

北区ニュース

		(28.7.1現在)	前月比
世帯数	189,317	69増	
総人口	344,155	131増	
日本人人口	325,542	128増	
男	161,776	69増	
女	163,766	59増	
外国人人口	18,613	3増	
男	9,263	17増	
女	9,350	14減	
年齢別人口*	14歳以下… 34,719(10.1%)		
人口*	15歳～64歳…221,872(64.5%)		
(構成比)	65歳以上… 87,564(25.4%)		

*外国人人口を含む

はじめよう! リデュースクッキング

近年地球環境問題が深刻化する中、環境に配慮した食生活が重要になってきています。区の家庭から出る可燃ごみのうち、約42%が生ごみです。さらに、生ごみのうち約85%が調理くずです。この大きな割合を占める生ごみを少しでも減らすためにリデュースクッキング(*)を実践し、ごみの減量化を実現しましょう。

◆リデュースクッキング調理実習会とモニタリング調査

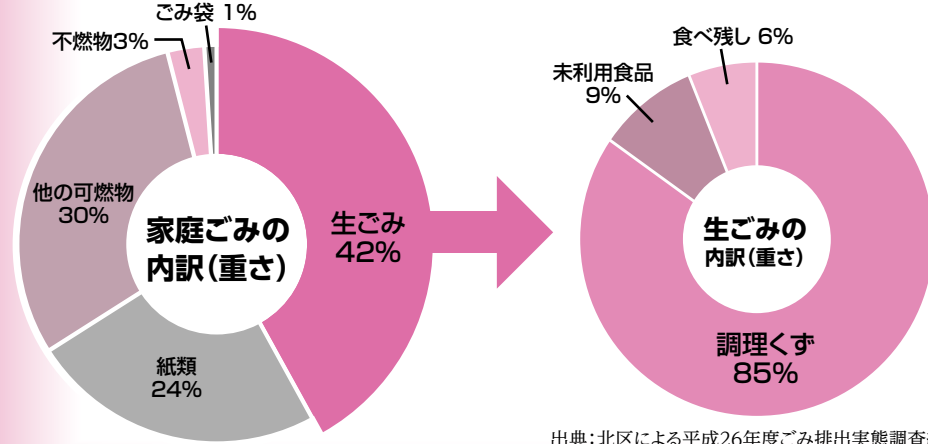
調理実習をとおして生ごみを減らし、美味しく調理できるコツを専門の講師が教えます。また、家庭での調理時のごみを計量するモニタリングにもご協力いただきます。参加者にはごみ計量用のはかりをさしあげます。

対 2名以上の世帯で、週に2回以上調理をする方 **日** ①事前説明会…8月18日(木) 午後1時30分～2時30分 ②調理実習会…9月1日(木) 午前11時～午後1時30分 **場** ①赤羽エコ広場館(赤羽1-1-38) ②東京家政大学(板橋区加賀1-18-1) **[協力]** 東京家政大学 **定** 40名(抽選)
申 往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、8月15日(月)(必着)まで ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問先 〒114-8508(住所不要)リサイクル清掃課リサイクル生活係
☎ (3908)8538
FAX (3908)1311
EM r-seiso-ka@city.kita.lg.jp



リデュースクッキングで作った
ドイツ料理
(調理実習会で実演)

北区の生ごみの現状



出典:北区による平成26年度ごみ排出実態調査結果

*リデュースクッキングとは、Reduce cooking waste(料理の無駄を減らすこと)を意味しており、普段の調理では生ごみとして捨ててしまう部分も活用できる調理法のこと。リデュースとは、3R(リデュース・リユース・リサイクル)の内のひとつ。

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

お知らせ

◆都営住宅地元割当65歳以上の単身者向けシルバーピア(あき家)の入居者募集

[入居資格] 次の①～⑤のすべてに該当する方
①申込者が65歳以上(昭和26年8月30日以前生まれ)の単身者である
②申込者本人が区内に引き続き3年以上居住しており、そのことが住民票で証明できる(外国人の方については、在留資格が確認できる)
③所得が定められた基準内である
④住宅に困っている
⑤申込者が暴力団員ではない

[募集する住宅及び戸数] 桐ヶ丘一丁目(1戸)、浮間一丁目第3(1戸)

[申込書・募集案内の配布期間・場所] 8月22日(月)～29日(月) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)及び区民事務所・地域振興室(各開庁時間内) ※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。
申 郵送で、8月31日(水)(必着)まで ※8月の都営住宅募集に申し込みをした方も申込できます。

問先 〒114-8508(住所不要)住宅課区営・区民住宅受付担当
☎ (3908)1523

◆都営住宅入居者の募集

●ポイント方式による募集(家族向けのみ)
①ひとり親世帯(母子・父子世帯) ※同居親族が20歳未満の子
②高齢者世帯
③心身障害者世帯
④多子世帯
⑤特に所得の低い一般世帯
⑥車イス使用者世帯

●抽選方式による募集
⑦単身者向け住宅 ※都内に3年以上居住する60歳以上の方または身体障害者手帳1～4級の交付を受けている方、精神障害者保

健福祉手帳1～3級の交付を受けている方、知的障害のある方及び生活保護受給者(「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律」による支援給付を受けている方を含む)など
⑧単身者用車いす使用者向け住宅 ※身体障害者手帳2級以上の障害者の方など
⑨シルバーピア住宅 ※65歳以上の単身者または二人世帯向け
⑩事業再建者向け定期使用住宅 ※事業再建に向けて意欲的に取り組む中小企業者を居住面から支援することを目的に行います。

= 以下、共通 =

[入居資格] ①～⑩の募集区分ごとに定められています。詳しくは「募集案内」をご覧ください。
[申込書・募集案内の配布期間・場所] 8月1日(月)～9日(火) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)及び区民事務所・地域振興室(各開庁時間内) ※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。

※⑩については、区営・区民住宅受付担当及び区民事務所のみで配布します。
※配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページ(<http://www.to-kousya.or.jp/>)からもダウンロードできます。

申 郵送で8月12日(金)までに、ポイント方式及び⑩は東京都住宅供給公社、抽選方式は渋谷郵便局に必着 ※申込ができるのは上記の①～⑩のうち1つのみです。

問先 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、⑩を除く)

☎ (3498)8894 (期間外及び⑩について)

問 住宅課区営・区民住宅受付担当
☎ (3908)1523

※いずれも土・日曜、祝日は除く

◆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 次の①～④のいずれかに該当する方
①就学義務猶予免除者であるまたはあった方で、平成29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、平成29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理由があると文部科学大臣が認めた方
③平成29年3月31日までに満16歳以上になる方(①④の方を除く)
④日本国籍を有しない方で、平成29年3月31日までに満15歳以上になる方

[試験日] 10月27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9日(金)まで

[願書受付期間] 8月22日(月)～9月9日(金) ※受験案内の配布場所はお問い合わせください。

問先 東京都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校係(都庁第一本庁舎北側40階)
☎ (5320)6752

◆はかりの定期検査を実施します

商店での取引や学校、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へ伺い検査を実施します。

事前に、検査対象の事業所宛に、はがきによる調査をします。調査はがきが届いていない場合や、新たに「はかり」を使用するよう



なったり、使用をやめた場合は、お問い合わせください。

日 9月7日(水)～10月27日(木)(土・日曜、祝日を除く)

問先 消費生活センター

☎ (5390)1239

東京都計量検定所検査課

☎ (5617)6638

◆原爆被爆者の方に見舞金を支給します

対 8月1日現在、区内在住で、被爆者健康手帳の交付を受けている方

[申込期間] 8月1日(月)～5日(金)

[支給金額] 年1万円

申 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

問先 健康福祉課健康福祉係(区役所第二庁舎2階)

☎ (3908)9015

◆大学生インターンシップ事業

対 区内在住の大学1～2年生

日 8月中旬～9月20日ごろ

場 区内企業

内 将来の就活を視野に業界研究や職域の拡大を目指し、区内企業に2～5日程度のインターンシップを実施します。

定 20名程度(抽選)

申 8月1日(月)から電話申込

※参加希望の方は、事業説明会に参加していただきます。詳しくはお問い合わせください。

問先 東京都北区大学生インターンシップ事業運営事務局 ヒューマンアカデミー(株)

☎ (5348)2039

問 産業振興課産業振興係

☎ (5390)1234

10月1日(土)に3カ所の高齢者あんしんセンターを新設します。 また、高齢者あんしんセンターの担当地域を変更します。

北区高齢者あんしんセンター担当地域予定図(平成28年10月)



◆新設

(仮称)赤羽北高齢者あんしんセンター
赤羽北2-25-8 アトピア北赤羽六番館
赤羽北区民センター3階
☎未定
担当地域:赤羽北地域振興室内

赤羽高齢者あんしんセンター
赤羽南1-13-1 赤羽会館6階
☎(3903)4167
担当地域:赤羽地域振興室内

◆新設

(仮称)東十条・神谷高齢者あんしんセンター
東十条3-2-3-101東十条グリーンハイツ1階
☎未定
担当地域:東十条地域振興室内
及び神谷地域振興室内

みずべの苑高齢者あんしんセンター
志茂3-13-5 信濃ビル1階
☎(5941)6722
担当地域:志茂地域振興室内

豊島高齢者あんしんセンター
王子6-2-33-101王子サンハイツ1階
☎(6903)2712
担当地域:豊島地域振興室内

王子光照苑高齢者あんしんセンター
王子3-3-1
☎(3927)8899
担当地域:王子地域振興室内

上中里つつじ荘高齢者あんしんセンター
上中里2-45-2
☎(5390)6009
担当地域:堀船地域振興室内
及び昭和町地域振興室内

新町光陽苑高齢者あんしんセンター
田端新町2-27-16
☎(5855)1219
担当地域:東田端地域振興室内

滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター
田端3-18-24 介護老人保健施設はくちょう内
☎(3822)6080
担当地域:西ヶ原東地域振興室内
及び田端地域振興室内

飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター
西ヶ原4-51-1
☎(3940)9175
担当地域:滝野川東地域振興室内

※清水坂あじさい荘高齢者あんしんセンターは9月30日(金)をもって閉館します。

浮間さくら荘
高齢者あんしんセンター
浮間3-11-26
☎(3558)3689
担当地域:浮間地域振興室内

桐ヶ丘やまぶき荘
高齢者あんしんセンター
桐ヶ丘1-16-26
☎(5924)0152
担当地域:桐ヶ丘地域振興室内

西が丘園
高齢者あんしんセンター
西が丘3-16-27
☎(5924)7715
担当地域:赤羽西地域振興室内

十条高齢者あんしんセンター
上十条3-1-25
帝京大学4号館1階
☎(5948)9981
担当地域:十条地域振興室内

滝野川西高齢者あんしんセンター
滝野川2-32-12 滝野川病院5階
☎(5907)5816
担当地域:滝野川西地域振興室内

王子高齢者あんしんセンター
(高齢相談係)
王子本町1-15-22 区役所第一庁舎1階
☎(3908)9083
担当地域:王子本町全域

◆新設 (仮称)十条台高齢者あんしんセンター
中十条1-2-18 障害者福祉センター3階
☎未定
担当地域:十条台地域振興室内
(王子本町を除く)

◆高齢者あんしんセンターってどんなところ?
高齢者あんしんセンターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを、福祉・介護・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるための機関です。

- ①高齢者とその家族の皆さんの総合相談窓口です。
- ②高齢者の皆さんが自立して生活できるように支援します。
- ③高齢者の皆さんをさまざまな方面から支援します。
- ④高齢者の皆さんの権利を守ります。

[利用時間及び休館日]

高齢者あんしんセンター
王子 月～金曜(祝日、年末年始休業)
午前8時30分～午後5時
その他 月～土曜(年末年始休業)
午前9時～午後6時

[高齢者あんしんセンターの担当地域の変更]

高齢者あんしんセンターの担当地域を、原則として地域振興室の担当地域と同一とします。

問 高齢福祉課高齢相談係
☎(3908)9083

◆8月は個人事業税第1期分の納期です

納期限は8月31日(水)です。お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは都税事務所、忘れずにお納め下さい。

個人事業税の納税には、安心・便利な口座振替をご利用ください。

問 荒川都税事務所
☎(3802)8114

◆建物の耐震化助成の拡充

首都直下地震の切迫性が指摘されています。区では下記の事業について、助成を拡充します。

●木造民間住宅耐震化促進事業

耐震改修工事・耐震建替え工事について、整備地域での助成限度額を120万円に拡充します。

対 区の耐震診断士派遣事業を受けた、昭和56年5月以前に建築に着手した2階建て以下の木造住宅の所有者 内 ①耐震補強設計に要した費用の3分の2の額(上限20万円) ②耐震改修工事に要した費用の3分の2の額(上限100万円、整備地域は120万円) ③耐震建替え工事で、建替え前の建築物の耐震改修工事に要すると想定される費用相当額の3分の2の額(上限100万円、整備地域は120万円) ※高齢者等世帯に該当する場合は、耐震改修工事・耐震建替え工事の上限が150万円です。

●緊急輸送道路沿道建築物耐震化促進事業

耐震診断、耐震補強設計について延べ面積による単価を引き上げるとともに、助成限度額を200万円に拡充します。

対 緊急輸送道路沿いの建築物で昭和56年

5月以前に建築に着手し、道路幅の2分の1の高さを超える建築物の所有者 内 ①耐震診断に要した費用の最大5分の4の額(上限200万円) ②耐震補強設計に要した費用の3分の2の額(上限200万円) ③耐震改修工事に要した費用の最大3分の2の額(上限3千万円) ④耐震建替え工事は耐震改修工事に要する費用相当分の最大3分の2の額(上限3千万円)

※助成事業には期限があります。

●特定緊急輸送道路沿道建築物耐震化促進事業

耐震補強設計、耐震改修工事などについて延べ面積による単価を引き上げるとともに、助成費を拡充します。

対 特定緊急輸送道路(緊急輸送道路のうち特に重要として指定されているもの(北本通り・環七など))沿いの建築物で昭和56年5月以前に建築に着手し、道路幅の2分の1の高さを超える建築物の所有者 内 ①原則耐震診断に要した費用全額 ②耐震補強設計に要した費用の最大6分の5の額 ③耐震改修工事に要した費用の最大6分の5の額 ④耐震建替え工事は耐震改修工事に要すると想定される費用相当分の最大6分の5の額 ⑤除却工事は除却費かつ耐震改修工事に要する費用相当分の3分の1の額

※耐震診断は今年度まで、耐震補強設計、耐震改修工事などは平成30年度までに着手するものが対象です。

= 以下、共通 =

各事業の助成を受けるためには一定の要件・条件があり、契約前に手続きが必要です。詳しくは事前にお問い合わせください。

問先 建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番)
☎(3908)1240

王子田楽

日 8月7日(日) 午後4時30分から
場 王子神社(王子本町1-1-12)
内 北区指定無形民俗文化財(民俗芸能)「王子田楽」が、王子神社例大祭の日に、境内の仮設舞台上で奉納されます。地域の小学生を中心に、この日に向けて研鑽を積んだ躍りやお囃子を、毎年多くの方が見つけます。
問 北区飛鳥山博物館事業係
☎(3916)1133



北区ファミリー・サポート・センター事業 第2回サポート会員養成講座

サポート会員が保護者に代わって子育て世代の育児を支援するサービスです。養成講座を修了した方はサポート会員として登録できます。

対 20歳以上の健康で、1年以内に全課程修了できる方 日 内 師 下表のとおり
場 岸町ふれあい館第2集会所(岸町1-6-17) 定 30名(抽選) 費 2,000円(テキスト代) 申 往復はがき(記入例参照)で、8月26日(金)(必着)まで
問 先 〒114-0002 王子2-7-34 育ち愛ほっと館(ファミリー・サポート)
☎(3912)1909

回	日程	時間	内容(講師)
1	9月6日(火)	午前10時～正午	保育の心(元保育園園長)
		午後1時～5時	子どもの栄養と食生活(管理栄養士)
2	9月7日(水)	午前10時～正午	事故による子どもの傷害(保健師)
		午後1時～5時	心の発達と保育者のかかわり(臨床心理士)
3	9月8日(木)	午前10時～正午	子どもの生活へのケアと援助(保健師)
		午後1時～5時	身体の発育と病気・小児看護の基礎知識(小児科医)
4	9月9日(金)	午前10時～正午	子どもの遊び
		午後1時～3時	ファミリー・サポート・センター事業について
		午後3時～5時	修了式及び会員登録説明会

都電荒川線スタンプラリー

主催 都電荒川線沿線4区地域活性化協議会(荒川区・北区・豊島区・新宿区・東京都交通局)
都電荒川線沿線4区(荒川区・北区・豊島区・新宿区)をまわるビンゴ形式のスタンプラリーです。



催し

◆0歳から入場できるコンサート「芸大とあそぼうin北とぴあ 注文の多いオーケストラ～宮沢賢治エトセトラ」

オーケストラの演奏に歌やお芝居を取り入れた、大人も子どもも楽しめる公演です。

◆11月12日(土) 午前の部…午前11時開演 午後の部…午後2時開演

※チケット発売中。詳しくはお問い合わせください。

◆ドームホールシネマvol.1 映画「夕凧の街桜の国」上映会

◆8月6日(土) ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分 ③午後5時～7時

場北とぴあ6階ドームホール ※全席自由
内 広島原爆投下から10年後と現代に生きる2人の女性を通して、現在までに至る原爆の影響を描いたこの史代原作の「夕凧の街桜の国」。

定 各回100名(申込順)
費 大人1,000円、高校生以下500円
※チケットを購入のうえ会場へ

◆知的書評合戦ビブリオバトル in 赤レンガ図書館

◆9月3日(土) 午後1時30分から(1時間開場)
内 今回のテーマは「私の人生を変えた一冊」。

◆5名(抽選)
申 電話または直接窓口で、8月24日(水)まで ※観戦のみ希望の方は、当日、直接会場へ(先着50名)

都電荒川線スタンプラリー スタンプ設置場所一覧

Table with 3 columns: Stamp Setting Facility, Location, and Nearest Stop. Lists 9 locations along the Arakawa Line.

※施設ごとに開館時間・休館日が異なりますので、ご注意ください

問場先 中央図書館事業係(十条台1-2-5)
(5993)1125

お知らせ

◆東京都子育て支援員研修(第二期)の受講者を募集します

都では、平成27年4月にスタートした「子ども・子育て支援新制度」の取り組みの一環として、保育や子育て支援などの仕事に関心を持ち、保育や子育て支援分野の各事業に従事することを希望する方に対して、必要な知識や技能などを修得するための研修(子育て支援員研修)を実施します。

内【研修コース】地域保育コース、地域子育て支援コース、放課後児童コース、社会的養護コース ※研修の詳細については、東京都福祉保健財団ホームページまたは東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。

問 東京都福祉保健財団人材養成部福祉人材養成室子育て支援員担当
(3344)8533

HP http://www.fukushizaidan.jp/111k osodateshien/ 東京都福祉保健局

HP http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/katei/kosodateshien/ nkensyu01.html

◆東日本大震災追悼チャリティコンサート演奏会

後援 北区文化振興財団
●東日本大震災追悼チャリティコンサート「鎮魂と復興への祈り」

◆平成29年3月11日(土) 午後2時開演
場北とぴあさくらホール

指揮 前田幸康
【オーケストラ】東日本大震災メモリアル管弦楽団 【ソリスト】寺谷千枝子、原田圭ほか
【曲目】ヴェルディ/レクイエム
費3,500円

●合唱団参加者募集
対 練習会に7割以上参加できる方
日【通常練習日】10月22日以降の毎週土曜

(除外日あり) 午後1時～5時 ※このほか、祝日の強化練習日などあり。詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

場北とぴあ6階ドームホールほか
定 170名程度
費【参加費】一般1万5,000円(家族で参加の場合は1名1万円)、学生5,000円
【公演チケット負担】6枚程度(1枚3,500円)
【楽譜代】2,750円程度(ペーパー版・希望者のみ)

=以下、共通=
申 電話、ファクスまたはEメール(記入例参照。コンサート希望者は必要枚数、合唱団参加希望者は希望パート、楽譜購入の有無も記入)で、10月9日(日) (必着)まで
問先 東日本大震災追悼チャリティコンサート実行委員長 塩谷
(090)(8741)5586
FAX 0297(45)3006
EM tshioya@nifty.com
HP http://tokyochoor.jp/recruit.html

◆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防衛医科大学校 ④航空学生 ⑤高等工科大学校生徒 ⑥貸費学生
対 ①～④高卒(見込含む)21歳未満の方 ⑤中卒(見込含む)17歳未満の方 ⑥理工学部、工学部の大学3、4年及び大学院1、2年で26歳未満(大学院修士課程在学者は28歳未満)の方

【受付期間】①②9月5日(月)～30日(金) ③一般前期は9月5日(月)～30日(金) [推薦と総合選抜は8日(木)まで]、一般後期は平成29年1月21日(土)～27日(金) ④9月8日(木)まで ⑤一般は11月1日(火)～29年1月6日(金) (推薦は12月2日(金)まで) ⑥11月1日(火)～29年1月10日(火)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
問 自衛隊北地域事務所
(3900)8411

中央公園文化センター区民講座

『外国人のための日本語あいうえお』受講者募集中

外国人の方が日本での生活に困らないように、日常生活に最低限必要な、日本語の基本的な読み書きや会話を学習します。どうぞ、ご参加・ご紹介ください。

- 1. 対象 区内在住・在勤の外国から来た方で、日本語にはじめて接する方またはほとんど日本語ができない方
2. 日時 平成28年9月17日～11月19日 毎週土曜 計10回
3. 会場 中央公園文化センター
4. 定員 15名
5. 費用 3,000円(テキスト代)
6. 申込方法 はがき・ファクスに①～⑩を記載して9月6日(火)必着
①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤性別 ⑥職業 ⑦国籍 ⑧話せる言語
⑨日本にどのくらい住んでいますか ⑩ひらがなが読めますか・書けますか? または窓口・電話(日本語対応のみ)

Classes for the Citizens at Chuo Park Culture Center Students wanted for “Japanese AIUEO for a foreigner”

We are offering classes for non-Japanese speakers to learn basic survival Japanese including reading, writing and speaking. Please join our program and feel free to invite your friends!
1. Suitable for residents/workers in Kita-ku who knows very little of Japanese language
2. Date/Time Saturdays between September 17, 2016 and November 19, 2016 (10 times)/ 1:30 to 3:30 p.m.
3. Place Chuo Park Culture Center
4. Number 15 people
5. Fee 3,000 yen (Textbook)
6. Application Send a post card or a fax with information ① to ⑩ not later than Tuesday, September 6, 2016.
①Name ②Address ③Phone No. ④Age ⑤Gender ⑥Occupation ⑦Nationality ⑧Language(s) you can speak ⑨Period of stay in Japan ⑩Can you read hiragana? Can it be written? Visit or Call (Answered by Japanese only)
〒114-0033 Kita City Chuo Park Culture Center, 1-2-1 Jujo-dai, Kita City
Tel: 03-3907-5661 Fax: 03-3907-5666 (Closed on Mondays and Holidays)

中央公園文化センター区民講座『外国人向けの日本語あいうえお』招生通知

为尽量让外国人在日本生活方便,在这里能学到适用于日常生活中最低限度的日语、掌握最基本的读与写及学习简单的会话。请您踊跃报名,并向您周围的朋友介绍。
1. 对象 从国外来北区居住、工作者,第一次接触日语者以及基本不懂日语者都可以报名参加。
2. 时间 2016年9月17日～11月19日 每周六 共10次 下午 1: 30～3: 30
3. 地点 中央公園文化中心
4. 定員 15名
5. 費用 3,000日元(教材費)
6. 報名方法 郵寄明信片及傳真: 請填寫①～⑩事項后,在9月6日(星期二)之前必須寄到
①姓名 ②住址 ③電話號碼 ④年齡 ⑤性別 ⑥職業 ⑦國籍 ⑧會說的話語 ⑨在日本居住時間? ⑩平假名是否會讀・會寫?
或直接到窗口, 打電話都可以報名(只能用日語應答)
郵寄地址: 〒114-0033 北区十條台1-2-1 北區區立中央公園文化中心
電話: 3907-5661 傳真: 3907-5666 (周一, 节假日休息)

北区災害医療コーディネーターを委嘱しました

コーディネーターは、地震などの災害時に円滑な医療救護活動を行うための医学的助言や調整をします。今回、区では4名の方に委嘱し、災害時のコーディネーターを行っていただきます。

【北区災害医療コーディネーター】北区医師会副会長 須賀元彦氏(再任)、東京北医療センター外科部長 首藤介伸氏(再任)、北区医師会 小平祐造氏(新規委嘱)、北区保健所長

問 北区保健所生活衛生課生活衛生係
(3919)0431

左から野本前北区医師会会長、小平院長、北区長、北区保健所長



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

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

先先

HPホームページ

EM Eメール



女性の活躍推進応援塾

ちよこつと起業 ～ 私らしく始める、起業スタイルのを見つけ方～

今は会社で働いていても、子どもがいても、自分にもできる開業方法があるはず。肩に力を入れずに起業を考え、新しい扉を開きましょう。

対18歳以上の女性で起業に興味があり、全回参加できる方 **日内師**下表のとおり **定**30名(申込順) **申**申込用紙(北区ホームページからダウンロードできます)に記入して、8月2日(火)からファクスまたはEメールで申込 ※保育[定員あり(申込順)。1歳以上の未就学児]希望の方は8月23日(火)までにお子さんの名前、年齢、性別をご連絡ください。

問場先男女共同参画センター「スペースゆう」(北とぴあ5階)
☎(3913)0161 **FAX**(3913)0081 **EM**danjo-c@city.kita.lg.jp

日程	内容	講師
1 9月3日(土)	やりたいことはなに? ～おしゃべりからアイデアを生む方法!～	中小企業診断士 川口佐和子氏
2 9月10日(土)	起業の「?」を解決しちゃおう ～お金、届け出の知識/売れる商品とは!～	
3 9月17日(土)	実現するための第一歩～いつから、なにを する?プランを作成して発表しよう～	

[時間] 午後1時30分～4時30分

講座・講演会

◆点訳者養成初心者講座

対パソコン(OSはWindows7、8.1、10)をお持ちの70歳未満で、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

日9月7日～平成29年2月15日(10月19日、11月23日、12月28日、1月4日を除く) 毎週水曜 計20回(予定) 午後1時30分～3時30分 **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**20名(抽選) **費**2,300円程度(点字器・テキスト代)

申ファクス(記入例参照)または電話で、8月16日(火) (必着)まで

問場先中央図書館事業係(十条台1-2-5) **☎**(5993)1125 **FAX**(5993)1044

◆北区飛鳥山博物館サロン講座 北区モノ語り「古代の硯」

日8月27日(土) 午後2時～3時 **内**区内の遺跡から発掘調査で出土した奈良・平安時代の硯について解説します。 **師**同館学芸員 **定**20名(抽選) **費**一般300円 65歳以上150円 小中高生100円(いずれも観覧料) **申**往復はがき(記入例参照)で、8月18日(木) (必着)まで

問場先〒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

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会～高く売れる商品・サービスを創る3つの方法～

対区内事業主または起業をお考えの方 **日**8月19日(金) 午後2時～4時 **内**商品・サービスの構築方法について

師(株)チャレンジ&グロウ代表取締役 小紫恵美子氏 **定**18名(申込順) **申**8月1日(月)から電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※ネスト赤羽では8月17日(水)(午後2時～4時)に「制度融資&金融機関との取引開始の相談会」と「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/>

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「健康で楽しく奏でる初歩からのハーモニカ入門～往年の名曲からヒット曲を楽しく合奏しましょう～」

日9月13日～12月20日 原則毎月第2・4

火曜 計8回 午後2時～3時30分 **師**日本ハーモニカ芸術協会公認指導員 佐藤善三郎氏 **定**20名(抽選) ※C調ハーモニカ持参(4,200円程度で購入手)

②協働講座「意外と簡単!一緒に琴を弾いてみませんか」

日9月17日(土)・24日(土) 計2回 午後1時30分～3時30分 **内**琴の初歩をゆっくり学び、馴染みのある簡単な曲に挑戦しましょう。 **師**生田流箏曲一千会 菊池一千氏 **[協力]**さくら会 **定**20名(抽選)

=以下、①②共通=

対区内在住、在勤、在学の方 **申**はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、①8月30日(火)②31日(水)(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

◆赤羽文化センター講座

①区民協働講座「初めての茶道!～茶の湯を楽しもう(裏千家)～」

対区内在住、在勤、在学の方 **日**9月9日・23日、10月7日・21日 各金曜 計4回 午後1時30分～3時 **内**盆路手前の作法を基礎から学び、おもてなしの心、和の文化に親しみましょう。 **師**茶道師範 篠埜清風氏 **[協力]**茶道裏千家清風会 **定**20名(抽選) **費**3,000円(教材費) **申**はがき、ファクス(記入例参照)、または直接窓口で、8月31日(水) (必着)まで

②PC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の基本操作と文字入力ができる方 **日**9月7日(水) 午後6時～8時30分 **内**パソコン相談、ミニセミナー「Word2013のSmartArt機能で連絡網やトナメント表の作成」

師堀 愛弓氏 **定**16名(抽選) **費**1,540円(受講料) **申**往復はがき(記入例参照)またはホームページで、8月24日(水) (必着)まで

=以下、①②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

HP<http://www.kita-bunka.com/>

◆星美学園短期大学公開講座 子どもの自立心を伸ばす子育て

後援 北区教育委員会

日9月13日(火) 午前10時40分～午後0時10分 **師**同短期大学講師 太田 研氏 **定**40名(抽選) **費**2,000円

申はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)または直接窓口で、8月26日(金) (必着)まで ※保育なし、子ども同伴不可

問場先〒115-8524 (住所不要) 星美学園短期大学公開講座センター

☎(3906)0056 **FAX**(5993)1600

EMc_koza@seibi.ac.jp

◆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8月20日(土) 午後2時～4時 **場**王子小学校王子ホール **内**言葉の果たす役割-幼稚園で考えたこと・今感じていること-

師千明素子教育支援館研修支援専門員 **定**100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

◆産業技術高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会

①知的財産権を知る・出すための基礎講座 **日**9月3日(土) 午前10時～午後3時

内企業のアイディアや技術を守る知的財産制度を理解して、権利の保護、主張を行う際の基礎的な知識を習得します。 **費**1,600円 **②**レゴのプログラムを作ろう

対中学生 **日**9月3日(土) 午後1時～5時 **内**ロボットプログラムの初心者を対象に、楽しくロボットを動かしながら基礎知識を習得します。 **費**500円

=以下、①②共通=

師同校教員 **定**12名(抽選) **申**はがき、ファクス(記入例参照。①②の別も記入)またはホームページで、8月18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

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



◆豊島・北・荒川 女性起業家交流会2016 ～女性の絆が未来をうごかす～

起業家の女性・起業を考えている女性を対象に、豊島区・北区・荒川区の3区合同で起業家交流会を開催します。女性起業家同士の「つながり」の輪を広げ、新たなビジネスチャンスを探してみませんか。

対起業に関心がある女性、または起業しておおむね5年以内の個人・法人の女性起業家 **日**9月12日(月) 午後6時～8時45分 **場**豊島区役所本庁舎 としまセンタースクエア(豊島区南池袋2-45-1) **内**第1部…トークセッション「はじめませんか?ネットワークのはじめの一歩!」 第2部…懇親会

師(株)コラボ代表取締役 横田響子氏、(株)Barbara Pool代表取締役 井上祐巳梨氏、(株)ほっこり～のプラス代表取締役 内海千津子氏

定80名(申込順) ※保育あり[9カ月～2歳未満のお子さん10名(申込順)] **費**1,500円(第1部のみに参加する方は無料)

申ファクス、Eメール(記入例参照。性別、メールアドレス、起業済みか検討中か、起業した(予定の)業種、何区(市)に在勤(在学)か、第2部まで参加するかも記入)または電話で、8月1日(月)から9月5日(月)まで ※保育希望の場合は子どもの氏名、年齢も記入してください。

問産業振興課経営支援係 **☎**(5390)1237

先豊島区生活産業課商工グループ **☎**(4566)2742

FAX(5992)7088 **EM**A0029099@city.toshima.lg.jp

来たKITAオリパラプロジェクト

平成28年度「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座

共催 東京都

対区内在住、在勤、在学の15歳(中学生を除く)以上で原則全回参加できる方 **日**9月7日～10月5日 毎週水曜 計5回 午後6時30分～8時30分(9月7日は午後6時～9時30分) **場**赤羽文化センター第一視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)(9月7日は赤羽会館小ホール) **内**東京2020オリンピック・パラリンピック開催を見据え、コミュニケーションに関する基礎知識や中学校で学習する程度の語彙・表現を使って道案内などに必要な定型文などを学習し、街中で困っている外国人を見かけたときなどに積極的に声をかけられることを目指します。 ※大会時に競技会場などで活動するボランティアとは異なります。 **師**英会話学校講師 **[協力]**全国外国語教育振興協会 **定**36名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照。ローマ字表記の氏名、職業、Eメールアドレスも記入)で、8月24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

世界史へのいざない～ラテンアメリカ史から近代を考える～

中央公園文化センター

東京2020オリンピック・パラリンピック開催に向け、世界の歴史を学んでみませんか。今回は、コロンブスの「発見」を契機として、スペイン、ポルトガルによって征服された先住民社会に焦点をあてます。

対区内在住、在勤、在学の方 **日**下表のとおり **師**慶応義塾大学名誉教授 清水 透氏 **定**40名(抽選) **費**675円(テキスト代) ※「明解世界史A」帝国書院をお持ちの方は無料 **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6日(火) (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

世界史へのいざない～ラテンアメリカ史から近代を考える～

日程	テーマ
9月18日(日)	ラテンアメリカと3つの場
10月2日(日)	コロンブスの「発見」と植民地的秩序
10月16日(日)	キリスト教の伝道とインディオの神々
11月6日(日)	独立と白色国民国家構想
11月20日(日)	近代化のなかの先住民
12月4日(日)	聞こえ始めた先住民の声

[時間] 午前10時～正午

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

HOKUTOPIA 演劇祭 2016

9月17日(土)~10月16日(日)

北とぴあが演劇のまちになる1カ月!「みる」「でる」「つくる」をキーワードに、毎年秋に開催している市民の手づくり演劇祭。17年目を迎える今年も、29劇団の公演と、演劇を楽しむためのワークショップや講座が盛りだくさん!

[チケット]有料公演(300円~1,000円。公演により異なります)のチケットは8月17日(水)午前10時から、北とぴあチケット売場(窓口のみ。午前10時~午後8時)で販売します。ホームページから予約できる公演もあります。無料公演は、当日、直接会場へお越しください。

公演日 開演時間 会場 劇団名 公演タイトル
9月17日(土) 午後7時 ペガサス 演劇集団おもちゃばこ Re:貴方/貴女
9月19日(祝) 午後1時30分 つつじ 劇団「はなまる」 わたしのお日さま体操クラブ(無料)
9月21日(水) 午後5時30分 ペガサス 王子総合高等学校演劇部R 未定 (無料)
9月22日(祝) 午後3時 ペガサス 順天中学高等学校演劇部 よしだの (無料)
9月24日(土) 午後2時 ペガサス 穴 IN HER THIRTIES
9月25日(日) 午後1時 ペガサス チョコレイト☆HOLIC 英雄伝・ジャスティスハート
9月28日(水) 午後6時 ペガサス 女子聖学院高等学校演劇部 未定 (無料)
9月29日(木) 午後6時30分 ペガサス 都立飛鳥高等学校演劇部 青い時代から (無料)
10月1日(土) 午後2時 ペガサス 中学生劇団 13k お伽話~Lost story~
10月2日(日) 午後7時 ペガサス 北区・演劇塾 発表会
10月7日(金) 午後7時 ペガサス 新劇 ゆり16プロジェクト 一縷に賭ける
10月8日(土) 午後2時30分/午後6時30分 ペガサス カラミコシ LIFE VACATION
10月9日(日) 午後6時 つつじ 七瀬美菜劇団 雨と夢のあとに
10月10日(祝) 午後2時30分/午後6時30分 ペガサス アフター☆8 くらねこちゃんとベージュねこちゃん
10月12日(水) 午後1時 ペガサス マイストーリー★KING 花束を君に
10月13日(木) 午後5時30分 ペガサス マイストーリー☆2016 ~ときめきを運ぶよ Jūjū TRAIN
10月14日(金) 午後7時 つつじ aHSネオドリームファクトリー 砂の城
10月15日(土) 午後6時30分 ペガサス 劇団さくらドリーム あした天気になあれ (無料)
10月16日(日) 午後7時30分 ペガサス 大衆演劇ワークショップ お披露目公演
10月16日(日) 午後1時 ペガサス 赤羽商業高等学校演劇部 ガラスの靴を脱ぎ捨てないで(無料)
10月16日(日) 午後5時 つつじ JazzdanceREIKA 野良猫たちのX'mas
10月16日(日) 午後7時 ペガサス 演劇組織六月族 飛鳥山八咫鴉伝説
10月16日(日) 午後4時30分 ペガサス 東京熱帯夜&ろ★ぼ★の 牛乳隊戦ゴロゴロンジャー (無料)

*つつじ...つつじホール、ペガサス...15階ペガサスホール

関連公演

●1・2・3歳のためのはじめてのおしばい『ぐるぐる』
日 9月25日(日) 午前11時開演 場 北とぴあ14階スカイホール 費 自由席2,000円(親子ペア。お子さんは1歳~3歳限定)追加は1名1,000円
●劇団文化座『GO』
日 10月16日(日) 午後6時開演 場 北とぴあさくらホール 費 指定席5,000円 ※3歳以下入場不可
●劇団ひまわり『Baby Love』
日 10月30日(日) 午前11時15分、午後3時開演 場 北とぴあ14階スカイホール 費 自由席3,800円 ※4歳以上有料。3歳以下はお問い合わせください。
=以下、共通=
問 きたく子ども劇場 ☎(3919)2990

舞台技術講座

●舞台美術ワークショップ『模型をつくろう!~十条編~』
対 小学5年生以上の方
日 9月17日(土)・24日(土) 計2回 午後2時~4時30分
師 舞台美術家 鈴木健介氏 定 30名(申込順)
費 2,000円(高校生以下1,000円)、材料費500円
●舞台照明講座『舞台のあかりのキ・モ・チ』
対 小学生以上の方 日 9月26日(月)・27日(火) 計2回 午後7時~9時
師 舞台照明家 岩城 保氏
定 60名(申込順) 費 2,000円(高校生以下1,000円)
=以下、共通=
申 8月17日(水)から北とぴあチケット売場、電話またはホームページで申込
問 北区文化振興財団 ☎(5390)1221
HP http://www.hokutopiaengekisai.com

ワークショップ

●大衆演劇ワークショップ
日 9月29日(木)・10月6日(木)・13日(木) 午後7時~9時
[お披露目公演] 10月14日(金) 午後7時30分
師 響ファミリー座長 響 彬斗氏 定 30名(申込順)
費 4,000円 ※別途、足袋・扇などの実費負担あり
申 8月17日(水)から北とぴあチケット売場、電話またはホームページで申込
問 北区文化振興財団 ☎(5390)1221
HP http://www.hokutopiaengekisai.com

サポートスタッフ募集 ●演劇に興味のある方、演劇祭を応援して下さる方を募集します。開催準備期間の実行委員のサポート、演劇祭会期中の案内・会場設営、チラシの挟み込み作業など、ボランティアで関わりながら演劇祭と一緒に楽しむ方をお待ちしています!

元気ぷらざ水泳教室

対 区内在住、在勤、在学の方 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)も記入)で、8月16日(火)(必着)まで
問 場先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぷらざ ☎(5249)2214

教室名 対象 内容 日程 費用 定員(抽選)
女性のためのスイム&ウォーキング 18歳以上の女性 ウォーキングから泳ぎへ無理なくつなげる練習をします。 9月8日~12月1日(9月22日、10月13日・20日、11月3日を除く) 毎週木曜 計9回 午前11時~正午 9,000円
9月9日~11月25日(10月14日・21日を除く) 毎週金曜 計10回 午後6時50分~7時50分 1万円 各10名
ゆったり水中ウォーキング 18歳以上の方 無理なく水中歩行を行います。 9月8日~12月1日(9月22日、10月13日・20日、11月3日を除く) 毎週木曜 計9回 午後1時~2時 7,200円 各30名
アクアピクス 18歳以上の方 水の特性を活かし、音楽に合わせて無理なく水中トレーニングを行います。 9月9日~11月25日(10月14日・21日を除く) 毎週金曜 計10回 午前11時~正午 8,000円 各20名
はじめて水泳 一人だけのび・パタ足ができる18歳以上の方 泳ぎの基礎を学びます。 9月13日~11月29日(10月11日・18日を除く) 毎週火曜 計10回 午前11時~正午 8,000円
はじめてクロール 15m程度泳げる18歳以上の方 クロールの導入を学びます。 9月13日~11月29日(10月11日・18日を除く) 毎週火曜 計10回 午前10時~11時 7,200円
大人のたのめ楽しくクロール・背泳ぎ 15m程度泳げる18歳以上の方 クロールと背泳ぎの習得を目指します。 9月8日~12月1日(9月22日、10月13日・20日、11月3日を除く) 毎週木曜 計9回 午前10時~11時 7,200円
大人のたのめ楽しく平泳ぎ クロールで25m泳げる18歳以上の方 平泳ぎの習得を目指します。 9月9日~11月25日(10月14日・21日を除く) 毎週金曜 計10回 午後6時50分~7時50分 8,000円
女性のための楽しくクロール 18歳以上の女性 クロールの習得を目指します。 9月8日~12月1日(9月22日、10月13日・20日、11月3日を除く) 毎週木曜 計9回 午前10時~11時 7,200円
四種目水泳 25m程度泳げる18歳以上の方 4種目練習し、レベルアップを目指します。 9月9日~11月25日(10月14日・21日を除く) 毎週金曜 計10回 午後7時50分~8時50分 8,000円
プール大好き! アネックス おむつの取れた3歳~小学2年生 水慣れからクロールの導入までを練習します。 9月13日~11月29日(10月11日・18日を除く) 毎週火曜 計10回 午後4時~5時 7,200円
プール大好き! 5歳~小学生 9月8日~12月1日(9月22日、10月13日・20日、11月3日を除く) 毎週木曜 計9回 午後3時~4時 7,200円
プール大好き! 小学生 9月7日~11月30日(10月12日・19日、11月23日を除く) 毎週水曜 計10回 午後4時~5時 8,000円
めざせ! 25mクロール 10m程度泳げる小学生 クロール25m完泳を目指します。 9月8日~12月1日(9月22日、10月13日・20日、11月3日を除く) 毎週木曜 計9回 午後4時~5時 7,200円
9月9日~11月25日(10月14日・21日を除く) 毎週金曜 計10回 午後4時~5時 8,000円
チャレンジクロール 10m程度泳げる5歳~小学2年生 クロールの習得を目指します。 9月7日~11月30日(10月12日・19日、11月23日を除く) 毎週水曜 計10回 午後4時~5時 9,000円
9月9日~11月25日(10月14日・21日を除く) 毎週金曜 計10回 午後4時~5時 各10名
じっくり平泳ぎ クロールで25m完泳できる小学生 平泳ぎのキックを中心に、平泳ぎに必要な技術の習得を目指します。 9月13日~11月29日(10月11日・18日を除く) 毎週火曜 計10回 午後5時~6時 8,000円
9月7日~11月30日(10月12日・19日、11月23日を除く) 毎週水曜 計10回 午後5時~6時 各20名
のびる平泳ぎ クロールで50m完泳できる小学生 平泳ぎを中心に3種目の習得を目指します。 9月9日~11月25日(10月14日・21日を除く) 毎週金曜 計10回 午後5時~6時 7,200円
チャレンジバタフライ クロールで50m・平泳ぎで25m完泳できる小学生 3種目の復習とバタフライの習得を目指します。 9月8日~12月1日(9月22日、10月13日・20日、11月3日を除く) 毎週木曜 計9回 午後5時~6時 各20名

記号の見方

対象

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

メール

◆夏休みジュニアボウリング教室

後援 北区体育協会

対区内在住、在学の小学生～中学生
日①8月24日(水) ②25日(木) いずれも午前10時30分～正午 **定**各20名(申込順) **費**800円(貸靴代、保険料を含む)
申8月2日(火)午前10時から20日(土)までに、ファクス(記入例参照。①②の別も記入)、電話または直接窓口で申込
問場先王子駅前サンスクエアボウル(王子1-4-1) ☎0120(300)863
 FAX(3914)4516

申込記入例

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)

※在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年も明記
 ●記入不備無効 ●申込は原則1名1通
 ●本人以外やお子さん連れの受講はできません
 ●記入いただいた個人情報(目的以外)には使用しません

北区体育協会スポーツ教室

対日場師定費下表のとおり **申**往復はがき(記入例参照。性別、時間帯のある教室は①②の別も記入)またはホームページで、8月16日(火)(必着)まで
問先〒114-0024 西ケ原2-1-6 滝野川体育館内 北区体育協会 ☎(3940)1848
 HP http://www.kita-city-taikyo.or.jp
 ※携帯電話からは不可

教室名	対象	日程	時間	場所	講師	定員(抽選)	費用
初心者のためのヨガ	区内在住、在勤で18歳以上の方	9月8日～10月27日(9月22日を除く) 毎週木曜 計7回	午後1時30分～2時50分	北とぴあ地下1階多目的ルーム	狩野道子氏	25名	5,800円
リフレッシュ体操			午後3時15分～4時15分		榎アズビル指導員	30名	
ソフトシェイプピクス		9月15日～11月3日 毎週木曜 計8回	①午後6時30分～7時30分 ②午後7時45分～8時45分		永井美和子氏	各30名	6,600円
中級者テニス	区内在住、在勤の18歳以上(学生を除く)で初級・初級者テニスを受講した方	9月16日～11月11日(9月30日を除く) 毎週金曜 計8回(雨天の日、1回のみ座学あり) 予備日11月18日・25日	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(西ケ原2-1-6)	北区テニス連盟指導員	30名	
スポーツ吹き矢	区内在住、在勤で40歳以上の方	9月7日～11月16日(9月21日を除く) 毎週水曜 計10回	午後6時45分～8時15分	第2会議室	坪山優士氏	15名	5,300円(マウスピース代含)

対区内在住の65歳以上で、1人で受講できる方 **日**9月7日～21日 毎週水曜 計3回 午後2時30分～4時(7日は午後2時から) **内**水中運動に関する健康づくりの講義と水中運動を中心とした実技 ※血圧測定の結果によっては、参加できない場合があります。
定30名(抽選。初めての方便先) **申**往復はがき(記入例参照)で、8月15日(月)(必着)まで
問場先〒115-0042 志茂1-2-22 元氣ぶらざ ☎(5249)2214

水中運動教室「らくらく浮力でしっかり運動!!」

長生きするなら北区が一番

対区内在住の要介護1～5の方(8月1日現在)を在宅介護している家族の方(要介護4・5の方を介護している家族を優先) ※介護を受けている方が一緒に来る場合は、家族が介助できれば参加可能 **日**9月7日(水) 正午～午後2時30分 **場**十條篠原演芸場(中十條2-17-16) **内**お芝居と舞踊の鑑賞 **定**100名(予定)
申電話で8月3日(水)から17日(水)までに申込
問先〒114-8508(住所不要) 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎(3908)1158



対区内在住の70歳以上で、全回参加できる方 **日**9月13日～27日 毎週火曜 計3回 午後2時～4時
70歳からのスマートウォーキング「かっこよく歩いて元氣アップ!」
問場先〒114-0002 王子5-2-15 101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390)2220

平成28年度 第40期「北区ことぶき大学」

回	日程(毎週火曜)	テーマ	講師
1	9月6日	開講式/昭和・平成という時代を駆け抜けて	俳優 大和田獏氏 ジャーナリストテレビ朝日コメンテーター 川村晃司氏
2	9月13日	没後100年の年に読み直す夏目漱石	東京大学大学院総合文化研究科教授 小森陽一氏
3	9月20日	地域を守るコミュニケーション～豊かで安全な暮らしのために～	元文化放送アナウンサー 小澤浩子氏
4	9月27日	生誕150年 黒田清輝とその時代	東京文化財研究所副所長 山梨絵美子氏
5	10月4日	爆笑パワーで若返り 脳トレ大作戦	笑いの花咲か講師 藤原秋子氏
6	10月11日	肩こりよ! さようなら～筋膜リリースでリセット～	首都大学東京大学院理学療法科学域教授 竹井 仁氏
7	10月18日	考えてみよう! 老後の住まいと暮らし方	シニアライフ情報センター理事 平岩千代子氏
8	10月25日	(仮)これからの地域医療とかかりつけ医の見つけ方、つきあい方	河村内科院長 河村雅明氏(予定)
9	11月1日	浮世絵でたどる名所の変遷～王子・飛鳥山編～	北区飛鳥山博物館学芸員
10	11月8日	ゴスペルを楽しもう!! /閉講式	ゴスペル shine

[時間]午後2時～4時 [場所]赤羽会館1階講堂

長生きするなら北区が一番

シニア元氣塾「地域に活かすいきいき講座Part3」

書道のすすめ～心穏やかに般若心経を書く～
対区内在住、在勤の50歳以上で全回参加できる方 **日**9月8日～29日(22日を除く) 毎週木曜 計3回 午後2時～4時 **場**北とぴあ9階902会議室 **内**般若心経を写す(写経)体験。書き進むうちに素直な気持ちになり、心が穏やかになります。
師吉田一慈氏 **定**30名(抽選)
費300円 **申**往復はがき(記入例参照)で、8月15日(月)(必着)まで
問先〒114-8508(住所不要) 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎(3908)1158

家族介護者教室

施設に入るといふ選択と特別養護老人ホームってどんなところですか?
対区内在住、在勤の方 **日**8月9日(火) 午後1時30分～3時 **師**清水坂あじさい荘職員 辻川信夫
定30名(申込順)
申8月2日(火)午前9時から電話申込
問場先清水坂あじさい荘高齢者あんしんセンター(中十條4-16-32) ☎(5924)2025

健康増進センター(へるしあKITA)

①はじめての太極拳(二十四式) **日**9月3日(土)・10日(土) 計2回 午前10時～11時30分 **内**足腰強化やバランスアップにもつながる動きを体験してみましよう。**師**正統陳氏迅雷架第五代伝人 廖 峰氏 **申**往復はがき(記入例参照)で、8月17日(水)(必着)まで
 ②JIPPダンス **日**9月10日(土) 午後2時～3時30分 **内**だれもが知っているジャパンプスに合わせて楽しく踊ります。
申往復はがき(記入例参照)で、8月23日(火)(必着)まで
 ※以下、①②共通

対区内在住、在勤で60歳以上の方 **日場師定費**左表のとおり
定60名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)で、8月19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
 FAX(3900)1139

平成28年度 第40期「北区ことぶき大学」

場滝野川会館小ホール(西ケ原1-23-3) **内**栄養のお話とウォーキングの基礎、まち歩きウォーキング ※教室開始前に血圧測定を行い、結果により、参加できない場合があります。
定20名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)で、8月15日(月)(必着)まで
問先〒114-8508(住所不要) 健康推進課 健康づくり推進係「スマートウォーキング」担当 ☎(3908)9068

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

おたっしや教室

問 介護予防・日常生活支援担当課 ☎(3908)9017



運動と仲間づくりで、からだも脳もまだまだ元気!

運動や仲間づくりのきっかけに、「おたっしや教室」をお勧めしています。終了後に、教室の仲間と運動を続けられる自主グループ作りを目指します。

※面談などで介護予防ケアマネジメント(契約書とケアプランの作成)を行います。

対区内在住の65歳以上で医師から運動制限を受けていない方〔笑顔で長生き調査〕の結果で、生活機能の低下がある方

先)。なお、「元気アップマシントレーニング教室」は、生活機能の低下がある方のみ利用できます。

目場先 下表のとおり

費おたっしや筋力アップ体操教室…2,000円 元気アップマシントレーニング教室…4,000円(いずれも一括払い)

申電話で、8月31日(水)までに各対象地域の高齢者あんしんセンターに申込

おたっしや教室無料体験会

おたっしや筋力アップ体操教室と「笑顔で長生き調査」を、まずは体験してみませんか。

対区内在住65歳以上の医師から運動制限を受けていない方 **日**①8月23日(火) ②24日(水) ③30日(火) いずれも午後2時~3時30分(1時30分開場)

場①滝野川会館大ホール(西ケ原1-23-3) ②北とびあ13階飛鳥ホール

③赤羽会館4階大ホール **内**簡単なストレッチと筋力アップ体操、笑顔で長生き調査及びおたっしや教室の紹介

師介護予防運動指導員

定各60名(先着順。同一内容につき、いずれか1回) **持ち物**運動に適した服装と靴、タオル、飲み物、筆記用具

申当日、直接会場へ

問介護予防・日常生活支援担当課 ☎(3908)9017

平成28年度おたっしや教室(後期) 日程表

対象地域	申込先 ※	おたっしや筋力アップ体操教室		元気アップマシントレーニング教室	
		日程(除外日あり 計20回)	場 所	日程(計40回)	場 所
赤羽北1・2丁目、浮間	浮間さくら荘高齢者あんしんセンター ☎(3558)3689	11月1日~平成29年3月21日 毎週火曜 午後2時~3時30分	浮間ふれあい館(浮間2-10-2)	10月28日~平成29年3月24日 毎週火・金曜 午前10時~11時30分	桐ヶ丘やまぶき荘(桐ヶ丘1-16-26)
赤羽台、赤羽北3丁目、桐ヶ丘	桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンター ☎(5924)0152	10月28日~3月24日 毎週金曜 午後1時30分~3時	桐ヶ丘やまぶき荘(桐ヶ丘1-16-26)		
十条仲原3・4丁目、西が丘、上十条5丁目、赤羽西5・6丁目	西が丘園高齢者あんしんセンター ☎(5924)7715	10月27日~3月23日 毎週木曜 午後2時~3時30分	西が丘ふれあい館(西が丘1-47-15)		
東十条5・6丁目、中十条4丁目、神谷2丁目、赤羽西1~4丁目	清水坂あじさい荘高齢者あんしんセンター ☎(5924)2025	10月28日~3月17日 毎週金曜 午前10時~11時30分	ルネサンス赤羽(赤羽西1-6-1 パルロードⅡ4F)		
神谷3丁目、志茂	みずべの苑高齢者あんしんセンター ☎(5941)6722	10月26日~3月22日 毎週水曜 午後2時~3時30分	コアラススポーツクラブ(志茂2-11-1)	10月25日~3月28日 毎週火・金曜 午前10時~11時30分	健康増進センター(王子5-2-5-101)
赤羽1~3丁目、岩淵町、赤羽南1・2丁目	赤羽高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167	10月24日~3月27日 毎週月曜 午後2時~3時30分	ジェクサー赤羽(赤羽南2-9-47)		
王子本町、岸町、滝野川4丁目、十条台	王子高齢者あんしんセンター ☎(3908)9083	10月28日~3月24日 毎週金曜 午後2時~3時30分	北とびあ多目的ルーム 地下1階		
王子1~5丁目、東十条1~4丁目、神谷1丁目	王子光照苑高齢者あんしんセンター ☎(3927)8899	11月2日~3月22日 毎週水曜 午後1時30分~3時	セントラルウェルネスクラブ東十条(東十条1-24-5)		
豊島、王子6丁目	豊島高齢者あんしんセンター ☎(6903)2712	10月28日~3月24日 毎週金曜 午前10時~11時30分	豊島ふれあい館(北区豊島3-27-22)	10月28日~3月24日 毎週火・金曜 午後2時~3時30分	飛鳥晴山苑(西ケ原4-51-1)
中十条1~3丁目、上十条1~4丁目、十条仲原1・2丁目	十条高齢者あんしんセンター ☎(5948)9981	11月2日~3月22日 毎週水曜 午前10時~11時30分	東急スポーツオアシス十条店(上十条2-13-1)		
滝野川2・3・5~7丁目	滝野川西高齢者あんしんセンター ☎(5907)5816	11月1日~3月21日 毎週火曜 午前10時~11時30分	滝野川西ふれあい館(滝野川6-21-25)		
滝野川1丁目、西ケ原	飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター ☎(3940)9175	11月1日~3月21日 毎週火曜 午前10時~11時30分	飛鳥晴山苑(西ケ原4-51-1)		
上中里1丁目、中里、田端	滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター ☎(3822)6080	11月2日~3月22日 毎週水曜 午後2時~3時30分	田端ふれあい館(田端3-16-2)	メガロス田端(東田端1-17-32)	
上中里3丁目、昭和町、田端新町、東田端	新町光陽苑高齢者あんしんセンター ☎(5855)1219	10月28日~3月17日 毎週金曜 午後2時30分~4時	堀船ふれあい館(堀船3-7-12)		
堀船、栄町、上中里2丁目	上中里つつじ荘高齢者あんしんセンター ☎(5390)6009	10月27日~3月23日 毎週木曜 午前10時~11時30分			

※2面に掲載している各あんしんセンターの担当地域の変更は10月からです。申込先と異なることがあります。ご了承ください。

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

健康情報

◆夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会 NHKラジオ第1で全国生放送 ~浮間地区東京都編入90周年記念~

日8月22日(月) 午前6時から **場**新河岸東公園(浮間4-27-1) ※雨天時は浮間中学校体育館で実施(室内用運動靴持参)

申当日、直接会場へ ※ご参加いただいた方に参加賞を配布(先着順) ※雨天の場合は入場を制限する場合があります。 ※8月21日(日)・22日(月)は放送機器テスト、リハーサルなどで音響を使用します。ご迷惑をおかけしますがご了承ください。

問健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068

◆ウォーキングでアンチエイジング ~10年後も健康と体力を保つ質の良い歩き方のヒケツ~

対区内在住、在勤の30代~50代の方

日9月4日(日)・18日(日) 計2回 いずれも午前10時~正午 **場**元気ぷらざ第1ホール(志茂1-2-22) **内**歩幅や歩き癖をチェックしてウォーキングフォームを身につけます。 **師**MKMハートフル(株)健康運動指

導士 郷間加奈子氏 **定**20名(抽選)

申はがきまたはファクス(記入例参照)で、8月15日(月)(必着)まで

問先〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係ウォーキング講座担当 ☎(3908)9068 FAX(3905)6500

◆いきいき健康サロン 自分の足で元気に歩こう

対区内在住、在勤、在学の方

日8月28日(日) 午前10時~正午 **内**イスを使用して、いつまでも自立歩行ができるための筋力アップや歩き方をトレーニングします。 **師**わかかさ整骨院 奥成考浩氏

定30名程度(申込順)

費510円 **申**8月1日(月)から電話申込

問場先赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)(午前10時~午後7時) ☎(5948)9281

スポーツ

◆第2回MIRAIフェス

対区内在住、在勤、在学の方

日8月28日(日) 午後1時~7時

場教育未来館体育館(滝野川分庁舎)

内ポッチャ体験教室、キンボール体験教室、バスケットボール体験教室ほか ※体育館履き持参 **協力**北区スポーツ推進委員協議会 **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。

問スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎(5390)1134

HP<http://comspo.exblog.jp/>

◆初心者ボウリング教室

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤、在学の方 **日**8月18日~10月6日(9月8日・22日を除く)毎週木曜 計6回 午後3時~4時30分 **定**30名(申込順) **費**6,000円(貸靴代別)

申8月2日(火)午前11時から15日(月)までに電話または直接窓口で申込

問場先三恵ボウル(赤羽南2-4-15) ☎(3903)1521

◆親子で楽しめる健康ハイキング(碓氷峠)

対区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学生は保護者同伴) **日**9月25日(日) 午前6時30分 **集合**JR王子駅南口ロータリーからバス **協力**北区スポーツ推進委

員協議会 **定**40名(抽選)

費小学生以下3,000円、中学生以上4,000円(保険代を含む)

申はがき(記入例参照。全員の氏名、性別、昼食(1,000円)を希望する場合はその旨も記入)で、8月26日(金)(必着)まで

※18歳未満の方が1名で参加する場合は、保護者名と捺印が必要です。

問先〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎(5390)1134



◆第41回北区ソフトボール教室

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤、在学で小学3年生以上の方 **日**8月21日(日) 午前9時~午後4時

場稲付中学校校庭(雨天の場合は同校体育館) **師**学習院大学名誉教授 齋藤滋雄氏

定80名(抽選)

申往復はがき(記入例参照)で、8月13日(土)(必着)まで ※申込後、資料を送付します。

問先〒114-0004 堀船2-25-5-511 北区ソフトボール連盟 金澤(午後7時~9時) ☎090(2734)5684

北區の魅力を再発見！

ぼらり散歩道

夏だからこそ行きたい！清水坂公園

8月になり、暑さも厳しくなってきましたね。今回は、そんな暑い夏にぴったりのスポットをご紹介します。

出発は十条駅。にぎやかな商店街を抜けて真っ直ぐ進んでいくと、たどり着いたのは、清水坂公園。ひと際大きな水遊び場が目を引きまします。区内でも有数の広大な水遊び場を誇るこの公園は、夏になると子どもや親子連れでにぎわいを見せます。公園の地形を生かして作られた、高低差のある変化に富んだ水の流れるを楽しむことができます。

もちろん、水遊びをするだけではなく、散歩でふらっと立ち寄るにもおすすめです。園内は広く、青々とした木々の中、涼しげに流れる水の音を聞きながら歩くのは、心地よいものです。

ご家族と一緒に水遊びをするにも、のんびりと散歩をするにもぴったりの清水坂公園で、夏をもっと楽しみませんか。

※水遊び場は9月22日(祝)まで運転予定(毎月第2・4水曜は清掃日のため運転休止)

場 清水坂公園(十条仲原4-2-1)

問 道路公園課 ☎(3908)9275



子育てするなら北區が一番

生きもの探検隊⑥ 秋のナイトウォッチング

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** 9月17日(土) 午後6時30分～8時 **内** コオロギやキリギリスなどの虫を観察します。 **定** 20名(抽選) **申** 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、9月7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〔月曜休館(祝日の時は翌日)〕 ☎(3908)0804 FAX(3908)8856

古民家生活体験講座 「古民家の楽しい秋野菜づくり」

対 区内在住、在学の小学3年生～6年生と保護者(子どものみでも可) **日** 9月4日、10月9日、11月27日…午前10時～正午 10月30日、12月11日…午前10時～午後2時 各日曜 計5回 **内** 古民家の畑で種蒔き・栽培・収穫・調理を体験します。 **定** 20名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照。全員(2名までの氏名・住所・年齢(学年)も記入)で、8月22日(月)(必着)まで **問場先** 〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北區ふるさと農家体験館 ☎(5993)8361

はぴママ学級 「パパになるための半日コース」

対 区内在住で妊娠中の方と配偶者(2名1組) **日** 9月10日(土) 午前コース…午前9時30分～正午 午後コース…午後1時30分～4時 **内** 先輩ファミリーの体験談と懇談会、妊婦体験、育児体験(赤ちゃんのおふる、おむつ交換など) **定** 各15組(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照。希望コース、出産予定日も記入)で、8月20日(土)(当日消印有効)まで **問場先** 〒114-0024 西ケ原1-19-12 健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

親子マネー教室～楽しく学ぼう！ おこづかいゲームと貯金箱工作～

対 区内在住の小学2年生以上と保護者(2名1組) **日** 8月25日(木) 午後2時～4時 **場** 北とびあ7階第2研修室 **内** ゲームで楽しく上手なおこづかい帳のつけかたを学び、貯金箱工作をします。 **師** 東京都金融広報アドバイザー 豊田眞弓氏 **定** 24組(申込順) **申** 8月8日(月)午前9時から電話申込 **問先** 消費生活センター ☎(5390)1239

子育て支援講演会「子どもの気持ちに寄りそう育児のポイント」 Part①0～2歳編

対 区内在住の子育て中の方、子育てに興味や関心のある方 **日** 8月26日(金) 午前10時～正午 **場** 北とびあ9階901会議室 **内** 子どもが泣く、ぐずるなどのお子さんの行動に困ってしまうことはありませんか。子どもの心身の成長を理解し、子育てのヒントを考えます。 **師** 小児科医 吉岡隆之氏 **定** 50名(申込順) **申** 8月2日(火)午前9時30分から電話申込 ※保育(0歳～就学前。15名(申込順))希望の方は、お問い合わせください。 **問先** 子ども家庭支援センター(育ち愛ほつと館)(午前9時30分～午後5時) ☎(3914)9565

ぱくぱく子どもごはん講習会 ～幼児食へのステップアップ～

対 区内在住で平成27年7月7日～10月6日生まれのお子さんの保護者(保育なし) **日** 9月6日(火) 午後1時30分～3時 **内** 離乳食から幼児食への移行のポイント、簡単メニューの紹介(お話と試食) **定** 16名(申込順) **申** 8月8日(月)午前9時から電話申込 **問場先** 健康推進課滝野川健康支援センター(西ケ原1-19-12) ☎(3915)0184

離乳食講習会 ～みんなで食育・楽しく食育～

●王子会場 **日** 9月2日(金) 午後1時30分～3時 **定** 28名(申込順) **申** 8月4日(木)午前9時

大陽がん検診

対 区内在住の35歳以上の方(昭和56年12月31日以前に生まれた方)ただし、受診間隔が1年未満の方は除く **内** 検便(便潜血反応検査) ※希望する各健康

支援センターで事前に採便セットを受け取り、各会場の検診日にお持ちください(代理可)。 **定** 各日110名(先着順) **日場** 申問先 下表のとおり

申込先(採便セット配布場所)	検診日時	検診会場	申込方法
健康推進課 王子健康支援センター 〒114-0001 東十条2-7-3 ☎(3919)7588 FAX(3919)5163	9月14日(水) 午前9時～11時	北区保健所1階(東十条2-7-3)	【窓口直接配布の場合】8月10日(水)午前8時30分から各健康支援センターで採便セットを直接お渡しします。各係検診の1週間前に締切となります(代理可)。
健康推進課 赤羽健康支援センター 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486	9月16日(金) 午前9時～11時	赤羽会館7階	【はがき・ファクスの場合】8月10日(水)から各健康支援センターへ、はがきまたはファクスに検診名、希望検診日、郵便番号・住所・氏名・ふりがな・生年月日・年齢・性別、電話番号を記入して申込(ファクスの場合は番号を記入)。各係検診日の14日前に締切となります。 ※後日採便セットを郵送します。
健康推進課 滝野川健康支援センター 〒114-0024 西ケ原1-19-12 ☎(3915)0184 FAX(3915)0171	9月7日(水) 午前9時～11時	滝野川健康支援センター(西ケ原1-19-12)	

から電話申込

問場先 健康推進課王子健康支援センター(東十条2-7-3北区保健所内)

☎(3919)7588

●赤羽会場

日 9月6日(火) 午後1時30分～3時

定 32名(申込順) **申** 8月5日(金)午前9時から電話申込

問場先 健康推進課赤羽健康支援センター(赤羽会館6・7階)

☎(3903)6481

=以下、共通=

対 区内在住で乳児(3～4カ月)健診後から生後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし)

内 離乳食の始め方とすすめ方のポイント(お話と試食)

富士見橋エコー広場館 キッズ・フェス

日 8月7日(日) 午前10時～午後2時

内 夏休み子ども研究低学年向け…Tシャツでバッグ作り 高学年向け…リサイクル先生の授業、1kg以上の古布を持ってきた子どもにお菓子をプレゼント、さき織り体験など **申** 当日、直接会場へ

問場 富士見橋エコー広場館(田端5-16-1)(水曜、祝日休館)

☎(3824)3196

第2回省エネ道場

「北區ecoかるた」を活用したかるた遊びや、体験・講習を通して環境に対する知識の向上を目指す「省エネ道場」を開催します。

対 区内在住、在学の小学生

日 9月18日(日) 午後1時～3時

場 赤羽エコー広場館会議室(赤羽1-1-38)

内 コネコネせっけん作りとかかるた遊び

定 30名(申込順)

申 郵送、ファクスまたはEメール(記入例参照。学校名・学年・クラス、Eメールアドレスも記入)で、8月8日(月)から26日(金)(必着)まで ※Eメールの場合、件名を「省エネ道場参加申込み」としてください。 ※詳しくは北區ホームページをご覧ください。

問先 〒114-8508(住所不要)環境課環境政策係

☎(3908)8603 FAX(3906)8474

EM kankyouseisaku@city.kita.lg.jp

ファミリーデイキャンプ 親子でつくろうカレーライス

共催 北區教育委員会

対 小・中学生と保護者(2名1組) **日** 9月11日(日) 午前10時現地集合(小雨決行)

場 赤羽自然観察公園(赤羽西5-2-34)

定 20組(申込順)

費 1組800円(材料費、保険料)

申 8月4日(木)から電話申込

問先 北區青少年団体連合会 田中

☎(3908)4126

健康情報

◆不登校・ひきこもりの自主家族懇談会講演会「発達障害という生き方」

平成28年度地域づくり応援団事業

不登校・ひきこもりに潜む発達障害について、理解を深め、ライフステージを通じた生き方を考えます。

対 不登校・ひきこもりの方または家族

日 9月3日(土) 午後1時30分～4時30分

場 北とびあ7階701会議室

師 大正大学心理社会学部臨床心理学科教授 玉井邦夫氏

定 50名(申込順) **費** 500円

申 ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、8月30日(火)(必着)まで

問先 不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」市川

☎090(5449)4133

FAX(3823)4654

EM ototchika@wf6.so-net.ne.jp

◆健康増進センター(へるしあKITA)

①ちょっとためになる栄養講座特別編～野菜が主役!すぐに実践ヘルシー簡単料理～

対 区内在住、在勤の20歳以上の方

日 9月2日(金) 午前10時～午後1時30分

内 自家製冷凍野菜の作り方や野菜料理を簡単に作るポイントを学び、調理実習します。

定 16名(抽選)

費 600円(食材費実費)

②本気になって糖尿病予防教室

対 区内在住、在勤の40歳以上で、健康診断のHbA1c数値が5.6～6.4でかつ治療をしていない方

日 内9月3日…講義「糖の消化や血糖の仕組みを知ろう」と運動体験「運動と血糖の関係」10日…血糖値を上げにくい食べ方(外食やコンビニでの選び方を含む) 17日…運動体験「気楽に、気長に」続けるコツ 毎週土曜 計3回 午後2時～3時45分

定 30名(抽選)

=以下、①②共通=

申 往復はがき(記入例参照)で、8月17日(水)(必着)まで

問場先 〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館)

☎(5390)2220

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