

# 北区ニュース

(1.7.1現在)		前月比
世帯数	198,414	92減
総人口	353,528	113減
日本人人口	330,607	1増
男	163,962	13減
女	166,645	14増
外国人人口	22,921	114減
男	11,624	89減
女	11,297	25減
年齢別人口*	14歳以下… 36,543 (10.3%)	
	15歳~64歳… 229,394 (64.9%)	
(構成比)	65歳以上… 87,591 (24.8%)	

\*外国人人口を含む

## 特殊詐欺にご注意ください

### 手口① 還付金詐欺

最近、特殊詐欺の手口の一つとして、市外局番「03」から始まる電話番号を通知して区職員を名乗り「累積医療費の還付金がある」として、実際には犯人側の口座へ現金を振り込ませる還付金詐欺の被害が増加しています。区が還付金等の金銭の話をするのは絶対にありませんし、手続きを無人のATMで行うよう指示をすることもありません。また、「03」から始まる電話番号は、都内に設置された固定電話からの着信とは限りません。怪しいと感じたら電話を切り、区役所へお問い合わせください。

問 危機管理課 ☎(3908)1121

### 手口② アポ電

近頃、電話で巧みに誘導してお金をだまし取る特殊詐欺が急増しています。その手口は多様化するだけでなく、「貯金があるか」「一人暮らしか」等を確認するアポ電の後で強盗に入る事案が発生するなど、その凶悪さも増えています。普段見慣れない番号からの着信や、区や銀行員、警察を名乗る者からの電話には十分注意しましょう。現金の有無、キャッシュカードの暗証番号、世帯構成等を尋ねる電話を職員はしません。少しでも怪しいと感じたら、すぐに警察へ通報してください。また、犯人は自分の声が残ることを嫌がるため、在宅時でも留守番電話機能を利用することや自動通話録音機の活用が有効です。

#### ●「自動通話録音機」を貸出しています

振り込め詐欺等特殊詐欺対策として効果の高い「自動通話録音機」を無料で貸出しています。電話がかかってくると警告の音声流れ、通話を録音します。申込方法など詳しくはお問い合わせください。

対 区内在住の65歳以上の方が居住する世帯

問先 王子警察署 ☎(3911)0110 赤羽警察署 ☎(3903)0110  
滝野川警察署 ☎(3940)0110

### 手口③ 裁判をにおわせる詐欺はがき

法務省の名前を不正利用し、架空の訴訟案件を記載したはがきで金銭を要求する詐欺が発生しています。「訴訟最終告知」等と書かれたはがきが届いても慌てず、記載された番号へ電話をかけないようにしましょう。電話をしてしまうと多額の金銭を要求されるほか、詐欺グループの電話番号リストに入れられ新たな詐欺被害に遭う恐れがあります。少しでも「おかしい」と感じたら、消費者ホットラインや警察へお電話ください。

問 消費者ホットライン ☎188 王子警察署 ☎(3911)0110  
赤羽警察署 ☎(3903)0110 滝野川警察署 ☎(3940)0110

### ご存じですか？ 還付金詐欺

#### ① 役所の職員を名乗る者から電話



医療費を還付します。手続きに必要なので、利用している銀行を教えてください。この後、銀行から電話をさせます。

●●銀行を利用しています。



#### ② 次に銀行員を名乗る者から電話

【ATM誘導型】	【カード手交型】
<p>言うとおりに操作してください</p> <p>こちらが指定するATMに行ってください。手続きを説明するので、到着したら携帯電話で連絡ください。</p>	<p>お預かりします</p> <p>手続きにキャッシュカードと暗証番号が必要です。家に取りに行くので、職員に渡してください。</p>

③ ここでATMに行ってしまうと…

犯人の口座へ送金させられる被害に

ここでカードを渡してしまうと…

口座の現金が引き出される被害に

～被害にあわないために～



自動通話録音機や留守番電話機能を利用して犯人の電話に出ない対策をとりましょう

### 防犯出前講座

警察官OBの防犯推進員が高齢者の集まる各種会合などに出向いて、振り込め詐欺対策等をわかりやすく説明します。詳しくはお問い合わせください。

問先 危機管理課 ☎(3908)1121



### 北区区民情報メール(安全・安心情報)

区では「不審者情報」、「防犯情報」をメール登録者に配信しています。

【登録方法】メールアドレスまたは右記コードより、空メールを送信し、返信メールに記載されている手順にしたがって登録してください。

問 危機管理課 ☎(3908)1121

EM t-kita@sg-m.jp



北区区民情報メール登録コード

## お知らせ

#### ◆羽田空港見学会の開催について(募集)

国土交通省は羽田空港機能強化の一環として新飛行経路の運行を検討しています。情報提供の一環として、皆さんに羽田空港の現状についてご覧いただく見学会を開催します。詳しくは、国のホームページまたは区民事務所・地域振興室・図書館に設置しているチラシをご覧ください。

対 区内在住で小学生以上の方

日 下表のとおり 計15回 正午～午後5時

10月	4日(金)・5日(土)・11日(金)・13日(日)
	1日(金)・3日(祝)・7日(木)・9日(土)・
11月	14日(木)・17日(日)・21日(木)・22日(金)・24日(日)・29日(金)・30日(土)

定 各45名(抽選) 申 郵送(参加を希望する方全員の氏名・フリガナ・生年月日・参加希望日時点の年齢・郵便番号・住所・電話番号、参加希望日(複数選択不可)を記入)で、9月3日(火)(必着)まで

問先 〒144-0041 大田区羽田空港3-3-1 国土交通省東京航空局東京空港事務所環境・地域振興課

☎(5757)3021

HP <https://www.cab.mlit.go.jp/tcab/r1tourinfo.html>

#### ◆9月2日(月)は個人事業税第1期分の納期限です

お近くの金融機関、コンビニエンスストア等でお納めください。

個人事業税の納税には、安心・便利な口座

振替等をご利用ください。

また、省エネ設備の取得に係る減免の申請も受け付けています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

問 荒川都税事務所 ☎(3802)8114

HP <http://www.tax.metro.tokyo.jp/>

#### ◆原爆被爆者の方に見舞金を支給します

対 8月1日現在、区内に居住し、被爆者健康手帳の交付を受けている方

【申込期間】8月1日(木)～13日(火)

【支給金額】年1万円

申 被爆者健康手帳、印鑑及び振込口座番号がわかるものを持参し、直接窓口で申込

問先 健康福祉課健康福祉係(区役所第二庁舎2階) ☎(3908)9041

#### ◆北区立学校における教員の働き方改革について

北区教育委員会では、子どもと向き合う時間を確保しつつ、職務に積極的に取り組み、よりよい教育の実現につなげていくことができるよう、教員の恒常化している長時間勤務の解消に向けた取り組みに努めています。

#### ●学校閉庁日の設定

実施日は、8月14日(水)～16日(金)、12月27日(金)です。

※学校によっては、異なる時期に設定する場合があります。 ※学校閉庁日には教員は出勤せず、部活動も実施しません。「わくわく☆ひろば(放課後子ども教室・学童クラブ)」は実施します。 ※学校閉庁日で緊急の際は、ご連絡ください。

問 教育指導課指導係 ☎(3908)9287

記号の見方 対象 日 日時 会場 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

## 後期高齢者医療

### ◆口座振替(自動払込)のおすすめ

保険料のお支払いには、便利な口座振替(自動払込)をご利用ください。引き落としは毎月末日です(金融機関が休業日の場合は翌営業日です)。7月中旬に発送した後期高齢者医療保険料決定通知書に同封の口座振替依頼書で申込ができます。

口座振替依頼書がない方で口座振替(自動払込)を希望される方は、お問い合わせください。

※申込から口座振替(自動払込)が開始されるまで約1~2カ月かかります。

※国民健康保険で口座振替(自動払込)をご利用いただいていた方が後期高齢者医療制度に加入した時は、あらためて手続きが必要となりますので、ご注意ください。

**問** 国保年金課高齢医療係(区役所第一庁舎2階21番) ☎(3908)9069

### ◆北区都市計画マスタープラン素案に関する地区別懇談会及び意見書の募集

都市計画マスタープランの改定にあたり、まちづくりの課題やまちの将来像などについて区内7地区でまちづくり懇談会を開催します。素案への意見募集も行います。

#### ●まちづくり懇談会

**日場** 浮間地区…8月19日(月) 浮間ふれあい館第3ホール(浮間2-10-2浮間区民センター内)、赤羽東地区…22日(木) 神谷ふれあい館第1ホール(神谷3-35-17神谷区民センター内)、赤羽西地区…23日(金) 赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)、王子東地区…21日(水) 王子ふれあい館第1ホール(北区豊島1-14-12王子区民センター内)、王子西地区…27日(火) 岸町ふれあい館第5集会所(岸町1-6-17)、滝野川東地区…30日(金) 東田端ふれあい館ホール(東田端2-20-51)、滝野川西地区…29日(木) 田端ふれあい館ホール(田端3-16-2田端区民センター内) いずれも午後7時~9時

#### ■当日、直接会場へ

#### ●意見書の募集

**[縦覧場所]** 都市計画課(区役所第一庁舎3階14番) ※北区ホームページでも閲覧できます。

**[縦覧期間及び意見書の提出期間]** 8月13日(火)~9月2日(月)(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** **[意見書の提出先]** 〒114-8508(住所不要) 都市計画課(区役所第一庁舎3階14番) ☎(3908)9152



### ◆東京都で児童虐待を防止するためのLINE相談を実施します!

都では、児童相談体制の強化に向けた取組の一つとして、LINEを利用した子どもや保護者からの相談窓口を8月1日から本格実施します。

**[相談受付開始日]** 8月1日(木)から

**[相談対応時間]** 月~金曜…午前9時~午後9時 土・日曜、祝日…午前9時~午後5時

**[登録方法]** 下記コードを読み取り、友だち登録をしてください。 ※虐待の通告は、児童相談所全国共通ダイヤル189をご利用ください。

**問** 東京都福祉保健局少子社会対策部計画課 ☎(5320)4137



LINE公式アカウント名: 子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京

## くらしのトラブル注意報

消費生活センター ☎(5390)1142

### 美容医療の施術を受ける前にもう一度確認しましょう 施術の前に次の項目を再チェックしてみましょう

- ①使用する薬などがどのようなものか、自分でも説明できますか。
- ②効果だけでなく、リスクや副作用などについても知り、納得しましたか。
- ③ほかの施術方法や選択肢の説明も受け、自分で選択しましたか。
- ④その施術は「今すぐ」必要ですか?最後にもう一度、確認しましょう。

4つすべてにチェックが入らなかった場合や、ほかに心配なことがある場合、希望していない施術を勧められた場合などは、改めて医師から十分な説明を受けたうえで、もう一度よく考えてから施術を受けるか決めましょう。契約内容や解約条件、被害に遭った場合の対応など、困ったら迷わず消費生活センターにご相談ください。

**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

**[相談電話]** ☎(5390)1142



### ◆友愛ホームサービス利用会員募集

友愛ホームサービスは地域の高齢者の方などを対象に日常生活の簡単な手伝いをする住民参加型の有償在宅福祉サービスです。地域の方がサポートスタッフとして登録し、家事や外出付き添いなどのサービスを提供しています。

**問** 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歳以上の高齢の方 ②心身に障がいのある方 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

**[利用料金]** 年会費1,500円、利用料金60分900円(延長20分300円)

**[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

**問** 北区社会福祉協議会 友愛ホームサービス ☎(3907)9492

### ◆北区ジョブトライ事業説明会

#### ●若者就職支援・事業説明会

**対** 区内在住の次の①~③のいずれかに該当する方

①高等学校、大学、高等専門学校、専修学校を平成31年3月に卒業し、就職内定を受けていない方 ②申込時点で高等学校の定時制に通学しており、就職活動をしているおおむね35歳未満の方 ③申込時点で正規雇用として就職していない(現在離職中)おおむね35歳未満の方

**日** 8月30日(金)までの月~金曜 午前10時から、午後1時から、3時から、5時からいずれも1時間程度

**内** ビジネスマナー、パソコンの基礎研修、履歴書の書き方や面接対策レクチャーなど ※紹介予定派遣による就労体験あり。研修中も給与支給あり

**申** 電話またはホームページから事前申込 ※説明会終了後または後日に面接を行い、参加者を決定します。区内在住であることが確認できるものをご持参ください。

※詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

#### ●紹介予定派遣先企業の募集

紹介予定派遣に伴う費用負担はありません。詳しくはお問い合わせください。

**対** 区内に本社などを有し、未就職卒業者を正社員として採用する意思のある企業

=以下、共通=

**問場先** (株)セントメディア行政事業グループ 北区ジョブトライ事業運営事務局(新宿区新宿3-1-24京新宿三丁目ビル3階)

☎0120(222)207

HP <https://www.saintmedia.co.jp/kita/> 産業振興課産業振興係

☎(5390)1234

### ◆防災セミナー・ワークショップ開催団体募集「いのちを守る@防災 Live in Kitaku」

#### 令和元年度北区地域づくり応援団事業

防災セミナーの実施を考えている団体に、地域に合わせた楽しい参加型のセミナーを提案します。詳しくはホームページをご覧ください。

**[開催内容]** 防災のポイント解説や防災備蓄食の調理と試食、防災アイテムのお試し、など。 ※1回120分。定員30名

**[募集团体数]** 10団体(申込順)

**費** 1回5,000円

**申** 8月5日(月)から電話申込

**問先** いのちを守るatプロジェクトJAPAN

☎0120(508)114

HP <http://imp-japan.org>

## 東京さくらトラム (都電荒川線) スタンプラリー



主催 都電荒川線沿線4区地域活性化協議会(荒川区・北区・豊島区・新宿区・東京都交通局)

東京さくらトラム(都電荒川線)沿線4区(荒川区・北区・豊島区・新宿区)をまわるスタンプラリーです。押したスタンプの数に応じて抽選で沿線4区や交通局的の素敵な賞品が当たります。

**日** 8月1日(木)~9月23日(祝)

**内** 沿線施設10カ所に設置されたスタンプを押印してください。押印個数に応じて

商品が当たります。 ※都電荒川線の運賃は各自負担

#### [スタンプ設置場所]

右表のとおり

#### [北区のスタンプ帳配布場所]

右記スタンプ設置場所、北とぴあ1階観光情報コーナー、産業振興課(北とぴあ11階)

**問** 東京さくらトラム(都電荒川線)スタンプラリー事務局(東京新聞内)

☎(6910)2206

#### スタンプ設置場所一覧

スタンプ設置施設	所在地	最寄り停留場
①荒川ふるさと文化館	荒川区南千住6-63-1	三ノ輪橋(徒歩15分)
②三ノ輪橋おもいで館	荒川区南千住1-12-6	三ノ輪橋(下車すぐ)
③ゆいの森あらかわ	荒川区荒川2-50-1	荒川二丁目(徒歩1分)
④荒川電車営業所	荒川区西尾久8-33-7	荒川車庫前(徒歩1分)
⑤都電もなか本舗葉匠美術	堀船3-30-12	梶原(徒歩2分)
⑥北区飛鳥山博物館	王子1-1-3(飛鳥山公園内)	飛鳥山(徒歩4分)
⑦南大塚地域文化創造館	豊島区南大塚2-36-1	大塚駅前(徒歩5分)
⑧雑司が谷案内処	豊島区雑司が谷3-19-5	鬼子母神前(徒歩1分)
⑨甘泉園公園管理事務所	新宿区西早稲田3-5	面影橋(徒歩1分)
⑩西早稲田地域交流館	新宿区西早稲田1-22-2	早稲田(徒歩4分)

※施設ごとに開館時間・休館日が異なりますので、ご注意ください

# HOKUTOPIA 演劇祭 2019

9月7日(土)  
10月14日(祝)



北とぴあ演劇祭  
マスコットキャラクター  
「スタッチョ」

### 北とぴあが演劇に染まる1カ月!

「みる」「でる」「つくる」をキーワードに、毎年秋に開催している手づくり演劇祭。今年は、祝20回記念!過去最多35劇団の公演と、演劇を楽しむためのさまざまなワークショップや講座をバージョンアップして開催!

[チケット] 有料公演(300円~1,000円 公演により異なります)のチケットは8月15日(木)午前10時から、北とぴあチケット売場(北とぴあ1階)(午前10時~午後8時)で販売します。無料公演は、当日直接会場へお越しください。

問 北区文化振興財団 ☎(5390)1221

HP <http://www.hokutopiaengekisai.com>

●オープニングイベント…全参加劇団がパフォーマンスでPR合戦

日 9月7日(土) 午後5時から 場 北とぴあつつじホール

公演日	開演時間	会場	劇団名	公演タイトル
-----	------	----	-----	--------

#### 日頃の部活動で鍛えた成果を披露、学校演劇部!

9月16日(祝)	午後1時	ペガサス	順天学園演劇部	未定 (無料)
9月18日(水)	午後6時	ペガサス	都立飛鳥高等学校演劇部	美術部 (無料)
9月24日(火)	午後6時	ペガサス	桜丘中学高等学校演劇部	大人は黙って寝なさい (無料)
9月30日(月)	午後7時	ペガサス	女子聖学院高等学校演劇部	さよならの口づけをして (無料)
10月12日(土)	午後1時	ペガサス	都立赤羽商業高等学校演劇部	穴!! (無料)

#### 来年はアナタの番かも、演劇祭オリジナル企画公演!

9月28日(土)	正午	ペガサス	北区・演技塾	発表会 (無料)
9月29日(日)	午後1時	ペガサス	中高生劇団@ゆるやかな赤	羊の宇宙
10月6日(日)	午後1時	ペガサス	ダンス&アクションワークショップ	発表会 (無料)
10月9日(水)	午後7時	ペガサス	大衆演劇ワークショップ	お披露目公演
10月14日(祝)	午後1時	カナリア	脚本ワークショップ	リーディング発表会「カフェから始まる物語」 (無料)

#### 新風を吹き込むか、初参加劇団!

9月16日(祝)	午後6時30分	ペガサス	マイストーリー☆R	Rの物語
9月21日(土)	正午	ペガサス	劇団 Regenleck	ヒメゴト (無料)
9月21日(土)	午後7時	ペガサス	劇団 笑い種	クイニーアマンは悪魔の食べ物
9月23日(祝)	午後2時	つつじ	種のアトリエ	光と影のパペットシアター『どこにもない国の物語』
9月28日(土)	午後6時30分	ペガサス	やまとことば(鈴木トシアキプロデュース)	ブタイウラストーリー
9月29日(日)	午後7時	ペガサス	演劇ユニット けらほろりっく	おこぼれ本舗でございます!
10月6日(日)	午後6時30分	ペガサス	セカンドプレイス委員会	チェンジ・ザ・ワールド
10月13日(日)	午後7時	ペガサス	プリズム	優しくになりたい

#### 老若男女、様々な個性が舞台を彩る1カ月!

9月14日(土)	午後7時	ペガサス	演劇集団おもちゃばこ	未定
9月15日(日)	午後1時	ペガサス	チョコレート☆HOLIC	英雄伝・ジャスティスハート3-Tri-
9月15日(日)	午後6時30分	ペガサス	劇団 橙	ゼツメツ少年
9月15日(日)	①午後3時 ②午後7時	つつじ	猿-creative studio-	少年ラヂオ
9月21日(土)	午後6時	つつじ	劇団YAKAN	となりにいるのは、ダレがいい?
9月22日(日)	午後1時	ペガサス	劇団 ユメクイ	グレースケール
9月22日(日)	午後3時	つつじ	劇団「はなまる」	ある夜、ある町、あるラブソング (無料)
9月23日(祝)	午後4時	ペガサス	劇団 天然石	令和であろうが なかろうが
10月3日(木)	午後7時30分	ペガサス	お転婆ア団	今日はメーデーなのだから
10月5日(土)	午後2時	ペガサス	劇団 櫻餅	サマーメモリー
10月8日(火)	午後7時	ペガサス	とうきょう花菜	やさしみ
10月11日(金)	午後7時	ペガサス	きたく子ども劇場演劇部 ABO	パイレーツ・オブ・花山田小学校
10月12日(土)	午後7時	つつじ	アフター☆8	ぼくの、おばさん
10月12日(土)	午後7時	ペガサス	SEIL'S academy	彼岸花の咲く家
10月13日(日)	午後0時30分	ペガサス	演劇集団 なつぽし	タイニー・タイリユー・タユタウ (無料)
10月13日(日)	午後7時	つつじ	aHSネオドリームファクトリー	艶筆-Enpitsu-
10月14日(祝)	①午後3時30分 ②午後6時	ペガサス	北区AKT STAGE 演劇部	第九期生発表会公演

※カナリア…14階カナリアホール、つつじ…つつじホール、ペガサス…15階ペガサスホール

## ★ 関連公演

=以下、①~③共通= 申 8月15日(木)から北とぴあチケット売場(北とぴあ1階)または電話で申込 ※北区民割引は北とぴあチケット売場のみ 問 先きたく子ども劇場 ☎(3919)2990

①人形劇団ひとみ座「はれときどきびた」  
日 9月15日(日) ②午前11時30分開演 ①午後3時開演  
・16日(祝) 午前11時開演 場 北とぴあ14階スカイホール  
費 自由席3,800円(北区民3,420円) ※4歳以上有料。  
3歳以下は要問合せ

②東京芸術座「未来」  
日 9月21日(土) 午後7時開演  
場 北とぴあさくらホール  
費 指定席3,800円(北区民3,420円)  
※未就学児入場不可

③1・2・3歳のためのはじめてのおしばい「ぐるぐる」  
日 10月20日(日) 午前11時開演  
場 北とぴあ14階スカイホール 費 自由席2,000円  
(北区民1,800円)(親子ペア。お子さんは1歳~3歳限定)。  
追加は1名につき1,000円(北区民900円)

## ★ 舞台技術講座&ワークショップ

=以下、①~④共通= 申 ①は申込受付中。②~④は8月15日(木)から北とぴあチケット売場(北とぴあ1階)、電話またはホームページで申込 問 先北区文化振興財団 ☎(5390)1221 HP <http://www.hokutopiaengekisai.com> ※他にも、さまざまな企画を実施!詳しくはホームページをご覧ください。

①舞台美術ワークショップ  
対 小学5年生以上の方  
日 8月17日(土) 午前10時~午後4時30分・24日(土) 午後2時~4時30分 計2回 場 北とぴあ内  
師 舞台美術家 鈴木健介氏  
定 30名(申込順)  
費 2,000円(高校生以下1,000円)  
※別途材料費500円必要

②舞台照明講座  
『舞台のあかりのス・ガ・タ』  
対 小学生以上の方  
日 9月17日(火)・19日(木) 計2回 午後7時~9時  
場 北とぴあ15階ペガサスホール  
師 舞台照明家 岩城 保氏  
定 60名(申込順)  
費 2,000円(高校生以下1,000円)

③大衆演劇ワークショップ  
対 中学生以上の方 日 9月11日・18日・25日  
各水曜 計3回 午後7時~9時 場 北とぴあ内  
[お披露目公演] 10月9日(水) 午後7時(予定)  
師 響ファミリー座長 響 彬斗氏  
定 30名(申込順)  
費 4,000円 ※別途、足袋・扇等の自己負担あり

④「老いと演劇」のワークショップ  
対 小学生以上の方  
日 10月13日(日) 午後1時~4時30分  
場 北とぴあ14階カナリアホール  
師 演出家 菅原直樹氏  
定 25名(申込順)  
費 3,000円(北区民2,000円)

記号の見方

対象

日

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

問

問い合わせ

先

申込先

HP

ホームページ

EM

Eメール

## ◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会

**対**区内事業主または起業をお考えの方  
**日**8月21日(水) 午後2時~4時  
**内**間近に迫った消費税率アップに備え、基礎的知識を習得します。  
**師**税理士 井出光昭氏 **定**18名(申込順)  
**申**8月1日(木)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8月21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/>

## ◆鮫川村 まめで達人な料理教室

**主催** 福島県鮫川村 **後援** 北区  
 福島県鮫川村の食材を使った家庭料理を現地の「食生活改善推進員」が教えます。  
**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**9月7日(土) 午前10時~午後2時 **場**ココキタキッチンスタジオ(北区豊島5-3-13)  
**[協力]**NPO法人食彩  
**定**24名(抽選) **費**300円 **申**往復はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)と全員の氏名も記入)で、8月19日(月)(必着)まで  
**問**先 〒114-8503(住所不要)産業振興課商工係 **☎**(5390)1235

## ◆駿台天文講座「走っているものは時間が遅れ、長さが縮むローレンツ博士の業績と人柄」

**後援** 北区教育委員会  
**対**区内在住、在勤の方  
**日**8月17日(土) 午後5時~6時  
**師**一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏  
**定**20名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)で、8月5日(月)(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

## ◆やさしい吟詠講座

**後援** 北区文化振興財団  
**対**区内在住、在勤で全回参加できる方  
**日**9月7日~9月28日 毎週土曜 計4回 午前10時~11時30分  
**場**ココキタ多目的室4(北区豊島5-3-13)  
**内**発声、発音から簡単な吟詠まで  
**定**20人(抽選) **費**1,000円(4回分)  
**申**往復はがき(記入例参照)で、8月20日(火)(必着)まで  
**問**先 〒115-0052 赤羽北2-19-10-305 北区吟詠詩舞道連盟 高橋 **☎**(3900)2407

## 消費者カレレベルアップ講座(3回連続講座)

**対**区内在住、在勤、在学の方 ※保育あり(若干名。6カ月~未就学児まで)  
**日**内**師**費下表のとおり **場**①③北とぴあ9階902会議室 ②赤羽文化センター調理室(赤羽西1-6-1-301) **定**20名(申込順) **申**8月5日(月)午前9時からファクス、Eメール(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(2歳未満は月齢)も記入)または電話で、8月19日(月)(必着)まで  
**問**先 消費生活センター **☎**(5390)1239 **FAX**(5390)1143  
**EM**shouhi@city.kita.lg.jp

回	日時(計3回)	内容	講師
①	9月4日(水) 午前10時15分~11時45分	エシカル消費ってなんだろう?! ~あなたの身近な行動で変わる未来~	消費生活コンサルタント 藤 仁子氏
②	9月18日(水) 午前10時15分~11時45分	レツエシカルクッキング! ~調理で学ぼう、身近にできるエシカルな行動 野菜たっぷりライスグラタンをつくります!~ <b>費</b> 500円	日本冷凍食品協会 調理コンサルタント 田中美子氏
③	10月2日(水) 午前10時15分~11時45分	子どもの事故を未然に防ごう! ~身近に潜むキケンを察知~	NPO法人Safe Kids Japan 太田由紀枝氏

赤羽郵便局・王子郵便局・区内ファミリーマート・マルエツ田端店・マルエツプチ上中里店に置いてありますので、ご利用ください。

## 催し

### ◆豊島区・北区・荒川区 起業家交流会2019

豊島区・北区・荒川区の起業家や起業を検討している方を対象に、3区合同の起業家交流会を開催します。この機会に起業家同士の「つながり」の輪を広げ、新たなビジネスチャンスを探してみませんか。  
**対**起業に関心のある方または起業しておおむね5年以内の方(個人・法人問わず)  
**日**9月18日(水) 午後6時~8時45分  
**場**北とぴあ13階飛鳥ホール  
**内**第1部…トークセッション「失敗を恐れず、活かすということ」 第2部…懇親会  
**師**(同)クレイジーコンサルティング代表社員 酒井勇貴氏、(株)3A代表取締役 宇田川あやの氏、(株)OMEGAHIGH代表取締役 栗原啓悟氏  
**定**90名(申込順) **費**1,500円(第1部のみに参加する場合は無料)  
**申**ファクス、Eメール(記入例参照。性別、メールアドレス、すでに起業しているかと業種・事業内容、第2部への参加の有無も記入)または電話で、9月10日(火)(必着)まで  
**問**先 産業振興課経営支援係 **☎**(5390)1237 **FAX**(5390)1141  
**EM**shien@city.kita.lg.jp

### ◆北区・荒川区合同まちあるきツアー「日暮里から田端を歩く~文芸家達の足跡をたどって~」

**共催** 荒川区  
**日**9月20日(金) 午前9時30分~午後0時30分(9時15分JR日暮里駅北口集合)  
 ※小雨決行、荒天中止  
**内**北区・荒川区の観光ボランティアガイドと文芸家達の足跡をたどります。  
**[コース]**本行寺、太平洋美術会研究所、芥川龍之介旧居跡、田端文士村記念館など  
**[解散]**JR田端駅北口 **定**20名(抽選)  
**申**往復はがき(記入例参照。2名以上の場合は人数と全員の氏名も記入)で、8月20日(火)(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



田端文士村記念館



芥川龍之介 国立国会図書館蔵

### ◆第96回二期会オペラ研修所コンサートに300名をご招待

**対**区内在住、在勤、在学の方(未就学児を除く) **日**11月15日(金) 午後6時30分開演 **場**北とぴあさくらホール **内**二期会オペラ研修所成績優秀者によるオペラアリア及びアンサンブル **定**300名(抽選)  
**申**往復はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)、在勤、在学の方は会社名または学校名、車イス席が必要な場合はその旨も記入)で、8月23日(金)(必着)まで  
**問**先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「二期会オペラ研修所コンサートK」係 **☎**(5390)1221

## お知らせ

### ◆防衛省各種学生募集

**[募集種目]**①防衛医科大学校(医学科学生) ②防衛医科大学校(看護学科学科) ③防衛医科大学校 ④航空学生 ⑤高等工科大学生徒 ⑥貸費学生  
**対**①②③高卒(見込含む)または高専3年次修了(見込含む)18歳以上21歳未満の方 ④(空)高卒(見込含む)または高専3年次修了(見込含む)18歳以上21歳未満の方、(海)高卒(見込含む)または高専3年次修了(見込含む)18歳以上23歳未満の方 ⑤中卒(見込含む)15歳以上17歳未満の男性 ⑥理学部、工学部の大学3、4年次または大学院修士課程在学(専門職大学院を除く)で正規の修業年限を終る年の4月1日現在で26歳未満の方(大学院修士課程在学者は28歳未満の方)  
**[受付期間]**①②9月5日(木)~30日(月) ③推薦と総合選抜は9月5日(木)~9日(月)、一般は9月5日(木)~30日(月) ④7月1日(月)~9月6日(金) ⑤推薦は11月1日(金)~29日(金)、一般は11月1日(金)~令和2年1月6日(月) ⑥11月1日(金)~令和2年1月6日(月)  
**[試験期日]**①10月26日(土)・27日(日) ②10月19日(土) ③推薦は9月28日(土)・29日(日)、総合選抜は9月28日(土)、一般は11月9日(土)・10日(日) ④9月16日(祝) ⑤推薦は令和2年1月5日(日)・6日(月)のいずれか1日、一般は令和2年1月18日(土) ⑥令和2年1月25日(土) ※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。  
**問**自衛隊北地域事務所 **☎**(3900)8411

### ◆IoT導入チャレンジ補助金をご活用ください

中小企業が労働生産性の向上のためにIoT等を導入する費用の一部を補助します。事前にIT・IoT相談員に申請内容をご相談のうえ、申し込みいただきます。本補助金のご利用の前に、まずはご相談ください。詳しくは北区ホームページをご覧ください。  
**対**区内に本社または主たる事業所を有する中小企業、区内に事業主の住所がある個人事業者  
**[補助金額]**対象経費の2分の1以内で最大40万円まで  
**問**先 産業振興課商工係(北とぴあ11階) **☎**(5390)1235

### ◆中学校卒業程度認定試験

中学校卒業程度の学力を認定する国が行う試験です。合格者には高等学校の入学資格が与えられます。  
**対**次の①~④のいずれかに該当する方  
 ①就学義務猶予免除者である、またはあった方で、令和2年3月31日までに満15歳以上になる方 ②就学義務の猶予・免除を受けず、令和2年3月31日までに満15歳になる方で、年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた方 ③令和2年3月31日までに満16歳以上になる方(①④の方を除く) ④日本国籍を有しない方で、令和2年3月31日までに満15歳以上になる方  
**[試験日]**10月24日(木)  
**[試験科目]**国語・社会・数学・理科・英語  
**[受験案内配布期間]**9月6日(金)まで ※配布場所はお問い合わせください  
**[願書受付期間]**8月19日(月)~9月6日(金)  
**問**先 東京都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当(都庁第一本庁舎40階) **☎**(5320)6752

### ◆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**8月14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**北区建築設計事務所協会 **☎**(3902)3215  
**HP**<http://www.kita-aaf.com/>

## 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**定**費下表のとおり  
**申**①~⑩往復はがき(記入例参照。希望コース名と番号も記入)で、8月21日(水)(必着)まで ⑪電話申込 ※9月8日(日)、10月13日(日)の午前10時~午後2時にパソコン無料相談と体験を行います。希望の方は、当日、直接会場へお越しください。  
**問**場先 〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター **☎**(3908)8400

番号	コース名	日程	定員(抽選)	費用
①	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)	9月3日(火)~5日(木)	各9名	各6,500円(教材費含む)
②	ワード入門(3日間コース)	9月10日(火)~12日(木)		
③	ワード初級(3日間コース)	9月17日(火)~19日(木)		
④	エクセル入門(3日間コース)	10月1日(火)~3日(木)		
⑤	エクセル初級(3日間コース)	10月8日(火)~10日(木)		
⑥				
⑦				
⑧				
⑨				
⑩				
⑪	パソコン、スマートフォン個人レッスン(1回2時間)	月~金曜 随時 ※9月8日(日)、10月13日(日)も実施		2,500円

**[時間]**①③⑤⑦⑨…午前9時30分~正午 ②④⑥⑧⑩…午後1時30分~4時  
 ⑪午前9時~午後7時 ※9月8日(日)、10月13日(日)は午前9時~午後5時

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込む場合の記入例は7面をご覧ください

来たKITAオリパラプロジェクト・赤羽文化センター講座  
「グローバル時代の食文化を体験!知っておきたい世界と日本の食・生活文化」

対区内在住、在勤、在学の方(全回参加できる方優先) ※小学生は保護者同伴。お子さん1人につき保護者1名  
日内師下表のとおり 定24名(抽選) 費1人2,500円程度(教材費・保険料) 申はがき、ファクス(記入例参照。小学生の場合は同伴する保護者の氏名も記入)、電話または直接窓口で、8月20日(火)(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

Table with 3 columns: 回, 日程(計5回), テーマ・場所, 講師・協力. Contains 5 sessions of food and culture lectures.

講座・講演会

◆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～

爽やかな「多肉植物の寄せ植え」  
対18歳以上の方 日8月22日(木) 午後7時～8時30分(6時45分から受付)  
内ガラスの器に多肉植物を寄せ植えします。  
定20名(申込順)  
費3,900円(花代2,900円含む)  
申8月2日(金)から15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。  
※花材は変更する場合があります。 アレンジメントデザイン例  
問場先 赤羽会館 ☎(3901)8121



◆食育体験教室「8月31日は野菜の日!野菜ソムリエプロに学ぶ、定番にしたい野菜たっぷりレシピ」

対区内在住の18歳以上の方  
日8月31日(土) 午前11時～午後2時  
場赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301) 内夏に大活躍の簡単料理を紹介・調理します。(炒め茄子のタルタルソース添え、夏やさいの刻み漬け山形だし風など全7品) ※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。  
師野菜ソムリエプロ 松尾ゆり子氏  
定24名(抽選)  
費1,200円  
申往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、8月14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  
☎(3908)9068 FAX(3905)6500

◆北区飛鳥山博物館講座 ヴィジュアルでわかる!浮世絵で知る北区の魅力

日8月25日(日) 午後1時30分～3時30分  
内江戸時代の飛鳥山の花見、王子稲荷への参詣、滝野川の紅葉など、地域の魅力について浮世絵を通じて分かりやすく解説します。  
師同館学芸員 定80名(抽選)  
費200円(資料代) 申往復はがき(記入例参照)で、8月8日(木)(必着)まで  
問場先〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館  
☎(3916)1133

◆自然ふれあい情報館 はじめよう、環境ボランティア～北区環境リーダー養成講座 入門編～

対区内在住、在勤、在学の18歳以上で、全回参加できる方  
日9月29日(日) 午前9時30分～午後0時30分、10月5日(土) 午前10時～午後2時(雨天時は6日(日))・12日(土) 午前9時30分～午後1時(雨天時は13日(日))・27日(日) 午前9時30分～午後0時30分 計4回  
定20名(抽選)  
申往復はがき、Eメール(記入例参照。当日

北区体育協会スポーツ教室

対日場師下表のとおり 定各30名(抽選) 費各6,600円  
申往復はがき(記入例参照。性別、時間帯のある教室は①②の別と希望順位も記入)またはホームページで、8月15日(木)(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

Table with 6 columns: 教室名, 対象, 日程, 時間, 場所, 講師. Lists sports classes like Softball and Tennis.

連絡のつく電話番号も記入)で、9月22日(日)(必着)まで  
問場先〒114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜休館(祝日の時は翌日))  
☎(3908)0804  
EMjyohokan@eco-plan.jp

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

令和元年度北区地域づくり応援団事業 LGBTなど性の多様性を学ぶ教育についてのお話とワークショップを開催します。  
日8月10日(土) 午後2時～4時  
場スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とぴあ5階)  
師公立小学校非常勤講師 鈴木茂義氏  
定40名(申込順)  
申Eメールまたは右記コードより申込  
問先Rainbow Tokyo 北区  
☎070(1449)0101 詳細・申込はこちら  
EMrainbowtokyokita@gmail.com

◆赤羽文化センターPC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9月5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「Excel2013で表示形式について学ぼう(¥や%, ユーザー定義)」 師堀 愛弓氏  
定14名(抽選) 費1,650円(受講料)  
申往復はがき(記入例参照)、ホームページまたは直接窓口で、8月23日(金)(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  
HPhttp://www.kita-bunka.com/web/ko-web.html

◆滝野川文化センター講座

①区民講座「魚を無駄なく料理するコツとお刺身の盛り付け方を学びましょう!」  
対区内在住、在勤、在学の方  
日9月15日(日) 午前10時30分～午後2時  
内鯛のかぶと煮、鯛のうしお仕立て、鯛ご飯を作ります(鯛の姿盛りはデモンストレーションあり)。  
師和食懐石料理三島屋料理長 後藤俊幸氏  
定20名(抽選) 費1,810円(材料費・保険料) 申往復はがき(記入例参照)で、8月27日(火)(必着)まで  
②区民協働講座「簡単!かわいい子どものパジャマを作ろう!」  
対区内在住、在勤、在学の方 日9月17日、10月15日、11月19日 毎月第3火曜 計3回 午前9時30分～正午 内ミシンを使って子どものパジャマ(90～120サイズ)を作ります。  
師クリエイター 谷口美穂氏  
[協力]ままちく 定8名(抽選) 費330円(教材費・保険料) 申往復はがき(記入例参照)で、9月3日(火)(必着)まで  
③PC特別講座Ⅲ期「Excel中級」  
対区内在住、在勤、在学でWindowsの基本操作と文字入力ができる方  
日9月8日(日)・15日(日) 計2回 午後1時30分～4時30分  
内表作成の活用、関数の利用、ワークシートの操作など 師堀 愛弓氏 定14名(抽選) 費4,860円(受講料・テキスト代含む)  
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28日(水)(必着)まで  
=以下、①～③共通=  
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

◆中央公園文化センター区民協働講座

①声を出して健康づくり!はじめての詩吟  
日9月20日、10月4日・18日、11月1日 各金曜 計4回 午前10時30分～正午  
内正しい姿勢と腹式呼吸で、初心者でも分かりやすい伴奏に合わせて楽しく吟じます。  
師龍省吟道会師範 田中龍麗氏  
[協力]さわやか詩吟の会 定10名(抽選)  
②楽しく踊って美しい所作を身につけよう!～やさしい日本舞踊～  
日9月20日・27日、10月4日 各金曜 計3回 午後2時～3時30分  
内日本舞踊の基礎を楽しく学び、美しい立ち居振る舞いを身につけます。  
[持ち物]浴衣、足袋または白ソックス  
師日本舞踊花柳流師範 花柳琴衣氏  
[協力]舞舞会 定15名(抽選)  
=以下、①②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)、電話または直接窓口で、①9月11日(水)・②13日(金)(いずれも必着)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

トップアスリートのまち・北区

ハンガリー柔道協会との交流会を開催します!

北区で東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の事前キャンプを実施することになったハンガリー柔道協会との交流会を開催します。2019世界柔道選手権東京大会に出場した代表選手と柔道を通じて交流するチャンスです。ぜひご参加ください。  
対区内在住、在学の小・中学生・高校生で柔道経験者の方 ※見学可(区内在住、在勤、在学の方。申込不要) 日9月2日(月) 午後5時～6時(参加者は4時30分までに受付) 場滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) 定50名(申込順) 申ファクス、Eメール(記入例参照。柔道クラブなどに所属している場合はクラブ名も記入)または電話で、8月20日(火)(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 FAX(5390)1137  
EMspo-vol@city.kita.lg.jp



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



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

区内在住で、ひとり親家庭の保護者の方  
日 8月25日(日) ①弁護士による法律相談…午前9時～11時 ②ファイナンシャルプランナーによる家計相談…午前11時～午後2時 ③同相談室の相談員による一般相談…午後2時～5時

場 赤羽文化センター3階第5学習室(赤羽西1-6-1-301)

定 ①②各2名 ③3名(いずれも申込順)  
申 8月23日(金)までに電話または北區ホームページで申込

問先 そらまめ相談室(株エージェック)  
☎(3908)1363  
子ども未来課次世代育成係  
☎(3908)9097

## 産前産後のセルフケア講座

出産前後の母親の心身の疲労や悩み、育児不安等に対するエクササイズを中心とした講座です。

①十条台子どもセンター(中十条1-2-18)  
日 9月3日(火) 午前10時～11時30分

問先 健康推進課王子健康支援センター  
☎(3919)7588

②赤羽北児童館(赤羽北1-5-5)  
日 9月9日(月) 午前10時～11時30分

問先 健康推進課赤羽健康支援センター  
☎(3903)6481

③西ヶ原子どもセンター(西ヶ原1-41-3)  
日 9月10日(火) 午前10時～11時30分

問先 健康推進課滝野川健康支援センター  
☎(3915)0184

=以下、①～③共通=  
区内在住で安定期の妊婦及び講座当日生後2～3カ月(120日まで)の乳児と産婦

師 NPO法人マドレボニータ産後セルフケアインストラクター

定 ①③妊婦10名、親子10組 ②妊婦5名、親子5組(いずれも申込順)

申 8月15日(木)午前9時から電話申込  
[利用回数]産前・産後各1回

## ぱくぱく子どもごはん講習会～幼児食へのステップアップ～

区内在住で平成30年7月～9月生まれのお子さん(第一子優先)の保護者(保育なし)

日 8月30日(金) 午後1時30分～3時  
場 北區保健所2階講堂(東十条2-7-3)

内 離乳食から幼児食への移行のポイント(お話と試食)

定 25名(申込順)  
申 8月6日(火)午前9時から電話申込

問先 健康推進課王子健康支援センター  
☎(3919)7588

## 小学校入学前子育てセミナー

令和2年4月に小学校へ入学するお子さんの保護者

日 9月14日(土) 午前10時～正午  
場 北とびあ13階飛鳥ホール

定 250名(先着順) 申 当日、直接会場へ  
※保育(3歳児～5歳児、定員60名、申込順)希望の方は8月5日(月)午前9時から電話申込

問先 教育政策課 ☎(3908)9279

## 子育て支援講演会「親の子どもへのかかわり～兄弟姉妹間の違いをとらえていくために～」

兄弟姉妹の関わりの中で対応に迷うことはありませんか。子どもの気持ちに寄り添った親子のかかわりについて考えます。

区内在住で、子育て中の方、子育てに興味関心のある方 日 9月6日(金) 午前10時～11時30分

場 北とびあ7階第一研修室  
師 吉岡医院小児科医 吉岡隆之氏

定 70名(申込順) ※保育あり(就学前まで。定員15名、申込順) 申 8月6日(火)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。

[申込受付時間]午前9時30分～午後5時  
問先 北區子ども家庭支援センター

☎(3914)9565

## 自然ふれあい情報館自然教室「秋の鳴く虫をさがそう」

区内在住、在勤、在学の4歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 日 9月15日(日) 午後6時30分～8時(雨天時は16日(祝))

内 コオロギやキリギリスなどを観察します。

定 20名(抽選) 申 往復はがき、Eメール(記入例参照。当日連絡のつく電話番号も記入)で、9月5日(木)(必着)まで

問場先 〒114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜休館(祝日の時は翌日))

☎(3908)0804

EM jyohokan@eco-plan.jp

## 楽しく遊んでエコを学ぼう!～省エネ道場の開催～

「北區ecoかるた」を使ったかるた遊びや、工作などの体験を通して、楽しく遊びながら環境に対する知識の向上を目指す「省エネ道場」を開催します。今年度も段位の認定を行います。詳しくは北區ホームページをご覧ください。

①第3回省エネ道場の開催  
日 9月8日(日) 午後1時～3時…問伐材でコースターを作ろう、かるた遊び

②第4回省エネ道場の開催  
日 9月29日(日) 午後1時～3時…電気を正しく安全に、かるた遊び

=以下、①②共通=  
区内在住、在学の小学生

場 ①北とびあ9階901会議室 ②赤羽区民事務所会議室(赤羽1-1-38)

定 各30名(申込順) 申 8月5日(月)から23日(金)(必着)までに郵送、ファクスまたはEメール(記入例参照。①②の別、学校名・学年・クラス、メールアドレスも記入)で申込

※Eメールの件名は「省エネ道場申込」としてください。

問先 〒114-8508(住所不要)環境課環境政策係

☎(3908)8603 FAX(3906)8474

EM kanyouseisaku@city.kita.lg.jp

## 富士見橋エコー広場館 キッズ・フェス

日 8月4日(日) 午前10時～午後2時(雨天決行) 内 夏休み子ども研究低学年(小学1年生～3年生)向け…Tシャツや古新聞でバッグ作り 高学年(小学4年生～6年生)向け…リサイクル先生の授業、さき布織り体験など

※1kg以上の古布を持ってきた全てのお子さんにお菓子をプレゼント

申 当日、直接会場へ

問場 富士見橋エコー広場館(田端5-16-1)(水曜、祝日休館)

☎(3824)3196

## 子育てママの未来計画

共催 東京家政大学・北區・板橋区

自分の「これまで」や「これから」をイメージして、ポータル化ワークショップです。私たちそれぞれが輝く未来を一緒に考えてみませんか。

対 子育て中の女性  
日 内 定 下表のとおり

場 東京家政大学板橋キャンパス(板橋区加賀1-18-1) 師 東京家政大学女性未来

	日時	内容	定員(申込順)
①	9月6日(金)・20日(金) 午前10時45分～午後0時15分	レジリエンス編(2回連続講座):こころの元気「レジリエンス」について学び、自分の時間を取り戻してみませんか。	各15名
②	9月28日(土)、10月12日(土) 午前10時45分～午後0時15分	家政学入門編(2回連続講座):自分と家族にとって大切なことを見つけ、いきいきと生活を回す方法を考えていきましょう。	

研究所副所長 並木有希氏、同大学保育科准教授 平野順子氏

申 8月2日(金)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(①②各8名(申込順)。4カ月以上の未就学児)希望の方は①8月23日(金)、②9月6日(金)までに申込

問先 スペースゆう(北區男女共同参画活動拠点施設)(北とびあ5階)(月曜、祝日休館)

☎(3913)0161 FAX(3913)0081

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

## 赤羽体育館「バレーボール親子体験会」

区内在住、在学の①小学1年生～3年生と保護者 ②小学4年生～6年生と保護者(いずれも2名1組) 日 8月25日(日) ①午前9時～10時20分 ②午前10時30分～正午

※①②同一内容 師 元FC東京プロバレーボール選手 高橋寛記氏

定 各25組(申込順) 費 1組1,100円

申 8月1日(木)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

## 桐ヶ丘体育館 幼児・小学生体操教室(Ⅲ期)

区内在住、在学、在園で教室開始日4歳～6歳の幼児及び小学生 日 9月6日～11月22日 毎週金曜 計12回 幼児…午後3時45分～4時35分 小学生…午後4時50分～5時40分 [種目]マット、トランポリンほか

師 総合体育研究所指導員

費 1回100円 申 当日、直接会場へ

問場 桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)  
☎(3908)2316

## 夏休みソフトボール教室

後援 北區体育協会

区内在住、在学の①小学1年生～3年生 ※保護者同伴 ②小学4年生～6年生 ③中学生 日 8月25日(日) 午前9時30分～11時30分(雨天中止)

場 赤羽岩淵中学校校庭 師 日本ソフトボール協会指導者、北區ソフトボール連盟審判員

定 各20名(申込順)

申 Eメール(記入例参照。①～③の別も記入)または電話で、8月18日(日)(必着)まで

問先 北區ソフトボール連盟 佐藤  
☎090(6126)4869

EM kita.soft1963@gmail.com

## ファミリーデイキャンプ 親子でつくろうカレーライス!

共催 北區教育委員会

対 小・中学生と保護者 ※3歳以下同伴可 日 9月8日(日) 午前10時現地集合(小雨決行)

場 赤羽自然観察公園(赤羽西5-2-34)

定 20組(申込順) 費 1名400円(材料費、保険料) ※3歳以下は無料

申 8月5日(月)からファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込

問先 青少年団体連合会 山越  
☎090(9100)3244  
FAX(4283)6123  
EM kitaku.seidanren@gmail.com

## 子育てトーク

後援 北區  
区内在住の生後1年以内のお子さんと母親 日 9月3日(火) 午前10時～11時30分(9時30分受付開始) ※開催時間中は出入り自由

場 赤羽会館3階第2和室 内 子育て中のお母さん同士の交流や助産師に相談できる場です。お悩み解決、お出かけ練習、息抜きのお気軽にご利用ください(身体測定も可)。

[持ち物]母子手帳、バスタオル

師 助産師 定 25組(先着順)

申 当日、直接会場へ

問 東京都助産師会北地区分会 村上  
☎090(6504)4047

## 産業技術高専オープンカレッジ

後援 北區教育委員会

①“Flying Objects(飛ぶモノ)”について学び、英語で楽しく工作

日 8月31日(土) ②9月7日(土) いずれも午後1時～5時 ※②③同一内容

内 工作を通じて、ものづくりで使われる英語表現について学びます。

定 各10名(抽選) 費 各1,800円

②オリジナルモーターを作って電気と磁気を理解しよう

日 8月31日(土) 午後1時～4時

内 モーターを作って、電磁石について解説します。 定 12名(抽選) 費 700円

③レゴEV3を動かそう

日 8月31日(土) 午後1時～5時

内 ロボットの基礎知識を学びます。 定 8名(抽選) 費 500円

=以下、①～③共通=  
対 ①②小学5年生～中学生 ③中学生

師 ①同校教員、外部講師 ②③同校教員

申 ②③8月15日(木) ④22日(木)までにはがき(記入例参照。メールアドレスも記入)またはホームページから申込

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

HP <https://www.metro-cit.ac.jp>

## 駿台ジュニア天文教室「はやぶさ2」

後援 北區教育委員会

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 8月17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、8月5日(月)(必着)まで

問場先 〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 篠原  
☎(3913)5735

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込み場合の記入例は7面をご覧ください

# パノラマプール水泳教室

対日内定費 下表のとおり 師 フクシ・エンタープライズ

申 往復はがき(記入例参照。性別も記入)または直接窓口で、8月19日(月)(消印有効)まで

問 場 先 〒114-0032 中十条1-5-6 十条台小学校温水プール事務所

☎(5993)8337

教室名	対象	日程	時間	内容	定員(抽選)	費用
成人水泳教室(中級)	区内在住、在勤、在学の20歳以上で25m程度泳げる方	9月6日~10月25日 毎週金曜 計8回	午前11時30分~午後0時20分	12.5m~25m泳げる方のレベルアップを目指します。	30名	各7,200円
成人水泳教室(初級)	区内在住、在勤、在学の20歳以上で水泳初心者の方		午後0時30分~1時20分	12.5m泳ぐことを目指します。	各15名	
水中ウォーキング	区内在住、在勤、在学の20歳以上で腰や膝の負担を減らして運動したい方		午後0時30分~1時20分	水中で腰や膝にかかる負担を軽くし、楽しく運動します。		
幼児水泳教室	区内在住、在園のオムツがとれている3歳~未就学児	9月12日~10月31日 毎週木曜 計8回	午後3時~3時50分	水遊びを通じて水慣れや顔付けを目指します。	各30名	各7,200円
小学生水泳教室①	区内在住、在学の小学1年生~6年生		午後4時~4時50分	水慣れや基礎泳法を練習し、25m完泳を目指します。		
小学生水泳教室②			午後5時~5時50分	4泳法も練習し、泳力アップを目指します。		
ワンポイントステップアップ教室	区内在住の小学生以上の方 ※年齢上限なし	9月12日~10月10日 毎週木曜 計5回	午後6時~6時50分	基礎を見直して上手になるコツをつかむ教室です。	10名	4,500円

## 長生きするなら 北区が一番



家族介護者リフレッシュ事業  
「大衆演劇鑑賞で楽しむひとときを！」

対 区内在住の要介護1~5の方(8月1日現在)を在宅介護している家族の方 ※家族が介助できれば、介護を受けている方も一緒に参加可

日 9月4日(水) 正午~午後2時30分  
場 十条篠原演舞場(中十条2-17-6)  
定 100名(抽選) ※応募多数の場合  
は要介護4・5の方を介護している家族を優先

申 8月1日(木)から電話、直接窓口またははがき(記入例参照。参加申込者と要介護者それぞれの住所・氏名・連絡先・続柄、要介護度、要介護者の参加有無、車イスの持込の有無、合計参加人数、パイプイスでの鑑賞希望有無も記入)で、8月16日(金)(必着)まで

問 先 〒114-8508(住所不要) 高齢福祉課 高齢福祉係(区役所第一庁舎1階10番)  
☎(3908)1158

介護者のための摂食えん下講座  
「くいつくつになっても安全におい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 9月18日(水) 午後2時~3時30分  
場 北とびあ7階第一研修室  
師 東京都健康長寿医療センター研究所 専門副部長 小原由紀氏  
定 50名(申込順) 申 8月5日(月)午前9時から9月11日(水)までにファクス(記入例参照)または電話申込

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

## 健康増進センター (へるしめKITA)

太極拳入門

対 区内在住、在勤で40歳以上の方  
日 9月7日(土)・14日(土) 計2回 午後2時~3時30分  
内 ゆったりとした腕の動きや足運びなど太極拳の動作を体験します。

定 30名(抽選)  
申 往復はがき(記入例参照)で、8月20日(火)(必着)まで

問 場 先 〒114-0002 王子5-2-15-101 健康増進センター  
☎(5390)2220

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 8月29日(木) 午後1時15分~3時  
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 リズム運動で、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)  
申 8月1日(木)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

認知症講演会  
「今から始める認知症予防」

対 区内在住、在勤の方  
日 8月29日(木) 午後2時~4時15分(1時30分開場)  
場 北とびあ7階第二研修室

内 ①認知症の発症予防・進行予防は可能か。認知症初期リハビリテーションの体験 ②最新研究でわかったお口と健康寿命の関係。オーラルフレイルの視点から

師 ①地域連携型認知症疾患医療センター オレンジほっとクリニック 作業療法士 大越 満氏 ②東京都健康長寿医療センター 研究所 歯科口腔外科部長 平野浩彦氏  
定 100名(申込順)  
申 8月5日(月)午前9時から23日(金)までに電話申込  
問 先 長寿支援課  
☎(3908)9017

## 令和元年度第43期 「北区ことぶき大学」

対 区内在住、在勤で60歳以上の方  
日 内 師 左表のとおり  
場 赤羽会館1階講堂  
定 600名(申込順)

申 往復はがき(記入例参照。手話が必要な方は、その旨も記入)で、8月19日(月)(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  
☎(3900)1139

## 令和元年度第43期「北区ことぶき大学」

回	日程(計10回)	テーマ	講師
1	9月3日(火)	開講式/一人一人の暮らしがいちばん大切~「暮らしの手帖」編集長というしごと~	「暮らしの手帖」編集長 澤田康彦氏
2	9月10日(火)	いざという時に困らないマナー ~冠婚葬祭~	「清潔会」新・作法学院 院長 近藤珠實氏
3	9月17日(火)	河鍋暁斎 人生と作品について	河鍋暁斎記念美術館 館長 河鍋楠美氏
4	9月24日(火)	戦争遺跡からみる北区の戦中・戦後の歩み	東京都公文書館史料編さん担当 公文書館専門員 太田亮吾氏
5	10月1日(火)	ドナルド・キーンさんの歩んだみち	ドナルド・キーンセンター 柏崎副館長 中津義人氏
6	10月8日(火)	腹7分目が健康の秘訣!?	東京都医学総合研究所 生体分子先端研究分野 幹細胞プロジェクトリーダー 原 孝彦氏
7	10月15日(火)	宇宙の謎に挑む~最新の観測成果と宇宙への夢~	国際天文学連合国際普及室室長 齋藤 秀彦氏
8	10月29日(火)	異常気象時代の災害への備え	気象予報士 田代大輔氏
9	11月7日(木)	自分を生ききる	作家 落合恵子氏
10	11月19日(火)	日本の演歌・魂を歌う/開講式	ブラジル人演歌歌手 エドアルド氏

【時間】午後2時~4時 ※第9回のみ木曜の開催となります。

長生きするなら北区が一番

**申込 記入例**

希望講座名 (希望日・コース)

- 郵便番号・住所※
- 氏名(ふりがな)
- 年齢
- 電話番号(ファクス番号)

※在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年も明記  
●記入不備無効 ●申込は原則1名1通  
●本人以外やお子さん連れの受講はできません  
●記入いただいた個人情報は目的以外には使用しません

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

## 北區の魅力を再発見!

# ぶらり散歩道

今年度前半期は、北區の観光・歳時記にスポットをあててご紹介します。

問 広報課 ☎(3908)1102

## 中世の田楽舞が蘇る ～「王子田楽」奉納～

700年の歴史を誇る北區指定無形民俗文化財の「王子田楽」をご存じですか。これは王子神社(王子本町1-1-12)の例大祭にともなって神前に奉納される躍りで、はじまりは鎌倉時代まで遡るといわれています。一般的な田楽舞が五穀豊穡を祈念するのに対し、王子田楽の躍りは魔事災難除けを祈願するという大きな特徴があります。

そんな王子田楽で躍り手となって田楽舞を披露してくれるのは、区内の小学校に

通う児童たち。約1年間稽古に励み、色鮮やかな烏帽子や花笠と衣装を身に付け、楽器を手にし、北區役所第四庁舎前から王子神社までの道を武者や神官、氏子総代らとともに列をなして歩きます。その後、同神社の鳥居の前でお祓いを受け、中世芸能の特徴を色濃く伝える「中門口(ちゅうもんぐち)」と呼ばれる躍りを参道で躍った後、舞台上上がり、田楽舞を披露してくれます。

この夏、王子神社で700年の伝統を肌で感じてみませんか。

【開催日時】  
8月4日(日) 午後4時45分から



昨年の王子田楽の様子

【種目】一般、ベテラン45歳以上(昭和49年12月31日以前生まれの方)、55歳以上(昭和39年12月31日以前生まれの方) ※4ペア以下の場合是一般のグループ  
費 1組3,000円  
申 往復はがき(記入例参照。所属クラブ、希望種目(ベテランの方は生年月日)も記入)で、8月25日(日)(当日消印有効)まで  
※公開抽選日…9月7日(土)午後4時～5時 桐ヶ丘体育館地下会議室  
問先 〒115-0055 赤羽西2-14-5-404 北區テニス連盟 石岡  
☎(3909)8684

## ◆第19回区長杯争奪区民ゴルフコンペ

後援 北區体育協会  
対 区内在住、在勤、在学の方及び北區ゴルフ連盟会員  
日 9月7日(土) 午前7時56分スタート  
場 都賀カンツリー倶楽部(栃木県栃木市尻内町1757-1)  
定 80名(申込順) ※組合せ自由(4名同組可)  
費 4,000円(別途プレー費1万3,000円)  
申 はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照。生年月日、同伴希望者、乗合参加希望の有無も記入)で、8月20日(火)(必着)まで  
問先 〒114-0002 王子1-4-1サンスクエアゴルフ内 北區ゴルフ連盟事務局 片平  
☎090(6474)5562(非通知電話からは不可)  
FAX(3914)0120  
EM katahira@npd.co.jp

## ◆少林寺拳法体験教室

後援 北區体育協会  
対 区内在住、在勤、在学で5歳～70歳の方(親子での参加可)  
日 8月21日～9月25日 毎週水曜 計6回  
①午後6時30分～8時 ②午後7時30分～9時 場 王子小学校体育館  
内 護身術の体験  
師 北區少林寺拳法連盟指導員  
定 各20名(申込順)  
費 3,000円(傷害保険料含む)  
申 電話またはEメール(記入例参照。①②の別と希望順位も記入)で、8月20日(火)(必着)まで ※定員に空きがある場合は当日参加可  
問先 北區少林寺拳法連盟 林  
☎090(8045)8160  
EM junya.h.bmw@ezweb.ne.jp

## ◆北區民選手権 テニス秋季ミックスダブルス大会

後援 北區体育協会  
対 区内在住、在勤の方(学生を除く)  
日 10月6日(日) 午前8時～午後5時  
※予備日10月20日(日)  
場 桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57)

# スポーツ

## ◆区民体育大会少年少女フットサル大会

主催 北區・北區体育協会  
対 区内在住、在学の小学生で編成するチーム(1チーム5名以上)  
日【予選】10月上旬～中旬の土・日曜、祝日  
【決勝】11月4日(休)  
場 北運動場(神谷2-47-6)ほか  
【種目】各学年(1年生～5年生)の部及び女子の部(1年生～3年生・4年生～6年生)、選手登録制(重複参加不可)で、予選はブロック別リーグ戦。決勝はブロック上位2チームによるトーナメント戦  
費 1チーム3,000円 ※出場者はスポーツ傷害保険などに加入していること  
【競技規則】日本サッカー協会フットサル競技規則及び大会規定による  
申 8月19日(月)までに電話申込  
問先 北區サッカー協会少年少女委員会事務局 渡邊 ☎(6676)8353

## ◆第53回北區少年少女サッカー大会

主催 北區・北區体育協会  
対 区内在住、在学の小学生で編成するチーム  
日【予選】11月10日(日)～12月中旬までの土・日曜、祝日  
【決勝】令和2年1月中旬の日曜(日程未定)  
場 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)ほか  
【種目】トーナメント戦高学年大会(4年生～6年生)・中学年大会(2年生～4年生)・低学年大会(1・2年生)・女子大会(4年生～6年生)いずれも8人制  
※女子は重複参加可、選手登録制  
費 1チーム低学年(1・2年生)・女子7,000円、中・高学年(2年生～6年生)9,000円  
※出場者はスポーツ傷害保険などに加入していること  
申 8月19日(月)までに電話申込  
問先 北區サッカー協会少年少女委員会事務局 渡邊 ☎(6676)8353

## 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

申込・問い合わせ先(採便セット配布場所)	検診日時	検診会場	申込方法
健康推進課王子健康支援センター 〒114-0001 東十条2-7-3 ☎(3919)7588 FAX(3919)5163	9月25日(水) 午前9時～11時	北區保健所1階 (東十条2-7-3)	【窓口直接配布の場合】8月13日(火)午前8時30分から各健康支援センターで採便セットを直接お渡しします。各センター検診の1週間前に締切となります(代理可)。
健康推進課赤羽健康支援センター 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486	9月6日(金) 午前9時～11時	赤羽会館7階	【はがき・ファクスの場合】8月13日(火)から各健康支援センターへ、はがきまたはファクスに検診名、希望検診日、郵便番号・住所・氏名・ふりがな・生年月日・年齢・性別、電話番号を記入して申込(ファクスの場合は番号を記入)。各センター検診日の14日前に締切となります。 ※後日採便セットを郵送します。
健康推進課滝野川健康支援センター 〒114-0024 西ヶ原1-19-12 ☎(3915)0184 FAX(3915)0171	9月18日(水) 午前9時～11時	滝野川健康支援センター (西ヶ原1-19-12)	

## ◆上達したい方の卓球教室

後援 北區  
対 区内在住、在勤、在学の全回参加可能な方  
日 9月7日～11月16日 毎週土曜(9月14日を除く) 計10回 午後6時30分～8時30分 場 滝野川紅葉中学校武道場  
師 全日本社会人選手権出場 大川貴弘氏  
定 12名(抽選) 費 1万円  
申 往復はがき(記入例参照)で、8月10日(土)(当日消印有効)まで  
問先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6滝野川体育館内 総合型地域スポーツクラブコムスポたきのがわ ☎080(1185)6796

# 健康情報

## ◆令和元年度北區大腸がん検診推進事業が始まります

区では、大腸がん検診の受診率を上げるため対象者には、8月上旬に無料で受診できるクーポン券を郵送します。検診を希望する方は、同封のクーポン券を健康推進課に返送してください。

●北區大腸がん検診推進事業の対象年齢(平成31年4月1日現在の年齢)

年齢	生年月日
40歳	昭和53年4月2日～54年4月1日
45歳	昭和48年4月2日～49年4月1日
50歳	昭和43年4月2日～44年4月1日
55歳	昭和38年4月2日～39年4月1日
60歳	昭和33年4月2日～34年4月1日

【検診期間】9月4日(水)～令和2年3月25日(水) 場 王子会場(北區保健所(東十条2-7-3))、赤羽会場(赤羽会館)、滝野川会場(滝野川健康支援センター(西ヶ原1-19-12))

内 問診・便潜血反応検査(二日法)  
先 健康推進課コールセンター  
☎(3908)9034  
問先 健康推進課健康係  
☎(3908)9016

## ◆「胃がん検診(医療機関方式)」の受付を開始しました

対 50歳以上偶数年齢の方(令和元年12月31日時点) ※今年度、北區が実施する胃がん検診を受診した方は検診を受けることができません。  
日 10月1日(火)～令和2年2月29日(土)  
場 区内実施医療機関 内 胃内視鏡検査または胃エックス線検査(バリウム検査)  
※胃内視鏡検査を受診された方は、翌年度北區胃がん検診は受診できません。  
申 8月1日(木)～令和2年1月31日(金)まで

に電話申込 ※はがきまたはファクス(検診名(胃がん検診「医療機関方式」)、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別、電話番号を記入)での申込も可 ※申し込み後、区より受診券が届きますので、医療機関へ電話で予約し受診してください。

【医療機関への検診予約期間】9月24日(火)～令和2年2月14日(金) ※期間内でも予約満了となる場合があります。

※50歳、60歳の方には9月中旬に受診券を郵送するため、区への申込は不要です。

先 健康推進課コールセンター  
☎(3908)9034  
問先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係  
☎(3908)9016 FAX(3905)6500

## ◆健康増進センター(へるしあKITA)

⑦早わかり「コレステロール改善講座」  
対 区内在住、在勤で30歳以上の方  
日 9月6日(金)…「コレステロールが高いとなぜいけないのか」の話と脂肪を燃やす運動① 13日(金)…「コレステロールを下げる食べ方のコツ」の話と脂肪を燃やす運動② 計2回 いずれも午前10時～11時45分  
定 30名(抽選)  
⑧ちょっとためになる栄養講座  
「野菜350g/日をおいしく食べるコツ」  
対 区内在住、在勤で20歳以上の方  
日 9月6日(金) 午後1時30分～3時30分  
内 「作り置き」「冷凍」「簡単レシピ」などの話を交えながら、毎日の野菜摂取について学びます(一口試食あり)。  
定 20名(抽選) 費 150円  
=以下、⑦⑧共通=  
申 往復はがき(記入例参照)で、⑦8月17日(土) ⑧20日(火)(いずれも必着)まで  
問場先 〒114-0002 王子5-2-5-101健康増進センター ☎(5390)2220

## ◆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 8月18日(日) 午前10時～11時  
内 体幹や四肢、関節を鍛え身体の安定性の向上を図ります。  
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)