

北区ニュース

主な内容

- 新型コロナウイルス感染症に不安をかかえる妊婦の方へ……………2面
- 区民とともに……………2面
- 後期高齢者健康診査……………2面
- 情報の泉……………3~4面



エンジョイ・スポーツライフのお手伝い 私たちはスポーツ推進委員です



区では、区民の皆さんが気軽にスポーツを楽しむことができるようにスポーツ推進委員が中心となって、地域スポーツの推進に力を入れています。

北区 スポーツ 推進委員 協議会



スポーツ推進委員とは

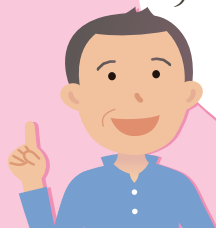
スポーツ基本法に基づき、区から委嘱を受けた非常勤の公務員です。スポーツの指導、助言や総合型地域スポーツクラブの育成、支援などを行っています。

スポーツ推進委員によって構成されるスポーツ推進委員協議会は、主にキンボールスポーツ委員会、生涯スポーツ委員会、健康ハイキング委員会、総合型地域スポーツクラブ支援委員会に分かれ、区内スポーツの気運醸成を図っています。

☎スポーツ推進課スポーツ推進係
☎(5390)1134



北区スポーツ
推進委員協議会



令和元年8月にスポーツ庁がまとめた「スポーツ実施率向上のための中長期的な施策」で「地域におけるスポーツの環境づくり」が掲げられています。スポーツ実施率向上の一翼を担う私たちスポーツ推進委員に対する期待もさらに大きくなり、地域スポーツ団体、障害者関連団体とのより一層の連携が求められています。

区民の皆さんが、スポーツで健やかな人生を楽しめるよう「スポーツ・イン・ライフ」の実現のため、きっかけを提供できるよう努めてまいります。

北区スポーツ推進委員協議会 会長 二村正徳

天高し 雲行く方に 我也行く
虚子

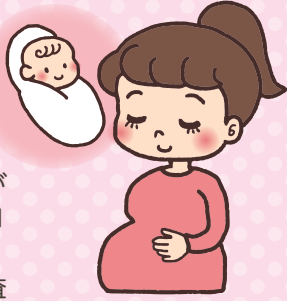
先月、第3回区議会定例会において、新型コロナウイルス感染症拡大による影響等を踏まえた補正予算が可決されました。この補正予算を速やかに執行し、PCR検査体制の強化や、新生児への臨時特別給付金の支給等、区民の皆さんの安心と活力を未来につなげる的確な対策を、全庁を挙げて推進してまいります。

▼10月は「北区きずなづくり月間」です。対面で言葉を交わすことや、直接の触れ合いを極力避ける、新しい生活様式が少しずつ定着してきた所ですが、この月間をきっかけに、地域における人と人との「つながり、支え合い」の大切さを、改めて見つめ直してみませんか。地域への関心や興味を持ち、一人ひとりの区民の皆さんが今出来ることに取り組んでいただくことにより、笑顔で暮らせる地域をみんなで築いていきましょう。▼澄みきった青空に、爽やかな風を感じる季節になりました。秋といえば、芸術、スポーツ、読書とさまざまありますが、北区の秋を奏でる風物詩といえば、北とびあ国際音楽祭2020(11月3日、22日)。今年度は、規模を縮小して感染予防に必要な対策を講じた開催となりますが、生演奏による音楽・芸術の魅力や奥深さ、文化の素晴らしさを、ぜひ感じていただければと思います。▼いまだ新型コロナウイルス感染症の収束には至らず、先が見えない状況が続いています。青空の下、思い切り深呼吸が出来る、その日がくるまで、引き続き、感染予防へのご協力をお願いいたします。



北区長
花川 寛
憲

新型コロナウイルス感染症に不安をかかえる妊婦の方へ



PCR検査を希望する妊婦の方に、検査費用を助成します。
対 おおむね妊娠36週の方(医師の判断により検査時期が変わる場合あり)、発熱など感染を疑う症状がない方(1名1回のみ)
 ※発熱などの症状がある方や、無症状でも医師により検査が必要と判断された方は、本事業の対象外
申 妊婦健診を受けているかかりつけ産科医療機関または分娩予定医療機関にご相談ください。
 ※別途診察料等の自費がかかる場合あり
問 地域医療連携推進担当課 ☎(3908)1134



詳しくはこちら

新型コロナウイルスの感染が確認された妊産婦の方には、助産師や保健師などの専門職によるケアや相談支援を行っています。詳しくは各健康支援センターへお問い合わせください。

問 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



詳しくはこちら

区民とともに

区民一人ひとりがゆとりと豊かさ、そして、地域への愛着を持つことができる「北区に暮らせば幸せになれる」魅力あふれる北区づくりを目指して、区は「区民とともに」を基本姿勢に、協働の精神のもと区政を推進しています。この魅力あふれる北区づくりに向けた広聴制度をご紹介します。

区長へのはがき・封書などをご活用ください

区民の皆さんから、区政への意見・要望・提案などをお聴かせいただくはがき・封書を用意しています。お寄せいただいた声をできるだけ区政に反映させるよう、区長をはじめ全職員が努力してまいります。どうぞご利用ください。

また、北区ホームページでも区政へのご意見、各課への問い合わせを受け付けています。
【設置場所】 区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)、区民センター、地域振興室、区民事務所、図書館、北とびあなど

区政モニター制度など

区政に対する区民の皆さんの意見・要望などを聴き、円滑な区政運営に資するため、「区政モニター制度」や「区政レポーター制度」を設けています。

このほか、若い世代からの意見・要望などを区政運営の参考とするため、「中学生モニター会議」・「高校生モニター会議」・「小学生との区政を話し合う会」を開催しています。募集は、北区ニュースなどでお知らせしています。また、活動報告は、北区ホームページ、区政資料室(区役所第一庁舎1階)などで公表しています。

問 広報課広聴担当 ☎(3908)1102



後期高齢者健康診査

対 北区が発行する後期高齢者医療被保険者証をお持ちの区民の方で、次の①②いずれかに該当する方

- ①75歳以上の方(昭和20年11月6日以前生まれ)
- ②一定の障害のある65歳～74歳の方

※対象者には受診券を10月下旬に送付します。健診開始日までに届かない方は、お問い合わせください(特別養護老人ホーム等に入所の方は対象外)。
 ※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くようお願いします。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 11月7日(土)～令和3年1月30日(土)(土曜午後、日曜、祝日及び休診日を除く)

※生活保護等を受給している75歳以上の方も同日程で実施します。
 ※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。

場 「北区後期高齢者健康診査会場」ポスター掲示の区内実施医療機関

内 問診、診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、胸部X線直接撮影など

申 受診券と同封の一覧表に記載の医療機関に事前予約をし、受診券と健康保険証(後期高齢者医療被保険者証)を持参して受診してください。

※医療機関によっては期間内でも予約満了となる場合があります。

大腸がん検診(後期高齢者健康診査と同時に受診が可能です)

令和2年度より、後期高齢者健康診査と同時に大腸がん検診を受診できます。ご希望の方は健診受診時に医療機関の受付に申し出て、採便キットをお受け取りください(健康推進課への申込不要)。

対 今年度北区が実施する大腸がん検診を未受診で検診を希望する方

内 問診、便潜血反応検査(二日法) 費300円 ※生活保護等を受給している方は免除
 =以下、共通=

問 健康推進課コールセンター ☎(3908)9034

子育てするなら北区が一番

対 このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

10月からロタウイルスワクチンが定期接種になりました

対 令和2年8月1日以降に生まれた、出生6週～32週までのお子さん

【接種回数】 2回または3回(使用するワクチンにより異なります)

※過去にロタウイルスワクチンを接種した分は上記接種回数から差し引かれます。また、異なるワクチンとの接種間隔の規定が変更となりました。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

【接種方法】 予診票と母子健康手帳を持参し、区内協力医療機関及び22区の協力医療機関で接種を受けてください。

問 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



Papa+Mama'sスクール 乳幼児期の子育てが思春期に現れるの? 子どもに大切な基本的信頼感・自己肯定感を育てる

対 生後4カ月～2歳以下のお子さんと保護者(2名1組)

日 12月5日(土) 午前10時～11時30分

場 北とびあ9階第1和室「せせれい」

定 15組(抽選)

費 500円

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、11月6日(金)(必着)まで ※結果は11月13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+Mama'sスクール係

☎(5390)1101

HP <https://www.hokutopia.jp/>

EM event@hokutopia.jp



令和3年度北区奨学生募集

【募集人数】 10名程度

申 10月8日(木)から11月9日(月)までに、申請用紙(区立中学校及び教育政策課(滝野川分庁舎2階11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)を在学中の区立中学校または教育政策課へ提出

【内定時期】 令和3年1月上旬

※申込資格、貸付金額など詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問先 教育政策課 ☎(3908)9279

北区環境大学 家族で体験学習! ~魚の形とくらし~

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

日 11月8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 身近な魚を題材に、実際の観察を通して、生き物の工夫について学びます。「マイ絵本」も作ります。

師 東京家政大学環境教育学科教員など

定 各回8組(抽選)

申 Eメール(記入例参照。①②の別と希望順位、参加者全員の氏名・ふりがなも記入)で、10月29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

産業技術高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会

①オリジナルモータを作って電気と磁力を理解しよう

対 小学5年生～中学生

日 11月21日(土) 午後1時～4時

内 元氣よく回るモータをつくり、電気と磁力の基礎を学びます。

定 12名(抽選) 費700円

②自己PRが苦手な理系中学生のための自分発見講座

対 中学3年生

日 11月14日(土) 午後1時～3時

内 自分の強みをカードで発見して、自己PRに役立つようなきっかけをつくります。

定 12名(抽選) 費2,600円

③風速計を作って実験!

対 小学生と保護者(2名1組)

日 11月14日(土) 午前10時30分～午後3時30分(休憩1時間)

内 簡単な風速計を作ってみましょう。

定 6組(抽選) 費1,800円

=以下、①～③共通=

師 同校教員 **申** ホームページから申込

【申込期限】 ①11月5日(木)

②③10月29日(木)

問場先 都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス(荒川区南千住8-17-1)

☎(3801)0145

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

離乳食講習会(11月)～みんなで食育・楽しく食育～

対 区内在住で令和2年3月～6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センターとも同一内容。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
11月12日(木) 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	10月16日(金) 午前9時から電話申込	王子健康支援センター ☎(3919)7588
11月20日(金) 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		赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
11月27日(金) 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		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



- 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。最新情報は北區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。

北區広報番組「住めば、北區東京。」
 J:COM東京北 (J:COMチャンネル東京北) で放映中

●10月の番組
 「あるきた」で北區を歩く!(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 シティプロモーション推進担当課
☎ (3908)1364

お知らせ

◆上十条一丁目4番地区防災街区整備事業組合の定款及び事業計画の変更認可に伴う縦覧

令和2年7月29日付で、東京都知事より上十条一丁目4番地区防災街区整備事業組合の定款及び事業計画の変更認可がされました。これに伴い、施行地区及び設計の概要を表示する図書を縦覧します。
[縦覧期間] 組合設立認可の取消し、組合の解散、建築工事の完了の告示の日まで 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜、祝日及び年末年始を除く)
問 [縦覧場所] 十条まちづくり担当課 (区役所第一庁舎7階6番) ☎ (3908)9162

◆令和元年度北區アゼリアプラン事業実績報告書の公開

北區男女共同参画行動計画「アゼリアプラン」の施策の進捗状況をまとめた報告書を公開します。
[閲覧場所] スペースゆう (北區男女共同参画活動拠点施設) (北とびあ5階)、区政資料室 (区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北區ホームページ
問 多様性社会推進課 ☎ (3913)0161

◆10月19日(月)～25日(日)は行政相談週間です

道路、社会福祉、医療保険、郵便など国の行政全般について要望や苦情を受け付けます。
●特設相談 (予約不要)
日 ①10月19日(月)～23日(金)
 ②10月25日(日) いずれも午後1時～3時
場 ①区役所第一庁舎1階ロビー
 ②JR王子駅構内
 ※上記日程以外にも以下の相談窓口を設けていますので、ご利用ください。
●区民相談室 (区役所第一庁舎3階2番)
 毎月第2木曜に行政相談委員による「行政相談」を実施しています(要予約)。
●「行政苦情110番」(総務省行政相談センターきくみみ東京)
☎ (0570)090110
[IP電話など] ☎ (3363)1100
FAX (5331)1761
問 先広報課区民相談室 ☎ (3908)1101

◆国民健康保険料休日納付相談

平日に都合がつかない方のために、休日の相談窓口を開設します。
日 10月25日(日) 午前9時～午後4時
問 場 国保年金課国保保険料係 (区役所第一庁舎2階25番) ☎ (3908)1135

◆11月2日(月)は特別区民税・都民税(普通徴収分)第3期分の納期限です

送付された納付書で、納期限までに収納推進課(区役所第一庁舎2階19番)、区民事務所(赤羽・滝野川)、金融機関、郵便局、コンビニエンスストアでお支払いください。
 ※1枚あたり30万円を超える納付書やバーコードなしの納付書、汚れなどでバーコードが読み取れない納付書は、コンビニエンスストアではお支払いできません。
 ※お越しの際は、必ず納付書を持参してください。
 ※区民事務所の開庁日は、北區ホームページまたは区民事務所でご確認ください。

●スマートフォンからのお支払いができます(モバイルレジ)

モバイルレジとは、納付書に印字されたバーコードをスマートフォンで読み取り、モバイルバンキングを利用してお支払いできるサービスです。詳しくは納付書裏面をご覧ください。

●口座振替(自動払込)が便利です

納税通知書に同封のはがき(依頼書)で申し込みができます。依頼書を記入後、個人情報保護シールを貼り、そのままポストに投函してください。依頼書がない場合はご連絡ください。これから申し込む場合は、4期(令和3年2月1日)以降からとなります。12月10日(木)までにお申し込みください。
[振替日] 各納期の末日(金融機関が休業日の場合は翌営業日)
 ※振替日前営業日までに預貯金残高をご確認ください。口座振替済みのご確認は、預貯金通帳をお願いします。

=以下、共通=
問 収納推進課収納係 ☎ (3908)1124
納税に困難な事情がある場合は、お問い合わせください
問 収納推進課 ☎ (3908)1129

◆10月～11月は麻薬・覚醒剤乱用防止運動実施期間です

私たちの周りには、麻薬や覚醒剤、大麻などの薬物に関するさまざまな情報があふれています。薬物をインターネットで入手したり、遊び仲間から誘われたりするなど、薬物乱用のきっかけは身近にあります。薬物を使用することは、心と体をボロボロにするだけでなく、家族や友人を巻き込み、大切な人生を台無しにしてしまいます。違法な薬物の危険から身を守るために、正しい知識を身につけ、誘われても「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気を持ちましょう。
問 北區保健所生活衛生課医薬衛生 ☎ (3919)0727

◆司法書士による無料相談会

後援 北區
登記・法律・空家問題等相談会
日 10月22日(木) 午後6時～9時
場 北とびあ8階804A会議室
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、借金問題などの相談に応じます。
申 前日までに電話申込
問 先東京司法書士会 北・荒川支部 大島 ☎ (5948)4264

募集

◆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 11月22日(日) 午前9時～午後3時(雨天の場合は11月23日(祝)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(2m×3m)
申 往復はがき(記入例参照)。搬入時の車使用の有無、携帯電話をお持ちの方は携帯番号も記入)で、10月31日(土)(当日消印有効)まで
問 先〒169-0073 新宿区百人町4-6-12-404 スマイル ☎ 090(7177)8877

講座・催し

◆中央公園文化センター講座

- ①区民協働講座「和」の文化に親しもう!**
対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月19日～令和3年1月21日 毎月第3木曜 計3回 午前10時～正午
内 二十四節気と七十二候を学び、日本文化の奥深さを味わいます。
師 和文化研究家 加藤澄江氏
[協力] 『和』の文化の会
定 20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、11月11日(水)(必着)まで
- ②PC特別講座「お楽しみPCサロン」**
対 Windowsの基本操作ができる方
日 11月12日(木) 午後2時～4時
内 パソコン相談、ミニセミナー「Wordでオリジナルカードを作成(はがき用紙を設定、文字・イラスト・図形を挿入)」
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、11月4日(水)(必着)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

◆赤羽文化センター区民協働講座

「年末年始は「和服」で!～眠っている着物を着てみませんか(初心者向け)～」
対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で、着物一式をお持ちの女性
日 11月16日～12月14日(11月23日を除く) 毎週月曜 計4回 午前10時30分～正午
内 着付けの基本や半幅帯の結び方などを学びます。
[持ち物] 着物一式
師 着付け講師 加藤恵子氏
[協力] 恵の会 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、11月4日(水)(必着)まで
問 場 先〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター ☎ (3906)3911 FAX (3906)3915



◆赤羽文化センター「学びスタートday・学習体験会～新しい学びを始めてみませんか～」

対 日定費 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)、電話または直接窓口で、10月30日(金)(必着)まで
 ※1通1プログラム1名まで
問 場 先〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター ☎ (3906)3911 FAX (3906)3915

プログラム名・対象・日程・定員・費用
椅子ヨガでインナーマッスルを鍛えましょう 日 11月8日(日) 午前10時30分～11時45分 定 5名(抽選)
蓮のツボミを木彫りで制作しましょう(仏像彫刻) 対 18歳以上の方 日 11月10日(火) 午前9時30分～正午 定 10名(抽選) 費1,500円(材料費)
iPadで年賀状を作ろう! 日 11月11日(水) 午前10時～11時30分 定 5名(抽選) 費500円(iPad使用料)
中国語で自己紹介をしよう 日 11月11日(水) 午前10時～正午 定 5名(抽選)
日本語の曲に合わせてフラダンスを楽しもう! 対 中学生～おおむね50歳の女性 日 11月15日(日) 午前10時30分～11時45分 定 20名(抽選)
気軽にお部屋にいけばなを(正風流) 日 11月24日(火) 午前10時30分～正午 定 10名(抽選) 費1,100円(花材代)
三味線でさくらさくらを弾いてみませんか 日 11月24日(火) 午後2時～3時 定 5名(抽選) 費500円(三味線使用料)

消費生活フェア2020(北區消費生活展)中止のお知らせ

11月28日(土)に開催を予定していた「消費生活フェア2020(北區消費生活展)」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。ご来場を楽しみにされていた方々には大変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 消費生活センター ☎ (5390)1239

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。

10月1日号3面の「東京都シルバーパスのお知らせ 10月～翌年3月・新規購入者用」の記事の中で、表中の対象者②の記載に誤りがありました。『②令和元2年度の住民税が「非課税」の方』は誤りで、正しくは『②令和2年度の住民税が「非課税」の方』です。お詫びして訂正いたします。 **問** 高齢福祉課高齢福祉係 ☎ (3908)1158

講座・催しなどを往復はがき・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「初めての短歌」
②区民講座「誤嚥性肺炎と口腔ケア」

◆自然教室
「自然素材でクリスマスリースをつくらう」

対区内在住、在学の5歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)
日11月28日(土) 午前10時～11時30分

◆エコベルデみどりの教室
寄せ植えを楽しもう

対区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日11月29日(日) 午前10時～正午

◆明日塾
リサイクル:再生可能エネルギー利用の現状～震災後の福島県が今や再エネの最先端～

日10月31日(土) 午後2時～4時
師エイトアップ工房代表 八上康雄氏

◆赤羽会館のカルチャー企画
フラワーアレンジメント 生花「絵画のようなアレンジ」

対18歳以上の方
日10月29日(木) 午後7時～8時30分(6時45分受付開始)

◆土壌講座
土壌つくりの実験と観察をしよう

令和2年度北区政策提案協働事業
対区内在住、在勤の方
日11月8日(日) 午前10時～正午

◆知的書評合戦ビブリオバトル in 赤レンガ図書館

日11月14日(土) 午後1時15分～2時10分(1時開場)
内テーマは「巣ごもり本～おうちに籠って読むなら、どんな本?～」です。



◆おとなのためのおはなし会

後援 北区教育委員会
日11月8日(日) 午後1時30分～4時(1時開場)

◆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10月17日(土) 午後2時～4時
場王子小学校王子ホール

スポーツ

◆区民体育大会合気道演武会

主催 北区・北区体育協会
対区内在住、在勤、在学で中学生以上の方
日11月8日(日) 午後1時～4時

◆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11月10日(火)午前8時35分スタート

健康いきいき情報

◆女性のための健康相談

①女性の産婦人科医師による個別相談
②女性のからだケア体験コーナー
内歯列接触癖(上下の歯を接触し続ける癖)の自己チェック、乳がん自己チェック、食生活チェック、骨盤ゆがみ整えトレーニングなどの体験ができます。



家族介護者教室
「体を整える～セルフケアの仕方～」

対区内在住、在勤の方
日10月30日(金) 午前10時30分～11時30分
場志茂ふれあい館1階ABホール

介護予防で元気はつらつサロン

対志茂1～5丁目に住居の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
日11月2日(月) 午後2時～3時(1時30分受付開始)

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①11月10日(火) ②26日(木) いずれも午後2時30分～4時
場北区NPO・ボランティアぷらざ交流コーナー(北とびあ4階)

公証役場の公証人は強い味方

後援 北区
対区内在住、在勤の方
日10月24日(土) 午後2時～4時
場北とびあ7階第2研修室

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



北区公式LINEから北区ニュースがご覧になれます
メニュー画面(広報・シティプロモーション)から「北区ニュース」を読むことができます。