

北区ニュース

主な内容

- パブリックコメント実施……………2面
- 北区渋沢栄一プロジェクト……………3面
- 元気で輪っしょい!
健康フェスティバル北区2019…4面
- 保育園の入園案内……………5面
- 情報の泉……………6～8面

～きずなづくりは人づくり～ 10月は「北区きずなづくり月間」です

区では、地域の「つながり」「支えあい」の大切さを見つめ直す機会として、毎年10月を「北区きずなづくり月間」と定めています。区の地域のきずなづくりにつながる取り組みの一部をご紹介します。



災害時に備えた 「地域のきずなづくり」

地域の防災力が一層高まるよう、学校・事業所・医療機関などと連携した「地区防災運営協議会」を設置し、災害時における対応方法や各種防災訓練を行っています。

☎防災課防災普及係

☎(3908)8194



警察・消防・北区等合同災害訓練

地域の中での 支えあい

高齢者が地域で長く安心して生活できるように、町会・自治会による一人暮らし高齢者などの見守り活動やサロン活動、また高齢者あんしんセンター、医療機関や店舗などとも連携を図り、見守り・支えあい活動を行っています。

☎高齢福祉課高齢相談係 ☎(3908)9083

☎長寿支援課 ☎(3908)9017



町会・自治会サロン活動

育てよう! 青少年の豊かな心

各地域振興室にある青少年地区委員会では、あいさつ運動、スポーツ大会、ハイキング、デイキャンプなどを通じて、青少年が世代を超えたふれあいの中で自立した社会人に育つことを目指して活動しています。

☎生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323



デイキャンプ

区民参加の 区内最大級のイベント!

毎年10月の第1週の土・日曜に開催される例年大盛況の「ふるさと北区 区民まつり」。

町会・自治会、青少年地区委員会が主催し、多くのボランティアの方により運営される手づくりのお祭りです。

☎ふるさと北区 区民まつり実行委員会事務局(地域振興課内) ☎(5390)0094



区民まつり

10月5日(土)
6日(日)
開催

いろむすびcafe

0歳から100歳まで輝ける場所

誰もが自分らしく彩り豊かな人生を歩み協創する社会を目指して、多世代交流「いろむすびcafe」を運営しています。今年度は区との政策提案協働事業で多文化共生の仕組みづくりに取り組んでいます。

☎NPO法人彩結び ☎080(4799)3171

HP<https://www.iromusubi.com/>

☎地域振興課地域振興係 ☎(5390)0092



地域円卓会議



いろむすびcafe

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

問い合わせ

先

申込先

HP

ホームページ

EM

Eメール

パブリックコメントを実施します

次の案件へのご意見を募集します。寄せられたご意見は十分に検討し、計画策定・条例制定の参考とさせていただきます。なお、公表する場合は、氏名など個人が特定できる情報は公開しません。

北区情報化基本計画2020(素案)

区の情報化を総合的に進める指針となる計画です。なお、本計画は今年度中に改定する予定です。

【案件名】北区情報化基本計画2020(素案)
【閲覧場所】区民情報課(区役所第三庁舎3階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ
【意見提出期間】10月1日(火)～31日(木)(必着)

【意見提出方法】郵送、ファクス、持参または北区ホームページからお寄せください。 ※提出の際は、必ず案件名、氏名・住所を記入してください。

問 **【意見提出先】**〒114-8508(住所不要)区民情報課
☎(3908)8887
FAX(3906)1833

東京都北区生活安全推進プラン(素案)

誰もが安全で安心して暮らすことができるまちづくりを目的とした計画です。なお、本プランは今年度中に改定する予定です。

【案件名】東京都北区生活安全推進プラン(素案)
【閲覧場所】危機管理課(区役所第一庁舎2階16番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ
【意見提出期間】10月1日(火)～31日(木)(必着)

【意見提出方法】郵送、ファクス、持参または北区ホームページからお寄せください。 ※提出の際は、必ず案件名、氏名・住所を記入してください。

問 **【意見提出先】**〒114-8508(住所不要)危機管理課
☎(3908)1121
FAX(3908)8169

(仮称)東京都北区手話言語の確立及び障害の特性に応じた意思疎通の支援に関する条例骨子(案)

手話言語の理解や障害者の円滑な意思疎通を図り、共生社会の実現を推進する条例です。

【案件名】(仮称)東京都北区手話言語の確立及び障害の特性に応じた意思疎通の支援に関する条例骨子(案)
【閲覧場所】障害福祉課(区役所第一庁舎1階4番)、赤羽障害相談係(赤羽会館6階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ
【意見提出期間】10月1日(火)～31日(木)(必着)

【意見提出方法】郵送、ファクス、持参または北区ホームページからお寄せください。 ※提出の際は、必ず案件名、氏名・住所を記入してください。

問 **【意見提出先】**〒114-8508(住所不要)障害福祉課障害福祉係
☎(3908)9085
FAX(3908)5344

2019年10月1日、消費税・地方消費税の税率は10%へ。

※10%のうち2.2%は地方消費税です。

☝ 税率引上げは社会保障制度を次世代に引き継ぎ、みんなが安心して暮らせる社会にするために必要です。

☝ 引上げ分は、すべての世代を対象とする社会保障のために使われます。

☝ 家計と景気、両方の視点から対策を実施します。

政府広報 消費税 検索

問内閣府大臣官房政府広報室
☎(5253)2111(代表)

豊島高齢者あんしんセンターが移転します

11月25日(月)に豊島区民センター(北区豊島3-27-22)に移転します。移転に伴いファクス番号が変更になります。電話番号、利用時間、担当区域に変更はありません。

※11月23日(祝)は臨時休業

問豊島高齢者あんしんセンター

☎(6903)2712

【11月22日まで】FAX(3914)8930

【11月25日から】FAX(6903)2707

くらしのトラブル注意報

消費生活センター ☎(5390)1142

いつの間にか切り替えに! 電気の契約切り替えトラブル

【相談事例】

知らない事業者から「電気料金が安くなる。電気料金の明細を教えてください」と電話があった。言われるまま検針票に書かれた番号などの情報を伝えると、封書が届いた。数日後、電話があり、封書は電気契約の切り替え手続きの書類であったこと、1週間前の電話で契約の申し込みをしたことになっていたことが分かった。

【アドバイス】

●電力の小売全面自由化以降、電話勧誘による電力切り替えに関するトラブルの

相談が寄せられています。電力会社等から電話を受けた際は、事業者名や内容をよく確認し、必要なければきっぱり断りましょう。

●検針票の記載情報を伝えたと、勝手に別の会社への切り替え手続きをされていたというケースもあります。安易に検針票の記載情報を伝えないようにしましょう。

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

☎(5390)1142

文化センター講座～赤羽・滝野川文化センター～

対日内師定費申下表のとおり ※1講座につき1名1通。詳しくはホームページをご覧ください。

問場先①②〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター ☎(3906)3911 FAX(3906)3915

③④〒114-8534 西ヶ原1-23-3 滝野川文化センター(月曜、祝日休館) ☎(5394)1230 FAX(5394)1231

HPhttp://www.kita-bunka.com/

	講座名・対象	日時	講師	定員(抽選)	費用	申込方法・締切(必着)
①	みんなのパソコンひろば パソコン相談とミニセミナー「Excel2013の作業効率をアップするショートカットキー」 ※区内在住、在勤、在学の方	11月7日(木) 午後6時30分～8時30分	堀 愛弓氏	14名	1,650円	往復はがき(記入例参照)、ホームページまたは直接窓口で、10月24日(木)まで
②	きたくあかばね講座会～はじめてでも楽しめる神田鯉栄の魅惑の講談～ ※未就学児不可	11月16日(土) 午後1時30分～3時30分	講談師 神田鯉栄氏	70名	大人1,000円 小・中・高生800円	はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、10月31日(木)まで
③	Windows10でゆづり学ぶパワーポイント基礎講座 ※区内在住、在勤、在学の方で、基本的な操作(ローマ字入力、マウス操作)のできる方	11月5日～26日 毎週火・木曜 午後6時～8時 計7回	喜多井良子氏	12名	1,500円程度 (教材費)	往復はがき(記入例参照)で、10月22日(祝)まで
④	五ツ星お米マイスターから学ぶ♪玄米から白米まで7種類! 美味しいお米の炊き方と食べ比べ ※区内在住、在勤、在学の方	11月17日(日) 午後2時～4時	(有)小倉屋松屋米店 店主 小林 隆氏	20名	2,000円 (お米のお土産付)	はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、11月5日(火)まで

介護

介護保険料納付書をお送りします

令和元年度10月期から3月期までの納付書を10月15日(火)に発送します。各納期限までにお納めください。すでに年間の保険料を納付済みの方や口座振替の方、年金から差し引かれる方にはお送りしません。

※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、介護保険料納付書中の「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いたします。

問介護保険課介護保険料係

☎(3908)1285

赤レンガ棟100周年記念講演会

「弾丸工場から図書館への1世紀～北区の歴史とともに歩んだ道のり～」

対区内在住、在勤、在学の方優先

日11月2日(土) 午後2時～4時

師國學院大學講師 黒川徳男氏

定50名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)

で、10月17日(木)(必着)まで ※視覚・聴覚障害のある方は電話、ファクスでも申込可

※手話通訳が必要な方は事前に連絡してください。

問場先〒114-0033 十条台1-2-5

中央図書館図書係

☎(5993)1125 FAX(5993)1044



図書館になる前の赤レンガ棟

北区体育協会スポーツ教室

対日場定費下表のとおり 申ホームページまたは往復はがき(記入例参照。性別、希望する時間帯も記入)で、10月15日(火)(必着)まで

問先〒114-0024 西ヶ原2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会

☎(3940)1848 HPhttp://www.kita-city-taikyo.or.jp

教室名	対象 (区内在住、在勤)	日程	時間	場所	定員	費用
シニアくらくシェイプピクス	60歳～85歳の方	11月6日～12月18日 毎週水曜 計7回	午後1時20分～2時20分	赤羽体育館 (志茂3-46-16)	各30名	5,800円
スモールボール&ストレッチ	18歳～75歳の方		午後2時40分～4時			6,550円
初心者のためのヨガ	18歳～70歳の方	11月7日～12月19日 毎週木曜 計7回	①午後6時30分～7時40分 ②午後7時50分～9時	北とびあ地下1階 多目的ルーム	各25名	5,800円

トップアスリートのまち・北区
北区ハートスポーツフェスタ2019

障害のある方もない方もスポーツを楽しもう!!

日 11月2日(土) 午前10時～午後3時
申 当日、直接会場へ ※当日のプログラムなど詳しくは北区ホームページをご覧ください。
●バスケットボールクリニック
対 中学生以上の方 日 11月2日(土) 午前10時～正午
師 元日本代表 渡邊拓馬氏 定 60名(抽選) 申 はがき、Eメール(記入例参照。性別、障害者手帳をお持ちの方は程度も記入)または北区ホームページで、10月15日(火)(必着)まで
=以下、共通=
場 赤羽体育館(志茂3-46-16)
問 先 〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ推進係(北とびあ10階) ☎(5390)1134
EM spo-suishin@city.kita.lg.jp



元日本代表 渡邊拓馬氏

赤羽文化センター

「学びスタートday～学習体験会～新しい学びを始めてみませんか～」参加者募集

対 日 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申込 ※1通1プログラム1名まで
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

プログラム名・対象・費用	日程	定員(抽選)	締切(必着)
声を出して元気になろう(詩吟)	11月3日(祝) 午後1時30分～4時	5名	10月25日 (金)
ストレス解消!瞑想体験 対18歳以上の方	11月10日(日) 午前10時30分～11時45分	20名	
大正琴の音色を楽しみませんか 対小学5年生以上の方	11月10日(日) 午前10時～正午	10名	
みんなで楽しく水彩画を!	11月15日(金) 午後2時～4時	5名	
楽しくお茶を体験しよう (大日本茶道学会) 費500円(抹茶、菓子代)	11月15日(金) 午後6時30分～8時30分	6名	
池坊のお花のいけ方を楽しく体験しよう 対小学3年生以上の方 費1,000円(花材代)	12月2日(月) 午後7時～8時	各10名	11月22日 (金)
楽しみながら絵手紙を描く	12月7日(土) 午前10時～正午		
基礎から始める男声合唱 対男性	12月15日(日) 午前9時40分～正午		
能楽師に学ぶ初歩の謡曲体験 対中学生以上の方	12月18日(水) 午後6時～7時30分	5名	
アロマ・ハンドタッチと香水作り 費600円(教材費)	12月22日(日) 午前10時30分～正午	20名	

ほっと館まつり

対 乳幼児と保護者及び近隣の方 日 10月12日(土) 午前10時30分～午後2時(雨天決行) 内 赤ちゃんと一緒に楽しむふれあい遊び・展示・フォトコーナー・軽食コーナーなど 申 当日、直接会場へ ※駐車場、駐輪場はありません。下足袋をお持ちください。
問 場 育ち愛ほっと館(子ども家庭支援センター)(王子2-7-34) ☎(6903)0511



わははタイム

帝京けんこうひろば

血管年齢測定を実施しています。また、カフェコーナーがありますので、健康づくりや交流の場としてご活用ください。

対 日 場 内 師 定 申 下表のとおり
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	日時	会場
がん・生活習慣病に関する相談	10月21日(月) 午前10時30分～正午 12月23日(月) 午後1時30分～3時	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	10月31日(木) 午後1時30分～3時 11月27日(水) 午後1時30分～3時	
呼吸器症状(息切れ・せき・たんなど)に関する相談	10月15日(火) 午前10時～11時30分	

●健康講座

内容・講師	日時・会場	対象・定員・申込方法・申込先
内 認知症予防運動の体験 師 帝京大学医療技術学部看護学科講師 西原かおり氏	11月15日(金) 午前10時30分～11時30分 場 帝京大学大学棟3階成人高齢者実習室	定 10名(申込順) 申 10月2日(水)・3日(木)の午前9時30分～正午に電話申込 ☎(3964)7051(内線44524)
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 南川雅子氏ほか7名	10月20日(日)、11月17日(日) 午後1時30分～4時 場 帝京大学4号館	対 親が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 ※件名は、「コアラカフェ®参加希望」としてください。 EM koala@med.teikyo-u.ac.jp ※詳細は、コアラカフェ®Facebookをご覧ください。

北区渋沢栄一プロジェクト

第135期北区区民大学「新一万円札決定記念 渋沢栄一をじっくり学ぶ」受講生募集

対 区内在住、在勤、在学で原則全回参加できる方 日 場 内 師 下表のとおり 定 40名(抽選) 費 1,200円[昼食代(4回目のみ)、保険料(3・4回目のみ)含む] 申 往復はがき(記入例参照。手話通訳を希望の方はその旨も記入)で、10月18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



肖像部分は渋沢史料館所蔵

回	日時	内容	講師	会場
1	11月6日(水) 午後2時～4時	渋沢栄一を知る①	渋沢史料館副館長 桑原功一氏	赤羽文化センター 第1学習室A (赤羽西1-6-1-301)
2	11月13日(水) 午後2時～4時	渋沢栄一を知る②		
3	11月20日(水) 午後1時30分～4時	渋沢栄一ゆかりの地探訪①(東京編) (渋沢栄一銅像・第一国立銀行跡・東京証券取引所ほか)	深谷市教育委員会 教育部次長 青木克尚氏	東京駅周辺 (現地集合・解散)
4	11月27日(水) 午前9時～午後5時	渋沢栄一ゆかりの地探訪②(深谷編) (煉瓦関連施設・論語の里ほか)		

渋沢栄一翁が2021年NHK大河ドラマ『青天を衝け』の主人公に!

北区飛鳥山に本邸を構え、亡くなるまでをこの地で過ごした、「日本資本主義の父」と呼ばれる渋沢栄一翁が、2021年1月放送開始のNHK大河ドラマの主人公に決定しました。主演を吉沢亮さんが務めます。

区では、北区渋沢栄一プロジェクトを立ち上げ、2024年の紙幣刷新に向けて機運を醸成する取り組みを開始しています。各種イベントや北区と渋沢翁について詳しくは、特設ホームページをご覧ください。



特設ホームページ



渋沢栄一翁肖像 (国会国会図書館所蔵)

「渋沢栄一翁の顕彰に関する包括連携協定」を締結しました

8月27日(火)、(公財)渋沢栄一記念財団、埼玉県深谷市、東京商工会議所、深谷商工会議所、ふかや市商工会と、「渋沢栄一翁の顕彰に関する包括連携協定」を締結しました。今後、各団体や自治体の特徴を活かして、渋沢翁の顕彰、都市間交流などによる地域社会の活性化、北区の魅力発信に取り組んでいきます。

問 広 報 課 ☎(3908)1102



(左から) (公財)渋沢栄一記念財団(渋沢雅英理事長)、東京都北区(花川典孝区長)、埼玉県深谷市(小島進市長)、東京商工会議所(三村明夫会頭)、深谷商工会議所(村岡正巳会頭)及び、ふかや市商工会(沼尻芳治会長)

アートがみっちり ココキタまつり

問 場 北区文化芸術活動拠点ココキタ(北区豊島5-3-13)(月曜休館) ☎(6338)5711
HP <https://kitabunka.or.jp/cocokita/>

ココキタの利用者によるパフォーマンスの披露やワークショップを開催します。

※詳しくはホームページをご覧ください。

日 10月22日(祝) 午前10時～午後6時

内 [アート] 積み木で作る理想のキタクなるまち、未来美術部発表会「部員が作ったVR」ほか
[音楽] リレーライブ(ピアノ独奏、ロックバンド、J-POPバンドほか)
[ダンス・演劇] 演劇空間体験ツアー、パペットシアターって、なあに?、十条銀座商店街でロミオとジュリエット、フラダンス、キッズダンスほか
[クリエイターズ・マーケット] ここでしか出会えないハンドメイド作品を販売します。
※イベント参加は当日先着順で受け付けます。



理想のキタクなるまちをつくろう(昨年の様子)



ふじこの絵本塾ワークショップ(昨年の様子)



リレーライブ(昨年の様子)

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) 定 各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)・会場	日時	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	11月13日(水) 午前9時～11時	【直接窓口の場合】10月10日(木)から、検診日の7日前までに希望する各健康支援センター窓口で申込
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 ※検診会場は7階 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486	11月1日(金) 午前9時～11時	【はがき・ファクスの場合】10月10日(木)から検診日の14日前までに、はがきまたはファクス(記入例参照。検診名、検診希望日、生年月日、性別も記入)で申込 ※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	11月20日(水) 午前9時～11時	

元気で輪っしょい!

健康フェスティバル北区2019

～みんなで力をあわせて健康づくり～

10月1日(火)
▼
11月30日(土)

問 健康推進課
☎(3908) 9068

1 ウォーキング大会 「2019北・水辺ウォーク(第18回)」

日 10月27日(日) 午前9時30分～午後1時30分(小雨決行)
【受付】 赤羽駅東口で午前9時から10時30分まで
内 秋の荒川の水辺を歩きます。子どもからお年寄りまで、体力や健康状態に合わせて距離も選べます。
【コース】 赤羽駅東口→岩淵町交差点→岩淵橋→(土手)→新岩淵水門→鹿浜橋→足立区都市農業公園→鹿浜橋→新岩淵水門付近河川敷(ゴール)〔約8km2時間(途中折り返し可)〕 ※歩きやすい服装・靴で、飲み物をお持ちください。
申 当日、直接会場へ ※午後1時30分までにゴールした方に記念バッジをプレゼントします。
●北区ウォーキングアプリ「あるきた」紹介
【ゴール地点特設テント】 「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には、アプリ内でのポイントをプレゼントします。
問 健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908) 9068

2 簡単!お手軽!足・脚・腰のセルフケア

対 区内在住、在勤の方
日 10月30日(水) 午後7時～8時30分
場 北とぴあ13階飛鳥ホール
師 セルフケアトレーナー 田井村悦子氏
定 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。全員の氏名(1通2名まで)・住所・年齢・電話番号を記入)で、10月15日(火)(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 ☎(3908) 9068 FAX(3905) 6500
EM kenko-suishin@city.kita.lg.jp

3 第18回区民健康公開講座

対 区内在住、在勤の方または区内医療機関に通院している方
日 11月16日(土) 午後2時～4時30分(1時30分から受付開始)
場 北とぴあつつじホール
内 ①アトラクション公演 ②東京都相互理解のための対話促進支援事業「医療情報の入手方法」 ③今、学校で始まる「がん教育」
師 ①北区民混声合唱団 ②北区医師会会長 増田幹生氏 ③東京女子医科大学化学療法・緩和ケア科教授 林 和彦氏
定 400名(申込順) ※未就学児の入場不可
申 所定の参加申込はがき(10月上旬に北区医師会館、各医療機関、健康推進課、区民事務所、健康支援センターなどに設置を予定しています)またははがき(記入例参照。職業も記入)で、10月30日(水)(必着)まで ※1通1名
問先 〒114-8575 王子2-16-11 東京都北区医師会区民健康公開講座係 ☎(5390) 3511

4 他団体主催事業

●薬草鑑賞会
日 10月6日(日) 午前10時～午後0時30分(10時に東武スカイツリーライン東向島駅に集合) **場** 向島百花園(墨田区東向島3-18-3) **師** 東京薬科大学名誉教授 指田 豊氏 **申** 電話申込 ※保険に加入のため住所・氏名、電話番号をお知らせください。
問先 北区薬剤師会 ☎(3914) 5171
●テクテクウォーキング
日 11月3日(祝) 午前10時～午後1時(10時に東京駅八重洲口大丸前集合) **定** 50名(申込順)
【コース】 東京駅→人形町→両国→浅草 **申** 電話申込 ※保険に加入のため住所・氏名、電話番号をお知らせください。
問先 北区薬剤師会 ☎(3914) 5171

●東京整体学院いろは学舎公開講座
第1弾 「施術技術を学んでみたい」整体学校の授業を体験
日 10月7日(月)～11月30日(土)
第2弾 誰でもできる!音楽にのせてゆっくり動くヨガ講座
日 10月30日(水) 午前10時30分～正午
第3弾 膝や腰の痛みに ごろ寝セルフケア体操
日 10月30日(水) 午後1時～3時
第4弾 頭のリンパを流してスッキリ(リフトアップ効果も)講座
日 10月31日(木) 午前10時30分～午後0時30分
第5弾 息を吐くだけで肩のガチガチがユルユル講座
日 10月31日(木) 午後1時30分～3時30分
第6弾 たった20秒 肩こり改善誰でもかんたんセルフケア
日 11月29日(金) 午後3時～4時30分
第7弾 PCワーカー必見!たった1分!眼精疲労・首・肩・腰のセルフケア講座
日 11月30日(土) 午後6時～8時

＝以下、共通＝

対 区内在住、在勤の方 **場** 東京整体学院いろは学舎赤羽教室(赤羽2-10-3ザ・アベニュー21ビル3階LaLaガーデン内) **定** 各10名(抽選) **申** 電話またはEメール(記入例参照。希望講座名も記入)で申込 ※返信をもって予約確定 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問先 東京整体学院いろは学舎教務部
☎070(5592) 0168(直通PHS)
EM kyoumu@iroha-seitai.com
この他にもイベントが盛りだくさんです。詳しくは北区ホームページをご覧ください。



10月は骨髄バンク推進月間です

2019年6月末現在、骨髄などの提供者(ドナー)は全国で50万人を超えましたが、兄弟姉妹以外での適合確率はとても低く、まだまだ多くの方のご協力が必要です。
(公財)日本骨髄バンクでは、移植を待つ患者さんのために提供者(ドナー)登録をお願いしています。詳しくはホームページをご覧ください。
【骨髄ドナー登録について】
問 (公財)日本骨髄バンク ☎(5280) 1789
HP <https://www.jmdp.or.jp>
●北区骨髄移植ドナー支援制度
対 日本骨髄バンクが実施する事業で過去1年以内に骨髄・末梢血幹細胞の提供を行ったドナーまたはドナーが勤務する国内の事業所 ※ドナーの方は提供時点で区内に住所を有していたこと、事業所は提供時点でドナーを雇用していたことが必要です。
内 骨髄などの提供のための検査や手術の通院・入院日数に応じた助成金
【助成金】 ドナー本人1日2万円、事業所1日1万円 ※いずれも上限7日分
問 北区保健所保健予防課保健予防係 ☎(3919) 3104



10月1日(火)～31日(木) ピンクリボンキャンペーン

～乳がんの早期発見を心がけましょう～

●ピンクリボンとは?
乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。
●40歳からは2年に1回検診を
乳がんの発生率が高くなる40歳からは、セルフチェックのほかに、2年に1回乳がん検診を受診しましょう。
問 健康推進課健康係 ☎(3908) 9016
●出張乳がんミニ講座
児童館・こどもセンター、職場、地域等で乳がんセルフチェックを行います。セルフチェック用お役立ちグッズを配布します。
対 区内の女性中心の団体
日 通年実施(土・日曜、祝日を除く) 午前10時～午後4時(講座は30分～60分程度)
申 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、ファクスまたは電話で、希望日のおおむね20日前までに申込
問先 健康推進課王子健康支援センター ☎(3919) 7588 FAX(3919) 5163
健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903) 6481 FAX(3903) 6486
健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915) 0184 FAX(3915) 0171



長生きするなら 北区が一番



健康増進センター(へるしあKITA)

①ウォーキング&ストレッチ
対 区内在住、在勤で65歳以上の方
日 11月1日(金)・8日(金) 計2回 午前10時～11時30分
内 効果を上げる姿勢や動作のポイントなど
定 20名(抽選)
②姿勢改善エクササイズ
対 区内在住、在勤で40歳以上の方
日 11月9日(土)・16日(土) 計2回 午前10時～11時30分 **内** 猫背、肩こり、腰痛等の予防・改善を目指す筋力トレーニングやストレッチ
長生きするなら北区が一番

トレッチ **定** 30名(抽選)
＝以下、①②共通＝
申 往復はがき(記入例参照)で、10月17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

介護予防で元気はつらつサロン

対 田端新町・東田端全域に在住の65歳以上で、医師より運動制限を受けていない方
日 10月29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 10月1日(火)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

介護者のための摂食えん下講座 ～いくつになっても安全に楽しく食べられる楽しみを保つために～

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 11月8日(金) 午後2時～3時30分
場 北とぴあ7階第一研修室
内 家庭でできる摂食えん下リハビリ
師 東京北医療センター 古賀昭貴氏
定 50名(申込順)
申 電話またはファクス(記入例参照)で、11月1日(金)(必着)まで
問先 地域医療連携推進担当課
☎(3908) 1134 FAX(3908) 1136

「ビューティー講座」～プロ講師によるあなたも“いきいき”ビューティーに～

対 区内在住で60歳以上の女性
日 ①11月5日(火)…お肌ぶるんスキンケア ②15日(金)…身だしなみのメイクアップ ③28日(木)…心うきうきわくわくネイル いずれも午後1時30分～3時
場 赤羽区民事務所会議室(赤羽1-1-38)
定 各30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。①～③の別も記入)で、①10月25日(金) ②11月6日(水) ③19日(火)(いずれも必着)まで
問先 〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター
☎(3908) 8400





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

ひとり親医療証「現況届」の提出

現況届を提出することで、令和2年1月1日からの新医療証を受けることができます。郵送書類に必要事項を記入・押印し、保護者と児童の健康保険証のコピーと一緒に持参または郵送で、10月31日(木) (必着)までに提出してください。現況届確認後、受給資格がある方に新しい医療証を12月下旬に郵送します。 ※古い医療証は、子ども未来課子育て給付係(区役所第一庁舎2階6番)に返送いただくか、区民事務所または地域振興室へ返却してください。

問先 〒114-8508(住所不要) 子ども未来課子育て給付係 ☎(3908)9096

外国籍のお子さんの入学案内

区内在住の外国籍のお子さんで、令和2年4月から区立小・中学校へ入学希望の方は手続きが必要です。

対 **小学1年生**…平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方 **中学1年生**…現在小学6年生で、令和2年3月卒業予定の方

【手続方法】保護者及びお子さんの①在留カード ②特別永住者証明書 ③外国人登録証明書のいずれかを持参して申請

【受付期間】10月1日(火)～令和2年3月31日(火) ※小学校入学希望の方は10月中旬から健康診断がありますので、早めに申請してください。

問先 学校支援課学事係(滝野川分庁舎1階5番) ☎(3908)1541

北区奨学生の募集

申 10月8日(火)から11月8日(金)までに、申込用紙〔区立中学校及び教育政策課(滝野川分庁舎2階11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〕に記入し、在学中の区立中学校または教育政策課へ提出 **【募集人数】**10名程度

【内定時期】令和2年1月上旬

※申込資格、貸付金額など詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問先 教育政策課 ☎(3908)9279



産前産後のセルフケア講座

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です。

日場 ①豊島児童館(北区豊島7-17-1)…11月19日(火) ②神谷子どもセンター(神谷3-35-17)…18日(月) ③袋児児童館(赤羽北3-7-2-101)…26日(火) ④栄町子どもセンター(栄町33-3)…25日(月) ⑤滝野川東児童館(滝野川1-46-7)…29日(金)

=以下、①～⑤共通=

【時間】午前10時～11時30分

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 ②③⑤妊婦10名、親子10組 ④妊婦8名、親子8組(いずれも申込順)

申 10月15日(火)午前9時から電話申込

【利用回数】産前・産後各1回

問先 ①健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588

②③健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

④⑤健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184



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～

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25日(金) 午後1時30分～3時

場 赤羽会館7階701ホール **内** 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) **定** 24名(申込順)

申 10月8日(火)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



家庭教育学級 父親コース(日曜コース)「お父さん力で、賢い子どもを育もう!」

対 区内在住、在勤、在学の小学生の父親(母親でも可) **日** 11月10日～24日 毎週日曜計3回 午後2時～4時 **場** 赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)

内 親子・夫婦のコミュニケーションのコツとはほか **師** NHK「すくすく子育て」元キャスター 天野ひかり氏 **定** 20名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照。手話希望はその旨も記入)で、10月30日(水)(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



北区政策提案協働事業 第2回北区こどもプログラミングコンテスト作品募集

対 区内在住、在学、団体所属の小・中学生

【募集期間】10月1日(火)～11月15日(金)

【作品展示会】令和2年1月26日(日) 午後1時～5時 **場** 北とぴあ13階飛鳥ホール

※応募方法など詳しくはホームページをご覧ください。

問先 NPO法人プログラミング教育研究所伊藤 ☎090(8494)5524

HP <http://j-code.org>

生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323



家庭教育力向上アクションプラン講演会「小学校入学までに家庭で経験させたい10の大切なこと教えます」

対 令和2年4月に小学校へ入学するお子さんまたは5歳児となるお子さんの保護者

日 11月2日(土) 午前10時～正午

場 北とぴあ13階飛鳥ホール

師 東京成徳短期大学教授 寺田清美氏 **定** 200名(申込順) **申** 10月9日(水)から11月1日(金)(必着)までに電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※保育(3歳児～5歳児まで。25名(申込順))希望の方は10月9日(水)から11日(金)までに電話申込

問先 教育政策課 ☎(3908)9279 FAX(3908)1265



スペースゆうパートナーシップ事業 日本の常識は世界の非常識!?外国人ゲストから「ジェンダー平等」について学ぼう

対 中学生以上の10代の方 **日** 11月3日(祝) 午後2時～4時 **師** NPO法人ジェンダーイコール理事長 田淵恵梨子氏

企画・運営 NPO法人ジェンダーイコール **定** 40名(申込順) **申** 10月2日(水)午前9時からファクス、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

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) ☎(3913)0161 FAX(3913)0081

EM danjo-c@city.kita.lg.jp



令和2年4月期 保育園の入園案内

区立・私立認可保育園、小規模保育事業所、事業所内保育事業所(地域枠)、区立・私立認定こども園(保育部分)の利用申請受付は、保育課入園相談係で行います(郵送での申請はできません)。 ※詳しくは保育利用案内(保育課入園相談係及び区内認可保育園にあります)をご覧ください。 ※保育利用案内・申請関係書類は北区ホームページからダウンロードできます。 ※令和元年8月1日以降に申請した方で内容に変更がない場合、改めて申請する必要はありません。 ※各歳児別入園可能数などについては、詳しくは北区ホームページをご覧ください。

【第一次利用調整締切】12月10日(火) ※土・日曜、祝日を除く

【休日受付】12月8日(日) 午前9時～午後4時

受付期間	内定者発表
【第一次利用調整集中受付期間】 10月21日(月)～12月10日(火) ※令和2年4月入園の産休明け、3カ月以上保育実施園への申請については、分娩予定日(帝王切開による出産を含む)がそれぞれ次のとおりのお子さんに関しては、出産前申請を受け付けます。申請に必要な書類と、母子手帳や入院計画書など、出産予定日が確認できるものをご提出ください。 【産休明け】 11月26日(火)～令和2年2月3日(月) 【3カ月以上】 11月26日(火)～令和2年1月1日(祝) 【第二次利用調整受付期間】 12月11日(水)～令和2年2月21日(金) ※土・日曜、祝日、年末年始を除く ※第二次の入園可能数は、第一次入園内定後の残数です。	内定者は、次の日程以降、内定した保育園から連絡があります。 【第一次】 令和2年2月14日(金)(予定) 【第二次】 令和2年3月10日(火)(予定) 【内定後の手続き】 園の指定する期日に、面接及び健康診断を受けていただきます。集団保育が可能と判断された後、入園が正式に決定となります。小規模保育事業所、事業所内保育事業所(地域枠)、私立認定こども園(保育部分)については、事業者との契約手続きが必要です。 1月・2月入園を希望する方へ ほかの月の締切日と日程が異なりますのでご注意ください。 【1月入園申請】締切 …11月25日(月) 内定者発表 …12月4日(水)(予定) 【2月入園申請】締切 …12月10日(火) 内定者発表 …令和2年1月9日(木)(予定) ※3月入園は行っていません。 =以下、共通= 問先 保育課入園相談係(区役所第一庁舎2階1番) ☎(3908)9129



北区政策提案協働事業<<外遊び>>未来の育てプロジェクト>>遊びで育つ子どもの力～子育てが楽になる見守りのコツ～

対 区内在住の幼児～小学生と保護者

日 **内** ①11月10日(日) 午後1時30分～3時30分…講座(保護者のみ参加) ②24日(日) 午後1時30分～3時30分…屋外で子どもとの遊び体験 ※悪天候の場合は12月8日(日)に延期 **場** ①十条台区民センター別館2階会議室(中十条1-2-18) ②中央公園拡張部中央図書館横(十条台1-2-5) **師** プレイワーカー 林希栄子氏 **定** 30名(申込順) ※①のみ保育あり(幼児～小学2年生まで。20名(申込順))

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氏名・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、10月25日(金)(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

EM kitaku.play+3teigaku@gmail.com  申込コード

子ども未来課次世代育成係 ☎(3908)9097



北区環境大学 家族で体験学習!～自然と人のかかわり～

対 区内在住の4歳～就学前のお子さんと保護者(2名1組) **日** 11月10日(日) ①午前9時30分～10時30分 ②午前11時～正午 ※①②同一内容 **内** 量を題材に、自然と人のかかわりや持続可能な社会づくりについて学びます。 **【協力】** ㈸八巻畳工業

師 ㈸八巻畳工業代表、東京家政大学環境教育学科教員ほか **定** 各16組(抽選)

申 Eメール(記入例参照。①②の別と希望順位、全員の氏名・ふりがなも記入)で、10月31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



古民家講座

●古民家で遊ぼう!!「ぐにゃぐにゃ風」

日 10月19日(土) 午後1時～3時

内 ビニール袋を利用して風を作ります。

定 40名(先着順) **申** 当日、直接会場へ

●古民家年中行事「干し柿作り」

対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) **日** 11月4日(休) 午後1時～3時 **定** 25名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)の住所・氏名・ふりがな・年齢(学生は学年)、電話番号も記入)で、10月21日(月)(必着)まで

=以下、共通=

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



第34回北区小・中学生アイディア工夫展

主催 北区青少年委員会
共催 北区・北区教育委員会

日 10月12日(土)・13日(日) 午前10時～午後6時(13日は5時まで) **場** 北とぴあ地下1階展示ホール **内** 創意工夫にあふれた作品を多数展示します。 **申** 当日、直接会場へ

問 生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323



駿台ジュニア天文教室「古都の京都の宇宙」

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 10月19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、10月11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

情報の泉

※10月1日から郵便料金が変わり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。

はがき等での
申込記入例

◆往復はがきは、
返信面に住所・
氏名を記入
◆申込は原則1名
1通

①講座・催し名
②郵便番号・住所
（在勤・在学の方は勤務先・
学校名・学年を記入）
③氏名（ふりがな）
④年齢
⑤電話番号（FAX 番号）
⑥その他必要事項

お知らせ

◆令和元年度第2回東京都北区環境審議会

日10月7日(月) 午前10時から

場北とびあ14階スカイホール

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2回東京都北区住宅対策審議会

日10月10日(木) 午後1時から(0時50分
受付開始)

場北とびあ7階第一研修室

内北区住宅マスタープラン改定案について
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

◆北区地域包括ケア推進計画策定
検討委員会(第1回)

日10月9日(水) 午後3時から

場北とびあ14階スカイホール

申傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越し
ください。

問高齢福祉課高齢福祉係
☎(3908) 1158

◆第4回北区スポーツ推進計画検討委員会

日10月8日(火) 午後7時から

場北とびあ7階第一研修室

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

◆第227回東京都都市計画審議会

日11月20日(水) 午後1時30分から

場都庁内会議室(新宿区西新宿2-8-1)

定15名(申込順) [定員を超えた場合、11月
6日(水)に公開抽選]

申往復はがき(記入例参照)で、10月30日
(水)(当日消印有効)まで
※プライバシーに関わる案件などがあるときは、
会議が一部非公開となることがあります。

問先〒163-8001(住所不要)東京都都市
整備局都市計画課 ☎(5388) 3225

◆ショートメッセージサービス
(SMS)による納付案内を開始

10月1日(火)から特別区民税・都民税、国民
健康保険料を納期限内に納めていない方
へお知らせメールを送信するサービスを開始
します。 ※電話で口座番号の聞き取りや
ATMの操作をお願いすることはありません。

[送信元]北区納付案内センター
☎070(1748)2588

問収納推進課 ☎(3908) 1129

国保年金課 ☎(3908) 1135

◆ふるさと北区区民まつりでマイナン
バーカードの申請ができます

日10月5日(土)・6日(日) 午前11時～午
後4時(6日は10時から) 場赤羽会館1階

[持ち物]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)、通知カード ※顔写真
及び通知カードはなくても対応可

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

◆王子カルチャーロード・ギャラリー
利用申込抽選会

対区内在住、在勤、在学のアマチュアを主体
とする美術・芸術団体または区内在園、在学
の児童・生徒 日10月25日(金) 午後3時
から 場北とびあ9階901会議室

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。

問北区文化振興財団 ☎(5390) 1223

HPhttps://kitabunka.or.jp

◆チャレンジショップ支援事業

対区内商店街の空き店舗を活用して事業を
行う起業家 ※申請日以降令和2年3月末ま
でに开店する方に限ります。

内店舗月額賃貸料の2分の1以内で上限5
万円を1年分補助します。また、月1回専門家
による経営指導を行います。

定4件(選考) ※申込方法など詳しくは北
区ホームページをご覧ください。

問産業振興課商工係
☎(5390) 1235

◆コミュニティビジネスチャレンジ
ショップ支援事業

対区内の空き店舗などを活用して、コミュニ
ティビジネスを行う起業家 ※要件あり

内店舗などの月額賃借料の2分の1以内で、
1年目は月額上限5万円、2年目は月額上限3
万円を最大2年間補助します。また、専門家によ
る経営支援を行います。 定2件(選考)
※申込方法など詳しくは北区ホームページ
をご覧ください。

問産業振興課経営支援係
☎(5390) 1237

◆志茂三丁目9番地区防災街区整備事
業の都市計画案の縦覧及び意見書

本地区では、より一層の地域の防災性の
向上などを図るため、防災街区整備事業の
都市計画を変更します。都市計画案の縦覧
及び区内在住の方または利害関係のある方
は区長宛てに意見書の提出ができます。

[対象区域]志茂三丁目9番地の一部

[縦覧及び意見書提出期間]10月7日(月)～
21日(月) 午前8時30分～午後5時(土・日
曜、祝日を除く)

[縦覧及び意見書の提出場所]まちづくり推
進課(区役所第一庁舎7階5番)

[意見書の提出方法]氏名、住所及び意見を
記入し、持参または郵送(必着)で提出

問〒114-8508(住所不要)まちづくり推進課
☎(3908) 9154

◆行政相談週間10月7日(月)～13日(日)

道路、社会福祉、医療保険、郵便など国の行
政全般について要望や苦情を受け付けます。

●特設相談 ※予約不要

日①10月7日(月)・8日(火)・10日(木)・11
日(金) 午後1時～3時 ②9日(水) 午前
10時～正午 ③12日(土) 午後1時～3時

場①②区役所第一庁舎1階ロビー ③王子
駅構内 ※上記日程以外にも、以下で行政
相談を受け付けておりますので、ご利用くだ
さい。

●区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)

毎月第2木曜に行政相談委員による「行政相
談」を実施しています。 ※要予約

●「行政苦情110番」(総務省行政相談セン
ターきくみみ東京) ※土・日曜を除く

☎(0570) 090110

[IP電話など] ☎(3363) 1100

FAX(5331) 1761

問先広報課区民相談室
☎(3908) 1101

◆麻薬・覚醒剤乱用防止運動
10月1日(火)～11月30日(土)

私たちの周りには、麻薬や覚醒剤、大麻な
どの薬物に関するさまざまな情報があふれ
ています。薬物をインターネットで入手した
り、遊び仲間から誘われたりなど、薬物乱用
のきっかけは身近にあります。違法薬物は、
心と体をボロボロにするだけでなく、家族や
友人を巻き込み、大切な人生を台無しにしま
す。違法薬物の危険から身を守るために、正
しい知識を身につけ、「ダメ。ゼッタイ。」と断
る勇気を持ちましょう。

問北区保健所生活衛生課医薬衛生
☎(3919) 0727

◆違反建築防止週間
10月15日(火)～21日(月)

建築のルールを守って、安全で住みよい北区

区内では、建物の新築や改築だけでなく、
わずかな増築をする場合でも、建築確認が必
要となります。正しい手続きにより適法な建
物を建てることは、地域の防災性や居住環境
の向上につながります。安全で住みよいまち
づくりを進めていきましょう。

区では、違反建築防止のため、随時パト
ロールを行っています。違反建築防止週間中
はパトロールを強化します。

問建築課監察担当
☎(3908) 9196

◆東京都耐震キャンペーン

日9月1日(日)～令和2年1月17日(金)

内耐震フォーラム、建物の耐震改修工法等
の展示会、耐震化個別相談会など ※イベ
ントによって日程が異なります。詳しくはホー
ムページをご覧ください。

問東京都都市整備局市街地建築部建築企
画課 ☎(5388) 3362

HPhttp://www.taishin.metro.tokyo.jp/

◆木造住宅・ブロック塀耐震無料相談会

後援 北区

対区内に木造住宅、ブロック塀をお持ちの方

日10月9日(水) 午後2時～4時

場区役所第一庁舎1階ロビー

申当日、直接会場へ

問北区建築設計事務所協会
☎(3902) 3215

募集

◆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、
良質な住宅の提供を目的とした住宅です。

[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) ※令和2年1月末で
北区の管理期間が満了します。2月以降は
オーナー管理となることから、オーナーと新
たな賃貸借契約を締結していただきます。

[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。 ※現在の空き家戸数、入居資格など
詳しくはお問い合わせください。

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

◆「北区バリアフリー基本構想」
まちあるき点検の参加者募集

対障害のある方の介助ができ、まちあるき
点検に協力できる方、子育て中の方

日10月24日(木) 午後1時15分～5時
※雨天時は会場内で懇談会となります。

場赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1
-6-1-301)

内班別に赤羽駅周辺のまちなかを歩き、バ
リアフリー状況を点検後、意見交換します。
※熱中症対策は各自準備をお願いします。

[募集人数]若干名

申ファクス、Eメール(記入例参照)で、10月
18日(金)(必着)まで

問先都市計画課総合計画担当
☎(3908) 9152 FAX(3908) 8336

EMtoshikeikaku-ka@city.kita.lg.jp

◆ちょこっとささえ愛サービス利用者募集

地域の方が日常生活の簡単な手伝いをす
る住民参加型の有償在宅福祉サービスです。

対次の①～④のいずれかに該当し、本サー
ビスの利用が必要と認められた方(福祉の
サービスが必要な方)

①おおむね65歳以上の方 ②心身に障が
いをお持ちの方 ③難病、病弱、怪我などの
ために支援が必要な方 ④ひとり親家庭の
養育者で一時的な支援が必要な方

内電球の取替えなど30分以内でできる簡
単な支援(一回完結型。継続的な支援は「友
愛ホームサービス」をご案内しています)

[利用料金]30分500円(延長あり)

[サービス提供時間]月～金曜(祝日、年末年
始を除く)午前9時～午後5時 ※申込方法
など詳しくはお問い合わせください。

問北区社会福祉協議会 友愛ホームサービス
☎(3907) 9492

◆さたくなるまち絵画展作品募集

対区内在住、在勤、在学の方

内[テーマ]北区の風景…「幼児部門」画用
紙八つ切、クレヨンまたは水彩 「小学生部
門」画用紙八つ切、水彩 「一般部門(中学生
以上)」10号まで、水彩 ※いずれも人物画
を除く。1名1点限り

申絵の裏面に題名、制作年、住所・氏名・年
齢、園児・学生は園名学校名、電話番号を記
入して持参 [受付期間]11月1日(金)～12
月14日(土)(毎週月曜を除く) 午前9時～
午後5時 [展示期間]令和2年1月17日
(金)～2月11日(祝)

[展示場所]ココキタ(北区豊島5-3-13)

問先北区文化振興財団(ココキタ)
☎(6338) 5711

記号の見方

対

対象

日

日時

場

会場

内

内容

師

講師

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

◆飛鳥山薪能in北とぴあ
ボランティアスタッフ募集

共催 北區・北區文化振興財団

対 18歳以上の方 日 ①11月21日(木)
②22日(金) いずれも午後4時30分～9時30分 ※11月14日(木)の事前説明会に参加が必要 場 北とぴあさくらホール

定 20名(抽選) 申 電話またはEメール〔記入例参照。参加できる日程(両日または1日)、件名に「飛鳥山薪能ボランティア」記入〕で、10月25日(金)(必着)まで

問先 飛鳥山薪能実行委員会

☎(3912)2157(午前10時～午後4時)

EMtakiginou@gmail.com

◆大舞台でプロと共演!
ゴスペルワークショップ参加者募集

共催 北區文化振興財団

対 区内在住、在勤で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 日 11月17日、12月1日・15日 各日曜 計3回 午後2時～3時30分

場 東十条ふれあい館第1ホール(東十条3-2-14東十条区民センター内) 内 12月21日(土)に北とぴあで開催される「ノースジャズ」出演に向けてゴスペルを練習します。

費 1,500円(ノースジャズ参加費含む)

申 往復はがき(記入例参照)またはホームページで、11月10日(日)(必着)まで

先 〒114-8503(住所不要)北區文化振興財団「ゴスペルWS」係

HP <http://www.radish.ne.jp/hokutopia/2019.2.21.html>

問師 ラディッシュクワイア

EMnorthjazz@radish.ne.jp

◆北區文化芸術祭 囲碁大会参加者募集

共催 北區文化振興財団

対 区内在住、在勤、在学の方 日 11月24日(日) 午前10時から 場 北とぴあ13階飛鳥ホール 内 クラス分けによるハンデ戦 ※クラス分けは事務局が行います。 定 144名(申込順) 費 大人1,000円 高校生まで500円 申 11月10日(日)までに参加費持参で申込 ※申込方法など詳しくはお問い合わせください。

問先 囲碁を楽しむ会 三浦

☎090(8330)9358

◆北區文化芸術祭 将棋大会参加者募集

共催 北區文化振興財団

日 11月17日(日) 午前10時から

場 北とぴあ13階飛鳥ホール 内 名人クラス(2段以上)、Aクラス(初段～2級)、Bクラス(3級～6級)、入門クラス(7級以下)

費 一般…1,200円 小・中学生、障害のある方、女性…600円

申 往復はがき(記入例参照。希望クラスも記入)で、11月1日(金)(当日消印有効)まで

先 〒114-0003 北區豊島5-3-13 北區文化振興財団「将棋」係

問 日本将棋連盟北支部 清水

☎(3917)0576

講座・催し

◆北區飛鳥山博物館
北區遺跡学講座2019「七社神社前遺跡」

日 10月22日(祝) 午後1時30分～4時

内 座学を行った後に、現地を見学します。 ※現地解散 師 同館学芸員

定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、10月11日(金)(必着)まで

問場先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北區飛鳥山博物館

☎(3916)1133

◆北區飛鳥山博物館
歩く勉強会ーリチギにたどる区界

対 全回参加できる方 日 11月3日(祝) 午前10時30分～午後4時・4日(休) 午後1時～4時 計2回 内 北區の区界の一部をたどり、周辺地域の移り変わりを学びます。

師 同館学芸員 定 30名(抽選)

費 100円(資料代) ※昼食・交通費自己負担

申 往復はがき(記入例参照)で、10月18日(金)(必着)まで

問先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北區飛鳥山博物館

☎(3916)1133

◆空き家講演会
必見!空き家の悩みを解決しよう!

対 空き家の所有者または相続等でその可能性のある方 日 10月26日(土) 午後1時30分～4時 場 北とぴあ7階第一研修室

内 ①空き家で困っている方へ解決のヒント ②弁護士の立場から見る空き家問題の現在とその対策について 師 ①NPO法人日本地主家主協会 柏原正和氏 ②弁護士 安藤寿朗氏 定 50名(申込順) 申 電話または申込書(住宅課(区役所第一庁舎7階3番)、図書館、区民事務所にあります)に記入し、ファクスで、10月16日(水)(必着)まで

問先 住宅課住宅計画係

☎(3908)9201 FAX(3908)2244

◆学校公開講座「ふれあいスポーツ」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 ①10月24日(木) ②11月1日(金) ③12月12日(木) ④令和2年1月30日(木) いずれも午後5時45分～7時

師 公認トレーニング指導士 西幅孝弘氏

定 各30名程度(抽選) 申 講座当日1週間前までにファクス(記入例参照。①～④の別も記入)で申込

問場先 第四岩淵小学校

☎(3901)2501 FAX(3901)2904

◆誰もがいきいきと輝ける北區を目指して!～多様性(ダイバーシティ)社会の実現に向けて～

令和元年度北區地域づくり応援団事業

日 10月12日(土) 午後2時～4時

場 正光寺(岩淵町32-11) 内 レインボー秋まつりにてLGBTとスポーツをテーマに、トークイベント&ワークショップを開催します。

師 元バレーボール選手 滝沢ななえ氏、参議院議員 朝日けんたろう氏

定 40名(申込順) 申 Eメール(記入例参照)または下記コードから申込

問先 Rainbow Tokyo 北區

☎070(1449)0101

EMrainbowtokyokita@gmail.com



詳細・申込はこちら

◆ネスト赤羽勉強会
働き方改革と就業規則

対 区内事業主または起業をお考えの方

日 10月16日(水) 午前10時～正午

内 優秀な人材を確保するために経営者が押さえておくべき人事・労務管理

師 社会保険労務士 三上賢市氏

定 18名(申込順) 申 10月1日(火)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10月16日(水)午後2時～4時に融資に関する個別相談会を開催(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>

◆特定創業支援等事業 北區・足立区・瀧野川信用金庫連携「創業セミナー」

対 北區・足立区で創業予定の方または創業5年未満で、全回参加できる方

日 内 師 下表のとおり

日程	内容	講師 (NPO法人東京都北區 中小企業経営診断協会)
11月14日(木)	経営	平野紘一氏
11月20日(水)	財務	高木容子氏
11月27日(水)	販路開拓	朝倉久男氏
12月6日(金)	人材育成	岡田資司氏

[時間] 午後4時30分～7時

場 瀧野川信用金庫本店5階講堂(田端新町3-25-2) 定 50名(申込順)

申 11月7日(木)までに申込 ※申込方法など詳しくはホームページをご覧ください。

問先 [セミナーについて] 瀧野川信用金庫業務部 ☎(3893)6176

HP <http://www.takishin.jp/>

[特定創業支援等事業について] 産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237

◆女性の活躍推進応援塾キャリアアップ支援
セミナー 人生100年時代「私らしい働き方をデザインする」～多様な選択肢のある社会の中で、私らしく、楽しく働くために～

対 現在、企業で働いている女性(産休・育休中の方も可) 日 11月9日(土)・16日(土) 計2回 午前9時45分～11時45分(9時30分開場) 内 講義とグループディスカッションなど 師 女性活躍コンサルタント 久保田一美氏 定 30名(申込順) 申 10月3日(木)午前9時からファクス、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込 ※保育(1歳以上の未就学児。定員あり(抽選))希望の方は、10月10日(木)までにお子さんの氏名・住所・生年月日・性別をご連絡ください。結果は10月12日(土)以降に連絡します。

問場先 スペースゆう(北區男女共同参画活動拠点施設)(北とぴあ5階)(月曜休館)

☎(3913)0161 FAX(3913)0081

EMdanjo-c@city.kita.lg.jp

◆来たKITAオリパラプロジェクト

●外国人おもてなし語学ボランティア育成講座(中央公園文化センター)

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 11月9日～12月14日(23日を除く) 毎週土曜 計5回 午前10時～正午(11月9日は午前9時～午後0時30分)

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)

申 はがき、ファクス(記入例参照。性別、職業、ローマ字氏名、Eメールアドレスも記入)または直接窓口で、10月25日(金)(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、年末年始休館)

☎(3907)5661 FAX(3907)5666

●世界に誇れる大切にしたい日本文化をひも解く(滝野川文化センター)

対 区内在住、在勤、在学の中学生以上の方

日 11月17日～12月15日 毎週日曜 計5回 午前10時～正午(24日は午後1時30分まで) 内 師 下表のとおり

回	テーマ・講師
1	世界を魅了!～華麗なるニッポンの美「着物」～ 師(一社)民族衣装文化普及協会 平山峰子氏、師岡礼子氏
2	和食の基本“だしを極める!”(座学・調理実習) 師 東洋大学食環境科学部健康栄養学科 露久保美夏氏 [協力] 和食文化国民会議
3	日本の伝統建築はここがスゴイ!～宮大工～ 師 中央工学校木造建築科講師 松本高広氏
4	日本人の所作から学ぶおもてなしの心 師 現代礼法研究所 田中ゆり子氏
5	伝統の革新～新しい盆栽の形～ 師 成勝園園主 平尾成志氏

定 30名(抽選) 費 500円程度(材料費・保険料) 申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、10月31日(木)(必着)まで

問場先 〒114-8534 西ヶ原1-23-3 滝野川文化センター(月曜、祝日休館)

☎(5394)1230 FAX(5394)1231

◆養育家庭の里親体験発表会
「社会全体で子どもを育てるということ～日本の施設養護と家庭的養護のこれから～」

日 11月9日(土) 午後2時～4時

場 赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301) 内 講演、里親による体験発表会 師 東洋大学教授 南野奈津子氏

定 50名(申込順) 申 10月8日(火)午前9時30分から電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※保育(1歳以上未就学児。定員5名(申込順))あり

問先 子ども家庭支援センター

☎(3914)9565 FAX(6903)0519 (午前9時30分～午後5時)

◆第23回滝野川西ふれあい館文化祭

日 10月19日(土)・20日(日) 午前10時～午後4時 内 演芸…歌、詩吟、演奏、舞踊、レクダンス、手品など 展示…写真、書画、生花、押花、型染、喫茶コーナー(20日のみ)など

●文化祭コンサート

日 10月19日(土) 午後5時30分開演

●産地直送新鮮野菜・軽食模擬店コーナー

日 10月20日(日) 午前10時30分～(売り切れ次第終了) ※野菜販売は10時開始

=以下、共通=

問場 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)

☎(3916)1400

◆赤羽西地区文化祭

●第25回赤西工房まつり

日 10月26日(土) 午前10時15分～午後2時30分

内 体験コーナー、ゲーム、喫茶、販売など

問場 赤羽西福祉工房(赤羽西5-7-1)

☎(3908)4111

●第39回赤西祭

日 10月26日(土) 午前10時～午後3時

内 作業の紹介、喫茶コーナー、ゲームコーナー、軽食などの販売、和太鼓演奏

問場 赤羽西福祉作業所(赤羽西5-7-5)

☎(3907)5801

●わかば祭

日 10月26日(土) 午前10時～午後2時30分 内 作業体験、販売、バザーなど

問場 若葉福祉園(赤羽西6-9-2)

☎(5993)5556

◆北區ふるさと農家体験館祭り

日 11月3日(祝) 午前10時～午後3時

内 昔懐かしい遊びやもの作り体験、和太鼓の実演など 申 当日、直接会場へ

問場 北區ふるさと農家体験館(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内)

☎(5993)8361

◆第42回北區シニア作品展

区内のシニアクラブの会員の方が、日ごろの創作活動の成果を発表します。

日 10月19日(土)・20日(日) 午前10時～午後4時30分(20日は4時まで)

場 北とぴあ地下1階展示ホール

内 書道、絵画、写真、手芸などの展示、喫茶コーナー、お口とからだの元気アップコーナーあり 申 当日、直接会場へ

問 長寿支援課 ☎(3908)9017

講座・催しなどを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込む場合の記入例は 6面をご覧ください

北区の
魅力を再発見！



今年度の後半は、本年7月に選定された「みんなでつくる北区景観百選2019」にスポットをあててご紹介します。

問 広報課 ☎(3908)1102

葉の染まる季節に映える橋
～紅葉橋(もみじばし)～

秋といえば紅葉の季節。北区には、この季節にピッタリな名前の橋が存在します。王子駅近くの音無親水公園から石神井川の上流に向かって遊歩道を進むと、やがてたどり着くのは「紅葉橋」。大正4年(1915年)、王子・滝野川間の交通のために東京府知事の許可を得て、川に有料の橋を架けたのが、紅葉橋のはじまりです。

幾年月を重ね、木製からコンクリート製に姿を変えた紅葉橋ですが、現在の橋の

欄干に注目。朱色に施された紅葉の図柄がかわいらしくデザインされていることに気づきます。欄干とともに、遊歩道に色づく紅葉が石神井川と調和し、深まる秋の川沿い散歩に彩りを添えます。

移りゆく時代とともに姿を変えながら、その土地のまち並みや景観を見守ってきた紅葉橋。この橋は、「令和」の時代もこのまちを見守り、そしてこれからも地域の住民に愛され続けることでしょう。

場 滝野川4-1～3-88



森一子氏 提供 昭和10年代



講座・催し

◆田端文士村記念館 催し

①講演会「闇中間答 芥川龍之介と私」

日 11月10日(日) 午後2時開演(1時30分開場) 内 小説の筋をめぐる論争や芥川の死について語ります。

師 芥川賞作家 藤沢 周氏

②映画「HAZAN」上映会

日 11月17日(日) 午後1時開演(0時30分開場) 内 田端に暮らした陶芸家板谷波山の半生を描いた感動作を上映します。

=以下、①②共通=

定 100名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照。①②の別、2名の場合は間柄も記入)で、①10月21日(月)②28日(月)(いずれも必着)まで

※1通1名。同居家族に限り1通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

◆利用団体による学習成果発表会
「第35回赤羽文化センターまつり」

主催 赤羽文化センター利用団体連絡協議会

日 10月19日(土) 午前10時～午後5時30分・20日(日) 午前10時～午後4時

内 作品展示…手工芸、美術、書道など

実演…楽器演奏、コーラス、舞踊など

体験発表…お茶席(一席400円)など

※詳しくはホームページをご覧ください。

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

HP <http://www.kita-bunka.com>



昨年の赤羽文化センターまつりの様子

◆「北区・子どもの水辺」
池の生物観察とかいぼり体験

日 10月12日(土)～16日(水) 午前10時～正午(小雨決行) 場 荒川右岸河川敷(赤羽3-29新荒川大橋脇)

内 ビオトープ池の生物観察(12日のみ)、干潟の清掃活動や池の底泥洗い出し作業などを体験・見学します。 申 当日、直接会場へ

※汚れてもよい服装でお越しください。

問 道路公園課公園河川係内北区・子どもの水辺協議会事務局 ☎(3908)9275

[当日連絡先] ☎090(4916)1322



かいぼり体験の様子

◆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

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

※いずれも水曜、祝日休館

◆第22回北区区秋季ふな釣大会

共催 北区

対 区内在住、在勤、在学の方

日 10月13日(日) 午前6時に王子駅前公園集合(6時20分出発)(雨天決行)

場 茨城県稲敷市新利根川～上の島新川～横利根大橋～十二橋駅周辺 定 45名(申込順) 費 6,000円(中学生以下3,000円)

申 10月7日(月)までに電話申込

問 先 北区釣魚連合会理事長 戸田

☎070(5584)2853

◆鳴海日出夫先生を偲ぶ会

後援 北区教育委員会

日 11月10日(日) 午後0時30分開演

場 赤羽会館講堂 内 「NHKラジオ歌謡」他

の名曲をめぐる歌の祭典です。

[ゲスト]川村正幸 費 全席指定1,000円

申 カラオケ広場イング(赤羽1-41-6 7階)で販売

問 (一社)東京ラジオ歌謡を歌う会 神尾

☎(3901)7447

◆相続手続きで困らないために

後援 北区

対 区内在住、在勤の方 日 10月26日(土) 午後2時～4時 場 北とびあ7階第二研修室

内 相続に必要な手続きや相続法改正に伴う変更点について解説します。

師 城北信用金庫ソリューション事業部総括グループ主任 神 善也氏 定 120名(申込順)

申 電話、ファクスまたはEメール(記入例参照。電話番号も記入)で申込

問 先 NPO法人市民後見北ネット 水上

☎・FAX(3915)5987

EM npo-kitanet@jcom.zaq.ne.jp

◆駿台天文講座「京1000年の天文学街道」

後援 北区教育委員会

対 区内在住、在勤の方

日 10月19日(土) 午後5時～6時

師 京都大学名誉教授 小山勝二氏

定 20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、10月11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 10月19日(土) 午後2時～4時

場 王子小学校王子ホール

内 朗読会「安寿と厨子王」ほか

師 夢語り会代表 岩崎好子氏

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

スポーツ

◆ボクシングやムエタイなど格闘技の動きで
ストレス解消「Group Fight体験会」

対 区内在住、在勤、在学の16歳以上の方

日 ①10月11日(金) ②12日(土) ③18日(金)

④11月15日(金) ⑤16日(土)

①②⑤午前11時～正午 ③④午後8時～9時

師 ルネサンストレーナー

定 各20名(申込順) 費 各1,010円

申 10月1日(火)午前9時から電話申込

問 場 先 赤羽体育館(志茂3-46-16)

☎(3901)3144

◆浮間舟渡ダブルステニス親睦会

対 テニス初心者～上級者の方

日 10月16日(水) 午前11時～午後3時

場 浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1)

内 参加者のレベルに応じてペアを組み、ダブルスのゲームを行います。 師 NPO法人日本スポーツ振興連盟 三五淳一氏

定 16名(申込順) 費 2,500円

申 開催前日までに電話申込

問 先 赤羽スポーツの森公園競技場

☎(5948)9281(午前10時～午後7時)

◆2020世界卓球選手権釜山大会(団体戦)
男女日本代表選手1次選考会開催

主催 (公財)日本卓球協会

共催 北区

日 10月22日(祝) 午後1時30分～6時・23日(水) 午前9時30分～午後1時30分

場 赤羽体育館メインアリーナ(志茂3-46-16) ※4階で観戦可能(多数の場合は入場規制有) [持ち物] 室内履き

申 当日、直接会場へ

問 東京オリンピック・パラリンピック担当課

☎(5390)1136

◆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歳以下の初心者の方 日 10月12日(土) 午後4時～6時 場 赤羽体育館多目的ルーム(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、10月11日(金)(必着)まで

問 先 北区ダンススポーツ連盟 高橋

☎080(1195)9799

EM tomoe9898@gmail.com

健康いきいき情報

◆健康運動サロン
～はじめての体幹トレーニング～

対 区内在住、在勤、在学の方

日 10月22日(祝) 午前10時～11時

師 松尾芳治氏 定 30名程度(申込順)

費 300円 [持ち物] 運動できる服装、室内履き、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)



はじめての体幹トレーニングの様子

◆健康増進センター(へるしあKITA)
ちょっとためになる栄養講座

対 区内在住、在勤で20歳以上の方

日 10月30日(水) 午後1時30分～3時

内 旨味を生かしきる!簡単、おいしい「きのこ」レシピ(一皿試食あり) 定 20名(抽選)

費 200円 申 往復はがき(記入例参照)で、

10月16日(水)(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

こくろく
◆口腔ケアサポートセミナー

共催 北区

快適な口腔で過ごすために

～明日から介助で行う口腔ケア～

対 区内在住または介護関係職の方

日 10月16日(水) 午後7時から

場 北とびあ7階第二研修室

師 歯科衛生士 山口朱見氏

定 120名(先着順) 申 当日、直接会場へ

問 東京都北歯科医師会事務局

☎(3900)5009

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

北区ニュース
住めば北区



北区HP
<http://www.city.kita.tokyo.jp/>



北区ツイッター
@kitaku_tokyo



北区フェイスブック
<https://www.facebook.com/kita.city.tokyo>



(令和元年9月1日現在)	前月比
世帯数	198,488 169減
総人口	353,576 158減
年齢別人口*	14歳以下… 36,601 (10.4%)
	15歳～64歳… 229,449 (64.9%)
(構成比)	65歳以上… 87,526 (24.7%)
*外国人人口を含む	

日本人人口	330,494	57減
男	163,913	29減
女	166,581	28減
外国人人口	23,082	101減
男	11,684	75減
女	11,398	26減