

NO.1620
毎月1日・10日・20日発行
7 | 10
令和元年(2019年)

北区ニュース

北区アンバサダー
倍賞千恵子氏が夏の飛鳥山公園をPR
あすかパークレール「アスカルゴ」車
内で、倍賞氏のアナウンスが流れます。
【期間】7月16日(火)～
8月31日(土) ※放送
終了日は予定です。
☎広報課
☎(3908)1102



夏休み!!公園でLet's水遊び!!

区には、滝や噴水など水遊びができる施設がある公園が12カ所あります。ジリジリと暑い日が続くこの季節ですが、暑さに負けず公園で水遊びをして、楽しい夏休みを過ごしましょう。水遊びができる施設は、7月7日(日)までは土・日曜、祝日のみ、7月13日(土)から9月23日(祝)までは毎日利用できます(志茂4丁目児童遊園のみ8月31日(土)まで)。また、施設の清掃日、悪天候の日、電力がひっ迫した場合などは運転を休止します。詳しくは、各公園及び北区ホームページなどでご確認ください。

☎道路公園課公園河川係 ☎(3908)9275

【注意事項】

利用の際は、次の注意事項を守ってください。
・石やピンなどを流れの中に入れてはいない。
・子どもには大人が付き添う。
・おむつを使用している利用不可(乳幼児水遊び用パンツでの利用不可)。
・犬などのペットを流れの中に入れてはいない。
・遊んだあとは、水道水で手足を洗い、うがいなどを行う。
※施設の周りで盗撮被害のおそれがあります。子どもの着替えなどは注意してください。
※運転時間は、午前10時～午後4時です。
※田端新町公園は公園再生整備工事実施のため、今年度は水施設の運転を休止します。

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

メール

1 都立浮間公園
(浮間2丁目、板橋区舟渡2丁目)
【運休日】8/15 ※7月13日(土)から

2 志茂4丁目児童遊園
(志茂4-46-6)
【運休日】なし ※7月13日(土)から

3 北運動公園
(神谷2-47-6)
【運休日】第1・3月曜

4 神谷堀公園
(王子5-21先)
【運休日】第1・3木曜

5 豊島公園
(王子6-3-45)
【運休日】第2・4水曜

6 堀船公園
(堀船2-10-5)
【運休日】第2・4火曜

7 滝野川公園
(西ヶ原2-1-8)
【運休日】第1・3木曜

8 西ヶ原みんなの公園
(西ヶ原4-51-62)
【運休日】第1・3火曜

9 飛鳥山公園
(王子1-1-3)
【運休日】第1・3金曜

10 音無親水公園
(王子本町1-1-1)
【運休日】第1・3水曜

11 中央公園
(十条台1-2-1)
【運休日】第1・3金曜

12 清水坂公園
(十条仲原4-2-1)
【運休日】第2・4水曜

参議院議員選挙
7月21日(日)
問 選挙管理委員会事務局
☎(3908)9054

◆第226回東京都都市計画審議会
日 9月2日(月) 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(定員を超えた場合、8月16日(金)に公開抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、8月9日(金)(当日消印有効)まで ※個人の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場合があります。
問 先 〒163-8001(住所不要) 東京都都市整備局都市計画課
☎(5388)3225

◆第4回(仮称)芥川龍之介記念館検討委員会
日 8月2日(金) 午後2時から
場 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) 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
問 文化施設担当課
☎(5390)0093

◆令和元年度第1回 北区まち・ひと・しごと創生総合戦略推進会議
日 7月29日(月) 午後6時30分から
場 北とぴあ14階ナリアホール 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
問 企画課
☎(3908)1104

お知らせ

住めば、北区。
7月の番組(手話つき)
防災 自助・共助・公助で取り組む北区の防災
【放送日時】毎日午前9時、正午、午後8時・11時の4回。
※放送時間は約15分です。ひと月ごとに内容を変更します。翌月からDVDでの貸出もしています。
問 広報課
☎(3908)1102

北区長 花川 悠太
夏本番の到来を告げるように、鮮やかな百日紅の花が区内の至る所を彩っています。暑さに負けず、青空に向かって咲く百日紅の花から元気をもらっています。さて、過日、飛鳥山にある浪沢史料館を訪問し、日本の近代化が進む明治から大正、昭和初期にかけて幅広く活躍した浪沢翁の功績を改めて認識しました。浪沢翁の著書「論語と算盤」にあります、利潤の追求だけでなく、広く公益を追求するという考えは、時代を超えた令和の現在にも色褪せることなく通じるものであり、浪沢翁への尊敬の念がまた深まりました。その浪沢翁の生まれた埼玉県深谷市の市長に訪問いただきました。浪沢翁が結んだ縁であり、PRを契機に今後連携していく方向で意気投合しました。▼私の大好きな高校野球の地方予選も始まるこの時期、気温だけでなく湿度も高くなり、熱中症が心配な季節になります。こまめな水分補給を心がけ、この夏を元気に過ごしてください。
炎天の 地上花あり 百日紅 虚子

◆甘楽町の有機野菜の販売

各エコー広場館(富士見橋、北ノ台、滝野川西、赤羽)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 各エコー広場館(水曜、祝日休館)
富士見橋(田端5-16-1) ☎(3824)3196
北ノ台(上十条5-14-4) ☎(3907)3196
滝野川西(滝野川6-21-25)
☎(5567)3196
赤羽(赤羽1-67-62) ☎(3902)3196

◆フリーマーケット

出店者を募集します。販売はご家庭で出た不用品に限ります。

●富士見橋エコー広場館

日 8月18日(日)・25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 各エコー広場館「フリマ」係(田端5-16-1)(水曜、祝日休館)

☎(3824)3196

●赤羽公園

後援 北區

日 8月18日(日) 午前9時～午後3時(雨天の場合は25日(日)に順延) **場** 赤羽公園(赤羽南1-14-17) **【出店数】**50店(抽選) **【出店料】**1,500円(2m×3m)

申 往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無、携帯電話をお持ちの方は携帯番号も記入)で、7月31日(水)(当日消印有効)まで

問 先〒169-0073 新宿区百人町4-6-12-404 スマイル ☎090(7177)8877

お知らせ

◆土砂災害や石神井川の氾濫等による水害に備えて、自主避難施設を開設します

台風の接近や大雨警報等の発令が予想されたとき、土砂災害や石神井川の氾濫等による水害に備え、早期に自主避難施設を開設します。

ご自宅にいて少しでも不安や心配がある方はご利用ください。なお、自主避難施設の運営開始については、北區ホームページ、北區防災気象情報メール(<http://www.micosfit.jp/kita-city/>)でお知らせします。

●土砂災害を想定した自主避難施設

施設名	住所
1 第四岩淵小学校	赤羽3-24-23
2 梅木小学校	西が丘2-21-15
3 袋小学校	赤羽北2-15-3
4 赤羽台西小学校	赤羽台2-1-34
5 西が丘小学校	十条仲原4-5-17
6 田端小学校	田端5-4-1
7 十条富士見中学校	十条台1-9-33
8 桐ヶ丘中学校	桐ヶ丘2-6-11
9 北區防災センター	西ヶ原2-1-6

●石神井川の氾濫等による水害を想定した自主避難施設

施設名	住所
1 堀船小学校	堀船2-11-9
2 柳田小学校	北區豊島2-11-20
3 滝野川紅葉中学校	滝野川5-55-8

問 防災課 ☎(3908)8184

◆耐震化住宅の減免

耐震化のための建替えまたは改修を行った住宅(一定の要件を満たすもの)に対する固定資産税・都市計画税を減免します(23区内)。減免を受けるには申請が必要です。建替えと改修とでは減免申請期限が異なりますのでご注意ください。

問 北都税事務所固定資産税課
☎(3908)1176

◆防音工事などの助成制度をご活用ください

●防音工事助成

対 環状7号線沿道おおむね20m区域の住宅
内 都が定める要件を満たす自宅の防音工事(防音サッシへの改修など)に対し、都から助成金を受けることができます。

HP <http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/jigyo/road/kanri/gaiyo/bouon.html>

●緩衝建築物の建築費等一部負担

対 環状7号線に接する敷地に建てる建物
内 都が定める要件を満たす建物を建てる場合、建築費用の一部について都から助成金を受けることができます。

HP <http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/jigyo/road/gaiyo/kansyo.html>

=以下、共通=

※工事を行う前に、所定の手続きが必要です。詳しくはホームページをご覧ください。

問 東京都建設局道路管理部管理課

☎(5320)5279

◆羽田空港機能強化に関する展示

国土交通省は、羽田空港の国際線増便に向けた飛行経路見直し等による機能強化(北區上空を通過する新飛行経路案を含む)について、できる限り多くの方々にご理解いただくため展示を実施します。

これまでの進捗状況を掲載した国発行のニュースレター「羽田空港のこれから」は区

パブリックコメントを実施します 北區教育・子ども大綱(案)がまとまりました

●趣旨

北區の教育、学術及び文化振興に関する総合的な施策について、その目標や施策の根本となる方針として策定された「北區教育大綱」を、教育・学術及び文化振興に関するものとしてそれぞれの分野における施策を積極的に推進するために策定するものです。

●ご意見をお寄せください

広く区民の皆さんのご意見を伺うためパブリックコメントを実施します。寄せられたご意見は十分検討し、策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

政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館などでご覧になれます。

日 7月22日(月)～25日(木) 午前10時～午後5時 **場** 北とぴあ1階区民プラザ

問 **【新飛行経路案について】**

国土交通省「羽田空港のこれから」ナビダイヤル ☎0570(001)160

【IP電話】 ☎(5908)2420

(いずれも土・日曜、祝日を除く午前9時30分～午後7時)

HP <http://www.mlit.go.jp/koku/haneda>
環境課環境規制調査係 ☎(3908)8611

◆北區文化芸術祭 俳句大会作品募集

共催 北區文化振興財団

対 区内在住、在勤、在学の方

日 11月3日(祝) 午後1時～4時40分

場 北とぴあ7階第2研修室 **内** **【投句】** 四季自由・未発表作品 ①一般の部…2句1組(3組まで可) ②子どもの部(小・中学生)…2句

師 かびれ主宰 大竹多可志氏 **費** 1,000円(子どもの部は無料) **申** 指定用紙(北區文化振興財団(北とぴあ10階)、ココキタ(北區豊島5-3-13)に設置予定)に記入し郵送で、①8月23日(金)②9月6日(金)(いずれも当日消印有効)まで

問 先〒114-0031 十条仲原3-12-17 北區俳句連盟 小笠原 ☎(3909)0842

◆司法書士による無料相談会

後援 北區

登記・法律・空家問題等相談会

日 7月26日(金) 午後6時～9時 **場** 北とぴあ8階804A会議室 **内** 相続・贈与・財産分与などの不動産登記、会社の登記、遺言、成年後見、少額の裁判、空家問題、借金問題など **申** 原則、前日までの電話申込(当日、午後8時までの会場受付可)

問 先東京司法書士会 北・荒川支部 山下 ☎(6323)0552

手づくり雑貨 食品販売 「ふれあいマルシェ」

障害のある方が丁寧に作りあげた自主製品の合同販売会を開催します。日頃は出会えない選りすぐりの商品から、あなたのお気に入りを探してみませんか。

日 7月22日(月)～26日(金) 午前10時～午後4時

場 区役所第一庁舎正面玄関ロビー **申** 当日、直接会場へ

問 障害福祉課障害福祉係 ☎(3908)9085 FAX(3908)5344

事業所	時間	品目
7月22日(月)	フリック・ピーウーマン	午前 布製ブックカバー、トートバッグ、布草履等
	うきま幸朋苑ブレッド&バター	午後 パン、焼き菓子
	つばさ工房	全日 手作りジャム
7月23日(火)	あいアイ工房	全日 絵はがき、プーアル茶、緑茶、こんぶだし
	ワーク・イン・あすか	全日 パン、レトルトカレー
7月24日(水)	第二ワーク・イン・あすか	全日 焼き菓子(クッキー、パウンドケーキ等)
	たいよう事業所	全日 せんべい
	フロム・ヴィ	全日 自家焙煎コーヒー豆、ドリップコーヒー(ホット・アイス)、封筒、手作り雑貨(フェルト製品、刺繍製品等)
7月25日(木)	NPO法人わくわくかん	全日 パウンドケーキ、クッキー、手作り小物、無農薬野菜
	Cafeふれあい十条店	午後 コーヒーがらの消臭剤
	ヴィ長屋	全日 長屋特製弁当、涼スイーツ、お惣菜、飲むお出汁
	工房ヴィ	全日 焼き菓子(パウンドケーキ、フィナンシェ、マドレーヌ、サブレなど)、ケーキ(アップルパイ、チーズケーキ、ガトーショコラなど)
7月26日(金)	ワーク・スペース・ポピー	午前 雑貨
	さざんかの会	全日 焼き菓子
	王子福祉作業所	全日 デコパージュ石けん、タオル

【時間】 午前…午前10時～午後1時 午後…午後1時～4時

国保

◆新しい国民健康保険高齢受給者証をお送りします

高齢受給者証は毎年8月に更新します。医療機関窓口での8月1日(木)からの負担割合は、国保に加入している70歳～74歳の方の令和元年度住民税課税標準額に基づいて判定します。負担割合は、「3割」または「2割」です。詳しくは同封するしおりをご覧ください。なお、負担割合が「3割」の方のうち、一定の収入額未満の方は申請により申請月の翌月から負担割合が「2割」となります。対象者には、7月上旬にお知らせと申請書をお送りしています。

対 70歳～74歳の方 **【発送時期】** 7月下旬 **【発送方法】** 世帯主宛て普通郵便

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

◆令和元年度特定保健指導が始まりました

現在実施している特定健康診査(※1)の結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)及びその予備群の判定を受けた方には、生活習慣を改善するための特定保健指導を実施します。対象となる方には、特定保健指導利用券を送付します。

北區国民健康保険以外の医療保険に加入している方の特定保健指導については、ご加入の医療保険者(保険証発行機関)にお問い合わせください。

●特定保健指導とは?

生活習慣の改善に向け、医師・保健師・管理栄養士などが、一人ひとり合った行動目標を一緒に設定し、目標達成に向けたサ

ポートを行います。詳しくは国保年金課庶務係(区役所第一庁舎2階27番)または北區ホームページをご覧ください。

問 先国保年金課庶務係

☎(3908)1193・(3908)1130

●特定健康診査(※1)を実施しています

特定健康診査とは、生活習慣病を予防す特定保健指導の対象者

腹囲	*追加リスク			④喫煙歴	対象	
	①血糖	②脂質	③血圧		40歳～64歳	65歳～74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当			あり なし	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当					
上記以外で BMI≥25kg/m ²	3つ該当			あり なし	積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当					
	1つ該当					

*追加リスク基準値

①血糖…空腹時血糖または随時血糖 100mg/dl以上、またはHbA1c(NGSP値) 5.6%以上 ②脂質…中性脂肪 150mg/dl以上、またはHDLコレステロール 40mg/dl未満 ③血圧…収縮期血圧 130mmHg以上、または拡張期血圧 85mmHg以上 ④喫煙歴の斜線欄は、判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味します。

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

ショートステイ・トワイライトステイ事業の休止期間について

保護者が入院、出産や出張などで一時的に子育てが困難になった時に、短期間児童を預かるショートステイ(宿泊を伴う預かり)・トワイライトステイ(預かり)事業を、区内の児童養護施設である星美ホームに委託して実施しています。

今回、星美ホームの建物改築工事に伴い、本事業を実施できない期間が発生します。

【事業休止期間】8月12日(休)～19日(月)

●ショートステイ・トワイライトステイ

対区内在住の2歳～12歳のお子さん
場星美ホーム(赤羽台4-2-14)
定1日5名 **申**申請書(育ち愛ほっと館にあります)に記入し、利用日の5日前までに直接窓口で申込 ※養育料の減免措置あり。料金・利用要件など詳しくはお問い合わせください。

問先育ち愛ほっと館(王子2-7-34)
☎(6903)0511

ペアレントトレーニングを実施します

ペアレントトレーニングは、お子さんの行動を理解し、より適切な接し方を学ぶプログラムです。

●就学前ペアレントトレーニング

対区内在住の4歳～未就学児のお子さんの保護者で、全回参加できる方

※受講するにあたり、8月6日(火)・8日(木)・9日(金)のいずれかの事前面接が必要です(お子さん同伴)。

日10月17日・31日、11月14日・28日、12月5日・19日、令和2年1月9日・23日、2月6日・20日 各木曜 計10回 午前10時～11時30分 **場**障害者福祉センター(中十条1-2-18) **定**8名(抽選)

申往復はがき(記入例参照。お子さんの氏名・性別・生年月日、参加希望理由、事前面接日のうち来所できない日も記入)で、7月19日(金) (必着)まで

問先〒114-0032 中十条1-2-18 子ども発達支援センターさくらんぼ園発達相談室 ☎(3905)7112

●就学後ペアレントトレーニング

対区内在住の小学1年生～4年生のお子さんの保護者で、全回参加できる方

※受講するにあたり、7月31日(水)、8月7日(水)・8日(木)のいずれかの事前面接が必要です(お子さん同伴)。

日10月9日・23日、11月6日・20日、12月4日・18日、令和2年1月8日・22日、2月5日・19日 各水曜 計10回 午前10時～11時30分 **場**育ち愛ほっと館(王子2-7-34)

定8名(申込順) **申**7月16日(火)から電話申込 **【受付時間】**午前9時30分～午後5時 **問先**北区子ども家庭支援センター ☎(3914)9565

元気ぶらざのカルチャー教室 夏休み子ども講座

対区内在住の小学生(2年生以下は保護者の送迎が必要) **日**①8月1日 ②8日 ③22日 各木曜 午後3時～4時30分

内フェルトでアクセサリを作ります。
定各15名(申込順) **費**800円(材料費を含む) **申**7月11日(木)から、電話または直接窓口で申込

問場先元気ぶらざ(志茂1-2-22)
☎(5249)2214

子どもの歯みがき教室

対区内在住の歯が生えている1歳前後の乳幼児と保護者 **内**仕上げみがきのコツを歯科衛生士と一緒に練習します。歯ブラシの選び方、嫌がるときの対処法、コップはいつから使えるかなど、お口に関する疑問を解決しましょう。
申電話申込 **日場問先**下表のとおり

日程	会場	申込・問い合わせ先
8月7日(水)・28日(水) 午前10時から	北区保健所1階(東十条2-7-3)	健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588
8月8日(木)・29日(木) 午前10時から	赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)	健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
8月27日(火) 午前10時から	滝野川健康支援センター1階(西ケ原1-19-12)	健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

幼児親子クッキング教室

対区内在住で4歳～6歳の未就学児と保護者(2名1組) **日**8月24日(土) 午後1時～3時30分 **場**健康増進センター料理室(王子5-2-5-101) **内**調理…「もうすぐお月見!お月見だんごをいっしょにつくろう～いろいろなお月見だんご、ミニトマトシャーベット～」

※アレルギー物質を含む食材を使用します。詳しくはお問い合わせください。
食育講座…「月でうさぎが餅つきしているって本当?」 **師**北区楽しい食の推進委員会

定12組(抽選) **費**1組500円
申往復はがき(記入例参照。参加者全員の氏名・ふりがな・お子さんの年齢も記入)で、7月31日(水) (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「幼児親子クッキング教室」担当 ☎(3908)9068

赤羽文化センター特別講座 「親子料理教室～親子でこねこね! ニョッキDEイタリアン!～」

対3歳～小学2年生のお子さんと保護者(2名1組) **日**8月25日(日) 午前10時30分～午後1時30分 **師**食育指導士 伊藤由紀子氏 **定**16組(抽選)

費1組3,000円(材料費・保険料含む)
申はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、8月8日(木) (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 FAX(3906)3915

親子でエコメニューを作ろう ～リデュースクッキング調理実習会～

対区内在住、在学の小学生と保護者 **日**8月9日(金) 午前10時～午後1時30分(予定) **場**赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)

内生ごみとして捨ててしまいがちな部分も活用する調理方法「リデュースクッキング」を専門の講師による調理実習会で体験します。
調理…簡単ホットドッグ、手作りフルーツドッグ等 **定**12組程度(抽選)

申往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、7月24日(水) (必着)まで ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

【協力】東京家政大学
問先〒114-8508(住所不要)リサイクル清掃課リサイクル生活係
☎(3908)8538 **FAX**(3908)1311

EMr-seiso-ka@city.kita.lg.jp

KITAKUスーパーサイエンススクール 「体験!化学実験～尿素の結晶、マイクロカプセル、光るはびすスライムを作ろう～」

対区内在住、在学の小学3年生～6年生
日8月21日(水) ①午前10時～11時30分

離乳食講習会(8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)	申込方法	申込・問い合わせ先
8月2日(金) 午後1時30分から	赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)	32名	7月17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
8月23日(金) 午後1時30分から	滝野川健康支援センター2階(西ケ原1-19-12)	20名		健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

②午後1時～2時30分 ③午後3時～4時30分 **場**北とぴあ13階飛鳥ホール

師首都大学東京 化学実験ボランティア部(TMU-SFC) **定**各60名(抽選)
費200円程度(材料費・保険料)

申往復はがき[記入例参照。①～③の別(いずれの時間帯でも参加できる場合はその旨)、学校名・学年・身長、手話が必要な場合はその旨も記入]で、7月30日(火) (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

産業技術高専オープンカレッジ 「ペットボトルロケットを作って 思いっきり遠くまで飛ばそう!」

後援 北区教育委員会

対小学生 **日**8月10日(土) 午後1時～4時

師産業技術高専教員 **定**10名(抽選)
費1,700円 **申**7月25日(木)までにホームページから申込

問場先都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス(荒川区南千住8-17-1)
☎(3801)0145

HPhttps://www.metro-cit.ac.jp

文化庁伝統文化 茶道親子教室

後援 北区教育委員会

対区内在住、在学の小学生以下のお子さんと保護者(2名1組) **日場**7月22日(月)・25日(木)・29日(月)、8月1日(木)・5日(月)・8日(木)・22日(木)・26日(月)・29日(木)…北とぴあ9階茶室 11月9日(土)…滝野川文化セン

問場先〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323

トップアスリートのまち・北区 トップアスリート直伝スポーツ教室

①バスケットボール教室

対区内在住、在学の小学生(初心者可)
日8月18日(日) 午前10時～正午(9時30分から受付)
場赤羽体育館(志茂3-46-16)

内B1リーグ所属チームのサンロッカーズ渋谷現役選手とコーチが教えるバスケットボール教室です。
師サンロッカーズ渋谷現役選手・コーチ **定**60名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照。学校名と学年、経験の有無も記入)で、7月26日(金) (必着)まで

②バレーボール教室

対区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(社会人可、初心者可)
日8月24日(土) 午前10時～正午(9時30分から受付) **場**赤羽体育館

内V1リーグ所属チームのFC東京現役選手とバルセロナ五輪出場の大竹秀之氏が教えるバレーボール教室です。
師FC東京谷口渉選手・平田亮介選手、大竹秀之氏 **定**80名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照。年齢、学生の場合は学校名と学年、経験の有無、チーム所属の場合はチーム名も記入)で、7月30日(火) (必着)まで

③サッカー教室

対区内在住、在学、北区サッカー協会に所属する小学生(初心者可)
日9月1日(日) 午後4時～5時30分(3時30分から受付) ※小雨決行
場赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)

内なでしこ(日本女子サッカー)リーグ1部所属チームの日テレ・ベレーザ現役選手たちが教えるサッカー教室です。
師日テレ・ベレーザ現役選手 **定**80名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照。性別・学校名・学年、経験の有無、チーム所属の場合はチーム名も記入)で、8月2日(金) (必着)まで

=以下、①～③共通=

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

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

先

HP

ホームページ

EM

Eメール

長生きするなら 北区が一番



家族介護者教室「終活準備」最期の時を安心して迎えるために

対区内在住、在勤の方 日7月31日(水) 午前10時～11時30分 場北とびあ7階第1研修室 内財産管理、遺言書についてお話しします。受講者には「北区マイエンディングノート」を差し上げます。 師弁護士 曾我裕介氏 定70名(申込順) 申7月11日(木)午前9時から電話申込

健康増進センター (へるしあKITA) ①リフレッシュストレッチ 日8月17日(土) 午前10時～11時30分 ②なつメロダンス 日8月20日(火) 午後2時～3時30分 内昭和のなつかしい名曲で楽しく踊ります。 ③トータルエクササイズ 日8月21日(水)・28日(水) 計2回 午後2時～3時30分 内筋力トレーニング、エアロビクス、ストレッチをバランスよく行います。 ④姿勢改善エクササイズ 日8月22日(木)・29日(木) 計2回 午後2時～3時30分

以下、①～④共通 ①区内在住、在勤で40歳以上の方 ②～④区内在住、在勤で65歳以上の方 定30名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、7月25日(木)(必着)まで 問場先〒114-0002 王子5-2-1 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

①いきいきからだ調整体操 筋力強化編 対赤羽西1～6丁目(5丁目3～15を除く)、西が丘1～3丁目(在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方) 日7月20日(土) 午前10時～11時30分 ※今年度から奇数月の土曜に変更となりました。 場赤羽スポーツの森公園競技場ふれあいホール(赤羽西5-2-27)

内姿勢改善・筋力強化のトレーニング 師運動指導員 山村典子氏 問先西が丘園高齢者あんしんセンター (5924)7715 ②筋力アップ体操 対東十条1～6丁目、神谷1～3丁目(在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方) 日7月26日(金) 午後2時～3時30分 師運動指導員 山崎典子氏 問先西が丘園高齢者あんしんセンター (5924)7715

以下、①②共通 ①30名 ②20名(いずれも申込順) 申電話申込 ①7月15日(祝)午前10時から ②16日(火)午前9時から 「持ち物」動きやすい服装、履きなれた運動靴(上履き)、フェイスタオル、飲み物、筆記用具

北区高齢者いきいきサポーター 登録説明会 対区内在住で65歳以上の方 日8月7日(水) 午後2時30分～4時 場北とびあ9階901会議室 内受入施設でのボランティア活動時間に応じて交付金を申請できる制度です。説明会後、希望者は登録申請可 定40名(申込順) 「持ち物」介護保険被保険者証

申7月10日(水)から電話申込 問先NPO法人東京都北区市民生活推進機構(北区NPO・ボランティアぶらざ内)(月曜、祝日休館) (5390)1771

第11回ほろから介護予防講座 「介護予防体操の効果を知って、楽しい介護予防体操を覚えましょう」 後援 北区

対区内在住の方 日7月31日(水) 午後2時～3時30分(1時30分開場) 場北とびあ15階ペガサスホール 師東京都健康長寿医療センター研究所 江尻愛美氏、北区介護予防リーダーの会 定100名(先着順) 「持ち物」飲み物、動きやすい服装、運動靴 申当日、直接会場へ 問北区介護予防リーダーの会 服部 (090)6507-0758

石倉公認会計士事務所 参遊亭英遊氏 定100名(先着順) 申当日、直接会場へ 問まちづくり推進課 (3908)9154

講座・講演会

◆経営支援セミナー 「今日から使える!お客様の心を掴むチラシ作りのポイント」 対中小企業経営者(区内事業者優先、起業前の方は具体的なプランのある方) 日8月8日(木) 午後2時～4時 場北とびあ8階803会議室 師北区デザイン相談員 前橋和美氏 定20名(申込順) 申電話、ファクスまたはEメール(記入例参照。業種、法人の場合は法人名も記入)で、8月5日(月)(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

◆赤羽会館のカルチャー企画 ～フラワーアレンジメント講座～ ドライフラワー&フルーツのウェルカムボードアレンジ 対18歳以上の方 日7月25日(木) 午後7時～8時30分(6時45分受付開始) 内ドライフルーツ&フラワーを使い、ブックボードに飾り付けをします。 定20名(申込順) 費3,900円(花代2,900円含む。イーゼル&チョークはプレゼント) 申7月10日(水)から18日(木)までに電話または直接窓口で申込 ※材料手配の都合上、申込締切後のキャンセルはできません。 問場先赤羽会館 (3901)8121

◆中央公園文化センター区民講座 「なぜ起こる?異常気象の謎に迫る!」 対区内在住、在勤、在学の方 日8月24日(土) 午前10時30分～正午 師気象庁気象研究所全球大気海洋研究部 部長 前田修平氏 定30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、8月10日(土)(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 FAX(3907)5666

◆元気ぶらざのカルチャー教室 クラフト講座 対18歳以上の方 日①8月19日 ②26日 各月曜 午後1時30分～3時 内レース針でビーズを編むビーズクロスシェ「パールのYラインネックレス」を作ります。 定各12名(申込順) 費2,500円(材料費を含む) 申7月11日(木)から、電話または直接窓口で申込 問場先元気ぶらざ(志茂1-2-22) (5249)2214

◆落語で学ぶ 相続対策・終活 ～令和元年度 不燃化セミナー～ 対区内在住の方 日8月4日(日) 午後2時～4時 場赤羽文化センター3階第一視聴覚室(赤羽西1-6-1-301) 内相続対策・終活や古い建物の建替えについて専門家が落語風に面白く解説します。

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) 申込記入例

※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は目的以外には使用しません

スポーツ

◆卓球ひろば 対区内在住、在勤、在学の方 日8月4日(日) ①午前9時～10時15分 ②10時30分～11時45分 ③正午～午後1時15分 ④1時30分～2時45分 定各10名程度(申込順) 費150円 申開催日当日までに電話または直接窓口で申込 [受付時間]午前10時～午後7時 問場先赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27) (5948)9281

健康いき情報

◆応援します!あなたの職場の健康づくり 「働く世代の出前健康講座」 対区内に事務所を置く、従業員数50名未満の事業所(他の事業所との合同でも可) 内保健師・管理栄養士・歯科衛生士による生活習慣病予防講座 ※①糖尿病予防、②メタボリックシンドローム対策、③高血圧予

赤羽体育館 夏のスポーツ教室・月曜コース

対区内在住、在勤、在学の16歳以上の方 日師定費下表のとおり 申往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、7月17日(水)(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。詳しくはお問い合わせください。 問場先〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 (3901)3140

Table with 5 columns: 日程, 時間, 講師, 定員(抽選), 費用. Rows include フラダンス and ボディシェイプ.

ジュニア なぎなた体験教室

後援 北区体育協会 対区内在住、在学の小・中学生(親子での参加可) 日8月3日～17日 毎週土曜 計3回 午後1時～2時 場滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) 定5名(申込順) 費1名1,500円(傷害保険料含む) ※用具は連盟で用意します。 申ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、7月21日(日)(必着)まで ※金曜午前・日曜午前の教室あり。詳しくはお問い合わせください。 問先北区なぎなた連盟 坂井 (3821)8625 EMwheat@darkcyan.club.ne.jp

健康麻雀ひろば

対区内在住、在勤、在学の方(4名1組) 日8月4日(日) 午前10時～午後2時30分 場赤羽スポーツの森公園競技場ふれあいホール 内参加者で卓を囲み、手・指・頭を使った、アルコール・タバコ・賭け無しの健全な麻雀です。 定7組程度(先着順) 費700円 申当日、直接会場へ ※人数が揃った卓から始めますので、お待ちいただくこともあります。 問赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27) (5948)9281

記録の見方

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 先先申込先 HPホームページ EM Eメール