

NO.1515
毎月1日・10日・20日発行
7 | 10
平成28年(2016)

北区ニュース

北区アンバサダー
倍賞千恵子氏が夏の飛鳥山公園を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。
【期間】7月18日(祝)～
8月31日(水)
※放送終了日は予定です。
☎広報課
☎(3908)1102



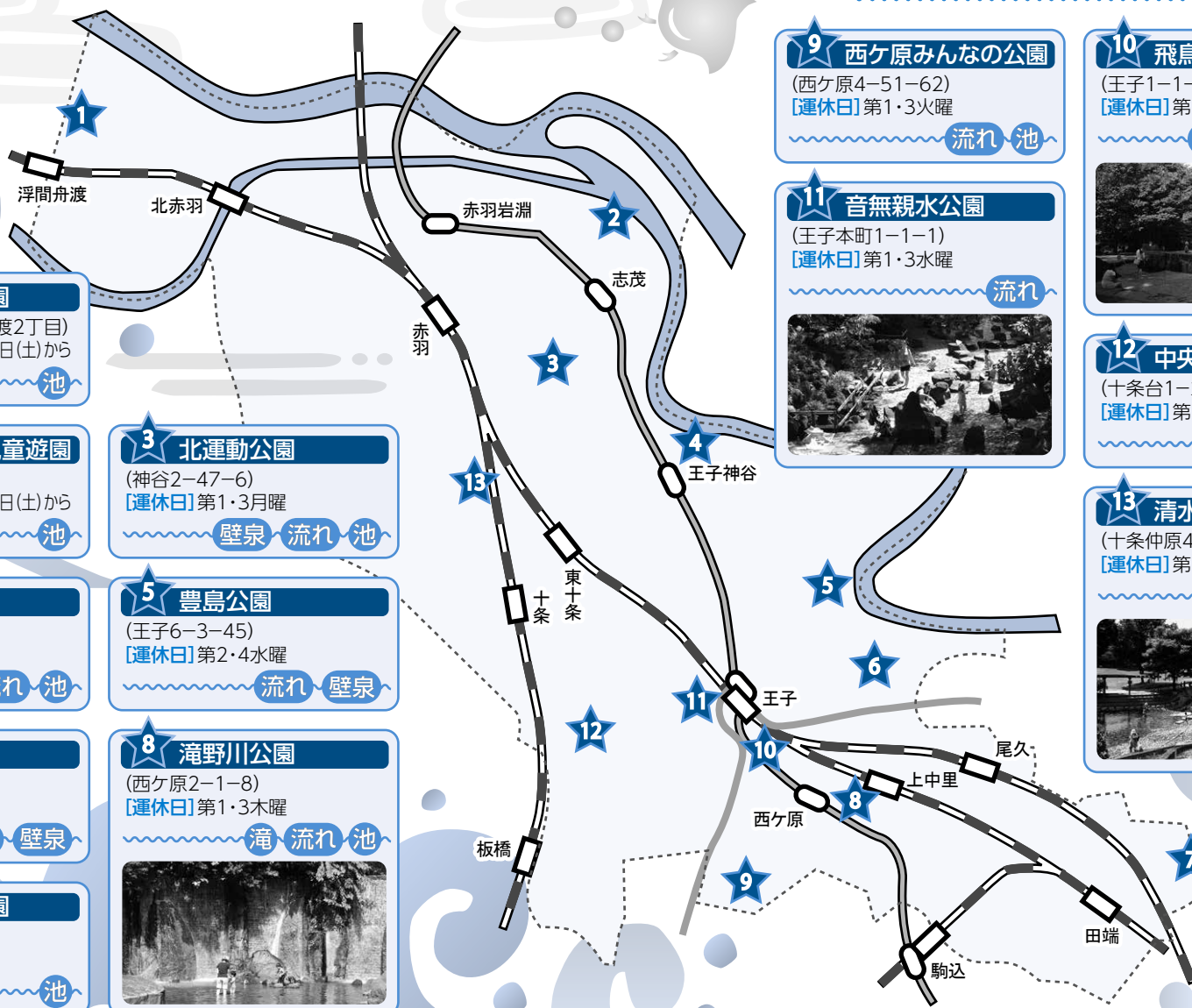
夏休み!! 公園でLet's水遊び!!

区には、滝や噴水など水遊びができる施設がある公園が13カ所あります。ジリジリと暑い日が続くこの季節ですが、暑さに負けず公園で水遊びをして、楽しい夏休みを過ごしましょう。水遊びができる施設は、7月10日(日)までは土・日曜、祝日のみ、7月16日(土)からは毎日利用できます。また、施設の清掃日、悪天候の日、電力が逼迫した場合などは運転を休止します。詳しくは、各公園及び北区ホームページなどでご確認ください。

☎道路公園課公園河川係 ☎(3908)9275

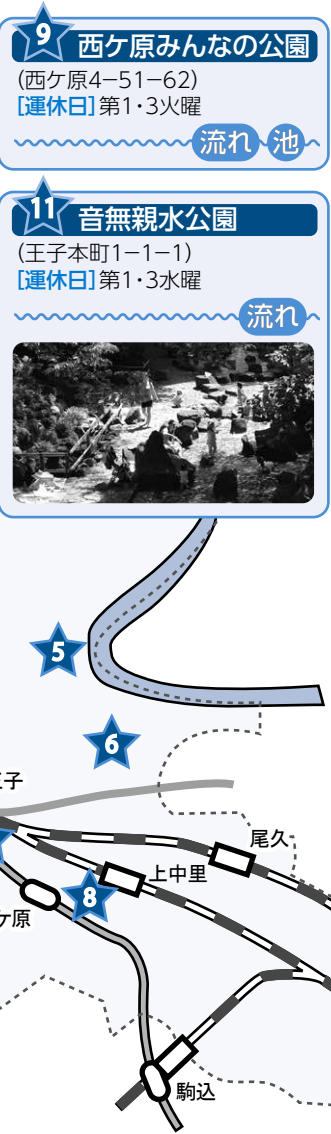
【注意事項】

- 利用の際は、次の注意事項を守ってください。
- 石やピンなどを流れの中に入れてない。
- 子どもには大人が付き添う。
- 犬などのペットを流れの中に入れてない。
- 遊んだあとは、水道水で手足を洗い、うがいなどを行う。
- 施設の周りで盗撮被害のおそれがあります。子どもの着替えなどは注意してください。
- ※運転時間は、午前10時～午後4時です。



- 1 都立浮間公園**
(浮間2丁目、板橋区舟渡2丁目)
[運休日]なし ※7月16日(土)から
池
- 2 志茂4丁目児童遊園**
(志茂4-46-6)
[運休日]なし ※7月16日(土)から
池
- 3 北運動公園**
(神谷2-47-6)
[運休日]第1・3月曜
壁泉 流れ 池
- 4 神谷堀公園**
(王子5-21先)
[運休日]第1・3水曜
流れ 池
- 5 豊島公園**
(王子6-3-45)
[運休日]第2・4水曜
流れ 壁泉
- 6 堀船公園**
(堀船2-10-5)
[運休日]第2・4火曜
池 壁泉
- 7 田端新町公園**
(田端新町1-22-18)
[運休日]第2・4水曜
池

- 8 滝野川公園**
(西ヶ原2-1-8)
[運休日]第1・3木曜
滝 流れ 池
- 9 西ヶ原みんなの公園**
(西ヶ原4-51-62)
[運休日]第1・3火曜
流れ 池
- 10 飛鳥山公園**
(王子1-1-3)
[運休日]第1・3金曜
滝 噴水 流れ
- 11 音無親水公園**
(王子本町1-1-1)
[運休日]第1・3水曜
流れ
- 12 中央公園**
(十条台1-2-1)
[運休日]第1・3金曜
滝 流れ 池
- 13 清水坂公園**
(十条仲原4-2-1)
[運休日]第2・4水曜
流れ 池



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
お問い合わせ
先

東京都知事選挙

投票日
7月31日(日)

☎選挙管理委員会事務局
☎(3908)9054

◆平成28年度ふるさと北区
財政白書を作成しました

北区の財政状況と今後の課題を
わかりやすく整理した冊子です。
区政資料室(区役所第一庁舎1
階)、図書館、地域振興室または北
区ホームページでご覧になれます。

☎財政課
☎(3908)1105

マイナンバーカード交付状況

申請した時期	発送の目安
平成27年12月まで	すでに交付通知書は 送付済みです。
平成28年1月	平成28年7月中に発送予定
平成28年2月	平成28年7月下旬 ～8月上旬発送予定
平成28年3月	平成28年8月中旬 ～8月下旬発送予定
平成28年4月	平成28年8月下旬 ～9月上旬発送予定

◆マイナンバーカードの
交付状況

申請した時期と交付通知書発送
の目安は左表のとおりです。マイ
ナンバーカードを申請した方には、
準備が整い次第カード交付のため
の交付通知書をお送りします。

☎北区個人番号カードコールセンター
☎0120(08)2078

平日:午前8時30分～午後8時
土曜、祝日:午前9時～午後5時

●7月の番組(手話つき)
飛鳥山3つの博物館で楽しもう!
【放送日時】毎日午前9時、正午、
午後8時・11時の4回(高校野球
東京大会中継のため、放送時
間が一部変更の場合があります)。
※放送時間は約15分です。
貸出もしています。

☎広報課
☎(3908)1102

住めば
北区。

◆お知らせ

梅雨が明けると夏本番です。熱
中症には十分お気を付けてください。
▼6月の北区議会定例会で、平成
29年4月に待機児童ゼロに向け、
緊急対策を盛り込んだ補正予算が
可決されました。「子育てするな
ら北区が一番」をより実感してい
ただけるよう、全庁をあげて積極
的に取り組んでまいります。▼いよ
いよ来月から2016リオデジャ
ネイロ大会が始まります。平成26
年度「北区子どもがやき頭彰」を
受賞した競泳の長谷川涼香選手
(200mバタフライ、オリンピック)
と池 愛里選手(100m背泳ぎ、パ
ラリンピック)の活躍が楽しみです。
また、多くの出場選手が西が丘に
ある味の素ナショナルトレーニング
センターで鍛錬を重ねていたと
聞くと、応援にも力が入ります。先
月、日の丸の旗に区民の皆さんと
応援メッセージを寄せ書きし、日
本オリンピック委員会に届けまし
た。選手の皆さんが練習の成果を
発揮し、日本に勇気と笑顔を与え
てくれることを期待します。

夏山の水際立ちし姿かな 虚子

北区広報番組
住めば北区。

北区長
花川典徳

催し

◆下水道ふれあいフェア

日 7月27日(水) 午前10時～午後3時
 ※雨天決行、荒天中止 内 施設見学、下水道の仕組の説明と何でも相談、浮間地区の歴史紹介、はしご車・起震車体験、ゲームなど
 申 当日、直接会場へ
 問 場 東京都下水道局西部第二下水道事務所浮間水再生センター(浮間4-27-1)
 ☎ (3969)2454

お知らせ

◆第2回学校施設跡地利活用検討委員会(地域代表者との意見交換会)

日 7月26日(火) 午後7時から 場 北とぴあ9階901会議室 内 各学校跡地周辺の地域代表者との意見交換など 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
 [検討対象校] 旧清至中学校、旧赤羽中学校
 問 企画課 ☎ (3908)1104

◆北区まち・ひと・しごと創生総合戦略推進会議

平成28年3月に策定した「北区まち・ひと・しごと創生総合戦略」について、学識経験者や区内団体代表者、公募委員などの関係者の意見を反映し、総合戦略に掲げる施策の効果検証や改定に係る検討を行うため実施します。※今年度は計2回を予定
 ●第1回総合戦略推進会議
 日 7月27日(水) 午後7時から 場 北とぴあ14階カナリアホール 内 施策の効果検証・改定に係る検討など 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
 問 企画課 ☎ (3908)1104

◆第2回王子駅周辺まちづくりランドデザイン策定検討会

日 7月25日(月) 午前10時から(9時30分受付開始) 場 第2委員会室(区役所第一庁舎4階) [予定議題] 王子駅周辺まちづくりランドデザイン策定についてほか
 定 20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 王子まちづくり担当課
 ☎ (3908)7186

◆北区創業支援施設ネスト赤羽使用者の募集

①オフィス使用者
 対 創業間近または創業後3年以内の方
 [募集数] 2室(審査後決定) [使用期間] 10月から平成31年9月までの3年間 [募集部屋・使用料など] 下表のとおり ※保証金は使用料の2カ月分。電気料金は各自負担

階	室番号	面積	使用料(月額)	共益費(月額)
2階	207	15.22㎡	3万1,200円	1万340円
	209			

②eスタートスペース使用者
 対 1年以内に創業予定の方
 [募集数] 1ブース(審査後決定) [使用期間] 10月から平成29年3月までの6カ月間(審査して使用登録を3回まで更新できます)
 [使用料金] 6カ月4万3,200円(使用許可後に前納払)

=以下、①②共通=

[施設概要] 所在地…赤羽1-59-9 設備など…インターネット接続環境・メールボックス・会議室(有料)・交流ラウンジ・受付・商談室ほか、インキュベーションマネージャーによる支援、専門相談(創業・経営・税務など)
 [応募条件] 現に事務所の確保が必要と認められる方で、①地域産業の活性化に寄与する事業を行う ②施設利用期間終了後も区内で引き続き事業を行う意思を有する

③個人または法人にかかる税金を滞納していない ④別に定める使用条件を遵守できます ※詳しくは、募集要項(ネスト赤羽にあります)をご覧ください。

申 募集要項を取り寄せ、8月17日(水)午後5時までに直接窓口で申込
 問 先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9)
 ☎ (3598)0571
 HP <http://www.nest-akabane.com/>

◆職員募集

●身体障害者を対象とする平成28年度特別区職員採用選考

[採用区分・選考区分及び採用予定数] Ⅲ類・事務25名
 [受験資格] 次の①～③すべてに該当し、日本国籍を有する方 ①身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている方 ②昭和60年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方 ③通常の勤務時間(原則として週38時間45分、1日7時間45分)に対応できる方
 [第1次選考日] 9月11日(日)
 [申込書類の配布場所] 職員課人事係(区役所第一庁舎3階8番)、特別区人事委員会事務局任用課
 [申込方法・期間など] インターネット…8月19日(金)(当日受信有効)まで
 郵送…8月17日(水)(当日消印有効)まで
 問 先 〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1 特別区人事委員会事務局任用課採用係
 ☎ (5210)9787
 HP <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>
 問 職員課人事係 ☎ (3908)8031

◆司法書士による無料相談会

後援 北区

登記・法律・空家問題など相談会
 日 7月21日(木) 午後6時～9時
 場 北とぴあ8階804B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
 申 原則、前日までの電話申込(当日、午後8時までの会場受付も可)
 問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 大瀧
 ☎ (5963)3028

◆耐震化のための建替えまたは改修を行った住宅(一定の要件を満たすもの)に対する固定資産税・都市計画税を減免します(23区)

減免を受けるには、申請が必要です。建替えと改修では減免申請期限が異なりますので、ご注意ください。詳しくは、都税事務所にお問い合わせください。
 問 北都税事務所固定資産税課
 ☎ (3908)1176

◆働く世代向け!さかた産業フェアツアー

主催 山形県酒田市

対 山形県酒田市内への転職や移住(Uターン)に興味のある20歳～60歳の方
 日 10月1日(土)～2日(日) ※1泊2日
 定 15名(抽選) 費 1万5,000円(交通費、宿泊費(4食)を含む) 申 8月16日(火)までに電話後、申込書を提出
 問 先 庄交トラベル酒田営業所
 ☎ 0234(24)4221

国保

◆平成28年度特定保健指導が始まりました

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健康診査の結果により、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要な方に、特定保健指導を実施します。

平成28年度は、北区国民健康保険に加入し、特定保健指導の対象者(下表)に該当する方が対象となります。対象となる方には、特定保健指導利用券を送付します。

北区国民健康保険以外の医療保険に加入している方の特定保健指導は、ご加入の医療保険者(保険証発行機関)にお問い合わせください。

●特定保健指導ってどんなことをするの?

メタボリックシンドロームを軽減するために必要なバランスの取れた食生活や運動習慣を身に付けるための行動目標や計画づくりなどの支援を行います。詳しくは、国保年金課庶務係

特定保健指導の対象者

腹 囲	*追加リスク		④喫煙歴	対 象	
	①血糖	②脂質		③血圧	40歳～64歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当		あり なし	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当				
上記以外 BMI≥25kg/m ²	3つ該当		あり なし	積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当				
	1つ該当				

*追加リスク基準値

①血糖 空腹時血糖 100mg/dl以上、またはHbA1c(NGSP値) 5.6%以上
 ②脂質 中性脂肪 150mg/dl以上、またはHDLコレステロール 40mg/dl未満
 ③血圧 収縮期血圧 130mmHg以上、または拡張期血圧 85mmHg以上
 ※④喫煙歴の斜線欄は、判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味します。

●特定健康診査実施中!

40歳から74歳の「北区国民健康保険」に加入している方に、受診券を送っています。受診期間は8月31日(水)までです。

問 [健診について] 健康推進課コールセンター ☎ (3908)9034

◆新しい国民健康保険高齢受給者証をお送りします

高齢受給者証は毎年8月に更新します。医療機関窓口での8月1日(月)からの負担割合は、国保に加入している70歳～74歳の方の平成28年度住民税課税標準額に基づいて判定します。負担割合は、「3割」または「2割(誕生日が昭和19年4月1日以前の方は1割)」です。

詳しくは、同封するしおりをご覧ください。か、お問い合わせください。

対 70歳～74歳の方
 [発送時期] 7月下旬
 [発送方法] 世帯主宛て普通郵便
 問 国保年金課国保資格係
 ☎ (3908)1131

パブリックコメント

東京都北区国民保護計画(変更)(素案)

[変更の主旨] 平成18年度に策定した東京都北区国民保護計画を、国が定める「国民の保護に関する基本指針」及び東京都国民保護計画の変更等に伴い、変更します。
 [変更の概要] ①国の定める「国民の保護に関する基本指針」及び東京都国民保護計画の変更等に伴う変更 ②区組織改正等に伴う変更並びに表記の修正 ③統計数値の修正等・統計資料の時点修正等に伴う数値の変更

[意見募集期間・提出方法] ファクス、郵送、北区ホームページまたは持参で、7月11日(月)から8月12日(金)まで
 [閲覧場所] 危機管理課、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館、北区ホームページ
 問 [提出先] 〒114-8508(住所不要)危機管理課(区役所第一庁舎2階16番)
 ☎ (3908)1121
 FAX (3908)8169

愛犬を家族の一員から社会の一員へ

～周りの人への心配りを忘れずに～愛情と責任を持って、終生大切に!

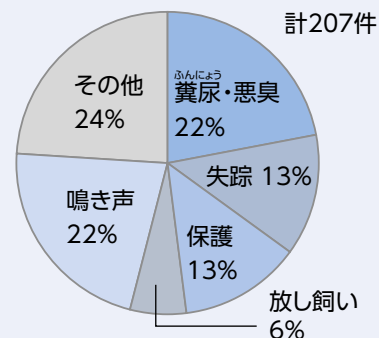
問 北区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎ (3919)0431

飼い主のマナーは愛犬への愛情です

●犬のトイレは散歩の前に家ですませましょう。もし、散歩中にしてしまったら…
 ・フンは必ず持ち帰りましょう。
 ・オシッコをさせる場所も考え、水で流すなどの配慮をください(水の入ったペットボトルなどを持参)。
 ●散歩のときは必ず引き綱(リード)をつけましょう。公共の場所(公園や河川敷など)では、犬が苦手な人もいます。皆さんが気持ちよく過ごせるように、犬を放さな

いください。伸び縮みのするリードの取り扱いにも注意をしてください。
 ●鳴き声で迷惑をかけないようにしつけましょう。
 ●公共の場所でのブラッシングはやめましょう。自宅であっても周囲に迷惑をかけないように注意しましょう。
 ●犬の首輪などに必ず登録の「鑑札」と「注射済票」を付けましょう。迷子札の役目にもなります。

犬の相談・苦情内訳(平成27年度) 計207件





北区進路フェア2016

主催 北区立中学校PTA連合会
共催 北区教育委員会・北区立中学校長会
対区内中学生と保護者 日7月31日(日)
午前10時～午後4時(3時30分まで入場可)
場都立王子総合高等学校(滝野川3-54-7)
内都立・私立高校の入試制度説明(個別ブース形式・参加校約120校)
申当日、直接会場へ
問生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)8282

中央図書館で保育!

対4歳未満の乳幼児 日7月～平成29年3月の毎月第2木曜・第4火曜(8月は除く)
午前10時～午後1時 内中央図書館をご利用いただくため、お子さんのお預かりをします(1時間以内)。ゆったりと本を探したり、読書する時間を楽しんでいただけます。
※紙おむつなど、お子さんが1時間過ごすために必要なものを持参してください。保育できる人数を超えた場合、お断りすることがあります。
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

夏休み親子バスハイク

対区内在住のひとり親世帯の小学生と保護者(きょうだいも参加可) 日8月6日(土)

スポーツ

ジュニアなぎなた体験教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在学の小・中学生(親子可)
日8月6日～27日 毎週土曜 計4回 午後1時～2時
場滝野川体育館第一武道場(西ヶ原2-1-6)
定5名(先着順)
費小・中学生1,500円、親子3,000円(傷害保険料を含む)
申事前連絡後、電話またはファクスで、7月24日(日)まで
問先北区なぎなた連盟 坂井
☎・FAX(3821)8625

催し

北とぴあ 夏のイベント

●打ち水体験2016 in北とぴあ
手桶、柄杓、じょうろなどを使用して打ち水

どきどきスケート体験 2016

障害のある方もない方も、真夏の溶けないスケートリンクで楽しく滑りましょう。
日8月28日(日) 午前10時～午後4時
場東京都障害者総合スポーツセンター内アーチェリー場(十条台1-2-2)
定70名(抽選)
申申込書をファクス、Eメール、郵送または持参で、8月5日(金)まで
[申込書配布場所]スポーツ推進課(北とぴあ10階)、東京都障害者総合スポーツセンター、障害者福祉センター(中十条1-2-18)
※北区ホームページからもダウンロードできます。
問先〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ推進係
☎(5390)1134 FAX(5390)1137
EMspo-suishin@city.kita.lg.jp

午前8時～午後6時(予定) 定45名(抽選)
[行き先]のこぎり山、海ほたる、the Fish(千葉県南房総金谷港) ※雨天時はアクアワールド茨城県大洗水族館に変更
申ファクス(記入例参照)、電話またはホームページで、7月26日(火)(必着)まで
問先[集合場所]北区社会福祉協議会(岸町1-6-17)
☎(3905)6653 FAX(3905)4653
HPhttp://kitashakyo.or.jp/

KITAKUスーパーサイエンススクール「体験化学実験～ミラクルフラワー、マイクロカプセル、風船スライムを作ろう～」

対区内在住、在学の小学校3年生～6年生
日8月19日(金) ①午前10時～11時30分 ②午後1時～2時30分 ③午後3時～4時30分
場北とぴあ13階飛鳥ホール
内ミラクルフラワー、マイクロカプセル、風船スライムを作ります。
定各60名(抽選) 費500円程度(材料費・保険料)
申往復はがき(記入例参照。学校名・学年、身長、①～③の別(いずれも大丈夫な場合はその旨)、手話が必要な場合はその旨も記入)で、8月3日(水)(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

生きもの探検隊⑤ 真夏のナイトウォッチング

セミの羽化やコウモリ、カエルなど夜活動する生きものを観察します。
対区内在住、在勤、在学の5歳以上の方(中学生未満は保護者同伴) 日8月6日(土)

を行いながら、節電、節水、エコについて考えましょう。温度計を設置するので、打ち水によって気温が下がり涼感が増すことも実感できます。また、先着300名に水ヨーヨーをプレゼントします。
日7月23日(土) 午後1時～4時
場北とぴあ1階正面入り口広場
申当日、直接会場へ
●浴衣着付講座 in北とぴあ
※打ち水体験に浴衣のまま参加できます。
対区内在住、在勤、在学の高校生以上の女性で、浴衣一式を持参できる方
日7月23日(土) ①午前10時45分～午後0時45分 ②午後1時30分～3時30分
場北とぴあ9階第1和室
内帯の結び方からきれいに着こなすコツまで、丁寧に教えます。
定各10名(抽選)
費500円
申往復はがき(記入例参照。①②の別、着付経験の有無も記入)で、7月14日(木)(必着)まで
=以下、共通=
※悪天候の場合は翌日に順延します。



午後6時30分～8時 定20名(抽選)
申往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、7月27日(水)(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(祝日のときは翌日)休館)
☎(3908)0804 FAX(3908)8856

卒乳準備講座

後援 北区
日8月26日(金) 午前10時～11時30分(9時30分受付開始)
場北とぴあ9階第1和室「せきれい」
内母乳育児の卒業に向けて時期と方法など
定48名(抽選)
費500円
申往復はがき(記入例参照。お子さんの生年月日、聞きたいことも記入)で、7月29日(金)(必着)まで
問東京都助産師会北地区分会 村上
☎090(6504)4047
先〒114-0021 岸町1-6-19-401 助産院SANBAさんば「卒乳準備講座」係

経済産業省「子どもデー」

対幼児、小・中学生 日7月27日(水)・28日(木) いずれも午前10時～午後4時
内プログラミング体験、ロボット展示、デジタルプリンターを使っの工作など
※授乳室あり
申当日、直接会場へ ※一部事前申込が必要
※詳しくはホームページをご覧ください。
問場経済産業省大臣官房 広報室企画担当(千代田区霞が関1-3-1)
☎(3501)1619
HPhttp://www.meti.go.jp/intro/kids/torikumi/



※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)北とぴあ管理事務所
☎(5390)1101
HPhttp://www.hokutopia.jp/

フリーマーケット

後援 北区
出店者を募集します。各会場とも、販売は家庭で出た不用品に限りです。
●赤羽エコ広場館
日8月14日(日) 午前10時～午後2時(雨天決行)
[出店予定数]ワゴン10店・床面10店(申込順)
[出店料]500円(ワゴンは幅1.2m×奥行0.7m×高さ0.8m、床面は1.2m×0.7m)
申電話申込
問場先赤羽エコ広場館「フリマ」係(赤羽1-1-38)(水曜、祝日休館)
☎(3908)3196(午前10時～午後5時)
●富士見橋エコ広場館
日8月21日(日)・28日(日) 午前10時～午後1時(雨天中止)
[出店予定数]各30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広場館「フリマ」係(田端5-16-1)(水曜、祝日休館)
☎(3824)3196
●赤羽公園
日8月21日(日) 午前10時～午後3時
※雨天の場合は、9月4日(日)に延期
[出店予定数]40店(抽選)
[出店料]1,500円(2.5m×2.0m)
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、8月16日(火)(当日消印有効)まで
問先〒154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会
☎(3412)6857

第13回北区家族ハゼ釣教室

主催 北区教育委員会
対区内在住、在勤の子どもと保護者
日8月7日(日)(小雨決行)
※JR京葉線葛西臨海公園駅改札前集合
場葛西臨海公園人口なぎさ周辺
定100名(先着順)
申電話またはEメール(記入例参照)で、7月22日(金)まで
※竿、仕掛、エサは主催者が準備します。必ず、帽子着用。
問先北区釣魚連合会理事長 戸田
☎070(5584)2853
同会長 生田目
☎090(4701)3108
同副会長 和田
EMabc-wada@s2.dion.ne.jp

産業技術高専オープンカレッジ「ビー玉スターリングエンジンをつくろう」

後援 北区教育委員会
対小学校高学年～中学生(保護者参観可)
日8月13日(土) 午後1時～5時
内空気が温度差によって膨脹収縮するとき生じる圧力変化を簡単な装置を作って体験・理解してから、空気の温度差で動くスターリングエンジンを作ります。
師同校理科・技術教育サポーター
定20名(抽選) 費1,500円
申はがき、ファクス(記入例参照)またはホームページで、7月28日(木)(必着)まで
問場先〒116-8523(住所不要)都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス
☎(3801)0145
FAX(3801)9898
HPhttp://www.metro-cit.ac.jp

甘楽町の有機野菜の販売～

各エコー広場館(富士見橋、滝野川西、赤羽、北ノ台)では、毎月第2日曜に甘楽町の有機野菜を販売します(雨天決行)。

SKIPシティ 国際Dシネマ映画祭2016

主催 埼玉県・川口市・映画祭実行委員会・NPO法人さいたま映像ボランティアの会
日7月16日(土)～24日(日)
場SKIPシティ(埼玉県川口市上青木3-12-63)ほか
内世界中から集まった選りすぐりの映画を、長編・短編・アニメーション各部門でコンペティション上映。親子で楽しめるイベントや音声・字幕付きのバリアフリー上映会も実施します。
申当日、直接会場へ
問SKIPシティ国際Dシネマ映画祭事務局
☎048(263)0818

健康ひとくちメモ

夏バテ予防、まずは毎日の食事から
暑い夏を元気に過ごすために、夏バテを予防する食事のポイントをご紹介します。
①1日3回、食事をとる。②1回の食事で、主食(ご飯、パン、麺)、主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、海藻など)をバランス良く食べる。③ビタミンB1(豚肉やうなぎ、大豆など)は、疲労回復に効果的。④ビタミンC(野菜や果物など)はストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがある。⑤食欲がない時は、唐辛子やワサビなど食欲を刺激する香辛料や柑橘類などを料理に加える。
夏の食事は量より質が大切です。上記を参考に、少量でも栄養バランスの良い食事を心がけ、夏を元気に乗り切りたいですね。
健康推進課

記号の見方

対象

日

日時

会場

内容

講師

定員

費用

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

長生きするなら
北区が一番



北区高齢者いきいきサポーター登録説明会

ボランティア活動ごとに押印するスタンプ数に応じて交付金をお渡しする制度です。

対 区内在住で65歳以上の方

日 ①7月28日(木) ②8月9日(火) いずれも午後2時30分～4時 ※各回同一内容

場 北区NPO・ボランティアぷらざ サロンコーナー(北とびあ4階)

内 制度についての説明後、希望者は登録申請「持ち物」介護保険被保険者証 定 各20名(申込順)

申 7月12日(火)から前日までに電話申込 問先 NPO法人北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぷらざ内)(月曜、祝日休館) ☎(5390)1771

健康増進センター (へるしあKITA)

①パンチ&キックエクササイズ

日 8月17日(水) 午後2時～3時30分 内 音楽に合わせて動く格闘系エクササイズ(初心者向け)

②リフレクシエエクササイズ

日 8月18日(木)・25日(木) 計2回 午後2時～3時30分 内 暑さでダメージを受けたからだをゆっくりと調整しながらほぐします。

③かんたんエアロ

日 8月20日(土)・27日(土) 計2回 午前10時～11時30分 内 シンプルなステップを組み合わせてしっかりと動きます。

定 区内在住、在勤の40歳以上の方 30名(抽選) 申 往復はがき(記入)

長生きするなら北区が一番

元気ぷらざの健康運動教室

対 日 内 定 費 下表のとおり 申 往復はがき(記入例参照。希望教室名、曜日、希望期間も記入)で、7月28日(木)(必着)まで 問 場 先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぷらざ ☎(5249)2214

Table with 6 columns: 教室名, 対象, 日程, 内容, 定員(抽選), 費用. Lists various health classes like 'ゆったり健康体操', '座ってらくらくチューブ体操', etc.

例参照)で、7月28日(木)(必着)まで 問 場 先 〒114-0002 王子5-2-15 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390)2220

健康いき情報

◆乳がん検診(平成28年度第3回)

対 区内在住で、平成28年12月31日現在40歳以上の女性で、27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、ペースメーカーを装着している方、VPシャントの手術歴のある方を除く 日 9月1日(木)～10月31日(月) ※休診日を除く 場 区内指定医療機関 内 問診、視診(任意)、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。



す。申 電話またははがき、ファクス(「乳がん検診第3回」、住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号を記入)、ホームページで、8月31日(水)(必着)まで ※受診券は8月下旬から随時郵送します。

問 先 健康推進課コールセンター ☎(3908)9034 問 先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係 ☎(3908)9016 FAX(3905)6500

申込記入例 box containing: 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). Includes a note about registration rules.

帝京けんこうひろば

日 場 内 定 下表のとおり 申 当日、直接会場へ(⑤のみ要予約。☎(3964)1211(内線44524)) ※混雑状況に応じて、お待ちいただくことがあります。希望の方には骨密度測定、血管年齢測定も実施します。【受付開始】15分前から。開催日以外は受付していません。 問 帝京大学医療技術学部看護学科帝京けんこうひろば(教務課) ☎(3964)7051

Table with 4 columns: 内容, 日時, 会場, 定員(申込順). Lists consultation topics like 'がん・生活習慣病に関する相談', '看護・介護に関する相談', etc.

Table with 4 columns: 内容, 日時, 会場, 定員(先着順). Lists a health lecture 'ストレスを味方に変える考え方'.

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 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