）
場 十条台ふれあい館第1ホール（中十条1-2-18 障害者福祉センター別館1階）
定 50名（申込順）
申 電話またはEメール（記入例参照）で、9月24日（火）（必着）まで
問先 北区障害者地域自立生活支援室
☎（3905）7226
EM peernet@peernet.or.jp

◆東京都マンション耐震セミナー

日 9月21日（土） 午後1時～5時
内 耐震診断・改修についての実例を交えた講演会や個別相談会を実施します。
場 東京都議会議事堂1階（新宿区西新宿2-8-1） 定 講演会…250名（申込順）、個別相談会…30組（申込順）
申 ファクス（記入例参照）またはホームページで申込
先 NPO法人建築技術支援協会（サーツ）
FAX（5689）2912
HP <http://www.psats.or.jp/>
問 東京都住宅政策本部住宅企画部マンション課 ☎（5320）4944



◆北区平和バスツアー

対 区内在住、在勤、在学の方
日 9月20日（金） 午前9時～正午（雨天決行） 内 旧東京第一陸軍造兵廠本部事務所（現・中央公園文化センター）や平和祈念像（北とぴあ前）をはじめ、当時の面影を残す区内の戦跡や平和に関する史跡をマイクロバスで巡り、解説を交えて散策します。
定 15名（抽選）
申 往復はがき（記入例参照。希望者全員の氏名、住所、電話番号を記入）で、9月4日（水）（必着）まで ※1通で2名まで申込可
問先 〒114-8508（住所不要）総務課総務係 ☎（3908）8623

後継者の方へ、業種・年齢を超えた相互交流を通じて、自社の発展・革新を図りませんか。

『東京北みらい塾』第2期生募集

【東京北みらい塾とは】全6回のゼミ形式のセミナーです。専門家（事業承継士）が、後継者（候補者）に経営に必要な知識やノウハウを提供します。一方的に講義を行うのではなく、講義の半分は、塾生の主体的な参加を促すグループディスカッションで、他者の意見を聞いたり、自ら主張したりしながら、たくさんの気づきを得られるセミナーです。ディスカッションが毎回行われる中で、刺激を受け合う仲間ができます。交流を通じて、後継者という境遇をともしする、切磋琢磨しあえる仲間をつくります。

【開講の背景】北区が実施した「製造業アンケート」では、従業員の平均年齢は半数の企業が50歳以上、代表者年齢は3割超が70歳以上となっており、区内中小企業は従業員・経営者の高齢化や人材不足が事業経営上の大きな課題となっています。このため、事業承継の支援、事業展開を支える人材の確保や育成に対する支援に取り組む必要があります。

【講座内容（予定）】

第1回…9月4日（水） 経営理念
第2回…9月18日（水） 経営戦略
第3回…10月2日（水） 組織と戦略
第4回…10月16日（水） ビジネスモデル
第5回…10月30日（水） 財務 ※1期生との交流も予定
第6回…11月13日（水） 塾生発表…5年後の経営ビジョン 特別講演…（株）玉越工業代表取締役社長 佐藤文将氏 【時間】いずれも午後6時30分～9時
対 区内中小企業の経営者、後継候補者など 場 北とぴあ8階808会議室（最終回のみ801会議室） 師 事業承継センター株式会社 石井照之氏 定 10名（抽選）
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、8月26日（月）（必着）まで
問先 産業振興課商工係 ☎（5390）1235 FAX（5390）1141
EM kougyousinkou@city.kita.lg.jp



塾頭：石井照之氏

◆中央図書館バリアフリー映画会

「見る」、「聞く」ことのご不便な方も一緒に楽しめる映画会です。
日 9月15日（日） 午後2時～4時30分
【映画】「天使のいる図書館」 【出演】小芝風花・横浜流星 内 美しい景観に恵まれた神話の里～奈良県葛城地域～を舞台に、一人の新人司書の成長を描いた心温まる感動作
【上映方法】映画音声のほか、活弁士 檀鼓太郎氏の視覚障害者用音声ガイドが入ります。 ※2種類の音声会場内に流れ、聴覚障害者用日本語字幕を表示します。 【企画・運営】北区図書館活動区民の会 定 50名（申込順。障害（ご不便）のある方優先）
申 電話またはファクス用申込書（図書館にあります。ホームページからもダウンロードできます）で、9月8日（日）（必着）まで ※手話通訳者あり。 ※日常付き添いを必要としている方は付添人1名のみ入場可
問場先 中央図書館図書係（十条台1-2-5）
☎（5993）1125 FAX（5993）1044

◆田端文士村記念館田端ひととき散歩「旅する子規～紀行文のスヌメ～」

日 9月15日（日） 午後1時開演（0時30分開場） 内 子規が書き残した紀行文を中心に紹介し、子規の墓所ほか、同じく旅好きであった田端ゆかりの文士の旧居跡を巡ります。 師 同館研究員 定 80名（抽選）
申 往復はがき（記入例参照。2名の際は間柄も記入）で、9月2日（月）（必着）まで。 ※1通1名。ただし同居家族に限り1通で2名まで
問場先 〒114-0014 田端6-1-2田端文士村記念館K係 ☎（5685）5171

◆甘楽町の有機野菜の販売

各エコー広場館では、毎月第2日曜に甘楽町の有機野菜を販売します（雨天決行）。
問場 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

日本作曲家協会音楽祭 2019

主催 日本作曲家協会 共催 北区 後援 北区文化振興財団

対 区内在住、在勤、在学の方（未就学児を除く） 日 10月7日（月） 午後5時開演（4時30分開場） 場 北とぴあさくらホール 【出演者】山本譲二、坂本冬美、クミコ、市川由紀乃、森山愛子、辰巳ゆうと 定 150名（抽選） 申 往復はがき（記入例参照。希望人数（2名まで）、希望者全員の氏名・住所も記入。車イス席希望の方はその旨も朱書き）で、8月30日（金）（必着）まで ※複数のはがきに氏名の重複があった場合は全て無効。座席は指定不可。抽選結果は9月中旬に発送予定です。

問先 〒114-8508（住所不要）広報課「日本作曲家協会音楽祭」係
☎（3908）1102

◆第68回北区民ハゼ釣大会

共催 北区
対 区内在住、在勤、在学の方 日 8月25日（日）（雨天決行） 【集合】午前6時王子駅前公園（三角公園）（6時20分出発） 場 木更津市周辺 内 ハゼ30匹の重量で競います。 定 70名（申込順） 費 6,000円（中学生以下3,000円） 申 8月19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

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
日 9月15日（日）・22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

後援 北区
日 9月8日（日） 午前10時～午後3時（雨天の場合は15日（日）に順延）
場 赤羽公園（赤羽南1-14-17）
【出店数】50店（抽選） 【出店料】1,500円
申 往復はがき（記入例参照。搬入時の車使用の有無、携帯電話をお持ちの方は携帯番号も記入）で、9月3日（火）（当日消印有効）まで
問先 〒154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会
☎（3412）6857（月～金曜 午前10時～午後4時）

お知らせ

◆第9回中里貝塚保存活用計画策定委員会

日 8月27日（火） 午後2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

◆「平成30年度北区緑の実態調査報告書」を公表しました

区では、5年ごとに「緑の実態調査」を実施しています。
【閲覧場所】 環境課（区役所第二庁舎3階）、区政資料室（区役所第一庁舎1階）、図書館、みどりと環境の情報館（北区豊島5-6-1）、自然ふれあい情報館（十条仲原4-2-1）及び北区ホームページ
問 環境課自然環境みどり係
☎（3908）8618

◆防災用品あっせん事業

区と提携している事業者に直接お申し込みすることで、定価の約2割引の価格で各種防災用品を購入できます（ご自宅への配送

料込み）。対象商品の写真や申込方法を記載したチラシを配布します。チラシは北区ホームページでもご確認できます。

【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）
問 防災課防災普及係 ☎（3908）8194

◆住まいの相談会

対 区内に建物もしくは土地を所有していて建て替えを検討中の方 日 8月31日（土） 午前9時20分～午後4時45分 ※1組30分
場 志茂ふれあい館1階Aホール（志茂1-34-17） 師 弁護士、税理士、一級建築士
内 建物の建替えやそれに伴う諸問題に関するお悩みに専門家がお答えします。
申 申込用紙（区内全戸配布します）に必要事項を記入して郵送、Eメール（記入例参照）、電話または直接窓口で、8月26日（月）（必着）まで
問先 〒114-8508（住所不要）まちづくり推進課（区役所第一庁舎7階5番）
☎（3908）9154
EM machisuishin-ka@city.kita.lg.jp

◆福祉工房でボランティア体験をしませんか

日 9月13日（金） 午前9時～午後4時
内 障害がある方の車イスの介助・食事準備手伝い 定 6名（申込順） 申 8月26日（月）から29日（木）までに電話申込
問場先 赤羽西福祉工房（赤羽西5-7-1）（土・日曜、祝日休館） ☎（3908）4111

◆歳末たすけあい・地域福祉募金助成（後期）

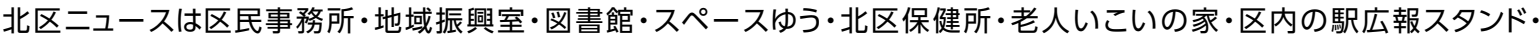
北区社会福祉協議会では、食事会やサロン、趣味の活動を通じて地域の孤立や閉じこもりを予防する活動をしている団体を対象に「歳末たすけあい募金」を財源とした助成事業を行っています。
【申込期間】9月2日（月）～9日（月）
※詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。
問 北区社会福祉協議会地域福祉係
☎（3905）6653 FAX（3905）4653
HP <http://kitashakyo.or.jp/>

◆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 8月27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 佐野
☎（6903）0709

豊島北コミュニティアリーナ 一時休館

日 11月18日（月）～12月末日（予定）
内 照明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



長生きするなら
北区が一番



後期高齢者健康診査

【対】区内在住で、次の①②いずれかに該当する方 ①75歳以上の方（昭和19年9月6日以前生まれ）②一定の障害のある65歳以上で後期高齢者医療制度にご加入の方 ※対象の方には受診券を8月下旬に送付します。健診開始日までに届かない方は、お問い合わせください。 【日】9月7日（土）～10月31日（木）（土曜午後、日曜、祝日及び休診日を除く） ※生活保護等を受給している75歳以上の方も同じ日程で健康診査を実施します。 【場】北区後期高齢者健康診査会場「ポスター」掲示の区内実施医療機関 【内】問診、診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、胸部X線直接撮影など

【申】受診券に同封の一覧表に記載の医療機関に事前予約をし、受診券と健康保険証（後期高齢者被保険者証）を持参して受診してください。 ※医療機関によっては期間内でも予約満了となる場合があります。 ●B型及びC型肝炎ウイルス検診を後期高齢者健康診査と同時に受診できます 【対】過去に肝炎検診を未受診で、検診を希望する方

＝以下、共通＝
【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

【対】区内在住で65歳以上の方
【日】9月5日（木） 午前10時～11時30分

【場】北とぴあ9階90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）を申請できる制度についての説明後、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】40名（申込順） 【申】8月10日（土）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、8月18日（日）休館」
☎（5390）1771

介護予防で元気はつらつサロン

●西ケ原・滝野川
【対】西ケ原2～4丁目、滝野川1～2丁目在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方、介護保険サービスを利用されていない方
【日】8月23日（金） 午後1時30分～3時（1時受付開始） 【場】飛鳥晴山苑1階あすかホール（西ケ原4-51-1）

【内】簡単な転倒予防の体操
【師】リハビリデイあすか運動指導員
【定】25名（申込順） 【持ち物】上履き、汗拭きタオル（飲み物の用意はありません） 【申】8月12日（休）から21日（水）（日曜を除く）までに電話申込
【受付時間】午前9時～午後6時
【問】先 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター
☎（3940）9175

●豊島
【対】豊島2～8丁目在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方
【日】9月2日（月） 午後1時30分～3時
【内】転倒予防体操、脳トレなど
【師】北区介護予防リーダーの会
【定】20名（申込順） 【申】8月13日（火）午前10時から電話申込
【問】先 豊島高齢者あんしんセンター（王子6-12-33-101）
☎（6903）2712

●滝野川
【対】滝野川3～7丁目在住で65歳以上の方
【日】9月2日（月） 午後2時～3時30分
【場】滝野川西ふれあい館6階第1ホール（滝野川6-21-25）

【内】新型栄養失調予防のためのチェックシート活用方法や簡単レシピの紹介など
【師】北区楽しい食の推進員会
【定】50名（申込順）
【持ち物】飲み物・筆記用具
【申】8月12日（休）午前9時から電話申込
【問】先 滝野川西高齢者あんしんセンター
☎（6903）4015

おたつや教室説明&体験会
（オリジナル手ぬぐい付き）

【対】区内在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
【日】①9月10日（火） 午前10時～11時30分（9時30分開場） ②12日（木） 午後2時～3時30分（1時30分開場）
【場】①北とぴあ飛鳥ホール ②赤羽会館4階大ホール 【内】簡単なストレッチと筋力アップ体操、笑顔で長生き調査、おたつや教室の紹介 【定】各80名（先着順） 【申】当日、直接会場へ
【持ち物】運動に適した服装と靴、タオル、飲み物、筆記用具
【問】先 長寿支援課
☎（3908）9017

脳に効く！
シニアの絵本読み聞かせ教室

【対】区内在住の65歳以上で、全回参加できる方
【日】9月18日～12月18日 毎週水曜 計14回 午前9時30分～11時30分
【場】赤羽会館第2集会室ほか
【内】もの忘れを予防し、仲間と楽しく続けられる、絵本の読み聞かせを学びます。簡単な脳の元気度チェックも行います。 【師】東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究員 鈴木宏幸氏ほか
【定】20名（抽選） 【申】はがき（記入例参照）で、8月23日（金）（必着）まで

（参照）で、8月23日（金）（必着）まで
【問】先 〒114-8508（住所不変）長寿支援課
☎（3908）9017

健康増進センターへるしあKITA
スロートレーニング

【対】区内在住、在勤で65歳以上の方
【日】9月10日（火） 午後2時～3時30分
【内】ゆったりとした動作でじっくりと筋肉を鍛えます。 【定】30名（抽選）
【申】往復はがき（記入例参照）で、8月23日（金）（必着）まで
【問】先 〒114-0002 王子5-2-5101 健康増進センター
☎（5390）2220

シニア生涯ワーキングセミナー

【対】55歳以上で働く意欲のある方
【日】9月9日（月） 午後1時～3時45分（0時30分開場） 【場】ハローワーク王子3階会議室（王子6-11-17）

【内】シニア世代のライフプランニング及び再就職の現状と考え方についてお話しします。 【定】30名（申込順）
【申】8月13日（火）から電話申込
【先】長寿社会文化協会
☎（5843）7665（月～金曜）
【問】先 東京しごとセンターシニアコーナー
☎（5211）2335
産業振興課産業振興係
☎（5390）1234

シニアの絵本読み聞かせ教室

【対】区内在住の65歳以上で、全回参加できる方
【日】9月18日～12月18日 毎週水曜 計14回 午前9時30分～11時30分
【場】赤羽会館第2集会室ほか
【内】もの忘れを予防し、仲間と楽しく続けられる、絵本の読み聞かせを学びます。簡単な脳の元気度チェックも行います。 【師】東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究員 鈴木宏幸氏ほか
【定】20名（抽選） 【申】はがき（記入例参照）で、8月23日（金）（必着）まで

スポーツ

◆エアロビクスと筋力トレーニング「～みんなで“腰スッキリ・肩軽やか”になってみませんか～」

【対】区内在住、在勤、在学で70歳までの医師から運動制限されていない方 【日】9月6日～10月25日（10月4日を除く） 毎週金曜 計7回 ①午後1時～1時45分 ②午後2時～2時45分 【場】北ノ台スポーツ多目的広場・体育館（上十条5-14-4） 【師】セントラルウエルネスクラブ専属インストラクター
【定】各30名（抽選） 【費】各2,800円
【申】往復はがき（記入例参照。①②の別も記入）で、8月24日（土）（必着）まで
【問】先 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎（3902）5639

◆北区体育協会スポーツ教室

●アクアビクス女性（午前の部）教室
【対】区内在住、在勤で18歳～70歳の女性
【日】9月19日～10月31日 毎週木曜 計7回 午前9時30分～10時30分 【師】上屋敷昌子氏
【定】40名（抽選） 【費】5,100円
●ジュニアスイミング教室
【対】区内在住の小学生 【日】9月22日～11月10日 毎週日曜 計8回 ①午前9時10分～10時30分 ②午前10時40分～正午
【師】北区水泳連盟指導員
【定】各60名（抽選） 【費】5,400円
＝以下、共通＝
【場】パノラマプール十条台（中十条1-5-6）
【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、8月23日（金）（必着）まで ※携帯電話からは不可。フリーメールでは当落通知が届かない場合があります。

◆れっど★しゃっふる秋のスポーツ体験教室

後援 北区
●北区ベースボールアカデミー
【対】区内在住の小学生 【日】9月2日～10月7日（9月16日・23日を除く） 毎週月曜 計4回（雨天の場合は翌週に順延） ①小学1・2年生クラス…午後4時～5時 ②小学3・4年生クラス…午後5時10分～6時30分 ③小学5・6年生クラス…午後6時40分～8時
【場】中央公園野球場A面（十条台1-2-1）
【師】元讀賣ジャイアンツ 屋鋪 要氏 【定】各20名（申込順） 【費】①8,000円 ②③1万円
●小・中学生のバスケットボールスクール
【対】区内在住の小・中学生 【日】9月4日～25日 毎週水曜 計4回 ①小学3年生～6年生…午後6時30分～8時 ②中学生…午後7時45分～9時15分 【場】なでしこ小学校体育館
【定】各30名（申込順） 【費】6,000円
＝以下、共通＝

【申】8月16日（金）午前10時から電話またはEメール（記入例参照。希望教室名も記入）で申込 ※定員になり次第、申込締切
【問】先 れっど★しゃっふる 村上
☎080（1338）0297
EM murakami@red-s.net

◆なぎなた長期教室

後援 北区体育協会
【対】区内在住、在学で小学生～70歳未満の方
【日】①9月6日～10月25日（10月4日を除く） 毎週金曜 計7回 午前10時～11時 ②9月7日～10月26日（10月5日を除く） 毎週土曜 計7回 午後1時～2時 ③9月15日～10月27日 毎週日曜 計7回 午前9時30分～10時30分 【場】①滝野川体育館第一武道場（西ケ原2-1-6） ③谷端小学校体育館 【定】各5名（申込順） 【費】5,000円（小・中学生3,000円。傷害保険料を含む） ※用具は連盟で用意 【申】電話、ファクスまたはEメール（記入例参照。①～③の別も記入）で、8月23日（金）（必着）まで
【問】先 北区なぎなた連盟 坂井
☎・FAX（3821）8625
EM wheat@darkcyan.club.ne.jp

健康情報

◆女性のための健康講座&相談

①女性の健康ミニ講座
【対】産後おおむね1年程度の女性（お子さん連れ可。保育なし）
【内】産後の体の変化と対応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】乳がん自己チェック、お口の健康チェック、食生活チェック、からだ整え体操などの体験ができます。
＝以下、①～③共通＝
【日】9月9日（月） ①午後2時～2時50分 ②午後3時～4時
【申】①②8月15日（木）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】先 健康推進課赤羽健康支援センター（赤羽会館7階） ☎（3903）6481