

北区ニュース

主な内容

- 新型コロナウイルス感染症に関する各種支援制度をご利用ください…2面
- 日本作曲家協会音楽祭2020…3面
- 親育ちサポート講座…4面
- ただいまきたく…5面
- 情報の泉…6~8面



ご注意!

食中毒に

夏本番!



問 北区保健所生活衛生課
食品衛生担当
☎ (3919) 0726



厚生労働省
ホームページ

気温が高くなるこの時期は細菌による食中毒が多く発生しています。新型コロナウイルス感染症の影響で、飲食店がテイクアウトや宅配を行うケースが増えており、食中毒も発生しています。厚生労働省では8月を「食品衛生月間」と定めています。以下のことに注意し、夏場の食中毒を防ぎましょう。

消費者の皆さんへ

■購入時のポイント

- ☑ 1回で食べられる量だけを購入しましょう。
- ☑ 購入後は長時間の持ち歩きを避けましょう。



■食べる時のポイント

- ☑ 食べる前には手洗いを忘れずに行いましょう。
- ☑ 購入した食品や配達された食品は、すぐに食べましょう。



飲食店で働く皆さんへ

■食品を調理するときのポイント

- ☑ 無理なく調理できる量を提供しましょう。
- ☑ 生ものの提供は避けましょう。
- ☑ 手洗いをしましょう。
- ☑ 食品は中心部までよく加熱しましょう。
- ☑ 作り置きは避けましょう。
- ☑ 調理後の食品は室温で放置は避けましょう。

■販売や配達するときのポイント

- ☑ 保冷するなど温度管理に十分注意しましょう。
- ☑ お客さんに、購入後すぐに食べてもらうことや食物アレルギーの情報を伝えましょう。

食中毒予防の3原則

つけない・ふやさない・やっつける

食中毒を予防するためには、食中毒菌を「つけない・ふやさない・やっつける」を徹底しましょう。

■つけない

調理する際は手洗いを徹底しましょう。また、包丁やまな板などの調理器具は洗浄消毒をして使用しましょう。

■ふやさない

調理後の食品は室温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。また、入れた食品は早めに食べましょう。

■やっつける

加熱する食品は中心部までよく加熱しましょう。



お肉を生で食べるのは危険です!

飲食店での生肉の料理や、加熱不十分な鶏肉の料理を原因とするカンピロバクターによる食中毒が多発しています。

生肉や生の内臓を刺身やタタキなどで食べること、きちんと火の通っていない生焼けで食べることは非常に危険です。

安全な生食用の鶏肉はありません。味見程度でも生食は危険です。**お肉はしっかり加熱された物を食べましょう。**



【配布場所】区政資料室
(区役所第一庁舎1階)
※北区ホームページからもダウンロードできます。

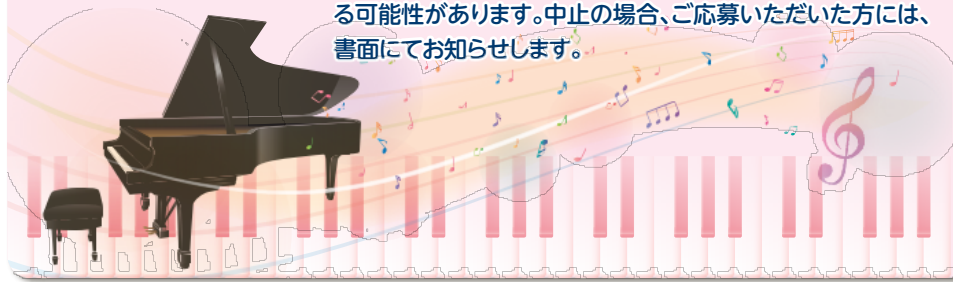
先月は、停滞した梅雨前線の影響で九州全域や中部・中国地方等において豪雨が発生し、各地に甚大な被害をもたらしました。被害にあわれた皆さんに心よりお見舞い申し上げます。▼近年、経験したことのない記録的な豪雨や台風による災害が頻繁に発生しています。区では、令和2年3月に、大規模水害発生時に区民の皆さんの命を守るため、「東京都北区 大規模水害を想定した避難行動の基本方針」を策定しました。この方針に基づき、区と区民の皆さんとの避難行動における共通認識を図り、全庁を挙げて避難支援に取り組んでいきます。▼今年も終戦から75年を迎えます。戦争の記録と記憶を風化させることなく、未来へ語り継いでいくことは私たちの責務です。区では、8月4日から8日まで、の平和祈念週間に、北とびあにて、戦争犠牲者の冥福と恒久平和を祈るさまざまな展示を行います。この機会に是非、「北区平和マップ」をご覧いただきながら、戦時の面影を残す区内の戦跡や平和に関する史跡を、ご家族やご友人と訪れてみてください。▼まもなく立秋を迎えますが、まだまだ厳しい残暑が続きます。体調管理にご留意いただくとともに、3つの密の回避や小まめな手洗い等の「新しい生活様式」の実践にも、引き続きご協力をお願いします。涼しさの 腹にとほりて 秋かし



北区长
花川 健太

日本作曲家協会音楽祭2020

主催 日本作曲家協会 共催 北區 後援 北區文化振興財団
 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、開催が中止となる可能性があります。中止の場合、ご応募いただいた方には、書面にてお知らせします。



対 区内在住、在勤、在学の方(未就学児を除く)
 日 10月5日(月) 午後5時開演(4時開場)
 場 北とぴあさくらホール
 [出演者] 大川栄策、香西かおり、山川豊、水森かおり、丘みどり、竹島宏
 定 150名(抽選)
 申 往復はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)、希望者全員の氏名・住所も記入。車イス希望の方はその旨を朱書き)で、8月28日(金)(必着)まで
 ※複数のはがきに氏名の重複があった場合は全て無効。座席は指定不可。
 ※抽選結果は9月中旬に発送予定です。
 問先 〒114-8508(住所不要)シティプロモーション推進担当課「日本作曲家協会音楽祭」係 ☎(3908)1364

北區公式ホームページ「有料バナー広告」の募集



[規格] インターレースGIF形式(横150ピクセル×縦30ピクセルで5KB以内)
 [掲載料] 広告1枠につき1カ月2万5,000円 [広告枠数] 18枠
 [掲載の決定] 内容を審査後、掲載の可否をお知らせします。申込多数の場合は選考により決定します。掲載が決定した場合は、申込者の負担でバナーを作成していただきます。
 ※申込方法など、詳しくは北區ホームページをご覧ください。お問い合わせください。
 問先 〒114-8508(住所不要)広報課 ☎(3908)1102 FAX(3905)3422

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)。
 申 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。
 お手元に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ときは、あらためてお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

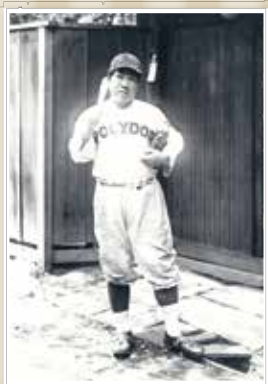
田端文士村記念館 田端ひととき散歩

「スポーツをする文士芸術家たち~意外な運動神経とは~」

日 9月20日(日) 午後1時開演(0時30分開場)
 内 野球、水泳、テニスなど、田端ゆかりの作家たちを夢中にさせたスポーツ。運動する姿から見られる、文士や芸術家の意外な一面についてご紹介した後、ゆかりの地をご案内します。
 師 同館研究員
 定 80名(抽選)
 申 往復はがき(記入例参照。2名の際は問柄も記入)で、8月31日(月)(必着)まで
 ※1通1名。ただし同居家族に限り1通で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



ユニフォーム姿の正岡子規(松山市立子規記念博物館蔵)



ユニフォーム姿のサトウハチロー(サトウハチロー記念館蔵)

消費者力 レベルアップ講座

「今日から始めるエシカル生活」 ~エシカル消費ってなあに?~

日 9月3日(木) 午後2時~3時30分 場 北とぴあ9階902会議室

レッツエシカルクッキング! ~フェアトレードのバナナを使ったお菓子でお茶会しましょう~

日 9月10日(木) 午後2時~3時30分
 場 赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301)
 費 500円(材料費)



過去の様子

※「エシカル」とは…倫理的という意味で、人や社会、環境に配慮した消費行動のことを「エシカル(倫理的)消費」といいます。地元の生産品を買うこと、お気に入りのマイバッグで買物に行くこともエシカル消費の一つです。おいしくて嬉しいエシカル消費を一緒に体験してみませんか。

対 区内在住、在勤、在学の方
 師 (一財)日本消費者協会 派遣講師 北崎裕紀子氏
 定 20名(申込順)
 申 8月3日(月)午前9時からファクス、Eメール(記入例参照。保育(6カ月以上~未就学児。若干名)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21日(金)(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

北區体育協会 スポーツ教室

対日場定費下表のとおり 申 往復はがき(記入例参照。希望する時間帯、緊急連絡先も記入)またはホームページで、8月12日(水)(必着)まで
 問先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6滝野川体育館内 北區体育協会 ☎(3940)1848 HP <https://kitacity-taiyo.jp/>



申込はこちら

教室名	対象 (区内在住、在勤)	日程	時間	場所	定員(抽選)	費用
中級者テニス	18歳~75歳(学生を除く)で 初心・初級者テニスを受講した方	9月4日~10月30日(10月2日を除く) 毎週金曜 計8回 ※予備日11月6日・13日。雨天の日、1回のみ座学あり	午後6時30分~8時30分 (10月以降は午後6時~8時)	滝野川体育館 A・B面テニスコート	30名	7,400円
ソフトシェイプピクス	18歳~75歳の方	9月10日~10月29日 毎週木曜 計8回	①午後6時40分~7時40分 ②午後7時50分~8時50分	北とぴあ 地下1階多目的ルーム	各25名	各7,400円
ヨガ	18歳~70歳の方	9月14日~11月9日(9月21日、10月19日を除く) 毎週月曜 計7回	午後7時~8時10分		20名	6,500円
チューブエクサ &ストレッチ	18歳~75歳の方	9月16日~11月4日(9月23日を除く) 毎週水曜 計7回	午後1時20分~2時40分	赤羽体育館 エクササイズスタジオ (志茂3-46-16)	各30名	7,500円 (チューブ代含む)
ボクシングDE エクササイズ	18歳以上の方		①午後6時45分~7時45分 ②午後8時~9時			各6,500円

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

Papa'sスクール ベビーからの生活習慣で こころと脳を育む&パパが作る パステルフォトフレーム

対 生後4カ月～2歳以下のお子さんと父親(2名1組)

日 10月3日(土) 午前10時～11時30分

場 北とびあ9階第1和室

定 20組(抽選)

費 500円(材料費込)

申 往復はがき、Eメール(記入例参照。参加者全員の氏名・年齢、保育希望の方はその旨も記入)で、9月11日(金)(必着)まで
※結果は9月18日(金)までにお知らせします。
※詳しくはホームページをご覧ください。

問 先 〒114-8503(住所不要)北とびあ管理事務所Papa'sスクール係

☎(5390)1101

EM event@hokutopia.jp

HP https://www.hokutopia.jp/

そらまめ相談室(ひとり親家庭等 相談室)の日曜出張相談

主催 北区教育委員会

対 区内在住で、ひとり親家庭の保護者(予定の方を含む)

日 内 8月23日(日)

①ファイナンシャルプランナーによる家計相談…午前9時～正午

②弁護士による法律相談…正午～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 北とびあ8階804会議室

定 ①②各2名 ③3名(いずれも申込順)

申 8月21日(金)までに電話またはホームページから申込

問 先 そらまめ相談室

☎(3908)1363

HP https://kitaku-hitorioya.jp/



申込コード



滝野川体育館Ⅱ期幼児・小学生体操教室

対 区内在住、在園で、教室開始日に4歳～6歳の幼児または小学生

日 9月1日～10月27日(9月22日を除く)

毎週火曜 計8回

幼児…午後3時50分～4時40分

小学生…午後4時50分～5時40分

師(株)ピーウォッシュ指導員

定 各100名(抽選)

費 800円(初回に集金)

申 往復はがき(記入例参照)で、8月14日(金)(当日消印有効)まで

問 場 先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6

滝野川体育館 ☎(3940)1801

桐ヶ丘体育館Ⅲ期幼児・小学生体操教室

対 区内在住、在園で、教室開始日に4歳～6歳の幼児または小学生

日 9月4日～11月20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、跳び箱ほか

師(株)ピーウォッシュ指導員

費 各回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



古民家生活体験講座「秋野菜作り」

対 区内在住、在学の小学3年生～6年生(3年生は要送迎)

日 9月13日、10月11日、11月22日 各日曜 計3回 いずれも午前10時～正午

内 古民家の畑で種まき・栽培・収穫を体験します。

定 10名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照。希望者全員(2名まで)の住所・氏名・ふりがな・学年、電話番号も記入)で、9月3日(木)(必着)まで

問 場 先 〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館 ☎(5993)8361

赤羽体育館「夏休み子ども体育教室」

対 区内在住、在学、在園で、①4歳～6歳の幼児～小学1年生、②小学2年生～4年生

日 8月22日(土)

①午前9時30分～10時30分

②午前11時～正午

師 ルネサンストレーナー

定 各20名(申込順)

費 1,010円

申 8月1日(土)午前10時から電話申込

問 場 先 赤羽体育館(志茂3-46-16)

☎(3901)3144

親育ちサポート講座 「ノーバディズ・パーフェクト・プログラム」

子育て経験やアイデアを分かち合い、自分にあった子育ての仕方を見つけませんか。

対 0歳～5歳のお子さんを育てている方(受講が初めての方のみ)

[進行役] 児童館・子どもセンター職員

定 各10名(申込順)

申 申込用紙(児童館・子どもセンターにあります。北区ホームページからもダウンロードできます)に記入して、実施児童館・子どもセンターへ持参で申込

※詳しくは各児童館・子どもセンターへお問い合わせください。講座中は、保護者だけで話し合いを進めるため、お子さんは別室でお預かりします。

日 場 問 先 下表のとおり

問 子ども未来課次世代育成係 ☎(3908)9097

場所・申込・問い合わせ先	電話	日程(いずれも計6回)
神谷子どもセンター(神谷3-35-17)	☎(3902)3306	9月3日～10月8日(10月1日を除く) 毎週木曜及び10月2日(金)
東十条東児童館(東十条3-10-1)	☎(3912)3078	9月4日～10月9日 毎週金曜
田端児童館(田端3-24-14)	☎(3823)2720	9月18日～10月23日 毎週金曜
西が丘児童館(西が丘2-4-1)	☎(3907)7394	9月23日～10月28日 毎週水曜

[時間] 午前10時～正午 ※原則各開催日程初日の1カ月前から受付開始



エコベルデみどりの教室 子どもと楽しむ家庭菜園教室

対 区内在住、在勤、在学で4歳以上のお子さんと保護者(2名1組)

日 9月6日(日) 午前10時～11時30分

内 冬、春に向けた野菜の苗植えや種まきをします。一部の野菜苗や種はお持ち帰りできます。 定 10組(抽選)

申 往復はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)で、8月26日(水)(必着)まで

問 場 先 〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(月・火曜休館)

☎(3913)8340 FAX(5902)3887

EM ecoverde@eco-plan.jp

駿台ジュニア天文教室 「夏休み特別宇宙教室」

後援 北区教育委員会

対 区内在住、在勤、在学の小学3年生～6年生と保護者及び中学生

日 8月15日(土) 午後3時30分～4時30分

師 一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏

定 20名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、8月7日(金)(必着)まで

問 場 先 〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 篠原

☎(3913)5735

自然教室「秋の鳴く虫をさがそう」

対 区内在住、在学の4歳以上の方(小学生以下は保護者同伴)

日 9月19日(土) 午後4時～5時30分

※雨天時は9月20日(日)

場 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(北区豊島5-6-1)

内 コオロギやスズムシの仲間など、秋の鳴く虫を観察します。

定 20名(抽選)

申 往復はがき、Eメール(記入例参照。電話は当日連絡のつく番号を記入)で、9月9日(水)(必着)まで

問 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



北区環境大学 家族で体験学習! ～くさのいっしょう～

対 区内在住の4歳～就学前のお子さんと保護者(2名1組) ※兄弟姉妹の同席不可

日 9月13日(日) ①午前9時30分～10時30分 ②午前11時～正午 ※①②同一内容

内 身近な植物を題材に、植物の生き方の仕組みについて、実際の観察を通して学びます。内容をまとめた「マイ絵本」も作ります。

師 東京家政大学環境教育学科教員など

定 各回10組(抽選)

申 Eメール(記入例参照。①②の別と希望順位、全員の氏名・ふりがなも記入)で、9月3日(木)(必着)まで

問 場 先 東京家政大学環境教育学科 宮本研究室(板橋区加賀1-18-1)

EM kouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp

離乳食講習会(9月)～みんなで食育・楽しく食育～

対 区内在住で令和2年1月～4月生まれの乳児(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

※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

日程	会場	定員(申込順)	申込開始日	申込・問い合わせ先
9月4日(金) ①午前11時から ②午後2時から	北区保健所1階 (東十条2-7-3)	各12名	8月6日(木) 午前9時から電話申込	王子健康支援センター ☎(3919)7588
9月10日(木) ①午前11時から ②午後2時から	赤羽会館7階 (赤羽南1-13-1)	各14名	8月3日(月) 午前9時から電話申込	赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
9月24日(木) ①午前11時から ②午後2時から	滝野川健康支援センター2階 (西ヶ原1-19-12)	各10名	8月5日(水) 午前9時から電話申込	滝野川健康支援センター ☎(3915)0184



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

ただいまきた

※「北區」と「帰宅」をかけてます

春はお花見、夏は水遊び、秋は紅葉等、四季折々の風情を感じることができる。

純和風の木橋「舟串橋」をはじめ、水車、東屋、行灯などが配されている。

前日の雨とは打って変わり、この日は晴れ間が広がる水遊び日和となった。

公園へ移動し、家族で水遊びをします。

水が冷たくて気持ちいいよ～!

昨日は雨だったけど今日はすごくいい天気だね。

音無親水公園は豊かな自然と落ち着いた雰囲気的魅力で日本の都市公園100選に選ばれているのよ。

こんなに天気のいい日曜日だ。せっかくだしどこかに出かけようか。

すごく人気の公園なんだね! 水車もあつたりしてなんだか居心地がいいね。

あれ、お父さんはどこに行ったの～?

お～い! こっちの小さな池も楽しいぞー!!

私も冷たい水があるところで遊びたいな。

お父さん、そこは昨日の雨でできた水たまりだよ。。

それなら王子駅の近くにある音無親水公園はどう? 広い水遊び場があるよ。

よし、みんなで水遊びするぞ～!

《アクセス》
〒114-0022 王子本町1-1-1先
○JR京浜東北線・東京メトロ南北線 王子駅 徒歩1分
○都電荒川線 王子駅前停留所 徒歩2分
◎詳しい情報はQRコードを読み取ってみてね!!

《SNS》

※利用される場合は、ソーシャルディスタンスの確保(混雑時を避けて空いている時間を利用等)や、利用後の手洗い・うがいをお願いします。

長生きするなら北區が一番

介護予防リーダー養成講座(第13期生)追加募集! ~地域づくりでつながろう~

対 区内在住の全回参加が可能で、講座修了後、地域で仲間と介護予防活動してみたい方
日 9月8日~10月27日(9月22日を除く)
毎週火曜及び9月23日(水) 計8回 午前10時~11時30分 ※体験実習日1日を含む
場 北とびあ7階第一研修室ほか
内 住民主体の介護予防、北區近所体操、認知症予防、栄養、お口の機能など介護予防について幅広く学びます。

師 大淵修一氏ほか
定 10名(抽選)
申 8月3日(月)から17日(月)までにはがき、ファクス(記入例参照)で申込
問先 〒114-8508(住所不要)長寿支援課
☎(3908)9017 FAX(3908)9257



脳に効く! シニアの絵本読み聞かせ教室

対 区内在住の65歳以上で、全回参加できる方
日 9月9日~11月25日 毎週水曜 計12回
午前10時~11時30分
場 赤羽会館第2集会室

内 もの忘れを予防し、仲間と楽しく続けられる、絵本の読み聞かせを学びます。簡単な脳の元気度チェックも行います。
師 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 研究員 鈴木宏幸氏ほか
定 15名(抽選)
申 はがき(記入例参照)で、8月14日(金)(必着)まで
問先 〒114-8508(住所不要)長寿支援課
☎(3908)9017

介護予防で元気はつらつサロン(赤羽うきうきいきいき教室)

対 赤羽1~2丁目、赤羽3丁目1~4、5(2~11)、6(1~9、27~32)、赤羽南1~2丁目、岩淵町に在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

日 9月1日(火) 午前10時~11時
場 赤羽会館4階小ホール
内 筋力アップ体操
師 介護予防運動指導員
定 15名(申込順)
[持ち物] 動きやすい服と靴、飲み物、マスク
申 8月3日(月)午前9時から電話申込
問先 赤羽高齢者あんしんセンター
☎(3903)4167

東京都シルバーパス更新手続きについて

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、更新手続きが原則として、郵送手続きに変わります。
現在シルバーパスをお持ちの方には、8月中に(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」が届きます(赤い封筒または青い封筒)。更新を希望される方は必ず「ご案内」をお読みいただき、手続きをお願いします。
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)

シルバー人材センター家事援助就業会員募集

対 区内在住の60歳以上の方
日 9月8日(火) 午後1時~4時
場 滝野川会館303集会室(西ヶ原1-23-3)
内 シルバー人材センター入会説明会・家事援助事業(掃除、洗濯、買物、調理など)の説明・入会手続き
[持ち物] 筆記用具、住所が確認できるもの(健康保険証、運転免許証など)、印鑑
定 20名(申込順)
申 9月4日(金)までに電話申込
問先 北區シルバー人材センター
☎(3908)8400

北區青少年団体指導者講習会(第1期)

「Let's skill up! コロナ禍のもとでも楽しめるレクリエーション」

主催 北區青少年委員会 共催 北區教育委員会
地域で子どもたちと活動するときに役立つ遊びやレクリエーションを学びます。

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日 場内 下表のとおり
師 ELFIN体験共育くらぶディレクター 北澤伸之氏
定 30名(抽選) 費 1,000円
申 往復はがき(記入例参照)。青少年団体等に所属している方は団体名も記入)で、8月21日(金)(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

回	日時	会場	テーマ
1	9月2日(水) 午後6時45分~9時	北とびあ15階ベガサスホール	子どもたちをとりまく現状~学校生活・野外活動など~
2	9月9日(水) 午後7時~9時	北とびあ14階スカイホール	コロナ禍における活動の可能性
3	9月13日(日) 午前10時~午後3時	赤羽自然観察公園(赤羽西5-2-34)、赤羽スポーツの森公園ふれあいホール(赤羽西5-2-27)	安全を確保し楽しくアンプ秘訣~フィールドチェック・当面控えざるを得ないポイント~
4	9月16日(水) 午後7時~9時	北とびあ13階飛鳥ホール	こんな時こそもの作り
5	9月23日(水) 午後7時~9時		新しい指導者に!!

健康ひとくちメモ

●「座りすぎ」ていませんか

日本人は世界一座っているという研究データもあります。あなたは、「仕事」・「移動」・「余暇(テレビやスマートフォンの利用など)」で1日何時間座っていますか。

一日の座っている時間を計算してみよう

「仕事」で座っている時間 ()時間()分	「移動」で座っている時間 ()時間()分	「余暇(テレビやスマホの利用など)」で座っている時間 ()時間()分
---------------------------	---------------------------	---

●スタンドアップ30・1(さんまるいち)

30分に1回なら3分、1時間に1回なら5分くらいは立ち上がって動きましょう。身体の筋肉が刺激され、代謝機能や血液の循環が良くなります。

●北區のウォーキングアプリ「あるきた」

座りすぎ防止の啓発として、「あるきた」には一定時間に所定の回数身体を動かした「ブレイク回数」を自動計測する機能があります。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以前より自宅で過ごす時間が増えています。毎日の健康維持のために、ぜひ、ご活用ください。

ウォーキングアプリあるきた
健康推進課

講座・催しなどを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込む場合の記入例は6面をご覧ください



- はがき等での申込記入例**
- ◆往復はがきは、返信面に住所・氏名を記入
 - ◆申込は原則1名1通
- ①講座・催し名
 - ②郵便番号・住所
(在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年を記入)
 - ③氏名(ふりがな)
 - ④年齢
 - ⑤電話番号(FAX番号)
 - ⑥その他必要事項

今後、新型コロナウイルス感染症の影響により、区の事業・イベントを中止・延期することがあります。最新情報は北区ホームページをご覧ください。それぞれの担当課・実施機関へお問い合わせください。

区の事業・イベントに参加をご希望の皆さんへ

参加をされる際は、マスクの着用や咳エチケット、手洗い等の感染症予防対策にご協力をお願いします。

北区広報番組 **住めば、北区東京。**
J:COM東京北(J:COMチャンネル東京北)で放映中

●8月の番組 文学・芸術に彩られて(再放送)
[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。DVDでの貸出もしています。
[問い合わせ] シンティプロモーション 住めば、北区。推進担当課 ☎(3908)1364

お知らせ

◆「北区文化芸術ビジョン2020」を策定しました

本ビジョンは、近年の文化芸術を取り巻く社会情勢の変化に対応し、区の文化芸術活動の一層の振興を図ることを目的としています。
[閲覧場所] 文化施策担当課(北とびあ10階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館、田端文士村記念館(田端6-1-2(月曜休館))、ココキタ[北区豊島5-3-13(月曜休館)]及び北区ホームページ
[問い合わせ] 文化施策担当課 ☎(5390)0093

◆第7回北区男女共同参画審議会

[日時] 8月19日(水) 午後6時30分から
[場所] スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)多目的室AB(北とびあ5階)
[内容] ①令和元年度アゼリアプラン事業実績進捗評価(案)について
②女性活躍推進協議会の設置について
③審議会委員の改選について
[申込] 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
[問い合わせ] 多様性社会推進課 ☎(3913)0161

◆Jアラートの試験放送を行います

防災行政無線(屋外スピーカー)を使い、区内全域でJアラートの試験放送を行います。Jアラートは国から伝えられる緊急地震速報などの緊急情報を自動的に防災無線で伝えるシステムです。
[日時] 8月5日(水) 午前11時頃
[内容] チャイム→「これはJアラートのテストです」を3回繰り返し→「こちらは防災北区です」→チャイム
※北区以外の地域でもさまざまな手段を用いて行われる予定です。
[問い合わせ] 防災・危機管理課 ☎(3908)8184

◆原爆被爆者の方に見舞金を支給します

[対象] 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3日(月)～14日(金)
[支給金額] 年1万円
[申込] 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
[問い合わせ] 健康福祉課健康福祉係(区役所第二庁舎2階) ☎(3908)9015

◆8月31日(月)は個人事業税第1期分の納期限です

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から所得税及び個人事業税の申告期限が延長された影響等により、納税通知書の発送が9月以降となる場合があります。その場合には、納税通知書に記載された納期限までにお納めください。
[問い合わせ] 荒川都税事務所 ☎(3802)8114

◆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。
[対象] ①就学義務猶予免除者であるまたはあった方で、令和3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3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3年3月31日までに満16歳以上になる方(①④を除く) ④日本国籍を有しない方で、令和3年3月31日までに満15歳以上になる方
[試験日] 10月22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4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] 9月4日(金)まで
[問い合わせ] 東京都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当(都庁第二本庁舎16階) ☎(5320)6752

◆木造住宅・ブロック塀耐震無料相談会

後援 北区

[対象] 区内に木造住宅、ブロック塀をお持ちの方
[日時] 8月12日(水) 午後2時～4時
[場所] 区役所第一庁舎1階ロビー
[申込] 当日、直接会場へ
※詳しくはホームページをご覧ください。
[問い合わせ] 北区建築設計事務所協会 ☎(3902)3215
[HP] http://www.kita-aaf.com/

◆司法書士による無料相談会

後援 北区

[日時] 8月26日(水) 午後6時～9時
[場所] 赤羽会館4階第4集会所
[内容] 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
[申込] 前日までに電話申込
[問い合わせ] 東京司法書士会 北・荒川支部 山下 ☎(6323)0552

募集

◆都営住宅入居者の募集

[募集内容] ポイント方式(ひとり親世帯、高齢者世帯、心身障害者世帯など)、抽選方式(単身者、車イス使用者、シルバーピア住宅など)
[申込書・募集案内の配布期間・場所] 8月17日(月)～25日(火)に区営住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)、区民事務所及び地域振興室(各開庁時間内)で配布 ※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。
※配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページ(<https://www.to-kousya.or.jp/>)からもダウンロードできます。入居資格・申込方法など、詳しくは募集案内をご覧ください。
[問い合わせ] 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎0570(010)810(募集期間中のみ) ☎(3498)8894(募集期間外)
[問い合わせ] 区営住宅受付担当 ☎(3908)1523
※いずれも土・日曜、祝日を除く

◆男女共同参画審議会委員(兼女性活躍推進協議会委員)の募集

[対象] 区内在住、在勤の20歳以上で男女共同参画及び女性の活躍推進に関心のある方
[任期] 2年
[内容] 北区男女共同参画行動計画(アゼリアプラン)の推進及び進捗状況その他男女共同参画、女性の活躍推進に関する事項について調査審議します。
[定数] 3名
[謝礼] 区の基準に準じます。
[選考方法] 第一次審査(書類審査)通過者に対し面接を行い、最終決定は9月下旬の予定です。結果は、応募者全員にお知らせします。
[申込] 住所・氏名・年齢・電話番号、経歴、応募の動機(北区における男女共同参画のあり方について800字以内。様式自由)を記入して、郵送、ファクス、Eメールで、8月20日(木)(必着)まで
[問い合わせ] 〒114-8503(住所不要)多様性社会推進課(月曜及び8月11日(火)休館) ☎(3913)0161 FAX(3913)0081 EM tayosei-ka@city.kita.lg.jp

◆夏!体験ボランティア2020 参加者募集

今年の夏は、おうちでボランティアについて考えてみませんか。
[募集プログラム] ①ボランティアクエスト ②ボランティアデザイン子どもコンクール
[対] ①どなたでも ②小学4年生～高校3年生
[実施期間] 9月30日(水)まで
[内容] ①切手整理、マスク作り、折り鶴の作製の体験内容から選びます(複数選択可)。制作したものはボランティアがらざへご提出ください。ボランティアがらざから必要とするところへ届けます。
②ボランティアの理解向上や活動促進につながるようなポスター・標語の募集及び表彰を行います。
[申込] ①電話またはファクス、Eメール(記入例参照)、直接窓口で申込
②指定の用紙(NPO・ボランティアがらざ(北とびあ4階)にあります)に記入し、直接窓口で申込
[問い合わせ] 北区NPO・ボランティアがらざ ☎(5390)1771 FAX(5390)1778 EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

◆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(看護学科学学生) ③防衛大学校 ④航空学生 ⑤高等工科大学校生徒 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大学の理学部、工学部の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] ①10月7日(水)まで ②10月1日(木)まで ③推薦と総合選抜は9月5日(土)～11日(金)、一般は10月22日(木)まで ④9月10日(木)まで ⑤推薦は11月1日(日)～30日(月)、一般は11月1日(日)～令和3年1月6日(水) ⑥10月1日(木)～令和3年1月15日(金)
[試験期日] ①10月24日(土)・25日(日) ②10月17日(土) ③推薦は9月26日(土)・27日(日)、総合選抜は9月26日(土)、一般は11月7日(土)・8日(日) ④9月22日(祝) ⑤推薦は令和3年1月10日(日)・11日(祝)のいずれか1日、一般は1月23日(土) ⑥1月30日(土)
※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
[問い合わせ] 自衛隊北地域事務所 ☎(3900)8411
[HP] <https://www.mod.go.jp/pco/tokyo/kita/index.html>

第44期「北区ことぶき大学」中止のお知らせ

9月から11月まで毎週火曜日の午後、区内在住、在勤で60歳以上の方を対象に毎年開催しています「北区ことぶき大学」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。楽しみにされていた方々には申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。
[問い合わせ] 生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323

記号の見方
対象
日時
会場
内容
講師
定員
費用(記載のない場合は無料です)
申込方法
お問い合わせ
先
申込先
HP
ホームページ
EM
Eメール



詳しくはこちら

◆フリーマーケット 出店者募集

後援 北區
販売はご家庭で出た不用品に限ります。
赤羽公園
日9月13日(日) 午前9時～午後3時(雨天の場合は9月20日(日)に順延)
場赤羽公園(赤羽南1-14-17)
[出店数] 40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、9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

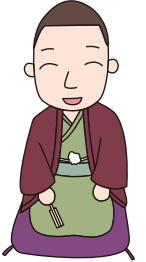
講座・催し

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「なりたい自分を見つけよう! CA流印象up&ブラッシュアップ講座」
対区内在住、在勤、在学の方
日9月12日～10月3日 毎週土曜 計4回 午前10時～正午
内表情、立ち居振る舞い、会話術、食のマナーを学びます。
師ホテルシニアマネージャー 瀬下恵美氏
定20名(抽選)
費500円程度(テキスト代)
申はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、9月4日(金)(必着)まで
②区民協働講座「花のある暮らし～気軽に楽しもう!いけばな(正風流)～」
対区内在住、在勤、在学の方
日9月8日～11月10日 毎月第2火曜 計3回 午後2時～3時30分
内はさみや剣山などの扱い方の基本を学び、花と向き合いながら自然に触れ豊かな感性を育てます。
師正風流一光会華道講師 加藤一恵氏
[協力] 正風流一光会
定10名(抽選)
費3,300円(花材費)
申はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、9月1日(火)(必着)まで

③特別講座「第27回きたくせんたー寄席～三遊亭金八・三遊亭金時～」
日9月20日(日) 午後1時30分～3時30分
内金八師匠の腹話術と落語2席、金時師匠(5代目金馬襲名)の落語1席
定50名(抽選)
費18歳以上800円、小学生～高校生500円
申はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、9月9日(水)(必着)まで

④PC特別講座「お楽しみPCサロン」
対区内在住、在勤、在学で、Windowsの基本操作ができる方
日9月10日(木) 午後2時～4時
内パソコン相談、ミニセミナー「Excel2013のデータベース機能で住所録作成」
師堀 愛弓氏
定12名(抽選)
費1,600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、9月1日(火)(必着)まで
=以下、①～④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



◆赤羽文化センター講座

①区民講座「誰でもどこでもどんな花でもいけられる～自由な発想で日常の花を表現する楽しさを味わいませんか～(草月流)」
対区内在住、在勤、在学の方
日9月1日～10月13日(9月15日を除く) 毎週火曜 計6回 午後1時30分～3時
師北区茶華道連盟 理事長 島村俊草氏
定12名(抽選)
費6,000円程度(教材費全回分)
申はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、8月19日(水)(必着)まで
②区民協働講座「声出し健康法～川中島の戦いを吟じて楽しもう～」
対区内在住、在勤、在学の方
日9月3日～24日 毎週木曜 計4回 午前10時～正午
師龍省吟道会師範 田中麗子氏
[協力] さわやか詩吟の会
定10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24日(月)(必着)まで
③PC特別講座「みんなのパソコンひろば」
対区内在住、在勤、在学で、Windowsの基本操作ができる方
日9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の差し込み印刷でラベルの作成」
師堀 愛弓氏 定12名(抽選)
費2,000円(テキスト代金含む)
申はがき、ファクス(記入例参照)、電話、申込コードまたは直接窓口で、8月21日(金)(必着)まで
=以下、①～③共通=
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



申込コード(8月1日公開)



過去の華道講座の様子

◆滝野川文化センター講座

①区民協働講座「パソコンをもっと使いこなそう!」
日9月10日～10月22日 毎月第2・4木曜 計4回 午前9時30分～11時30分
師坂本澄久氏 [協力] 滝野川PCクラブ
定5名(抽選) 費700円程度(教材費)
申往復はがき(記入例参照)で、8月27日(木)(必着)まで
②区民協働講座「水墨画入門」
日9月15日・29日、10月6日・20日 各火曜 計4回 午後1時30分～3時30分
師現代日墨画協会会長 根岸嘉一郎氏
[協力] 楽墨会 定10名(抽選)
費500円(教材費) 申往復はがき(記入例参照)で、8月27日(木)(必着)まで
③区民協働講座「ガラスでつくる大人の万華鏡」
日9月17日～11月19日 毎月第3木曜 計3回 午前10時30分～午後4時30分(休憩時間あり)
師万華鏡作家 伊藤美津江氏
[協力] グループという万華鏡
定5名(抽選) 費1万円程度(教材費・保険料) 申往復はがき(記入例参照)で、9月1日(火)(必着)まで

④PC特別講座Ⅲ期「Excel2013の活用(初級～中級)」

日9月6日(日)・13日(日) 計2回 午後1時30分～4時30分
内関数の利用、表作成の活用、ワークシートの操作など 師堀 愛弓氏
定12名(抽選)
費5,400円(テキスト代金を含む)
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25日(火)(必着)まで
=以下、①～④共通=
対区内在住、在勤、在学の方
問場先 114-0024 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

◆点訳者養成講座

対①講座終了後に区内で点訳ボランティアとして活動できる方 ②パソコンをお持ちの方(ただしOSはWindows8.1、10)
③65歳未満の方
日9月16日～令和3年3月中旬(年末年始の水曜を除く) 原則毎週水曜 計20回 午後2時～4時
内点訳の基礎、点字テープ作成方法など技術の実務までを学びます。
師日本点字図書館点訳者 館 佳子氏
定12名(抽選)
費3,100円程度(点字器・点消棒・テキスト代)
申 申込書(図書館にあります。図書館ホームページからもダウンロードできます)に記入して、電話またはファクスで、8月21日(金)(必着)まで
問場先 中央図書館図書係(十条台1-2-5)
☎(5993)1125 FAX(5993)1044

◆身近な樹木を観察しよう

対区内在住、在勤、在学の18歳以上で全回参加できる方
日9月20日(日)、11月8日(日) 計2回 午前9時30分～午後0時30分
※本講座は北區環境リーダー養成講座実践編C自然環境調査コースです。
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を記入)で、9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

◆エコベルデ 樹木を知って育てる庭木剪定講座

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12日～11月14日 毎月第2土曜 計3回 いずれも午前10時～午後1時
内庭木の剪定を中心に、増やし方やお手入れ法について講義と実演、実習を交えて学ぶ講座です。希望者は講座後に実習体験ができます(本講座は北區環境リーダー養成講座実践編です)。
師NHK趣味の園芸講師 川原田邦彦氏
定20名(抽選)
申往復はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)で、9月2日(水)(必着)まで
問場先 114-0003 北區豊島5-6-1 みどり環境情報館(エコベルデ)(月・火曜休館)
☎(3913)8340 FAX(5902)3887
EM ecoverde@eco-plan.jp

◆着付け教室 ～地域で安心して学べる～

対区内在住、在勤、在学の女性(③は自装ができる方)
日①月曜・自装コース…9月7日～10月26日(9月21日を除く) 毎週月曜 計7回 午後5時～7時
②水曜・自装コース…9月2日～10月21日 毎週水曜 計8回 午後5時～7時
③月曜・他装コース…9月7日～10月26日(9月21日を除く) 毎週月曜 計7回 午後1時30分～3時30分
定各10名(多数の場合は抽選)
費①③各7,700円 ②8,800円(いずれも前納) [持ち物] 着物、帯等
申往復はがき(記入例参照。希望コースも記入)で、8月24日(月)(必着)まで
問場先 115-0045 赤羽1-1-38 北區シルバー人材センター
☎(3908)8400

◆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①超初心者OKはじめてのパソコンとインターネット…9月9日(水)～11日(金)
②ワード入門…9月23日(水)～25日(金)
③ワード初級…9月30日(水)～10月2日(金)
④エクセル入門…10月14日(水)～16日(金)
⑤エクセル初級…10月21日(水)～23日(金) いずれも計3回
[時間] ⑦午前9時30分～正午、⑧午後1時30分～4時
⑥パソコン、スマートフォン、タブレット個人レッスン…月～金曜随時受付 午前9時～午後7時 ※1回2時間
定①～⑤各3名(抽選)
費①～⑤各8,000円(教材費含む)
⑥2,800円
申 [①～⑤] 往復はがき(記入例参照。希望コース(複数申込可)、時間帯の別も記入)で、8月31日(月)(必着)まで
[6] 電話申込
問場先 115-0045 赤羽1-1-38 北區シルバー人材センター
☎(3908)8400

◆北區創業支援施設ネスト赤羽勉強会

多様な働き方に即した人事・労務管理
対区内事業主または起業をお考えの方(ネスト赤羽入居者でなくても参加可)
日8月19日(水) 午前10時～正午
内在宅勤務・同一労働同一賃金・パワハラ問題などに対応する人事管理入門です。
師特定社会保険労務士 三上賢市氏
定12名(申込順)
申8月3日(月)から電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※8月19日(水)午後2時～4時に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/>

◆歌声ふれあいサロン

対区内在住、在勤の方
日9月1日～22日(9月15日を除く) 毎週火曜 計3回 午後2時～4時
内参加者全員で懐かしい歌やヒット曲など幅広い歌を合唱します。
定40名程度(申込順) 費1回400円
[持ち物] 飲み物 申開催日前日までに電話または直接窓口で申込
問場先 赤羽スポーツの森公園競技場管理事務所(赤羽西5-2-27)
☎(5948)9281(午前9時～午後7時)

講座・催しなどを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込み場合の記入例は6面をご覧ください

講座・催し

◆草木染講座

対 区内在住、在勤の方(親子歓迎)
日 9月13日(日) 午前10時~正午
場 みどり環境の情報館(エコベルデ)(北区豊島5-6-1)
内 五倍子を使った草木染講座です。
師 染色家 小池啓子氏 定 30名(申込順)
[持ち物] 綿または麻100%の薄手の半袖Tシャツ、ブラウス、バンダナ(いずれか1枚)
申 Eメール(記入例参照)または電話で、9月7日(月)(必着)まで
問先 東京都北区環境教育を進める会 広報渡辺 ☎090(7262)7723
EM nabecyanmiko@yahoo.co.jp

◆図書館で読書会

日 8月22日(土) 午後1時30分~3時
内 参加者同士で課題本についての感想を話し合います。今回の課題本は『宝島』(ステューブソン作/坂井晴彦訳)です。
[あらすじ] 少年ジムは、宝島の地図を持って島の探検に出かける。だが、船には料理人に化けた一本足の海賊が乗り込んでいた。ある日、事件が発生する。
申 当日、直接会場へ
問場 中央図書館事業係(十条台1-2-5) ☎(5993)1125

◆第97回二期会オペラ研修所コンサートに100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13日(金) 午後6時30分開演
場 北とびあさくらホール
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 100名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)、希望者全員の氏名・住所・電話番号、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21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

◆北区民ハゼ釣大会

共催 北区
対 区内在住、在勤、在学の方
日 8月23日(日) 午前6時に王子駅前公園(王子1-7-1)集合
※6時20分に出発し、バスで現地に向かいます(雨天決行)。
場 千葉県木更津市周辺
内 ハゼ30匹の重量で競います。
定 70名(申込順)
費 6,000円(中学生以下1,000円)
申 電話またはEメール(記入例参照。参加人数(大人・子どもの内訳)、お子さんの学年も記入)で、8月17日(月)(必着)まで
問先 北区釣魚連合会 理事長 戸田 ☎070(5584)2853
先 北区釣魚連合会 副会長 和田
EM abc-wada@s2.dion.ne.jp

◆女性再就職支援サポートプログラム in北区

「働きたい!のはじめの一歩 ~みんなで学ぶ5日間~」
主催 東京しごと財団
共催 北区
対 54歳以下の女性で離職中の方
日 9月24日(木)~30日(水)(土・日曜を除く) 計5回 いずれも午前10時~午後4時
場 北とびあ9階901会議室
内 再就職の心構え・パソコン実習等
※詳しくはホームページをご覧ください。
定 25名(事前面接あり)
※保育あり(1歳~就学前)
申 電話またはホームページから申込
問先 東京しごとセンター ☎(5211)2855
HP https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/

◆女流能楽師による仕舞入門講座 ~型の基礎を学ぶ~

後援 北区文化振興財団
対 区内在住、在勤、在学中で中学生以上の方
日 9月11日~10月30日(10月16日・23日を除く) 毎週金曜 計6回 いずれも午後6時30分~8時
場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
内 仕舞の初歩から丁寧に指導します。
師 宝生流能楽師 土屋君子氏
定 5名(抽選)
[持ち物] 白足袋
申 往復はがき(記入例参照)で、8月31日(月)(必着)まで
問先 〒115-0041 岩淵町39-18-702 北区宝生会 川崎 ☎090(9159)9724

◆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5日~26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学びます。
定 10名(抽選) 費 1,000円
申 往復はがき(記入例参照)で、8月20日(木)(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

◆駿台天文講座 「星間ダストと暗黒星雲」

後援 北区教育委員会
対 区内在住、在勤の方
日 8月15日(土) 午後5時~6時
師 東京学芸大学教授 土橋一仁氏
定 20名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、8月7日(金)(必着)まで
問場 先 〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 篠原 ☎(3913)5735

スポーツ

◆第1回知的障害者サッカー教室

対 区内在住、在勤、在学の知的障害者(児)と家族または知的障害者サッカーに興味のある方
日 9月19日(土) 午前10時~正午(9時30分から受付)
場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
師 東京都知的障がい者サッカー連盟
定 20名(抽選)
申 申込書(スポーツ推進課(北とびあ10階)、区内スポーツ施設にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)に記入して、ファクス、Eメール、郵送または持参で、9月4日(金)(必着)まで ※サポートが必要な方は同伴者の参加をお願いします。
問先 〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ推進係(北とびあ10階) ☎(5390)1134 FAX(5390)1137
EM spo-suishin@city.kita.lg.jp

◆最高の音楽で楽しく筋トレ! 大人気のバーベルエクササイズが新登場! 赤羽体育館「Group Power」

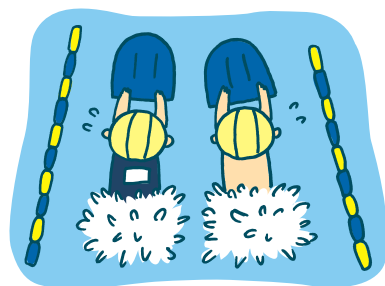
対 区内在住の20代~50代の方
日 8月29日(土) 午前9時45分~10時45分
師 ルネサンススタッフ
定 10名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、8月10日(祝)(当日消印有効)まで
※詳しくはホームページをご覧ください。
問場 先 〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 ☎(3901)3140
HP http://akatai.net

◆エアロビクスと筋カトレーニング

対 区内在住、在勤、在学中で70歳までの医師から運動制限を受けていない方
日 9月4日~10月23日(10月2日を除く) 毎週金曜 計7回 ①午後1時~1時45分 ②午後2時~2時45分
場 北ノ台スポーツ多目的広場体育館(上十条5-14-4)
師 セントラルウェルネスクラブ専属インストラクター
定 各30名(抽選) 費 2,800円
申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、8月20日(木)(必着)まで
問先 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

◆パノラマプール第2期水泳教室

日 内 9月6日~10月25日 毎週日曜...①幼児水泳教室1(3歳~4歳対象)、②幼児水泳教室2(5歳~6歳対象)
9月3日~10月22日 毎週木曜...③小学生水泳教室(初級)、④小学生水泳教室(基礎)、⑤小中学生水泳教室(小学生~中学1年生対象) ※⑤は保護者の送迎が必要
9月4日~10月23日 毎週金曜...⑥成人水泳教室(中級)、⑦成人水泳教室(初級)、⑧水中ウォーキング いずれも計8回
※各教室の時間や定員など詳しくはホームページをご覧ください。
師 フクシ・エンタープライズ
申 往復はがき(記入例参照。①~⑧の別、性別も記入)または持参で、8月17日(月)(必着)まで ※申込者数が定員を上回った場合は抽選
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 詳しくはこちら
HP https://jyujyodai-pool.jp



健康いきいき情報

◆胃がん検診(区内医療機関方式)の受付を開始しました

対 50歳以上の方(昭和46年3月31日以前に生まれた方)
※前年度、北区の胃内視鏡検査を受診された方は、受診できません。
日 10月1日(木)~令和3年3月1日(月)
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)
申 電話またははがき、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)で申込 ※申込後、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。
問先 健康推進課コールセンター ☎(3908)9034
先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係 FAX(3905)6500

◆健康麻雀ひろば

対 区内在住、在勤、在学の方
日 9月1日~22日(9月15日を除く) 毎週火曜 計3回 午前9時~午後1時
内 禁酒、禁煙、賭けない健康麻雀です。手積みで行います。
定 36名(申込順) 費 1回500円
申 8月5日(水)午前9時から開催日前日までに電話または直接窓口で申込 ※グループ(4名)での申し込みをお勧めします。
問場 先 赤羽スポーツの森公園競技場管理事務所(赤羽西5-2-27) ☎(5948)9281(午前9時~午後7時)

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

北区HP http://www.city.kita.tokyo.jp/

北区ツイッター @kitaku_tokyo

北区フェイスブック https://www.facebook.com/kita.city.tokyo



世帯と人口

Table with population statistics: (令和2年7月1日現在) 前月比, 世帯数, 総人口, 年齢別人口, 外国人人口