

北区ニュース

(1.5.1現在)	前月比
世帯数	198,382 997増
総人口	353,313 1,024増
日本人人口	330,228 480増
男	163,780 279増
女	166,448 201増
外国人人口	23,085 544増
男	11,745 326増
女	11,340 218増
年齢別人口*	14歳以下… 36,386(10.3%)
	15歳~64歳… 229,280(64.9%)
(構成比)	65歳以上… 87,647(24.8%)

*外国人人口を含む

平成30年度 下半期10月~3月

北区の財政状況

問 財政課 ☎(3908)1105

区は、福祉や教育、まちづくりなど区民の皆さんの日常生活に密着した、さまざまな仕事をしています。その費用は、区民の皆さんに納めていただいた特別区民税や国・都支出金、特別区交付金、特別区債などでまかなわれています。これらの収入がどのくらいで、どのような仕事に使われたか、また、区の財産、特別区債の状況がどのようになっているかを知っていただくため、毎年2回、財政状況の公表を行っています。

今回は、平成30年度下半期(10月~3月)の財政状況についてお知らせします。

●平成30年度 予算の概要

「北区経営改革プラン2015」に基づく歳入確保と歳出抑制、基金と起債の効果的な活用などにより、必要な財源を確保し、中期計画や各種計画に基づく事業の構築やレベルアップなどを図り、「北区版総合戦略」に掲げる北区の個性や魅力発信の施策充実にも取り組みました。また、平成30年度は、新たな時代の幕開けを予感させる未来につながる年であり、区民の誰もが、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」魅力ある北区づくりに向け、事業を着実に推進して未来への歩みを進める予算としました。

●補正予算

平成30年度下半期に区議会でも決された補正予算の主な内容についてお知らせします(△は減額)。

■11月<一般会計>

- 子ども家庭支援センター事業費増額 992万円
子ども家庭支援センターの相談件数の増加等に伴う機能強化を図るため、事務室を育ち愛ほっと館から旧清至中学校別棟2階に暫定的に移転するための経費を計上
- 予防接種費増額 676万円
風しんの届出数の増加を踏まえ、対象を妊娠希望の女性または妊婦の同居家族に拡大し、抗体検査や抗体価の低い方への予防接種にかかる費用を助成するための経費を計上

- 学校諸料金等(小学校)増額 5,435万円
燃料費調整単価の上昇や、猛暑による使用量の増加などに伴う光熱水費の不足分を計上

■2月<一般会計>

- 共同生活援助等給付費増額 5,500万円
利用実績の伸びによる増額
- 特別養護老人ホーム等建設費補助費減額 △2億5,627万円
- 私立保育所整備費助成費減額 △3億2,186万円
- 橋梁架替整備事業費減額 △1億2,027万円
- 公共防災船着場整備費減額 △2億6,401万円
- 密集住宅市街地整備促進事業費減額 △2億7,964万円
- 学校改築事業費(小・中学校)減額 △9億3,700万円
事業の進捗状況にあわせた減額
- 生活保護法に基づく保護費減額 △4億4,248万円

■2月<特別会計>

- 国民健康保険事業会計 △18億4,488万円
一般被保険者療養給付費の減額など
- 介護保険会計 △1億3,383万円
居宅介護サービス給付費の減額など
- 後期高齢者医療会計 △2億144万円
広域連合分賦金の減額など

■3月<一般会計>

- プレミアム付商品券事業費 3億2,140万円
消費税率10%への引上げによる低所得者・子育て世帯の消費に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起・下支えするため、プレミアム付商品券を販売するための経費を計上

平成30年度最終予算額 単位:千円

会計区分	当初予算額	補正予算額	計(最終予算額)
一般会計	155,698,000	△ 4,866,307	150,831,693
国民健康保険事業会計	40,158,177	△ 1,834,888	38,323,289
中小企業従業員退職金等 共済事業会計	114,613	0	114,613
介護保険会計	30,256,809	1,187,411	31,444,220
後期高齢者医療会計	8,695,309	14,458	8,709,767
合計	234,922,908	△ 5,499,326	229,423,582

●令和元年度 当初予算

中心となる一般会計予算は、1,580億1,100万円、対前年度比1.5%の増となりました。特別会計を含めた予算総額では、2,378億7,951万6千円で、対前年度比1.3%の増となりました。

詳しくは、北区ニュース4月20日号の予算特集記事をご覧ください。

●平成30年度予算の執行状況

(平成31年3月31日現在)

予算現額には、平成29年度からの繰越明許費(*)が含まれています。

収入済額・支出済額は、平成31年3月31日現在のもので、一般会計及び特別会計のいずれも出納整理期間(4月1日~5月31日)の数字は含まれません。そのため、最終的な決算額とは異なります。

*繰越明許費とは、歳出予算のうち、経費の性質や予算成立後の何らかの理由で、その年度内に支出が終わらない見込みがあるものについて、議会の議決を得て翌年度に繰り越して使用できる経費をいいます。

一般会計		歳入総額		歳出総額	
1,508億9,958万9千円	1,407億9,661万4千円 (93.3%)	1,508億9,958万9千円	1,325億7,648万1千円 (87.9%)		
562億8,800万円	564億6,174万9千円 (100.3%)	特別区交付金	802億7,839万9千円		
293億3,800万円	271億9,295万円 (92.7%)	特別区税	743億4,433万1千円 (92.6%)		
265億2,141万7千円	239億7,405万円 (90.4%)	国庫支出金	209億7,216万6千円		
96億4,559万8千円	82億6,222万1千円 (85.1%)	都支出金	178億3,754万9千円 (85.3%)		
59億1,200万円	61億1,675万4千円 (103.5%)	地方消費税交付金	160億4,989万9千円		
61億1,675万4千円 (103.5%)	56億8,269万1千円	繰入金	119億5,409万3千円 (74.5%)		
56億8,269万1千円	52億8,231万5千円 (93.0%)	その他	107億6,008万5千円		
175億1,188万3千円	135億6,257万5千円 (77.4%)	環境費	75億2,137万5千円 (69.7%)		
		衛生費	48億4,159万5千円		
		その他	44億5,559万4千円 (92.0%)		
			47億1,471万1千円		
			39億6,864万円 (84.2%)		
			133億4,768万4千円		
			125億1,413万9千円 (93.8%)		

特別会計		[歳入]		[歳出]	
収入済額(収入率)	会計別予算現額	収入済額(収入率)	支出済額(執行率)		
351億232万7千円 (91.6%)	国民健康保険事業会計 383億2,328万9千円	350億7,283万7千円 (91.5%)			
9,212万8千円 (80.4%)	中小企業従業員退職金等共済事業会計 1億1,461万3千円	1億448万4千円 (91.2%)			
301億1,387万5千円 (95.8%)	介護保険会計 314億4,422万円	267億3,627万6千円 (85.0%)			
83億7,343万8千円 (96.1%)	後期高齢者医療会計 87億976万7千円	84億4,257万8千円 (96.9%)			

収入率…予算現額に対する収入済額の割合
執行率…予算現額に対する支出済額の割合

区民負担の状況	
特別区民税調定額	271億4,057万円
日本人人口	329,748人
外国人人口	22,541人
世帯数	197,385世帯

平成31年3月31日現在の特別区民税(現年課税分)の調定額(区が収入すべき金額)から区民の皆さんの一人あたり、一世帯あたりの負担額を計算すると、次のようになります。

特別区民税の負担額

一人あたり 77,041円

一世帯あたり 137,501円

基金の状況	
基金とは、特定の目的のために積み立てている区の貯金のことです。基金の現在高(平成30年度末見込)は598億1,768万2千円です。このうち、年度間の財源調整を図ったり特定目的に充てるための5つの基金(財政調整基金、減債基金、施設建設基金、まちづくり基金、学校改築基金)の合計は、579億8,660万3千円です。	

区の財産	
区民の皆さんが利用する公園、学校、保育園、図書館、区民センターなどの土地、建物や有価証券などをいいます。	
種別	数量
土地	1,229,067㎡
建物	707,847㎡
権利等	1,646㎡
株券等	108株
出資による権利	12件

(平成31年3月31日現在)

特別区債の状況	
学校の改築や、区民センターなどの施設建設、公園の用地取得などは一時的に多額の費用を必要とします。これらの施設は、区民の皆さんが長期にわたって利用するものです。そこで、毎年度の財政負担をならし、その費用を将来の区民の方々にも負担していただくという考えのもと、国や民間からの資金を長期に借入れることがあります。これを「特別区債」といいます。	
特別区債の借入残高(平成30年度末見込)は、284億6,850万9千円です。	

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
申込先
HP
ホームページ
EM
Eメール

◆区営住宅(あき家)の入居者募集

【対】次の①～⑤のすべてに該当する方 ①申込者本人が区内に居住する成年者(20歳未満の既婚者を含む)で、住民票で確認できる(外国人は在留資格が「永住者(特別永住者を含む)及びその配偶者等」「定住者」「日本人の配偶者等」、または在留実績が継続して1年以上ある方) ②同居親族がいる(外国人は在留資格が確認できる) ③所得(同居親族に所得がある場合は合算)が定められた基準内である ④住宅に困っている ⑤申込者(同居親族を含む)が暴力団員ではない ※単身者向けの募集はありません。 【募集戸数】9戸 ※募集は区営住宅全体として行いますので、団地を指定して申し込むことはできません。

【申込書・募集案内の配布期間・場所】6月3日(月)～10日(月) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)、区民事務所及び地域振興室(各開庁時間内) ※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。 【郵送】6月13日(木)(必着)までに区営・区民住宅受付担当へ届いた申込書に限り受け付けます。 ※5月の都営住宅募集に申し込みした方、また同時に実施する都営住宅地元割当に申し込む方も申込できます。 【問先】〒114-8508(住所不要)区営・区民住宅受付担当 ☎(3908)1523

◆「北区さくら体操」指導員(第19期)募集

「北区さくら体操」の養成講習を受け、指導技術を習得後、イベントや普及活動に携わるボランティア活動を行っていただきます。 【対】区内在住で「北区さくら体操」を習得していて、全回参加できる方 【日】7月2日～23日 毎週火曜 計4回 午後2時～4時 【場】滝野川東ふれあい館第一ホールAB(滝野川1-46-7) 【定】10名(抽選) 【申】往復はがき(記入例参照)で、6月13日(木)(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

◆北区第九演奏会合唱参加者募集

●北区第九演奏会 【日】12月7日(土) 午後3時から 【場】北とぴああさくらホール 【指揮】菅我大介 【管弦楽】東京フィルハーモニー交響楽団 【ソリスト】迫田美帆(ソプラノ)、富田明子(アルト)、宮里直樹(テノール)、ヴィタリ・ユシュマノフ(バリトン)

●練習会

【対】女声パート…区内在住、在勤、在学で高校生以上の方 男声パート…高校生以上の方 ※会場準備・出欠受付等は参加者で行っていただきます。 【日】下表のとおり ※11月17日の指揮者指導日、12月6日のオケ合わせに出席できない方は申込できません。

7月	15日(祝)・20日(土)・28日(日)
8月	4日(日)・12日(休)・25日(日)・31日(土)
9月	8日(日)・16日(祝)・21日(土)・29日(日)
10月	5日(土)・12日(土)・20日(日)・27日(日)
11月	4日(休)・9日(土)・17日(日)・24日(日)・30日(土)
12月	6日(金)・7日(土)

【時間】午後6時30分～9時 【場】北とぴあ内 【定】200名程度(抽選) 【費】7,000円 ※ペーレンライター出版の楽譜代2,000円程度が別途必要 【申】郵送の場合…往復はがき(記入例参照。全項目明記必須。第九経験の有無、希望パート、楽譜購入希望の有無、身長も記入)で申込 【はがき持参の場合】住所・氏名を記入したはがきを北区文化振興財団(北とぴあ10階)に持参 【締切】6月28日(金)(いずれも必着) =以下、共通= 【問先】〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「北区第九合唱団」係 ☎(5390)1221

◆ちょこっとささえ愛サービス利用者募集

地域の高齢者の方などを対象に、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、蛍光灯の取替えなど30分以内でできる簡単な支援(一回完結型です。継続的なご支援は「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。 【問先】北区社会福祉協議会 友愛ホームサービス ☎(3907)9492

友好都市とのきずな

酒田市特産「刈屋梨」オーナー募集!

区の友好都市・山形県酒田市の刈屋梨のオーナーを募集します。 【内】①幸水(1口約5キロ、9月上～中旬発送)またはラ・フランス(1口約5キロ、11月上～中旬発送) ②フランス紀行(フランス原産3品種を各約3キロ、10月上旬～11月中旬に3品種を3回に分けて発送) ③和なし三昧(和なし4品種を各約3キロ、9月上旬～10月中旬に4品種を4回に分けて発送) ※オーナー通信の送付や年1回程度のイベントを予定。事前申込で農業体験(無料)ができます。 【費】①1口4,300円 ②1口9,000円 ③1口1万1,000円 ※全て税、送料込み 【申】パンフレット(地域振興課(北とぴあ10階)、地域振興室にありますが)の申込用紙に必要事項を記入し、郵送またはファクスで、7月31日(水)まで受付 ※折り返し振込用紙を送付します。 【問先】〒998-0002 山形県酒田市藤塚字中畑190番地 JA庄内みどり生活特産課 刈屋梨オーナー倶楽部事務局 ☎0234(26)5535 FAX 0234(34)2324

甘楽町ちいじがき蕎麦の里「蕎麦づくり入門」参加者募集

「ちいじがき」とは群馬県甘楽町秋畑那須地区の人々が稲倉山麓に築いた段々畑をささえる石垣のことです。「蕎麦づくり入門」では地元の蕎麦名人に入門し、蕎麦の種まきから蕎麦打ちまでのフルコースを体験できます。 【費】1口(約100㎡)1万円 【申】7月31日(水)までに費用を郵便局の郵便振替用紙で振込

【郵便振替番号】00570-9-5377 【加入者名】甘楽町那須ちいじがき蕎麦の里 ※パンフレットは、地域振興課(北とぴあ10階)、地域振興室にあります。 【問先】甘楽町産業課ちいじがき蕎麦の里係 ☎0274(74)3131(内線412)

群馬県中之条町「親子ふるさと体験」参加者募集

【対】区内在住でおおむね5歳以上の子どもと保護者(家族2～5名程度) 【日】7月26日(金)～27日(土)の1泊2日(26日午前8時区役所を出発、27日午後6時頃区役所で解散予定) 【内】農作物の収穫、そば打ち体験など(収穫物の送料は別料金、食事は1日目の昼食から2日目の昼食まで含み、中之条町まで大型バスで往復) 【宿泊場所】四方温泉ゆずりは荘 ※内容及び宿泊場所は変更する場合があります。 【定】40名程度(抽選) 【費】中学生以上9,000円、小学生以下5,000円 【申】往復はがき(記入例参照。参加人数、全員の氏名・ふりがな・性別・生年月日・年齢も記入)で、6月14日(金)(必着)まで ※家族単位でお申し込みください。 【問先】〒114-8503(住所不要)地域振興課地域振興係 ☎(5390)0092



今年の「親子ふるさと体験」の様子

◆ごみ収集作業員(アルバイト)募集

【対】18歳以上の方(高校生不可) 【募集人員】若干名(面接選考あり) 【勤務場所】北区清掃事務所管内 【勤務内容】屋外の集積所でごみを清掃車に積込む作業 【勤務期間】7月～9月の間(1カ月20日以内) 【勤務時間】午前7時40分～午後4時25分 【賃金】月～土曜…日給1万130円、祝日…日給1万3,536円(いずれも交通費支給なし) 【申】6月14日(金)・15日(土)・17日(月)に電話連絡後、履歴書を持参 【問先】北区清掃事務所(北区豊島8-4-3) ☎(3913)3141

◆Kバス 特別デザイン(北区にゆかりのある浮世絵)の一日乗車券を発売しています

【販売価格】300円 【販売数】500枚 【販売場所】Kバス車内のみ 【特典】一日乗車券の提示で「飛鳥山3つの博物館」の各入館料・観覧料及び「旧古河庭園」の入園料が表示の期日に限り2割引となります。 【問先】日立自動車交通(株) ☎(5682)1122

◆木造住宅耐震診断無料相談会

後援 北区 【対】区内に木造住宅をお持ちの方 【日】6月12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 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。 【問先】北区建築設計事務所協会 ☎(3902)3215 HP <http://www.kita-aaf.com/>

◆北区「事業とくらしの無料相談会」

共催 北区 【日】6月8日(土) 午後1時～4時(受付時間午後0時30分～3時30分) 【場】北とぴあ地下1階展示ホール 【内】法律、税金、不動産、登記、会社経営、労働、行政手続等の身近な諸問題に専門家が無料でお答えします。 【申】当日、直接会場へ ※原則受付順ですが、場合によりご案内が前後する場合があります。また、受付状況により相談開始までお待ちいただく場合や、当日の混雑状況により途中で受付を締め切る場合があります。 【問先】東京パブリック法律事務所 ☎(5979)2920

第2回 北区議会定例会

【日内】6月19日(水) 本会議 20日(木) 本会議 24日(月) 区民生活委員会 文教子ども委員会 25日(火) 健康福祉委員会 建設委員会 26日(水) 企画総務委員会 27日(木) 議会運営委員会 28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。6月20日(木)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5月1日からクールビズ(軽装)対応しています。 【問先】区議会事務局議事調査係 ☎(3908)9948

田端文士村記念館 河童忌特別企画 芥川龍之介「孫mago」×「孫mago」対談



芥川龍之介 国立国会図書館ウェブサイトより

【日】7月24日(水) 午後2時開演(1時30分開場) 【内】河童忌(芥川龍之介忌)復活第3弾。今年は芥川龍之介の「孫」、お二人による対談が実現。祖父・龍之介のこと、父・比呂志、也寸志のこと…芥川家についてたっぷり語り合ってください。 【対談者】芥川耿子(龍之介長男・芥川比呂志 三女)、芥川麻実子(龍之介三男・芥川也寸志 長女) 【定】100名(抽選) 【申】往復はがき(記入例参照。対談者への質問、2名の場合は全員の氏名と両柄も記入)で、7月1日(月)(必着)まで ※1通1名まで。ただし、同居家族に限り1通2名まで。 【問先】〒114-0014 田端6-1-2 田端文士村記念館K係 ☎(5685)5171



左より麻実子、龍之介の妻・文、耿子

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

国保

◆国民健康保険料納入通知書及び納付書をお送りします

平成31年度国民健康保険料納入通知書及び納付書(6月期から9月期分及び1年分一括)を、6月10日(月)に世帯主宛てに発送します。世帯主が国保に加入していない場合も世帯主宛てになります。口座振替の方及び年金からの差し引きの方には、国民健康保険料納入通知書のみお送りします。10月期以降の納付書は、10月中旬以降に発送する予定です。

平成31年度国民健康保険料は、平成30年中の賦課のもととなる所得金額(算定基礎額)から計算し、決定します。ただし、平成31年1月2日以降に転入した方や住民税の申告が遅れた方などには、均等割額のみお知らせしています。正確な保険料額は所得金額が判明した後に変更通知書によりお知らせします。

※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、国民健康保険料納入通知書及び納付書中に「平成31年度」とあるのは、「令和元年度」と読み替えていただくをお願いします。なお、旧元号により表記された期日等について、当該表示は有効なものとしてされています。

- 問 国保年金課国保資格係 ☎(3908)1131
◆倒産・解雇などによる離職者の方は国民健康保険料が減額されます
対 離職により社会保険資格を喪失し国民

健康保険に加入した被保険者、または国民健康保険加入中に離職した被保険者で、次の①～③の要件すべてに該当する方
①離職時65歳未満 ②雇用保険の受給資格が「特定受給資格者」または「特定理由離職者」 ③雇用保険受給資格者証に記載されている離職理由番号が11・12・21・22・31・32(特定受給資格者)、または23・33・34(特定理由離職者)

ただし、特例受給資格者(「特」表示)、高年齢受給資格者(「高」表示)は対象外です。※区条例の減免対象となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

【減額する内容(金額)】失業者の所得のうち保険料算出根拠となる年の給与所得を30%として保険料を算定します。なお、均等割額は原則、減額となりません。ただし、給与所得の算出により総所得の金額が一定の基準以下になった場合は減額(7割・5割・2割)となります。また、保険料が均等割額のみで世帯の場合は、減額にならない(減額0円)場合があります。

【減額する期間】離職日の翌日の属する月からその月の属する年度の翌年度末まで

【申請に必要なもの】①雇用保険受給資格者証 ②印鑑(認印で可) ③国民健康保険被保険者証(保険証) ④マイナンバーカード、通知カードなど ※ハローワークで雇用保険受給資格者証を受け取ってから申請にお越しください。

問 先 国保年金課国保資格係(区役所第一庁舎2階23番) ☎(3908)1131



6月は蚊の発生防止強化月間です

区では、区道や区立公園など公共の雨水マスに幼虫の成長を抑える薬剤を散布し、発生総数を減らす対策を行っています。しかし、蚊は小さな水たまりでも、1週間ほど水がたまる場所であれば簡単に発生します。1週間に1度は、次の発生源をチェックし、不要な水たまりはなくしましょう。



ヒトスジシマカ (出典: 国立感染症研究所)

●発生源チェック プランターや植木鉢の受け皿、空き缶、ビン、ペットボトル、雨よけシートのたるみ、放置された古タイヤ、詰まった雨どい、側溝など



蚊の発生時期は、蚊を寄せ付けないように、個人で身を守る対策を行うことが重要です。成虫に殺虫剤を散布することは、一時的な効果でしかなく、薬剤による健康被害が心配されます。むやみな使用は止め、刺されないような対策をしましょう。

●対策ポイント

- ①窓には網戸を取付け、破れがないか点検する。②ドアや窓の開け放しに注意する。③肌の露出を少なくする。④虫よけスプレーを使用する(用量・用法を守りましょう)。※蚊に刺されてから数日後に、発熱、発疹、結膜炎、筋肉痛、関節痛などの症状がみられる場合は、早めに医療機関を受診してください。

問【蚊の対策に関すること】 北区保健所生活衛生課環境衛生担当 ☎(3919)0720

【蚊媒感染症に関すること】 北区保健所保健予防課結核感染症係 ☎(3919)3102

日 5月31日(金)～7月3日(水) [第1・3月曜、6月27日(木)を除く]

月～土曜…午前9時～午後8時

日曜、祝日…午前9時～午後5時

=以下、共通=

問 北区教科書センター ☎(3908)9287(土・日曜を除く)

◆都民住宅(東京都施行型)あき家の入居者募集

都民住宅は、中堅所得者層の家族世帯に良質な住宅を提供することを目的とした賃貸住宅です。入居資格など詳しくは「都民住宅募集案内」をご覧ください。

【申込書・募集案内の配布期間・場所】

6月3日(月)～11日(火) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)及び区民事務所(各開庁時間内) ※区民事務所は配布部数に限りがあります。 ※申込書配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページ(https://www.to-kousya.or.jp/)からもダウンロードできます。

日 郵送で6月14日(金)(必着)までに東京都住宅供給公社都営住宅募集センターに届いた申込書に限り受け付けます。

問 先 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター(土・日曜を除く) ☎(3498)8894

問 区営・区民住宅受付担当 ☎(3908)1523

◆都営住宅地元割当・単身者及び家族向け(あき家)の入居者募集

●家族向け

対 次の①～⑥のすべてに該当する方 ①申込者本人が区内に居住する成年者(20歳未

満の既婚者を含む)で、住民票で確認できる(外国人は在留資格が「永住者(特別永住者を含む)及びその配偶者等」「定住者」「日本人の配偶者等」、または在留実績が継続して1年以上ある方) ②同居親族がいる(外国人は在留資格が確認できる) ③所得(同居親族に所得がある場合は合算)が定められた基準内である ④住宅に困っている ⑤申込者(同居親族を含む)が暴力団員ではない

●単身者向け

対 「家族向け」の①③④⑤及び、申込時に3年以上区内に居住している60歳以上の方、身体障害者手帳の交付を受けている1～4級の方、知的障害のある方、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている1～3級の方、DV被害者及び生活保護受給者など

【募集する住宅及び戸数】桐ヶ丘一丁目(1戸)、桐ヶ丘赤羽北(1戸)、稲付二丁目(1戸)、上中里二丁目(1戸)、王子三丁目(1戸)、滝野川三丁目(1戸)、赤羽北三丁目(1戸)、桐ヶ丘赤羽台(1戸)、浮間一丁目第2(1戸)、浮間二丁目(1戸) ※詳しくは「募集案内」をご覧ください。

【申込書・募集案内の配布期間・場所】

6月3日(月)～10日(月) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)、区民事務所及び地域振興室(各開庁時間内)

※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。

日 郵送で6月13日(木)(必着)までに区営・区民住宅受付担当に届いた申込書に限り受け付けます。 ※5月の都営住宅募集に申し込みした方、また同時に実施する区営住宅募集に申し込みの方も申込できます。

問 先 〒114-8508(住所不要)区営・区民住宅受付担当 ☎(3908)1523

催し

◆北区コミュニティビジネスシンポジウム

地域の困りごとや課題を区民がビジネス手法で解決するコミュニティビジネスをご存知ですか。子育て中の方やシニアの方が集えるコミュニティレストランや高齢者の買い物支援など、地域に密着した新しいビジネスが広がっています。

※9月上旬からセミナーも開催します。

対 コミュニティビジネスに関心のある方

日 7月10日(水) 午後6時30分～8時30分

場 赤羽会館4階小ホール

内 講演、事例紹介、トークセッション

師 NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター代表理事 永沢 映氏、ヘルシーカフェのら店主 新井純子氏、あそびラボ(株)キッズライト代表取締役 片寄貴之氏

定 50名(申込順) 日 電話、ファクスまたはEメール(記入例参照。住所・氏名・ふりがな・年齢・性別、電話番号、メールアドレスも記入)で、7月3日(水)(必着)まで

問 先 産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237 FAX(5390)1141

EMshien@city.kita.lg.jp

◆北区飛鳥山博物館スポット展示「赤レンガ図書館建造100年記念旧275号棟から赤レンガ図書館へ」

日 5月25日(土)～6月23日(日) 午前10時～午後5時 場 同館特別展示室

内 煉瓦造の工場棟が中央図書館として再生されていく様子を紹介しています。

問 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



お知らせ

◆上十条一丁目4番地区 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案の縦覧及び意見書の提出について

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す。

【区が定める都市計画】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

【対象区域】上十条一丁目4番地内

【縦覧及び意見書の提出】都市計画案次の場所で縦覧できます。なお、区内にお住まいの方または利害関係のある方は、意見書の提出ができます。

【縦覧場所】十条まちづくり担当課(区役所第一庁舎7階6番)

【縦覧期間及び意見書提出期間】6月14日(金)～28日(金) 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝日を除く)

【意見書の提出方法】住所・氏名を記入して、期間内に持参または郵送

問 【意見書提出先】〒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

◆第5回東京都北区文化芸術ビジョン検討委員会

日 6月10日(月) 午後7時から

場 北とびあ9階902会議室

日 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

◆教科書展示会の開催

令和2年度使用教科書(小学校・中学校)

●北区教科書センター(滝野川2-52-10滝野川分庁舎3階)

日 5月31日(金)～7月3日(水)(土・日曜を除く) 午前8時45分～午後5時

●中央図書館(十条台1-2-5)

行楽シーズンの食中毒予防



暖かくなり、運動会やハイキングなどイベントの多い季節になりました。次の食中毒予防ポイントを押さえて、楽しい思い出を作りましょう。

●お弁当作りの注意点…保管の時間を短くするために、お出かけ当日に作りましょう。おかずは温かい状態でお弁当箱につめず、十分冷ましてから清潔な箸でつまみましょう。持ち運びには保冷剤を添えると安心です。

●バーベキューの注意点…トングや箸は、「焼く」「食べる」の用途ごとに使い分

けましょう。生肉にはO157やカンピロバクターなどの食中毒菌がついている可能性があります。中まで十分火が通ったことを確認してから食べましょう。

●ハイキングや魚釣りの注意点…有毒植物や有毒魚による食中毒事故も起きています。特にニラと間違えてスイセンを食べて起こる事故が発生しています。見慣れない魚や粉らわしい植物には注意しましょう。

問 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎(3919)0726

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

お問い合わせ

先

HP

ホームページ

EM

Eメール

講座・講演会

◆北區飛鳥山博物館野外講座 「お富士さん直前!富士塚めぐり」

日6月26日(水) 午前10時～午後5時(昼休憩あり) **内**十條富士塚と近郊の富士塚をめぐり、現地で解説します。**師**同館学芸員 **定**20名(抽選) **費**交通費・昼食費は各自負担 **申**往復はがき(記入例参照)で、6月15日(土)(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(月曜休館) **☎**(3916)1133

◆北區飛鳥山博物館 北區民具学講座「民具を調べる!」

日6月29日(土) 午後2時～4時 **内**民具から当時の人々の暮らしを探ります。**師**同館学芸員 **定**50名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)または電子申請で、6月19日(水)午後3時(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(月曜休館) **☎**(3916)1133

◆古民家工作教室 「クラフトひもで作るカゴ」

対区内在住、在勤、在学の18歳以上の方 **日**7月2日(火) 午前10時～午後0時30分 **定**15名(抽選) **費**1名100円 **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、電話番号も記入)で、6月18日(火)(必着)まで
問場先〒115-0055 赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内 北區ふるさと農家体験館 **☎**(5993)8361

◆赤羽文化センター講座

①区民協働講座「はじめての三味線～日本の伝統芸能に触れてみよう～」
対区内在住、在勤、在学の18歳以上の方 **日**7月5日～19日 毎週金曜 計3回 午後6時30分～8時30分 **内**「さくらさくら」などの初心者向けの曲を通じて、邦楽の歴史や三味線の正しい構え方、弾き方を学びます。**師**江戸端唄家元 三味線豊臣氏 **[協力団体]**邦楽桐の会 **費**4,000円(三味線使用料・教本代) **申**はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、6月27日(木)(必着)まで
②PC特別講座Ⅱ期「Excel基礎・応用編」
対区内在住、在勤、在学の方 **日**7月3日～24日 毎週水曜 計4回 午後6時30分～8時30分 **内**Excelの基本操作から表の作成や編集、関数による計算処理、グラフの作成など **師**堀 愛弓氏 **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、6月20日(木)(必着)まで

③PC特別講座「みんなのパソコンひろば」
対区内在住、在勤、在学の方 **日**7月4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「Word2013で表作成機能を極める」 **師**堀 愛弓氏 **費**1,650円(受講料) **申**往復はがき、ホームページ(記入例参照)または直接窓口で、6月21日(金)(必着)まで
=以下①～③共通=
定①20名 ②③14名(いずれも抽選)
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>

◆中央公園文化センター区民講座 「十條周辺地域の歴史を学ぶ ～陸軍と自衛隊十條駐屯地～」

対区内在住、在勤、在学で全回参加できる方 **日**6月26日(水)、7月3日(水) 計2回 午後2時～4時 **内**明治以降、十條周辺地域がたどってきた歴史と自衛隊十條駐屯地の役割について、講義と施設見学を通して学びます。2回目は、十條駐屯地を見学します。**師**國學院大學兼任講師 黒川徳男氏 **[協力]**自衛隊十條駐屯地 **定**30名(抽選) **費**10円(保険料) **申**往復はがき(記入例参照)で、6月15日(土)(必着)まで
問場先〒114-0033 十條台1-2-1 中央公園文化センター **☎**(3907)5661

◆北とびあ演劇祭・関連ワークショップ 受講者募集

①北區・演技塾
対中学生以上の方 **日**7月22日(月)・29日(月)、8月7日(水)・19日(月)・26日(月)、9月2日(月)・18日(水)・23日(祝) 計8回 午後7時～9時30分 **[発表公演]**9月28日(土)(前日にリハーサルあり)
内プロの劇作家・演出家の指導のもと演劇を学び、北とびあ演劇祭での発表公演を目指します。初心者歓迎。 **定**20名(抽選。応募多数の場合は、初参加者で北區民の方を優先) **費**8,000円(区内在住、在勤、在学の方4,000円)
②ダンスワークショップ
対小学生以上の方 **日**8月1日～10月3日(8月15日を除く) 毎週木曜、10月4日(金) 計10回 午後7時～9時
内プロの振付家が初心者から経験者までレベルにあわせて振り付けします。からだを楽しく動かすところから始め、舞台での発表を目指します。 **定**30名(申込順) **費**1万円(高校生以下5,000円)
③アクションワークショップ
対小学生以上の方 **日**8月2日～10月4日(8月16日を除く) 毎週金曜、10月3日(木) 計10回 午後7時～9時 **内**殺陣や立ち回りなど、舞台上で映えるアクションを習得します。 **定**30名(申込順) **費**1万円(高校生以下5,000円)

[セット割引]②と③同時受講で1万5,000円(高校生以下7,000円)
[②③合同発表会]10月6日(日)
=以下、①～③共通=
場北とびあ内または区内施設 **申**6月5日(水) 午前9時から電話またはホームページで申込 ※①は7月1日(月)までに申込
問先北區文化振興財団北とびあ演劇祭担当 **☎**(5390)1221 **HP**<http://www.hokutopiaengekisai.com>

催し

◆フォークソングひろば

対区内在住、在勤、在学の方 **日**7月2日(火) 午前10時～正午

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可能な中程度の障害のある方 ※講座中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
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、6月20日(木)(必着)まで
問場先〒114-0032 中十條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

講座名	日程	内容	講師	定員(抽選)
コーラス	7月4日～令和2年2月20日 原則第1・3・5木曜 計15回 午前10時～11時30分	のびのびと歌を歌いながら、コーラスの基本を身につけます。	大隅桂子氏	30名
藤芸	7月9日～令和2年3月10日 原則第2・4火曜 計15回 午前9時30分～11時30分	かごや花入れなど身近に使える小物作りを通して、基本的な作り方を学びます。	関口洋子氏	10名
健康づくり 体操教室	7月19日～11月1日 原則第1・3・5金曜 計8回 午前10時～11時30分	ストレッチや筋力アップを行い、心身ともに健康づくりをします。	長瀬和美氏	15名

※休講日など、詳しくは受講決定後にお知らせします。
※今後、中国健康法(太極拳)、書道、健康麻雀を9月頃に募集する予定です。

赤羽会館のヘルスケア・カルチャー企画

対18歳以上の方 **日**内定費 下表のとおり **申**6月2日(日)から電話または直接窓口で申込
問場先赤羽会館 **☎**(3901)8121

講座名	内容	日程・場所	時間	定員(申込順)	費用
フラワー アレンジメント	お洒落な花材で、イベントアレンジメントを楽しみます。 [持ち物] 花切はさみ、カッター、ゴミ袋、持ち帰り袋 ※申込締切は、開催前週の木曜日です。	6月13日、7月25日、 8月22日 各木曜 第2集会所	午後7時 ～8時30分	各20名	1回 3,900円 (花代含む)
美尻 エクササイズ	エクササイズバンドを使い、キュッと引き締まったヒップラインを目指しトレーニングをします。*マット貸出	6月7日 ～8月30日 毎週金曜 第一和室	午前10時15分 ～11時15分		1回 1,000円
カラオケ 健康サロン	音楽健康指導士が軽い運動を取り入れ、発声方法、腹式呼吸をはじめ上手に歌うコツを教えます。	6月25日、7月30日、 8月27日 各火曜 大ホール	午後3時～4時	各50名	1回 700円

北區3体育館 Ⅱ期スポーツ教室

対日場定費 下表のとおり **申**往復はがき(記入例参照)で、各体育館へ6月14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。 ※この他にも多数、教室を開催しています。右記コードからもご覧になれます。詳しくはお問い合わせください。
問場先〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 **☎**(3940)1801
〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 **☎**(3908)2316
〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 **☎**(3901)3140



北區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
シニア向け筋力アップ教室	区内在住、在勤で50歳以上の医師から運動制限されていない方	7月4日～9月26日(8月15日を除く) 毎週木曜 計12回	午前9時10分～10時10分	第1武道場	各30名	9,240円
にこにこ50体操教室		7月3日～9月25日(8月14日を除く) 毎週水曜 計12回	午前9時30分～10時30分	プレイルーム		
健康づくり体操教室	区内在住、在勤で65歳以上の医師から運動制限されていない方	7月5日～9月27日(8月16日・23日を除く) 毎週金曜 計11回	午前9時30分～10時30分	第2武道場		8,470円

種目	対象	日程	時間	場所	定員(抽選)	費用
ボイストレーニング③ 金曜クラス	区内在住、在勤で50歳以上の健康な方	7月5日～9月27日 毎週金曜 計13回	午前11時15分～午後0時15分	多目的	各15名	1万10円
ボイストレーニング④ 金曜クラス			午後0時30分～1時30分			

トップアスリートのまち・北區

北區スポーツボランティア養成講座 ～熱中症からカラダを守ろう～

対区内在住、在勤、在学の方 ※北區スポーツボランティアに登録していない方も参加できます。
日6月30日(日) 午前10時～正午(9時30分から受付)
場赤羽体育館エクササイズスタジオ(志茂3-46-16)
内第1部…熱中症からカラダを守ろう
第2部…スポーツ時のコンディショニング

[持ち物]室内履き ※服装自由
師第1部…大塚製薬株式会社 井澤 遥氏
第2部…公認スポーツ栄養士 小嶋理恵子氏 **定**50名(申込順)
申Eメール(記入例参照)または電話で、6月21日(金)(必着)まで
問先東京オリンピック・パラリンピック担当課 **☎**(5390)1136 **EM**spo-vol@city.kita.lg.jp

6月は 環境月間です

北区は環境共生都市をめざし、魅力あふれる美しいふるさとづくりを推進します。

みどりの助成制度

- ①建築物緑化助成
 - 内 屋上・ベランダ緑化…緑化費用の2分の1または1㎡あたり2万円のいずれか少ない金額(上限は、屋上が100万円、ベランダが20万円) 壁面緑化…1㎡あたり5,000円、上限20万円
 - ②生垣造成助成
 - 内 生垣造成…1mにつき8,000円 ※みどりのモデル地区内は1mにつき1万2,000円 生垣造成に伴うブロック塀の撤去費用…1mにつき5,000円 ※対象となる長さは生垣造成の範囲内
 - ③保護樹木などの助成
 - 内 次の額の範囲で、保護樹木などの維持管理に要する経費の2分の1(千円未満切捨て)を助成します。保護樹木…剪定は5年に1回・1本あたり7万円を限度。施肥・

薬剤散布等の維持管理は年1回・1本あたり2万円を限度 保護生垣…年1回・1カ所あたり2万円を限度 保護樹林…年1回・1㎡あたり40円で計算した額で10万円を限度 ※必ず事前に連絡し着工前または作業前に申請書を提出してください。詳しくはお問い合わせください。

種別	指定基準
樹木	①1.5mの高さにおける幹周りが150cm以上で高さ15m以上のもの ②つる性の樹木については枝張りの面積30㎡以上のもの ③歴史的由緒または希少価値のある樹木で区長が認めるもの
生垣	高さ1m以上で総延長30m以上のもの
樹林	樹林面積が300㎡以上で集団をなしているもの

☎ 環境課自然環境みどり係(区役所第二庁舎3階) ☎(3908)8618

アライグマ・ハクビシンの被害を防ぐために

区内でアライグマやハクビシンの目撃情報、被害相談が寄せられています。アライグマやハクビシンは家屋に侵入したり、庭木を荒らしたりすることがありますので、注意が必要です。

- 被害を防ぐために
 - ①アライグマ・ハクビシンは雑食性で、果実・野菜・残飯などを食べます。生ごみやペットのエサの食べ残しなどを屋外に放置しないようにしましょう。敷地内の果実は早めに収穫するか、網などをかけましょう。
 - ②木登りが得意で庭木をつたって屋根裏に侵入することがあります。屋根へ伸びる庭木の枝はこまめに切りましょう。

③小さな隙間があればぐり抜けられます。壁・軒下の穴、通気口など侵入口になりそうな建物の隙間や破損を見つけたらふさぎましょう。

- 屋根裏などに入り込まれ被害が生じている場合
 - 同一場所につき、年度に1回、専門業者による現地調査と箱わなの設置を行っています(鳥獣保護管理法に基づく許可を得て実施しています)。条件がありますので、お困りの場合はご相談ください。
 - ☎ 環境課自然環境みどり係 ☎(3908)8618

北区内全域 歩きタバコ・ポイ捨て禁止

自転車に乗っての喫煙も歩きタバコです。皆様のご協力をお願いします。平成20年12月から施行された「東京都北区路上喫煙の防止等に関する条例」により、区内全域の道路・公園等の公共の場所(屋外に限られます)では、歩行喫煙(自転車等の乗車中を含む)が禁止されており、路上喫煙禁止地区(JR赤羽・王子・田端駅周辺)では、指定喫煙場所以外の喫煙も禁止となっています。区ではマナー向上の啓発活動として、美化推進モデル地区

(町会・自治会)の皆さんを中心にポイ捨て防止キャンペーンを行っています。また、鉄道駅周辺での巡回指導を随時実施し、路面シートや電柱看板を設置しています。歩きタバコ、ポイ捨てゼロを目指して皆様のご協力をお願いします。

☎ 環境課環境政策係 地域美化担当 ☎(3908)8610



みどりと環境の情報館(エコベルデ)をご利用ください

環境学習施設「みどりと環境の情報館(エコベルデ)」では、寄せ植えや家庭菜園などの園芸教室など大人も子どもも楽しめるイベントを開催しています。また、北区の自然や生きものについて詳しい専門家が常駐し、ガイドや展示による情報提供も

行っています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。
【開館時間】午前9時～午後4時30分
☎ みどりと環境の情報館(エコベルデ)(北区豊島5-6-1)(月・火曜休館) ☎(3913)8340

マンション省エネ対策

省エネコンサルタント派遣
内 マンションの管理組合などに、経費削減に効果的な設備改修や運用改善の方法などを提案します。また、省エネに関する相談やアドバイスも行います。
☎ 環境課環境政策係 ☎(3908)8603

快適な生活環境のために

日常生活のなかでは、さまざまな音が発生します。楽器の演奏、テレビ・ラジオを視聴するときは時間帯や音量に配慮し、お互いの快適な暮らしのために、ご近所への気配りを大切にしましょう。
☎ 環境課環境規制調査係 ☎(3908)8611

ふみだそう!環境ボランティアへの1歩

環境ボランティアを始めたい方むけに、区が運営する環境学習施設「自然ふれあい情報館」、「みどりと環境の情報館」と東京家政大学環境教育学科が連携して、北区環境リーダー養成講座を開催しています。詳しくは、北区ホームページをご覧ください。☎ 区内在住、在勤、在学の18歳以

上で、全日程参加できる方
☎ 各講座実施主体まで
自然ふれあい情報館 ☎(3908)0804
みどりと環境の情報館(エコベルデ) ☎(3913)8340
【東京家政大学】
EMkouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp

夏は光化学スモッグが発生しやすい季節です

都では、発生状況をホームページでお知らせしているほか、メール配信や音声案内(テレホンサービス)による情報提供をしています。

HP <http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/mail.php>
【テレホンサービス】 ☎(5640)6880
☎ 環境課環境規制調査係 ☎(3908)8611



メール配信登録用

省エネ道場に参加しよう!

「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。詳しくは、決まり次第北区ホームページでお知らせします。
【省エネ道場生の登録募集】



●北区ecoかるた
小さな子どもから大人まで、楽しみながら環境やエコに関する知識や取組みを学べるかるたを環境課(区役所第二庁舎3階)及び区政資料室(区役所第一庁舎1階)で、1組500円で販売しています。

【北区ecoかるた大会】
「北区ecoかるた」を使ったかるた大会です。2月頃の開催を予定しています。募集は、北区ニュースまたは北区ホームページをご覧ください。
☎ 114-8508(住所不要) 環境課環境政策係 ☎(3908)8603 FAX(3906)8474
EMkankouseisaku@city.kita.lg.jp

新エネルギー及び省エネルギー機器等導入助成制度

地球温暖化やヒートアイランドへの対策として、新エネルギー・省エネルギー機器などを区内の住宅及び事業所に導入する方に対し、設置・施工費用の一部を予算の範囲内で助成しています。 ※必ず設置・施工前に窓口までご相談ください。

☎ 環境課環境政策係 ☎(3908)8603

助成対象機器等	一般	中小企業者等	管理組合等
太陽光発電システム	○	○	○
高効率給湯器(エコキュート・ハイブリッド給湯器)	○		
家庭用燃料電池装置(エネファーム)	○		
住宅用蓄電システム	○		
HEMS	○		
高反射率塗料	○		
窓の断熱改修	○		
エアコンディショナー		○	
LED照明器具・LED誘導灯器具		○	○
省エネルギー診断結果に基づく設備改修		○	○

地下水揚水施設(井戸)をお持ちの方へ

都条例では、地盤沈下を防ぐことを目的に、動力を使用する井戸の構造基準や揚水量などの制限を設けています。規制内容については、お問い合わせください。また、新たに井戸の設置等を計画されている方は、事前にご相談ください。

☎ 環境課環境規制調査係 ☎(3908)8611

野生動物への餌付け防止のお願い

野生動物にエサを与えると、人が与えるエサに依存するようになり、特定の動物の数が増えたりすることにより野生動物に影響を与えるおそれがあります。また、エサやりが行われる場所に特定の動物が集まることで、鳴き声や糞などにより快適な生活環境が損なわれます。野生動物にはエサを与えずそっと見守りましょう。

☎ 環境課自然環境みどり係 ☎(3908)8618

北区環境大学

家族で体験学習!～水辺の生き物調べ～
☎ 区内在住の4歳～就学前のお子さんと保護者(2名1組) ※兄弟姉妹の同席不可
☎ 6月23日(日) ①午前10時～11時30分 ②午後1時～2時30分 ※①②同一内容 場 荒川知水資料館(志茂5-41-1)付近の水辺 内 釣り体験などを通して、生き物の棲む環境や自然の仕組みについて学びます。 師 東京家政大学環

境教育学科教員など 定 各回16組(抽選)
☎ 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、6月13日(木)(必着)まで
☎ 〒173-8602 板橋区加賀1-18-1 東京家政大学環境教育学科 宮本研究室 EMkouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp
☎ 環境課自然環境みどり係 ☎(3908)8618

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
お問い合わせ
先
申込先
HP
ホームページ
EM
Eメール

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

はぴママひよこ面接を実施しています

対区内在住で生後6カ月までのお子さんのいる保護者 **場**北區子ども家庭支援センター(育ち愛ほっと館)、子どもセンター、児童館など ※詳しくは、案内または北區ホームページをご覧ください。 **内**子育ての様子をお聞きし、子育て情報などをご案内します。面接終了後に、はぴママきたくカタログギフトを差し上げます。 **申**電話または対象者に送付する案内と母子手帳を持参し、直接各窓口で申込 **問**北區子ども家庭支援センター(育ち愛ほっと館) ☎(6903)0511

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～

●王子健康支援センター **対**区内在住で平成30年5月～7月生まれのお子さん(第1子優先)の保護者(保育なし) **日**6月26日(水) 午後1時30分～3時 **場**北區保健所2階講堂(東十条2-7-3) **定**25名(申込順) **問先**健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588

●滝野川健康支援センター **対**区内在住で平成30年6月～8月生まれのお子さん(第1子優先)の保護者(保育なし) **日**7月2日(火) 午後1時30分～3時 **定**20名(申込順) **問場先**健康推進課滝野川健康支援センター(西ケ原1-19-12) ☎(3915)0184 =以下、共通=

内離乳食から幼児食への移行のポイント(お話と試食) **申**6月6日(木)午前9時から電話申込

歯っぴいファミリー講習会 ～はじめての歯医者さん体験!～

対区内在住で平成30年4月1日～7月31日生まれのお子さんと家族(お子さんを含め、3名まで参加可) **日**7月16日(火) ①午後1時から ②午後2時15分から ※いずれも講習の時間は45分～60分程度 **内**歯科医師による歯科健診体験・家族で取り組む生活習慣見直しコーナー **師**北區歯科医師会歯科医師 **定**①②各15組(申込順) **申**6月7日(金)午前9時から電話申込 **問場先**健康推進課王子健康支援センター(東十条2-7-3) ☎(3919)7588

「帝京けんこうひろば」のご案内 ～赤ちゃんのお風呂～

対夫婦(初産婦) **日**7月6日(土) ①午前10時～11時30分 ②午後2時～3時30分 **場**帝京大学2号館1階助産学専攻科実習室 **内**沐浴を通じ父親の役割や家族のコミュニケーションについて考えます。 **師**帝京大学助産学専攻教授 片桐麻州美氏、同大学助産学専攻講師 望月千夏子氏・田中利枝氏・池田真弓氏 **定**各3組(申込順) **申**Eメール(記入例参照。①②の別も記入)で、7月5日(金)(必着)まで ※Eメールの件名は、「赤ちゃんのお風呂参加希望」としてください。 **問先**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 **EM**josan@med.teikyo-u.ac.jp

北とぴあ国際音楽祭2019 0歳から入場できるコンサート 芸大とあそぼうin北とぴあ「珍説・ヘンゼルとグレーテル」にご招待!

対0歳～小学生と保護者(2名1組) **日**11月9日(土) ①午前の部…午前11時開演 ②午後の部…午後2時開演 **場**北とぴあさくらホール **内**オーケストラの演奏や歌とともにオリジナルストーリーが楽しめる、毎年人気のコンサートです。 ※落選された方にはチケット特別先行販売のご案内をお送りします。 **定**各3組(抽選) **申**往復はがき(記入例参照。「お菓子の家の屋根・壁・窓・扉・煙突、それぞれなんのお菓子がいい?」、①②の別も記入)で、6月17日(月)(必着)まで **問先**〒114-8503(住所不要)北區文化振興財団 ☎(5390)1221

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、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、ヒップホップ等のスポーツ教室を開催しています。 ※詳しくは、北區ホームページをご覧ください。 **問**スポーツ推進課スポーツ支援係 ☎(5390)1135

講座・講演会

◆古民家年中行事「浮間の七夕飾り ～マコモで七夕馬を作ります～」

対区内在住、在勤、在学で小学生以上の方(小学3年生以下は要送迎) **日**6月30日(日) 午前10時～午後0時30分 **内**イネ科の「マコモ」を使って、かつて荒川流域で作られていた七夕馬を作ります。 ※6月22日(土)まで体験館に短冊を用意していただけます。願い事を書いて所定の箱に入れていただければ大竹に飾りつけます。 **定**15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、6月17日(月)(必着)まで **問場先**〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北區ふるさと農家体験館 ☎(5993)8361

◆古民家で遊ぼう!!「折り紙」

日6月15日(土) 午後1時～3時 **内**インコなどの小鳥を折ります。 **定**40名(先着順) **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

子育て支援講演会 「～関わり方の工夫、育てにくさを和らげる～親支援としてのペアレントトレーニング」

子どもの良いところを見つけてほめるコツや、子どもの協力を引き出すための指示の出し方など、より良い親子関係を育むこととした「工夫」を学びましょう。 **対**区内在住で3歳～小学4年生までのお子さんのいる保護者 **日**7月12日(金) 午前10時～11時30分 **場**北とぴあ7階第二研修室 **師**大正大学カウンセリング研究所 保科保子氏 **定**100名(申込順) ※保育あり(申込順15名。就学前まで) **申**6月12日(水)午前9時30分から電話申込 ※保育希望の方は、お子さんの氏名、年齢、性別もお知らせください。 **問先**北區子ども家庭支援センター ☎(3914)9565



◆消費者講座「プロに学ぶ!アイロンかけとシミ抜き」

対区内在住、在勤、在学の方 **日**7月3日(水) 午後2時～4時 **場**消費生活センター学習室(北とぴあ11階) **内**シミ抜き・アイロンかけの実演とクリーニングを利用する際の注意点について紹介 **師**東京都クリーニング生活衛生同業組合経営技術部長 田中祐作氏 **定**18名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)で、6月21日(金)(必着)まで **問先**〒114-8503(住所不要)消費生活センター消費者講座「クリーニング」係 ☎(5390)1239

◆北區創業支援施設ネスト赤羽勉強会

●経理・財務 **対**区内事業主または起業をお考えの方 **日**6月19日(水) 午後2時～4時 **師**税理士 斎藤逸子氏 **定**18名(申込順) **申**6月3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6月19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/>

じいじばあばの 赤ちゃんとのおふれあい技講座

後援 北區教育委員会 **日**①6月11日(火) ②7月9日(火) いずれも午前10時～正午 **場**①中央図書館3階ホール(十条台1-2-5) ②赤羽会館4階第7集会室 **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 **問先**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 「超高速コンピュータ」

後援 北區教育委員会 **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**6月15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)で、6月7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

◆駿台天文講座「新スーパーコンピュータ「アルティイ」と天文シミュレーション」

後援 北區教育委員会 **対**区内在住、在勤の方 **日**6月15日(土) 午後5時～6時 **師**総合研究大学院大学助教 滝脇知也氏 **定**20名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)で、6月7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 楽しい北區雑学大学

後援 北區文化振興財団 **日**6月15日(土) 午後2時～4時 **場**王子小学校王子ホール **内**「私の体験・平和…」 **師**学習院大学名誉教授 寺田勝彦氏 **定**100名(先着順) **申**当日、直接会場へ **問**北區明るい社会づくりの会 佐藤 ☎(3905)8056



北區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、6月12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 北區体育協会 ☎(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	7月1日～9月16日(7月8日・15日、8月12日、9月9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	北とぴあ地下1階多目的ルーム	永井美和子氏	各30名	各6,600円
シニアシェイプピクス赤羽教室		7月5日～9月6日(7月19日、8月16日を除く) 毎週金曜 計8回		赤羽体育館(志茂3-46-16)			
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)	7月4日～9月12日(8月15日を除く) 毎週木曜 計10回	午後6時45分～8時30分	滝野川体育館(西ケ原2-1-6)	北區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)				北區卓球連盟指導員	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	7月5日～9月27日(8月2日・9日を除く) 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		上屋敷昌子氏	各30名	各9,000円

スポーツ

◆浮間舟渡ダブルステニス親睦会

対 テニス経験者または上達希望者
日 6月19日(水) 午前10時～午後2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 開催日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

◆第69回北区少年野球大会

共催 北区軟式野球連盟・北区少年野球連盟
[野球大会]
対 区内在住、在学の方で編成するチーム
①Aクラス…中学生 ②Bクラス…小学5・6年生 ③Cクラス…小学3・4年生

日 7月7日(日)・14日(日)・15日(祝)・20日(土)・21日(日)
場 新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)
[主将会議]
6月15日(土) 午後3時から 北とぴあ7階第二研修室
[開会式]
7月7日(日) 午前8時30分から 新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)
申 申込書(スポーツ推進課(北とぴあ10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、6月1日(土)から8日(土)までに郵送、ファクスまたは直接持参で申込
問先 〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ支援係
☎(5390)1135 FAX(5390)1137

◆ママのためのフットサル教室

後援 北区
対 フットサルに興味のある女性(初心者大歓迎)
日 6月5日～令和2年2月19日 原則第1・3水曜 午前10時～11時30分

場 滝野川体育館(西ケ原2-1-6)
内 楽しく体を動かせるよう初心者向けのフットサル教室を行います。
費 会員1回200円、ビジター1回600円
申 当日、直接会場へ ※詳しくは、ホームページをご覧ください。
問 総合型地域スポーツクラブコミスポたきのがわ ☎080(1185)6796
HP https://www.comispo-takinogawa.com/

◆区民体育大会ボウリング競技会

主催 北区・北区体育協会
対 区内在住、在勤、在学の方
日 6月16日(日) 午前11時から(集合10時30分) 定40名(申込順)
費 2,000円(貸靴代別)
申 6月1日(土)午前11時から7日(金)までにファクス(記入例参照)、電話または直接会場で申込
場先 王子サンスクエアボウル(王子1-4-1)
☎0120(300)863 FAX(3914)4516
問 北区ボウリング連盟理事長 安藤
☎090(8017)5027

◆区民体育大会テニスダブルス大会

主催 北区・北区体育協会
対 区内在住、在勤の方(学生を除く)
日 8月25日(日)…一般男女予選及び年齢別ベテラン45歳以上(昭和49年12月31日以前生まれの方) 9月1日(日)…本戦及び年齢別ベテラン55歳以上(昭和39年12月31日以前生まれの方) ※予備日9月15日(日)
場 桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57) 費2,500円
申 往復はがき(記入例参照。希望種目、ベテランの方は生年月日、所属クラブも記入)で、6月23日(日)(当日消印有効)まで
※公開抽選日…7月6日(土)午後4時から桐ヶ丘体育館地下会議室で行います。
問先 〒115-0045 赤羽3-9-1-101 北区テニス連盟 大島
☎090(7729)7359



記号の見方

対象 日 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 問い合わせ先 申込先 HP ホームページ EM Eメール

おいしく食べて健康に!

『健康づくり推進店』を活用しませんか?

外食やお弁当・惣菜などを利用する区民の方が、おいしく食べて健康づくりができるよう健康づくり推進店事業を推進しています。

健康づくり推進店とは

お店の代表的なメニューの栄養成分を表示しているお店です。登録店の店頭には、登録証(図1)が掲げてあります。

区では、健康づくり推進店において、栄養バランスのよい「ヘルシーメニュー」や「シニア元気メニュー」の登録数を増やすよう力を入れています。



図1 健康づくり推進店登録証

ヘルシーメニューとは

生活習慣病予防を目的としたメニューです。1食に、主食・主菜・副菜がバランスよくそろっていて、エネルギー800kcal以下など区が定めた基準を満たしています。

ヘルシーメニューのあるお店には、店頭ステッカー(図2)が貼ってあります。



図2 ヘルシーメニューステッカー

シニア元気メニューとは

高齢者の低栄養予防を目的としたメニューです。1食に、主食・主菜・副菜がバランスよくそろっていて、低栄養予防に必要な食品群(動物性食品、油脂、緑黄色野菜など)を使用しているなど区が定めた基準を満たしています。

シニア元気メニューのあるお店には、店頭ステッカー(図3)が貼ってあります。



図3 シニア元気メニューステッカー

健康づくり推進店での栄養成分表示

健康づくり推進店に行くと、次のような表示(図4)を確認することができます。



図4 栄養表示例

- ①栄養成分や野菜量を表示しています
②食事のバランスが確認できます
③健康に配慮しているメニューにはシールが貼ってあります

「ヘルシーメニュー」「シニア元気メニュー」「野菜たっぷり」など一定の基準を満たしたメニューにはシール(図5)が貼ってあります。



図5 健康に配慮したメニューシール

- ④使用している食材が確認できます
シニア元気メニューの場合は、低栄養予防に必要な食品群のうち、使用している食材が確認できます。

普及活動は、区民のサポーターと共に

健康づくり推進店普及サポーター(無報酬)の協力を得て、日々、普及活動を行っています。

健康づくり推進店は、現在129店舗

健康づくり推進店は、現在129店舗が登録しています。ヘルシーメニュー・シニア元気メニューのあるお店など店舗の詳細情報は、北区ホームページ「健康づくり推進店」をご覧ください。

ヘルシーメニュー・シニア元気メニューの登録店を募集しています!

お店の持ち味を活かしたヘルシーメニュー、シニア元気メニュー作りを応援します。

- 対 区内の飲食店や弁当・惣菜店など
内 メニュー相談、表示物作成など
申 電話申込(月～金曜 午前9時～午後5時)
※申込店には、保健所栄養士が訪問します。詳しくはお問い合わせください。
問先 北区保健所保健予防課 ☎(3919)3104

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

「食育」とは

「食育」とは、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。
区では、平成31年3月に食育推進計画を改定し、区民の生涯にわたる心と体の健康づくりのため、積極的に食育を推進しています。
そこで、区民の皆さんに実践していただきたい、行動目標の一部をご紹介します。

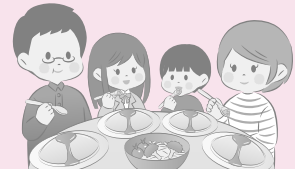
①主食・主菜・副菜をそろえましょう

栄養のバランスをととのえるため、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

Table with 2 columns: 副菜 (野菜・きのこ・海藻のおかず) and 主菜 (魚・肉・卵・大豆製品のおかず). Includes images of food and a note about staple food (ごはん・パン・麺類など).

②食品摂取の多様性を高める

10食品群からまんべんなく食べると、栄養をバランスよく摂取することができます。健全な食生活を目指しましょう。



しっかり食べたい10食品



③野菜をたっぷりとり

1日にとりたい野菜の量は、成人で1日350g以上です。区民の約7割が140g以下で、野菜の摂取量が不足しています。小鉢料理1つは約70g分です。小鉢5つ以上を目標にとりましょう。

350gって?…小鉢5つ分です



区では、区民の健康づくりに関する包括協定を結んでいる味の素株式会社と野菜摂取量の増加のための普及啓発などに、共同で取り組んでいます。

事業の開催に合わせて北区ニュース等でご案内しています。お申込みの上、ご参加ください。

※食育推進計画についての詳細は、北区ホームページなどで「北区ヘルシータウン21(第二次)」後期5か年計画をご覧ください。

- 問 健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588
健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

住めば北區

北區の魅力を再発見! ぶらり散歩道

今年度前半期は、北區的の観光・歳時記にスポットをあててご紹介します。

問広報課 ☎ (3908)1102

北區的の富士山からご利益を ~お富士さん~

北區に「富士山」があることをご存知ですか。場所は十條。この地には、江戸時代に富士山に直接行けなかった庶民たちが、富士山に見立てて参詣した十條富士塚があります。

そんな十條富士塚で、富士山の山開きにあわせ毎年6月30日と7月1日に開催されるのが、十條富士神社大祭「お富士さ

ん」。夏の暑さの中、多くの参拝者が長蛇の列を作ります。参拝者はまず、富士塚に線香を持って登頂し、頂上の石祠前...

また、神社脇からJR十條駅へと続く道路にはたくさんの露店も。所狭しと並び露店もこのお祭りの楽しみのひとつです。この夏、「北區的の富士山」に参拝してみませんか。



[振込先]りそな銀行王子支店(普)1755847 北區バドミントン協会 ... 問先 〒114-0004 堀船3-25-17 北區バドミントン協会 伏間

☎ 090 (1314) 4957 HP http://tokyo-kitaku-badminton.net/

水泳教室

後援 北區体育協会

対 区内在住、在勤で20歳~70歳までの医師から運動制限されていない方 日 7月3日(水)から毎週水曜(施設休館日を除く) ... 問先 北區水泳連盟理事長 黒田

45歳までのダンススポーツ入門教室

後援 北區体育協会

対 区内在住、在勤、在学の15歳以上45歳以下で初心者の方 日 6月22日(土) 午後4時~6時 ... 問先 北區ダンススポーツ連盟 高橋

スポーツ

北區民選手権テニス団体戦

後援 北區体育協会

対 区内在住、在勤の方(学生を除く) 日 7月21日(日) ※予備日8月18日(日) ... 問先 〒115-0055 赤羽西2-14-5-404 北區テニス連盟 石岡

北區夏季バドミントン大会(混合ダブルス)

後援 北區体育協会

対 区内在住、在勤、在学または北區バドミントン協会登録者 日 7月15日(祝) 午前9時から ... 問先 北區バドミントン協会登録者1,500円、未登録者2,500円、高校生以下750円(いずれも1名あたり。傷害保険料を含む)

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

大腸がん検診

対 区内在住の35歳以上の方(昭和59年12月31日以前に生まれた方)ただし、受診間隔が1年未満の方は除く 内 検便(便潜血反応検査) ※希望する各健康支援センターで事前に採便セットを受け取り、各会場の検診日にお持ちください(代理可)。

定 各日110名(申込順) 日場申問先 下表のとおり

Table with columns: 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. Contains details for three centers: 王子健康支援センター, 赤羽健康支援センター, 滝野川健康支援センター.

健康情報

STOP! AIDS HIV検査(匿名・無料)を受けましょう!

6月はHIV相談月間です

都に報告された感染者・患者の推定感染経路の約9割が性的交渉によるものです。感染したことを早い時期に知り、健康管理と早期治療を行うことでエイズの発症を遅らせることができます。

HIV即日検査

日 6月10日(月)・24日(月) いずれも午後1時~1時45分 ※採血後2時間程度で対面にて結果を説明します(当日中に判定できない場合もあります) ... 問場 北區保健所保健予防課結核感染症係

肝炎ウイルス検診(医療機関委託)

対 区内在住の20歳以上で、過去に検診を受けたことがない方 申 電話申込 ※申込者には後日受診票と指定医療機関一覧を送付します。申込から1カ月以内に受診してください。 問先 北區保健所保健予防課結核感染症係

「ロコモ予防講座~ロコモ予防・気づけば手遅れ??動ける今から始める身体ケア~」

対 区内在住、在勤の40代~50代の方

日 7月7日(日) 午後2時~4時 場 北とぴあ地下1階多目的ルーム 内 なぜ40代からロコモティブシンドローム予防が必要なのか、ロコモのメカニズム解説とロコモ度チェック、簡単なトレーニング等を紹介、実践します。 ... 問先 〒114-8508(住所不要)健康推進課 健康づくり推進係 ☎ (3908)9068

健康増進センター(へるしあKITA)

今すぐできる!糖尿病予防 対 区内在住、在勤の20歳以上で全回参加できる方 日 ①7月2日(火) ②9日(火) ... 問場先 〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター ☎ (5390)2220

健康増進センター(へるしあKITA) ①ミニボールエクササイズ ②自重エクササイズ ... 北区が一番 長生きするなら

介護予防で元気はつらつサロン

対 赤羽北1、2丁目、赤羽北3丁目(3、5、16、25を除く)、赤羽北4丁目2、5、17(9、25、65)、18、19、赤羽台3丁目5(1、13、15)、6(10、26)、7、29に在住の65歳以上で医師から運動制限されていない方 ... 問場先 〒114-0002 王子5-2-1-5101 健康増進センター ☎ (5390)2220

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