

NO.1521
毎月1日・10日・20日発行
9 | 10
平成28年(2016)

北区ニュース

マイナンバーカードの交付状況
交付通知書発送状況は以下のとおりです。

申請した時期	発送の目安
平成28年7月	平成28年8月中旬～9月上旬 発送予定
8月	9月上旬～中旬発送予定
9月	申請から1カ月程度で発送予定

問 北区個人番号カードコールセンター
☎ 0120(08)2078
【予約受付時間】(平日)午前8時30分～午後8時
(土・日曜、祝日)午前9時～午後5時 ※9月30日(金)は作業の都合により午前みの交付です。

第33回
～みんなのまちは
みんなでつろう～
**ふるさと北区
区民まつり**

10月1日(土) 午前11時～午後4時
S-GATEは午後5時30分から
10月2日(日) 午前10時～午後4時
問 ふるさと北区区民まつり実行委員会事務局
地域振興課内 ☎(5390)0094
※詳しくは、北区ホームページをご覧ください。


ご来場の皆さんへ
各会場とも駐車場はありません。駐輪場も少ないので、なるべく電車・バス・徒歩でお越しください。また、内容は変更になる場合があります。

～つながる!ひろがる!地域のきずな～
10月は「北区きずなづくり月間」です
区では、地域の「つながり」「支え合い」の大切さを見つめ直す機会として、昨年度より毎年10月を「北区きずなづくり月間」と定めました。
期間中、地域へ関心・興味をもっていたためための広報・啓発活動を展開していきます。
●区民まつり赤羽会場に出展します
●地域のきずなづくりをテーマとした講演会を開催します
日 10月26日(水) 午後2時から 場北とびあ13階飛鳥ホール 講師 鎌田 敏氏
※事前申し込みが必要です。詳しくは、8月20日号の北区ニュースをご覧ください。

区民まつり夜のステージ
S-GATE
第II章～飛鳥の森に想いをのせて～
今年のテーマは「GIFT」月夜のもと、かがり火とともに幻想的な世界を…。
日 10月1日(土) 午後5時30分から
場 王子会場 飛鳥山公園内特設ステージ
※雨天時は、東十条ふれあい館第1ホールで午後7時から

王子会場(飛鳥山公園)
・JR王子駅中央口すぐ
・東京メトロ南北線王子駅徒歩3分

●公園内特設ステージ
日 1日(土) 午前11時から
開会式 王子桜中学校吹奏楽部
日 2日(日) 午前11時～11時30分
動物戦隊「ジュウオウジャー」



※そのほか、ステージ上では両日とも楽器演奏、歌、踊りなど楽しい催しを行います。

●レクリエーション広場
～わくわくランドinあすかやま～
ミニSL、ふわふわ、もしもしバルーン、Uターンポウリング、あわせてポン!、ジバニャンシュート

●そのほかの催し物
買い物広場、国際ふれあい広場、フリーマーケット

●飛鳥山3つの博物館
“GO!GO!ミュージアム2016”
渋沢史料館・北区飛鳥山博物館・紙の博物館では、入館・観覧が無料となります。渋沢史料館では「渋沢百問」、北区飛鳥山博物館では「あがたま」のストラップ作り、紙の博物館では紙すき教室を開催します。

赤羽会場(赤羽公園・赤羽会館・赤羽駅前)
・JR赤羽駅徒歩5分
・東京メトロ南北線赤羽岩淵駅徒歩10分

●赤羽会館講堂ステージ
日 1日(土) 午前11時から
開会式 桐ヶ丘中学校吹奏楽部
日 2日(日) 午前10時から
歌、踊りなど

●赤羽会館の催し物
レクダンス～誰でも参加でき、初心者にも丁寧に指導します～(4階小ホール)
社交ダンス 1日(土)(4階大ホール)
展示コーナー(1階ロビー及び4階)
おたのしみ子ども広場 2日(日)(4階大ホール)【ゲームコーナー】GO!GO!スライパー、赤羽シーワールド、スタンプラリー抽選会【工作コーナー】バルーン工作

●赤羽公園内の催し物
工作コーナー…カラフルルームキーホルダー買い物広場、フリーマーケット、きたちゃんを探そう

●公園内特設ステージ
日 1日(土) 午後1時から 歌、踊りなど
日 2日(日) 午前10時30分から 児童館・わくわく☆ひろばダンスクラブの発表など
午後1時15分～1時45分 動物戦隊「ジュウオウジャー」

●赤羽小学校
日 2日(日) 午前9時～午後4時
少年フットサル大会

●赤羽駅東口駅前広場
赤羽人気店によるグルメ大会

滝野川会場(滝野川公園・滝野川体育館)
・JR上中里駅徒歩5分
・東京メトロ南北線西ヶ原駅徒歩3分

●公園内特設ステージ
日 1日(土) 午前10時35分から滝野川紅葉中学校吹奏楽部 午前11時から開会式
※開会式終了後、スポーツ大使任命式
午後2時から滝野川自治会連合会カラオケ対抗歌合戦
日 2日(日) 午後3時15分～3時45分
動物戦隊「ジュウオウジャー」
※そのほか、ステージ上では両日とも楽器演奏、歌、踊りなど楽しい催しを行います。

●滝野川体育館内の催し物
あそびケーションランド
プラバン、つき遊び、オンリーワン、ゲームコーナー(輪投げ、ゴキブリたたき、アンブレラゴルフ)、ガンガンゲーム、タッチザライト、アニマル帽子、さかなつり、スタンプラリー

展示コーナー
社交ダンス(2階プレイルーム)
アスレチック広場 1日(土)
体力測定コーナー(体力測定、スポーツ吹矢) 2日(日)

●子ども広場
射的、金魚・どじょうつかみ、シャボン玉、三角馬、なわとび、けん玉、コマ、竹馬

●そのほかの催し物
買い物広場、フリーマーケット(古布回収) 2日(日)
交通少年団パレード 2日(日)

●防災センター
防災スタンプラリー、熊本地震写真パネル展示

お知らせ

◆豊島四丁目地区地区計画の変更にかか
る都市計画(原案)の縦覧及び説明会

【対象区域】豊島四丁目及び豊島五丁目各地下
【地区計画の変更内容】建築物等の用途の制限及び区域の変更ほか

●縦覧及び意見書の提出
都市計画(原案)を次の場所でご覧になれます。利害関係のある方は、意見書の提出ができます。

【縦覧期間】9月16日(金)～30日(金)
午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝日を除く)

【意見書の提出方法】住所・氏名を記入し、持参または郵送で、9月16日(金)から10月7日(金)(必着)まで

【縦覧場所及び意見書の提出先】〒114-8508(住所不要)まちづくり推進課(区役所第一庁舎7階5番)※都市計画の原案は、北区ホームページでも公開を予定しています。

●説明会
日 9月16日(金) 午後7時～8時30分
場 豊島ふれあい館第1ホールA・B(北区豊島3-27-22)
申 当日、直接会場へ
=以下、共通=
問 まちづくり推進課
☎(3908)9154
FAX(3908)2244

◆第4回学校施設跡地活用検討委員会

日 9月28日(水) 午後7時から 場北とびあ14階カナリアホール 内 利活用計画(案)の検討についてなど 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。※第5回以降については、北区ニュースなどでお知らせします。

【検討対象校】旧清至中学校、旧赤羽中学校
問 企画課 ☎(3908)1104

◆王子カルチャーロード・ギャラリー利用申込抽選会(平成29年度上半期分)

対 ①団体の半数以上が区内在住、在勤、在学で、アマチュア主体とする美術・芸術団体が主催する作品展 ②区内在園、在学の児童・生徒の美術・芸術作品を展示する作品展

日 10月19日(水) 午後3時(厳守)
場北とびあ9階902会議室

【抽選】1団体1回(開始時間までに入室した団体のみ) ※入室は1団体3名まで

【使用期間】平成29年4月1日～9月30日のうち、毎月1日～15日または16日～末日のどちらか1回のみ。抽選順に受付(使用期間は取付日及び片付日を含む)
※初めて利用の団体は、会員名簿・規約・主な実績の書類が必要です。
※詳しくはホームページをご覧ください。
問 北区文化振興財団総務係
☎(5390)1223
HP <http://www.kitabunka.or.jp/>

住めば、北区。

9月の番組(手話つき)
つながる!ひろがる!地域のきずな
【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。翌月からDVDでの貸出も行います。

問 広報課
☎(3908)1102
HP ホームページ
EM Eメール

住めば、北区。

秋の空露をためたる青さかな 子規

全・安心なまちづくりに、引き続き全力で取り組んでまいります。

「ふるさと北区区民まつり」(10月1日・2日)です。北区が誇る秋の風物詩「奥山峠石と北区の工芸作家展」(9月10日～10月10日)、「北区伝統工芸展」(9月24日・25日)とともに、心ゆくまでお楽しみください。夏から秋に変わるこの季節、毎年、台風や大雨が多く発生しています。日頃から気象情報などに注意し、災害に対する十分な備えをお願いします。区としても、地震・水害に強い安全・安心なまちづくりに、引き続き全力で取り組んでまいります。

たくさんの感動とともにリオデジャネイロオリンピックが閉幕しました。今月はパラリンピックが始まり、北区在住・在学の選手達も出場しています。選手達の活躍に期待し大きな声援を送りましょう。そして4年後は、東京大会です。この機会を北区の魅力発信と新たな価値の創出につなげるため、区民の皆さんと力を合わせて取り組んでまいりたいと思っております。

▼北区の魅力といえば、地域の力と人のきずな。それを実感できるのが「ふるさと北区区民まつり」(10月1日・2日)です。北区が誇る秋の風物詩「奥山峠石と北区の工芸作家展」(9月10日～10月10日)、「北区伝統工芸展」(9月24日・25日)とともに、心ゆくまでお楽しみください。夏から秋に変わるこの季節、毎年、台風や大雨が多く発生しています。日頃から気象情報などに注意し、災害に対する十分な備えをお願いします。区としても、地震・水害に強い安全・安心なまちづくりに、引き続き全力で取り組んでまいります。



北区長 花川典悠

◆女性のための再就職3daysセミナー

対 全回参加できる再就職を希望する女性
日 ①10月12日(水) ②13日(木) ③14日(金) 計3回 午前9時30分～11時30分
内 ①身だしなみメイクアップ実践講座
 ②ビジネスマナー講座 ③知って差がつく!採用される!!再就職のポイント **師** ①日本ビジュアル支援協会認定講師 坂井ナオミ氏 ②マナー講師 西本竜子氏 ③ハローワーク王子就職支援ナビゲーター 小林智宏氏 **定** 40名(申込順)
申 9月13日(火)午前9時から電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で申込 ※保育[1歳以上の未就学児。定員あり(申込順)]希望の方は10月2日(日)までにお子さんの氏名・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)(月曜、祝日休館)
☎ (3913)0161 **FAX** (3913)0081
EM danjo-c@city.kita.lg.jp

◆第36回分譲マンション管理セミナー「マンション標準管理規約改正のポイント」

対 区内分譲マンション管理組合役員、区分所有者 **日** 10月8日(土) 午後1時30分～4時 **場** 北とぴあ7階第2研修室
内 **師** 第1部「～ここが変わった～マンション標準管理規約改正について」マンション管理センター管理情報部長 原 昇氏
 第2部「マンションの情報管理の必要性(マンションみらいネットの活用法)」同センター企画部参与 菅野康男氏
定 100名(申込順)
申 電話または申込書[住宅課(区役所第一庁舎7階3番)にあります]に記入して郵送

たはファクスで、9月30日(金)(必着)まで
問 先 〒114-8508(住所不要)住宅課住宅計画係
☎ (3908)9201 **FAX** (3908)2244

催し

◆北区平和バスツアー

防空壕跡や平和祈念像(北とぴあ前)をはじめ、当時の面影を残す区内の戦跡や平和に関する史跡をマイクロバスで巡り、解説を交えて散策します。
対 区内在住、在勤、在学で北区平和バスツアーに参加したことがない方 **日** 10月21日(金) 午前9時～正午(雨天決行) **定** 15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・電話番号も記入)で、10月6日(木)(必着)まで
問 先 〒114-8508(住所不要)総務課総務係 **☎** (3908)8623

◆洋紙発祥の地「北区産業遺産めぐりスタンプラリー」

区では、平成19年に5つの製紙関連施設が「近代化産業遺産群」として経済産業省に認定されました。これらの優れた価値や魅力を多くの方々に知っていただくため、スタンプラリーを実施します。なお、抽選で各施設提供の素敵な賞品が当たります。
日 9月16日(金)～11月18日(金) ※各施設で開館日・時間が異なります。東書文庫、国立印刷局東京工場の見学には予約が必要です。
場 渋沢史料館(西ケ原2-16-1)、紙の博物館(王子1-1-3)、東書文庫(栄町48-23)、お札と切手の博物館(王子1-6-1)、

国立印刷局滝野川工場(現東京工場)(西ケ原2-3-15) **【参加方法】**専用台紙[対象施設、産業振興課(北とぴあ11階)にあります。北区観光ホームページからもダウンロードできます]にスタンプを2つ以上集め、対象施設または北区産業振興課に設置してある応募箱に投函または産業振興課に郵送
問 先 〒114-8503(住所不要)産業振興課産業振興係 **☎** (5390)1234

◆自然とあそぼう!まつり

遊びながら自然の不思議を学びます。身近な生きものについても紹介します。
日 10月2日(日) 午前10時～正午
申 当日、直接会場へ
問 場 自然ふれあい情報館(十条仲原4-2-1清水坂公園内)[月曜休館(祝日のときは翌日)] **☎** (3908)0804

◆北区100円市

日 9月17日(土) 午前11時～午後6時 ※商店街により異なる場合があります。
場 下表のとおり
問 北区商店街連合会 **☎** (5390)1200 産業振興課商工係 **☎** (5390)1235

商店街名	所在地
御代の台仲通り商店街	滝野川6丁目付近
霜降銀座栄会	西ケ原1丁目付近
十条銀座商店街振興組合	十条仲原1丁目・上十条2丁目付近
豊島中央通り商店街振興組合	北区豊島3・4・7丁目付近



◆北区青少年団体連合会「第96回歩こう会(1日コース)」

共催 北区教育委員会 川崎の「日本民家園」と「岡本太郎美術館」をたずねる歩こう会
日 10月23日(日) 午前8時北とぴあ前集合(雨天中止) **【コース】**北とぴあ→JR王子駅→田端→新宿→向ヶ丘遊園駅→日本民家園→岡本太郎美術館→昼食(弁当持参)青少年科学館見学→向ヶ丘遊園→新宿→田端→王子→北とぴあ解散 **定** 100名(申込順) **費** 大人1,800円、小・中学生500円(交通費、入場料、保険料) **申** 9月15日(木)から電話申込 ※不在の際は留守番電話に「歩こう会」希望、氏名、電話番号を入れてください。折り返し電話します。
問 先 北区青少年団体連合会 田中 **☎** (3908)4126

◆第39回住宅デー

後援 国土交通省・東京都・北区ほか
 住宅無料相談、包丁とぎ、木工教室、ゲーム、模擬店などのイベントを区内9カ所で開催

シルバー人材センターお役立ち研修!～実質的な家事のノウハウ～

対 区内在住で60歳以上の方 **日** 内定 下表のとおり **場** 赤羽エコー広場館会議室(赤羽1-1-38) ※第3回のみ赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301)
申 往復はがき(記入例参照。希望回も記入)で、各開催日の10日前(必着)まで
問 先 〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター **☎** (3908)8400

	日程	タイトル	内容	定員(抽選)
第1回	10月4日(火)	整理収納の基本とは?	楽に片付けて、シンプルな暮らしを!	60名
第2回	10月17日(月)	選びやすくすっきり!衣類の整理収納	効率的なしまい方とは ※長袖シャツとズボンを持参	40名
第3回	10月21日(金)	切れ味の良い包丁で美味しい料理を!	初級者向け、包丁の研ぎ方を学ぶ! ※包丁2本以上を持参	20名
第4回	11月2日(水)	エコでやさしい掃除の仕方・セミプロ的な掃除の仕方-1	一般的な清掃の基本(洗剤と用具の説明)・水廻りの清掃(厨房・浴室・洗面所・トイレなど)	60名
第5回	11月18日(金)	セミプロ的な掃除の仕方-2	換気扇の清掃(厨房・浴室・トイレなど) ※実技あり	40名
第6回	11月28日(月)	セミプロ的な掃除の仕方-3	窓ガラスと網戸の清掃 ※実技あり	40名

【時間】午後1時30分～3時30分(第3回のみ午後2時～4時)

障害者福祉センター趣味の講座

対 区内在住の15歳以上で障害者手帳(身体障害者手帳・愛の手帳・精神保健福祉手帳)をお持ちの方または難病の方で継続して受講可能な中軽度の障害のある方 ※付き添い者を希望の方はご相談ください。 **日** 内定 下表のとおり ※休講日など、詳しくは受講決定後にお知らせします。 **費** 教材費の一部は各自負担
申 往復はがきまたはファクス(記入例参照。第2希望まで可。ファクスの方はファクス番号も記入)で、9月28日(水)(必着)まで
問 場先 〒114-0032 中十条1-2-18 障害者福祉センター事業係(土・日曜、祝日を除く) **☎** (3905)7121 **FAX** (3905)7116

講座名	日程	内容	講師	定員(抽選)
太極拳	10月18日～平成29年2月7日 原則第1・3火曜 計7回 午後1時30分～3時	からだをゆっくり動かし「氣」と血液の循環を促します。	竹内悦子氏	15名
書道	10月11日～3月14日 原則第2・4火曜 計10回 午後1時30分～3時30分	墨の香りと静かな時間の中、書を初歩から学びます。	清水まゆみ氏	10名
健康麻雀	11月4日～3月3日 原則第1・3金曜 計8回 午後1時30分～3時30分	ルールを学び、マージャンを通して他の受講生との交流を図ります。	千田和良氏	10名

北区さんかく大学「結婚の理想と現実～イマドキの結婚事情～」

今なぜ「結婚が減っているのか」「結婚のハードルが高くなっているのか」などについてさまざまな視点から学び、これからの展望を考えます。
対 原則全回参加できる方 **日** 内定 下表のとおり **定** 40名(申込順)
申 9月13日(火)午前9時から電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で申込 ※保育[1歳以上の未就学児。定員あり(申込順)]希望の方は9月27日(火)までにお子さんの氏名・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(計5回)	内容	講師
第1回	10月8日(土)	結婚と「女の幸せ」の現在～夫婦間の溝はなぜ埋まらない?～	國學院大学経済学部教授 水無田気流氏
第2回	10月15日(土)	男性学の視点からみた恋愛と結婚	武蔵大学社会学部助教 田中俊之氏
第3回	10月22日(土)	専業主婦の揺らぎとゆくえ	跡見学園女子大学観光コミュニティ学部准教授 石崎裕子氏
第4回	10月29日(土)	婚活時代から見える結婚事情～お見合いの現場から～	NPO法人全国地域結婚支援センター代表 板本洋子氏
第5回	11月5日(土)	まとめの会～意見交換～	北区男女共同参画センターアドバイザー 笹川あゆみ氏

【時間】午後2時～4時

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4面をご覧ください



子育てするなら北区が一番

このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

B型肝炎ワクチンの予防接種が10月1日より定期予防接種になります

平成28年4月1日以降に生まれた生後1歳に至るまで(1歳の誕生日の前日まで)の方 ※母子感染予防のために抗HBs人免疫グロブリンと併用してB型肝炎ワクチンの接種を受ける場合は健康保険が適用されるため、定期接種の対象外となります。

平成28年4月1日から7月31日生まれの方には、9月中旬にご案内と予診票を送付します。8月1日生まれ以降の方には生後2カ月に至る前に発送します。

[接種回数]3回 ※過去にB型肝炎ワクチンを接種している方は、上記接種回数から過去に接種した回数を差し引いた回数、定期予防接種の接種回数となります。

[接種方法]予診票と母子健康手帳をお持ちになり、協力医療機関(予診票に同封した一覧表を参照)及び22区の協力医療機関で受

けてください。

[接種費用]無料

※詳しくは、お問い合わせください。

健康推進課健康係 ☎(3908)9016

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

新しい乳幼児医療証・子ども医療証を発行します

現在の医療証の有効期限は9月30日(金)です。10月1日(土)から有効の新しい医療証は9月末に郵送します。10月1日以降に医療機関で受診するときは、必ず新しい医療証を医療機関に提示してください。

お子さんの加入している健康保険に変更があった場合は、お子さんの健康保険証のコピーを添付し、保険変更届を子ども未来課に提出してください。

子ども未来課子育て給付係(区役所第一庁舎2階17番)

☎(3908)9096

◆浮間舟渡ダブルステニス親睦会

対 テニス初心者から上級者の方

日 10月19日(水) 午前9時~午後1時

場 浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1)

内 ショット練習、ダブルスのゲーム

師 NPO法人日本スポーツ振興連盟 三五氏 定 16名(申込順) 費 2,500円

申 9月12日(月)午前10時から電話申込

問先 赤羽スポーツの森公園競技場

☎(5948)9281

◆北区民選手権テニス 秋季ミックスダブルス大会

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤(学生は除く)の方

日 10月2日(日) 午前9時~午後5時

※予備日10月23日(日) 場 桐ヶ丘体育館

桐ヶ丘体育館Ⅲ期教室

対日定費 下表のとおり 申 往復はがき(記入例参照)で、9月20日(火)(必着)まで

※当日、定員に空きがある場合は当日参加可。詳しくはお問い合わせください。

問場先 〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316

Table with 6 columns: No., Title, Target, Date, Time, Capacity, Fee. Lists various sports classes like Tai Chi, Yoga, Tennis, etc.

離乳食講習会 ~みんなで食育・楽しく食育~

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)

日 10月12日(水) 午後1時30分~3時

内 離乳食の始め方とすすめ方のポイント(お話と試食) 定 20名(申込順)

申 9月14日(水)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(西ヶ原1-19-12) ☎(3915)0184

おいでよワクワク体験ひろばへ 滝野川文化センター子どもひろば

楽しいゲームやものづくりなど、たくさんのプログラムがみんなを待っています。

対 幼児~中学生 ※年齢により体験できるプログラムが異なります。各プログラムで配布する整理券は参加するお子さん本人にのみ配布します。日 9月25日(日) 午前10時~午後3時 ※プログラムにより時間が異なります。内 [作品づくり]えんぴつ画、バルーンアート、絵てがみ、陶芸教室、フラワーセラピー、ストロー飾りのカゴ、ステンシ

テニスコート(赤羽台3-17-57)

費 3,000円 [種目]一般レベルA(中・上級)・B(初級)、ベテラン45歳以上(昭和46年12月31日以前生まれの方)・55歳以上(昭和36年12月31日以前生まれの方)。ただし、4ペア以下の場合是一般のグループとなります。[公開抽選]9月24日(土) 午後4時~5時 桐ヶ丘体育館地下会議室 申 往復はがき(記入例参照。所属クラブ、希望種目(ベテランの方は生年月日)も記入)で、9月18日(日)(当日消印有効)まで 問先 〒114-0003 北区豊島7-16-2 齊木 ☎080(5410)9065

講座・講演会

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「暮らしに役立つ やさしいパソコン活用術(Windows10使用)」

対 区内在住、在勤、在学のパソコン初心者で全回参加でき、ローマ字入力とマウス操作ができる方

日 10月13日~11月24日(11月3日を除く) 毎週木曜 計6回 午後2時~4時

内 WordやExcelを使って、はがき(年賀状)やラベルシール作りなど 師 地域のパソコンボランティア 定 12名(抽選) 費 1,000円程度(教材費) 申 往復はがき(記入例参照)で、9月28日(水)(必着)まで

②特別講座「歌声喫茶~懐かしの歌を歌おう(第34回)~秋の歌~」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 10月22日(土) 午後2時~4時30分

内 テーマは「秋の歌」です。「もみじ」「赤とんぼ」「小さな木の実」などを合唱します。

師 山本祥二氏、峰崎松根氏、戸澤千夏氏

定 100名(抽選) 費 820円(飲物付)

申 往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)の住所・氏名・年齢、性別も記入)で、10月7日(金)(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

◆災害時に備えて~災害時個別支援計画作成を中心に~

対 在宅人工呼吸器使用者・家族及び関係者 ※酸素療法器は人工呼吸器ではありません。日 10月13日(木) 午後6時30分~7

ルプリント、フラワーデザイン [実演・体験]ミニカーリング「カーレット」、ワクワク地球クイズ、スタンプラリー、ぐ〜ぱ〜しょうぎ、南京玉すだれ、けん玉体験、ころころリング、生き残りゲーム「復活碁」、点字を打ってみよう! 日 当日、直接会場へ 問場 滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館) ☎(5394)1230 FAX(5394)1231

卒乳準備講座

後援 北区

対 区内在住で卒乳を考えている母親(子ども同伴可) 日 10月24日(月) 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、10月8日(土)(必着)まで

問 東京都助産師会北区分会 村上 ☎090(6504)4047

先 〒114-0021 岸町1-6-19-401 助産院SANBAさん「卒乳準備講座」係

時15分 場 北とぴあ7階第1研修室

内 災害時の備えについて、平常時からの準備など 師 東京都医学総合研究所難病医療専門員 前川あゆみ氏、橋本英子氏

定 50名(申込順)

申 9月12日(月)午前9時から電話申込

問先 障害福祉課王子障害相談係

☎(3908)1358

赤羽障害相談係

☎(3903)4161

◆健康づくりグループ講座 「初めてのジャズダンス」

対 区内在住、在勤で20歳以上の方

日 10月7日~21日 毎週金曜 計3回

午後7時15分~8時15分 場 中央公園文化センター第一視聴覚室(十条台1-2-1)

師 ダンスイングリッド

定 10名(抽選) 費 500円

申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、9月21日(水)(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

☎(3908)9068 FAX(3905)6500

◆北経営塾「銀行はあなたの会社のココを見る!公開セミナー」

後援 北区

あなたの会社が金融機関から評価される方法や銀行取引の基本から経営に役立つ会計などを幅広くお伝えします。「金融機関からの融資は必要ない」と思っている方も決算書や利益に対する理解が深まります。また、毎回、「お役立ち税務情報」として節税、税務情報などについてもお伝えします。

対 区内の経営者および幹部社員 日 内 9月27日(火)...

どんな金融機関とお付き合いすればいいのか、決算書のツボ、税務情報 10月25日(火)...

金融機関との取引を円滑にするには、利益を生み出す会計知識、税務情報 11月29日(火)...

今後の融資と会社がすべきこと、決算書の新たな評価指標、税務情報 いずれも午後6時30分~8時30分 場 北とぴあ8階807会議室 師 ウィズ代表 橋本秀明氏 定 20名程度(申込順)

費 1回1名につき2,500円 ※全回参加6,000円 申 各開催日の前日までに電話またはファクス(記入例参照。希望日、会社名、Eメールアドレスも記入)で申込

問先 東京中小企業家同友会

☎(3261)7201 FAX(3261)7202

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

問

先

申

込先

HP

ホームページ

EM

メール

長生きするなら 北區が一番



高齢者インフルエンザ予防接種

区内在住で次の①②のいずれかに該当する方 ①昭和26年12月31日以前生まれで、接種日現在65歳以上の方

②60歳から64歳で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重度の障害がある方 ※①の方には9月下旬に高齢者インフルエンザ予防接種予診票をお送りします。また、今年の11月、12月で65歳を迎える方には誕生日の前月末にお送りします。②の方は予診票を請求してください。なお、予防接種を受ける際には必ず予診票をお持ちください。

【接種期間】10月1日(土)～平成29年1月31日(火) 【接種回数】期間内1回

【接種方法】23区内の協力医療機関での接種：予診票及び健康保険証または後期高齢者医療被保険者証を持参し、医療機関で接種を受けてください。 ※協力医療機関には予防接種実施医療機関のポスターが掲示してあります。費用は北区内での接種と同額です。

23区外での接種：詳しくは、お問い合わせください。 費2千500円(接種を受ける医療機関でお支払いください) ※72歳以上の方(昭和20年3月31日以前に生まれた方)または接種対象者で生活保護などを受けている方は、自己負担金が免除されます。

健康推進課健康係
☎(3908)9034
☎(3908)9016

北区高齢者いきいきサポーター登録説明会

ボランティア活動で地域を元気にしよう。

区内在住で65歳以上の方

①10月4日(火) 午後2時～4時

②19日(水) 午前10時～11時30分

場①ウエルガーデン西が丘園(西が丘3-16-27) ②北とびあ14階スカイホール 制度についての説明後、希望者は登録申請 ※①は活動紹介や施設の一部見学を予定

【持ち物】介護保険被保険者証

【先】NPO法人北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアプラザ内)(月曜、祝日休館)
☎(5390)1771

認知症キャラバン・メイトの登録

認知症になっても安心なまちづくりの一翼を担う「認知症キャラバン・メイト」の資格をお持ちで、高齢者あんしんセンターなどと連携して、ボランティアで「認知症サポーター講座」を開催できる方は登録をお願いします。

【先】各高齢者あんしんセンターに「キャラバン・メイト養成研修修了証」と本人確認ができる物をお持ちください。

☎高齢福祉課高齢相談係
☎(3908)9083

元気ぶらぶらの敬老の日のイベント

ウツダデコロレション

区内在住で60歳以上の方

①9月19日(祝) 午前10時～午後0時30分 ②ネコの形の木のプレートをおしゃれに装飾します。玄関などの置物に最適です。

【先】9月10日(土)から、電話または直接窓口で申込

☎(5249)2214

介護予防で元気はつらつサロン

いきいきからだ調整体操・ストレッチ編

①西が丘全域、十条仲原3-4丁目、上十条5丁目、赤羽西5-6丁目在住の65歳以上で、医師より運動制限されていない方

【先】9月22日(祝) 午後1時～2時30分 場赤羽スポーツの森公園競技場ふれあいホール(赤羽西5-12-27) ②内ヨガマットを使って、自分のからだに向き合い、自宅でも気軽に楽しく行えるリラクゼーションストレッチを行います。【持ち物】飲み物、動きやすい服装、はき慣れた運動用上履き、フェイスタオル、筆記用具

【先】運動指導員 山村典子氏

☎30名(申込順) 申9月12日(月)午前9時30分から電話申込
☎(5924)7715

赤羽つぎつき・いきいき教室

赤羽1-3丁目、赤羽南、岩淵町在住の65歳以上で、医師より運動制限されていない方

①10月4日(火) 午後2時～3時30分 場赤羽会館4階小ホール ②琉球空手から生まれた、座ったままできるイス空手からだを動かします。【先】空手指導員 小山鉄平氏、西館直人氏

☎30名(申込順) 申9月12日(月)午前9時から電話申込
☎(3903)4167

健康増進センターへるあKITA

初めてのヒップホップダンス

区内在住、在勤で65歳以上の方

①10月14日(金)・21日(金) 計2回 午前10時～11時30分 ②簡単な足のステップや手の動きを曲に合わせて楽しく楽しく踊ります。【先】フィットネスインストラクター 毛利恭子氏

☎30名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、9月27日(火)(必着)まで
②腸内力アップ1day講座

区内在住、在勤で60歳以上の方

①10月15日(土) 午前9時30分～11時30分 ②腸内環境を整え、からだの中から健康になるポイントを学びます(生活習慣の話、食事の話、運動の話と実践)。

【先】往復はがき(記入例参照)で、9月27日(火)(必着)まで

③いきいき健康体操

区内在住、在勤で65歳以上の方

①10月18日～11月1日 毎週火曜計3回 午後2時～3時30分

②ミニボール・棒・ダンベルなどを使って、全身をバランスよく動かします。

【先】30名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、10月5日(水)(必着)まで

☎以下、①③共通
☎(5390)2220

シルバー人材センター 襖・障子・網戸張替作業員募集

区内在住で60歳以上の方

①襖・障子・網戸の張替技能を活かしたい方や興味のある方を会員として募集します。 ※申込方法など詳しくは、お問い合わせください。

【先】先北区シルバー人材センター
☎(3908)8400

消費生活センター 「高齢者被害特別相談」

高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目指し、都内の消費生活センターで特別相談を行います。

①9月12日(月)～14日(水) ②電話または直接窓口で申込

で人を集めて高額な健康食品を買わせる「地方に所有する山林などを買い手がいると言って高額な整地工事を契約させる」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、一度、消費生活センターにご相談ください。

健康いき情報

◆元気で輪っしょい! 健康フェスティバル北區2016

- ①全身をほぐす伸び伸びストレッチ
日10月4日(火) 午前10時～11時30分
場北とびあ13階飛鳥ホール
師健康増進センター運動指導員
定50名(抽選)
- ②水中ウォーキング&アクアビクス
日10月14日(金) 午後2時～4時
場パノラマプール十条台(中十条1-5-6)
定40名(抽選)

＝以下、①②共通＝
区内在住、在勤の方
申往復はがきまたはファクス[記入例参照。全員(2名まで)の氏名も記入]で、①9月20日(火)②30日(金)(いずれも必着)まで
問先〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係
☎(3908)9068
FAX(3905)6500
※フェスティバルの詳細は、今後の北區ニュースでお知らせします。

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は目的以外には使用しません

スポーツ

◆ジュニア育成地域推進事業 北區ジュニア野球大会

主催 北區体育協会・東京都体育協会・東京都
対区内在住、在学の小学4年生～6年生及び中学生 日11月6日～27日の日曜及び祝日 場新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)
定小学生の部(小学4年生～6年生)32チーム、中学生の部16チーム ※1クラブ1チームのみ ※代表者会議(組合せ抽選会)は10月4日(火)午後7時から滝野川体育館第一会議室で開催します(1チーム1名のみ。必ず参加)。 費1チーム2,000円 申郵送またはファクスで、所定の申込用紙(北區体育協会にあります)にて9月12日(月)午前9時から23日(金)午後4時(必着)まで
問北區スポーツ少年団副本部長 木南
☎090(7412)3673
先〒114-0024 西ヶ原2-1-6滝野川体育館内 北區体育協会
☎(3940)1848 FAX(3940)1849

トップアスリートのまち・北區

東大和スケートセンターでスケート教室! ～ソルトレイクシティ五輪・トリノ五輪日本代表 大菅小百合さんと滑ろう～

区内在住、在学の小学生(保護者同伴) 日①10月29日(土) 午前8時45分～正午 ②11月26日(土) 午前9時30分～午後1時 場東大和スケートセンター(東大和市桜が丘1-1330-19) ※現地集合・解散 ③日本スケート連盟インストラクターやオリンピックが参加者のレベルに合わせて直接指導します。 師ソルトレイクシティ五輪・トリノ五輪日本代表 大菅小百合氏、トリノ五輪日本代表 石野枝里子氏、日本スケート連盟インストラクター 定各70名(抽選) 申往復はがき[記入例参照。学校名・学年、保護者滑走の有無(保護者滑走代500円は各自負担)、希望日(両日可)も記入]で、9月30日(金)(必着)まで ※きょうだいで申し込む場合は、1枚の往復はがきでご応募ください。
問先〒114-8503(住所不要)東京オリンピック・パラリンピック担当課
☎(5390)1136