

NO.1625

毎月1日・10日・20日発行

9 | 1

令和元年（2019年）

北区ニュース



(1.8.1現在)	前月比
世帯数	198,657 243増
総人口	353,734 206増
日本人人口	330,551 56減
男	163,942 20減
女	166,609 36減
外国人人口	23,183 262増
男	11,759 135増
女	11,424 127増
年齢別人口*	14歳以下… 36,569(10.3%) 15歳～64歳… 229,607(64.9%) 65歳以上… 87,558(24.8%)

*外国人人口を含む

第二十七回

北区伝統工芸展

主催 北区伝統工芸保存会・北区
後援 王子青色申告会・東京商工会議所北支部・北産業連合会・
北区商店街連合会・王子法人会・東京税理士会王子支部・
北区納税貯蓄組合連合会・東京北区観光協会

日 9月28日(土)・29日(日) 午前10時～午後6時(29日は5時まで)
場 北とぴあ地下1階展示ホール
問 産業振興課商工係 ☎(5390) 1235

伝統の技を継承する職人たちの手さばきを間近で
見ることでできる実演、作品展示、即売など、普段身近
で触れることのできない熟練の技と日本のものづくり
に出会えます。

特別展示

北区伝統工芸保存会会員として活躍
されている人間国宝、北区名誉区民
奥山峰石氏の鍍金作品を展示します。

伝統工芸品のプレゼント

来場者アンケート回答者の中から抽選で、会場内贈呈
品コーナーに展示されている北区伝統工芸保存会会員の
作品を贈呈します。

出展者

彫金	齋藤 照英
鍍金	小島 保美
浮世絵木版画	沼辺 伸吉
江戸べっこう	森 俊昭
東京仏壇	岩田 芳樹
東京仏壇	岩田 晴芳
東京仏壇	岩田 隆
東京手描友禅	佐藤 信男
江戸文字風絵	志村 康夫
陶芸	星野 兼三
縁起福熊手	芝崎 善治
江戸表具	望月 一志
江戸表具	相沢 彰宏
江戸表具	我妻 雅之
銀細工	小島 信重
銀細工	小島 信一
とんぼ玉	なかの雅章
染付	高橋 友穂
陶芸	酒井 智子
刀鍛冶	水木 良光

技の体験

内容により時間がかかるものがありま
す。終了時間近くなった場合、技の体験受
付を終了させていただくことがありますの
でお早めにご来場ください。

浮世絵木版画	500円 終日
浮世絵木版画の摺体験	500円 終日
江戸べっこう	500円 終日
ペンダント、ストラップづくり	500円 終日
東京仏壇	600円～1千円 終日
コースターづくり、箸づくり	500円 終日
江戸文字風絵	500円 終日
竹骨つきの屏に絵を描く	500円 終日
銀細工	300円 終日
アルミメダルの荒し分け体験	300円 終日
江戸表具	500円 終日
ハガキ掛け作り、からくり屏風作り、 ミニ屏風作り	500円～1千円 午前10時～午後4時
とんぼ玉	1千円～ 終日
とんぼ玉体験、アクセサリ作り 体験	1千円～ 終日
染付	1千400円～(送料込) 終日
染付による絵付け体験(フリーカッ プ、箸置き、皿)	1千400円～(送料込) 終日
陶芸	300円～ 終日
ろくろ体験	300円～ 終日



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 申込先 HP ホームページ EM Eメール

第3回 北区議会定例会

日 内

9月9日(月)	本会議
10日(火)	本会議
12日(木)	区民生活委員会 文教子ども委員会
13日(金)	健康福祉委員会 建設委員会
17日(火)	企画総務委員会
19日(木)	決算特別委員会①
20日(金)	決算特別委員会②
24日(火)	決算特別委員会③
26日(木)	決算特別委員会④
27日(金)	決算特別委員会⑤
30日(月)	決算特別委員会⑥
10月1日(火)	決算特別委員会⑦
3日(木)	議会運営委員会
4日(金)	本会議

すべての会議を公開しています。傍
聴希望の方は、当日、区議会事務局(区
役所第一庁舎4階)へお申し出ください。
9月10日(火)の本会議は開会しない
場合がありますので、傍聴希望の方は区
議会事務局までお問い合わせください。
※会議はいずれも午前10時開会の予
定です。

※北区議会は10月末までクールビズ
(軽装)対応しています。

問 区議会事務局議事調査係
☎(3908)9948

お知らせ

◆東京2020公認プログラム 第7回北区リレーションシップ協議会

日 9月6日(金) 午後7時から
場 北とぴあ7階第二研修室
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 東京オリンピック・パラリンピック担当課
☎(5390)1136
[当日連絡先] 090(3094)2900

◆マイナンバーカードの申請受付 出張サービスを実施します

区の職員がマイナンバーカードの申請方
法など、申請のお手伝いをします。
対 区内在住で初めて申請する方
日 場 9月11日(水)…王子ふれあい館第1
ホール(北区豊島1-14-12王子区民セン
ター内) 18日(水)…田端ふれあい館第1
ホール(田端3-16-2田端区民センター内)
いずれも午後2時～4時
[必要書類] 本人確認書類(保険証、年金手
帳、介護保険証、運転免許証など)、顔写真
(縦4.5cm×横3.5cm、無帽・無背景、最近6カ
月以内に撮影したもの。当日の写真撮影サー
ビスも利用可)、通知カード(手元にない場合
はなくても対応可)
申 当日、直接会場へ
問 戸籍住民課戸籍住民係
マイナンバー担当
☎(3908)1329



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

◆上十条一丁目4番地区における 特定防災街区整備地区及び防災街 区整備事業に係る都市計画の決定

本地区では、地域の防災性の向上などを推
進していくため、次の都市計画を定めました。
[対象区域] 上十条一丁目4番地区の一部
[告示日] 8月22日(木)
[決定した都市計画] 特定防災街区整備地区
(上十条一丁目4番地区)及び上十条一丁
目4番地区防災街区整備事業の決定。なお、9
月2日(月)以降、当該事業の施行地域内で土
地を有償で譲渡する場合(土地及びこれに
定着する建築物その他の工作物を有償で
譲り渡そうとする場合を除く)は、北区長に届
出が必要になります。
[施行地区となるべき区域の図面の縦覧及
び地権者の申告について] 上十条一丁目4番
地区防災街区整備事業組合設立発起人よ
り、施行地区となるべき区域の公告の申請が
ありましたので、当該区域を表示する図面を
次の場所で縦覧します。なお、当該区域の宅
地について未登記の借地権を有する方は、
北区長に対して、書面で申告してください。
[縦覧期間] 9月2日(月)～17日(火) 午前
8時30分～午後5時(土・日曜、祝日を除く)
[借地権の申告期間] 9月2日(月)～10月2
日(水) 午前8時30分～午後5時(土・日
曜、祝日を除く)
[借地権の申告方法] 借地権の種類及び内容
を記入して、期間内に持参または郵送
問 [縦覧・申告場所] 〒114-8508(住所不
要) 十条まちづくり担当課(区役所第一庁舎
7階6番) ☎(3908)9162

◆区内個店グループの先進的な取 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 [補助対象期間] 4月1日から令
和2年3月31日までに開催する事業
[補助対象事業] 先進的要素がある事業(審
査あり) [補助率・補助限度額] 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)で最大50万円
申 9月20日(金)までに申請書(北区ホーム
ページから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
EM shoutengai@city.kita.lg.jp

◆第37回北区障害者作品展個人参加者募集

区では12月3日(火)～9日(月)の「障害者
週間」に、毎年、北区障害者作品展を開催し
ています。
対 区内在住の心身障害者(児)の方または
グループ ※作品展参加団体の方は除く
日 12月7日(土)・8日(日) 午前10時～午
後4時(8日は3時まで) 内 絵画、手工芸な
どの作品展示 申 電話またはファクス(記
入例参照)で、9月27日(金)まで ※会場の
都合により出品数を制限する場合があります
(申込多数の場合抽選)。
問 場 先 障害者福祉センター事業係
(中十条1-2-18)(土・日曜、祝日を除く)
☎(3905)7121 FAX(3905)7116

◆輝く☆未来の星コンサートご招待

日 10月14日(祝) 午後2時開演(1時30分開場) **場** 北とぴあさくらホール
内 明桜中学校吹奏楽部、飛鳥中学校吹奏楽部、東京藝術大学音楽学部附属音楽高等学校生徒による演奏 **定** 800名(抽選)
申 往復はがきまたはEメール〔記入例参照。観覧希望人数(1通1家族)、全員の氏名、車イス席を希望する方はその旨も記入〕で、9月27日(金)(必着)まで ※Eメールの件名は「10/14輝く未来の星N」としてください。
問先 〒114-0003 北区豊島5-3-13 北区文化振興財団ココキタ「輝く☆未来の星コンサート」N係 **☎** (6338)5711 (午前9時～午後5時)(月曜休館)
EM kcf_bunkasinkou@kitabunka.or.jp

◆(仮称)彫刻アトリエ館公開見学会

北区名誉区民で彫刻家の北村西望氏と治禰氏親子が制作活動していたアトリエ内部と作品を公開します。
日 9月30日(月)～10月6日(日) ①午前11時 ②午後1時
場 (仮称)彫刻アトリエ館(西ケ原1-16-7)
定 各20名(申込順)
申 9月1日(日)からEメール(記入例参照。希望日・時間を記入)または電話で申込 ※Eメールの件名は「アトリエ館見学申込」としてください。
問先 北区文化振興財団ココキタ(月曜休館) **☎** (6338)5711(午前9時～午後5時)
EM kcf_bunkasinkou@kitabunka.or.jp

◆第10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 9月21日(土)・22日(日) 午前10時～午後5時(22日は4時まで。小雨決行)
場 赤羽公園(赤羽南1-14-17)
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「旅する北マルシェ」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/>

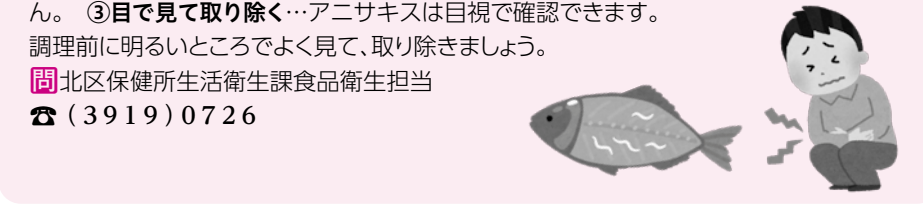
お知らせ

◆9月30日(月)は固定資産税・都市計画税第2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。納税には、安心・便利な口座振替等をご利用ください。
問 北都税事務所 **☎** (3908)1171

アニサキスによる食中毒が多発しています

昨年都内では、食中毒が77件発生し、食中毒の原因としてアニサキスによる発生件数が最多となりました。次のポイントをふまえて、アニサキスによる食中毒を予防しましょう。
【アニサキスとは】半透明白色の糸くず状の寄生虫。サバ、アジ、サンマ、カツオなど、150種以上の魚介類に寄生しています。寄生した魚介類を食べても通常は排泄されますが、まれに胃や腸につきささり、激しい腹痛、吐き気、嘔吐を引き起こします。
【予防のポイント】①**十分加熱する**…60℃で1分、または70℃以上に加熱することで死滅します。加熱調理が最も効果的です。 ②**冷凍する**…-20℃で24時間以上冷凍することで死滅します。一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬、醤油やワサビでは死滅しません。 ③**目で見て取り除く**…アニサキスは目視で確認できます。調理前に明るいうちでよく見て、取り除きましょう。
問 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 **☎** (3919)0726



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。

◆北区文化芸術祭 参加者・作品募集

①**美術展 作品募集**
日 10月30日(水)～11月3日(祝) 午前10時～午後6時30分(最終日は5時まで)
【搬入日】 10月28日(月)(予定)
場 北とぴあ地下1階展示ホール ※申込方法など詳しくはお問い合わせください。
問先 北区美術会事務局 返町 **☎** (3909)0621
②**珠算競技大会 参加者募集**
対 区内在住、在勤、在学、在園の方
日 11月3日(祝) 午前9時30分～午後2時
場 北とぴあ13階飛鳥ホール
内 総合競技、読上暗算、読上算 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 **定** 160名(申込順) ※応募多数の場合は抽選 **費** 各1,500円
申 9月15日(日)から27日(金)(必着)までに申込。詳しくはお問い合わせください。
問先 北区珠算教育連盟 田口 **☎** (3909)1405
③**茶華道展 華道作品募集**
対 区内在住、在勤、在学の方
費 3,000円 **申** 11月1日(金)(必着)までに申込。詳しくはお問い合わせください。
問先 北区茶華道連盟 鈴木 **☎** (3909)7201
④**陶芸展 作品募集**
対 区内で陶芸活動をしている方
申 11月15日(金)(当日消印有効)までに申込。詳しくはお問い合わせください。
問先 北区陶芸会 近藤 **☎** (3949)6091 =以下、共通=
【北区文化芸術祭の問い合わせ】
北区文化振興財団ココキタ(月曜休館) **☎** (6338)5711(午前9時～午後5時)

◆令和元年度東京都子育て支援員研修(第2期)の受講生を募集します

カリキュラムや日程など詳しくは、募集要項〔保育課(区役所第一庁舎2階)、北区子ども家庭支援センター(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。
対 都内在住、在勤で子育て支援員として就業する意欲のある方 **【募集コース】** 地域子育て支援コース、放課後児童コース
【研修場所】 新宿、水道橋ほか
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、9月2日(月)から18日(水)までに郵送(書留)で申込
問先 (株)東京リーガルマインド **☎** (5913)6225
HP <http://partner.lec-jp.com/ti/tokyo-kosodate/>
【研修制度全般について】 東京都福祉保健局 少子社会対策部計画課 **☎** (5320)4121

令和2年度北区立中学校入学者向け説明会

来年度区立中学校入学予定のお子さんと保護者を対象に、各中学校で説明会を実施します。なお、日程については、各区立小学校を通じて、通知でもご案内しています。説明会について不明な点は、各中学校にお問い合わせください。 ※小学校の説明会については、令和2年1月下旬から実施予定です。11月下旬にお送りする就学通知書に日程表を同封予定です。

【就学する学校について】

北区は、就学すべき小・中学校を住所地(住民基本台帳法の規定により届け出た住所)により指定する指定校制度をとっています。原則として、住所により定められた通学区域内の指定校に入学していただくことになります。通学区域については、北区ホームページでご確認ください。

問 学校支援課学事係(滝野川分庁舎1階5番) **☎** (3908)1541

地区	学校名	実施年月日	開始時間	会場
王子地区	王子桜中学校	11月2日(土)	午前10時40分	体育館
	十条富士見中学校	11月2日(土)	午前10時30分	体育館
	明桜中学校	令和2年2月8日(土)	午前10時	体育館
	堀船中学校	10月17日(木)	午後3時30分	図書室
赤羽地区	稲付中学校	令和2年2月12日(水)	午後4時	体育館
	赤羽岩淵中学校	10月26日(土)	午前10時	体育館
	桐ヶ丘中学校	11月22日(金)	午後1時30分	体育館
	神谷中学校	10月29日(火)	午後1時30分	体育館
	浮間中学校	12月7日(土)	午前10時	体育館
滝野川地区	田端中学校	10月11日(金)	午後3時	体育館
	滝野川紅葉中学校	11月19日(火)	午後3時10分	体育館
	飛鳥中学校	9月14日(土)	午前10時30分	体育館
		令和2年2月15日(土)	午前9時30分	集会室

※詳しくは、各学校にお問い合わせください。

◆文化センター子どもひろば「プログラム企画・運営及び会場運営サポートボランティア募集」

対 経験や知識・技術を生かしたプログラムの企画・運営をしていただける団体・個人、会場全体運営にお手伝いいただける方
日 ①12月1日(日) ②令和2年1月26日(日) ③令和2年3月8日(日) いずれも午前10時～午後3時 **申** 要項を確認後、申込書〔各文化センター及び生涯学習・学校地域連携課(滝野川分庁舎2階8番)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、希望する文化センターへ郵送、ファクスまたは持参で、①9月30日(月) ②10月20日(日) ③12月19日(木)(いずれも必着)まで ※ファクスで申込の場合は、送信後、必ず着信確認の連絡をしてください。
問場先 ①赤羽文化センター 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 **☎** (3906)3911 **FAX** (3906)3915
②中央公園文化センター 〒114-0033 十条台1-2-1 **☎** (3907)5661 **FAX** (3907)5666 (月曜、祝日休館)
③滝野川文化センター 〒114-8534 西ケ原1-23-3 **☎** (5394)1230 **FAX** (5394)1231 (月曜、祝日休館)
HP <http://www.kita-bunka.com>

◆友愛ホームサービス「サポートスタッフ」募集説明会

友愛ホームサービスは地域の高齢者の方などを対象に、日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の有償福祉サービスです。お手伝いいただく方は「サポートスタッフ」として登録します。
対 18歳以上の方(高校生を除く)
【活動内容】 家事援助、外出・通院の付き添いの支援など **【活動報酬】** 1時間900円
日 ①9月17日(火) ②19日(木) いずれも午後2時～3時 ※両日同一内容 **場** ①滝野川会館301・302集会室(西ケ原1-23-3) ②岸町ふれあい館第2集会室(岸町1-6-17) **定** 各20名(申込順) **申** 9月2日(月)から13日(金)までに電話申込 ※説明会後に書類選考、養成研修(有料)があります。
問先 北区社会福祉協議会 友愛ホームサービス **☎** (3907)9492

◆「北区観光ボランティアガイド」が区内各エリアをご案内します

対 2名以上のグループ・団体 **日** 通年(7月13日～15日、8月13日～15日、年末年始を除く) 午前10時～午後4時の2時間程度
内 申込書に記載の各エリアから選択できます。ガイド内容はご相談に応じます。
申 申込書〔産業振興課(北とぴあ11階)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、利用希望日の2週間前までに郵送、ファクス、Eメールまたは持参で申込
問先 〒114-8503(住所不要)産業振興課観光振興担当 **☎** (5390)1234 **FAX** (5390)1141
HP <http://www.kanko.city.kita.tokyo.jp/kanbora>
EM sangyoshinko2@city.kita.lg.jp

◆第2回北区ビジネスプランコンテスト参加者募集

主催 北区
最優秀賞は賞金50万円の贈呈と事業化に向けて専門家による継続的な支援を実施します。そのほか、複数の賞を設けています。申込方法や各種イベント情報など、詳しくはホームページをご覧ください。
【ビジネスプランの応募期間】 9月2日(月)～30日(月)午後5時(必着)
問先 北区ビジネスプランコンテスト事務局(NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター) **☎** (3901)5460
HP <https://www.tokyokitaku-bpc.com>

◆ハローワーク川口・王子 障害者就職面接会を開催します

後援 北区
日 9月27日(金) 午後1時～4時(0時30分受付開始) **場** フレンディア(埼玉県川口市川口1-1-1キューポ・ラ4階)
内 就職を希望する障害者と、障害がある方を雇用したい企業が面接・相談を行います。
申 9月24日(火)までに最寄りのハローワークに直接窓口で申込
問先 ハローワーク王子(専門援助部門)(王子6-1-17) **☎** (5390)8613
ハローワーク川口(専門援助部門)(川口市青木3-2-7) **☎** 048(251)2901(内線45#)

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

中央公園文化センター
「学びスタートday～学習体験会～」参加者募集

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。希望プログラム名も記入）、電話または直接窓口で、10月1日（火）（必着）まで ※1通1プログラム1名まで
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）5661 **FAX**（3907）5666

	プログラム名・対象	日時	内容・費用	定員（抽選）
1	健康太極拳で健康になろう!	10月12日（土） 午前10時～11時	楊名時太極拳	10名
2	ストレス解消・脂肪ノックダウン	10月15日（火） 午前10時30分～11時30分	キックボクシングの基礎	30名
3	伝統武術で健康と護身術を!	10月16日（水） 午前10時～11時30分	太極拳の中でも護身術を学ぶ	20名
4	フランス語の基礎会話を学ぼう!	10月16日（水） 午後3時10分～4時50分	簡単な会話練習	10名
5	令和の今、和の文化に親しもう!	10月17日（木） 午前10時～正午	二十四節気七十二候などから、曆に合った日本の文化について学ぶ	35名
6	着付けと帯の文庫結びを学ぼう!	10月23日（水） 午前10時～正午	着物（浴衣）の着付けと半幅帯での文庫結びを体験	20名
7	大正琴と一緒に体験しましょ!	10月26日（土） 午前10時～正午	大正琴の体験	5名
8	若さの秘訣は太極拳! 対 50歳以上の方	10月29日（火） 午前10時～11時50分	24式太極拳と48式太極拳	10名
9	秋色プリザーブドフラワー	10月29日（火） 午前10時～11時45分	プリザーブドフラワーを使った秋のアレンジメント 費 2,200円（花代、教材費）	8名

講座・講演会

◆中央公園文化センター区民講座

①初めてのスマートフォン講座（Android編）
日 10月5日～19日 毎週土曜 計3回 午前10時～正午 **師** きゅりっと 玉村研二氏 **定** 12名（抽選） **費** 600円（教材費）
申 往復はがき（記入例参照）で、9月28日（土）（必着）まで
②「のびる」「ゆるむ」「つながる」体のバランス、動き方の新しいルールを学ぼう!
日 10月17日～11月14日 毎週木曜 計5回 午前10時～正午 **内** 姿勢やバランス、安定感など自分の体を見直して、体の可能性・潜在力を引き出します。 **師** ボディワーカー 吉田哲正氏 **定** 20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、10月8日（火）（必着）まで
＝以下、①②共通＝
対 区内在住、在勤、在学の方
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

◆来た KITA オリパラプロジェクト
赤羽文化センター講座『外国人おもてなし語学ボランティア』育成講座

対 区内在住、在勤、在学の15歳以上（中学生を除く）で、本講座に初めて参加し全回参加できる方 **日** 10月3日～31日 毎週木曜 計5回 午前10時～正午 ※初回は午前9時～午後0時30分 **内** コミュニケーションの基礎知識や中学卒業程度の英語の語彙・表現を用いて街中で困っている外国人を見かけた際に積極的に声かけができるようになることを目指します。 ※大会時に競技会場などで活動するボランティアとは異なります。 **師** 英会話学校講師
【協力】 全国外国語教育振興協会
定 36名（抽選） ※保育あり（6カ月以上未就学児まで。若干名）
申 往復はがき（記入例参照。性別・職業・ローマ字氏名・Eメールアドレス、保育希望の方はお子さんの氏名・ふりがな・月齢・性別も記入）で、9月18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

◆赤羽文化センター PC 特別講座

①Ⅳ期「Wordの基礎・応用編」
日 10月2日～23日 毎週水曜 計4回 午後6時30分～8時30分
内 Wordの基本操作、新規文書・表の作成

や編集、グラフィックスの利用、ビジネス文書の基本ルールなど
費 6,480円（受講料、テキスト代含む）
申 はがき、ファクス（記入例参照）または直接窓口で、9月24日（火）（必着）まで
②みんなのパソコンひろば
日 10月3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「Wordの差し込み印刷機能を使う」
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、9月24日（火）（必着）まで
＝以下、①②共通＝
対 区内在住、在勤、在学の方
師 堀 愛弓氏 **定** 各14名（抽選）
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>

◆学校公開講座「茶道を始めませんか」

対 区内在住、在勤、在学の方（再受講の方も可） **日** 10月2日～11月6日（23日を除く）毎週水曜 計5回 午前9時30分～正午
師 表千家教授 毛利万里子氏
定 15名程度（抽選） **費** 1回500円（菓子代）
申 ファクス（記入例参照）で、9月18日（水）（必着）まで
問場先 赤羽岩淵中学校
☎（5249）4071 **FAX**（3901）4456

◆北区環境大学

北区環境リーダー養成講座
「子ども環境講座運営コース」（実践編D）
対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日 10月6日（日） 午前10時30分～午後4時
内 子ども向け環境学習講座を開催するために必要な知識などを身に付けます。
師 東京家政大学環境教育学科教員など
定 20名（抽選） **申** Eメール（記入例参照）で、9月26日（木）（必着）まで
問場先 東京家政大学環境教育学科 宮本研究室（板橋区加賀1-18-1）
EM kouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp

◆北区ファミリーサポートセンター事業
第2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。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 ※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可

日 10月23日（水）～25日（金） 計3回 午前10時～午後5時
師 保健師、臨床心理士、保育士、消防署職員
定 15名（申込順）
申 10月18日（金）までに電話申込
問場先 北区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

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会

個人事業主・法人経営者の保険と年金
対 区内事業主または起業をお考えの方
日 9月18日（水） 午後2時～4時
内 起業家のための社会保障・事業保障と老後資産形成 **師** ファイナンシャルプランナー 根本陽一氏・伊藤亜紀子氏 **定** 18名（申込順） **申** 9月2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9月18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/>

◆女性の活躍推進応援塾再就職支援セミナー

共催 マザーズハローワーク東京 後援 ハローワーク王子
対 結婚・出産・育児・介護などの理由で現在は離職中で再就職を希望する女性
日 内 ①10月9日（水）…結婚しても、育児をしても、介護をしても再就職!～女性のための再就職準備セミナー～ ②10日（木）…身だしなみメイクアップセミナー～就活にもビジネスシーンにもこれでOK!～ 計2回 いずれも午前10時～正午
師 ①マザーズハローワーク東京就職支援ナビゲーター 市村知英子氏 ②（一社）日本ビジュアル支援協会理事 坂井ナオミ氏
定 30名（申込順）
申 9月4日（水）午前9時から申込用紙（北区ホームページからダウンロードできます）に記入し、ファクス、Eメールまたは電話、直接窓口で申込 ※保育〔1歳以上未就学児。定員あり（抽選）〕希望の方は9月11日（水）までにお子さんの氏名・生年月日・性別をご連絡ください。
問場先 スペースゆう（北区男女共同参画活動拠点施設）（北とぴあ5階）（月曜、祝日休館）
☎（3913）0161 **FAX**（3913）0081
EM danjo-c@city.kita.lg.jp



障害者福祉センター
趣味の講座

対 区内在住の15歳以上で、障害者手帳（身体障害者手帳・愛の手帳・精神保健福祉手帳）をお持ちの方または難病で、継続して受講が可能な中軽度の障害のある方 ※付き添い者を希望する方はご相談ください。
日 内 師 定 下表のとおり ※休講日など、詳しくは受講決定後にお知らせします。

講座名	日程	内容	講師	定員（抽選）
中国健康法（太極拳）	10月15日～令和2年2月18日 原則第1・3・5火曜 計8回 午後1時30分～3時	身体をゆっくり動かし「気」と血液の循環を促します。	竹内悦子氏	15名
書道	10月8日～令和2年3月24日 原則第2・4火曜 計11回 午後1時30分～3時30分	墨の香りと静かな時間の中、書を初歩から学びます。	清水まゆみ氏	10名
健康麻雀	11月1日～令和2年2月21日 原則第1・3・5金曜 計8回 午後1時30分～3時30分	ルールを学び、マージャンを通して他の受講生との交流を図ります。	千田和良氏	10名

◆初心者剣詩舞講座

後援 北区文化振興財団
対 区内在住、在勤で原則全回参加できる方
日 10月5日～26日 毎週土曜 計4回 午前10時～11時30分
場 ココキタ稽古場（北区豊島5-3-13）
定 10名（抽選） **費** 2,000円（4回分）
※剣など貸与
申 往復はがき（記入例参照）で、9月20日（金）（必着）まで
問師先 〒115-0052 赤羽北2-19-10-305 北区吟剣詩舞道連盟 高橋
☎（3900）2407

◆駿台天文講座「重力波天文学の夜明けとKAGRAの今」

後援 北区教育委員会
対 区内在住、在勤の方
日 9月21日（土） 午後5時～6時
師 国立天文台重力波プロジェクト推進室特任助教 正田亜八香氏 **定** 20名（抽選）
申 往復はがき（記入例参照）で、9月13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

◆現代の寺子屋 楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団
日 9月21日（土） 午後2時～4時
場 王子小学校王子ホール
内 「大東亜戦争*私年譜」についてお話しします。
師 元立正大学講師 長谷川栄一郎氏
定 100名（先着順）
申 当日、直接会場へ
問 北区明るい社会づくりの会 佐藤
☎（3905）8056

催し

◆第14回北区環境展

区内で環境活動を行っているNPO・ボランティア団体、学校、行政、企業等がとしま若葉小学校に集合し、開催します。
日 9月28日（土） 午前9時～午後3時
場 としま若葉小学校 **内** テントブースでは、体験や実験等を通して、楽しみながら自然や環境について学びます。体育館では、参加7小・中学校の児童生徒が、環境について学んだ成果を舞台発表とパネル展示で紹介します。ぜひ、お越しください。
申 当日、直接会場へ
問 北区NPO・ボランティアぷらざ（北とぴあ4階） **☎**（5390）1771

費 教材費の一部自己負担
申 往復はがき、ファクスまたはEメール（記入例参照。第2希望まで記入可。ファクスの方はファクス番号も記入）で、9月26日（木）（必着）まで
問場先 〒114-0032 中十条1-2-18 障害者福祉センター事業係（土・日曜、祝日を除く）
☎（3905）7121 **FAX**（3905）7116
EM c-jigyo@city.kita.lg.jp



「おたっしや教室」 参加者募集!!



～運動と仲間づくりで、からだも脳もまだまだ元気！～

いつまでも自分の足で転ばずに歩きたい、うつや認知症を予防したいとお考えの方に、運動や仲間づくりのできる「おたっしや教室」をお勧めします。運動指導員や看護師など専門のスタッフが、体力測定や指導にあたり、終了後は教室の仲間と運動を続けられる自主グループづくりをめざします。

対 区内在住で65歳以上の方 ※以前に参加している方やデイスサービスなどの通所系サービスを利用している方は参加できません。また、運動教室のため次の①～⑦に当てはまる方は原則として参加できません。

- ①6カ月以内に脳卒中を起こした方
- ②6カ月以内に心臓発作を起こした方や心臓の手術をした方
- ③急性期の肺炎・肝炎で現在治療中の方
- ④糖尿病が原因で目が見えにくくなっている方
- ⑤糖尿病が原因で腎機能が低下していると、医師から指摘されている方

おたっしや筋力アップ体操教室(筋力アップ体操を中心に運動する習慣を身につけます)

日程(いずれも計20回)	会場
11月1日～令和2年3月27日 毎週金曜 午前10時～11時30分	ルネサンス赤羽(赤羽西1-6-1パルロードⅡ4F)
10月7日～令和2年3月23日 毎週月曜 午後2時～3時30分	ジェクサー赤羽(赤羽南2-9-47)
11月1日～令和2年3月27日 毎週金曜 午後1時30分～3時	桐ヶ丘やまぶき荘(桐ヶ丘1-16-26)
10月31日～令和2年3月19日 毎週木曜 午前10時～11時30分	北とびあ14階スカイホールほか
11月6日～令和2年3月25日 毎週水曜 午後1時30分～3時	セントラルウェルネスクラブ東十条店(東十条1-24-5)
11月6日～令和2年3月25日 毎週水曜 午前10時～11時30分	東急スポーツオアシス十条店(上十条2-13-1)
11月1日～令和2年3月27日 毎週金曜 午前10時30分～正午	飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1)

元気アップマシントレーニング教室(トレーニングマシンを使い、無理なく足腰の筋力を強化します)

日程(いずれも計40回)	会場
10月29日～令和2年3月27日 毎週火・金曜 午前10時～11時30分	桐ヶ丘やまぶき荘(桐ヶ丘1-16-26)
10月29日～令和2年3月27日 毎週火・金曜 午後1時30分～3時	飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1)

ら指摘されている方
⑥「重い高血圧」(安静時の血圧の上が180以上、下が110以上)の方

⑦主治医から運動を禁止されている方
※高齢者あんしんセンターが面談等で体調の確認をすることがあります。

日場 下表のとおり **定** 各15～20名程度(抽選)

費 おたっしや筋力アップ体操教室…2,000円

元気アップマシントレーニング教室…4,000円

いずれも一括払い(1回でも参加した方は利用料をご負担いただきます)

申 はがき(記入例参照)で、9月27日(金)(必着)まで
※いずれか1会場のみ申込可 ※抽選結果は10月11日(金)頃通知します

問先 〒114-8508(住所不要)長寿支援課
☎ (3908)9017

おたっしや教室説明&体験会 (北区オリジナル手ぬぐい付き)

対 区内在住の65歳以上で、おたっしや教室を受講したことがなく、医師から運動制限を受けていない、1人で参加できる方
日場 下表のとおり

内 笑顔で長生き調査、おたっしや教室の無料体験(簡単なストレッチと筋力アップ体操、ご近所体操)、教室説明、応募受付
持ち物 運動に適した服と室内履き、タオル、飲み物、筆記用具
※ぶらっとほーむ滝野川東は室内履き不要

定 各20名(申込順)

申 9月2日(月)午前9時から電話申込

問先 ①ぶらっとほーむ滝野川東 ☎(5974)2540

②④長寿支援課 ☎(3908)9017

③ぶらっとほーむ桐ヶ丘 ☎(3908)1277

日時	会場
①9月24日(火) 午前10時～11時30分 (9時30分から受付開始)	ぶらっとほーむ滝野川東 (滝野川1-46-7滝野川東 区民センター2階)
②9月25日(水) 午前10時～11時30分 (9時30分から受付開始)	東急スポーツオアシス十条店 (上十条2-13-1)
③9月27日(金) 午前10時～11時30分 (9時30分から受付開始)	ぶらっとほーむ桐ヶ丘 (桐ヶ丘1-6-2-101)
④10月1日(火) 午後1時30分～3時 (1時から受付開始)	飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1)



北区オリジナル手ぬぐいイメージ

認知症になっても安心して暮らせるまちへ 問長寿支援課 ☎(3908)9017

認知症になっても住み慣れたまちのよい環境で自分らしく暮らし続けるために、区では『認知症の人が暮らしやすいまち北区』を目指して、さまざまな取り組みを行っています。

◆認知症地域支援推進員の配置

認知症に関しての専門知識及び経験を有している認知症地域支援推進員を認知症総合支援相談窓口である各高齢者あんしんセンターに配置し、支援などを行っています。

◆早めの相談が大事

認知症とは、物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの機能が低下し、生活のしづらさが現れる状態をいいます。区では、認知症カフェの開催や、認知症初期集中支援チームによる活動により早期発見に努めています。

【早期診断・治療を行うメリット】

- ①今後の生活の準備ができる。
- ②進行を遅らせることが可能な場合がある。

◆認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる人とその家族を医療・介護の専門職が訪問し、受診や介護、生活支援サービスなど必要な支援を行います。各高齢者あんしんセンターに設置していますので、まずは、お住まいの高齢者あんしんセンターへ電話または窓口でご相談ください。



◆認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、温かい目で見守る応援者です。現在、区には約2万5千人のサポーターがいます。受講された方には、「認知症の人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。また、事業所向けサポーター養成講座を受講した「認知症サポート店」では認知症の人に配慮した対応をしています。認知症サポーター養成講座(出張講座)は各高齢者あんしんセンターで受け付けています。

◆北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

区では認知症への理解を深めるための普及・啓発を進めています。認知症支援などに「こんちゃん」イラストをぜひご活用ください。

先 各高齢者あんしんセンター



◆認知症カフェ「オレンジカフェきたい～な」

認知症の人やその家族、認知症に関心のある人たちが、おしゃべりしながら交流するカフェを開催します。認知症サポート医による、もの忘れ相談やミニ講座、専門相談員による総合相談も受け付けています。
※認知症カフェは区内17カ所の高齢者あんしんセンター圏域で月1回程度開催しています。日時や場所は北区ニュースまたはホームページでお知らせする予定です。

●「中庭カフェ」オープン

日 9月30日(月) 午前10時30分～午後0時30分 **場** 区役所第一庁舎中庭
※雨天時は区役所第一庁舎5階152会議室で開催します。



認知症カフェ

◆「北区認知症あんしんナビ」をご活用ください

認知症の進行にあわせて区で受けられるさまざまなサービスや認知症に関する情報をわかりやすくまとめた冊子です。各高齢者あんしんセンターの窓口で配布しています。



をわかりやすくまとめた冊子です。各高齢者あんしんセンターの窓口で配布しています。

認知症 知ろう・つながろう in 中央・赤羽・滝野川図書館

～認知症の人が暮らしやすいまち 北区を目指して～
9月3日(火)～29日(日) ※図書館開館日

●図書の特別展示

認知症に関する知識や本人の声などお勧め図書をまとめて展示します。

場 中央図書館(十条台1-2-5)・赤羽図書館(赤羽南1-13-1)・滝野川図書館(西ヶ原1-23-3)

●北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」のぬり絵をしよう

「こんちゃん」ぬり絵をして、イベント掲示用に提供していただいた方には、「こんちゃん」グッズをプレゼントします。 ※数に限りあり

場 中央図書館・赤羽図書館・滝野川図書館

●認知症に関するパネル展示

認知症に関する知識や北区のサービス

のご案内、認知症の人やその家族、地域の人によるメッセージボードの展示などを行います。

場 中央図書館・赤羽図書館・滝野川図書館

●認知症カフェ・オレンジカフェきたい～な「王子本町オープンカフェ」

日 9月11日(水) 午後1時30分～3時30分 ※中央図書館2階入口横、芝生広場オレンジテントが目印です。 ※雨天時は3階会議室で開催します。

場 中央図書館

＝以下、共通＝
問 王子高齢者あんしんセンター
☎ (3908)9083

長生きするなら
北区が一番



東京都シルバーパス更新手続き

有効期限が9月30日(月)までのシルバーパスをお持ちの方は、9月中旬に更新手続きをすませてください。

【更新方法】現在シルバーパスをお持ちの方は、(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が自宅に郵送されます。更新を希望される方は、費用と必要書類を用意して左表に記載の更新窓口でお申し込みください。

問先(一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話 ☎(5308)6950 (土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時)

No	会場名	開設日
1	北とぴあ①7階第二研修室	①9月2日(月)～6日(金)・11日(水)・26日(木)・27日(金)
	②7階第一研修室	②9月13日(金)・24日(火)・25日(水)
2	赤羽会館4階大ホール	9月3日(火)～6日(金)・18日(水)～20日(金)
3	滝野川東区民センター1階会議室(滝野川1-46-7)	9月9日(月)・10日(火)
4	桐ヶ丘やまぶき荘ロビー(桐ヶ丘1-16-26)	9月11日(水)～13日(金)
5	豊島ふれあい館2階第1ホールA・B(北区豊島3-27-22豊島区民センター内)	9月9日(月)・11日(水)・12日(木)
6	東田端ふれあい館1階ホールA・B(東田端2-20-51)	9月17日(火)・18日(水)
7	滝野川会館3階301・302集会室(西ヶ原1-23-3)	9月19日(木)・20日(金)
8	赤羽北ふれあい館活動室A・B(赤羽北2-25-8-201赤羽北区民センター内)	9月2日(月)～4日(水)・26日(木)・27日(金)
9	滝野川西区民センターロビー(滝野川16-21-25)	9月24日(火)～26日(木)
10	志茂ふれあい館1階第一ホール(志茂1-34-17)	9月12日(木)・13日(金)・17日(火)

[受付時間]午前10時～午後3時30分

シルバースポーツウィーク
区立スポーツ施設無料開放

9月16日(祝)～21日(土)の期間中は、高齢者の方を対象に、区立スポーツ施設を無料開放します。

※区内在住の65歳以上の方 ※庭球場は区内在住の65歳以上の方が半数

以上いるグループ

日場内申 左表のとおり ※年齢確認できるものを持参してください。

※実施日は、施設・種目などにより異なります。

問先 スポーツ推進課スポーツ支援係 ☎(5390)1135

開放施設	種目	開放日	時間	備考
滝野川・桐ヶ丘・中央公園・新河岸川・浮間舟渡 各庭球場1面	テニス(グループ利用)	9月16日(祝)	午前8時～午後4時	当日現地受付(先着順) ※用具持参 コートは1グループ2時間まで
北運動場(神谷2-47-6)	グラウンドゴルフ	9月18日(水)	午前9時～正午	当日現地受付(先着順)
赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)	サッカー	9月18日(水)	正午～午後3時	当日現地受付(先着順) ※用具持参 高齢者個人利用と合同
十条台小学校温水プール(中十条1-5-6)	水泳	9月16日(祝)・19日(木)～21日(土)	開放時間は日によって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。 ☎(5993)8337	当日現地受付(先着順) ※延長料金は無料開放の対象にはなりません。
滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)	トレーニングルーム	9月16日(祝)・18日(水)～21日(土)	午前9時～午後9時10分	当日現地受付(先着順) ※用具持参 エアロビクスは2部制、バドミントンと卓球は3部制です。 詳しくは現地でご確認ください。
	エアロビクス	9月18日(水)	午前9時45分～正午(2部制)	
	バドミントン	9月18日(水)	午後3時30分～9時10分(3部制)	
	卓球	9月20日(金)	午後3時30分～9時10分	
	剣道	9月18日(水)	午後6時30分～9時10分	
	弓道	9月19日(木)	午前9時～午後3時	
	バレーボール	9月20日(金)	午前10時～正午	
桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)	トレーニングルーム	9月16日(祝)・18日(水)～21日(土)	午前9時～午後9時10分	当日現地受付(先着順) ※用具持参 弓道・アーチェリーは有段者のみ利用可 卓球とバドミントンは3部制
	卓球	9月18日(水)	午後0時30分～9時10分(3部制)	
	柔道	9月20日(金)	午後6時～9時10分	
	剣道	9月19日(木)	午後6時～9時10分	
	弓道・アーチェリー	9月16日(祝)	午前9時～午後3時	
赤羽体育館(志茂3-46-16)	トレーニングルーム	9月16日(祝)・18日(水)～21日(土)	午前9時～午後9時10分	当日現地受付(先着順) ※用具持参 弓道・アーチェリーは有段者のみ利用可 卓球とバドミントンは3部制
	バドミントン	9月20日(金)	午後3時30分～9時10分(3部制)	
	弓道	9月16日(祝)	午前9時～正午	

消費生活センター

「高齢者被害特別相談」

高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目指し、特別相談を行います。

日 9月9日(月)・10日(火)・11日(水) 午前9時30分～午後4時 ※申込不要

●「必ず儲かります」などの儲け話は要注意！
事業者の説明をうのみにせず、契約内容を十分確認しましょう。

●身に覚えのない請求には慌てない！
電話番号が記載されていて、絶対に連絡しないでください。連絡してしまい金銭を要求されても、支払わず、まずは消費生活センターにご相談ください。

問先 消費生活センター(北とぴあ11階) ☎(5390)1142

北区高齢者住宅等(単身者用)
あき家人居登録者の募集

「申込資格」次の①～⑥のすべてに該当する方 ①令和元年9月24日現在65歳以上で、現に同居する親族のいない単身者 ②区内に引き続き2年以上居住している ③平成30年中の所得が25万8千円以下 ④自立して生活できる(居宅で必要な介護を受けることで、単身生活が可能な方を含む) ⑤住宅に困っている ⑥申込者が暴力団員ではない

「申込受付日時」9月19日(木)・20日(金)・24日(火) 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分 ※24日のみ午後7時まで

「受付場所」区役所第一庁舎5階会議室 定 20名程度(ポイント方式)

「持ち物」本人を確認できるもの(保険証など)、印鑑、現在の住まいの賃貸借契約書(月額家賃、契約者、家主がわかるもの)、現在の収入がわかるものを持参(代理人による申込不可) ※先着順ではありません。

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)

申込方法

お問い合わせ

先

HP

ホームページ

EM

Eメール

介護者のための摂食えん下講座

「いづくになっても安全においしく食べられる楽しさを保つために」

対 在宅療養高齢者の介護者、関心のある方(区内在住、在勤の介護者優先)

日 10月18日(金) 午後2時～3時30分

場 北とぴあ7階第一研修室

内 在宅療養高齢者の口腔ケア(実習) 師三ノ輪口腔ケアセンター 清水けふ子氏 定 50名(申込順)

申 電話またはファクス(記入例参照)で、10月11日(金)(必着)まで

問先 地域医療連携推進担当課 ☎(3908)1134 FAX(3908)1136

Ⅱ期体験！中高年健康体操教室

対 区内在住、在勤の65歳以上で医師から運動制限されていない方

日 10月1日～29日(22日を除く) 毎週火曜 計4回 午前9時30分～10時30分

内 ストレッチや軽い筋力トレーニングを行います。

定 20名(抽選) 費 600円

申 往復はがき(記入例参照)で、9月14日(土)(当日消印有効)まで

問先 〒114-0024 西ヶ原2-1-16 滝野川体育館 ☎(3940)1801

家族介護者教室「物と心の整理術」遺品整理のプロから学ぶ

対 区内在住、在勤の方

日 9月25日(水) 午後2時～3時30分

場 特別養護老人ホーム飛鳥晴山苑1階あすかホール(西ヶ原4-51-1)

内 家をスッキリさせる方法、財産整理、葬儀やお墓の準備等、整理術から終活について学びます。

師 あんしんネット事業部部長整理コーディネーター 石見良教氏 定 30名(申込順)

申 9月2日(月)午前9時から電話申込 問先 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター ☎(3940)9175

健康増進センター (へるしあKITA)

①女性のための骨盤底筋体操教室

日 10月1日(火)・8日(火) 計2回 午後2時～3時30分

内 尿もれの基礎的な知識と予防に効果が期待できる体操を行います。 師 日本コンチネンス協会 牧野美奈子氏 定 40名(抽選)

②からだいきいき体操 日 10月1日(火)・8日(火) 計2回 午後2時～3時30分

内 関節周り(肩・腰・膝中心)の良い状態を保つためのエクササイズ 定 30名(抽選)

③お口と食の健康教室「おいしく食べて、元気に笑いましょ」

日 10月3日(木)：お口は健康の源 「持ち物」手鏡 10日(木)：新型栄養失調の予防(一口試食あり) 計2回 午後2時～3時30分

師 歯科衛生士、栄養士 定 20名(抽選)

④足裏ほぐし&ストレッチ 日 10月5日(土) 午後2時～3時30分

内 足の裏や指のエクササイズと全身のストレッチ 定 30名(抽選)

⑤作ってみよう！桜おたっしやランチ 「収穫の秋」の元氣メニュー 日 10月9日(水) 午前10時～午後1時

内 新型栄養失調予防のお話と1食分の調理実習 定 16名(抽選) 費 600円

以下、①～⑤共通

対 区内在住、在勤で①60歳以上の方 ②③⑤65歳以上の方 ④40歳以上の方

場 ①③赤羽文化センター(赤羽西1-6-11-301) ②④⑤健康増進センター

申 往復はがき(記入例参照)で、①②③9月12日(木) ④⑤18日(水)(いずれも必着)まで

問先 〒114-0002 王子5-12-5-101 健康増進センター ☎(5390)2220



子育てするなら北區が一番

このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

新聞大好きプロジェクト「第7回比べて読もう新聞コンクール」作品募集

対区内在学の小・中学生 **内**興味をもったテーマに関する新聞記事を2つ以上比べて、分かったことや、考えたことを書いて応募してください。今年度は、下記マスコットキャラクターの名前も同時募集します。
[募集期間]9月2日(月)～27日(金)(必着)
[賞]最優秀賞1点(賞状と副賞)ほか多数賞あり [表彰式]12月9日(月)(予定)
申所定の応募用紙(教育指導課(滝野川分庁舎2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)に記入して郵送で申込 ※1名1点(区立学校は学校へ提出) ※応募作品は返却しません。
問先〒114-8546(住所不要)教育指導課「第7回比べて読もう新聞コンクール」係
☎(3908)9287



マスコットキャラクター(名前募集中)

ひとり親家庭のための家計管理セミナーとそらまめ相談室の土曜出張相談

主催 北区教育委員会
対区内在住で、ひとり親家庭の保護者の方
日内10月5日(土) ①家計管理セミナー…午後1時30分～3時30分 ②同相談室の相談員による一般相談…午後3時40分～5時
場①北とぴあ9階901会議室 ②北とぴあ9階901会議室、8階801会議室 **定**①20名 ②4名(いずれも申込順) **申**10月4日(金)までに電話または北区ホームページで申込
問先そらまめ相談室(横エイジェック)
☎(3908)1363

みんなで育児応援プロジェクト・ママ応援プロジェクト 乳児コースⅡ「親子の心と体を育む抱っことおんぶ」

対区内在住、在勤の講座参加時点で3カ月～7カ月のお子さんと保護者 **日**①10月11日(金) ②17日(木) いずれも午後2時～4時 ※両日とも同一内容 **場**北とぴあ9階第一和室 **内**赤ちゃんもママも心地よい抱っこやおんぶを体験してみましよう。
師抱っことおんぶの研究所所属ベビーウェアリングコンシェルジュ 加田洋子氏
定各25組(抽選)
申往復はがき(記入例参照。①②の別、どちらの日でもよい場合はその旨、お子さんの氏名・ふりがな・年齢、手話が必要な方はその旨も記入)で、9月25日(水)(必着)まで
問先〒114-8546(住所不要)子ども未来課次世代育成係
☎(3908)9097 **FAX**(3908)6606

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9月8日(日) 午前10時45分～11時45分(10時30分受付開始)
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

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東十条東児童館(東十条3-10-1)
日10月28日(月) 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桐ヶ丘児童館(桐ヶ丘1-16-27-102)
日10月29日(火) 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田端児童館(田端3-24-14)
日10月18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
=以下、①～③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①③妊婦7名、親子7組 ②妊婦10名、親子10組(いずれも申込順)
申9月17日(火)午前9時から電話申込
[利用回数]産前・産後各1回

ぱくぱく子どもごはん講習会～幼児食へのステップアップ～

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(お話と試食)をします。
●赤羽会場
対区内在住で平成30年8月～10月生まれのお子さん(第一子優先)の保護者(保育なし)
日9月27日(金) 午後1時30分～3時
場赤羽会館7階701ホール
定24名(申込順)
申9月5日(木)午前9時から電話申込
問先健康推進課赤羽健康支援センター
☎(3903)6481
●滝野川会場
対区内在住で平成30年9月～11月生まれのお子さん(第一子優先)の保護者(保育なし)
日10月1日(火) 午後1時30分～3時
定20名(申込順)
申9月6日(金)午前9時から電話申込
問場先健康推進課滝野川健康支援センター(西ヶ原1-19-12)
☎(3915)0184

北区政策提案協働事業 外遊び×未来の子育てプロジェクト AI時代を人間らしく生きる力を育む一遊びの豊かさの大切さについて考える～

対子育て中の方、学校教職員、幼稚園・保育園職員、子育て支援に関わる方 ※区内在住、在勤、在学の方優先
日10月14日(祝) 午後1時30分～3時30分(1時受付開始)
場赤羽会館4階大ホール
師東京大学名誉教授 汐見稔幸氏
定150名(申込順) ※保育あり[2歳～小学2年生まで。20名(申込順)。要申込]
申Eメール、ファクス(記入例参照。保育希望の方は、お子さんの名前・ふりがな・年齢・性別、アレルギー等の特記事項も記入)または下記コードで、9月25日(水)(必着)まで
問先北区で子どもの遊ぶ場をつくる会
☎090(1767)9094
FAX(3907)0357
EMkitaku.play+1koen@gmail.com
子ども未来課次世代育成係
☎(3908)9097



申込コード

Ⅱ期体験親子リズム&ダンス教室

対区内在住の2歳～3歳の幼児と保護者(2名1組) **日**10月1日～29日(22日を除く)毎週火曜 計4回 午前11時～正午
定15組(抽選) **費**1,200円
申往復はがき(記入例参照)で、9月14日(土)(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

わくわく土曜スポーツクラブ

対小学生 **内**気軽に楽しめる、さまざまなスポーツ教室を開催しています。
[種目]バドミントン、バレーボール、ミニバスケットボール、卓球、剣道、水泳、ヒップホップ ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
申当日、直接会場へ
問スポーツ推進課スポーツ支援係
☎(5390)1135

第4回「赤羽こどもエコ・明日塾」アニメ「だるまちゃん」上映とリサイクル

対小学6年生までのお子さん(未就学児は保護者同伴)
日9月29日(日) 午前11時～正午
内エコについての大型紙芝居、リコーダーの演奏、16ミリフィルム・アニメ上映ほか
定60名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)、ホームページまたは下記コードで、9月14日(土)(必着)まで
問場先〒115-0045 赤羽1-67-62 赤羽エコー広場館
☎(3902)3196
HP<http://www.kitakurecyclor.or.jp>



申込コード

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5回省エネ道場の開催
日内10月13日(日) 午後1時～3時…わくわくお天気教室～雲図鑑を作ろう～、かるた遊び **場**北とぴあ9階901会議室
②第6回省エネ道場の開催
日内10月27日(日) 午後1時～3時…LEDでハロウィンランタンを作ろう、かるた遊び
場赤羽区民事務所会議室(赤羽1-1-38)
=以下、①②共通=
対区内在住、在学の小学生
定各30名(申込順) **申**9月4日(水)から23日(祝)(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」としてください。
問先〒114-8508(住所不要)環境課環境政策係
☎(3908)8603 **FAX**(3906)8474
EMkankyouseisaku@city.kita.lg.jp

プレ科学・環境スクール(小学生理科実験教室)～北区・お茶の水女子大学連携事業～

対区内在住の小学1年生～4年生と保護者(2名1組) **日**10月27日(日) ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分
場旧教育未来館(神谷2-42-4)
内「キラキラ結晶の世界」…水溶液を蒸発さ

せて結晶が誕生していくようすを観察します。
師お茶の水女子大学サイエンス&エデュケーションセンター講師ほか
定各20組(抽選)
申応募用紙(北区ホームページからダウンロードできます)に記入して郵送または持参で、9月20日(金)(必着)まで
問先〒114-8546(住所不要)教育指導課指導係(滝野川分庁舎2階4番)
☎(3908)9287

中央公園文化センター子ども講座「3Dスペースツアーへ出発!親子で学ぶ星と宇宙～秋の星座とブラックホール～」

対区内在住、在学の小学生と保護者 ※保護者1名につきお子さん2名まで
日10月6日(日) 午後2時～3時15分
師サイエンスコンサルタント 福原将之氏
定30組(抽選) **費**1名200円(教材費)
申往復はがき(記入例参照。全員の氏名も記入)で、9月25日(水)(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)5661

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(お子さん同伴可) **日**10月24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1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**30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、9月27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(公社)東京都助産師会北地区分会 **いかにい** 浅井 茂
☎080(5064)6003

じいじばあばの赤ちゃんとのふれあい技講座

後援 北区教育委員会
日場9月10日(火)…滝野川図書館多目的室(西ヶ原1-23-3滝野川会館地下1階)、10月8日(火)…赤羽北ふれあい館(赤羽北2-25-8-201赤羽北区民センター内)、11月12日(火)…中央図書館3階ホール(十条台1-2-5) いずれも午前10時～正午
内赤ちゃんへのわらべうたやことばかけ、どんな本を読むとよいかなどをお話します。
申当日、直接会場へ
問よみきかせの会たんぽぽ 川瀬
☎(3824)0749

駿台ジュニア天文教室「重力波望遠鏡」

後援 北区教育委員会
対区内在住、在勤、在学で小学3年生～6年生と保護者及び中学生
日9月21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。全員の氏名を記入)で、9月13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

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

トップアスリートのまち・北区

ラグビーワールドカップ2019™パブリックビューイング

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

ラグビーワールドカップ 2019™ パブリックビューイングを実施します。

場所：赤羽体育館 1 階（北区志茂 3-46-16）

日時：①9月20日（金）午後7時45分 kick off 日本 対 ロシア
②9月28日（土）午後4時15分 kick off 日本 対 アイルランド
③10月5日（土）午後7時30分 kick off 日本 対 サモア
④10月13日（日）午後7時45分 kick off 日本 対 スコットランド

みんなでラグビーワールドカップ 2019™ パブリックビューイングを観戦しよう!!

場

赤羽体育館サブアリーナ

師

東京セブンズラグビースクール

定

①40名 ②20名（いずれも抽選）

申

往復はがき〔記入例参照。学校名（未就学児は保育園・幼稚園名・年齢）・学年、保護者参加の場合は保護者氏名・ふりがなも記入）で、9月13日（金）（必着）まで

令和元年度「体育の日」中央記念行事「スポーツ祭り2019」区民枠の募集

オリンピック・パラリンピアンらと一緒に楽しむスポーツイベントを開催します。

対定

下表のとおり

日

10月14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。①～⑧の別、Tシャツサイズ（Sまたはフリーサイズ）、保護者同伴教室は保護者氏名も記入）で、9月6日（金）（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。当選された方のみ10月6日（日）までに参加セットが届きます。

問先

〒104-8238 中央区銀座5-15-1 SP524号 スポーツ祭り2019事務局北区係（月～金曜 午前10時～午後5時） ☎0570(00)0719

	イベント・教室名	対象	定員(抽選)		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	⑮	体操教室	小学生 (⑮のみ未経験者または経験年数3年未満の方)	8名
②	アスリートふれあい大運動会	小学生	50名	⑯	新体操教室		5名
③	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 (2名1組)	4組	⑰	トランポリン教室	小学4年生～6年生 (経験者)	12名
④	アクティブ・チャイルド・プログラム(午後の部)		4組	⑱	バスケットボール教室		6名
⑤	キッズ・スポーツ科学ランド(午前の部)		2組	⑲	レスリング教室	小学生(経験者)	10名
⑥	キッズ・スポーツ科学ランド(午後の部)	小学生以上	2組	⑳	ウエイトリフティング教室	小学4年生～中学生	3名
⑦	新体力テスト(午前の部)		12名	㉑	ハンドボール教室	小学5・6年生	5名
⑧	新体力テスト(午後の部)		12名	㉒	フェンシング教室	小学4年生～6年生	2名
⑨	陸上競技教室	小学5・6年生	10名	㉓	柔道教室	小学生	10名
⑩	水泳(競泳)教室	小学生 (50m以上泳げる方)	5名	㉔	バドミントン教室		4名
⑪	サッカー教室	小学4年生～6年生	12名	㉕	ラグビー(タグラグビー)教室		10名
⑫	テニス教室	小学4年生～6年生 (経験者)	2名	㉖	アーチェリー教室	小学4年生～中学生	4名
⑬	ボクシング教室	小学5年生～中学生	2名	㉗	ドッジボール教室	小学3年生～6年生	10名
⑭	バレーボール教室	小学生	8名	㉘	車いすバスケットボール教室	小学3年生～中学生と保護者(2名1組)	4組

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11日（水）（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。メールの不着による責任は負いません。

問先

〒114-0024 西ケ原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王子教室	区内在住、在勤で50歳～80歳の方	9月30日～12月2日(10月14日、11月11日を除く) 毎週月曜 計8回	①午後1時40分～2時40分 ②午後3時～4時	北とびあ地下1階 多目的ルーム	永井美和子氏	各30名	各6,600円
初心・初級者バドミントン教室	区内在住、在勤で18歳～75歳の方(学生を除く)	10月3日～12月5日 毎週水曜 計10回	午後6時45分～8時30分	滝野川体育館アリーナ	北区バドミントン協会指導員	30名	各7,700円
初心～中級者卓球教室	区内在住、在勤で18歳～80歳の方(学生を除く)				北区卓球連盟指導員	50名	
ボクサ&キック女性教室	区内在住、在勤で18歳～65歳の女性	10月11日～12月20日 毎週金曜 計11回	①午後6時30分～7時30分 ②午後7時40分～8時40分	滝野川体育館フレイブルーム	上屋敷昌子氏	各30名	各9,000円

10月14日(祝)は区内スポーツ施設を無料開放します

対場内申

下表のとおり

※ほかにも施設があります。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

※抽選が必要な施設以外は、当日直接会場へ

〔時間〕

午前9時～午後5時

※種目により利用時間が決まっています

問

スポーツ推進課スポーツ支援係 ☎(5390)1135

桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316 滝野川体育館 ☎(3940)1801 北運動場 ☎(3902)5639

開放施設	種目	備考
新荒川大橋サッカー場(赤羽北1-22-22先)	サッカー(少年・一般)	9月20日(金)午前9時から北運動場で抽選
北運動場(神谷2-47-6)	サッカー(午前…少年、午後…一般)	※2時間利用
浮間子どもスポーツ広場サッカー場・フットサル場(浮間4-27-1)	少年サッカーフットサル(少年・一般)	※抽選会は1団体につき1名まで参加可
浮間子どもスポーツ広場野球場(浮間4-27-1)	少年野球	9月13日(金)午前9時30分から北とびあ7階701会議室で抽選
新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)	軟式野球・ソフトボール(少年・一般)	※2時間利用
中央公園野球場(十条台1-2-1)		※抽選会は1団体につき1名まで参加可
中央公園テニスコート(十条台1-2-1)		
滝野川体育館テニスコート(西ケ原2-1-6)		9月13日(金)午前10時30分から北とびあ7階701会議室で抽選
桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57)	硬式・ソフトテニス	※2時間利用
浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1)		※抽選会は1団体につき1名まで参加可
新河岸川テニスコート(岩淵町41)		当日現地受付 ※2時間利用

スポーツ

◆第12回北区キンボールスポーツ交流大会 KITA-CUP

主催

北区スポーツ推進委員協議会

共催

北区

対

原則小学4年生以上のキンボール愛好者

〔種目及び募集数〕

①チャンピオン(中学生以上の上級者)…10チーム

②チャレンジA(中学生以上の中級者、片手ヒット可)…10チーム

③チャレンジB(中学生以上の初級者、両手ヒットのみ)…14チーム

④ジュニア(原則小学4年生～6年生で編成、3年生以下2名まで同時プレー可)…18チーム

※申込状況により変更及び抽選とする場合あり

※1チーム4～8名で編成

日

11月10日(日)

午前10時～午後4時30分まで(9時受付開始)

場

滝野川体育館(西ケ原2-1-6)

費

1チーム3,000円 ※ジュニアは2,000円(保険料含む)

申

参加申込書〔スポーツ推進課(北とびあ10階)及び地域振興室にあります。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、9月30日(月)までに持参またはファクスで申込

※ファクス送信後電話確認をお願いします。

抽選結果の連絡は、10月初旬を予定しています。

※振込先等については抽選後別途お知らせします。

問先

スポーツ推進課スポーツ推進係

☎(5390)1134 FAX(5390)1137

◆ランニングフォームクリニック

共催

北区

対

高校生以上の方

日

9月29日(日)

午後2時～3時30分(1時30分集合。MIRAIフェス同時開催)

場

教育総合相談センター体育館(滝野川2-52-10旧滝野川中学校)

師

うごきのクリニック代表 後藤淳一氏

定

30名(抽選)

費

1,000円

申

往復はがき(記入例参照)で、9月13日(金)(必着)まで

問先

〒114-0024 西ケ原2-1-6滝野川体育館内 総合型地域スポーツクラブコムスポたきのがわ

☎080(1185)6796

◆ジュニア育成地域推進事業 北区ソフトテニス1日体験教室&強化講習会

主催

北区体育協会・東京都・東京都体育協会

①1日体験教室

対

区内在住の小学生(初心者可)

日

9月28日(土)

午前8時～11時

※予備日10月12日(土) 午前9時～正午

いずれも10分前集合

申

当日、直接会場へ

桐ヶ丘体育館 秋のスポーツ教室

対日内定費

下表のとおり

申

往復はがき（記入例参照）で、9月13日（金）（当日消印有効）まで ※1通1レッスン ※定員に空きがある場合は当日参加可。 ※ほかにも多数、教室を開催しています。詳しくはホームページをご覧ください。

問場先

〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館

☎(3908)2316 HP

http://akatai.net/

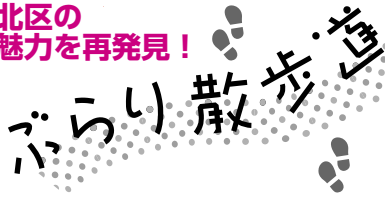
北区3体育館ホームページコード



種目	対象	日程	時間	場所	定員(抽選)	費用
① ZUMBA	区内在住、在勤、在学 の16歳以上の方	10月7日～12月23日(10月14日・21日・11月4日・18日・12月16日を除く) 毎週月曜 計7回	午後7時～8時	多目的	10名	7,070円
② レディースヨガ	区内在住、在勤、在学 の16歳以上の女性	10月1日～12月24日(10月22日を除く) 毎週火曜 計12回	午後7時～7時45分	会議室	14名	9,360円
③ キッズ体操教室	区内在住、在園の4歳～6歳の幼児	10月2日～12月25日 毎週水曜 計13回	午後3時50分～4時50分	剣道場	各15名	各1万3,130円
④ 小学生体操教室	区内在住、在学の小学生		午後5時～6時			
⑤ キッズ運動教室	区内在住、在園の4歳～6歳の幼児	10月3日～12月26日 毎週水曜 計13回	午後3時40分～4時40分	柔道場		
⑥ ジャズダンス	区内在住、在勤、在学 の16歳以上の方		午後7時～8時	多目的	10名	
⑦ ボイストレーニング(50歳以上)③金曜クラス	区内在住、在勤の50歳以上の健康な方	10月4日～12月13日 毎週金曜 計11回	午前11時15分～午後0時15分	多目的	各15名	各8,580円
⑧ ボイストレーニング(50歳以上)④金曜クラス			午後0時30分～1時30分			

記号の見方 対象 日 日時 会場 内容 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 申込先 HP ホームページ EM Eメール

北區の魅力再発見！



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

秋の夜空を彩る大輪の華
～北區花火会～

残暑も一段落し、日に日に過ごしやすくなるこの時期、北區の夜空が888発の花火で彩られます。すっかり北區秋の恒例イベントとして定着した北區花火会は、今年で8回目を迎え、ますます賑わいを見せています。

見どころは、花火を音楽に合わせて打ち上げる「ストーリー花火」。今年は、新1万円札の肖像に採用された渋沢栄一翁の物語を華麗な花火で演出する予定です。また、赤羽が誇るロックバンド「エレファントカシ

マシ」の名曲にのせたスターマインや人気アーティストの楽曲に合わせたフィナーレなども見逃せません。

当日昼間の花火会場では、地元の飲食店などが出店しており、北區ならではの味が堪能できます。ステージイベントも開催されるので、花火開始前から楽しみがいっぱいです。

北區らしさが盛りだくさんの花火会。ぜひ出かけてみてはいかがでしょうか。

【開催日時】9月28日(土) 打ち上げ時間は午後6時30分から7時30分

【場所】荒川河川敷・岩淵水門周辺

問 北區花火会事務局

☎ (6319) 3973



= 以下、①②共通 =

【時間】午後1時30分～3時30分 ※雨天中止

※赤羽緑道公園は桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)に集合 定 各10名(申込順)

費 各1,000円 ※レンタルボール1回500円

師 日本ノルディックウォーキング協会、日本ポールウォーキング協会、他公認インストラクター

申 9月5日(木) 午前10時から電話またはEメール(記入例参照)で申込

問 先 れっど★しゃっふる 村上

☎ 080(1338)0297

EM murakami@red-s.net

◆バドミントン教室

後援 北區

対 中学生以上の方

日 9月29日(日) 午後3時30分～5時(3時集合)、10月8日～12月24日(10月22日、11月5日、12月3日を除く) 毎週火曜 午後7時30分～9時(7時集合。中学生は保護者同伴) 計10回

場 教育総合相談センター体育館(滝野川2-52-10旧滝野川中学校)

師 (株)ラケットショップフジ所属 中原健一氏

定 20名(抽選)

費 一般7,000円 会員5,000円(保険料含む)

申 往復はがき(記入例参照)で、9月13日(金)(必着)まで

問 先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6滝野川体育館内 総合型地域スポーツクラブコムミスパたきのがわ

☎ 080(1185)6796

◆社交ダンス体験講習会

後援 北區体育協会

対 区内在住、在勤の方

日 9月14日(土) ①午後7時～7時50分 ②午後8時～8時50分、15日(日) ③午後1時～1時50分、17日(火) ④午後6時10分～7時 場 ①②滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) ③滝野川西ふれあい館(滝野川6-21-25滝野川西区民センター内) ④赤羽北ふれあい館(赤羽北2-25-8-201赤羽

9月は健康増進普及月間です

統一標語「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」

日本は世界でも有数の長寿国ですが、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病で亡くなる人の割合が増えています。健康で自立した生活を送るため、できることから健康づくりをはじめませんか。

●毎日10分の運動をプラス

日本人の平均的な歩数から考えると理想的な歩数まであと1000歩、時間的に10分程度足りません。通勤・通学や買い物のついでにプラス10分歩いてみましょう。

●1日70グラムの野菜をプラス

野菜の理想的な摂取量は1日あたり350グラムです。現在日本人の平均摂取量は280グラムで、あと70グラム足りません。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿

分プラスしてみましょう。

●禁煙でタバコの煙をマイナス

タバコには4000種類にも及ぶ有害物質が含まれています。ご自身やご家族のためにも禁煙しましょう。

●健診・検診で健康チェック

病気の早期発見は早期治療・早期回復につながります。定期健診や各種がん検診を受診しましょう。

健康推進課

北區民センター内) 師 JDSF公認指導員 定 各8名(申込順) 費 各500円(当日集金)

申 Eメール(記入例参照。①～④の別、希望順位、メールアドレスも記入)または電話で、9月13日(金)(必着)まで

問 先 北區ダンススポーツ連盟 吉村

☎ 090(8179)8676

EM dancesports3719@yahoo.co.jp

◆初心者アーチェリー教室

後援 北區体育協会

対 区内在住、在勤、在学の高校生以上の方

日 10月3日～31日 毎週木曜 計5回 午後6時30分～8時30分

場 桐ヶ丘体育館弓道場(赤羽台3-17-57) 定 10名(抽選) 費 2,000円

申 往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、9月10日(火)(必着)まで

問 先 〒114-0022 王子本町2-5-8 北區アーチェリー協会 山本

☎ (3905) 4782

EM kitaarchery@yahoo.co.jp

健康情報

◆歯周病検診・口腔機能維持向上健診

対 区内在住の40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・77歳・79歳・80歳・81歳の方(令和2年3月31日現在) ※75歳以上の方には口腔機能検査(咀嚼・飲み込み・口腔乾燥)も行います。

日 9月2日(月)～令和2年1月31日(金)

※医療機関の休診日を除く

場 【歯周病検診会場】及び【口腔機能維持向上健診会場】のポスターを掲示している区内実施医療機関 ※対象の方には、受診券を郵送しました。8月8日(木)以降に転入、または受診券が届いていない方はお問い合わせください。

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

◆身体障害者(車イス常用者)健康診査

対 区内在住で、脊髄損傷、脳性麻痺、脳血管障害などにより常時車イスを使用する、18歳以上の在宅の身体障害者の方

日 10月1日(火)～令和2年1月31日(金)

場 北療育医療センター(十条台1-2-3)

内 内科健診、眼科健診 ※内科・眼科の同日健診ができない場合があります。 ※詳し

◆障害者福祉センター高次脳機能障害専門相談

対 区内在住、在勤、在学の高次脳機能障害でお困りの18歳以上の本人、家族、介護者または支援機関の関係者

日 毎月月曜1回程度 ①午後1時30分～2時30分 ②午後2時30分～3時30分

※日程など詳しくはお問い合わせください。

内 保健師と相談後、公認心理師と面接を行います。 師 専修大学教授 岡村陽子氏

申 電話申込

問 場 先 障害者福祉センター事業係機能訓練室(中十条1-2-18)(月～金曜 午前9時～午後5時) ☎ (3905) 7121

◆王子がん哲学外来5周年記念講演会
～もしも家族が「がん」になったら～

令和元年度北區地域づくり応援団事業

日 9月23日(祝) 午後1時～4時

場 北とびあ7階第二研修室

内 ①がん患者と家族のお話 ②がんになったら知っておきたいお金の話

師 ①あすか山訪問看護ステーション統括所長 平原優美氏 ②がんと暮らしを考える会事務局長 黒田ちはる氏

定 70名(申込順)

申 ファクス、Eメール(記入例参照。メールアドレスも記入)で、9月17日(火)(必着)まで

問 先 王子がん哲学外来 江川

☎・FAX (6676) 2181

EM egawa.moritoshi@topaz.plala.or.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(目的以外)には使用しません
※10月1日から郵便料金が増加しますのでご注意ください。詳しくは申込先にお問い合わせください。

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110名(申込順)

日 場 申 問 先 右表のとおり

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	10月23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】9月10日(火)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)。 【はがき・ファクスの場合】9月10日(火)から各健康支援センターへ、はがきまたはファクスに検診名、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	10月4日(金) 午前9時～11時	赤羽会館7階	
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	10月16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)	