

北区ニュース

主な内容

- 新型コロナウイルスワクチン情報…2面
- 子どもなんでも窓口をご利用ください…3面
- 令和6年4月期保育園の入園案内…4面
- 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…5面
- 情報の泉……………6～8面



健フェス!!

健康推進課窓口(区役所第一庁舎1階5番)や区内駅(赤羽駅・王子駅・田端駅)などでチラシを配布しています。
※写真のチラシでは、「美容」を中心とした講座を紹介しています。



詳しくはこちら

健フェス!!とは?

毎年実施している「健康フェスティバル」の愛称で、10～11月に実施するさまざまな健康づくり講座などの総称です。みんなで「フェス」みたいに楽しんでほしいという思いからこの名前を付けました。今年は「美容」と「親子」の2つを主なテーマとして実施します。気になる催しを見つけたら、ぜひご参加ください。

健康フェスティバルの一部をご紹介します!

① 今日だけは汗だくに!スカット キック&ボクサ

対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月9日(木) 午後7時～8時
場 北とびあ15階ペガサスホール
定 30名程度(抽選) 申 10月24日(火)までに、Eメール(記入例参照。全員の氏名(1通2名まで)も記入)で申込

② まずは踏んでみて!スラックレールで体幹覚醒 ～笑顔も繋がる!可能性は無限大!～

対 区内在住、在勤、在学の小学3年生～6年生とその保護者
日 11月12日(日) 午後1時～2時30分
場 北とびあ13階飛鳥ホール 定 40名程度(抽選)
申 10月25日(水)までに、Eメール(記入例参照。全員の氏名(1通3名まで)も記入)で申込

③ 欧米で人気のスポーツ～親子ボルダリング～ 壁は親子で乗り越えろ!

対 区内在住、在勤、在学の小学5年生～中学3年生とその保護者
日 11月13日(月) 午後7時～8時30分
場 浮間子ども・ティーンズセンター(浮間4-29-32)
定 4組(2名1組)(抽選)
申 10月25日(水)までに、Eメール(記入例参照。全員の氏名も記入)で申込
問先 ①～③ 健康推進課健康づくり推進係
☎(3908)9068
EM kenko-suishin@city.kita.lg.jp

④ 第19回区民健康公開講座

主催 東京都北区医師会
後援 北区
対 区内在住、在勤または区内医療機関に通院している方
※未就学児の入場不可
日 11月18日(土) 午後2時～4時30分(1時30分受付開始) 場 北とびあつつじホール 定 400名(申込順)
申 所定の申込はがき(10月上旬に北区医師会館、各医療機関、健康推進課、各区民事務所、各健康支援センターなどに設置予定)またははがき(記入例参照。1通1名。職業も記入)で、10月31日(火)(必着)まで
問先 ④ 〒114-8575 王子2-16-11
東京都北区医師会区民健康公開講座係 ☎(5390)3511

赤羽文化センター講座

① 区民協働講座「詩吟にふれてもっと元気になりましょう」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 11月2日～30日(23日を除く) 毎週木曜 計4回 午前10時～正午

師 田中麗子氏 **【協力】** さわやか詩吟の会 **定** 10名(抽選)

申 はがき(記入例参照)、電話または直接窓口で、10月20日(金)(必着)まで

② 区民講座「ちょこっと先生と楽しく分かち合って学ぼう!健康・料理講座」(後半)

対 日 内 定 費 下表のとおり

No.	コース(対象)	開催日時	定員(抽選)	費用
1	秋の歌で楽しむ簡単イス体操 (おおむね60歳以上の方)	11月15日(水) 午前10時30分～11時30分	8名	10円 (保険料)
2	手作りパスタ&ソースを作ろう!	11月17日(金) 午前10時～正午	12名	700円程度 (材料費)
3	はじめてのメディテーション(瞑想) 一生役立つメンタルケア	11月28日(火) 午後6時30分～7時30分	10名	無料
4	日本のスーパーフード 米ぬかで健康増進!(座学)	12月2日(土) 午前10時30分～11時30分	10名	無料

※健康・料理分野の知識や経験のある方がちょこっと先生となって皆さんの指導にあたります。

申 はがき(記入例参照。希望コース(1コースまで)も記入)、電話または直接窓口で、10月31日(火)(必着)まで

③ 区民講座(東洋大学講師派遣事業)

「異文化理解のための心理学～「違い」を乗り越えるための心の理論とことば～」

対 区内在住、在勤、在学の方 日 11月4日(土) 午後2時～3時30分

師 東洋大学文学部国際コミュニケーション学科教授 平畑奈美氏 **定** 30名(抽選)

申 はがき(記入例参照)、電話または直接窓口で、10月20日(金)(必着)まで

④ PC特別講座V期「Excel中級

～関数(SUM・IF・VLOOKUP)・条件付書式・ワークシート操作他～」

対 PCの基本操作ができる方

日 11月1日～22日 毎週水曜 計4回 午後6時30分～8時30分

師 堀 愛弓氏 **定** 12名(抽選)

費 8,000円(全回分。PC使用料・テキスト代金を含む)

申 10月19日(木)までに右記コード、電話または直接窓口で申込

=以下①～④共通=

問 場 先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター ☎(3906)3911



申込はこちら

子どもなんでも窓口を ご利用ください



詳しくはこちら

子どもや子育てなどに関することをお問い合わせ・相談のできる「子どもなんでも窓口」を区内の児童館全館に開設しています。予約不要ですので、お気軽に児童館・子どもセンター・ティーンズセンターにご来館ください。

子どもなんでも窓口



問 子どもわくわく課事業計画係
☎(3908)9128

企画展

後援 北区

「渋沢栄一肖像展」～肖像写真～

青年から晩年までの肖像写真を展示し、渋沢栄一のさまざまな「顔」をじっくりとご覧いただける企画展を開催します。新一万円札に描かれる渋沢栄一の肖像の参考とされた写真も展示します。



詳しくはこちら

日 10月7日(土)～令和6年6月2日(日)

午前10時～午後5時(最終入館4時30分)

※12月1日(金)～令和6年1月31日(水)まで工事のため休館。2月3日(土)から企画展を再開

場 渋沢史料館企画展示室

(西ヶ原2-16-1)

費 一般300円、小中高生100円

飛鳥山3つの博物館三館共通券…一般800円、

小中高生320円

問 (公財)渋沢栄一記念財団 渋沢史料館

☎(3910)0005



渋沢栄一 古希
(渋沢史料館所蔵)

空き店舗での起業に家賃を補助します! (令和5年度後期募集)

商店街で起業したい!商店街空き店舗での起業への家賃補助

商店街空き店舗活用支援事業

対 区内商店街にある空き店舗を活用して、初めて事業を行う起業家

※要件あり

内 店舗月額賃借料の2分の1以内(上限5万円)を1年間補助。また、経営アドバイザーが店舗に訪問し、経営相談を実施します。 **定** 4件(選考)

問 先 産業振興課商工係 ☎(5390)1235



詳しくはこちら

地域密着事業で起業したい!

空き店舗での地域密着事業への家賃補助

コミュニティビジネスチャレンジショップ支援事業

対 区内の空き店舗などを活用して、コミュニティビジネス(地域課題解決型事業)を行う起業家 ※要件あり

内 店舗などの月額賃借料の2分の1以内(1年目は月額上限5万円、2年目は月額上限3万円)を最大2年間補助。また、専門家による経営支援を実施します。

定 1件(選考)

問 先 産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237



詳しくはこちら

=以下、共通=

申 11月30日(木)までに事前相談(要予約)を受け、12月15日(金)午後5時までに直接窓口で申込 ※申込前に北区ホームページをご覧ください。

第2回

飛鳥山Hawaii Festival

後援 北区

～渋沢栄一×カラーカウア王のゆかりの地～

昨年約5万人を動員したハワイフェスティバルを秋の飛鳥山で開催します。旧渋沢庭園・飛鳥山公園でのフラのパフォーマンスはエントリー数が大幅増。今春オープンの新とらん館前広場では、ウクレレやしぐさわくんのミニショーもお届けします。

約140年前に渋沢栄一翁がハワイのカラーカウア王を自身の邸宅に招いたことから、飛鳥山はハワイと日本の歴史が交わる特別な場所となりました。



「飛鳥山がハワイになる2日間」をどうぞお楽しみください。

当日は、マウイ島の山火事にかかる被災支援募金箱を設置します。詳しくはこちら

日 10月21日(土)・22日(日)

午前10時～午後4時

場 飛鳥山公園(王子1-1-3先)

問 Hawaii Festival実行委員会

(東京北区観光協会内)

☎(5390)1166



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

子どものオンラインゲーム課金の トラブルを防ぐには

【相談事例】

- ・子どもがオンラインゲームで150万円以上も課金していたが、決済完了メールが子どもに削除されていたため気がつかなかった。
- ・子どもが父親のアカウントを使って家庭用ゲーム機で遊び、アカウントに登録されていたクレジットカードを利用して課金していた。
- ・一度だけ課金するためにスマートフォンにクレジットカードに登録したところ、子どもが30万円以上も課金してしまった。年齢確認画面で「20歳以上」を選択していたようだ。

アドバイス

- ・子どもが保護者の許可なく課金することがないように、保護者のアカウントを子どもに利用させないようにしましょう。
- ・やむを得ず保護者のアカウントを子どもに利用させる場合は、予期しない課金を防ぐために、事前にアカウントの設定を確認し、決済時にパスワードを必要にしておく、課金時に決済完了メールが届くようにするなどの設定をしましょう。
- ・未成年者が保護者の承諾なくオンラインゲームの課金をしてしまった場合は未成年者契約の取り消しが可能な場合があります。北区消費生活センターに相談してください。

子どもの幸せNo.1

ひとり親家庭等医療証「現況届」の提出

現況届を提出することにより、令和6年1月1日からの新医療証を受けることができます。郵送された書類に必要事項を記入し、親と児童の健康保険証のコピーを同封して、10月31日(火)(必着)までに提出してください。


現況届確認後、受給資格がある方には、新しい医療証を12月下旬に郵送します。

※古い医療証は、子育て給付係・区民事務所・地域振興室へ返却してください。

問先〒114-8508(住所不要)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

小学校入学前子育てセミナー

対令和6年4月に小学校へ入学するお子さんの保護者を中心にどなたでも可

日10月10日(火)頃から配信予定 ※Web配信のみ  詳しくはこちら

問教育政策課
☎(3908)9279

楽しく遊んでエコを学ぼう！ ～省エネ道場の開催～

第6回省エネ道場

対区内在住、在学の小学生


日10月29日(日) 午前10時～11時30分

場北とびあ8階802会議室

内自然とエネルギーと人間

定20名程度(申込順)

申10月7日(土)から20日(金)までにEメールまたはファクス(記入例参照。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「省エネ道場申込み」としてください。  詳しくはこちら

問先環境課環境政策係
☎(3908)8603 FAX(3906)8474
EMkankouseisaku@city.kita.lg.jp

令和6年度北区奨学生の募集

申10月10日(火)から11月10日(金)までに、申込用紙(区立中学校及び教育政策課窓口(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)に記入し、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6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


都立特別支援学校に通う児童・生徒の給食費補助金

保護者の経済的な負担を軽減するため、都立特別支援学校に通う児童・生徒の給食費を補助します。

対区内在住で、都立特別支援学校(小学部、中学部)に通う児童・生徒の保護者

[補助金額] 給食費保護者負担額(実費)

[申込期限] 11月30日(木)まで

※申請方法など、詳しくは北区ホームページをご覧ください。  詳しくはこちら

問教育総合相談センター
☎(3908)1326

歯っぴいファミリー講習会～きれいな歯並びのための個別相談～

対区内在住の乳歯の奥歯が生えた頃から3歳11カ月までのお子さんとその保護者

日11月13日(月) 午後1時から60分程度

場赤羽会館7階

内歯科医師による歯並び相談、楽しく遊んでお口を鍛えるコツ、噛む力を育てる食事のポイント **師**北歯科医師会歯科医師

定14組(申込順)

申10月10日(火)午前9時から電話申込

問先赤羽健康支援センター
☎(3903)6481



滝野川体育館 幼児・小学生体操教室 (11・12・1月)参加者募集!

対区内在住、在学、在園の4歳～小学6年生


日11月14日～令和6年1月30日(12月26日～1月9日を除く) 毎週火曜 計9回

①午後3時50分～4時40分

②午後4時50分～5時40分(2部制)

定70名(申込順)

費900円 ※初回レッスンまでに1階受付横券売機でチケットを購入

申11月14日(火)までに右記  申込はこちら

場滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
☎(3940)1801

伝統工芸技術・鍛金で、世界にひとつだけのお皿をつくろう!

対小学5年生～高校3年生

日場①11月4日(土)…豊島児童館(北区豊島7-17-1)

②18日(土)…浮間子どもティーンズセンター(浮間4-29-32)

午前の部…午前10時～午後0時30分

午後の部…午後1時15分～3時45分

内金属をとんかちでたたいて形をつくる「鍛金」で、お皿を作ります。

[持ち物] 上履き、手拭きタオル

師人間国宝奥山峰石弟子 鈴木頼彦氏ほか

定各回10名(原則申込順。申込多数の場合初めての方優先)

申①10月3日(火)から、②17日(火)から直接会場で申込

問先①豊島児童館
☎(3911)9481

②浮間子どもティーンズセンター
☎(3960)5301

外国籍のお子さんの入学案内

区内在住の外国籍のお子さんで、令和6年4月から区立小・中学校へ入学希望の方は手続きが必要です。

対小学1年生…平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの方

中学1年生…現在小学6年生で、令和6年3月卒業予定の方

[手続方法] 保護者とお子さん両方の①在留カード、②特別永住者証明書のどちらかを持参して申請

[受付期間] 10月2日(月)～16日(月)

※小学校入学希望の方は10月中旬から健康診断がありますので、早めに申請してください。

問先学校支援課学事係(滝野川分庁舎1階5番) ☎(3908)1541

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、在学の小学生とその保護者(2名または3名1組)

日10月29日(日) 午後2時～3時20分

内3D映像を使ったやさしい解説で秋の星座について楽しく学びましょう。

師サイエンスコンサルタント 福原将之氏

定15組(抽選) **費**1名200円(教材費)

申往復はがき(記入例参照)で、10月20日(金)(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

そらまめ相談室 (ひとり親家庭等相談室) (離婚前含む)相談会③

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(離婚前の方も対象)

日10月15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同相談室の相談員による一般相談…正午～午後3時

③弁護士による法律相談…午後3時～5時

場北とびあ8階801会議室

定①2名、②3名、③2名(いずれも申込順)

申10月13日(金)までにホームページまたは電話で申込  詳しくはこちら

問先そらまめ相談室
☎(3908)1363
HP <https://kitaku-hitorioya.jp/>

受験を控えた親子が楽しめる親子ヨガ～呼吸法でリラックス方法を味方につけよう～

後援 北区教育委員会

対小学5・6年生、中学3年生とその保護者

日11月12日(日) ①午前10時30分～正午 ②午後1時～2時30分


場中央公園文化センター第1視聴覚室

内簡単な呼吸法、ストレッチと受験に詳しい方を交えた集団トーク

定各15組(申込順)

費1,800円

申右記コードから申込

問親子ヨガ タケモト  申込はこちら

HELSPPOで楽しもう! 親子ハロウィン運動会!!

主催 東洋大学 後援 北区

対区内在住、在学、在園の4歳児～小学2年生とその保護者

日10月21日(土) 午前10時～午後0時15分(9時30分受付開始)


場東洋大学赤羽台キャンパスHELSPPO HUB-3多目的室1(赤羽台1-7-11)

内東洋大学健康スポーツ科学部の学生と一緒に、親子で楽しめる運動を行います。

定親子30組(抽選)

※保護者の参加は2名まで

費1組100円(保険料を含む)

申右記コードまたはホームページから申込  申込はこちら

問スポーツ推進課トップアスリートのまち推進係
☎(5390)1136
HP https://www.city.kita.tokyo.jp/ori_para/05toyo1021.html

令和6年4月期 保育園の入園案内

区立・私立認可保育園、小規模保育事業所、事業所内保育事業所(地域枠)、家庭的保育事業所、居宅訪問型保育事業、区立・私立認定こども園(保育部分)の利用申請受付は、保育課入園相談係で行います(郵送・電子申請可)。

※詳しくは、保育利用案内(保育課入園相談係及び区内認可保育園などにあります)をご覧ください。 ※保育利用案内・申請関係書類は北区ホームページからダウンロードできます。 ※令和5年8月1日以降に申請した方で内容に変更がない場合、改めて申請する必要はありません。 ※各歳児別空き人数などについて詳しくは北区ホームページをご覧ください。10月20日(金)に公開予定です。

受付期間

[第一次利用調整締切(希望園変更を含む)] 12月11日(月)

[第一次利用調整集中受付期間] 10月23日(月)～12月11日(月)

※土・日曜、祝日を除く(今年度から休日受付は実施しません)

※令和6年4月入園の産休明け、3カ月以上保育実施園への申請については、分娩予定日(帝王切開による出産を含む)がそれぞれ次のお子さんにに関して、出産前申請を受け付けます。申請に必要な書類と、母子手帳や入院計画書など、出産予定日が確認できるものをご提出ください。

●産休明け…11月26日(日)～令和6年2月4日(日)

●3カ月以上…11月26日(日)～令和6年1月1日(祝)

[第二次利用調整受付期間] 12月12日(火)～令和6年2月22日(木) ※土・日曜、祝日、年末年始を除く ※第二次の入園可能数は、第一次入園内定後の残数です。

内定者発表

内定者には、次の日程以降、内定した保育園から連絡があります。また、スマートフォンアプリ「東京都北区子育て応援ガイドきたハピモバイル」で利用調整結果を確認することも可能です。

●第一次…令和6年2月15日(木)(予定) ●第二次…令和6年3月12日(火)(予定)

[内定後の手続き] 園の指定する期日に、面接及び健康診断を受けていただきます。集団保育が可能と判断された後、入園が正式に決定となります。小規模保育事業所、事業所内保育事業所(地域枠)、家庭的保育事業所、居宅訪問型保育事業、私立認定こども園(保育部分)については、事業者との契約手続きが必要です。

1月・2月入園を希望する方へ

ほかの月の締切日と日程が異なりますのでご注意ください。

[1月入園申請] 締切…11月27日(月) **内定者発表**…12月5日(火)(予定)

[2月入園申請] 締切…12月11日(月) **内定者発表**…令和6年1月10日(水)(予定)

※3月入園は行っていません。

問先保育課入園相談係(区役所第一庁舎2階1番) ☎(3908)9129

つなぐ医療・福祉No.1

10月は骨髄バンク推進月間です

令和5年7月末現在、骨髄などの提供希望者(ドナー)登録数は、全国で50万人を超えています。兄弟姉妹以外での適合の確率はとても低く、まだまだ多くの方のご協力が必要です。(公財)日本骨髄バンクでは、移植を待つ患者さんのためにドナー登録をお願いしています。詳しくはホームページをご覧ください。



[骨髄ドナー登録について]
 問 日本骨髄バンク ☎(5280)1789
 HP <https://www.jmdp.or.jp>
[北区骨髄移植ドナー支援制度]
 対 (公財)日本骨髄バンクが実施する事業で過去1年以内に骨髄・末梢血幹細胞の提供を行ったドナーまたはドナーが勤務する国内事業所
 ※ドナーの方は提供時点で区内に住所を有していたこと、事業所は提供時点でドナーを雇用していたことが必要
 内 骨髄などの提供のための検査や手術の通院・入院日数に応じた助成金
[助成金額]ドナー本人1日2万円、事業所1日1万円 ※いずれも上限7日分
 問 北区保健所保健予防課保健予防係 ☎(3919)3104

有毒植物の誤食にご注意!

有毒植物の中には、野菜とよく似ているものもあります。例えば、食べると嘔吐、下痢などを引き起こすスイセンの葉は、ニラとよく似ています。スイセンの葉にはニラ特有の匂いがありませんが、見た目では区別するのは容易ではありません。また、イヌサフランの葉を、ギョウジャニンニクやウレイと間違えて食べてしまうなど、有毒植物の誤食が原因で死亡する事例も起きています。観賞用植物は、家庭菜園の場所とは離して植えるようにしましょう。食用であることが確実でない植物は、食べないようにしましょう。もし食後に異変があれば、すぐ医療機関を受診してください。

問 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎(3919)0726



上:ニラ 下:スイセン

プレ就労カフェ「きらりあカフェ」第4期生募集!!

対 区内在住の55歳以上で、働く意欲のある方、働きたいけどブランクのある方
 日 11月2日(木)~12月5日(火) 計10回
 午前10時~正午
 場 北区いきがい活動センター(王子5-2-5-101)
 内 働きたいけどブランクがある、働くことへ少し不安がある方のためのプレ就労、研修プログラムです。1カ月の研修とカフェ業務体験、仕事探し講座により研修終了後の就労を目指します。
 定 5名(選考)
 申 10月1日(日)から25日(水)までにEメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込 詳しくはこちら
 問 先 いきがい活動センターきらりあ ☎(5390)2220
 EM kitaku-ikigai@foryou.or.jp



健康サポート講座 ~脱水症と低栄養の関係~

対 区内在住で65歳以上の方
 日 10月24日(火) 午後1時30分~3時
 場 ぶらっとほーむ桐ヶ丘(桐ヶ丘1-6-2-101)
 内 今日からできる予防法を学びます。
 師 大橋病院管理栄養士 白井芽瑠氏
 定 25名(申込順) **[持ち物]**飲み物、上履き
 申 10月10日(火)午前9時から電話申込
 問 先 ぶらっとほーむ桐ヶ丘 ☎(3908)1277

介護予防で元気はつらつサロン 「元気歯つらつ ~お口の健康は体の健康~」

対 浮間1~5丁目に在住の65歳以上の方
 日 10月25日(水) 午後2時~3時30分
 場 浮間ふれあい館3階ABホール(浮間2-10-2)
 内 歯科衛生士によるお口の健康について
 師 歯科衛生士 井上恵美氏
 定 30名(申込順)
 申 10月2日(月)午前10時から電話申込
 問 先 浮間高齢者あんしんセンター ☎(3558)3689

家族介護者教室 「顔ヨガでリフレッシュしませんか?」

対 区内在住の方
 日 10月26日(木) 午後2時~3時
 場 昭和町ふれあい館2階第1ホール(昭和町3-10-7)
 内 顔のストレッチをすることで、脳を活性化して気分転換を図ります。
 師 インストラクター 岡田美絵子氏
 定 20名(申込順)
 申 10月3日(火)午前10時から電話申込
 ※当日欠席する場合は要連絡
 問 先 昭和町・堀船高齢者あんしんセンター ☎(6807)6961

認知症サポーター養成講座

対 区内在住、在勤の方
 日 10月23日(月) 午後1時30分~3時
 場 UR王子五丁目団地6号棟集会所(王子5-2-6)
 内 認知症の人や家族が地域で安心して生活できるよう、地域で見守り応援する「認知症サポーター」になりませんか。
 定 20名程度(申込順)
 申 10月2日(月)午前10時から電話申込
 問 先 王子光苑苑高齢者あんしんセンター ☎(3927)8899



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

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

都では、満70歳以上の都民の方に、申込により都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)・都内民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。**有効期限は令和6年9月30日までです。**

対 都内に住所登録されている満70歳以上の方(寝たきりの方を除く)
 申 満70歳になる月の初日から申し込みます。必要書類をご用意し、最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所等のシルバーパス発行窓口へ申込
 費 下表のとおり

対象者	費用
①令和5年度の住民税が「課税」の方	2万510円
②令和5年度の住民税が「非課税」の方	各1,000円
③令和5年度の住民税は「課税」であるが、令和4年の合計所得金額(*)が135万円以下の方	

※不動産売却に係る特別控除額(令和4年分)がある場合は、右記の必要書類と異なる場合がありますので、お問い合わせください。

[必要書類]

- 住所・氏名・生年月日が確認できる「本人確認書類」(保険証または運転免許証)
- 1,000円で発行を受ける方は、ほかに所得などが確認できる書類として以下のいずれかが必要です。ア「令和5年度介護保険料納入(決定)通知書」の所得段階区分欄に「1」~「6」のいずれかの記載があるものイ「令和5年度住民税/課税非課税証明書」ウ「生活保護受給者証明書(生活扶助)」
 ※詳しくはお問い合わせください。
 問 先 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)

ピンクリボンキャンペーン ~乳がんの早期発見を心がけましょう~

ピンクリボンとは?

乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。「乳がん月間」である10月はピンクリボンキャンペーンを行います。

ブレスト・アウェアネスを知っていますか?

乳房を意識する生活習慣です。以下の4つのポイントがあります。

- ①自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気を付ける
- ③変化に気が付いたらすぐ医師に相談する
- ④40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける



詳しくはこちら

40歳からは、2年に1回乳がん検診を受診しましょう

9人に1人が乳がんにかかると言われる、日本の女性が最もかかりやすいがんです。マンモグラフィ検査は、自分では見落としがちな小さながんの発見も可能です。あわせてセルフチェックは全世代の乳がん早期発見に有効です。

問 先 健診コールセンター ☎(3908)9034

各支援センターでは乳がんに関するパンフレットやポケットティッシュを配布しています。

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



北区ピンクリボンマーク

「帝京けんこうひろば」のご案内

対 日場内師定申 下表のとおり

●健康相談

内容	日時・場所・申込
帝京けんこうひろば 健康相談 健康上のお悩みなどのご相談をお受けします健康チェックのみのご来室も大歓迎です(計測項目:身長、体重、体組成、血圧、握力、血管年齢)	日 10月18日、11月15日、12月20日 毎月第3水曜 午後0時30分~2時30分 場 帝京大学4号館1階「帝京けんこうひろば」相談室(上十条3-1-25) 申 当日、直接会場へ(混雑時はお待ちいただくこともあります)

●健康講座

内容・講師	対象・日時・場所・定員・申込
大切な大人(以下、大人)ががんに関与していることを知らされている学童期(小学生)の子どもと大人(知っていることが参加の条件になっていますが、まだ知らせていない方もご相談ください) 大切な大人のがんを知らされた子どもと大人のための安全基地コアラカフェ® 帝京大学 医療技術学部看護学科教授 南川 雅子氏ほか5名	対 大切な大人(以下、大人)ががんに関与していることを知らされている学童期(小学生)の子どもと大人(知っていることが参加の条件になっていますが、まだ知らせていない方もご相談ください) 日 [対面] 10月15日(日)、12月17日(日) 午後1時30分~3時 [オンライン] 11月19日(日) 午後1時30分~2時 場 [対面] 帝京大学4号館 [オンライン(ZOOM)] 参加者へURLをお送りします 定 1回5~6名の子どもと大人(申込順・要事前予約) 申 Eメールで申込(メールタイトル「コアラカフェ®参加希望」) EM koala@med.teikyo-u.ac.jp ※詳しくはホームページ、ブログ、Facebook、Instagram、X(旧:Twitter)をご覧ください。



ホームページはこちら



ブログはこちら

※体調不良時の来室は、ご遠慮ください。

※急な変更がある場合は、ホームページの「最新イベント」ページでお知らせします。

問 帝京大学医療技術学部看護学科帝京けんこうひろば運営委員会(板橋キャンパス事務部)
 ☎(3964)8480 HP <https://www.teikyo-u.ac.jp/event>
 EM kenkouhiroba@med.teikyo-u.ac.jp



お知らせ

◆第1回王子共創会議

王子駅周辺の関係者が集まり、これからのまちづくりを議論する会議を開催します。会議の様子をご覧になりたい方や傍聴の申込方法など詳しくは北区ホームページをご覧ください。

☎(3908)7186



詳しくはこちら

◆第243回東京都都市計画審議会

☎(5388)3225

◆マイナンバーカードの出張申請サポート

☎(3908)1329

◆介護保険料納付書をお送りします

☎(3908)1285

はがき等の記入例

- 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

◆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

◆北区アンバサダー倍賞千恵子氏が秋の飛鳥山公園をPR

あすかパークレール「アスカルゴ」車内で、倍賞氏のアナウンスが流れます。

☎(3908)1364



倍賞千恵子氏

◆10月は食品ロス削減月間です。家庭でも「おいしく楽しく食べきろう!」

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では年間約523万トンの食品ロスが発生しています。区は「全国おいしい食べきりネットワーク協議会」に参加し、10月30日の食品ロス削減の日を含む10月を食品ロス削減月間としています。

- 消費期限と賞味期限を正しく理解する
- 買い物は必要に応じて買う
- 残さず使い切る



生ごみ削減レシピはこちら



フードドライブはこちら

◆麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動 10月1日(日)～11月30日(木)

☎(3919)0727

◆違反建築防止週間10月15日(日)～21日(土)「建築のルールを守って、安全で住みよい北区」

区内では、建物の新築や改築だけでなく、わずかな増築をする場合でも建築確認が必要です。正しい手続きで適法な建物を建てることは、地域の防災性や居住環境の向上につながります。違反建築のない安全で住みよいまちづくりを進めていきましょう。

☎(3908)9196

◆令和5年度新製品・新技術開発支援事業助成対象事業の決定

開発テーマ	事業所名
短時間で別世界の空間を創り出す、和.coオリジナルパネルとパーティションの開発	(株)テイ製作所(浮間2丁目)
チタンパイプの連続伸管加工及びステンレスパイプの潤滑レス伸管加工方法の確立	(株)華光(東十条5丁目)

☎(5390)1235

◆東京都最低賃金改正

10月1日(日)から東京都最低賃金(地域別最低賃金)は時間額1,113円に改正されました。

☎(3512)1614

◆「行政相談週間」10月16日(月)～22日(日)

☎(3363)1100



行政相談のマスコット「キクーン」

◆木造住宅、ブロック塀耐震診断、がけ・擁壁改修無料相談会

☎(3910)7758

募集

◆障害者福祉センター高次脳機能障害訓練利用者(1月)募集

☎(3905)7121

◆滝野川会館「クリスマス・ロビーコンサート」出演者募集!

☎(3910)1651



詳しくはこちら

◆将棋大会参加者募集

☎(3917)0576

◆子どもひろばボランティア募集! 「プログラム企画・運営ボランティア・ 会場運営サポートボランティア〜 (中央公園・赤羽・滝野川文化センター)」

午前と午後プログラムを入れ替える2部制で開催します。

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・個人の方、会場全体運営にお手伝いいただける方
※詳しくはボランティアを希望する文化センターにお問い合わせください。

日 場 ①中央公園文化センター…令和6年1月21日(日)
②赤羽文化センター…2月25日(日)
③滝野川文化センター…3月10日(日)
いずれも**[午前の部]**午前10時~正午
[午後の部]午後1時30分~3時30分

申 要項を確認のうえ、所定の申込書に必要事項を記入し、郵送、ファクスまたは持参で10月31日(火) (必着)まで
※要項と申込書は、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。右記コードからもダウンロードできます。詳しくはこちら

問先 ①〒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
②〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター
☎(3906)3911 FAX(3906)3915
③〒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区民講座

①世界遺産の魅力!~世界遺産の基礎知識と英国~
対 区内在住、在勤、在学の方(「世界遺産の魅力!」に初めて申込される方優先)
日 11月2日(木)・9日(木) 計2回 午後7時~8時30分
内 世界遺産の基礎知識を学び、魅力たっぷりの英国の世界遺産を巡ります。
師 NPO法人世界遺産アカデミー認定講師 岩本潔明氏 **定** 20名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、10月24日(火) (必着)まで

②社会人としてのマナーをしっかりと身に着よう!10代・20代のための就活マナー講座
対 区内在住、在学の10代・20代でこれから就職活動の準備を始める方、または現在就職活動中の方
日 11月8日~12月6日(22日を除く) 毎週水曜 計4回 午後7時~9時
内 身だしなみ・コミュニケーションの取り方など基礎のビジネスマナーを学びます。
師 ㈱Fleurir 瀬下恵美氏
定 12名(抽選)
費 1,000円程度(教材費)
申 10月27日(金)までに右記コード、電話または直接窓口で申込
=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



◆瀧野川信用金庫「創業セミナー」 (北区・足立区連携) 【特定創業支援等事業】

対 創業予定の方または創業5年未満で原則全回参加できる方
日 内 師 下表のとおり

日程	内容	講師 (NPO法人東京都北区中小企業経営診断協会会員)
11月2日(木)	販路開拓	朝倉久男氏
11月9日(木)	財務	高木容子氏
11月16日(木)	経営	平野紘一氏
11月24日(金)	人材育成	岡田資司氏

[時間] 各回とも午後4時~6時30分
※講座の順番が前後する場合があります。
場 瀧野川信用金庫本部5階講堂(田端新町3-25-2)
定 50名(申込順) **申** 10月23日(月)までにお近くの瀧野川信用金庫本支店で申込
※詳しくはホームページ(右記コード)をご覧ください。
問先 【セミナーについて】
瀧野川信用金庫業務部
☎(3893)6172 **詳しくはこちら**
【特定創業支援等事業について】
産業振興課経営支援係
☎(5390)1237



◆起業・創業勉強会in創業支援施設 ネスト赤羽「創業時に直面しやすい 契約トラブルについて」

対 区内事業主または起業をお考えの方
日 10月18日(水) 午後2時~4時
内 株主関係、資金調達、人事労務、その他契約トラブルの対処法
師 弁護士 井口 敦氏 **定** 12名(申込順)
申 10月1日(日)から、Eメール(記入例参照)または電話で申込
※10月18日(水)午後2時から4時に融資に関する個別相談会を開催(予約制)。詳しくはお問い合わせください。 **詳しくはこちら**
問場先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9)
☎(3598)0571
EM info@nest-akabane.com



◆北区ふるさと農家体験館祭り

日 11月3日(祝) 午前10時~午後3時
内 昔懐かしい遊びやもの作り体験、和太鼓の実演など
申 当日、直接会場へ
問場 北区ふるさと農家体験館(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内)
☎(5993)8361



ふるさと農家体験館のご案内はこちら

◆令和5年度養育家庭(里親)体験発表会「知ってほしい養育家庭(里親)のこと」

対 養育家庭や福祉に関心のある方
日 11月11日(土) 午後2時~4時
場 北とびあ13階飛鳥ホール
内 養育家庭制度説明、講演、里親による体験発表会、パネルディスカッション
師 櫻井奈津子氏
定 50名(申込順)
申 10月11日(水)午前9時30分からファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込
※保育あり(申込順、定員5名、1歳から就学前まで)、手話通訳をご希望の方は10月27日(金)までに要連絡
問先 子ども家庭支援センター(午前9時30分~午後5時)
☎(3914)9565 FAX(6903)0519
EM koka@city.kita.lg.jp

◆赤羽会館のカルチャー企画 フラワーアレンジメント 「お正月のしめ飾り」

日 11月4日(土) 午前10時30分~正午(10時15分受付開始)
内 黒×ゴールドの水引を使ったシックモダンな正月ドア飾りを作ります。
定 20名(申込順)
費 5,000円(花材代4,000円を含む)
申 10月15日(日)から28日(土)までに、電話または直接窓口で申込
※申込締切後のキャンセル不可。花材は入れ代わる場合があります
問場先 赤羽会館自主事業担当(赤羽南1-13-1)
☎(3901)8121



作品例

◆北区シニア作品展

区内のシニアクラブの会員の方が、日ごろの創作活動の成果を発表します。個性豊かで元気がもらえる作品に出会えます。どなたでもご覧いただけますので、お誘い合わせのうえご来場ください。
日 10月21日(土) 午前10時~午後4時30分
場 北とびあ地下1階展示ホール
内 書道、絵画、写真、手芸などの展示
申 当日、直接会場へ
問 長寿支援課
☎(3908)9017

◆利用団体による学習成果発表会 「第39回赤羽文化センターまつり」

主催 赤羽文化センター利用団体連絡協議会・北区教育委員会
日 10月14日(土) 午前10時~午後5時
15日(日) 午前10時~午後4時
[作品展示] 手工芸、美術、書道、和裁、洋裁など
[実演] 大正琴、コーラス、フラダンス、日本舞踊、琉球舞踊など
[体験発表] お茶席(一席500円)
[その他] 健康チェックほか
※詳しくは右記コードをご覧ください。
問場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
☎(3906)3911 **詳しくはこちら**



大正琴の演奏

◆第38回北区小・中学生アイデア工夫展

主催 北区青少年委員会
共催 北区・北区教育委員会
日 10月14日(土) 午前10時30分~午後6時
15日(日) 午前10時~午後5時
場 北とびあ地下1階展示ホール
内 小・中学生のユニークでアイデアや創意工夫にあふれた意欲的な作品を多数展示します。
申 当日、直接会場へ
問 生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323

◆駿台天文講座

後援 北区教育委員会
●ハイブリッド講演会(対面+オンライン)
「はやぶさ2の成果」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 10月21日(土) 午後5時~6時
師 名古屋大学大学院教授 渡邊誠一郎氏
定 ①対面…30名(抽選)
②オンライン…50名(申込順)
※詳しくはホームページをご覧ください。
申 ①対面…往復はがき(記入例参照)で、10月16日(月) (必着)まで ※申込フォームは18日(水)まで
②オンライン…申込フォーム **申込はこちら**
●駿台ジュニア天文教室(対面+オンライン)
「はやぶさ2とリュウグウ」
対 区内在住の小学3年生~6年生と保護者及び中学生
日 10月21日(土) 午後3時~4時
師 一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏
定 ①対面…20名(抽選)
②オンライン…20名(申込順)
申 ①対面…往復はがき(記入例参照)で、10月16日(月) (必着)まで ※申込フォームは18日(水)まで
②オンライン…申込フォーム **申込はこちら**
=以下、共通=
問場先 〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 布施・篠原
☎(3913)5735
HP <http://www.sundaigakuen.ac.jp>



講座・催し

◆北区飛鳥山博物館 野外講座 『とはずがたり』をたどる

日 10月21日(土) 午前10時30分~午後4時(予定)
場 北区飛鳥山博物館・野外
内 鎌倉時代の紀行文『とはずがたり』を読み、文章中に記された赤羽地域を歩きます。
師 同館学芸員 **定** 25名(抽選)
費 100円(資料代)
申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、10月6日(金) (必着)まで
※電子申請は午後4時まで **申込はこちら**
問先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館)
☎(3916)1133



◆滝野川文化センター特別講座 「世界の家庭料理 ~チベット文化のラダック家庭料理 チュータギ(すいとん)~」

対 小学生以上の方
日 11月18日(土) 午前10時30分~午後1時
内 ラダック地方の家庭料理チュータギ(すいとん)の調理と試食、チベットの自然と文化を紹介いたします。
師 マンガ家 織田博子氏
定 20名(抽選)
費 2,500円(参加費・材料費・保険料を含む)
※高校生以下は1,500円
申 11月1日(水)までに右記コード、電話または直接窓口で申込
問場先 滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館)
☎(5394)1230 **申込はこちら**



講座・催し

◆(公社)不動産保証協会東京都本部 第四地区協議会法定研修会

後援 北区

日 11月20日(月) 午後0時45分～4時30分 (0時10分受付開始)

場 北とぴあさくらホール

内 師第1部「太陽光発電等に関する新たな制度(建築物環境報告書制度)について」…東京都環境局気候変動対策部制度調整担当課長 屋敷和也氏
第2部「地球沸騰時代のエネルギー政策と太陽光発電の有効性」…信州大学准教授 茅野恒秀氏、(一社)ZEH推進協議会理事 小山貴史氏
第3部「サッカーから学んだ大切なこと」…元サッカー日本代表 鈴木啓太氏

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 ☎(3827)4171

◆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21日(土) 午後2時～4時

場 王子小学校王子ホール

内 日本発、世界食品カニ風味蒲鉾を知る

師 東京海洋大学客員教授 辻 雅司氏

定 40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

HP <http://www.kitaku-zatsugaku.jp/>

スポーツ

◆体幹トレーニング教室

対 区内在住、在勤、在学の方

日 10月22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…体幹を意識して綺麗な姿勢で歩ける事を目標とします。
中級…バランスが取れない難しい姿勢で、安定感のあるパフォーマンスが出せるような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 400円

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(赤羽西5-2-27) ☎(5948)9281

HP <http://www.akabane-sports.com/>

◆区民体育大会卓球競技

主催 北区・北区体育協会

対 区内在住、在勤、在学の方及び北区卓球連盟登録者

日 11月5日(日)

場 赤羽体育館(志茂3-46-16)

申 ファクスまたは郵送(記入例参照)で、10月10日(火)(必着)まで
※詳しくはお問い合わせください。

問 先 〒115-0044 赤羽南2-8-11-1001 北区卓球連盟事務局 日浦 ☎090(4391)7800 FAX(3903)4226

◆ランニング教室「ドリル」

共催 北区

対 中学生以上の方

日 10月29日(日) 午前9時30分～11時

場 滝野川体育館アリーナ(西ヶ原2-1-6)

内 理想のランニングフォームを生み出すドリル(反復訓練)を学びます。

[持ち物] 室内シューズ

師 慶應義塾大学医学部三四会競走部コーチ

定 40名(抽選) 費 2,000円

申 10月14日(土)までに右記コードまたはホームページで申込

問 コミスポたきのがわ 申込はこちら ☎080(1185)6796

HP <https://www.comispo-takinogawa.com>

◆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 10月29日(日) 午前9時30分～正午

場 滝野川体育館2階会議室(西ヶ原2-1-6)

内 個々のランニングフォームを動画・足圧測定して、理想の個人指導をします。

[持ち物] 室内シューズ

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 20名(抽選)

費 3,000円 申 10月14日(土)までに右記コードまたはホームページで申込

申 コミスポたきのがわ 申込はこちら ☎080(1185)6796

HP <https://www.comispo-takinogawa.com>

◆初心者向け ノルディックウォーキング

主催 北区スポーツ推進委員協議会
共催 北区

対 区内在住、在勤、在学の方

日 場 10月14日(土) 午前9時に桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)集合(雨天中止)

内 赤羽緑道公園を周回します(約4km)(ポール貸出あり)。

申 当日、直接会場へ
※詳しくはホームページをご覧ください。 詳しくはこちら

問 スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎(5390)1134

HP <https://sports-kita.com>

◆ゴルフコース練習会

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤、在学の方または北区ゴルフ連盟会員

日 11月7日(火)

場 唐沢ゴルフ倶楽部唐沢コース(栃木県佐野市富士町1番地)

定 60名(申込順) ※組合せ希望可

申 Eメール、はがき(記入例参照)または申込フォームで、10月20日(金)(必着)まで
※費用など詳しくはホームページをご覧ください。

問 先 〒115-0043 申込はこちら 神谷2-6-8 北区ゴルフ連盟事務局 ☎070(9055)7272 (非通知電話からは不可)

HP <https://kita-golf-federation.jimdofree.com/>

EM tokyo.kitagolf@gmail.com

コミスポふれあい健康講座

前立腺がんのお話～PSA検査とは?～

主催 コミスポたきのがわ 共催 北区

対 区内在住、在勤、在学の方

日 10月29日(日) 午後1時～2時30分(0時40分受付開始)

場 滝野川体育館2階プレイルーム(西ヶ原2-1-6) [持ち物] 室内シューズ

師 明理会中央総合病院泌尿器科医師 吉川氏

定 40名(申込順) 申 10月27日(金)までに申込

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 先 明理会中央総合病院公開講座担当 ☎(5902)1055

HP <https://www.comispo-takinogawa.com/>

北区ジュニア育成ソフトテニス強化講習会

令和5年度ジュニア育成地域推進事業

主催 北区体育協会・東京都・東京都体育協会

対 区内在住の小・中学生

日 10月21日～令和6年2月17日

各土曜(原則毎月3回程度、雨天時は中止)

午前9時～11時(いずれも10分前集合)

場 桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57)

定 50名(申込順)

費 4,000円(傷害保険料を含む)

申 10月7日(土)までに、Eメール(記入例参照。保護者の方のメールアドレスも記入)で申込 ※10月14日(土)までに確認通知を送ります。

[持ち物] 運動できる服装、飲み物、帽子 ※ラケット貸出可

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 先 北区ソフトテニス連盟理事 熊田 ☎090(2332)2555

HP <https://kitasofttennis.cloud-line.com/>

EM kita.sta@gmail.com




詳しくはこちら

10月9日(祝)はスポーツの日!

無料フットサルイベントを開催

日 10月9日(祝) ①午後4時30分～5時30分
②午後6時10分～7時20分 東京ヴェルディフットサルチーム対SFC
午後7時30分～8時40分 十条FC対cerverja

内 ①フットサル体験教室 ②東京都フットサル3部リーグ観戦

師 ①東京ヴェルディフットサルチーム =以下、共通=

申 当日、直接会場へ [持ち物] 室内シューズ

問 場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) ☎(3940)1801

HP <https://kita-tai.com/>



トップアスリートのまち・北区

ユニバーサルスポーツ体験会

日 10月18日～令和6年3月13日

毎月第3水曜(3月のみ第2水曜) 計6回 午後2時～3時

場 赤羽体育館(志茂3-46-16)

内 各月異なる種目を実施 [持ち物] 飲料水、室内シューズ

師 東京ヴェルディ普及部コーチほか 定 各月40名程度(申込順)

申 各月開催日2日前までに電話またはEメール(記入例参照)で申込
※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

[協賛企業] 川田テクノロジーズ(株)、川田工業(株)、川田建設(株)

問 先 スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎(5390)1134

EM spo-suishin@city.kita.lg.jp

