

催し

◆北区平和バスツアー

対区内在住、在勤、在学の方 **日**10月26日(土) 午前9時～正午(雨天決行)
内当時の面影を残す区内の戦跡や平和に関する史跡を巡ります。 **定**15名(抽選)
申往復はがき(記入例参照。全員の氏名・住所・電話番号を記入)で、10月11日(金)(必着)まで ※1通2名まで
問先〒114-8508(住所不要)総務課総務係 **☎**(3908)8623

◆元気で輪っしょい! 健康フェスティバル北区2019

①北区ことぶき大学公開講座「腹七分目が健康の秘訣!?!」
対区内在住、在勤の方 **日**10月8日(火) 午後2時～4時 **場**赤羽会館1階講堂
師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 **定**100名(先着順)
申当日、直接会場へ ※手話通訳あり
問生涯学習・学校地域連携課 **☎**(3908)9323 **FAX**(3900)1139

②月曜からアクアピクス～育児・仕事を頑張るあなたもリフレッシュ!～
日10月7日(月) 午後7時～8時30分
場パノラマプール十条台(中十条1-5-6)
師松本桂江氏 **定**40名(抽選)

③健康ヨガ教室
日10月8日(火) 午後7時～8時30分
場北とびあ13階飛鳥ホール **師**健康増進センター運動指導員 **定**50名(抽選)
=以下、②③共通=
対区内在住、在勤の方
申往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照。講座名・全員の氏名(1通2名まで)・住所・年齢・電話番号、②③の別も記入)で、9月25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 **EM**kenko-suishin@city.kita.lg.jp

◆北区ワンコイン市を開催します

日9月21日(土) ※開催時間は各商店街で異なります。 **場**下表のとおり
問北区商店街連合会 **☎**(5390)1200 産業振興課商工係 **☎**(5390)1235

商店街名	所在地
霜降銀座栄会	西ヶ原1丁目付近
御代の台仲通り商店街	滝野川6丁目付近
志茂スズラン通り商店街	志茂2丁目付近
十条銀座商店街振興組合	十条仲原1丁目、上十条2丁目付近
豊島中央通り商店街振興組合	北区豊島3・4・6・7丁目付近
梶原銀座商店街振興組合	堀船3丁目付近

◆北区消防団点検(王子、赤羽、滝野川の3消防団合同)

日9月22日(日) 午後2時～3時30分
場中央公園野球場(十条台1-2-1)
内消防団活動の一端の披露と日頃の訓練成果の確認を行います。
問赤羽消防署警防課防災安全係 **☎**(3902)0119



◆北区中高生ビブリオバトル大会 発表参加者・観戦者募集

対発表参加者…区内在住、在学の中学生・高校生及び20歳未満の方 **観戦者**…どなたでも **日**10月12日(土) 午後2時～3

時30分 **内**発表参加者が面白いと思った本を紹介し、投票で「チャンプ本」を選びます。
定発表参加者8名、観戦者30名(いずれも抽選)
申はがき(記入例参照。発表参加者、観戦者の別、学校名、発表参加者は紹介する本のタイトル、著者名、出版社名も記入)または申込書(図書館にあります)を持参で、9月24日(火)(必着)まで
問場先〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係 **☎**(5993)1125

◆田端文士村記念館田端ひととき散歩「芥川龍之介と田端文士～龍之介が残したもの～」

日10月20日(日) 午後1時開演(0時30分開場) **内**龍之介の死に室生犀星や堀辰雄など周囲はどんな影響を受けたのか紹介します。
師同館研究員 **定**80名(抽選)
申往復はがき(記入例参照。2名の際は両柄も記入)で、10月7日(月)(必着)まで ※1通1名。同居家族に限り1通2名まで
問場先〒114-0014 田端6-1-2 田端文士村記念館K係 **☎**(5685)5171

◆フリーマーケット 出店者募集

●富士見橋エコー広場館(田端5-16-1)
日10月20日(日)・27日(日) いずれも午前10時～午後1時(雨天中止) **[出店数]**各20店(申込順) **[出店料]**500円(1.8m×1.8m)
申電話申込(随時受付)
問場先富士見橋エコー広場館「フリマ」係(田端5-16-1)(水曜、祝日休館) **☎**(3824)3196

●赤羽公園(赤羽南1-14-17) 後援 北区
日10月13日(日) 午前9時～午後3時(雨天の場合は20日(日)に順延) **場**赤羽公園 **[出店数]**70店(抽選) **[出店料]**1,500円(2.5m×2.5m) **申**往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無も記入)で、10月8日(火)(当日消印有効)まで
問先〒333-0865 埼玉県川口市伊刈850-22 NPO法人フリーマーケット推進ネットワーク事務局 **☎**048(268)8711

◆映画上映会「蹴る」

主催 北区・北区体育協会
対区内在住の小学生以上の方 **日**10月6日(日) 午前9時10分開演(9時開場)
場北とびあさくらホール
内電動車椅子サッカードキュメンタリー映画「蹴る」の上映、中村和彦監督トークショー
定800名(先着順) **申**当日、直接会場へ
問北区サッカー協会 津島(火～金曜 午前10時～午後4時) **☎**(6454)3870

お知らせ

◆認知症 知ろう・つながろうin王子カルチャーロード・ギャラリー～認知症の人が暮らしやすいまち 北区を目指して～

認知症月間に合わせ、取組みを紹介します。
日9月18日(水)～30日(月)
場王子駅北口カルチャーロード・ギャラリー **[展示内容]**
 ●認知症カフェ「オレンジカフェきたい～な」・「家族の集いカフェ」の写真展示等
 ●認知症サポーター・認知症サポート店・こんちゃんサポーターの情報や写真展示
 ●認知症の人の声と作品
 認知症になっても、ちょっとした支援や工夫によって普通に生活ができます。認知症の人が自ら語るメッセージや作品を展示します。
問長寿支援課 **☎**(3908)9017

人間国宝 奥山峰石 名誉都民顕彰記念展

●**展覧会**
 人間国宝であり、北区の名誉区民でもある鍛金家奥山峰石氏が、平成30年度「東京都名誉都民」に選定されたことを記念して開催します。手作業による巧みな技で、温かく繊細に作り上げられた19点を展示します。
日9月28日(土)～10月6日(日) 午前10時～午後5時 **場**北区飛鳥山博物館2階講堂(王子1-1-3飛鳥山公園内)
 ●**講演会**
日9月28日(土) 午後3時30分から
場飛鳥山博物館2階ホワイエ
内奥山峰石氏自ら作家人生をテーマに講演します。 **定**50名(先着順) **申**当日、直接会場へ
問総務課総務係 **☎**(3908)8623



【展示作品】打込象嵌重「枝垂れ桜」



飛鳥山アートギャラリー奥山峰石氏「作品を語る」

日10月13日(日) ①午後1時30分 ②3時 各回30分程度 ※①②同一内容 **場**飛鳥山博物館3階飛鳥山アートギャラリー第2室 **内**奥山峰石氏が自身の作品の解説を行います。 **定**各20名(申込順) **申**9月14日(土)から電話またはEメール(記入例参照。件名を「奥山峰石作品解説会申込」とし、希望の回も記入)で申込
問先北区文化振興財団(ココキタ) **☎**(6338)5711(午前9時～午後5時)(月曜休館) **EM**kcf_bunkasinkou@kitabunka.or.jp

飛鳥山博物館では、9月14日から10月14日まで「人間国宝 奥山峰石と北区の工芸作家展」を開催しています。あわせてお楽しみください。

◆羽田空港の新飛行経路に関する飛行検査について

国土交通省は、首都圏の国際競争力強化や訪日外国人旅行者の受入れ等のため、令和2年3月29日から新飛行経路の運用を開始し、羽田空港において国際線を年間約3万9,000回増便します。新飛行経路の運用に先立ち、航空機が安全に飛行できるようにするため、航空法の規定に基づき飛行検査を実施しています。詳しくは国土交通省にお問い合わせください。
日8月30日(金)～12月下旬(土・日曜、祝日を含む) 午前6時～8時を中心に実施
内飛行検査機(セスナ式525C型・全長16.26m)が、新飛行経路に加え、さまざまなコース等を広範囲に繰り返し飛行します。
問国土交通省「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

◆秋の交通安全運動9月21日(土)～30日(月)

[運動の重点項目]①子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止 ②夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止 ③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 ④飲酒運転の根絶
[交通安全運動行事]
 高齢者保護誘導活動・自転車交通安全キャンペーン(王子警察署)(十条駅前)
日9月18日(水) 午前10時から 滝野川交通安全コンサート(滝野川警察署)(滝野川公園)(西ヶ原2-1-8)
日9月29日(日) 午後1時から 交通安全駅前コンサート(赤羽警察署)(赤羽駅東口前)
日9月15日(日) 午後2時から **問**施設管理課管理・交通係 **☎**(3908)9216 滝野川警察署 **☎**(3940)0110 王子警察署 **☎**(3911)0110 赤羽警察署 **☎**(3903)0110

◆新庁舎建設区民ワークショップ～北区らしさってなんだろう?～ 参加者募集

対区内在住で全回参加できる満18歳(平成31年4月1日時点)以上の方 **日**10月19日(土)、11月9日(土)・30日(土) 午前9時

45分～午後1時(予定) 計3回 **場**第1回…北とびあ、第2・3回…岸町ふれあい館(岸町1-6-17) **内**新庁舎に求める「北区らしさ」とは何か、参加者同士で意見交換します。
 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。 **定**8名程度(選考) **申**郵送、ファクスまたはEメール(記入例参照。応募理由(400字以内)も記入)で、9月27日(金)(当日消印有効)まで ※様式不問
問先〒114-8508(住所不要)総務課庁舎・車両管理係 **☎**(3908)8628 **FAX**(3905)3423 **EM**sharyo@city.kita.lg.jp

◆不動産街頭無料相談会

後援 国土交通省・東京都・北区
日10月1日(火) 午前10時～午後5時
場区役所第一庁舎1階ロビー
申当日、直接会場へ
問(公社)全日本不動産協会東京都本部城北支部事務所(水・土・日曜、祝日を除く午後1時～5時) **☎**(5944)3820

◆無料不動産相談会

後援 北区
日9月23日(祝) 午前11時～午後4時(雨天決行) **場**赤羽駅西口ショッピングセンタービオ七福神広場
申当日、直接会場へ
問東京都宅地建物取引業協会北区支部 **☎**(5390)2202

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区
日9月17日(火) 午後1時30分～4時
場区役所第一庁舎1階ロビー
申当日、直接会場へ
問東京都社会保険労務士会北支部 **☎**(3903)1105

◆司法書士による無料相談会

後援 北区
日9月24日(火) 午後6時～9時 **場**赤羽会館4階第4集会室 **内**不動産登記、会社の登記、空家問題、遺言、成年後見など
申前日までに電話申込(当日、午後8時までに会場受付可)
問先東京司法書士会 北・荒川支部 大島 **☎**(5948)4264

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4面をご覧ください



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

新しい乳幼児医療証・子ども医療証を発行します

現在の医療証の有効期限は9月30日(月)です。10月1日(火)から有効の新しい医療証は9月末に郵送します。10月1日以降に医療機関で受診するときは、必ず新しい医療証を医療機関に提示してください。古い医療証は子ども未来課、区民事務所または地域振興室に返却してください。お子さんの加入している健康保険に変更があった場合はお子さんの健康保険証のコピーを添付し、保険変更届を子ども未来課に提出してください。
問 子ども未来課子育て給付係(区役所第一庁舎2階6番) ☎(3908)9096

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。

申 電話申込 日場 問先 下表のとおり

Table with 3 columns: 日程, 会場, 申込・問い合わせ先. Includes dates like 10月9日(水) and 10月10日(木).

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 10月19日(土) 午後1時～3時30分 場 健康増進センター(王子5-2-5-101) 内 調理…ふわふわコロッケを作ってみよう～はんぺんの揚げないコロッケ～ ※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…おさかなは、ヘンシンがとくい?

師 北区楽しい食の推進員会 定 12組(抽選) 費 1組400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、9月30日(月)(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

東京エクセルスのアカデミーコーチが指導する小学生バスケットボール教室

対 区内在住、在学の小学3年生～6年生 日 10月8日～12月17日(10月22日を除く) 毎週火曜 計10回 定 20名(抽選) 費 1万9,800円 師 Bリーグ東京エクセレンスアカデミーコーチ 申 往復はがき(記入例参照)で、9月20日(金)(当日消印有効)まで ※定員に空きがある場合は当日参加可 問場先 〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 ☎(3901)3140

親子ハイキング(葛西臨海水族園)

共催 北区教育委員会 対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴、未就学児も参加可 日 10月20日(日) 午前8時30分(雨天決行)北とぴあ前集合 【行程】王子駅～東京駅経由～葛西臨海公園(往復) ※園内自由行動 定 20組(申込順) 費 大人1,500円、中学生800円、小学生以下400円(交通費、入館料、保険代含む) ※昼食は各自 申 9月13日(金)からファク

離乳食講習会(10月)～みんなで食育・楽しく食育～

対 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) ※3センターとも同じ内容です。1名1回のみ受講可 日場 定 申 問先 下表のとおり

Table with 5 columns: 日程, 定員(申込順), 会場, 申込開始日, 申込・問い合わせ先. Includes dates like 10月11日(金) and 10月4日(金).

ス、Eメール(記入例参照)または電話で申込 問先 北区青少年団体連合会 山越 ☎090(9100)3244 FAX(4283)6123 EM kitaku.seidanren@gmail.com

おいでよワクワク体験ひろばへ 滝野川文化センター子どもひろば

対 小学生～中学生(一部幼児も参加可) 日 9月22日(日) 午前10時～午後3時 内 作品づくりやゲームなど楽しいプログラムをご用意しています。 申 当日、直接会場へ 問場 滝野川文化センター(西ケ原1-23-3)(月曜、祝日休館) ☎(5394)1230

北区環境大学 家族で体験学習!～植物の冬越し～

対 区内在住の4歳～就学前のお子さんと保護者(2名1組) 日 10月27日(日) 午前10時～11時30分 場 ふくろ幼稚園(赤羽北2-15-1-114) 師 東京家政大学教員など 定 16組(抽選) 申 Eメール(記入例参照。全員の氏名・ふりがなも記入)で、10月17日(木)(必着)まで 問先 東京家政大学環境教育学科 宮本研究室 EM kouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp

子育てセミナー

後援 北区教育委員会 対 区内在住の0歳～12歳のお子さんの保護者 日 内 下表のとおり 場 北とぴあ9階和室 師 鶴川文子氏 定 各20名(申込順) ※お子さん連れ可。10月3日(木)のみ保育あり(要予約) 費 各300円 申 電話申込 問先 家庭倫理の会 北区子育て委員長 高橋 ☎090(4737)0461

Table with 2 columns: 日程, 内容. Includes dates like 9月22日(日) and 10月3日(木).

講座・講演会

◆分譲マンション管理無料セミナー

対 区内分譲マンション管理組合役員及び区分所有者 日 10月12日(土) 午後1時30分～4時 場 赤羽会館小ホール 内 師 第1部「マンション管理の基礎について」(公財)マンション管理センター管理情報部長 原 昇氏 第2部「マンションみらいネットについて」マンション管理センター企画部長 平野功一氏 定 60名(申込順) 申 申込書(住宅課(区役所第一庁舎7階3番)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)に必要事項を記入して、郵送、ファクスまたは電話で、10月4日(金)(必着)まで 問先 〒114-8508(住所不要)住宅課住宅計画係 ☎(3908)9201 FAX(3908)2244

◆北区環境リーダー養成講座実践編～手作り紙芝居で子どもと自然にふれあおう～

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で、全回参加できる方 日 10月20日(日)、11月4日(休)・17日(日) 午前10時30分～午後0時30分 計3回 定 20名(抽選) 申 往復はがき、Eメール(記入例参照。電話は当日連絡のつく番号)で、10月13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 EM jyohokan@eco-plan.jp

◆北区飛鳥山博物館野外講座「北区文化財めぐり～北区の文化財ロードを歩く～」

日 10月4日(金) 午前10時～午後4時30分 場 北区飛鳥山博物館、旧古河庭園ほか 内 旧日光御成道沿いに所在する区・都・国指定文化財をめぐる。 師 当館学芸員ほか 定 30名(抽選) 費 1,160円(入館・入園料。65歳以上1,000円) 申 往復はがき(記入例参照)で、9月24日(火)(必着)まで 問先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

◆ふるさと農家体験館教室

●古民家で遊ぼう!!「手品カード」 日 9月21日(土) 午後1時～3時 内 あっという間にカードに色がつく手品を練習します。 定 40名(先着順) 申 当日、直接会場へ ●古民家ふれあい教室「古民家寄席 落語」 対 区内在住、在勤、在学の方(小学3年生以下は要送迎) 日 10月6日(日) 午前10時～正午 内 落語家・鈴々舎八郎馬氏による落語口演 定 60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)、電話番号を記入)で、9月24日(火)(必着)まで =以下、共通= 問場先 〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館 ☎(5993)8361

◆ヴォイストレーニング教室

対 区内在住、在勤、在学の16歳以上の方 日 10月11日～12月27日(11月15日を除く) 毎週金曜 計11回 ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分 定 各40名(抽選) 費 各1万1,550円 申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、9月20日(金)(当日消印有効)まで ※1通1レッスン 問場先 〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 ☎(3901)3140

◆滝野川文化センター特別講座「ブックカフェ～図書館と本を楽しむもう～」

対 区内在住、在勤、在学の方 日 内 10月20日(日)…第1回「こんな本がおもしろい～図書館員のおすすめ本～」 27日(日)…第2回「おとなだから楽しめる～絵本のススメ～」 12月15日(日)…第3回「そうだ!図書館へ行こう～中央図書館見学～」 令和2年1月19日(日)…第4回「この本読んだ?～気軽にシェアブック」計4回 午後2時～3時30分 ※第3回は中央図書館(十条台1-2-5)集合 師 中央図書館職員、NPO法人アドリブ 定 25名(抽選) 費 1,200円(飲料代含む) 申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、10月10日(木)(必着)まで 問場先 〒114-8534 西ケ原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特別講座

①PC特別講座「お楽しみPCサロン」 対 区内在住、在勤、在学の方 日 10月10日(木) 午後2時～4時 内 PowerPointやExcelで脳のトレーニング 師 堀 愛弓氏 定 12名(抽選) 費 1,500円(受講料) 申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、10月1日(火)(必着)まで ②「歌声喫茶～懐かしの歌を歌おう～秋の歌～」 対 区内在住、在勤、在学の方 日 10月12日(土) 午後2時～4時15分 師 山本祥二氏、峰崎松根氏、戸澤千夏氏 定 100名(抽選) 費 820円(飲料代) 申 往復はがき(記入例参照。参加者全員の住所・氏名・年齢・性別も記入)で、10月2日(水)(必着)まで ※1通2名まで =以下、①②共通= 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

◆障害者福祉センタータブレット講座(視覚障害者対象)

対 区内在住の15歳以上の視覚障害がある方で、身体障害者手帳をお持ちの方 日 10月17日～11月7日 毎週木曜 計4回 午後1時30分～3時30分 内 音声機能を利用し、基本的なタブレットの操作方法を学びます。 師 賀須井貴子氏 定 8名(抽選) 申 往復はがき、ファクス、Eメール(記入例参照。ファクスの場合はファクス番号も記入)または電話で、10月3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 ☎(3905)7121 FAX(3905)7116 EM c-jigyoy@city.kita.lg.jp

◆講演会「中国女性が語る万葉集の世界」

共催 北区 対 区内在住、在勤、在学の方 日 9月27日(金) 午後7時から 場 北とぴあ7階第1研修室 内 令和の典拠とされる万葉集を大学院留学時代に研究し、現在、日本の大学で教鞭を執る講師が魅力を語ります。 師 駿河台大学グローバル教育センター教授 葉 紅氏 定 70名(先着順) 申 当日、直接会場へ 問 北区日中友好協会事務局 ☎(3911)2381

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

スポーツ

◆全身運動で歩く! ノルディックウォーキング体験会

◆区内在住、在勤の日常的な歩行に支障のない18歳以上の方
日 10月23日(水)
午前10時～正午
場 パノラマプール十条台周辺の屋外
師 公認インストラクター
定 10名程度(抽選) 費 500円
申 往復はがき(記入例参照)で、10月7日(月)(当日消印有効)まで
問 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

◆赤羽スポーツの森公園競技場 スポーツ教室

●いきいき健康サロン「自分の足で元気に歩こう」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 9月23日(祝) 午前10時～11時30分
場 赤羽スポーツの森公園競技場内ふれあいホール(赤羽西5-2-27)
師 わかくさ整骨院院長 奥成浩氏
定 30名程度(申込順) 費 500円

●テニスクリニック
日 10月～3月の第2・4水曜 ①基本上達クラス…午前11時10分～午後0時40分
②ゲーム上達クラス…午後1時10分～2時40分
場 浮間舟渡庭球場(浮間4-27-1)
師 NPO法人日本スポーツ振興連盟 三五淳一氏
定 各8名(申込順) 費 1回2,000円
=以下、共通=
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(午前10時～午後7時) ☎ (5948)9281

◆赤羽体育館秋のスポーツ教室

対 日 内 定 費 詳しくはホームページをご覧ください。
申 往復はがき(記入例参照)で、9月20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
問 場 先 〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館
☎ (3901)3140
HP http://akatai.net



北区3体育館 ホームページコード

◆北区体育協会スポーツ教室

●ピラティス女性教室
対 区内在住、在勤で18歳以上の女性
日 10月16日～11月27日 毎週水曜 計7回
①午後6時40分～7時50分 ②午後8時～9時10分
場 赤羽体育館エクササイズスタジオ(志茂3-46-16)
師 磯田美紀氏
定 各25名(抽選) 費 各5,800円

●初心者フラダンス教室
対 区内在住、在勤で18歳～80歳の方
日 10月17日～12月5日 毎週木曜 計8回
①午後6時30分～7時40分 ②午後7時50分～9時
場 滝野川体育館
師 斎藤富美江氏
定 各30名(抽選) 費 各6,600円
=以下、共通=

申 往復はがき(記入例参照。性別、①②の別と希望順位も記入)またはホームページで、9月24日(火)(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

◆MIRAIフェス

共催 北区
対 区内在住、在勤、在学の方 日 内 9月29日(日)
①書道入門…午前11時～午後2時
②ゆる体操…午前9時30分～10時30分
③卓球…午前10時30分～正午 ※貸しラケット有料
④スポーツウェルネス吹矢…午後0時30分～2時 ※マウスピース有料
※詳しくはホームページをご覧ください。
場 ①馬場自治会館(滝野川2-32-1) ②③④教育総合相談センター体育館(滝野川2-52-10日滝野川中学校)
定 ②のみ30名(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 総合型地域スポーツクラブコムスポたきのがわ ☎ 080(1185)6796
HP https://www.comispo-takinogawa.com/

◆ボール遊び運動能力向上教室(バルシューレ)

後援 北区
対 区内在住、在学の小学1年生～4年生(原則)
日 10月7日～12月23日(祝日を除く) 毎週月曜 計10回
1年生～2年生…午後6時40分～7時20分
3年生～4年生…午

後7時30分～8時10分
場 赤羽岩淵中学校 武道場
師 バルシューレ有資格者
定 各10名(申込順) 費 1万円
申 9月20日(金)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 れつど★しゃっふる 村上
☎ 080(1338)0297
EM murakami@red-s.net

◆区民体育大会柔道競技

主催 北区・北区体育協会
日 10月27日(日) 午前9時開場
場 赤羽体育館(志茂3-46-16)
[競技種目]①個人戦トーナメント(小学生学年別、中学生男子、中学生女子、一般男子段別、一般女子段別) ②団体戦トーナメント(高校生男子、中学生男子)
費 個人1,300円、団体2,000円 ※申込方法など詳しくは、9月17日(火)までにお問い合わせください。
[申込締切]9月22日(日)
問 北区柔道会副理事長 上本
☎ 090(2337)5348

◆合気道体験教室

後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤、在学の中学生以上の方
日 10月3日～31日(14日・21日を除く) 毎週月・木曜 計7回 午後7時30分～9時
場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
費 3,000円(傷害保険料を含む)
申 9月30日(月)までに電話申込
問 先 北区合気道連盟 阿出川
☎ 090(4172)0006

健康いきいき情報

◆健康測定会(血管年齢・心のバランス測定)

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日 9月24日(火)～30日(月) 午前10時～午後8時
師 ルネサンススタッフ
定 各日20名(申込順) 費 500円
申 9月10日(火)から電話申込
問 場 先 赤羽体育館(志茂3-46-16)
☎ (3901)3144

◆乳がん検診(第4回)

対 区内在住の40歳以上の女性(昭和54年12月31日以前に生まれた方)で、前年度の

乳がん検診を受けていない方(受診間隔2年に1回) ※授乳中、妊娠または妊娠の可能性のある方及び豊胸手術を受けている方、ペーサーメーカーを装着されている方、VPシヤントの手術歴のある方を除く
日 11月1日(金)～令和2年1月31日(金) ※休診日を除く
場 区内指定医療機関
内 問診、視触診(任意)、マンモグラフィ(乳房エックス線検査)
費 1,000円 ※生活保護を受けている方は免除となります。
申 電話申込 ※北区ホームページから電子申請での申込も可
[申込期限]12月16日(月)(必着)
※受診券は10月下旬から順次郵送します。
問 先 健康推進課コールセンター
☎ (3908)9034

◆若い世代のワンコイン(500円)で健康チェックin赤羽会館

●簡単セルフ健康チェックで、からだ年齢を測ってみませんか
対 区内在住で、20～40歳代の方
日 9月21日(土) 午前10時～午後4時
場 赤羽会館1階ロビー
内 ①「糖尿病予防コース」…指先からの自己採血によりHbA1c(過去1～2カ月の血糖の平均的な状態)を測定 ②「からだ年齢測定コース」…骨密度、血管年齢、肺年齢、体内年齢を測定 ※所要時間は①②いずれも15分程度です。医師による相談はありません。
定 ①②計100名(先着順) ※混雑時は整理券を配付します。 費 各500円
●併設コーナー(無料)
北区ウォーキングアプリ「あるきた」紹介、YES・NOやさい診断、唾液チェック、ピンクリボンキャンペーン
=以下、共通=
申 当日、直接会場へ
問 健康推進課健康づくり推進係
☎ (3908)9068

◆呼吸器健康教室～歌で楽しく腹式呼吸～

対 ぜん息など呼吸器疾患がある方
日 9月27日(金) 午前10時～11時30分
場 滝野川会館大ホール(西ヶ原1-23-3)
師 清泉女学院短期大学教授 山崎 浩氏
定 100名(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 障害福祉課公害保健係
☎ (3908)9019

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 10月10日(木) 午後2時30分～4時
場 北とびあ9階901会議室 内 いきいき
問 健康推進課コールセンター
☎ (3908)9034

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日から郵便料金変更になり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。

「接種方法」23区内の協力医療機関での接種：予診票及び健康保険証または後期高齢者医療被保険者証を持参し、医療機関で接種を受けてください。
※協力医療機関には予防接種実施医療機関のポスターが掲示してあります。費用は区内での接種と同額です。
23区外での接種：詳しくはお問い合わせください。 費 2,500円(接種を受ける医療機関でお支払いください)
※72歳以上の方(昭和23年3月31日以前に生まれた方)または接種対象者のうち生活保護等を受けている方は、自己負担金が免除されます。
問 健康推進課コールセンター
☎ (3908)9034

①シニア体力測定
対 区内在住、在勤の65歳以上で全回参加できる方
日 10月11日(金)・18日(金) 計2回 午前9時30分～11時30分
内 11日：測定(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行) 18日：結果返却と運動(ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング)
②シニアエアロビクス
対 区内在住、在勤で40歳以上の方
日 10月12日(土)・19日(土) 計2回 午前10時～11時30分
内 ステップや腕の動きはシニアに、運動量はしっかりとに動きます。
=以下、①②共通=
定 ①20名 ②30名(いずれも抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、9月20日(金)(必着)まで
問 場 先 〒114-0002 王子5-1-2-5 101 健康増進センター
☎ (5390)2220

長生きするなら 北区が一番
高齢者インフルエンザ予防接種
対 区内在住の次のいずれかに該当する方
①昭和29年12月31日以前生まれで接種日現在65歳以上の方
②60歳から64歳で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重度の障害がある方
※対象の方には9月下旬に高齢者インフルエンザ予防接種予診票をお送りします。届かない方は、お問い合わせください。
また、今年の11月、12月で65歳を迎える方には誕生月の前月末にお送りします。なお、予防接種を受ける際には必ず予診票をお持ちください。
「接種期間」10月1日(火)～令和2年1月31日(金)
「接種回数」期間内1回
「接種方法」23区内の協力医療機関での接種：予診票及び健康保険証または後期高齢者医療被保険者証を持参し、医療機関で接種を受けてください。
※協力医療機関には予防接種実施医療機関のポスターが掲示してあります。費用は区内での接種と同額です。
23区外での接種：詳しくはお問い合わせください。 費 2,500円(接種を受ける医療機関でお支払いください)
※72歳以上の方(昭和23年3月31日以前に生まれた方)または接種対象者のうち生活保護等を受けている方は、自己負担金が免除されます。
問 健康推進課コールセンター
☎ (3908)9034

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 問い合わせ 先 申込先 HP ホームページ EM Eメール