

北国ニ又

主 内 容

- トッパスリートのまち・北区
テニスフェスティバル2019……2面
- 認知症の人を介護する家族がひとり
で悩まないための講座～介護する仲
間とつながろう～……………2面
- 情報の泉……………3～4面

北区飛鳥山博物館秋期企画展

古写真はわたしたちに何を伝えるのか？
—写された幕末・明治の北区の名所—

10月26日(土)~12月15日(日)

午前10時～午後5時

場同館特別展示室・ホワイエ

53 A. MAPLE GARDEN AT TAKINOGAWA NEAR TOKYO

「滝野川の紅葉園」(伊藤紀之氏所蔵)

幕末維新期の王子・飛鳥山・滝野川は日本人のみならず外国人の関心を集めた地でした。その名所の姿は、当時の先端技術である湿板写真によって記録され、また意外なほど多くの写真が今に伝わっています。そのなかには、日本の写真史でもごく初期の1859年に撮影された王子の料理屋の写真も含まれるなど、浮世絵などの絵画資料とは異なる景観情報に満ちています。

[休館日] 11月4日(休)を除く毎週月曜及び11月5日(火)

●飛鳥山博物館他事業

飛鳥山博物館講座「駅弁掛け紙の図像学」

日11月16日(土) 午後1時30分～3時30分 **内**昭和時代に作られた全国各地の駅弁の掛け紙(レッテル)を中心に、描かれた名所観を解説します。 **場**同館講堂

師同館学芸員 **定**80名(抽選)

申往復はがき(記入例参照)で、11月2日(土)(必着)まで

●展示付帯事業

「肖像撮影体験!—150年前の写真技法で写してみよう—」

日 11月30日(土) **午前10時30分～午後4時** **場** 同館ホワイエ

【師】ライト&プレイス湿板寫眞館 和田高広氏 【定】5組(抽選。1組1名～3名)

申 往復はがき(記入例参照。全員の氏名・住所も記入)で、11月14日(木)(必着)まで

東京9区文化財古民家めぐり

「旧松澤家住宅解説会」

日10月20日(日) 午前10時30分から 午後1時30分から ※各回同一内容。1時間
程度 **場**北区ふるさと農家体験館(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内)

師飛鳥山博物館学芸員、北区ふるさと農家体験館運営協議会 定各30名(先着順)

■当日、直接会場へ

=以下、共通=

問先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館) ☎ (3916) 1133

●10月の番組（手話つき）
北区、ごみゼロへの挑戦
【放送日時】 毎日午前9
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
します。翌月からDVD
での貸出もしています。

問 広報課
（3908） 1102

住めば
北区

住めば、北区東京。

青く澄み渡った空に浮かぶ鯉雲に、秋の訪れを感じます。秋といえど、芸術、スポーツ、読書、食欲と様々な秋がありますが、北区の秋といえど「ふるさと北区区民まつり」。先日にも大いに賑わいましたが、まつりを支え、盛り上げてくださった皆様に厚く御礼申し上げます。▼さて、2021年1月からNHKで放映される大河ドラマの主人公に、北区・飛鳥山に本邸を構え、生涯を過ごした「日本資本主義の父」と呼ばれる渋沢栄一翁となることが決定しました。タイトルは『青天を衝け』、主演は吉沢亮さんです。渋沢翁の功績とともに、北区の魅力を全国に発信し、区を挙げて盛り上げていきましょう。▼読みやすく、わかりやすい広報紙をめざして北区ニュースをリニューアルしました。全号ともカラーで、写真を活用した記事も増やします。今後は区民の皆さんの地域活動も掲載していく予定です。▼この時期は朝晩の寒暖差が大きくなります。体調には気をつけて元氣にお過ごしください。

いわし雲 大いなる瀬を さかのぼる



憲
北区長
花川與惣太

区民とともに

区民一人ひとりがゆとりと豊かさ、そして、地域への愛着を持つことができる「人が輝く、まちが輝く、未来が輝く」魅力あふれる北区づくりを目指して、「区民とともに」の基本姿勢のもと、区政を進めています。この魅力あふれる北区づくりに向けた広聴制度をご紹介します。

●区長へのはがき・封書などを活用ください

区民の皆さんから、区政への意見・要望・提案などをお聴かせいただくはがき・封書をご用意しています。お寄せいただいた声をできるだけ区政に反映させるよう、区長はじめ全職員が努力してまいります。どうぞ活用ください。また、北区ホームページでも区政へのご意見、各課への問い合わせを受け付けています。

【設置場所】区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)、区民センター、地域振興室、区民事務所、図書館、北とぴあなど

問 広報課広聴担当 ☎(3908) 1102

●区政モニター制度など

幅広い年代層の区民の皆さんのニーズを直接お聴きするため、会議参加やアンケートをお願いする区政モニター制度のほか、中学生・高校生モニター制度があります。会議に参加不要な区政レポーター制度もあります。その他、区政の実情と認識を深めるための区内施設見学会も実施しています。募集は、北区ニュースなどでお知らせしています。また、活動報告は北区ホームページ・区政資料室などで公表しています。

ネズミ防除方法

問 北区保健所生活衛生課環境衛生担当 ☎(3919) 0720

ネズミは、食べ物がある場所や整理整頓されていない場所を好みます。次のポイントに気を付けて、ネズミが好まない環境にすることが、ネズミ防除に最も有効です。

1. エサをなくす

食べ物は金属製のふた付き容器や冷蔵庫に入れておきましょう。

2. 進入路をなくす

換気扇や通気口、排水管の貫通部分のすき間など侵入できそうな場所を点検しましょう。金属板や金網、金たわしなどすき間の形に変形させやすく、ネズミがかじれないものを使用して進入路をふさぎましょう。

3. 寝床をなくす

紙類や布製品、ビニール袋など家庭で使用する身近なものが巣の材料となります。不要物は処分し、整理整頓してネズミの隠れ場所をなくしましょう。

侵入しているネズミに対しては、粘着板や殺そ剤を活用することもできます〔北区保健所(東十条2-7-3)では、1世帯1回に限りサンプルを配付しています〕。ただし、あくまでも補助的な対策なので日ごろから環境改善を心がけましょう。

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

そらまめ相談室(ひとり親家庭等相談室)の日曜出張相談

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

日 11月10日(日) ①ファイナンシャルプランナーによる家計相談…午前9時～正午 ②同相談室の相談員による一般相談…正午～午後3時 ③弁護士による法律相談…午後3時～5時 場 赤羽文化センター第5学習室(赤羽西1-6-1-301)

定 ①2名 ②3名 ③2名(いずれも申込順)

申 11月8日(金)までに電話または北区ホームページで申込

問 先 所らまめ相談室 ☎(3908) 1363

子どもアレルギー個別相談

対 お子さんのぜん息、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎でお悩みの保護者 日 ①11月21日(木) ②12月5日(木) いずれも午後2時から 場 区役所第二庁舎231会議室 師 東京慈恵会医科大学附属第三病院小児科診療部長 勝沼俊雄氏 定 各7名(申込順)

申 10月16日(水)午前9時から電話申込

問 先 障害福祉課公害保健係 ☎(3908) 9019

離乳食講習会(11月)～みんなで食育・楽しく食育～

対 区内在住で乳児(3～4カ月)健診後から生後8カ月未満の乳児(第1子優先)の保護者(保育なし) 内 離乳食の始め方とすすめ方のポイント(お話と試食) ※いずれも同一内容。1名1回のみ受講可 日 場 定 申 問 先 下表のとおり

日程	会場	定員(申込順)	申込開始日	申込・問い合わせ先
11月12日(火) 午後1時30分から	北区保健所1階(東十条2-7-3)	28名	10月15日(火) 午前9時から電話申込	健康推進課王子健康支援センター ☎(3919) 7588
11月8日(金) 午後1時30分から	赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)	32名	10月16日(水) 午前9時から電話申込	健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903) 6481
11月22日(金) 午後1時30分から	滝野川健康支援センター2階(西ヶ原1-19-12)	20名	10月17日(木) 午前9時から電話申込	健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915) 0184

※王子健康支援センターでは、11月末まで北区保健所内エレベーター工事を予定しています。あらかじめご了承ください。

トップアスリートのまち・北区 テニスフェスティバル2019

障害のある方もない方もプロ選手とテニスを楽しもう!!

対 小学生以上の方 日 11月17日(日) 午前10時～午後3時 ※雨天時は24日(日)に延期 場 浮間舟渡庭球場(浮間4-27-1)

内 車いすテニス体験と交流イベント 師 リオデジャネイロパラリンピック車いすテニス銅メダリスト 齋田悟司選手、リオデジャネイロパラリンピック車いすテニス日本代表監督 中澤吉裕監督

定 60名(抽選)

申 申込書(スポーツ推進課(北とぴあ10階)、区立スポーツ施設、東京都障害者総合スポーツセンター(十条台1-2-2)にあります)を郵送、ファクスまたは持参で、11月4日(休)(必着)まで ※北区ホームページからも申込可

問 先 〒114-8503(住所不要) スポーツ推進課スポーツ推進係(北とぴあ10階) ☎(5390) 1134 FAX(5390) 1137

齋田悟司選手

中澤吉裕監督

認知症の人を介護する家族がひとりで悩まないための講座 ～介護する仲間とつながろう～

対 日 内 師 定 下表のとおり 場 赤羽会館

申 10月11日(金)午前9時から25日(金)までに電話または申込用紙(各高齢者あんしんセンターにあります)に必要事項を記入し、ファクスで申込 ※1日のみの参加可

問 先 浮間高齢者あんしんセンター ☎(3558) 3689 FAX(3558) 7988

	対象者	日時・会場	内容	定員(申込順)
第1回	区内在住、在勤の方	11月5日(火) 午前10時30分～午後0時15分 4階大ホール	【講演会】気持ちの楽になる認知症の家族との暮らし方 師 東京慈恵会医科大学 精神医学講座 主任教授 繁田雅弘氏	150名
第2回	区内在住の認知症の人を支える家族または区内でボランティア等を行っている支援者	11月6日(水) 午前10時30分～午後0時15分 4階小ホール	【講座】家族の体験談 師 認知症の人と家族の会 藤沼三郎氏、(株)のうの代表取締役 宮地由加氏 【交流会】日頃の思いを語ろう	40名
第3回		11月6日(水) 午後1時30分～3時 4階小ホール	【講座】家族のこころを理解するために～受け止め方の秘訣～ 師 東京都地域連携型認知症疾患医療センターオレンジはつとクリニック 認知症看護認定看護師 住井明子氏	40名

シルバー人材センターパソコン教室

対 区内在住、在勤、在学の方 日 内 費 下表のとおり 定 各9名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照。番号も記入)で、10月24日(木)(必着)まで

問 場 先 〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター ☎(3908) 8400

	コース名	日程	費用
①	年賀状文面(2日間コース)	11月5日(火)・6日(水)	各5,500円(教材費含む)
②	年賀状宛名(2日間コース)	11月12日(火)・13日(水)	
③	超初心者OK!はじめてのパソコンとインターネット(3日間コース)	11月27日(水)～29日(金)	
④	ワード入門(3日間コース)	12月4日(水)～6日(金)	
⑤	ワード初級(3日間コース)	12月11日(水)～13日(金)	各8,000円(教材費含む)
⑥	エクセル入門(3日間コース)	令和2年1月15日(水)～17日(金)	
⑦	エクセル初級(3日間コース)	1月22日(水)～24日(金)	

【時間】奇数番号…午前9時30分～正午 偶数番号…午後1時30分～4時

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」

対 1歳～2歳のお子さんと保護者 日 10月20日(日) 午前10時45分～11時45分(受付開始10時30分) 内 お子さんにオススメの絵本を楽しみながら、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をシェアしましょう。 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

自然と遊ぼう!ネイチャーゲーム

後援 北区・北区教育委員会

対 幼児～小学生と家族等

日 11月24日(日) 午後1時～3時30分

場 浮間公園(板橋区舟渡2-15-1)

内 水鳥のくらしについて学びます。

定 60名程度(抽選) 費 500円

申 往復はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)で、11月8日(金)(必着)まで

問 先 〒114-0024 西ヶ原4-14-6 エスポワール西ヶ原3階 岩下 ☎090(3459)0472 FAX(3917)2076 E oujinaturegame@kxb.biglobe.ne.jp

北区

情報の泉

※10月1日から郵便料金が変わりました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。

お知らせ

◆第105回東京都北区都市計画審議会

日 11月11日(月) 午後2時から(1時30分受付開始) 場 区役所第一庁舎4階第二委員会室 内 [予定議題] ①東京都市計画防災街区整備事業の変更について(志茂三丁目9番地区防災街区整備事業) ②新景観百選の認定および中央公園周辺地区の景観形成重点地区の指定に伴う景観づくり計画の変更について ③東京都市計画道路の変更について(幹線街路補助線街路第92号線)④「北区都市計画マスタープランの改定」の案について 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 都市計画課 ☎(3908)9152

◆第5回北区男女共同参画審議会

日 10月21日(月) 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 第6次アゼリアプラン中間のまとめ(案)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

◆第6回(仮称)芥川龍之介記念館検討委員会

日 10月30日(水) 午後2時30分から 場 田端ふれあい館第3ホール(田端3-16-2田端区民センター内) 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。 問 文化施策担当課 ☎(5390)0093

◆ブロック塀等の安全対策工事に 対する助成金額拡充

ブロック塀等の除却工事費用の助成金額を通学路等に面する場合には、7,500円/mから2万円/mに、それ以外の道路等に面する場合には、5,000円/mから1万円/mに拡充しています。また、ブロック塀をフェンスに造り替える工事や、ブロック塀の高さを低くする工事についても、助成額を拡充しています。拡充期間は令和2年度までです。 対 道路等に面するブロック塀等で、高さが1.0mを超えるもの。区の調査により危険と判断されたもの。上記以外にも条件があります。詳しくはお問い合わせください。 問 建築課建築防災担当 ☎(3908)1240



平成28年熊本地震によるブロック塀の倒壊
出典：(一財)消防防災科学センター災害写真データベース

◆10月31日(木)は特別区民税・都民税(普通徴収分)第3期分の納期限です

送付した納付書で収納推進課(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

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

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、必ず納付書を持参してください。区民事務所の開庁日は、ホームページまたは区民事務所でご確認ください。

●携帯電話やスマートフォンからのお支払いができます(モバイルレジ)

詳しくは納付書裏面をご覧ください。 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

◆国民健康保険料休日納付相談

日 10月27日(日) 午前9時～午後4時 問 場 国保年金課国保保険料係(区役所第一庁舎2階25番) ☎(3908)1159

◆特定個人情報保護評価書(案)に 対する意見を募集します

地方公共団体は、マイナンバーの利用によるプライバシーや個人情報への影響を事前に評価し、その保護措置を講じる「特定個人情報保護評価」を行うことが法律で定められています。区では、住民基本台帳及び地方税に関する事務について特定個人情報保護評価書を平成27年度に作成し、公表しましたが、この度再評価が必要な「重要な変更」を加えることになったため、再評価書(案)を作成しました。 [閲覧場所] 総務課(区役所第一庁舎3階3番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、図書館及び北区ホームページ [意見提出期間] 10月10日(木)～11月8日(金)(必着) [意見提出方法] 郵送、ファクス、Eメールまたは持参で提出 ※提出の際は、必ず案件名、氏名・住所を記入してください。 問 先 〒114-8508(住所不要)総務課文書係(区役所第一庁舎3階3番) ☎(3908)8624 FAX(3905)3423 EM somu-ka@city.kita.lg.jp

◆中央公園周辺地区の景観形成重点地区 景観形成基準等の案の閲覧及び意見書

本地区では、中央公園周辺地区らしい景観まちづくりを図るため、区域、目標、方針及び景観形成基準を定めます。景観形成基準等の案の閲覧ができます。なお、区内在住の方、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] 中央公園周辺地区(上十条1丁目、中十条1丁目、王子本町2丁目・3丁目、十条台1丁目各地内) [閲覧場所] まちづくり推進課(区役所第一庁舎7階5番) [閲覧及び意見書提出期間] 10月11日(金)～25日(金) 午前8時30分～午後5時(土・日曜、祝日を除く) [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 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

◆司法書士による無料相談会

後援 北区 日 10月23日(水) 午後6時～9時 場 北とびあ8階804A会議室 内 不動産登記、空家問題など 申 原則、前日までに電話

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 秋元 ☎(3901)5290

◆「法の日」無料相談会

後援 東京法務局・北区 日 10月25日(金) 午後1時～4時 場 区役所第一庁舎1階ロビー 内 土地・建物の調査・測量、境界問題の相談など 問 東京土地家屋調査士会北支部 増田(事務所) ☎(6903)2027

募集

◆北京市西城区訪問・区民文化交流 団参加者募集

対 次の①～③すべてに該当する方 ①区内在住で、平成31年4月1日現在、18歳以上の方 ②健康状況が良好で協調性に富み、長期の団体行動を共にできる方 ③水墨画または篆刻の経験がある方 日 12月18日(水)～21日(土) 内 西城区政府表敬訪問、西城区民との交流など 定 10名程度(選考) 費 8万円程度 申 申込書(総務課にあります)に記入し、郵送または直接窓口で、10月24日(木)(必着)まで 問 先 〒114-8508(住所不要)総務課総務係 ☎(3908)9308(区役所第一庁舎3階4番)

◆知的書評合戦ビブリオバトル in 赤レンガ図書館 参加者募集

日 11月16日(土) 午後1時30分～2時30分(1時開場) 内 テーマは「この本が好き!」。発表者が5分間で書評した後、投票で「チャンプ本」を選びます。 定 20名(申込順) 申 電話、直接窓口で、10月31日(木)まで ※観戦のみの希望は当日、直接会場へ(先着50名) 問 場 先 中央図書館図書係(十条台1-2-5) ☎(5993)1125

◆フリーマーケット 出店者募集

●北ノ台エコー広場館 日 10月13日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止) [出店数] 50店(抽選) [出店料] 1,000円(2m×3m) 申 電話申込(随時受付) 問 場 先 北ノ台エコー広場館「フリマ」係(上十条5-14-4)(水曜、祝日休館) ☎(3907)3196 ●富士見橋エコー広場館 日 11月17日(日)・24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(赤羽南1-14-17) 後援 北区

日 11月23日(祝) 午前10時～午後3時(雨天の場合24日(日)に順延) [出店数] 70店(抽選) [出店料] 1,000円(2m×2.5m) 申 往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無)で、11月13日(水)(必着)まで 問 先 〒205-0014 羽村市羽東3-1-17 リサイクル運動友の会 ☎090(3222)5060

講座・催し

◆DV理解基礎講座 DVにさらされる子どもを 救うために～乳幼児精神保健からのヒント～

日 11月17日(日) 午後2時～4時

師 児童精神科医 渡辺久子氏 定 40名(申込順) 申 10月11日(金)午前9時から電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で申込 ※保育(1歳以上未就学児。定員あり(抽選))希望の方は10月20日(日)までにご連絡ください。

問 場 先 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とびあ5階)

☎(3913)0161 FAX(3913)0081 EM danjo-c@city.kita.lg.jp



◆「性の多様性～自分らしく生きる～」 映画「性別がない!」上映会とトークショー

スペースゆうパートナーシップ事業 日 11月10日(日) 午後2時30分～4時30分 場 北とびあ6階ドームホール 師 映画監督 渡辺正悟氏ほか [企画・運営] Rainbow Tokyo 北区 定 120名(申込順) 申 10月10日(木)午前9時から電話、ファクス、Eメール(記入例参照)または直接窓口で申込 ※保育(1歳以上未就学児。定員あり(抽選))希望の方は10月18日(金)までにご連絡ください。 問 先 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とびあ5階) ☎(3913)0161 FAX(3913)0081 EM danjo-c@city.kita.lg.jp

◆滝野川文化センター講座

①区民講座「明治から大正期の古河家の歴史と地域の変遷を辿る」

日 11月20日(水) 午後1時30分～3時 師 北区飛鳥山博物館学芸員 定 20名(抽選)

②特別講座「基礎から学ぶ♪大人の好印象メイク実践講座」

日 11月22日(金) 午前10時～正午 師 ちふれホールディングス(株)美容研究部 定 20名(抽選) 費 300円 =以下、共通=

対 区内在住、在勤、在学の方 申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、①11月7日(木) ②6日(水)(いずれも必着)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

◆「着付け教室」～地域で安心して学べる～

対 区内在住、在勤、在学の女性 ③は自装ができる方 日 ①月曜・自装コース…11月11日～12月16日 計6回 毎週月曜 午後5時～7時 ②水曜・自装コース…11月6日～12月25日 計8回 毎週水曜 午後5時～7時 ③月曜・他装コース…11月11日～12月16日 計6回 毎週月曜 午後1時30分～3時30分 定 各20名(抽選) 費 ①③6,600円 ②8,800円(いずれも前納) 申 往復はがき(記入例参照。希望コースも記入)で、10月23日(水)(必着)まで [持ち物] 着物・帯等 ※詳しくはホームページをご覧ください。 問 場 先 〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター ☎(3908)8400 HP <http://www.kita-sc.or.jp/>

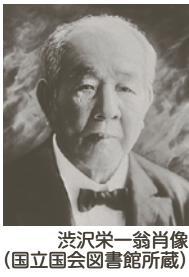
◆影絵劇上演会 上演:影絵生活学校

主催 北区新生活運動推進協議会 共催 北区教育委員会 日 11月16日(土) 午後2時(1時30分開場) 場 滝野川会館小ホール(西ヶ原1-23-3) 内 王子のきつね、貧乏神と福の神など 定 150名(先着順) 申 当日、直接会場へ 問 かげえサークルつくしんぼう 宮崎 ☎(3907)4385

講座・催し

◆観光ボランティアガイド 北区・板橋区合同散策ツアー 「渋沢栄一 ゆかりの地を歩く」

日11月15日(金) 午前9時30分～午後0時30分(9時15分北とびあ前集合)
※小雨決行、荒天中止
内醸造試験所跡地公園、旧渋沢庭園、東光寺、観明寺など
解説東京都健康長寿医療センター
定20名(抽選)
申往復はがきまたはEメール(記入例参照。人数と全員の氏名も記入)で、10月25日(金)(必着)まで
問先〒114-8503(住所不要)産業振興課観光振興担当 ☎(5390)1234
EMsangyoshinko2@city.kita.lg.jp



渋沢栄一翁肖像(国立国会図書館所蔵)

◆キーン先生と国性爺合戦

パネルとDVDを通して دونالد・キーン氏が英訳・研究した「国性爺合戦」を紹介します。
●パネル展
日10月1日(火)～12月28日(土)
●人形浄瑠璃「国性爺合戦」DVD上映とブックトーク
日11月23日(祝) 午後2時～3時30分
定50名(先着順)
申当日、直接会場へ
=以下、共通=
企画・運営北区図書館活動区民の会
問場中央図書館図書係(十条台1-2-5)
☎(5993)1125

◆講演「彫塑制作への誘い」

日11月9日(土) 午後2時から(1時30分開場)
場(仮称)彫刻アトリエ館(西ヶ原1-16-7)
師日展会員 清家 悟氏
定25名(申込順)
申10月16日(水)から電話またはEメール(記入例参照。件名は「彫塑制作への誘い」と記入)で申込
問先北区文化振興財団(ココキタ)
☎(6338)5711(午前9時～午後5時)(月曜休館)
EMkcf_bunkasinkou@kitabunka.or.jp

◆草木染から知る自然の力 ～藍染めをしよう～

北区地域づくり応援団事業
日10月27日(日) 午前10時～正午
場赤羽緑道公園内(赤羽台3-18、八幡小学校崖下) **師**東京都北区環境教育を進める会会員 渡辺三枝子氏
持ち物染めたい物(綿100%で50g以内)
※材料の準備もあります(実費300円程度が必要)。
定20名(申込順) ※応募人数により午後の部(20名)を開設します。
申はがき、Eメール(記入例参照)または電話で、10月23日(水)(必着)まで
問先〒115-0056 西が丘1-28-14 渡辺 ☎090(7262)7723
EMnabecyanmiko@yahoo.co.jp

◆産業技術高専オープンカレッジ 「量子力学の基礎」

後援 北区教育委員会
対大学生以上の方 **日**11月16日(土) 午前10時～午後3時 **師**同校准教授
定20名(抽選) **申**10月31日(木)までにはがき(記入例参照。Eメールアドレスも記入)またはホームページで申込
問場先〒116-8523(住所不要)都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス
☎(3801)0145
HPhttps://www.metro-cit.ac.jp

◆「ナカハチ・オン・タイム」にご招待

共催 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)(2名1組) **日**11月13日(水) 午後7時開演 **場**北とびあつつじホール
内東京ボーイズ・仲八郎プロデュースのエンタテインメントショー
ゲスト柳家権太楼、青空球児・好児、テツ and トモ **定**2組(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)で、10月23日(水)(必着)まで
問先〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「ナカハチ」係 ☎(5390)1221

◆歩こう会(半日コース) 紅葉の清澄庭園に行こう!

共催 北区教育委員会
対区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
※小学生は保護者同伴、未就学児も参加可
日11月17日(日) 午前8時30分(小雨決行) **集合**北とびあ前 **行程**王子駅～門前仲町駅(往復) **定**60名(申込順)
費大人650円、中学生500円、小学生以下250円(交通費、入園料、保険代含む)
申10月15日(火)から電話、ファクス、Eメール(記入例参照)で申込
問北区青少年団体連合会 山越
☎090(9100)3244 FAX(4283)6123
EMkitaku.seidanren@gmail.com

長生きするなら 北区が一番

初心者向けエアロビクス

対区内在住、在勤で65歳以上の方
日11月12日(火)・19日(火) 計2回 午後2時～3時30分 **定**30名(抽選)
申往復はがき(記入例参照)で、10月24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

家族介護者教室「最期まで自分らしい余生を送るための心づもり『ACP』のすすめ」

対区内在住、在勤の方 **日**10月29日(火) 午後2時～3時30分 **場**昭和町ふれあい館第3ホール(昭和町3-10-7) **師**駒込病院がん看護専門看護師 宗定水奈子氏
定35名(申込順)
申10月10日(木)午前9時から電話申込
問先上中里つつじ荘高齢者あんしんセンター ☎(5390)6009・6001

――長生きするなら北区が一番――

◆城北菊花会「菊花展示大会」

後援 北区
日10月27日(日)～11月10日(日) 午前9時～午後4時 **場**赤羽公園(赤羽南1-14-17) **内**会員が「大菊盆養」、「大菊数立て」などの各部門で競技を行います。
申当日、直接会場へ
問城北菊花会 牧山 ☎(3911)5651

スポーツ

◆エアロビクスと筋力トレーニング

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11月1日～12月20日 毎週金曜 計8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3,200円
申往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、10月19日(土)(必着)まで
問先〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

◆赤羽スポーツの森公園競技場 スポーツ教室

親子ふれあいサロン「リズムに合わせて親子で体操」
対区内在住の未就学児(1歳～3歳)と保護者(2名1組) **日**11月11日(月) 午前10時～正午 **場**赤羽スポーツの森公園競技場
師株幼少児体操振興会 飯田博貴氏ほか
定20組程度(抽選) **費**1組1,500円
申往復はがき(記入例参照。全員の氏名・ふりがな、お子さんの年齢も記入)で、10月25日(金)(必着)まで
浮間舟渡テニス場MIXダブルステニス交流会
対20歳～40歳前後の未婚の方
日11月10日(日) 午後1時～4時

家族介護者教室「知っていますか?在宅医療～住みなれた家で最期まで暮らすために～」

対区内在住、在勤の方 **日**11月7日(木) 午後2時～3時30分 **場**田端区民センター2階第1ホール(田端3-16-2)
内通院困難な方、寝たきりの方でも在宅療養が可能です。在宅で看取りも行っている訪問診療の実践について学びます。
師赤羽在宅クリニック院長 小畑正孝氏
定30名(申込順)
申10月10日(木)午前10時から電話申込
問先滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター ☎(3822)6080

元気な高齢者のための芝居をみる会

対区内在住の70歳以上の方 **日**11月14日(木)・15日(金) いずれも午後1時～3時30分 **場**篠原演芸場(中十条2-17-6)
※畳に座って鑑賞。イス席なし
定各100名(抽選) **費**500円
申往復はがき(記入例参照。希望日、参加者全員の住所・氏名・年齢も記入)で、10月18日(金)(必着)まで ※1通2名まで
問先〒114-8508(住所不要)長寿支援課 ☎(3908)9017

場浮間舟渡庭球場(浮間4-27-1)
内全ての人とペアを組み替える交流会です。
師NPO法人日本スポーツ振興連盟 中川勝就氏 **定**男女各8名(抽選) ※ペア申込不可 **費**3,000円 **申**Eメール(記入例参照)で、10月25日(金)まで

=以下、共通=
※詳しくはホームページをご覧ください。
問先〒115-0055 赤羽西5-2-27 赤羽スポーツの森公園競技場
☎(5948)9281
EMinfo@akabane-sports.com
HPhttp://www.akabane-sports.com/

◆区民体育大会合気道演武会

主催 北区・北区体育協会
対区内在住、在勤、在学で16歳以上の方
日11月17日(日) 午後1時～4時
場滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
申11月14日(木)までに電話申込
問先北区合気道連盟理事長 阿出川
☎090(4172)0006

健康いきいき情報

◆女性のための健康講座&相談

①女性の健康ミニ講座
対おおむね50歳以上の女性
内更年期のヘルスケアについて医師を交えて座談会を行います。 **定**10名(申込順)
②女性の産婦人科医師による個別相談
内妊活・月経前緊張症・更年期などの相談 **定**3名(申込順)
③女性のからだメンテナンス体験コーナー
内乳がん自己チェック、お口の健康チェックなどの体験ができます。
=以下、①～③共通=
日11月11日(月) ①午後2時～2時50分 ②③3時～4時 **申**①②10月15日(火)午前9時から電話申込 ③当日、直接会場へ
問場先健康推進課赤羽健康支援センター(赤羽会館7階) ☎(3903)6481

東京家政大学から発信する、いきいき健康長寿―高齢者力アップ

共催 北区・板橋区教育委員会
日10月27日(日) 午後1時～4時20分(開場0時30分) **場**東京家政大学板橋キャンパス120周年記念館(板橋区加賀1-18-1)
内師下表のとおり **定**200名(申込順)
※講師はいずれも東京家政大学
申Eメール(記入例参照)で、10月25日(金)正午まで ※1通2名まで申込可
問先東京家政大学教育・研究支援課シンポジウム担当
☎(3961)1934
EMpsympo@tokyo-kasei.ac.jp

	内容	講師
1	高齢者力アップの鍵となるフレイル予防とは	特任教授 木元幸一氏
2	良質な筋力強化と反応能力	教授 清水順市氏
3	健康長寿はお口の健康から	准教授 内野美恵氏
4	良質なたんぱく質食品をとる	教授 峯木真知子氏
5	良質な睡眠をとる	准教授 岡島 義氏
6	「演劇」に体当たりするシルバー世代	教授 花輪 充氏



16ミリフィルム・アニメ上映会「まんが日本昔ばなし」

日11月3日(祝) 午後1時30分～2時30分(1時開場)
内「笠地蔵」「古屋のもり」など **企画・運営**北区図書館活動区民の会 **定**100名(先着順) **申**当日、直接会場へ
問場中央図書館管理係(十条台1-2-5) ☎(5993)1125