

北区ニュース

- 主な内容
- 新型コロナウイルス関連情報…2面
 - 令和2年度北区自殺予防キャンペーン…2面
 - 北区体育協会スポーツ教室…3面
 - 北とびあ国際音楽祭2020…4面
 - 情報の泉…5~8面
 - シルバースポーツウィーク…8面

北区飛鳥山博物館 特別展覧会

第19回

人間国宝 奥山峰石と北区の工芸作家展

主催 北区教育委員会 共催 北区 協賛 (一社)王子青色申告会

日 9月12日(土)~10月11日(日) 午前10時~午後5時 ※9月14日(月)・23日(水)・28日(月)、10月5日(月)は休館
場 同館特別展示室・ホワイエ (入場無料)

問 北区飛鳥山博物館 (王子1-1-3 飛鳥山公園内) ☎(3916) 1133

今年もまた、飛鳥山に秋の訪れを告げる展覧会を開催します。
第19回となる本展には、例年通り北区在住の人間国宝・奥山峰石氏をはじめ、北区につながるの
ある工芸作家19名にご参加いただきます。
美しく力あふれる作品たちとしばし語らい、心癒される時をお過ごしください。



〔鍛金〕
オリエンタルな春
金森三恵子



〔鍛金〕
接ぎ合せ朝顔文花器
奥山峰石



〔鍛金〕
空泳ハナグマ・なわあそび1
藤田政利



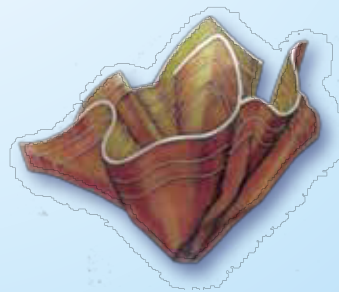
〔陶芸〕
黒彩縞紋の器
宮島正志



〔彫金〕
重ね金香炉「秋の里山」
浅井盛征



〔彫金〕
銀赤銅渦巻プレスレット
藤江聖公



〔七宝〕
ブローチ「彩光」
小林輝子

出品作家 ※五十音順

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 浅井 盛征 (彫金) | 岩本 英子 (人形) | 太田 淑江 (友禅) |
| 奥山 峰石 (鍛金) | 金森三恵子 (鍛金) | 鎌倉 愛子 (人形) |
| 氣賀澤雅人 (ガラス) | 工藤 茂喜 (木漆) | 小林 輝子 (七宝) |
| 齋藤 照英 (彫金) | 高橋 和則 (陶芸) | 塚山 洋子 (人形) |
| 繁昌 孝二 (漆芸) | 藤江 聖公 (彫金) | 藤田 政利 (鍛金) |
| 前田 宏智 (彫金) | 松本 隆一 (鑄金) | 宮島 正志 (陶芸) |
- もり*みなこ (刺繍) ※都合により変更される場合があります。

- 〔鍛金〕金属に熱を加え、金鎚などで叩いて形作る技法
〔彫金〕鑿などで金属を彫って成形や図案入れをおこなう技法
〔鑄金〕土・砂で作った鑄型に溶かした金属を流し込んで加工する技法

ご来場の方へ

- 北区飛鳥山博物館では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の対策を実施しています。ご協力のほどお願いします。
- 発熱、咳や喉の痛み、強い倦怠感や味覚・嗅覚異常などの症状のある方や、ご体調が優れない方は入館をご遠慮ください。
 - 館内ではマスクの着用をお願いします。
 - 展示会場は入場人数を制限させていただきます。
 - 団体(20名以上)でご来館の方は、少人数に分かれて展示をご覧ください。
 - 展示室内での会話はなるべくお控えください。
 - 本展について、関連イベントや展示解説は実施しません。

新型コロナウイルス関連情報

東京版新型コロナ見守りサービス

都立施設で新型コロナウイルス感染症のクラスターが発生した場合に、施設の訪問履歴に基づき利用者に迅速に感染情報を通知する仕組みです。利用にあたっての登録は、アプリのダウンロードが不要な「都立施設入館システム」とLINE「新型コロナ対策パーソナルサポート」から選択し、施設入口に掲示してあるコードをスマートフォン等のカメラで読み取ることで手軽に行うことができます。通知については、登録時に選択いただいたサービスで受け取ります。 ※詳しくはホームページをご覧ください。
 HP <https://www.senryaku.metro.tokyo.lg.jp/ict/mimamori.html>

【東京都 新型コロナ対策パーソナルサポート】

LINEを活用し一人ひとりに応じた情報を提供します。LINE公式アカウント「新型コロナ対策パーソナルサポート@東京」と友だちになり、ご自身の健康状態等を入力いただくことで、一人ひとりに応じた新型コロナウイルス感染症に関する情報をお知らせします。
 ※利用にはLINEアプリへの登録が必要です。



友だち追加はこちら

厚生労働省 新型コロナウイルス 接触確認アプリ(COCOA)

利用者が新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性がある場合に通知を受けることができるアプリです。
 ※スマートフォン・タブレットの端末で利用可能です。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。



厚生労働省 ホームページ



App Store ダウンロード



Google Play ダウンロード

令和2年度北区自殺予防キャンペーン

9月は自殺対策強化月間です～「気づいてください!体と心の限界サイン」～

一人で悩まないで、早めに相談を!

自殺は「追い込まれた末の死」といわれています。しかし自殺は「防ぐことのできる死」でもあります。自殺の要因は失業や生活困窮、過労、人間関係の悩みなど、平均4つの事柄が関係し、つながる中でひき起こることが分かっています。問題が深刻化し、追い込まれる前に、周囲に助け(相談)をを求めることは、自殺の予防につながります。ぜひ、各相談窓口をご利用ください。

区では生活、学校、子育て、家庭や人間関係などそれぞれ専門相談窓口があります。各相談窓口の連絡先は、北区ホームページをご覧ください。また、健康支援センターではうつ病などのこころの病気や不調の相談に応じています。専門医相談(予約制)もあります。本人だけでなく、家族からの相談もできます。詳しくはお問い合わせください。

問先 健康推進課

- 王子健康支援センター ☎(3919)7588
- 赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
- 滝野川健康支援センター ☎(3915)0184



相談窓口

特別相談

東京自殺防止センター

☎午後8時～翌2時30分 ※火曜 午後5時から 月・土曜 午後10時30分から ☎(5286)9090

有終支援いのちの山彦電話

☎9月1日(火)～30日(水) 毎週火・水・金・土・日曜、祝日 正午～午後8時 ☎(3842)5311

東京都自殺相談ダイヤル

～こころといのちのほっとライン～
 ☎9月23日(水)～27日(日)(各24時間) ☎0570(08)7478

LINE相談

☎午後3時～9時30分
 [アカウント名]相談ほっとLINE@東京

東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

東京都の自殺総合対策に関する情報を集約した常設ホームページです。
 HP <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>



LINE相談

運動不足解消!自宅で身体を動かそう (北区健康推進課おすすめ体操の紹介)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ご自宅で過ごす時間が増え、運動不足を感じている方も多いと思います。

ご紹介する体操動画は、**①全身のストレッチ体操**と**②足腰のトレーニングとストレッチ**の2種類で、ご自宅でも簡単に行うことができます。

ぜひ、ご自宅でもこの動画を視聴しながら一緒に体操に取り組んでいただき、日々の健康づくりに役立ててください。

動画は、YouTube北区公式チャンネルや北区ホームページでご覧いただけるほか、リーフレット(PDF)をダウンロードすることができます。

問健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068



YouTube北区公式チャンネル [①全身のストレッチ体操]



YouTube北区公式チャンネル [②足腰のトレーニングとストレッチ]



北区ホームページ

北区伝統工芸展中止のお知らせ

9月26日(土)・27日(日)に開催を予定していた「第二十八回北区伝統工芸展」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。

問産業振興課商工係 ☎(5390)1235

令和3年度北区立中学校入学者向け説明会について

来年度区立中学校入学予定のお子さんと保護者を対象に、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3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	王子中学校	11月7日(土)	午前10時40分	体育館
	十条富士見中学校	11月7日(土)	午前10時45分	
	明桜中学校	令和3年2月6日(土)	午前10時	
	堀船中学校	10月22日(木)	午後3時30分	
赤羽地区	稲付中学校	令和3年2月12日(金)	午後3時	会議室
	赤羽岩淵中学校	11月21日(土)	午前10時	
	桐ヶ丘中学校	11月27日(金)	午後1時30分	
	神谷中学校	10月27日(火)	午後4時	
滝野川地区	浮間中学校	令和3年2月5日(金)	午後4時	体育館
	田端中学校	12月12日(土)	午前10時	
	滝野川紅葉中学校	10月9日(金)	午後3時	
	飛鳥中学校	11月25日(水)	午後3時10分	
		令和3年2月13日(土)	午前9時30分	

※開始時間等変更になる場合があります。詳しくは、各学校にお問い合わせください。

新聞大好きプロジェクト「第8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。

【募集期間】9月1日(火)～25日(金)(必着) 【賞】北区長賞(最優秀賞)1点(賞状と副賞)ほか多数賞あり

【表彰式】12月7日(月)(予定)

申所定の応募用紙(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。

問先〒114-8546(住所不要)教育指導課「第8回比べて読もう新聞コンクール」係 ☎(3908)9287



マスコットキャラクター うさNIE

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) 申込み方法 問い合わせ先 申込み先 HP ホームページ EM Eメール

くらしのトラブル注意報

問消費生活センター ☎(5390)1142(相談専用)

【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

災害に便乗した 悪質商法にご用心!

【相談事例】台風の後で突然、業者が訪ねてきた。屋上の防水工事について気になっていると話すと、「火災保険に加入しているなら保険金で修理できる」と言われ、修理を依頼したが不審に思う。



アドバイス

災害が発生した際には、便乗したさまざまな悪質商法が発生します。事例のように、火災保険に請求するなど、お金の負担がないことを強調し、話だけでも聞いてみようと思わせ、最終的に高額な住宅修理工事契約を結ばせることを目的とした手口が横行しています。

自然災害で住宅が損害を受けたら、自分で損害保険会社へ問い合わせ、保険金が支払われるのか確認しましょう。また、訪問販売で契約した場合は、契約書面を受け取ってから8日間はクーリングオフができます。お困りのときはご相談ください。

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といわれていますが、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中等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れるように、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種類にもおよ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

北区環境大学

①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歳以上で、終日参加できる方

日10月4日(日) 午前10時30分～午後4時

内子ども向け環境学習講座の開催に必要な知識・運営のノウハウを身に付けます。

定10名(抽選)

②北区環境大学 家族で体験学習!

～草と海そうの工夫～

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

内海そうなどを題材に、観察を通して生き物の工夫について学びます。「マイ絵本」も作ります。

定各回8組(抽選)

=以下、①②共通=

場東京家政大学(板橋区加賀1-18-1)

師東京家政大学環境教育学科教員など

申Eメール(記入例参照。希望講座名(②希望の場合は㉞)の別と希望順位、参加者全員の氏名・ふりがなも記入)で、①9月24日(木)、②10月1日(木)(いずれも必着)まで

問先東京家政大学環境教育学科 宮本研究室

EMkouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp

北区さんかく大学

家事の「正体」

～家事と私の複雑で大切な関係～

対原則全回参加できる方 日内師下表のとおり 定30名(申込順)

申9月2日(水)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 ※当日、施設利用報告書の記入(氏名・年齢・住所・連絡先・検温等)にご協力をお願いします。 ※保育(1歳以上未就学児。定員あり(抽選))希望の方は9月10日(木)までにお子さんの氏名・生年月日・性別をご連絡ください。結果については、9月12日(土)以降にお知らせします。 ※手話通訳ご希望の方は9月10日(木)までに申込

問場先スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とびあ5階)

☎(3913)0161 FAX(3913)0081 EMdanjo-c@city.kita.lg.jp

日程	内容	講師
第1回 9月26日(土)	家事ハラスメント ～家事の評価はなぜ低い?～	和光大学名誉教授 竹信三恵子氏
第2回 10月3日(土)	不滅の家事 ～便利になったのに負担が減らないのはなぜ?～	早稲田大学総合人文科学研究センター 招聘研究員 品田知美氏
第3回 10月10日(土)	男の家事が社会を救う ～炎上CMから考えてみよう～	東京大学教授 瀬地山 角氏
第4回 10月17日(土)	家事を外担化するとき ～家事労働者は<外国人><女性> である必要はあるのか～	恵泉女学園大学人間社会学部教授 定松 文氏
第5回 10月31日(土)	家事と私のほどよい関係 ～ふりかえりと意見交換～	東京家政大学非常勤講師 笹川あゆみ氏

【時間】午後2時～4時

10月10日土は 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。 ※抽選を行わない種目は当日直接会場へ

【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

開放施設	種目	受付方法等
赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)	サッカー(午前…少年、午後…一般)	9月18日(金)午前9時から北運動場で抽選 ※抽選会は1団体につき1名まで ※2時間ごとの利用
新荒川大橋サッカー場(赤羽北1-22-22先)	サッカー(少年…一般)	
北運動場(神谷2-47-6)	サッカー(午前…少年、午後…一般)	9月11日(金)午前9時30分から北とびあ8階802会議室で抽選 ※抽選会は1団体につき1名まで ※2時間ごとの利用
浮間子どもスポーツ広場サッカー場・フットサル場(浮間4-27-1)	少年サッカー フットサル(少年…一般)	
浮間子どもスポーツ広場野球場(浮間4-27-1)	少年野球	9月11日(金)午前10時30分から北とびあ8階802会議室で抽選 ※抽選会は1団体につき1名まで ※2時間ごとの利用
新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)	軟式野球・ソフトボール(少年…一般)	
中央公園野球場(十条台1-2-1)	テニス・ソフトテニス	9月11日(金)午前10時30分から北とびあ8階802会議室で抽選 ※抽選会は1団体につき1名まで ※2時間ごとの利用
中央公園テニスコート(十条台1-2-1)		
滝野川体育館テニスコート(西ヶ原2-1-6)		
桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57)		
浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1)		
新河岸川庭球場(岩淵町41)		当日現地受付 ※2時間ごとの利用

北区体育協会 スポーツ教室

対日場定費下表のとおり 申ホームページまたは往復はがき(記入例参照。希望する時間帯、緊急連絡先も記入)で、9月11日(金)(必着)まで

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<https://kitacity-taikyo.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
バドミントン	18歳～75歳の方(学生を除く)	10月1日～12月10日(11月19日を除く) 毎週木曜 計10回	午後6時45分～8時30分	滝野川体育館アリーナ	20名	各9,200円
卓球	18歳～80歳の方(学生を除く)				35名	
シニアシェイプピクス 赤羽	50歳～80歳の方	10月2日～11月20日 毎週金曜 計8回	①午後1時30分～2時30分 ②午後3時15分～4時15分	赤羽体育館 エクササイズスタジオ(志茂3-46-16)	各30名	各7,400円
ボクサ&キック女性	18歳～65歳の女性	10月9日～12月25日(11月20日を除く) 毎週金曜 計11回	①午後6時30分～7時30分 ②午後7時40分～8時40分	滝野川体育館 プレイルーム	各20名	各1万100円

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5面をご覧ください

全ての音に希望をのせて 音楽の力を届けます!

北とぴあ 国際音楽祭 2020

11.3(祝)～11.22(日)

問(公財) 北区文化振興財団 ☎(5390)1221(月～金曜 午前9時～午後5時)
HP <https://kitabunka.or.jp/>

11/22 日

午後2時開演
北とぴあ
さくらホール

9/16 発売



【料金】全席指定：一般 S席 4,500円 A席 3,500円 [北区民 S席 4,000円 A席 3,000円]
U-25 S席 2,250円 A席 1,750円

【曲目】リュリ《アルミード》《アティス》《町人貴族》、
シャルパンティエ《病は気から》、
カンブラ《優雅なヨーロッパ》、クーブラン《諸国の人々》より
【演奏】アンサンブル・レ・ボレアード (オリジナル楽器使用)

高校生・大学生対象
無料公開リハーサルを
開催予定!
詳細は後日ホームページ
等で発表します。

11/3 祝

ルネサンスの宮廷舞踏が
優雅な笛の音と共に今よみがえる

ソフィオ・アルモニコで彩る ルネサンスの舞踏会

～ダンスの伝道師アルポー生誕500年記念～

午後2時開演 / 7時開演
滝野川会館
大ホール
9/7 発売



【料金】全席自由：一般 4,000円 ペア割 7,000円
学生 2,000円 当日 4,500円
【出演】ルネサンス・ルト：前田りり子、菅きよみ
ダンス：服部雅好、武田牧子、牧野晴美 ほか

11/7 土

0歳から入場OK! オリジナルストーリーと
クラシック音楽を親子で楽しめるコンサート!

芸大とあそぼう in 北とぴあ 三太郎リターンズ～ ももたろうの鬼退治

午後2時開演
北とぴあ
さくらホール
9/16 発売



【料金】全席指定：一般 1階席 2,000円 2階席 1,500円
[北区民 1階席 1,500円 2階席 1,000円]
【出演】演奏：東京芸術大学学生 & 卒業生有志アンサンブル
ピアノ：都筑小百合、高橋莉央 ソプラノ：瀧本真己 ほか



11/12 木

人間の声紡ぎ出す
オーロラのハーモニー

Vocal Ensemble 歌譜喜 6th concert

午後7時開演
北とぴあ
つつじホール
9/7 発売



【料金】全席指定：一般 4,000円 [北区民 3,600円]
【出演】Vocal Ensemble 歌譜喜 (田村幸代、小林祐美、
富本泰成、佐藤拓、谷本喜基、松井永太郎)
【曲目】北欧・バルト3国のアカペラ作品

11/13 金

オペラ歌手を目指す
優秀者の競演!

第97回 二期会オペラ 研修所コンサート

午後6時30分
開演
北とぴあ
さくらホール
9/9 発売



【料金】全席指定：
一般 A席 3,000円 B席 2,000円
[北区民 A席 2,700円 B席 1,800円]
【出演】二期会オペラ研修所 成績優秀者 17名 ほか

11/13 金

オランダ発! バロックの名曲を
女声2重唱とサクソ4重奏で

ベルゴレージアンサンブル スタバト・マーテル ～悲しみの聖母～

午後7時開演
北とぴあ
つつじホール
9/7 発売



【料金】全席指定：一般 2,500円 [北区民 2,250円]
学生 (18歳以下) 2,000円 当日券 3,000円
【出演】ソプラノ：ヴェンデルリン・ファン・ハウテン
ベルゴレージアンサンブル ほか

11/14 土

ピリオド楽器によるベートーヴェンの
「夜明け」～初期の室内楽

ベートーヴェン、交響曲前夜。

午後2時開演 / 6時開演
北とぴあ
つつじホール
9/7 発売



【料金】全席指定：一般 3,500円 [北区民 3,150円]
【出演】フォルテピアノ：川口成彦
オルケストル・アヴァンギャルド有志
【曲目】ベートーヴェン：七重奏曲 ほか

【北区民】区内在住の方は割引価格
で購入できます。取り扱いは北とぴ
あ1階チケット売場(10時～20時)
または「ほくとぴあチケットオン
ライン」のみ。北区在住の証明・登録
が必要です。割引での購入はお一人
さま4枚まで。

【U-25】U-25 割引は、25歳以下
の方であればあなたでも購入できま
す。学生の方も社会人の方も、この機会
にぜひお買い求めください。なお、
入場時には生年月日の分かるものを
ご提示ください。

各公演詳細は
こちら▶



記号の見方

対象

日

時

場

会

場

内

容

師

講

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

ム

ペ

ー

ジ

エ

メ

イ

ル

北とぴあ HOKUTOPIA 演劇祭 2020

「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の演劇祭。

今年は新型コロナウイルス感染症対策をとりつつ、規模を縮小して開催します。

問 北とぴあ演劇祭実行委員会事務局 (北区文化振興財団内) ☎(5390)1221 HP <http://www.hokutopiaengekisai.com>

会期：9月18日(金)～10月18日(日)

※ベガサス…15階ベガサスホール、つつじ…つつじホール、カナリア…14階カナリアホール (有) 有料 (無) 無料

会場	公演日	開演時間	劇団名	有/無
ベガサス	9月18日(金)	午後7時30分	順天学園演劇部	(無)
ベガサス	9月19日(土)	午後7時	演劇集団おもちゃばこ	(有)
ベガサス	9月20日(日)	午後6時	有志劇団ユーカリ	(無)
ベガサス	9月21日(祝)	午後3時/午後5時	きたく子ども劇場演劇部ABO	(有)
つつじ	9月21日(祝)	午後6時30分	アフター☆8	(有)
ベガサス	9月22日(祝)	午後2時/午後6時	はらぺこてふてふ	(有)
つつじ	9月22日(祝)	午後5時30分	北区AKT STAGE演劇部	(有)
ベガサス	9月23日(水)	午後6時30分	MOVIC	(無)
ベガサス	9月26日(土)	正午	北区・演技塾 (発表公演)	(無)
つつじ	9月26日(土)	午後7時	劇団YAKAN	(有)
ベガサス	9月27日(日)	午後2時	桜丘中学高等学校演劇部	(無)
ベガサス	10月1日(木)	午後7時	女子聖学院高等学校演劇部	(無)

会場	公演日	開演時間	劇団名	有/無
ベガサス	10月2日(金)	午後7時	都立飛鳥高校演劇部	(無)
ベガサス	10月3日(土)	午後6時	梅雨前線六月族	(有)
ベガサス	10月4日(日)	午後4時/午後7時	とうきょう花菜	(有)
ベガサス	10月10日(土)	午後5時	劇団笑い種	(有)
つつじ	10月10日(土)	午後5時	大衆演劇ワークショップ (お披露目公演)	(有)
ベガサス	10月13日(火)	午後6時/午後8時30分	劇団 橙	(有)
つつじ	10月16日(金)	午後7時30分	SEIL'S academy	(有)
ベガサス	10月17日(土)	午後5時	中高生劇団	(有)
つつじ	10月17日(土)	午後6時	劇団ユメクイ	(有)
カナリア	10月18日(日)	午後3時	脚本ワークショップ (リーディング発表会)	(無)
つつじ	10月18日(日)	午後7時	aHSネオドリームファクトリー	(有)

【チケット】有料公演 (300円～1,000円 公演により異なります)・無料公演ともにすべて事前申込制です。※チケットの申込方法は北とぴあ演劇祭ホームページをご覧ください。

=以下、共通=

北とぴあ国際音楽祭・北とぴあ演劇祭は、新型コロナウイルス感染症収束の見通しが不透明な状況において、ご来場いただく皆さん、出演者、参加者、スタッフの安全を第一に考えつつ開催の準備を進めています。ご参加の際は下記の点にご留意のうえ、ご来場・ご参加ください。
○各公演・ワークショップ・講座では、ソーシャルディスタンスを確保した座席配置やアルコール消毒液の設置など、新型コロナウイルスの感染症対策を実施します。ご来場の際は、感染予防対策へのご協力をお願いします。○今後の新型コロナウイルス感染拡大の状況により公演等を中止する場合があります。※詳しくは北区文化振興財団・北とぴあ演劇祭ホームページをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症再拡大防止の観点から、一部の施設の休館及びサービスの利用を休止しています。詳しくは、各施設のホームページをご覧ください。



第3回北區議会定例会

目内

- 9月14日(月) 本会議
- 15日(火) ★本会議
- 17日(木) 区民生活委員会
文教子ども委員会
- 18日(金) 健康福祉委員会
建設委員会
- 23日(水) 企画総務委員会
- 25日(金) 決算特別委員会①
- 28日(月) 決算特別委員会②
- 10月1日(木) 決算特別委員会③
- 2日(金) 決算特別委員会④
- 5日(月) 決算特別委員会⑤
- 8日(木) 議会運営委員会
- 9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15日(火)の本会議は開会しない場合がありますので、傍聴希望の方はお問い合わせください。

※会議日程は変更になる場合がありますので、最新の日程は北區議会ホームページでご確認ください。なお、会議はいずれも午前10時開会の予定です。

【北區議会傍聴に関するお願い】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、区議会の傍聴はできる限りお控えください。なお、傍聴にお越しの際は感染症予防対策にご協力ください。

問 区議会事務局議事調査係

☎(3908)9948

お知らせ

◆第4回北區地域公共交通会議

- 日 9月4日(金) 午前10時から
- 場 区役所別館2階研修室
- 内 北區地域公共交通計画策定について
- 定 10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 土木政策課企画調整係 ☎(3908)9238

◆令和元年台風第19号で被災された方へ義援金を配分します

東京都等が募集した「令和元年台風第19号義援金」を被災された対象世帯主の方へ配分します。

対 北區が発行する令和元年台風第19号の「り災証明書」で、建物が全壊、半壊、一部損壊または床上浸水のいずれかの判定を受けている世帯 ※義援金の申請には令和2年10月15日(木)までに、発行されたり災証明書が必要。なお、新規のり災証明書の発行には10日間程度かかります。

申 今後のスケジュールや申請先等詳しくは、北區ホームページ「令和元年度台風第19号で被災された方へ義援金を配分いたします」をご覧ください。

【申請期限】令和2年10月30日(金)(必着)

問 【義援金配分について】防災・危機管理課 ☎(3908)8184

【り災証明書について】地域振興課地域振興係 ☎(5390)0092

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

◆北區都市計画マスタープラン2020の冊子を作成しました

令和2年7月に策定された北區都市計画マスタープラン2020の冊子の有償頒布を開始します。また、概要版は無償配布となります。

【購入場所】区政資料室(区役所第一庁舎1階)
【概要版配布場所】都市計画課(区役所第一庁舎3階14番)

【閲覧場所】都市計画課及び北區ホームページ

問 都市計画課 ☎(3908)9152

◆羽田空港見学会

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用を行っています。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ける見学会を開催します。日時や応募方法など詳しくは国土交通省のホームページをご覧ください。

問 国土交通省東京空港事務所環境・地域振興課 ☎(5757)3021



詳しくはこちら

◆9月30日(水)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、お手元の納付書裏面に記載されている金融機関、コンビニエンスストア等でお納めください。クレジットカードやスマートフォン決済アプリでも納付できます。安心・便利な口座振替もご利用ください。

問 北都税事務所 ☎(3908)1171

◆「あるきた」北區景観10選コースで北區を歩こう!

「みんなでつくる北區景観百選2019」に選定された北區を代表する魅力的な景観を知っていただくため、北區ウォーキングアプリ「あるきた」にて北區景観10選コースを配信しています。

【配信開始日】9月1日(火)

内 北區ウォーキングアプリ「あるきた」内の北區景観10選コースを完歩し、来庁された方(先着30名)に記念品を差し上げます。

【記念品配付開始日時】10月1日(木)午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く)

※詳しくは、北區ホームページをご覧ください。

問 都市計画課開発調整担当

☎(3908)9152

◆はかりの定期検査を実施します

商店での取引、学校や医院等での証明に使用する「はかり」は、2年に1度の定期検査を受けなければなりません。東京都計量検定所の検査員が皆さんの事業所まで伺い検査を実施します。新たに「はかり」を使用するようになった場合は、お問い合わせください。

日 9月9日(水)～10月29日(木)(土・日曜、祝日を除く)

問 消費生活センター ☎(5390)1239
東京都計量検定所検査課

☎(5617)6638

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北區

日 9月8日(火) 午後1時30分～4時
場 区役所第一庁舎1階ロビー
内 年金の疑問や職場のお困りごとはありませんか。あなたの街の社会保険労務士が相談に応じます。

申 当日、直接会場へ

問 東京都社会保険労務士会北支部支部長 稲田耕平 ☎(3903)1105

◆行政書士会無料相談会

後援 北區

日 9月9日(水) 午後1時15分～4時15分
場 赤羽会館3階第2集会室
内 遺言・相続・遺産分割協議書、不動産・近隣問題、内容証明、事業・許認可、外国人在留許可など身近な法務相談に応じます。

申 原則、電話申込(当日の会場受付可)

問 先 東京都行政書士会北支部

☎(5963)7437

◆司法書士による無料相談会

後援 北區

日 9月25日(金) 午後6時～9時
場 赤羽会館4階第4集会室
内 相続・贈与・財産分与などの不動産登記、会社の登記、遺言、成年後見、少額の裁判、空家問題、借金問題など

申 前日までに電話申込

問 先 東京司法書士会北・荒川支部 佐野

☎(6903)0709

募集

◆高校生モニター募集

他の学校の高校生と議論・検討を行い、区長へ発表・提案してみませんか。

対 区内在住または在学の高校生

日 11月17日(火) 午後5時～6時30分
場 滝野川会館5階小ホール(西ヶ原1-23-3) 内 区政に関する議題についてグループ討議及び発表 定 20名程度(選考)

申 はがき、ファクス、Eメール(記入例参照。学校名・学年、応募動機も記入)で、10月2日(金)(必着)まで

問 先 〒114-8508(住所不要)広報課広聴担当

☎(3908)1102 FAX(3905)3422

EM kocho@city.kita.lg.jp

◆きたくなるまち絵画展作品募集

対 区内在住、在勤、在学、在園の方

【テーマ】北區の風景(人物を除く)

【作品サイズ】「一般部門(中学生以上)」10号まで、「小学生及び幼児部門」画用紙八つ切り

【画材】水彩・アクリル絵の具、クレヨン、鉛筆、マーカーペン、サインペン、ボールペンなど

【素材】画用紙

申 絵の裏面に題名・制作年・住所・氏名・年齢・(園名・校名)・電話番号を記入して持参 ※1名1点限り ※一般部門審査あり

【受付期間】11月1日(日)～12月13日(日)

(毎週月曜を除く) 午前9時～午後5時

【展示期間】令和3年1月16日(土)～2月7日(日)

【展示会場】ココキタ(北區豊島5-3-13)

問 先 北區文化振興財団文化振興係(ココキタ)

☎(6338)5711



◆いきがい活動センターの愛称を募集します

令和3年1月8日にいきがい活動センターを開設します。『いきがい活動センター』は高齢者が元気で長生きしていくために、健康づくりだけでなく、高齢者の「就労」と「社会参加」につながる「いきがいづくり」を支援する拠点です。

申 右記コードから9月10日(木)までに申込

問 先 高齢福祉課高齢福祉係 ☎(3908)1158



(福)奉優会 ホームページ

◆第3回北區ビジネスプランコンテスト参加者募集(最優秀賞賞金50万円)

【募集期間】10月26日(月)～11月30日(月) 午後5時(必着)

申 応募用紙(ホームページからダウンロードできます)をEメール、郵送、ファクスで申込 ※コンテスト参加に向けた説明会、個別相談会を実施します。詳しくはホームページをご覧ください。

問 先 〒115-0045 赤羽1-59-8ヒノデビル2F 北區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内)

☎(3901)5460 FAX(3901)5461

HP <https://tokyokitaku-bpc.com>

EM tokyokitaku-bpc@cb-s.net



講座・催し

◆エコベルデみどりの教室 ミニハーバリウム作り

対 区内在住、在勤、在学の5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴)

日 10月4日(日) 午前10時～正午

定 20名(抽選) 費 500円

申 往復はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)で、9月23日(水)(必着)まで

問 場 先 〒114-0003 北區豊島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

◆消費者カレレベルアップ講座

知って得する契約のきほん ～事例から学ぶトラブル対応術～

対 区内在住、在勤、在学の方

日 10月1日(木) 午後2時～3時30分

場 北とびあ9階902会議室

師 (一財)日本消費者協会派遣講師 石橋幹子氏 定 20名(申込順)

申 9月4日(金)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、9月23日(水)(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

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左上をご覧ください

講座・催し

◆滝野川文化センター講座

①区民協働講座「かめとウサギの洋裁教室～自分に合ったブラウスを作りましょう～」
日10月9日～12月25日 毎月第2・4金曜
計6回 午前10時～正午
師白澤優子氏 [協力]初めてのソーイング
定5名(抽選)
費500円程度(教材費・保険料)
申往復はがき(記入例参照)で、9月23日(水)(必着)まで
②区民講座「徒然草を味わう」
日10月16日～11月20日 毎週金曜 計6回
午後1時30分～3時30分
師高橋善恵氏 定20名(抽選)
申はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、9月24日(木)(必着)まで
=以下、①②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

◆中央公園文化センター講座

①歴史講座「詩人、尹東柱(ユン・ドンジュ)とその時代～東アジアの近代史再考～」
日10月3日(土)・17日(土) 計2回 午後2時～4時
師立教大学兼任講師 高 成鳳氏
定20名(抽選) 費3,000円(受講料全回分)
②区民講座「ウイズ新時代!新しい免疫力の高め方～軽い全身運動や姿勢、基本動作をとおして～」
日10月8日～11月26日 毎週木曜 計8回
午前10時～正午
師ボディワーカー 吉田哲正氏
定15名(抽選) 費80円(保険料)
③区民講座「笑顔で過ごせる子どもの育て方～どのような状況でも安心してできる子育て～」
日10月10日～31日 毎週土曜 計4回
午前10時～正午
師ママカフェ 中村奈々恵氏
定20名(抽選)
④区民協働講座「プリザーブドフラワーアレンジメントを楽しもう!」
日10月20日～令和3年1月19日 毎月第3火曜 計4回 午前10時～11時30分
師フラワーアレンジメントインストラクター 和久井干香子氏
[協力]フラワーサークルあねもね
定10名(抽選)
費9,600円(花材・教材費)
=以下、①～④共通=
対②④区内在住、在勤、在学の方
①どなたでも ③区内在住、在勤の小・中学生の保護者または関心のある方
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24日(木)、②④9月30日(水)、③10月2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



◆赤羽体育館 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9日～12月25日(10月30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20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(日)(当日消印有効)まで
※1通1教室
問場先〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 ☎(3901)3140

◆飲食店向けのHACCP(ハサップ) スタート支援講習会

食品関係の営業を行っている方は、HACCPに沿った衛生管理を令和3年6月までに導入して実施することが義務となりました。そのための衛生管理計画の作成を支援する講習会を実施します。
※HACCPとは…安全な食品を提供するために、大切な手順を決めて点検や記録を行うこと
対区内内の店舗で飲食店の営業をしている個人、法人の方
日10月20日(火)、11月4日(水)・20日(金)、令和3年1月19日(火)、2月15日(月)、3月12日(金) いずれも午後2時～3時
※各日同一内容
定各20名(申込順)
[持ち物]お店のメニュー一覧、筆記用具
申9月1日(火)から電話申込
問場先北区保健所生活衛生課食品衛生担当(東十条2-7-3)
☎(3919)0726

◆北区起業セミナー

●特定創業支援等事業
対①区内在住または在勤で、起業計画がある方 ②区内で起業予定で、起業計画がある方 ③区内で起業しておおむね5年以内の方
日10月3日～31日 毎週土曜 計5回 午前9時30分～正午 内オンラインによるライブ配信 定50名(申込順)
申9月25日(金)までにファクス、Eメール(記入例参照)、電話または北区ホームページから申込。詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問先産業振興課経営支援係
☎(5390)1237 FAX(5390)1141
EMshien@city.kita.lg.jp

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会

副業から本業へ～個人事業のスタート～
対区内事業主または起業をお考えの方(ネスト入居者でなくても参加可)
日9月16日(水) 午前10時～正午
内始めの歩みにかかる各種手続き、会計・税務をわかりやすく解説 師ネスト赤羽相談員 齋藤逸子氏 定12名(申込順)
申9月1日(火)から電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※9月16日(水)午後2時～4時に融資に関する個別相談会を開催します。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
HPhttp://www.nest-akabane.com/

◆北区ワンコイン市

日9月19日(土) 場下表のとおり
内区内商店街が魅力的なワンコイン(100円、500円)の商品を用意して開催します。
※開催時間は各商店街で異なります。
問北区商店街連合会 ☎(5390)1200
産業振興課商工係 ☎(5390)1235

Table with 2 columns: 商店街名, 所在地. Includes entries like 霜降銀座栄会, 御代の台仲通り商店会, etc.

◆(仮称)彫刻アトリエ館公開見学会

日9月28日(月)～10月4日(日)
①午前11時から ②午後1時から
場(仮称)彫刻アトリエ館(西ヶ原1-16-7)
定各10名(申込順) ※人数制限を行う場合あり
申9月1日(火)午前9時からEメール(記入例参照。希望日時も記入)または電話で申込 ※Eメールの件名は「アトリエ見学申込」としてください。
問先北区文化振興財団(毎週月曜(9月21日(祝)を除く)及び9月23日(水)休館)
☎(6338)5711(午前9時～午後5時)
EMkcf_bunkasinkou@kitabunka.tokyo

◆輝く☆未来の星コンサートにご招待

日10月18日(日) 午後2時開演(1時30分開場) 場北とびあさくらホール
内西浮間小学校スクールバンド(『パプリカ』ほか)、王子桜中学校吹奏楽部(『組曲(展覧会の絵)より』ほか)、東京藝術大学音楽学部附属音楽高等学校(曲目未定)
定400名(抽選) ※変更の可能性あり
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、10月1日(木)(必着)まで ※Eメールの件名は「10月18日輝く未来の星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
EMkcf_bunkasinkou@kitabunka.tokyo



◆第6回響き体験コンサート ～ピアノの弾き比べ・聴き比べ～

日10月10日(土) [1部]午前11時～午後0時30分 [2部]午後1時～5時 ※終演時間が繰り上がる可能性があります。
場北とびあさくらホール(全席自由・出入り自由)
内[1部]「実演!弾き比べ・聴き比べコンサート」国内外で活動中の伊賀あゆみさんによる楽しいお話しと演奏 [2部]「みんなでつなぐ!弾き比べ・聴き比べ リレーコンサート」一般参加の演奏者による15分のリレースタイルミニコンサート ※演奏者募集中
※詳しくはホームページをご覧ください。
申当日、直接会場へ
問北とびあ管理事務所 ☎(5390)1101
HPhttps://www.hokutopia.jp/

◆女性の活躍推進応援塾 再就職準備セミナー[マインド編・実践編]

共催 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かつ再就職を希望する女性
日①10月14日(水) ②15日(木) 計2回 午前10時～正午 ※1日のみの受講も可
内師①[マインド編]就職に向けての一步～元気よく踏み出すためのマインド作り～…キャリア・カウンセラー 錦戸かおり氏
②[実践編]実践!今どきの面接対策とビジネスマナー…ハローワーク王子就職支援ナビゲーター 田中 彩氏
定20名(申込順)
申9月4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 ※当日、施設利用報告書の記入(氏名・年齢・住所・連絡先・検温等)にご協力をお願いします。 ※保育(1歳以上未就学児。定員あり(抽選))希望の方は12日(土)までにお子さんの氏名・生年月日・性別をご連絡ください。抽選結果は、13日(日)以降にお知らせします。
問場先スペースゆう(北区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
EMdanjo-c@city.kita.lg.jp



詳しくはこちら

◆初心者剣詩舞講座

後援 北区文化振興財団
対区内在住、在勤で全回参加できる方
日10月3日～24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) 内基本から指導(剣その他貸与) 師北区吟剣詩舞道連盟
定5名(抽選) 費2,000円(4回分)
申往復はがき(記入例参照)で、9月18日(金)(必着)まで
問先〒115-0052 赤羽北2-19-10-305 北区吟剣詩舞道連盟 高橋
☎(3900)2407

スポーツ

◆初級者・初中級者テニス教室

対区内在住、在勤、在学の18歳以上の方(未経験者不可)
日初級クラス…10月6日～12月1日(11月3日を除く) 毎週火曜 ①午前9時～11時 ②午前11時～午後1時、10月8日～11月26日 毎週木曜 ③午前11時～午後1時
初中級クラス…10月9日～11月27日 毎週金曜 ④午前9時～11時 ⑤午前11時～午後1時 いずれも計8回
場新河岸川庭球場(岩淵町41)
師サンスクエア所属テニスコーチ
定各10名(抽選) 費各8,000円
申往復はがき(記入例参照。①～⑤の別も記入)で、9月23日(水)(必着)まで
問先〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639



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 Eメール

◆桐ヶ丘体育館Ⅲ期スポーツ教室

[スポーツ教室内容]①やさしい骨盤ストレッチ
②ヴォイストレーニング ③スポーツ吹き矢
④健康太極拳 ⑤キッズバレエ ⑥フットサル
⑦リラックスヨガ ⑧初めてのヨガ&ピラティス
(いずれも抽選)
※各教室について詳しくは、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14日(月)(当日消印有効)まで
問場先〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316
HP<http://akatai.net>

◆滝野川体育館Ⅲ期スポーツ教室

[スポーツ教室内容]①やさしいヨガ ②やさしいピラティス ③シニア向け筋力アップトレーニング ④機能改善トレーニング
⑤ZUMBA ⑥キッズチア ⑦初級エアロビクス ⑧サタデーヨガ&ピラティス(いずれも抽選)
※各教室について詳しくは、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14日(月)(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
HP<http://akatai.net>

◆運動の秋に新たなチャレンジ! 赤羽体育館「秋のスポーツ教室」

[スポーツ教室内容]①骨盤底筋エクササイズ ②免疫アップヨガ ③歩く・鍛える・整える ④Group Fight ⑤青竹ビクス&ストレッチ
※①~⑤のほか、全18種類の教室があります(いずれも抽選)。
※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(日)(当日消印有効)まで ※1通1教室。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>



◆ご夫婦限定 「セミパーソナルトレーニング」

対区内在住の30代~40代のご夫婦
日9月22日(祝)、10月24日(土)、11月28日(土) 計3回
[時間帯コース]①午前9時~9時55分
②午前10時~10時55分
③午前11時~11時55分(いずれもカウンセリングを含む) ※各コース同一内容
師スポーツクラブルネサンス所属パーソナルトレーナー **定**各4組(抽選)
申往復はがき(記入例参照。①~③の別も記入)で、9月10日(木)(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>

◆皆さんと最高の音楽で楽しく筋トレ! ストレス発散にもオススメの大人気のバーベルエクササイズ「Group Power」

対区内在住の20代~50代の方
日9月22日(祝) 午前11時~正午
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、9月10日(木)(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>

◆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27日(日) 午後2時~4時(午後1時30分集合)
場滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
師慶應義塾大学医学部三四会競走部コーチ 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。性別も記入)で、9月11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ミスタきのがわ ☎080(1185)6796

◆初心者アーチェリー教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤、在学の高中生以上の方
日10月1日~29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Eメール(記入例参照)で、9月10日(木)(必着)まで
問先北区アーチェリー協会 山本 ☎(3905)4782
EMkitaarchery@yahoo.co.jp

◆社交ダンス入門教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤の社交ダンス初心者
日9月8日~29日 毎週火曜 計4回 午後6時10分~7時
場赤羽北ふれあい館(赤羽北2-25-8-201)
師JDSF公認指導員 **定**10名(申込順)
費2,000円(初日に集金)
申Eメール(記入例参照。メールアドレスも記入)または電話で、9月7日(月)(必着)まで
問先北区ダンススポーツ連盟 吉村 ☎090(8179)8676
EMdancesports3719@yahoo.co.jp

◆ゴルフコース練習会

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤、在学の方及び北区ゴルフ連盟会員
日9月26日(土) 午前7時56分スタート
場都賀カントリー倶楽部(栃木市尻内町1757-1)
定80名(申込順)
申はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)で、9月15日(火)(必着)まで ※詳しくはホームページをご覧ください。
問先〒114-0002 王子1-4-1サンスクエア内 北区ゴルフ連盟事務局 片平 ☎090(6474)5562
FAX(3914)0120
HP<https://kita-golf-federation.jimdofree.com/>
EMkatahira@npd.co.jp

子育てするなら北区が一番

こどもアレルギー個別相談
対お子さんのぜん息、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎でお悩みの保護者
日10月8日(木) 午後2時30分から
場北とぴあ8階803会議室
師東京慈恵会医科大学附属第三病院小児科診療部長 勝沼俊雄氏
定4名(申込順)
申9月3日(木)午前9時から電話申込
問先障害福祉課公害保健係 ☎(3908)9019

子育て支援講演会 「親と子のかかわり~ワガママって何?~」
※講演会内容の対象児は就学前のお子さんです。
対区内在住で、子育て中の方または子育てに興味・関心のある方
日10月16日(金) 午前10時~11時30分
場北とぴあ7階第2研修室
師吉岡医院 吉岡隆之氏
定40名(申込順)
申9月16日(水)から電話申込 ※保育(就学前まで。10名(申込順))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。
問先子ども家庭支援センター ☎(3914)9565(受付時間:月~金曜 午前9時30分~午後5時)

子育てトーク

後援 北区
対区内在住の生後1年以内のお子さんと母親
日9月24日(木) 午前10時~11時(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1和室
内子育てのお悩み解決やお出かけ練習、息抜き場としてお気軽にご利用ください。
[持ち物]母子健康手帳、バスタオル
師助産師
定10組(先着順)
申Eメール(記入例参照。お子さんの月齢も記入)で申込
問先(公社)東京都助産師会北地区分会 篠井 ☎080(5064)6003
EMkita.ku.midwife@gmail.com

オリンピック中村真衣の笑顔があふれる水泳教室

対①区内在住の25m泳げない小学生
②区内在住の四種目泳法で25m以上泳げる小学生
日9月21日(祝) ①午前11時~正午 ②午後1時30分~2時30分
内元オリンピック選手による水泳教室です。
師中村真衣氏
定各20名(抽選)
申往復はがき(記入例参照。①②の別、性別も記入)で、9月11日(金)(必着)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

ジュニア育成地域推進事業 ソフトテニス1日体験教室&強化講習会

主催 東京都・東京都体育協会・北区体育協会
① 1日体験教室
対区内在住の小学生
日9月26日(土) 午前8時~11時
※予備日10月3日(土) 午前9時~正午
申当日、直接会場へ
② 強化講習会
対区内在住の小・中学生
日10月17日~令和3年2月20日(10月31日、11月28日、12月26日、1月2日・30日を除く) 毎週土曜 計14回 午前9時~11時
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)で、9月26日(土)(必着)まで
※詳しくはホームページをご覧ください。
=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。当日は午前7時以降)
HP<https://kitasofttennis.cloud-line.com/>
EMkita.sta@gmail.com

ジュニア育成地域推進事業 北区ジュニア野球大会

主催 東京都・東京都体育協会・北区体育協会
対区内在住の小学4年生~6年生及び中学生の地域クラブチーム
日11月1日(日)・3日(祝)・8日(日)・15日(日)
場新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)
定小学生の部(1クラブ1チームまで)…32チーム、中学生の部(1クラブ2チームまで)…16チーム(いずれも申込順)
※代表者会議(組合せ抽選会)を9月24日(木)午後7時から滝野川体育館第2会議室で開催します(1チーム1名は必ずご参加ください)。
費1チーム2,000円
申所定の申込用紙(北区体育協会にあります)を郵送またはファクスで、9月1日(火)午前9時から11日(金)午後4時(必着)まで
問北区スポーツ少年団本部長 直井 ☎090(5819)6637
先〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館内 北区体育協会 ☎(3940)1848 FAX(3940)1849



お断り

北区魅力発信コラム「ただいまきたく」(毎月1日号に掲載)は9月20日号に掲載します。
問シティプロモーション推進担当課 ☎(3908)1364

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5面をご覧ください

健康いき情報

◆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等により常時車イスを使用する、18歳以上で在宅の身体障害者
日 10月1日(木)～令和3年1月29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(眼科単独の受診はできません)
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11日(金)まで
問先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係
☎(3908)9016 FAX(3905)6500

◆乳がん検診(第4回)

対 区内在住の40歳以上の女性で、前年度乳がん検診を受けていない方
※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を除く
※受診券は10月下旬から順次郵送します。
日 11月1日(日)～12月31日(木) ※休診日を除く
場 区内指定医療機関
内 マンモグラフィ(乳房エックス線検査)
費 1,000円 申 電話または北区ホームページから電子申請で申込
[申込期限] 10月30日(金)
問先 健康推進課コールセンター
☎(3908)9034

◆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 9月27日(日) 初級…午前9時45分～10時45分 中級…午前11時～正午
内 初級ではさまざまな体勢での呼吸によりインナーマッスルを鍛えます。中級は動きを取入れた中でインナーマッスルを鍛えます。
師 松尾芳治氏
定 各20名程度(申込順) 費 各400円
申 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

◆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
内 保健師との相談後、公認心理師との面接
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

◆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・83歳・85歳の方(令和3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1日(火)～令和3年2月1日(月)
※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。受診券に同封されているご案内をお読みいただき、事前に予約をして受診してください。お越しください。8月1日以降に転入、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

長生きするなら 北区が一番



北区高齢者住宅等あき家入居登録者の募集(単身用)
対 65歳以上の単身の方で、住宅に著しく困窮している方
申 9月1日(火)～10日(木)までに電話で面接日時を事前予約
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、申し込みは電話による予約制とします。
[申込資格] 次の①～⑥のすべてに該当する方

- ①令和2年9月19日現在65歳以上で、現に配偶者及び同居する親族のいない単身者
②北区内に引き続き2年以上居住している
③令和元年の所得が256万8千円以下
④自立して生活できる(居宅で必要な介護を受けることで、単身生活が可能の方を含む)
⑤住宅に困っている
⑥申込者が暴力団員でない

[面接日時] 9月16日(水)～18日(金) 午前9時～11時30分、午後1時～4時30分
※予備日9月19日(土) 午前9時～11時30分
[受付場所] 区役所第一庁舎5階会議室
定 20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、ボールペン
※代理人による申込不可
問先 住宅課住宅管理係 ☎(3908)9203

消費生活センター「高齢者被害特別相談」

一人で悩まずご相談ください
「仕組みのよくわからない投資話」・「必要のないリフォーム工事」など、高齢者の消費者被害は一向になくなりません。以前に被害にあった方を狙った「二次被害」も高齢者に多くみられます。パンフレットが送られてきたり、電話や訪問などで勧誘があったら、契約する前に消費生活センターにご相談ください。
日 9月14日(月)・15日(火)・16日(水) 午前9時30分～午後4時 申 電話申込
問場先 消費生活センター(北とぴあ11階)
☎(5390)1142

滝野川体育館にこここ50体操教室

対 区内在住、在勤の50歳以上で医師から運動制限を受けていない方
日 10月7日～12月23日 毎週水曜 計12回
①午前9時30分～10時30分 ②午前11時～正午 定 各20名(抽選) 費 各9,360円
申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、9月14日(月)(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

耳の健診の受診券を送付しました

対 区内在住で65歳以上の奇数年齢の方(令和3年3月31日現在の満年齢)
※受診券が届いていない方はお問い合わせください。受診の際はマスクを着用してください。また、風邪症状がある場合や同居の方も含め過去2週間以内に発熱があった場合には、受診を控えていただきますようお願いいたします。なお、医療機関の判断で受診ができない場合があります。
日 9月1日(火)～11月30日(月)
※新型コロナウイルス感染症の影響により日程が変更となっています。事前に医療機関への健診予約が必要です。受診券に同封されているご案内をお読みいただきお越しください。なお、予約満了となり次第受付終了となる場合がありますので、予約状況は各医療機関にご確認ください。
場 「健診会場」のポスターの掲示してある実施医療機関 内 問診、視診、標準純音聴力検査
費 500円(健診を受ける医療機関でお支払ください) ※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。
問先 健康推進課コールセンター
☎(3908)9034
健康推進課健康係 ☎(3908)9016

介護予防で元気はつつサロン

対 北区豊島2～8丁目在住の65歳以上で医師から運動制限を受けていない方
日 9月18日(金) 午後2時～3時
場 豊島ふれあい館第5和室(北区豊島3-27-22) 内 転倒予防体操、脳トレなど
師 介護予防リーダーの会 定 15名(申込順)
[持ち物] 動きやすい服と運動靴、フェイスタオル、筆記用具、飲み物、マスク
申 9月1日(火)午前10時から電話申込
問先 豊島高齢者あんしんセンター
☎(6903)2712



シルバースポーツウィーク ～区立スポーツ施設高齢者無料開放～

9月21日(祝)～26日(土)の期間中は、ご高齢の方を対象に、区立スポーツ施設を無料開放します。

対 区内在住の65歳以上の方 ※庭球場は区内在住の65歳以上の方が半数以上いるグループ
※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 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 various sports facilities and their availability for seniors.

長生きするなら北区が一番



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



Table showing population statistics for Kita City as of August 1, 2020, including total population, age distribution, and gender ratios.

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 Eメール