

NO.1625

毎月1日・10日・20日発行

9 | 1

令和元年(2019年)

北区ニュース

(1.8.1現在)		前月比
世帯数	198,657	243増
総人口	353,734	206増
日本人口	330,551	56減
男	163,942	20減
女	166,609	36減
外国人人口	23,183	262増
男	11,759	135増
女	11,424	127増
年齢別人口*	14歳以下… 36,569(10.3%)	
人口*	15歳~64歳… 229,607(64.9%)	
(構成比)	65歳以上… 87,558(24.8%)	

*外国人人口を含む

第二十七回

北区伝統工芸展

日 9月28日(土)・29日(日) 午前10時~午後6時(29日は5時まで)
場 北とぴあ地下1階展示ホール
問 産業振興課商工係 ☎(5390)1235

主催 北区伝統工芸保存会・北区
 後援 王子青色申告会・東京商工会議所北支部・北産業連合会・
 北区商店街連合会・王子法人会・東京税理士会王子支部・
 北区納税貯蓄組合連合会・東京北区観光協会

伝統の技を継承する職人たちの手さばきを間近で見ることのできる実演、作品展示、即売など、普段身近で触れることのできない熟練の技と日本のものづくりに出会えます。

特別展示

北区伝統工芸保存会会員として活躍されている人間国宝、北区名誉区民奥山峰石氏の鍛金作品を展示します。

伝統工芸品のプレゼント

来場者アンケート回答者の中から抽選で、会場内贈呈品コーナーに展示されている北区伝統工芸保存会会員の作品を贈呈します。



出展者

彫金	齋藤 照英
鍛金	小島 保美
浮世絵木版画	沼辺 伸吉
江戸べっこう	森 俊昭
東京仏壇	岩田 芳樹
東京仏壇	岩田 晴芳
東京仏壇	岩田 隆
東京手描友禅	佐藤 信男
江戸文字風絵	志村 康夫
陶芸	星野 兼三
縁起福熊手	芝崎 善治
江戸表具	望月 一志
江戸表具	相沢 彰宏
江戸表具	我妻 雅之
銀細工	小島 信重
銀細工	小島 信一
とんぼ玉	なかの雅章
染付	高橋 友穂
陶芸	酒井 智子
刀鍛冶	水木 良光

技の体験

内容により時間がかかるものがあります。終了時間近くなった場合、技の体験受付を終了させていただくことがありますのでお早めにご来場ください。

浮世絵木版画	500円 終日
江戸べっこう	500円 終日
東京仏壇	コースターづくり、箸づくり 600円~1千円 終日
江戸文字風絵	竹骨つきの風絵を描く 500円 終日
銀細工	アルミメダルの荒し分け体験 300円 終日
江戸表具	ハガキ掛け作り、からくり屏風作り、ミニ屏風作り 500円~1千円 午前10時~午後4時
とんぼ玉	とんぼ玉体験、アクセサリ作り 1千円~ 終日
染付	染付による絵付け体験(フリーカット、箸置き、皿) 1千400円~(送料込) 終日
陶芸	ろくろ体験 300円~ 終日

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

第3回 北区議会定例会

日内

9月9日(月)	本会議
10日(火)	本会議
12日(木)	区民生活委員会 文教子ども委員会
13日(金)	健康福祉委員会 建設委員会
17日(火)	企画総務委員会
19日(木)	決算特別委員会①
20日(金)	決算特別委員会②
24日(火)	決算特別委員会③
26日(木)	決算特別委員会④
27日(金)	決算特別委員会⑤
30日(月)	決算特別委員会⑥
10月1日(火)	決算特別委員会⑦
3日(木)	議会運営委員会
4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。9月10日(火)の本会議は開会しない場合がありますので、傍聴希望の方は区議会事務局までお問い合わせください。※会議はいつでも午前10時開会の予定です。

※北区議会は10月末までクールビズ(軽装)対応しています。

問 区議会事務局議事調査係
☎(3908)9948

お知らせ

◆東京2020公認プログラム 第7回北区リレーションシップ協議会

日 9月6日(金) 午後7時から
場 北とぴあ7階第二研修室
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 東京オリンピック・パラリンピック担当課
 ☎(5390)1136
[当日連絡先] 090(3094)2900

◆マイナンバーカードの申請受付 出張サービスを実施します

区の職員がマイナンバーカードの申請方法など、申請のお手伝いをします。
対 区内在住で初めて申請する方
日場 9月11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) 18日(水)…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) いずれも午後2時~4時
[必要書類] 本人確認書類(保険証、年金手帳、介護保険証、運転免許証など)、顔写真(縦4.5cm×横3.5cm、無帽・無背景、最近6カ月以内に撮影したもの。当日の写真撮影サービスも利用可)、通知カード(手元にない場合はなくても対応可)
申 当日、直接会場へ
問 戸籍住民課戸籍住民係
 マイナンバー担当
 ☎(3908)1329



◆上十条一丁目4番地区における 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の決定

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した。
[対象区域] 上十条一丁目4番地区の一部
[告示日] 8月22日(木)
[決定した都市計画] 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。なお、9月2日(月)以降、当該事業の施行地域内で土地を有償で譲渡する場合(土地及びこれに定着する建築物そのほかの工作物を有償で譲り渡そうとする場合を除く)は、北区長に届出が必要になります。
[施行地区となるべき区域の図面の縦覧及び地権者の申告について] 上十条一丁目4番地区防災街区整備事業組合設立発起人より、施行地区となるべき区域の公告の申請がありましたので、当該区域を表示する図面を次の場所で縦覧します。なお、当該区域の宅地について未登記の借地権を有する方は、北区長に対して、書面で申告してください。
[縦覧期間] 9月2日(月)~17日(火) 午前8時30分~午後5時(土・日曜、祝日を除く)
[借地権の申告期間] 9月2日(月)~10月2日(水) 午前8時30分~午後5時(土・日曜、祝日を除く)
[借地権の申告方法] 借地権の種類及び内容を記入して、期間内に持参または郵送
問 [縦覧・申告場所] 〒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

◆区内個店グループの先進的な取り組みを支援します

連携による個店の魅力アップを応援
対 中小小売業者・中小サービス業者で構成され、地域商業発展の目的のもとに活動している団体 **[補助対象期間]** 4月1日から令和2年3月31日までに開催する事業
[補助対象事業] 先進的要素がある事業(審査あり) **[補助率・補助限度額]** 対象経費の3分の2以内(若手個店グループは5分の4以内)で最大50万円
申 9月20日(金)までに申請書(北区ホームページからダウンロードできます)に記入し、ファクスまたはEメールで申込
問 先 産業振興課商工係
 ☎(5390)1235 FAX(5390)1141
 EM shoutengai@city.kita.lg.jp

◆第37回北区障害者作品展個人参加者募集

区では12月3日(火)~9日(月)の「障害者週間」に、毎年、北区障害者作品展を開催しています。
対 区内在住の心身障害者(児)の方またはグループ ※作品展参加団体の方は除く
日 12月7日(土)・8日(日) 午前10時~午後4時(8日は3時まで) **内** 絵画、手工芸などの作品展示 **申** 電話またはファクス(記入例参照)で、9月27日(金)まで ※会場の都合により出品数を制限する場合があります(申込多数の場合抽選)。
問 先 障害者福祉センター事業係(中十条1-2-18)(土・日曜、祝日を除く)
 ☎(3905)7121 FAX(3905)7116

◆輝く☆未来の星コンサートご招待

日 10月14日(祝) 午後2時開演(1時30分開場) **場** 北とびあさくらホール
内 明桜中学校吹奏楽部、飛鳥中学校吹奏楽部、東京藝術大学音楽学部附属音楽高等学校生徒による演奏 **定** 800名(抽選)
申 往復はがきまたはEメール(記入例参照。観覧希望人数(1通1家族)、全員の氏名、車イス席を希望する方はその旨も記入)で、9月27日(金)(必着)まで ※Eメールの件名は「10/14輝く未来の星N」としてください。
問先 〒114-0003 北区豊島5-3-13 北区文化振興財団ココキタ「輝く☆未来の星コンサート」N係 ☎(6338)5711 (午前9時～午後5時)(月曜休館)
EM kcf_bunkasinkou@kitabunka.or.jp

◆(仮称)彫刻アトリエ館公開見学会

北区名誉区民で彫刻家の北村西望氏と治禰氏親子が制作活動していたアトリエ内部と作品を公開します。
日 9月30日(月)～10月6日(日) ①午前11時 ②午後1時
場 (仮称)彫刻アトリエ館(西ケ原1-16-7)
定 各20名(申込順)
申 9月1日(日)からEメール(記入例参照。希望日・時間を記入)または電話で申込 ※Eメールの件名は「アトリエ館見学申込」としてください。
問先 北区文化振興財団ココキタ(月曜休館) ☎(6338)5711(午前9時～午後5時)
EM kcf_bunkasinkou@kitabunka.or.jp

◆第10回北マルシェ開催～人と人がつながる地域連携マルシェ～

後援 北区
日 9月21日(土)・22日(日) 午前10時～午後5時(22日は4時まで。小雨決行)
場 赤羽公園(赤羽南1-14-17)
内 区内名店の名物料理、ワークショップ、伝統工芸品、手工芸品・加工食材など、家族連れで楽しめるイベントです。今回のテーマは「旅する北マルシェ」です。 ※詳しくはホームページをご覧ください。
問 北マルシェ実行委員会(まちづくり北(株)内) ☎(5963)5415
HP <http://kita-marche.tokyo/>

お知らせ

◆9月30日(月)は固定資産税・都市計画税第2期分の納期限です

23区内に土地・家屋・償却資産をお持ちの方は、お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは都税事務所まで忘れずにお納めください。納税には、安心・便利な口座振替等をご利用ください。
問 北都税事務所 ☎(3908)1171

アニサキスによる食中毒が多発しています

昨年都内では、食中毒が77件発生し、食中毒の原因としてアニサキスによる発生件数が最多となりました。次のポイントをふまえて、アニサキスによる食中毒を予防しましょう。
[アニサキスとは] 半透明白色の糸くず状の寄生虫。サバ、アジ、サンマ、カツオなど、150種以上の魚介類に寄生しています。寄生した魚介類を食べても通常は排泄されますが、まれに胃や腸につきささり、激しい腹痛、吐き気、嘔吐を引き起こします。
[予防のポイント] ①十分加熱する…60℃で1分、または70℃以上に加熱することで死滅します。加熱調理が最も効果的です。 ②冷凍する…-20℃で24時間以上冷凍することで死滅します。一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬、醤油やワサビでは死滅しません。 ③目で見て取り除く…アニサキスは目視で確認できます。調理前に明るいうちによく見て、取り除きましょう。
問 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎(3919)0726

◆北区文化芸術祭 参加者・作品募集

①美術展 作品募集
日 10月30日(水)～11月3日(祝) 午前10時～午後6時30分(最終日は5時まで)
[搬入日] 10月28日(月)(予定)
場 北とびあ地下1階展示ホール ※申込方法など詳しくはお問い合わせください。
問先 北区美術会事務局 返町 ☎(3909)0621
 ②珠算競技大会 参加者募集
対 区内在住、在勤、在学、在園の方
日 11月3日(祝) 午前9時30分～午後2時
場 北とびあ13階飛鳥ホール
内 総合競技、読上暗算、読上算 ①幼児、小学1・2年生の部…9・10級程度 ②小学3・4年生の部…7級程度 ③小学5・6年生の部…5級程度 ④中学生・高校生・一般の部…3級程度 **定** 160名(申込順) ※応募多数の場合は抽選 **費** 各1,500円
申 9月15日(日)から27日(金)(必着)までに申込。詳しくはお問い合わせください。
問先 北区珠算教育連盟 田口 ☎(3909)1405
 ③茶華道展 華道作品募集
対 区内在住、在勤、在学の方
費 3,000円 **申** 11月1日(金)(必着)までに申込。詳しくはお問い合わせください。
問先 北区茶華道連盟 鈴木 ☎(3909)7201
 ④陶芸展 作品募集
対 区内で陶芸活動をしている方
申 11月15日(金)(当日消印有効)までに申込。詳しくはお問い合わせください。
問先 北区陶芸会 近藤 ☎(3949)6091 =以下、共通=
[北区文化芸術祭の問い合わせ]
 北区文化振興財団ココキタ(月曜休館) ☎(6338)5711(午前9時～午後5時)

◆令和元年度東京都子育て支援員研修(第2期)の受講生を募集します

カリキュラムや日程など詳しくは、募集要項[保育課(区役所第一庁舎2階)、北区子ども家庭支援センター(王子2-7-34)、子ども未来課(滝野川分庁舎1階)]で配布。数に限りあり]またはホームページをご覧ください。
対 都内在住、在勤で子育て支援員として就業する意欲のある方 **[募集コース]** 地域子育て支援コース、放課後児童コース **[研修場所]** 新宿、水道橋ほか
申 所定の申込書(募集要項を配布している窓口にあります。ホームページからもダウンロードできます)に記入し、9月2日(月)から18日(水)までに郵送(書留)で申込
問先 (株)東京リーガルマインド ☎(5913)6225
HP <http://partner.lec-jp.com/ti/tokyokosodate/>
[研修制度全般について] 東京都福祉保健局 少子社会対策部計画課 ☎(5320)4121

令和2年度北区立中学校入学者向け説明会

来年度区立中学校入学予定のお子さんとお保護者を対象に、各中学校で説明会を実施します。なお、日程については、各区立小学校を通じて、通知でもご案内しています。説明会について不明な点は、各中学校にお問い合わせください。 ※小学校の説明会については、令和2年1月下旬から実施予定です。11月下旬にお送りする就学通知書に日程表を同封予定です。
[就学する学校について]
 北区は、就学すべき小・中学校を住所地(住民基本台帳法の規定により届け出た住所)により指定する指定校制度をとっています。原則として、住所により定められた通学区域内の指定校に入学していただくことになります。通学区域については、北区ホームページでご確認ください。
問 学校支援課学事係(滝野川分庁舎1階5番) ☎(3908)1541

地区	学校名	実施年月日	開始時間	会場
王子地区	王子桜中学校	11月2日(土)	午前10時40分	体育館
	十条富士見中学校	11月2日(土)	午前10時30分	体育館
	明桜中学校	令和2年2月8日(土)	午前10時	体育館
	堀船中学校	10月17日(木)	午後3時30分	図書室
赤羽地区	稲付中学校	令和2年2月12日(水)	午後4時	体育館
	赤羽岩淵中学校	10月26日(土)	午前10時	体育館
	桐ヶ丘中学校	11月22日(金)	午後1時30分	体育館
	神谷中学校	10月29日(火)	午後1時30分	体育館
滝野川地区	浮間中学校	12月7日(土)	午前10時	体育館
	田端中学校	10月11日(金)	午後3時	体育館
	滝野川紅葉中学校	11月19日(火)	午後3時10分	体育館
	飛鳥中学校	9月14日(土)	午前10時30分	体育館
		令和2年2月15日(土)	午前9時30分	集会室

※詳しくは、各学校にお問い合わせください。

◆文化センター子どもひろば「プログラム企画・運営及び会場運営サポートボランティア募集」

対 経験や知識・技術を生かしたプログラムの企画・運営をしていただける団体・個人、会場全体運営にお手伝いいただける方
日 ①12月1日(日) ②令和2年1月26日(日) ③令和2年3月8日(日) いずれも午前10時～午後3時 **申** 要項を確認後、申込書[各文化センター及び生涯学習・学校地域連携課(滝野川分庁舎2階8番)]にあります。ホームページからもダウンロードできます]に記入し、希望する文化センターへ郵送、ファクスまたは持参で、①9月30日(月) ②10月20日(日) ③12月19日(木)(いずれも必着)まで ※ファクスで申込の場合は、送信後、必ず着信確認の連絡をしてください。
問場先 ①赤羽文化センター 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 ☎(3906)3911 FAX(3906)3915
 ②中央公園文化センター 〒114-0033 十条台1-2-1 ☎(3907)5661 FAX(3907)5666 (月曜、祝日休館)
 ③滝野川文化センター 〒114-8534 西ケ原1-23-3 ☎(5394)1230 FAX(5394)1231 (月曜、祝日休館)
HP <http://www.kita-bunka.com>

◆「北区観光ボランティアガイド」が区内各エリアをご案内します

対 2名以上のグループ・団体 **日** 通年(7月13日～15日、8月13日～15日、年末年始を除く) 午前10時～午後4時の2時間程度
内 申込書に記載の各エリアから選択できます。ガイド内容はご相談に応じます。
申 申込書(産業振興課(北とびあ11階))にあります。ホームページからもダウンロードできます]に記入し、利用希望日の2週間前までに郵送、ファクス、Eメールまたは持参で申込
問先 〒114-8503(住所不要)産業振興課観光振興担当 ☎(5390)1234 FAX(5390)1141
HP <http://www.kanko.city.kita.tokyo.jp/>
EM sangyoshinko2@city.kita.lg.jp

◆第2回北区ビジネスプランコンテスト参加者募集

主催 北区
 最優秀賞は賞金50万円の贈呈と事業化に向けて専門家による継続的な支援を実施します。そのほか、複数の賞を設けています。申込方法や各種イベント情報など、詳しくはホームページをご覧ください。
[ビジネスプランの応募期間] 9月2日(月)～30日(月)午後5時(必着)
問先 北区ビジネスプランコンテスト事務局(NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター) ☎(3901)5460
HP <https://www.tokyokitaku-bpc.com>

◆ハローワーク川口・王子 障害者就職面接会を開催します

後援 北区
日 9月27日(金) 午後1時～4時(0時30分受付開始) **場** フレンディア(埼玉県川口市川口1-1-1キューポ・ラ4階)
内 就職を希望する障害者と、障害がある方を雇用したい企業が面接・相談を行います。
申 9月24日(火)までに最寄りのハローワークに直接窓口で申込
問先 ハローワーク王子(専門援助部門)(王子6-1-17) ☎(5390)8613
 ハローワーク川口(専門援助部門)(川口市青木3-2-7) ☎048(251)2901(内線45#)

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8面をご覧ください

中央公園文化センター 『学びスタートday～学習体験会～』参加者募集

文化センターを利用している団体・サークルの活動に参加してみませんか。
対日 内定費 下表のとおり 申 はがき、ファクス(記入例参照。希望プログラム名も記入)...

Table with 4 columns: No., Program Name/Target, Date/Time, Content/Fee, and Staff (Selection). Lists various activities like Tai Chi, stress relief, and French lessons.

講座・講演会

◆中央公園文化センター区民講座

①初めてのスマートフォン講座(Android編)
日 10月5日～19日 毎週土曜 計3回
午前10時～正午 師 きゅりんと 玉村研二氏 定 12名(抽選) 費 600円(教材費)...

◆来た KITA オリパラプロジェクト 赤羽文化センター講座『外国人おもてなし語学ボランティア』育成講座

対 区内在住、在勤、在学の15歳以上(中学生を除く)で、本講座に初めて参加し全回参加できる方
日 10月3日～31日 毎週木曜 計5回 午前10時～正午 ※初回は午前9時～午後0時30分...

◆赤羽文化センター PC 特別講座

①Ⅳ期『Wordの基礎・応用編』
日 10月2日～23日 毎週水曜 計4回
午後6時30分～8時30分
内 Wordの基本操作、新規文書・表の作成

や編集、グラフィックスの利用、ビジネス文書の基本ルールなど

②みんなのパソコンひろば
日 10月3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「Wordの差し込み印刷機能を使う」...

◆学校公開講座『茶道を始めませんか』

対 区内在住、在勤、在学の方(再受講の方も可)
日 10月2日～11月6日(23日を除く) 毎週水曜 計5回 午前9時30分～正午...

◆北区環境大学

北区環境リーダー養成講座
『子ども環境講座運営コース』(実践編D)
対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日 10月6日(日) 午前10時30分～午後4時...

◆北区ファミリーサポートセンター事業 第2回サポート会員養成講座

サポート会員が保護者に代わって子育て世代の育児を支援する事業です。養成講座を修了された方がサポート会員として登録できます。

日 10月23日(水)～25日(金) 計3回 午前10時～午後5時
師 保健師、臨床心理士、保育士、消防署職員
定 15名(申込順)
申 10月18日(金)までに電話申込
問 場先 北区子ども家庭支援センター(ファミリーサポート)(王子2-7-34)
☎(3912)1909

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会

個人事業主・法人経営者の保険と年金
対 区内事業主または起業をお考えの方
日 9月18日(水) 午後2時～4時
内 起業家のための社会保障・事業保障と老後資産形成 師 ファイナンシャルプランナー 根本陽一氏・伊藤亜紀子氏 定 18名(申込順)...

◆女性の活躍推進応援塾再就職支援セミナー

共催 マザーズハローワーク東京 後援 ハローワーク王子
対 結婚・出産・育児・介護などの理由で現在は離職中で再就職を希望する女性
日 内 ①10月9日(水)…結婚しても、育児をしても、介護をしても再就職!～女性のための再就職準備セミナー～ ②10日(木)…身だしなみメイクアップセミナー～就活にもビジネスシーンにもこれでOK!～ 計2回 いずれも午前10時～正午...



◆初心者剣詩舞講座

後援 北区文化振興財団
対 区内在住、在勤で原則全回参加できる方
日 10月5日～26日 毎週土曜 計4回
午前10時～11時30分
場 ココキタ稽古場(北区豊島5-3-13)
定 10名(抽選) 費 2,000円(4回分)
※剣など貸与
申 往復はがき(記入例参照)で、9月20日(金)(必着)まで
問 師先 〒115-0052 赤羽北2-19-10-305 北区吟剣詩舞道連盟 高橋
☎(3900)2407

◆駿台天文講座「重力波天文学の夜明けとKAGRAの今」

後援 北区教育委員会
対 区内在住、在勤の方
日 9月21日(土) 午後5時～6時
師 国立天文台重力波プロジェクト推進室特任助教 正田亜八香氏 定 20名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、9月13日(金)(必着)まで
問 場先 〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 篠原
☎(3913)5735

◆現代の寺子屋 楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団
日 9月21日(土) 午後2時～4時
場 王子小学校王子ホール
内 「大東亜戦争*私年譜」についてお話しします。
師 元立正大学講師 長谷川栄一郎氏
定 100名(先着順)
申 当日、直接会場へ
問 北区明るい社会づくりの会 佐藤
☎(3905)8056

催し

◆第14回北区環境展

区内で環境活動を行っているNPO・ボランティア団体、学校、行政、企業等がとしま若葉小学校に集合し、開催します。
日 9月28日(土) 午前9時～午後3時
場 としま若葉小学校 内 テントブースでは、体験や実験等を通して、楽しみながら自然や環境について学びます。...

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、継続して受講が可能な中程度の障害のある方
※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 ※休講日など、詳しくは受講決定後にお知らせします。

Table with 5 columns: Course Name, Schedule, Content, Instructor, and Staff (Selection). Lists courses like Tai Chi, Calligraphy, and Health.

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、9月26日(木)(必着)まで
問 場先 〒114-0032 中十条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-jigyos@city.kita.lg.jp

記号の見方

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



「おたっしや教室」参加者募集!!



～運動と仲間づくりで、からだも脳もまだまだ元気!～

いつまでも自分の足で転ばずに歩きたい、うつや認知症を予防したいとお考えの方に、運動や仲間づくりのできる「おたっしや教室」をお勧めします。運動指導員や看護師など専門のスタッフが、体力測定や指導にあたり、終了後は教室の仲間と運動を続けられる自主グループづくりをめざします。

対 区内在住で65歳以上の方 ※以前に参加している方やデイサービスなどの通所系サービスを利用している方は参加できません。また、運動教室のため次の①～⑦に当てはまる方は原則として参加できません。

- ①6カ月以内に脳卒中を起こした方
- ②6カ月以内に心臓発作を起こした方や心臓の手術をした方
- ③急性期の肺炎・肝炎で現在治療中の方
- ④糖尿病が原因で目が見えにくくなっている方
- ⑤糖尿病が原因で腎機能が低下していると、医師から指摘されている方

ら指摘されている方
⑥「重い高血圧」(安静時の血圧の上が180以上、下が110以上)の方

⑦主治医から運動を禁止されている方
※高齢者あんしんセンターが面談等で体調の確認をすることがあります。

日場 下表のとおり **定** 各15～20名程度(抽選)
費 おたっしや筋力アップ体操教室…2,000円
元気アップマシントレーニング教室…4,000円
いずれも一括払い(1回でも参加した方は利用料をご負担いただきます)

申 はがき(記入例参照)で、9月27日(金)(必着)まで ※いずれか1会場のみ申込可 ※抽選結果は10月11日(金)頃通知します

問先 〒114-8508(住所不要)長寿支援課
☎(3908)9017

おたっしや筋力アップ体操教室(筋力アップ体操を中心に運動する習慣を身につけます)

日程(いずれも計20回)	会場
11月1日～令和2年3月27日 毎週金曜 午前10時～11時30分	ルネサンス赤羽(赤羽西1-6-1/パルロードII4F)
10月7日～令和2年3月23日 毎週月曜 午後2時～3時30分	ジェクサー赤羽(赤羽南2-9-47)
11月1日～令和2年3月27日 毎週金曜 午後1時30分～3時	桐ヶ丘やまぶき荘(桐ヶ丘1-16-26)
10月31日～令和2年3月19日 毎週木曜 午前10時～11時30分	北とびあ14階スカイホールほか
11月6日～令和2年3月25日 毎週水曜 午後1時30分～3時	セントラルウェルネスクラブ東十条店(東十条1-24-5)
11月6日～令和2年3月25日 毎週水曜 午前10時～11時30分	東急スポーツオアシス十条店(上十条2-13-1)
11月1日～令和2年3月27日 毎週金曜 午前10時30分～正午	飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1)

元気アップマシントレーニング教室(トレーニングマシンを使い、無理なく足腰の筋力を強化します)

日程(いずれも計40回)	会場
10月29日～令和2年3月27日 毎週火・金曜 午前10時～11時30分	桐ヶ丘やまぶき荘(桐ヶ丘1-16-26)
10月29日～令和2年3月27日 毎週火・金曜 午後1時30分～3時	飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1)

おたっしや教室説明&体験会 (北区オリジナル手ぬぐい付き)

対 区内在住の65歳以上で、おたっしや教室を受講したことがなく、医師から運動制限を受けていない、1人で参加できる方
日場 下表のとおり

内 笑顔で長生き調査、おたっしや教室の無料体験(簡単なストレッチと筋力アップ体操、ご近所体操)、教室説明、応募受付
[持ち物] 運動に適した服と室内履き、タオル、飲み物、筆記用具
※ぶらっとほ一む滝野川東は室内履き不要

定 各20名(申込順)
申 9月2日(月)午前9時から電話申込
問先 ①ぶらっとほ一む滝野川東 ☎(5974)2540
②④長寿支援課 ☎(3908)9017
③ぶらっとほ一む桐ヶ丘 ☎(3908)1277

日時	会場
①9月24日(火) 午前10時～11時30分 (9時30分から受付開始)	ぶらっとほ一む滝野川東 (滝野川1-46-7滝野川東 区民センター2階)
②9月25日(水) 午前10時～11時30分 (9時30分から受付開始)	東急スポーツオアシス十条店 (上十条2-13-1)
③9月27日(金) 午前10時～11時30分 (9時30分から受付開始)	ぶらっとほ一む桐ヶ丘 (桐ヶ丘1-6-2-101)
④10月1日(火) 午後1時30分～3時 (1時から受付開始)	飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1)



北区オリジナル手ぬぐいイメージ

認知症になっても安心して暮らせるまちへ 問長寿支援課 ☎(3908)9017

認知症になっても住み慣れたまちのよい環境で自分らしく暮らし続けるために、区では「認知症の人が暮らしやすいまち北区」を目指して、さまざまな取り組みを行っています。

◆認知症地域支援推進員の配置

認知症に関する専門知識及び経験を有している認知症地域支援推進員を認知症総合支援相談窓口である各高齢者あんしんセンターに配置し、支援などを行っています。

◆早めの相談が大事

認知症とは、物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの機能が低下し、生活のしづらさが現れる状態をいいます。区では、認知症カフェの開催や、認知症初期集中支援チームによる活動により早期発見に努めています。

【早期診断・治療を行うメリット】

- ①今後の生活の準備ができる。
- ②進行を遅らせることが可能な場合がある。

◆認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる人とその家族を医療・介護の専門職が訪問し、受診や介護、生活支援サービスなど必要な支援を行います。各高齢者あんしんセンターに設置していますので、まずは、お住まいの高齢者あんしんセンターへ電話または窓口でご相談ください。

◆認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、温かい目で見守る応援者です。現在、区には約2万5千人のサポーターがいます。受講された方には、「認知症の人やご家族を支援します」というしるしの「オレンジリング」をお渡します。また、事業所向けサポーター養成講座を受講した「認知症サポート店」では認知症の人に配慮した対応をしています。認知症サポーター養成講座(出張講座)は各高齢者あんしんセンターで受け付けています。

◆北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

区では認知症への理解を深めるための普及・啓発を進めています。認知症支援などに「こんちゃん」イラストをぜひご活用ください。

先 各高齢者あんしんセンター



◆認知症カフェ「オレンジカフェきたい～な」

認知症の人やその家族、認知症に関心のある人たちが、おしゃべりをしながら交流するカフェを開催します。認知症サポート医による、もの忘れ相談やミニ講座、専門相談員による総合相談も受け付けています。※認知症カフェは区内17カ所の高齢者あんしんセンター圏域で月1回程度開催しています。日時や場所は北区ニュースまたはホームページでお知らせする予定です。

●「中庭カフェ」オープン

日 9月30日(月) 午前10時30分～午後0時30分 **場** 区役所第一庁舎中庭
※雨天時は区役所第一庁舎5階152会議室で開催します。



認知症カフェ

◆「北区認知症あんしんナビ」をご活用ください

認知症の進行にあわせて区で受けられるさまざまなサービスや認知症に関する情報をわかりやすくまとめた冊子です。各高齢者あんしんセンターの窓口で配布しています。



をわかりやすくまとめた冊子です。各高齢者あんしんセンターの窓口で配布しています。

認知症 知ろう・つながろう in 中央・赤羽・滝野川図書館

～認知症の人が暮らしやすいまち 北区を目指して～
9月3日(火)～29日(日) ※図書館開館日

●図書の特別展示

認知症に関する知識や本人の声などお勧め図書をまとめて展示します。

場 中央図書館(十条台1-2-5)・赤羽図書館(赤羽南1-13-1)・滝野川図書館(西ヶ原1-23-3)

●北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」のぬり絵をしよう

「こんちゃん」ぬり絵をして、イベント掲示用に提供していただいた方には、「こんちゃん」グッズをプレゼントします。 ※数に限りあり

場 中央図書館・赤羽図書館・滝野川図書館

●認知症に関するパネル展示

認知症に関する知識や北区のサービス

のご案内、認知症の人やその家族、地域の人によるメッセージボードの展示などを行います。

場 中央図書館・赤羽図書館・滝野川図書館

●認知症カフェ・オレンジカフェきたい～な「王子本町オープンカフェ」

日 9月11日(水) 午後1時30分～3時30分 ※中央図書館2階入口横、芝生広場オレンジテントが目印です。 ※雨天時は3階会議室で開催します。

場 中央図書館

=以下、共通=

問 王子高齢者あんしんセンター
☎(3908)9083



長生きするなら 北区が一番



東京都シルバーパス更新手続き

有効期限が9月30日(月)までのシルバーパスをお持ちの方は、9月中旬に更新手続きをすませてください。

「更新方法」現在シルバーパスをお持ちの方は、(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が自宅に郵送されます。更新を希望される方は、費用と必要書類を用意して左表に記載の更新窓口でお申し込みください。

問先(一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話 ☎(5308)6950 (土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時)

Table with 3 columns: No, 会場名, 開設日. Lists various community centers and their update dates for Silver Pass.

【受付時間】午前10時～午後3時30分

シルバースポーツウィーク 区立スポーツ施設無料開放

9月16日(祝)～21日(土)の期間中は、高齢者の方を対象に、区立スポーツ施設を無料開放します。

区内在住の65歳以上の方 ※庭球場は区内在住の65歳以上の方が半数

日場内申 左表のとおり ※年齢確認できるものを持参してください。

※実施日は、施設・種目などにより異なります。

問先 スポーツ推進課スポーツ支援係 ☎(5390)1135

Table with 5 columns: 開放施設, 種目, 開放日, 時間, 備考. Lists sports facilities and their availability during the Silver Sports Week.

消費生活センター 「高齢者被害特別相談」

高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目指し、特別相談を行います。

日 9月9日(月)・10日(火)・11日(水) 午前9時30分～午後4時 ※申込不要

●「必ず儲かります」などの儲け話は要注意! 事業者の説明をうのみにせず、契約内容を十分確認しましょう。

●身に覚えのない請求には慌てない! 電話番号が記載されていても、絶対に連絡しないでください。連絡してしまえば金銭を要求されても、支払わず、まずは消費生活センターにご相談ください。

問先 消費生活センター(北とぴあ11階) ☎(5390)1142

北区高齢者住宅等(単身者用) あき家人居登録者の募集

「申込資格」次の①～⑥のすべてに該当する方 ①令和元年9月24日現在65歳以上で、現に同居する親族のいない単身者 ②区内に引き続き2年以上居住している ③平成30年中的所得が25万8千円以下 ④自立して生活できる(居宅に必要な介護を受けることで、単身生活が可能な方を含む) ⑤住宅に困っている ⑥申込者が暴力団員ではない

「申込受付日時」9月19日(木)・20日(金)・24日(火) 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分 ※24日のみ午後7時まで

「受付場所」区役所第一庁舎5階会議室 ①20名程度(ポイント方式) 「持ち物」本人を確認できるもの(保険証など)、印鑑、現在の住まいの賃貸借契約書(月額家賃、契約者、家主がわかるもの)、現在の収入がわかるものを持参(代理人による申込不可)

※先着順ではありません。 問先 住宅課住宅管理係 ☎(3908)9203

介護者のための「食えん」講座

介護者のための「食えん」講座 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 10月18日(金) 午後2時～3時30分

場 北とぴあ7階第一研修室 内 在宅療養高齢者の口腔ケア(実習) 師 三ノ輪口腔ケアセンター 清水けふ子氏 定 50名(申込順)

申 電話またはファクス(記入例参照)で、10月11日(金) 必着 まで 問先 地域医療連携推進担当課 ☎(3908)1134

II期体験! 中高年健康体操教室 対 区内在住、在勤の65歳以上で医師から運動制限されていない方 日 10月1日(土)・29日(22日を除く) 毎週火曜 計4回 午前9時30分～10時30分

内 ストレッチや軽い筋力トレーニングを行います。 定 20名(抽選) 費 600円

申 往復はがき(記入例参照)で、9月14日(土)(当日消印有効)まで 問先 滝野川体育館 ☎(3940)1801

家族介護者教室 「物と心の整理術」 対 区内在住、在勤の方 日 9月25日(水) 午後2時～3時30分

場 特別養護老人ホーム飛鳥晴山苑1階あすかホール(西ヶ原4-51-1) 内 家をスッキリさせる方法、財産整理、葬儀やお墓の準備等、整理術から終活について学びます。 師 あんしんネット事業部部長整理コーディネーター 石見良教氏 定 30名(申込順)

健康増進センター(へるしあKITA) 申 9月2日(月)午前9時から電話申込 問先 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター ☎(3940)9175

健康増進センター(へるしあKITA)

①女性のための骨盤底筋体操教室 日 10月1日(火)・8日(火) 計2回 午後2時～3時30分

②からだいきいき体操 日 10月1日(火)・8日(火) 計2回 午後2時～3時30分

③お口と食の健康教室(おいしく食べて、元気に笑いましょ) 日 10月3日(木) お口は健康の源

④足裏ほぐし&ストレッチ 日 10月5日(土) 午後2時～3時30分

⑤「収穫の秋」の元気メニュー 日 10月9日(水) 午前10時～午後1時

⑥「以下、①～⑤共通」 対 区内在住、在勤で①60歳以上の方 ②③65歳以上の方 ④40歳以上の方

⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

問先 健康増進センター ☎(5390)2220

記号の見方

対象 日時 会場 内容 講師 定員 費用(記載のない場合は無料です) 申込方法 問い合わせ先 申込先 HP ホームページ EM 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

新聞大好きプロジェクト「第7回比べて読もう新聞コンクール」作品募集

対区内在学の小・中学生 内興味をもったテーマに関する新聞記事を2つ以上比べて、分かったことや、考えたことを書いて応募してください。今年度は、下記マスコットキャラクターの名前も同時募集します。

[募集期間]9月2日(月)～27日(金)(必着)
[賞]最優秀賞1点(賞状と副賞)ほか多数賞あり [表彰式]12月9日(月)(予定)

甲 所定の応募用紙(教育指導課(滝野川分庁舎2階)にあります。北區ホームページからダウンロードできます)に記入して郵送で申込 ※1名1点(区立学校は学校へ提出) ※応募作品は返却しません。



マスコットキャラクター(名前募集中)

問先 〒114-8546(住所不要)教育指導課「第7回比べて読もう新聞コンクール」係
☎(3908)9287

ひとり親家庭のための家計管理セミナーとそらまめ相談室の土曜出張相談

主催 北區教育委員会

対区内在住で、ひとり親家庭の保護者の方
日内 10月5日(土) ①家計管理セミナー…午後1時30分～3時30分 ②同相談室の相談員による一般相談…午後3時40分～5時
場 ①北とびあ9階901会議室 ②北とびあ9階901会議室、8階801会議室 定 ①20名 ②4名(いずれも申込順) 甲 10月4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(横エイジェック)
☎(3908)1363

みんなで育児応援プロジェクト・ママ応援プロジェクト 乳児コースⅡ「親子の心と体を育む抱っことおんぶ」

対区内在住、在勤の講座参加時点で3カ月～7カ月のお子さんと保護者 日 ①10月11日(金) ②17日(木) いずれも午後2時～4時 ※両日とも同一内容 場 北とびあ9階第一和室 内 赤ちゃんもママも心地よい抱っこやおんぶを体験してみましょう。
師 抱っことおんぶの研究所所属ベビーウェアリングコンシェルジュ 加田洋子氏
定 各25組(抽選)
甲 往復はがき(記入例参照。①②の別、どちらの日でもよい場合はその旨、お子さんの氏名・ふりがな・年齢、手話が必要な方はその旨も記入)で、9月25日(水)(必着)まで
問先 〒114-8546(住所不要)子ども未来課次世代育成係
☎(3908)9097 FAX(3908)6606

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」

広いホールでの～びの～び♪
1歳～2歳のお子さんのための絵本サロン
対 1歳～2歳のお子さんと保護者
日 9月8日(日) 午前10時45分～11時45分(10時30分受付開始)
内 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、絵本を交えてシェアします。
定 15組(先着順) 甲 当日、直接会場へ
[企画・運営]北區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

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東十条東児童館(東十条3-10-1)
日 10月28日(月) 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桐ヶ丘児童館(桐ヶ丘1-16-27-102)
日 10月29日(火) 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田端児童館(田端3-24-14)
日 10月18日(金) 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=

対区内在住で安定期の妊婦及び講座当日生後2～3カ月(120日まで)の乳児と産婦
師 NPO法人マドレボニータ産後セルフケアインストラクター

定 ①③妊婦7名、親子7組 ②妊婦10名、親子10組(いずれも申込順)

甲 9月17日(火)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～

離乳食から幼児食への移行のポイント、簡単メニューの紹介(お話と試食)をします。

●赤羽会場

対区内在住で平成30年8月～10月生まれのお子さん(第一子優先)の保護者(保育なし)
日 9月27日(金) 午後1時30分～3時
場 赤羽会館7階701ホール
定 24名(申込順)
甲 9月5日(木)午前9時から電話申込
問先 健康推進課赤羽健康支援センター
☎(3903)6481

●滝野川会場

対区内在住で平成30年9月～11月生まれのお子さん(第一子優先)の保護者(保育なし)
日 10月1日(火) 午後1時30分～3時
定 20名(申込順)
甲 9月6日(金)午前9時から電話申込
問先 健康推進課滝野川健康支援センター(西ヶ原1-19-12)
☎(3915)0184

北區政策提案協働事業 外遊び×未来の育てプロジェクト AI時代を人間らしく生きる力を育む～遊びの豊かさの大切さについて考える～

対子育て中の方、学校教職員、幼稚園・保育園職員、子育て支援に関わる方 ※区内在住、在勤、在学の方優先

日 10月14日(祝) 午後1時30分～3時30分(1時受付開始)

場 赤羽会館4階大ホール
師 東京大学名誉教授 汐見稔幸氏
定 150名(申込順) ※保育あり[2歳～小学2年生まで。20名(申込順)。要申込]
甲 Eメール、ファクス(記入例参照。保育希望の方は、お子さんの名前・ふりがな・年齢・性別、アレルギー等の特記事項も記入)または下記コードで、9月25日(水)(必着)まで

問先 北區で子どもの遊ぶ場をつくる会
☎090(1767)9094
FAX(3907)0357
E kitaku.play+1koen@gmail.com

子ども未来課次世代育成係
☎(3908)9097



申込コード

Ⅱ期体験親子リズム&ダンス教室

対区内在住の2歳～3歳の幼児と保護者(2名1組) 日 10月1日～29日(22日を除く) 毎週火曜 計4回 午前11時～正午

定 15組(抽選) 費 1,200円
甲 往復はがき(記入例参照)で、9月14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 ☎(3940)1801

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、さまざまなスポーツ教室を開催しています。

[種目]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 ※詳しくは北區ホームページをご覧ください。

甲 当日、直接会場へ
問 スポーツ推進課スポーツ支援係
☎(5390)1135

第4回「赤羽子どもエコ・明日塾」アニメ「だるまちゃん」上映とリサイクル

対小学6年生までのお子さん(未就学児は保護者同伴)

日 9月29日(日) 午前11時～正午
内 エコについての大型紙芝居、リコーダーの演奏、16ミリフィルム・アニメ上映ほか

定 60名(抽選) 甲 往復はがき(記入例参照)、ホームページまたは下記コードで、9月14日(土)(必着)まで
問先 〒115-0045 赤羽1-67-62 赤羽エコー広場館



申込コード

HP <http://www.kitakurecyclor.or.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5回省エネ道場の開催
日内 10月13日(日) 午後1時～3時…わくわくお天気教室～雲図鑑を作ろう～、かるた遊び 場 北とびあ9階901会議室

②第6回省エネ道場の開催
日内 10月27日(日) 午後1時～3時…LEDでハロウィンランタンを作ろう、かるた遊び 場 赤羽区民事務所会議室(赤羽1-1-38)

=以下、①②共通=

対区内在住、在学の小学生
定 各30名(申込順) 甲 9月4日(水)から23日(祝)(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
E kankyouseisaku@city.kita.lg.jp

プレ科学・環境スクール(小学生理科実験教室)～北區・お茶の水女子大学連携事業～

対区内在住の小学1年生～4年生と保護者(2名1組) 日 10月27日(日) ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分

場 旧教育未来館(神谷2-42-4)
内 「キラキラ結晶の世界」…水溶液を蒸発さ

せて結晶が誕生していくようすを観察します。

師 お茶の水女子大学サイエンス&エデュケーションセンター講師ほか
定 各20組(抽選)
甲 応募用紙(北區ホームページからダウンロードできます)に記入して郵送または持参で、9月20日(金)(必着)まで
問先 〒114-8546(住所不要)教育指導課指導係(滝野川分庁舎2階4番)
☎(3908)9287

中央公園文化センター子ども講座「3Dスペースツアーへ出発!親子で学ぶ星と宇宙～秋の星座とブラックホール～」

対区内在住、在学の小学生と保護者 ※保護者1名につきお子さん2名まで

日 10月6日(日) 午後2時～3時15分
師 サイエンスコンサルタント 福原将之氏
定 30組(抽選) 費 1名200円(教材費)

甲 往復はがき(記入例参照。全員の氏名も記入)で、9月25日(水)(必着)まで
問先 〒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

卒乳準備講座

後援 北區

対区内在住の卒乳を考えている母親(お子さん同伴可) 日 10月24日(木) 午前10時～11時30分(9時30分受付開始)

場 赤羽会館3階第1和室
内 母乳育児の卒業に向けての時期と方法について 師 助産師 定 30名(抽選)

費 540円
甲 往復はがき(記入例参照。お子さんの生年月日、聞きたいことも記入)で、9月27日(金)(必着)まで

先 〒115-0056 西が丘2-10-10 みづき助産院「卒乳準備講座」
問 (公社)東京都助産師会北地区分会 篠井

☎080(5064)6003

じいじばあばの赤ちゃんとのふれあい技講座

後援 北區教育委員会

日 9月10日(火)…滝野川図書館多目的室(西ヶ原1-23-3滝野川会館地下1階)、

10月8日(火)…赤羽北ふれあい館(赤羽北2-25-8-201赤羽北區民センター内)、

11月12日(火)…中央図書館3階ホール(十条台1-2-5) いずれも午前10時～正午
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。

甲 当日、直接会場へ
問 よみきかせの会たんぼぼ 川瀬
☎(3824)0749

駿台ジュニア天文教室「重力波望遠鏡」

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 9月21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)

甲 往復はがき(記入例参照。全員の氏名を記入)で、9月13日(金)(必着)まで
問先 〒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8面をご覧ください

トップアスリートのまち・北区

ラグビーワールドカップ2019™パブリックビューイング

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

ラグビーワールドカップ2019™パブリックビューイングを実施します。

場所：赤羽体育館1階(北区志茂3-46-16)

日時：①9月20日(金)午後7時45分kick off 日本 対 ロシア
②9月28日(土)午後4時15分kick off 日本 対 アイルランド
③10月5日(土)午後7時30分kick off 日本 対 サモア
④10月13日(日)午後7時45分kick off 日本 対 スコットランド

みんなでラグビーワールドカップ2019™パブリックビューイングを観戦しよう!!

場 赤羽体育館サブアリーナ 師 東京セブンズラグビースクール 定 ①40名 ②20名(いずれも抽選) 申 往復はがき(記入例参照。学校名(未就学児は保育園・幼稚園名・年齢)・学年、保護者参加の場合は保護者氏名・ふりがなも記入)で、9月13日(金)(必着)まで

●タグラグビー教室

対 ①区内在住、在学、在園の5歳～小学2年生のお子さんと保護者(お子さんのみの参加も可) ②区内在住、在学の小学3年生～6年生 日 9月28日(土)午後1時30分～3時30分(1時受付開始)

令和元年度「体育の日」中央記念行事「スポーツ祭り2019」区民枠の募集

オリンピック・パラリンピアンと一緒に楽しむスポーツイベントを開催します。

対 定 下表のとおり 日 10月14日(祝)午前9時15分～午後3時30分(8時30分受付開始) 場 味の素ナショナルトレーニングセンター(西が丘3-15-1)及び周辺

申 はがき(記入例参照。①～⑩の別、Tシャツサイズ(5またはフリーサイズ)、保護者同伴教室は保護者氏名も記入)で、9月6日(金)(必着)まで ※1通1名または1組1イベントまで ※区民枠落選の方は一般枠で再抽選を行います。当選された方のみ10月6日(日)までに参加セットが届きます。

問先 〒104-8238 中央区銀座5-15-1 SP524号 スポーツ祭り2019事務局北区係(月～金曜 午前10時～午後5時) ☎0570(00)0719

Table with 3 columns: イベント・教室名, 対象, 定員(抽選). Lists various sports activities like Aspire, Aquatics, and Martial Arts.

北区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、9月11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 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館内 北区体育協会 ☎(3940)1848 HP http://www.kita-city-taikyo.or.jp

Table with 7 columns: 教室名, 対象, 日程, 時間, 場所, 講師, 定員(抽選), 費用. Lists classes like Zumba, Yoga, and Tai Chi.

10月14日(祝)は区内スポーツ施設を無料開放します

対 場 内 申 下表のとおり ※ほかにも施設があります。詳しくは北区ホームページをご覧ください。 ※抽選が必要な施設以外は、当日直接会場へ

[時間] 午前9時～午後5時 ※種目により利用時間が決まっています

問 スポーツ推進課スポーツ支援係 ☎(5390)1135

桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316 滝野川体育館 ☎(3940)1801

北運動場 ☎(3902)5639

Table with 3 columns: 開放施設, 種目, 備考. Lists open facilities like soccer fields and tennis courts.

スポーツ

◆第12回北区キンボールスポーツ交流大会 KITA-CUP

主催 北区スポーツ推進委員協議会 共催 北区

対 原則小学4年生以上のキンボール愛好者 [種目及び募集数] ①チャンピオン(中学生以上の上級者)…10チーム ②チャレンジA(中学生以上の中級者、片手ヒット可)…10チーム ③チャレンジB(中学生以上の初級者、両手ヒットのみ)…14チーム ④ジュニア(原則小学4年生～6年生で編成、3年生以下2名まで同時プレー可)…18チーム

※申込状況により変更及び抽選とする場合あり ※1チーム4～8名で編成 日 11月10日(日)午前10時～午後4時30分まで(9時受付開始) 場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)

費 1チーム3,000円 ※ジュニアは2,000円(保険料含む) 申 参加申込書(スポーツ推進課(北とびあ10階)及び地域振興室にあります。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、9月30日(月)までに持参またはファクスで申込 ※ファクス送信後電話確認をお願いします。抽選結果の連絡は、10月初旬を予定しています。 ※振込先等については抽選後別途お知らせします。

問先 スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎(5390)1134 FAX(5390)1137

◆ランニングフォームクリニック

共催 北区

対 高校生以上の方 日 9月29日(日)午後2時～3時30分(1時30分集合。MIRAIフェス同時開催) 場 教育総合相談センター体育館(滝野川2-52-10旧滝野川中学校) 師 うごきのクリニック代表 後藤淳一氏

定 30名(抽選) 費 1,000円 申 往復はがき(記入例参照)で、9月13日(金)(必着)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

◆ジュニア育成地域推進事業 北区ソフトテニス1日体験教室&強化講習会

主催 北区体育協会・東京都・東京都体育協会

①1日体験教室

対 区内在住の小学生(初心者可) 日 9月28日(土)午前8時～11時

※予備日10月12日(土)午前9時～正午 日 10月12日(土)午前9時～正午 日 10月12日(土)午前9時～正午

いずれも10分前集合 申 当日、直接会場へ

桐ヶ丘体育館 秋のスポーツ教室

対 日 内 定 費 下表のとおり 申 往復はがき(記入例参照)で、9月13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。 ※ほかにも多数、教室を開催しています。詳しくはホームページをご覧ください。

問 場 先 〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館

☎(3908)2316 HP http://akatai.net/

Table with 7 columns: 種目, 対象, 日程, 時間, 場所, 定員(抽選), 費用. Lists classes like Zumba, Yoga, and Tai Chi.

[持ち物] 運動出来る服装、飲み物、帽子 ※ラケット貸出可

②強化講習会

対 区内在住の小・中学生

日 10月19日～令和2年2月22日 毎週土曜(10月26日、11月2日・30日、12月28日、令和2年1月4日を除く) 午前9時～11時 日 10月19日～令和2年2月22日 毎週土曜(10月26日、11月2日・30日、12月28日、令和2年1月4日を除く) 午前9時～11時

いずれも10分前集合 ※雨天時中止 定 50名(抽選) 費 3,000円(傷害保険料含む) 申 Eメール(記入例参照。学校名・学年、保護者のEメールアドレスも記入)で、9月28日(土)(必着)まで ※10月5日(土)までに確認通知を送ります。

=以下、①②共通=

場 桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57)

問先 北区ソフトテニス連盟理事 熊田

☎090(2332)2555(午後6時以降お問い合わせ可。当日は午前7時以降可)

EM kita.sta@gmail.com

◆区民体育大会兼北区陸上競技選手権大会

主催 北区・北区体育協会

対 2019年度日本陸上競技連盟登録者

日 10月6日(日)午前9時競技開始(予定)

場 江戸川区陸上競技場(江戸川区清新町2-1-1) ※申込方法など詳しくはホームページをご覧ください。

問先 北区陸上競技協会 中田

☎048(622)9760

HP http://www.jaaf.info/hp/top.html

◆区民体育大会剣道競技

主催 北区・北区体育協会

日 10月20日(日)午前9時30分開会

場 滝野川体育館アリーナ(西ヶ原2-1-6)

申 ファクス(記入例参照)で、9月16日(祝)(必着)まで

※詳しくはホームページをご覧ください。

問先 北区剣道連盟事務局 星野

☎(3916)0109 FAX(3917)0023

HP https://www.kitakenn3.com/

◆区民体育大会スポーツウエルネス吹矢競技

主催 北区・北区体育協会

対 区内在住、在勤、在学、支部所属の方

日 11月17日(日)午前9時～午後4時30分

場 赤羽体育館(志茂3-46-16)

費 1,000円(傷害保険料含む)

申 Eメール(記入例参照)または電話で、9月25日(水)(必着)まで

問先 北区スポーツウエルネス吹矢協会

坪山 ☎090(2722)9727

EM tubo-ss@eco.ocn.ne.jp

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 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

北區の魅力再発見! ぼらり散歩道

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

秋の夜空を彩る大輪の華 ～北區花火会～

残暑も一段落し、日に日に過ごしやすくなるこの時期、北區の夜空が8888発の花火で彩られます。すっかり北區秋の恒例イベントとして定着した北區花火会は、今年で8回目を迎え、ますます賑わいを見せています。

見どころは、花火を音楽に合わせて打ち上げる「ストーリー花火」。今年は、新1万円札の肖像に採用された渋沢栄一翁の物語を華麗な花火で演出する予定です。また、赤羽が誇るロックバンド「エレファントカシ

マシ」の名曲にのせたスターマインや人気アーティストの楽曲に合わせたフィナーレなども見逃せません。

当日昼間の花火会場では、地元の飲食店などが出店しており、北區ならではの味が堪能できます。ステージイベントも開催されるので、花火開始前から楽しみがいっぱいです。

北區らしさが盛りだくさんの花火会。ぜひ出かけてみてはいかがでしょうか。

【開催日時】9月28日(土) 打ち上げ時間は午後6時30分から7時30分

【場所】荒川河川敷・岩淵水門周辺

問北區花火会事務局

☎(6319)3973



=以下、①②共通=

【時間】午後1時30分～3時30分 ※雨天中止

※赤羽緑道公園は桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)に集合 定各10名(申込順)

費各1,000円 ※レンタルポール1回500円 師日本ノルディックウォーキング協会、日本

ポールウォーキング協会、他公認インストラクター

申9月5日(木)午前10時から電話またはEメール(記入例参照)で申込

問先れっど★しゃっふる 村上

☎080(1338)0297

EMmurakami@red-s.net

◆バドミントン教室

後援 北區

対中学生以上の方

日9月29日(日) 午後3時30分～5時(3時集合)、10月8日～12月24日(10月22日、11月5日、12月3日を除く) 毎週火曜 午後7時30分～9時(7時集合。中学生は保護者同伴) 計10回

場教育総合相談センター体育館(滝野川2-52-10旧滝野川中学校)

師(株)ラケットショップフジ所属 中原健一氏

定20名(抽選) 費一般7,000円 会員5,000円(保険料含む)

申往復はがき(記入例参照)で、9月13日(金)(必着)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タタキのがわ

☎080(1185)6796

◆社交ダンス体験講習会

後援 北區体育協会

対区内在住、在勤の方

日9月14日(土) ①午後7時～7時50分 ②午後8時～8時50分、15日(日) ③午後1時～1時50分、17日(火) ④午後6時10分～7時

場①②滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) ③滝野川西ふれあい館(滝野川6-21-25滝野川西区民センター内) ④赤羽北ふれあい館(赤羽北2-25-8-201赤羽

9月は健康増進普及月間です

統一標語「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」

日本は世界でも有数の長寿国ですが、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病で亡くなる人の割合が増えています。健康で自立した生活を送るため、できることから健康づくりをはじめませんか。

●毎日10分の運動をプラス

日本人の平均的な歩数から考えると理想的な歩数まであと1000歩、時間的に10分程度足りません。通勤・通学や買い物のついでにプラス10分歩いてみましょう。

●1日70グラムの野菜をプラス

野菜の理想的な摂取量は1日あたり350グラムです。現在日本人の平均摂取量は280グラムで、あと70グラム足りません。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿

分プラスしてみましょう。

●禁煙でタバコの煙をマイナス

タバコには4000種類にも及ぶ有害物質が含まれています。ご自身やご家族のためにも禁煙しましょう。

●健診・検診で健康チェック

病気の早期発見は早期治療・早期回復につながります。定期健診や各種がん検診を受診しましょう。

健康推進課

北區民センター内) 師JDSF公認指導員 定各8名(申込順) 費各500円(当日集金)

申Eメール(記入例参照。①～④の別、希望順位、メールアドレスも記入)または電話で、9月13日(金)(必着)まで

問先北區ダンススポーツ連盟 吉村

☎090(8179)8676

EMdancesports3719@yahoo.co.jp

◆初心者アーチェリー教室

後援 北區体育協会

対区内在住、在勤、在学の高校生以上の方

日10月3日～31日 毎週木曜 計5回 午後6時30分～8時30分

場桐ヶ丘体育館弓道場(赤羽台3-17-57)

定10名(抽選) 費2,000円

申往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、9月10日(火)(必着)まで

問先〒114-0022 王子本町2-5-8

北區アーチェリー協会 山本

☎(3905)4782

EMkitaarchery@yahoo.co.jp

健康情報

◆歯周病検診・口腔機能維持向上健診

対区内在住の40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・77歳・79歳・80歳・81歳の方(令和2年3月31日現在) ※75歳以上の方には口腔機能検査(咀嚼・飲み込み・口腔乾燥)も行います。

日9月2日(月)～令和2年1月31日(金)

※医療機関の休診日を除く

場「歯周病検診会場」及び「口腔機能維持向上健診会場」のポスターを掲示している区内実施医療機関 ※対象の方には、受診券を郵送しました。8月8日(木)以降に転入、または受診券が届いていない方はお問い合わせください。

問健康推進課コールセンター

☎(3908)9034

健康推進課健康係 ☎(3908)9016

◆身体障害者(車イス常用者)健康診査

対区内在住で、脊髄損傷、脳性麻痺、脳血管障害などにより常時車イスを使用する、18歳以上の在宅の身体障害者の方

日10月1日(火)～令和2年1月31日(金)

場北療育医療センター(十条台1-2-3)

内内科健診、眼科健診 ※内科・眼科の同日健診ができない場合があります。 ※詳し

くは、申込者にお送りする「お知らせ」・「質問票」をご覧ください。申はがき、ファクス(「身体障害者健診希望」、住所・氏名・生年月日・年齢・性別、電話番号を記入)または電話で、9月12日(木)(当日消印有効)まで

問先〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係

☎(3908)9016 FAX(3905)6500

◆障害者福祉センター高次脳機能障害専門相談

対区内在住、在勤、在学の高次脳機能障害でお困りの18歳以上の本人、家族、介護者または支援機関の関係者

日毎月月曜1回程度 ①午後1時30分～2時30分 ②午後2時30分～3時30分

※日程など詳しくはお問い合わせください。

内保健師と相談後、公認心理師と面接を行います。師専修大学教授 岡村陽子氏

申電話申込

問場先障害者福祉センター事業係機能訓練室(中十条1-2-18)(月～金曜 午前9時～午後5時) ☎(3905)7121

◆王子がん哲学外来5周年記念講演会 ～もしも家族が「がん」になったら～

令和元年度北區地域づくり応援団事業

日9月23日(祝) 午後1時～4時

場北とびあ7階第二研修室

内①がん患者と家族のお話 ②がんになったら知っておきたいお金の話

師①あすか山訪問看護ステーション統括所長 平原優美氏 ②がん暮らしを考える会事務局長 黒田ちはる氏

定70名(申込順)

申ファクス、Eメール(記入例参照。メールアドレスも記入)で、9月17日(火)(必着)まで

問先王子がん哲学外来 江川

☎・FAX(6676)2181

EMegawa.moritoshi@topaz.plala.or.jp

◆どうせ歩くなら、全身運動ウォーキング!! ～ポールを使ったウォーキングの体験会～

後援 北區

①肩甲骨を動かして、効率の良い有酸素運動をめざすノルディックウォーキング

対区内在住、在勤でよりアクティブに歩きたい方 日場9月27日(金)…中央公園(十条台1-2-1)、10月11日(金)…滝野川公園(西ヶ原2-1-6)、25日(金)…赤羽緑道公園、11月8日(金)…浮間公園(板橋区舟渡2-15-1)

②ポールを補助に、姿勢を改善し、足・腰への負担を軽減して歩くポールウォーキング

対区内在住、在勤で年齢、体調などに不安があるが、歩く意欲がある方

日場10月4日(金)…中央公園、18日(金)…滝野川公園、11月1日(金)…赤羽緑道公園、15日(金)…浮間公園

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110名(申込順)

日場申問先 右表のとおり

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	10月23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】9月10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)。【はがき・ファクスの場合】9月10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	10月4日(金) 午前9時～11時	赤羽会館7階	
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	10月16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)	

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
※10月1日から郵便料金が増加いたしますのでご注意ください。詳しくは申込先にお問い合わせください。

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