

NO.1523
毎月1日・10日・20日発行
10 | 1
平成28年(2016)

北区ニュース

(28.9.1現在)		前月比
世帯数	189,462	34増
総人口	344,237	10減
日本人人口	325,393	7増
男	161,729	15増
女	163,664	8減
外国人人口	18,844	17減
男	9,384	5増
女	9,460	22減
年齢別人口*	14歳以下… 32,833(10.1%)	
	15歳～64歳… 221,727(64.4%)	
(構成比)	65歳以上… 87,677(25.5%)	

*外国人人口を含む

～きずなづくりは人づくり～ 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」「支えあい」の大切さを見つめ直す機会として、毎年10月を「北区きずなづくり月間」と定めています。そこで北区の地域のきずなづくりにつながる取組みの一部をご紹介します。

地域円卓会議を開催しました

地域には町会・自治会、青少年地区委員会、赤十字奉仕団、民生・児童委員、小学校・中学校PTA、商店街・企業など、さまざまな活動団体があります。それらの団体同士がお互いに活動内容を理解し、情報交換をすることで、今まで以上に地域での連携を深めるきっかけを作るために「地域円卓会議」を開催しました。今年度は東十条、赤羽、東田端の3地域で開催し、会議をとおしてより実りのある活動の展開、地域の活性化などが期待されます。

問 地域振興課地域振興係 ☎(5390)0094



円卓会議(東十条)

災害時に備えた「地域のきずなづくり」

地域の防災力が一層高まるよう、地区防災会議を中心として、学校・事業所・医療機関などと連携した「地区防災運営協議会」を設置し、災害時における対応方法や各種防災訓練を行っています。

問 防災課防災普及係 ☎(3908)8194



防災訓練

区民参加の区内最大級のイベント!

毎年10月の第1週の土・日曜に開催される「ふるさと北区 区民まつり」。町会・自治会、青少年地区委員会が主催し、多くのボランティアの方により運営される手作りのお祭りで、例年大盛況です!

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



区民まつり赤羽会場(赤羽公園)

地域の中での支えあい

高齢者が地域で長く安心して生活できるように、おたがいさまネットワーク事業として民生委員や声かけサポーター(民生委員から推薦を受けたボランティア)が、月2回程度の声かけサービスを行っています。

また、町会・自治会が中心となり、一人暮らし高齢者などの見守り活動や茶話会、サロン活動などを行うことで、地域の交流促進や見守り・支えあい活動につなげています。

問 高齢福祉課高齢相談係 ☎(3908)9083

育てよう!青少年の豊かな心

地域振興室ごとに設置している青少年地区委員会では、あいさつ運動、スポーツ大会、ハイキング、デイキャンプなどを通じて、青少年が世代を超えたふれあいの中で、自立した社会人に育つことを目指して活動しています。

問 生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323



デイキャンプ

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

HP

ホームページ

EM

Eメール

お知らせ

◆第2回小学校適正配置協議会

●十条富士見中学校サブファミリーブロック

日 10月25日(火) 午後7時から

場 岸町ふれあい館第5集会室(岸町1-6-17)

●桐ヶ丘中学校サブファミリーブロック

日 10月18日(火) 午後7時から

場 赤羽北ふれあい館2階第1ホール(赤羽北2-25-8-201)

=以下、共通=

申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 学校適正配置担当課

☎(3908)9271

◆行政相談週間 10月17日(月)～23日(日)

この週間は、行政相談(委員)制度について周知し、制度を利用していただくために設けているものです。区でも行政相談委員が次のとおり行政相談所を開設します。国の仕事などについて、「説明に納得ができない」「処理が間違っている」などの苦情や要望を受け付けますので、ご利用ください。

●特設相談 ※予約不要

日 場 10月17日(月)～21日(金)…区役所第一庁舎1階ロビー 23日(日)…JR王子駅構内 いずれも午後1時～3時

[行政相談委員]

山下陽枝(上十条在住)

藤宮滋雄(田端在住)

堀内俊宏(西ヶ原在住)

清水恒明(浮間在住)

佐藤 昇(北区豊島在住)

常住 豊(赤羽西在住)

●「行政苦情110番」(総務省東京行政評価

事務所) ※土・日曜を除く

☎(0570)090110

[IP電話など] ☎(3363)1100

FAX(5331)1761

※毎月第2木曜に区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)で行政相談の窓口も設けています(予約制)。

問 広報課区民相談室

☎(3908)1101

◆第215回東京都都市計画審議会

日 11月17日(木) 午後1時30分から

場 都庁内会議室(新宿区西新宿2-8-1)

定 15名(定員を超えた場合、11月4日(金)に公開抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、10月28日(金)(当日消印有効)まで

※個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは、会議が一部非公開となる場合があります。

問 先 〒163-8001(住所不要)東京都都市整備局都市計画課

☎(5388)3225

◆違反建築防止週間 10月15日(土)～21日(金)

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、建築確認が必要となります。正しい手続きにより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みんなで進めていきましょう。

区では、違反建築防止のため、随時パトロールを行っていますが、特に、違反建築防止週間はパトロールを強化しています。

問 建築課監察担当

☎(3908)9196

◆一泊ホームステイ受け入れ家庭募集

対 区内で外国人の方に個室を提供していただけるご家庭(単身世帯の方を除く) ※外国人の方は日本語の会話が可能です。

日 12月～平成29年2月下旬 ※具体的な受け入れ日などは外国人の方と相談して決定します。また、受け入れ前に事前説明会を開催します[11月18日(金)北とぴあ7階第1研修室]。定 15家庭(申込多数の場合は抽選) 費 宿泊費及び家庭での食費は受け入れ家庭で負担していただきます。申 往復はがきまたはEメール(記入例参照。家族構成も記入)で、10月19日(水)(必着)まで

問 先 〒114-8508(住所不要)総務課総務係(国際担当)

☎(3908)9308

EM kokusai-ka@city.kita.lg.jp

◆平成28年度赤い羽根共同募金運動「じぶんの町を良くするしくみ」

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。戦争の被害を受けた福祉施設を地域の人たちが主体となって応援しようと始まった赤い羽根共同募金は、今年、70周年を迎えます。障害のある方が暮らす施設の生活環境向上のための備品整備や、児童福祉施設での教材の充実など、福祉施設・団体を利用する方々のよりよい暮らしを応援しています。

平成27年度配分報告について

北区では、区民の皆さんから2,302万円余の募金のご協力をいただき、1,356万円を区内57件の福祉施設・団体に配分しました。762万円は、東京都共同募金会を通して、都内の福祉事業などに配分されています。詳しくはホームページをご覧ください。

問 東京都共同募金会

☎(5292)3182

東京都共同募金会北地区協会事務局(北

区社会福祉協議会内)

☎(3906)2352

HP <http://www.akaihane.or.jp>

◆麻薬・覚醒剤乱用防止運動 10月1日(土)～11月30日(水)

私たちの周りには、麻薬や覚醒剤、危険ドラッグ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、心とからだ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 北区保健所生活衛生課医薬衛生

☎(3919)0727

◆建築無料相談会

後援 北区

日 10月14日(金) 午前10時～午後4時

場 区役所第一庁舎1階正面ロビー

内 住宅や店舗におけるトラブルの解決方法、新築計画のプランのアドバイス、高齢者社会に対応するためのバリアフリー化、木造耐震診断の手順など 申 当日、直接会場へ

問 東京都建築士事務所協会北支部 木佐貴(事務所) ☎(3901)9351

◆不動産鑑定士による「不動産無料相談会」

後援 国土交通省、東京都、北区

日 10月3日(月) 午前10時～午後4時 場 JR赤羽駅東口前広場 申 当日、直接会場へ

問 東京都不動産鑑定士協会事務局

☎(5472)1120

ご意見をお寄せください

東日本旅客鉄道赤羽線(十条駅付近)連続立体交差化の都市計画案と環境影響評価書案、これに関連する道路(鉄道付属街路、補助第85号線)の都市計画案

●都市計画案の縦覧及び意見書の提出
①東日本旅客鉄道赤羽線(十条駅付近)連続立体交差化と、これに関連する道路(②鉄道付属街路、③補助第85号線)の都市計画案の縦覧を行い、意見書の受付を行います。
【縦覧期間及び意見書の提出期間】10月13日(木)~27日(木) ※土・日曜、祝日を除く
【意見書の提出方法】意見を書面にし、都市計画案名、住所・氏名、電話番号を記入して、期間内に持参または郵送(必着)
【縦覧場所および意見書の提出先】
①③〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(東京都庁第二本庁舎21階)都市計画課(区役所第一庁舎3階14番) ※区役所は縦覧のみ
②〒114-8508(住所不要)十条まちづくり担当課(区役所第一庁舎7階6番)
●都市計画案及び環境影響評価書案の説明会の開催
東京都と北区、東日本旅客鉄道株式会社は、①の都市計画案と環境影響評価書案、及び関連する道路(②③)の都市計画案の説明会を開催します。
【日】⑦10月14日(金) 午後7時~9時
⑧15日(土) 午後2時~4時 【場】⑦王子第五小学校 ⑧荒川小学校 【申】当日、直接会場へ ※手話通訳が必要な方は、10月6日(木)までにお問い合わせください。
=以下、共通=
【問】①③東京都都市整備局都市基盤部交通企画課
☎(5388)3304
FAX(5388)1354

②【手話通訳の問い合わせ】十条まちづくり担当課
☎(3908)9162
FAX(3908)2244
●「東日本旅客鉄道赤羽線(十条駅付近)連続立体交差事業」に関する環境影響評価書案の縦覧・閲覧と意見書の提出
環境影響評価書案の縦覧・閲覧ができます。また、内容について環境保全の見地からの意見がある方は、意見書を提出することができます。
【縦覧・閲覧期間】10月13日(木)~11月11日(金) 午前9時30分~午後4時30分 ※縦覧・閲覧場所の休館日を除く
【縦覧場所】環境課(区役所第二庁舎3階)、板橋区資源環境部環境課(板橋区板橋2-66-1)、東京都環境局総務部環境政策課(新宿区西新宿2-8-1 都庁第二本庁舎23階)、東京都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3 立川合同庁舎3階)
【閲覧場所】図書館(中央・滝野川・赤羽・上十条・神谷・東十条)、地域振興室(十条台・十条)
【意見書提出期間】10月13日(木)~11月28日(月)
【提出方法】事業名、氏名・住所(法人そのほかの団体は、名称、代表者の氏名及び都内の事務所または事業所の所在地)及び環境保全の見地からの意見を記載し、持参または郵送(当日消印有効)
【問先】〒163-8001(住所不要)東京都環境局総務部環境政策課
☎(5388)3406

◆ナカハチ・オン・タイム・ライブにご招待
【対】区内在住、在勤、在学の方(未就学児を除く) 【日】10月26日(水) 午後6時30分開演
【場】北とびあつじホール 【内】東京ボーイズの仲八郎プロデュースのエンタテインメントショー ゲスト…三遊亭好楽、ナポレオンズ、永野 定2組4名(抽選)
【申】往復はがき(記入例参照)で、10月7日(金)(必着)まで
【問先】〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「ナカハチ」係
☎(5390)1221

◆「黄金の國、いわて。」フェア
後援 北区
【日】10月8日(土) 正午~午後4時(予定)
【場】赤羽スズラン通り商店街内特設会場

休館のお知らせ
●赤羽エコー広場館
【期間】10月10日(祝)~平成29年3月31日(金) ※赤羽区民事務所と赤羽エコー広場館との機能入れ替えに伴う改修のため。なお、赤羽区民事務所は、平成29年2月中旬に、現在の赤羽エコー広場館の場所に移転を予定しています。詳細は決まり次第お知らせします。
【問】【赤羽エコー広場館について】リサイクル清掃課リサイクル生活係
☎(3908)8538
【赤羽区民事務所について】戸籍住民課戸籍住民係
☎(3908)8735

【内】岩手県産のりんご、地ビール、水産加工品、菓子などを販売
【申】当日、直接会場へ
【問】岩手県農林水産部流通課
☎019(629)5730

◆滝野川公園フリーマーケット
後援 北区
出店者を募集します。販売品はご家庭で出た不用品に限ります。
【日】10月9日(日) 午前9時~午後3時(雨天の場合は10日(祝)に延期)
【出店予定数】30店(申込順)
【出店料】1,500円(2m×2m)
【申】10月8日(土)までに電話申込
【問先】NPO法人フリーマーケット推進ネットワーク事務局 リサイクルマン
☎048(268)8711

北区民意識・意向調査の結果をお知らせします

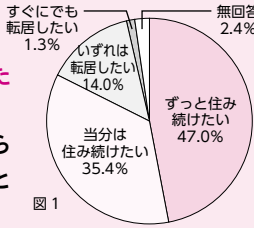
6月に実施した「北区民意識・意向調査」の結果がまとまりました。この調査は、区民の皆さんの区政に対する意向、地域の将来への期待などをお聞きしたものです。調査結果の中から、主なものを取り上げてご紹介します。

【調査対象】区内在住の満20歳~80歳の男女 【対象数】2,000人 【有効回収数・回収率】874人・43.7% 【調査期間】6月1日~30日

●定住意志

北区に住み続けたい人が約8割

Q.北区にこれから住み続けたいと思いますか?



「ずっと住み続けたい」(47.0%)、「当分は住み続けたい」(35.4%)を合わせて82.4%の方が定住意志を示しています(図1)。

●北区のイメージ

現在は「便利で住みやすいまち」

将来は「健やかに安心して暮らせるまち」

Q.現在の北区のイメージは?

「便利で住みやすいまち」が55.3%と最も多い回答となっています。次いで多いのは「古めかしいまち」(14.6%)でした。

Q.将来の北区はどのようなまちになればよいと思いますか?

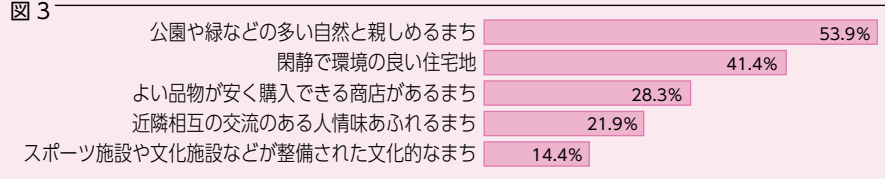
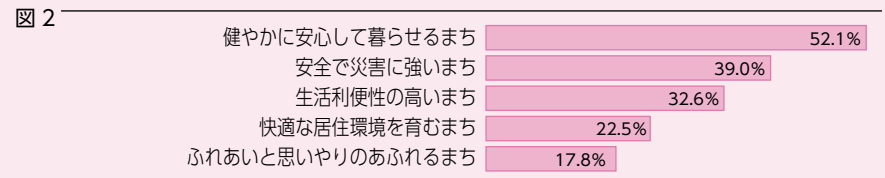
「健やかに安心して暮らせるまち」(52.1%)が最も多く、次いで「安全で災害に強いまち」(39.0%)でした(図2)。

Q.お住まいの地域の将来は、どのように発展することを期待しますか?

「公園や緑などの多い自然と親しめるまち」(53.9%)が最も多く、次いで「閑静で環境の良い住宅地」(41.4%)、「よい品物が安く購入できる商店があるまち」(28.3%)、「近隣相互の交流のある人情味あふれるまち」(21.9%)でした(図3)。

●経営改革の手法

効果の薄れた事業、補助金を廃止、縮小する



Q.今後、より効率的な行政を進めるために区が力を入れるべきだと思うことは?

「効果の薄れた事業、補助金を廃止、縮小する」(36.7%)が最も多く、「窓口の開庁時間の延長や、便利で分かりやすい窓口の整備を図る」(34.8%)が続いています。

●施策の満足度・重要度

区が取り組んでいる各種施策について、どのくらい満足しているか、また、どのくらい重要であると思うかを、施策ごとに5段階でお聞きしました。

・満足度

「健康づくり(保健・医療体制)の充実」と「ごみ減量・リサイクルの推進」、「芸術文化活動の振興」、「高齢者・障害者の自立支援の推進」が、ほかの施策よりも高くなっています。

・重要度

「防災対策の充実」が最も高く、「防犯対策の充実」、「健康づくり(保健・医療体制の充実)」、「子ども・高齢者・障害者などに配慮したバリアフリーのまちづくりの推進」と続いています。このほかにも、区民の皆さんの生活圏・行動圏・区政への関心のほか、子育て支援、学校教育、健康づくり、産業活性化、生活環境、安全・安心なまちづくりなどの今日的な行政課題について調査を行いました。

この調査結果は「北区中期計画(平成27年度~29年度)」の改定のための基礎資料とするほか、広く区政を進めていくための貴重な資料として役立てていきます。

詳しい調査結果となる「北区民意識・意向調査報告書」は、企画課(区役所第一庁舎3階15番)及び区政資料室(区役所第一庁舎1階)、区立図書館(休館中の昭和町図書館は除く)、地域振興室、区民事務所、防災センター、男女共同参画センターで閲覧できるほか、区のホームページでもご覧いただけます。

調査にご協力いただいた区民の皆さん、ありがとうございました。

【問】企画課 ☎(3908)1104

お知らせ

◆都内23区一斉無料法律相談会
主催 第一東京弁護士・第二東京弁護士会
後援 日本弁護士連合会・北区
【日】10月15日(土) 午前10時~午後1時

(事前予約制) 【場】滝野川文化センター第2・3学習室(西ヶ原1-23-3)
【内】弁護士による無料法律相談会
【申】10月14日(金)午前10時から午後4時まで電話申込
【予約受付専用電話】☎(3504)9250
【問】東京弁護士会法律相談課
☎(3581)2206

赤羽文化センター サークル体験会「学びスタートday」参加者募集
赤羽文化センターを利用している団体・サークル活動の体験会です。新しい学びを始めてみませんか。
【対】区内在住、在勤、在学の方
【日】内定費 右表のとおり
【申】はがき、ファクス(記入例参照。希望コースも記入)、または直接窓口で、各申込締切日(必着)まで ※1通1コース
【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

Table with 4 columns: プログラム名(対象・費用), 日時, 定員(抽選), 申込締切(必着). Includes activities like 'Learn to talk to your heart', 'Sing songs from childhood', 'Make year-end cards', etc.

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8面をご覧ください

平成29年4月期

保育園の入園案内

保育園は、働いている方・働く予定の方や病気・障害などで、お子さんを家庭で保育できない方に代わって保育をする児童福祉施設です。

来年4月からの区立・私立認可保育園、小規模保育事業所、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(郵送での申請はできません)。各歳児別入園可能数と0歳児の入園月齢、延長保育実施園などについては、北区ニュース11月20日号に掲載する予定です。

※詳しくは、保育利用案内(保育課入園相談係及び区内保育園にあります)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もダウンロードできます。 ※平成28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。

[第一次利用調整締切]12月12日(月)

※受付は、土・日曜、祝日を除く。

[休日受付]12月4日(日) 午前9時～午後4時

問先 保育課入園相談係(区役所第一庁舎2階2番)

☎(3908)9129

◆受付期間

[第一次利用調整受付期間]

10月20日(木)～12月12日(月)

※産休明け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含む)が2月3日までの子に関しては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。

[第二次利用調整受付期間]

12月13日(火)～平成29年2月24日(金)

※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。

[申請に必要な書類]

1. 支給認定申請書・保育所等利用申請書・家庭状況調査書・児童の状況・同意書・重要事項確認書

2. 保育を必要とすることを証明する書類(勤務(予定)証明書、診断書など)

※証明書などは、発行から3カ月以内のものをご提出ください

い。 ※病気・ケガ・心身に障害のある方は保育を必要とすることが明記されている診断書・障害者手帳など ※看護・介護をしている方は介護状況申告書、及び保育の利用基準表(保育利用案内または北区ホームページに記載)の状況が確認できる診断書

3. 保育料を決めるための書類

平成28年1月1日に北区外に住んでいた方は、その区市町村発行の「平成28年度住民税課税(非課税)証明書」

※父母それぞれについて必要です。状況によっては、同居の親族の分も必要になることがあります。

4. マイナンバーを確認するための書類[マイナンバーカード(個人番号カード)、または通知カードと写真付き身元確認書類]

※父母以外の方が申請する場合、父または母の番号確認書類の他に、委任状と代理人の身元確認書類が必要です。

◆内定者発表

内定者は、次の日程以降、内定した保育園から連絡があります。

[第一次]平成29年2月15日(水) (予定)

[第二次]平成29年3月10日(金) (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、入園が正式決定となります。小規模保育事業所、認定こども園(保育部分)については、事業者との契約手続が必要です。

◆開園時間と保育時間

保育園の開園時間は、午前7時15分から午後6時15分[一部の小規模保育事業所、私立認定こども園(保育部分)は、午前7時30分から午後6時30分]の11時間ですが、利用時間については、午前8時30分からおおむね8時間を基本に、実際の勤務状況などに応じて開園時間の範囲内で決定します。また、入園当初は慣れ保育を行います。お子さんの負担を軽減

するため、利用時間よりも短い時間での保育を行い、徐々に長くしていきます。慣れ保育の期間は、お子さんにより個人差があります。

※お子さんの心身の発達の状態により、保育時間の制限を行う場合があります。

※新規開園施設の開園時間は保育利用案内をご覧ください。

◆月ぎめ延長保育

一部の園で延長保育を行っています。

対保護者の勤務・通勤時間の都合で週3日または月12日以上、午後6時15分(一部の小規模保育事業所は午後6時30分)までにお迎えに来ることができない家庭の1歳以上のお子さん

費通常の保育料のほかに延長保育料がかかります。

申入園とは別の申請が必要で、各実施園とも定員があります。 ※実施園については、保育利用案内または北区ホームページをご覧ください。 ※延長保育実施園では、1日単位の延長保育(スポット利用)も行っています。

◆区外の保育園への申請

北区外の保育園への入園をご希望の方は、保育園情報・必要書類・申請締切日などについて、各区市町村へ早めにお問い合わせください。申請窓口は北区保育課入園相談係です。

◆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25日(金)

内定者発表…12月5日(月) (予定)

●2月入園申請

締切…12月12日(月)

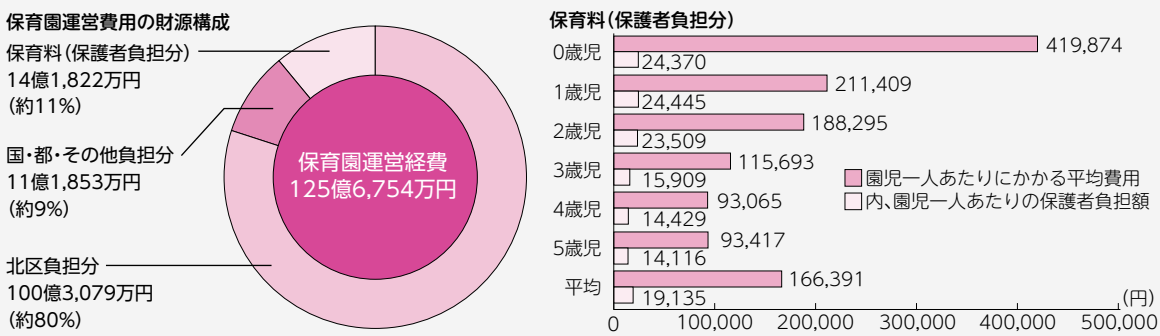
内定者発表…平成29年1月10日(火) (予定)

※3月入園は行っていません。

保育園の運営経費と保育料

問 保育課入園相談係 ☎(3908)9129

保育園ではお子さんをお預かりするにあたり、健康と安全を守り、充実した保育をおこなうため、給食費や人件費など多くの経費がかかっています。保育園の運営経費(下表は平成27年度)は、保護者にご負担いただく保育料と国・都の負担金や区民税などでまかなっています。保育料による保護者負担の割合は、全体の約11%となっています。



催し

◆滝野川西エコー広場館 [20周年キャロット祭り]

日10月22日(土)・23日(日) 午前10時～午後4時(23日は午後2時まで)

内作品展示・販売、生活・雑貨販売、お楽しみ作品くじ、人参ケーキ、おしろこ、豚汁など

やさしい折り紙いろいろ…22日(土) 午前10時30分～正午 **歯みがきのお話&歯みがき相談(東京都歯科衛生士会)**…23日(日) 午前11時～午後2時

問場滝野川西エコー広場館(滝野川6-21-25)(午前10時～午後4時 水曜、祝日休館)

☎(5567)3196

◆田端文士村記念館 企画展・散策会

「ふるさとを遠くにありて思ふもの～」とうたった詩人・室生犀星は1916年に田端へ転入し、処女詩集発行・小説の創作開始など仕事の地盤を築きました。1925年に親友・萩原朔太郎も転入し、詩の都となった大正期の田端を紹介します。

①企画展 室生犀星田端転入100年・萩原朔太郎生誕130年記念「水魚の交わり～犀

星・朔太郎の交友

日10月7日(金)～平成29年1月22日(日) ※休館日を除く 午前10時～午後5時(入館は4時30分まで)

②田端ひととき散歩「朔太郎と犀星」

日10月15日(土) 午後1時開演(0時30分開場) **師**同館研究員 **定**80名(先着順)

申当日、直接会場へ

=以下、①②共通=

問場田端文士村記念館(田端6-1-2)

☎(5685)5171

◆知的書評合戦ビブリオバトル in 赤レンガ図書館

今回のテーマは「2度読みしたい一冊」。ビブリオバトルは発表者がおすすめ本を一人5分間で書評した後、参加者全員で一番読みたくなった本「チャンプ本」を決定する、ゲーム感覚を取り入れた書評合戦です。終了後、同会場で読書会も開催します。

日11月5日(土) 午後1時30分から(1時開場) **定**5名(抽選)

申電話または直接窓口で、10月26日(水)まで ※観戦のみ希望の方は、当日、直接会場へ(先着50名)

問場先中央図書館事業係(十条台1-2-5)

☎(5993)1125

◆第32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

日10月15日(土) 午前10時～午後5時30分・16日(日) 午前9時30分～午後4時

内[作品展示の部]かな書道、篆刻、書道、彫刻、油絵、水彩画、版画、手芸、和裁、パッチワーク、パステル画、布絵、フラワーアレンジメント、ちぎり絵、マクラメ編み、染色、木目込み人形、クラフト、シルバークラフト、学習成果の発表・学習紹介など

[実演の部]ウクレレ、コーラス、詩吟、フォークダンス、大正琴、尺八、カラオケ、フラダンス、太極拳、日本舞踊、新舞踊、琉球舞踊、着付舞、ビデオ上映など

[そのほか]お茶席(一席400円)

問場赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)

☎(3906)3911

◆東京文化財ウィーク2016 東京9区文化財古民家めぐり

①展示会「来て見て発見!はじめよう文化財古民家めぐり」

日10月5日(水)～27日(木) 午前9時～午後8時30分(土曜は5時まで) **場**東京区政会館1階エントランスホール(千代田区飯田橋3-5-1) ※日曜、祝日休館

内指定文化財の古民家が所在する都内9区が合同で、パネルや古民家模型などを用いて各区の古民家を紹介します。

②旧松澤家住宅解説会

日10月10日(祝) ⑦午前10時30分から⑧午後1時30分から ※各回同一内容

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) **定**各30名(先着順) **申**当日、直接会場へ

=以下、①②共通=

問北区飛鳥山博物館(月曜休館)

☎(3916)1133

◆公園の野草ソバの勉強とソバ打ち体験

日10月16日(日) 午前10時～午後1時

場赤羽自然観察公園管理棟(赤羽西5-2-34)

内秋の公園の植物ソバについて勉強し、自分でソバ打ちを体験し、打ち立てのソバを試食します。[協力]赤羽自然観察公園ボランティアの会 **定**18名(抽選)

費800円(材料費、保険料を含む)

申往復はがき(記入例参照)で、10月10日(祝)(必着)まで

問先〒114-8508(住所不要) 道路公園課 公園河川係

☎(3908)9275

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

問

問先

先

HP

ホームページ

EM

Eメール

平成29年度 北區奨学生募集

学習する意欲はありながら、学資金が不足し、修学が困難な方を対象に奨学金を貸付けします。

[申込資格] 次の①～③のすべてに該当する方
 ①平成28年10月1日以前から北區に居住し、今後も引き続き居住する予定の方
 ②29年4月から高等学校(通信制を除く)などに入学を予定している方
 ③連帯保証人を2名たてられる方
 ※ほかの奨学資金貸付を受けた場合、当該奨学資金は貸付けできません。

[貸付金額] 国公立…年額10万円 私立…初年度年額20万円または30万円の選択制。次年度以降は年額10万円または20万円を選択

[募集人数] 15名程度

[返還方法] 貸付終了後1年間据置。私立は10年(国公立校は5年)以内に口座振替で年賦・半年賦・月賦のいずれかで返還。無利子。

[期] 10月11日(火)から11月11日(金)までに、在学中の区立中学校または教育政策課(滝野川分庁舎2階11番)へ提出 ※申請用紙は区立中学校及び教育政策課にあります(北區ホームページからもダウンロードできます)。

[内定時期] 平成29年1月上旬

[問] 教育政策課
 ☎(3908)9279

北區環境大学 家族で体験学習! ～くさのたねのひみつ～

[対] 区内在住の4歳～就学前の子どもと保護者(2名1組)

[日] 10月30日(日) 午後1時30分～3時

[内] 身近な植物を題材に、植物の生き方の工夫や、自然のしくみについて学びます。内容をまとめた「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] 15組(抽選)

[申] 往復はがきまたはEメール(記入例参照。全員の氏名も記入)で、10月20日(木)(必着)まで

[問] 場所 先〒173-8602 板橋区加賀1-18-1 東京家政大学環境教育学科 宮本研究室
 ☎(3961)4696
 E-mail kitaku-kankyodaigaku@tokyo-kasei.ac.jp

◆古民家年中行事「干し柿作り」

[対] 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)

[日] 11月3日(祝) 午後1時～3時

[内] 渋柿の皮をむき、縄につるして干し柿を作ります。 **[定]** 25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(学生は学年)も記入)で、10月20日(木)(必着)まで

[問] 場所 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

◆学校公開講座 「茶道をはじめませんか?(第2回)」

[対] 区内在住、在勤、在学の方

[日] 10月19日～11月16日(予定) 毎週水曜 計5回 午前9時30分～正午

[費] 各回500円(菓子代) **[師]** 表千家教授 毛利万里子氏 **[定]** 15名程度(抽選)

[申] ファクス(記入例参照)または直接窓口で、10月7日(金)(必着)まで

[問] 場所 先 赤羽岩淵中学校副校長
 ☎(5249)4071
 FAX(3901)4456



赤羽郵便局・王子郵便局・区内ファミリーマート・マルエツ田端店・マルエツプチ上中里店に置いてありますので、ご利用ください。

楽しく遊んでエコを学ぼう! 「第3回省エネ道場」

「北區ecoかるた」を使ったかるた遊びや、体験・講習を通して、楽しく遊びながら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]** 11月20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]** ガス管で万華鏡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、10月5日(水)から26日(水)(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
 E-mail kankyouseisaku@city.kita.lg.jp



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24週以降の方と配偶者

[日] 11月12日(土) ①午前コース…午前9時30分～正午 ②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(赤ちゃんのお風呂、おむつ交換など) **[定]** 各24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、10月20日(木)(当日消印有効)まで

[問] 場所 先〒115-0044 赤羽南1-13-1赤羽会館6階 健康推進課赤羽健康支援センター
 ☎(3903)6481

◆元気ぷらざのカルチャー教室

ビーズアクセサリーと小物

[対] 区内在住の18歳以上の方 **[日]** 10月24日(月) 午後1時30分～3時 **[内]** パールで作るブレスレット **[定]** 15名(申込順)

[費] 2,385円(材料費を含む) **[申]** 10月1日(土)から電話または直接窓口で申込

[問] 場所 先 元気ぷらざ(志茂1-2-22)
 ☎(5249)2214

◆現代の寺子屋 楽しい北區雑学大学

後援 北區文化振興財団

鍼灸漫談-視覚障がい者紹介と陰陽五行、干支、暦についての話

[日] 10月15日(土) 午後2時～4時 **[場]** 王子小学校王子ホール **[師]** 田辺和平氏 **[定]** 100名(先着順) **[申]** 当日、直接会場へ

[問] 北區明るい社会づくりの会 佐藤
 ☎(3905)8056

催し

◆「北區・子どもの水辺」ビオトープ池の維持管理講習と体験

[日] 10月12日(水)～16日(日) 午前10時～正午(小雨決行)

[場] 荒川右岸河川敷(赤羽3-29先 新荒川

歯っぴいファミリー講習会 はじめての歯医者さん体験!

[対] 区内在住の平成27年8月1日から11月30日生まれのお子さんと家族 **[日]** 11月7日(月) ①午後1時から ②午後1時50分から ③午後2時40分から ※各講習の時間は40分程度 **[内]** 歯科医師による個別相談・歯科衛生士による唾液チェックと管理栄養士によるむし歯にならないおやつ健康コーナー **[師]** 北齒科医師会歯科医師

[定] 30組(申込順) **[申]** 10月4日(火)午前9時から電話申込

[問] 場所 健康推進課王子健康支援センター(東十条2-7-3北區保健所1階)
 ☎(3919)7588

家庭教育学級 中学生コース 「いのちの大切さを思春期の子どもにどう伝えるか?」

[対] 区内在住、在勤、在学の中学生の保護者、内容に興味のある方(全回参加できる方)

[日] 11月6日…思春期の子どもと心の発達について～今、保護者が知っておきたいこと～ 13日…「誕生」と「思春期の体の変化」～中学生への語りの実演～ 27日…男の子の体～安心して思春期を見守るために～ 各日曜 計3回 午後2時～4時

[場] 北とぴあ7階701会議室ほか

[師] 誕生学協会認定バースコーディネーター 橋谷美穂子氏 **[定]** 20名(抽選) **[申]** 往復はがき(記入例参照。手話が必要な方は、その旨も記入)で、10月26日(水)まで(必着)

[問] 先〒114-8546(住所不要) 生涯学習・学校地域連携課
 ☎(3908)9323
 FAX(3900)1139

私立幼稚園の預かり保育

北區の私立幼稚園では、在園児を対象とした預かり保育(通常の教育時間を含め11時間の開園や長期休業中の預かり保育)を行う園もあります。詳しくは、区内幼稚園のガイドブック「きたくようちえん」[子育て

大橋脇) **[内]** ビオトープ池の維持管理についての講習、干潟の清掃活動や池の底泥洗い出し作業などを体験・見学できます。

[申] 当日、直接会場へ ※汚れてもよい服装でお越しください。

[問] 北區・子どもの水辺協議会事務局(道路公園課公園河川係内)
 ☎(3908)9275
[当日の連絡先]
 ☎090(4028)5578



◆赤羽西地区文化祭

●第22回赤西工房まつり

[日] 10月22日(土) 午前10時～午後3時

[内] 工房利用者主催の文化祭。ステンシル体験、ゲーム、喫茶、陶芸、ステンシル、自主生産品販売など

[問] 場所 赤羽西福祉工房(赤羽西5-7-1)
 ☎(3908)4111

●第36回赤西祭

[日] 10月22日(土) 午前10時～午後3時

施策担当課(滝野川分庁舎1階)、児童館で配布、北區ホームページでも公開しています)をご覧ください、各園へお問い合わせください。

[問] 預かり保育について]各私立幼稚園
[きたくようちえん]について] 子育て施策担当課 ☎(3908)8143

親子租税教室 「きたつくすウォーク2016」

後援 北區教育委員会・王子税務署ほか

北とぴあをスタートして税に関係のある施設や公共施設などを巡ります。チェックポイントでクイズ・イベントをクリアしてスタンプを集めましょう。

[対] 小学生及び家族またはグループ(1チーム3名～5名) ※小学生のみは不可

[日] 11月13日(日) 午前9時30分集合(10時開始) ※午後0時30分終了予定

[受付場所] 北とぴあ16階天覧の間

[定] 60チーム(申込順)

[申] はがきまたはファクス(記入例参照)で、10月14日(金)(必着)まで

[問] 先〒114-8790(住所不要) 王子法人会
 ☎(5390)1112
 FAX(5390)1115

屋形船で学ぶ親子水防教室

北區政策提案協働事業

[対] 区内在住、在学の小学生と保護者(2名1組) **[日]** 11月23日(祝) 午前9時～午後0時30分(雨天決行) **[集合場所]** 東京メトロ南北線志茂駅改札横地下広場集合

[内] 屋形船で荒川を巡りながら、北區の水害について楽しく学びます。船着場まで昔の水害対策について約1km歩きながら見学した後、乗船します。

[師] 「首都水没」著者 土屋信行氏ほか **[定]** 40組(抽選)

[申] 往復はがき(記入例参照。携帯電話番号も記入)で、10月31日(月)(必着)まで

[問] 先〒120-0035 足立区千住中居町20-7スズキビル201号室 NPO法人あらかわ学会北千住オフィス
 ☎(5284)7885

[内] 作業の紹介、バンド演奏、バザー、軽食・飲み物販売など

[問] 場所 赤羽西福祉作業所(赤羽西5-7-5)
 ☎(3907)5801

●わかば祭

[日] 10月22日(土) 午前10時～午後2時30分 **[内]** 作品体験・販売、バザー、模擬店など

[問] 場所 若葉福祉園(赤羽西6-9-2)
 ☎(5993)5556

◆第39回北區シニア作品展

[日] 10月15日(土)・16日(日) 午前10時～午後4時30分(16日は4時まで)

[場] 北とぴあ地下1階展示ホール **[内]** 書道、絵画、写真、手芸などの展示。100円の喫茶コーナーもあります。

[申] 当日、直接会場へ

[問] 高齢福祉課高齢福祉係
 ☎(3908)1158

◆北區アンバサダー ～ドナルド・キーン 写真展～ 写真で綴るドナルド・キーン歩み

[日] 10月4日(火)～11月23日(祝)

[内] 幼少期から今日に至るまでの写真を通して、ドナルド・キーン氏の人となりや作家との交友、研究活動を親しみやすく紹介します。

[企画・運営] 北區図書館活動区民の会

[問] 場所 中央図書館事業係(十条台1-2-5)
 ☎(5993)1125

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8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

外国籍のお子さんの区立小・中学校への入学

区内在住の外国籍のお子さんで、平成29年4月から入学を希望する方は手続きが必要です。

対 小学1年生…2010年4月2日～2011年

平成29年4月に小学校へ入学されるお子さんがいる皆さんへ

平成22年4月2日から平成23年4月1日までに生まれた区内在住のお子さんを対象に就学時健康診断を行います。

また、次の①②に該当する場合は、学校支援課にお問い合わせください。

①就学時健康診断通知書が10月17日(月)までに届かないとき ②10月1日(土)以降北区に転入届を出し、前住所地で就学時健康診断を受けていない方

対 下表のとおり 問 学校支援課保健給食係 ☎(3908)9295

就学時健康診断日程一覧表 (平成29年4月入学予定者)

Table with columns: 地区, 学校名, 実施日, 受付時間, 終了予定, 電話番号. Lists schools like 王子小学校, 赤羽小学校, 滝野川小学校 and their respective schedules.

*1 なでしこ小学校は昨年度移転したため、志茂1-19-14が新しい所在地となります。 *2 滝野川第六小学校と紅葉小学校は平成29年4月に統合新校となるため、滝野川第六小学校の就学時健康診断の会場は紅葉小学校となります。

講座・講演会

◆赤羽文化センターPC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 11月2日(水) 午後6時～8時30分 内 パソコン相談、ミニセミナー「Word2013の図形やワードアートを使ってポスター作成」 師 堀 愛弓氏 定 16名(抽選) 費 1,540円 申 往復はがき(記入例参照)またはホームページで、10月24日(月)(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 HP http://www.kita-bunka.com

◆北区文化財講演会「子は宝-地域にみる子育ての民俗学-」

日 11月3日(祝) 午後2時～4時 内 北区における産育儀礼の事例も紹介しながら、暮らしの中にみられるさまざまな「いのち」や「しあわせ」への願いを読み解きます。 師 神奈川大学教授 佐野賢治氏 定 80名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、10月21日(金)(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

◆中央公園文化センター特別講座「小顔マッサージでリフレッシュ!」

日 11月2日(水)・16日(水) 計2回 午前10時～11時30分

ひとり親医療証をお持ちの方は「現況届」の提出が必要です

現況届を提出することにより、平成29年1月1日からの新医療証を受けることができます。送付された書類に必要事項を記入・押印し、保護者と児童の健康保険証のコピーと一緒に持参または郵送で、10月31日(月)(必着)までに提出してください。

現況届受付後、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、子ども未来課(区役所第一庁舎2階17番)に返送していただくか、各区分事務所または各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 ☎(3908)9096

幼児食・歯みがき合同講習会

対 区内在住で平成27年9月3日～12月2日生まれのお子さんと保護者(保育なし) 日 11月2日(水) 午前10時～11時30分 内 離乳食から幼児食への移行のポイント(お話と試食)、はじめての歯みがき練習 定 18名(申込順) 申 10月5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

親子サポート講座

①ノーバディズ・パーフェクト・プログラム 対 受講が初めての0歳～5歳のお子さんを育てている方 日 場 問 先 下表①のとおり [進行役]児童館職員 定 各14名(申込順) 申 詳しくは各児童館にお問い合わせください。 ※講座中は、保護者だけで話し合いを進めるため、お子さんは別室でお預かりします。 ②NPプログラム・アゲイン(再受講者限定のNPプログラム) もう一度、子育てについて振り返ったり、新

ほっと館まつり ゆっくりと紡ぎあいたい…この街で

対 乳幼児と保護者及び興味のある方 日 10月15日(土) 午前10時30分～午後2時(雨天決行) 内 赤ちゃんと一緒に楽しむふれあい遊び・あやし遊び、展示、手作りおもちゃ、軽食コーナーなど ※駐車場、駐輪場はありません。 問 場 子ども家庭支援センター(育ち愛ほっと館)(王子2-7-34) ☎(3914)9565

離乳食講習会 ～みんなで食育・楽しく食育～

対 区内在住で①生後4カ月から8カ月未満の乳児の保護者 ②生後6カ月から10カ月未満の乳児の保護者(いずれも保育なし) 日 10月26日(水) ①午前10時30分～正午 ②午後2時～3時30分 内 ①離乳の始め方と2回食の進め方 ②2回食の進め方と離乳の完了に向けて(それぞれお話と試食) 定 ①28名 ②24名(いずれも申込順) 申 10月4日(火)午前9時から電話申込 問 場 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



Table with columns: 会場(お問い合わせ・申込先), 児童館名(所在地), 電話・FAX番号, 日程(いずれも計6回)[時間]午前10時～正午. Lists venues like 赤羽北児童館, 袋児童館, etc.

Table with columns: 実施場所(申込先), 児童館名(所在地), 電話・FAX番号, 日程(計6回)[時間]午前10時～正午. Lists venue 浮間子ども・ティーンズセンター.

内 むくみ・たるみを取る小顔マッサージ・手荒れを防ぐハンドケア・保湿対策 師 ビューティーアドバイザー 大島沙友里氏 定 20名(抽選) 費 2,500円(教材費を含む) 申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、10月25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

◆北区創業支援施設 ネスト赤羽勉強会「今さら聞けないマイナンバー」

対 区内事業主または起業をお考えの方 日 10月19日(水) 午後2時～4時 内 マイナンバーに関して経営者として準備しなければならない最低限のことを学びます。 師 公認会計士 李 顕史氏 定 18名(申込順) 申 10月3日(月)からファクス(記入

例参照)または電話で申込 ※ネスト赤羽では10月19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/

◆交通安全運転講習会

日 10月9日(日) 午後1時～4時 場 東京都障害者総合スポーツセンター2階集会室(十条台1-2-2) 申 当日、直接会場へ 問 北区身体障害者自動車会 大久保 ☎(3919)4087

記号の見方 対象 日 日時 会場 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 申込先 HP ホームページ EM Eメール

スポーツ

◆知的障害者サッカー教室

赤スポでサッカーを楽しもう!!

対 知的障害者(児)と家族、知的障害者サッカーに興味のある方

日 11月6日(日) 午前9時45分～正午(9時30分から受付) ※小雨決行 **場** 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)

師 東京都知的障がい者サッカー連盟

定 60名(抽選)

申 申込書[スポーツ推進課(北とびあ10階)、東京都障害者総合スポーツセンター(十条台1-2-2)、障害者福祉センター(中十条1-2-18)、中央図書館(十条台1-2-5)及び各児童館にあります]に記入してファクス、Eメール、郵送または持参で、10月24日(月)(必着)まで ※申込書は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

電 (5390)1134 **ファ** (5390)1137

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

◆「もっと知りたい!異文化理解講座～暮らしの中のコミュニケーション」

平成28年度北区地域づくり応援団事業

対 区内在住、在勤、在学の方(①と③は乳幼児同伴可) **日** 場内 師定費 下表のとおり

講座名	日程	場所	講師	定員(申込順)	費用
①子育てとのんば一ぱるコミュニケーション～英語絵本の読み聞かせ・手遊び・歌～	10月27日(木) 午前10時～11時30分	北とびあ9階第1和室	INVC暮らしとアートの研究所代表 東山安子氏・元米国立図書館児童司書 仁志田華子氏 [協力] INVC暮らしとアートの研究所	20名	1,000円
②料理講座～ビーツから見える世界の食卓～	11月10日(木) 午前10時30分～午後1時	区内公共施設(未定)	ロシア料理研究家 中川亜紀氏	12名	2,000円
③日常の着物～知っておきたい着物の話と簡単着付け体験～	11月16日(水) 午前10時～11時30分	北とびあ9階第2和室	リサイクル着物PIETA 重盛美智子氏	15名	1,000円

申 Eメール[記入例参照。講座名①②③の別、参加者氏名、メールアドレス、電話番号、乳幼児連れの場合は、お子さんの氏名と年齢(月齢)も記入]またはホームページ(<http://goo.gl/forms/Uc1WMmFB8i5zUEZJ3>)で、10月20日(木)(必着)まで

※詳しくはホームページ(「異文化交流サロンかぴばら」で検索)をご覧ください。

問 異文化交流サロンかぴばら 小田

電 090(2300)0766

E reserve.capybara@gmail.com

戸の庶民が好んで読んだ本の中から、王子が登場する戯作を取り上げます。 **師** 同館学芸員 **定** 80名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照)で、10月12日(水)(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) **電** (3916)1133

散 **内** 特別公開される虎塚古墳の壁画や周辺の遺跡などを見学します。 **師** 同館学芸員 **定** 30名(抽選) **費** 150円(見学科金)、現地までの交通費 **申** 往復はがき(記入例参照)で、10月14日(金)(必着)まで **問** 先 114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館 **電** (3916)1133

◆滝野川文化センター区民講座「はじめてのミシン～ふんわり長袖ブラウスを作りましょう!」

対 区内在住、在勤、在学の初めてミシンを使う方で全回参加できる方

日 11月18日～12月16日 毎週金曜 計5回 午前10時～午後0時30分

内 プルオーバー(被り式)ブラウスの製作をとおして生地選び、裁断方法、ミシンの使い方を学びます(布・ミシン糸、裁縫道具は各自持参)。

師 文化服装学院学習グループ指導員 白澤優子氏

定 6名(抽選) **費** 500円程度(教材費・保険料)

申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、10月25日(火)(必着)まで

問 場先 114-8534(住所不要) 滝野川文化センター(月曜、祝日休館)

電 (5394)1230

ファ (5394)1231

講座・講演会

◆飛鳥山博物館講座

「江戸庶民のよみもの一ご当地編」

日 10月23日(日) 午後2時～4時 **内** 江

◆考古学講座「遺跡に行こう! 秋～壁画古墳と横穴墓～」

日 ①事前講義…10月30日(日) 午後2時～午後4時 ②現地見学…11月6日(日) 午前10時～午後4時(いずれも予定)

場 ①飛鳥山博物館 ②ひたちなか市虎塚古墳・十五郎横穴墓群など ※現地集合・解散

◆自然教室「バードカービング教室」

木を彫刻し、野鳥の姿に仕上げます

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方

日 11月6日(日)・13日(日) 計2回 午前9時30分～午後0時30分 **定** 20名(抽選)

費 1,500円(材料費) **申** 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、10月27日(木)(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))

電 (3908)0804 **ファ** (3908)8856



ストップ! ネズミ被害

ネズミは食料や住宅、設備機器に被害を及ぼすだけでなく、感染症を媒介します。粘着板や殺鼠剤だけで駆除することはできず、根本的な解決には至りません。日常管理の基本3原則を徹底し、ネズミが住みにくい環境をつくるのが被害を食い止める近道です。

原則1「えさをなくす」

食べ物は、戸棚や密閉できる容器に入れ、生ごみはふた付きの容器に入れます。ペットフードや石けん、お供えや生花もネズミのえさになるので、要注意です。

原則2「進入路を断つ」

ネズミは1cm程度のすき間があれば室内に侵入可能です。床下通風口、エアコンや水道管などの配管回り、換気口、基礎のすき間など、普段目につかない場所にすき間がないかよく点検し、進入路を塞ぎます。小さなすき間なら金属タワシや金網を丸めたもので埋めることができます。

原則3「巣を作らせない」

人の手の届かないところや押し入れ、タンスの裏、断熱材の中などが巣として利用されます。巣の材料になる新聞やティッシュペーパー、古布、ビニール類などは運ばれないように整理整頓を心がけましょう。

●講習会「自分でできるネズミ対策～ある日、わが家にネズミが出たら…その時どうする?～」

駆除現場でも活躍するプロ講師が講演します。また、講師に直接質問できる相談会を予定しています。

対 区内在住、在勤、在学の方

日 11月21日(月) 午後2時～4時

師 アベックス産業(株) 佐々木 健氏

定 60名(申込順)

申 10月6日(木)から電話申込

問 場先 北区保健所生活衛生課環境衛生

電 (3919)0720

シルバー人材センター「パソコン教室」

対 区内在住、在勤の方 **日** 内定費 下表のとおり

申 往復はがき(記入例参照。コース番号も記入)で、10月14日(金)(必着)まで

問 場先 115-0045 赤羽1-1-38北区シルバー人材センター

電 (3908)8400

番号	コース名	日程	定員(抽選)	費用(教材費を含む)		
①	超初心者OKはじめてのパソコンとインターネットWindows10	10月24日(月)～26日(水) 計3回	各9名	6,600円		
②		インターネット入門Windows10			11月1日(火)・2日(水) 計2回	4,500円
③					11月7日(月)～9日(水) 計3回	
④	ワード初級(Word2013)	11月14日(月)～16日(水) 計3回		6,600円		
⑤	ワード中級(Word2013)	11月21日(月)・22日(火) 計2回			4,500円	
⑥	年賀状作成(文面)	11月28日(月)・29日(火) 計2回				4,500円
⑦	住所録の作成(Excel2013)	12月5日(月)～7日(水) 計3回		6,600円		
⑧	エクセル初級(Excel2013)	12月12日(月)～14日(水) 計3回			6,600円	
⑨	エクセル中級(Excel2013)					

[時間] ①③⑤⑦⑨⑪⑬⑮…午前9時30分～正午 ②④⑥⑧⑩⑫⑭⑯…午後1時30分～4時

秋の花火はどんな色で咲くのかな



2016 北区花火会



後援 北区・北区教育委員会

5周年記念の花火会を開催します。昨年より2,000発を増発し7,777発の花火が荒川の秋の夜空に輝きます。有料席は、音楽花火がコンサートレベルの音響で楽しめる青水門エリア。今年度新たに増設した、ライトアップされた赤水門とのコラボが楽しめる赤水門エリアがあります。また、屋間の商店街秋祭りは家族揃って楽しめるイベントが盛りだくさんです。

日 10月8日(土) 午前11時～午後8時30分(花火打上は午後6時30分～7時30分) ※小雨決行・荒天の場合は中止

場 荒川河川敷・岩淵水門周辺

申 [有料指定席] 青水門エリア…グループシート4人席・8人席、パーソナル1人席、カップルシート2人椅子席

赤水門エリア…ムーンライトペア2人椅子席、トワイライトシート1人席、ファンゾーン有料自由席 ※「チケットぴあ」でインターネットから予約、お近くのコンビニ(セブンイレブン、サークルKサンクス)で発券できます。チケットぴあ取扱店(ピタットハウス赤羽店内)の店頭及び花火会事務局でも販売しています。詳しくは、お問い合わせください。

【注意事項】

●ゴミの分別はボランティアスタッフによる手作業で行っています。ゴミの持ち帰りにご協力ください。ゴミになるものは会場内に持ち込まないようお願いします。

●会場内には、自転車・自動車の進入はできません(交通規制を予定しています)。

●新河岸川沿いの道路は午後5時30分から8時30分まで車両通行止になります。岩淵水門(青水門)も通り抜けできません。

●徒歩でご来場ください。自転車は指定の駐輪場(八雲神社、熊野神社)を用意していますが、数に限りがあります。なお、駐車場はありません。

●会場内は全面禁煙です。喫煙は所定の喫煙所をご利用ください。

●車イスの方の優先席を志茂ゆりの木公園に用意しています。

●前日7日(金)～後片付けの9日(日)までは河川敷内のバーベキュー場、駐車場も閉鎖します。ご注意ください。

●前日からの場所取りはできません。

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 2016北区花火会実行委員会事務局

電 (6319)3973

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



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8面をご覧ください

元気で輪っしょい! 健康フェスティバル 北区2016 ~みんなの力をあわせて健康づくり~

10月1日(土)
11月30日(水)

元気でいきいきと暮らすには、日頃から健康づくりの取り組みが大切です。皆さんも健康づくりの講座やイベントに参加して、ご自身やご家族の健康づくりに取り組んでみませんか。
「健康フェスティバル」は医師会・薬剤師会・柔道整復師会・鍼灸師会・健康づくりグループなど多くの皆さんの協力で開催しています。
☎健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068

記号の見方

対象 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 問い合わせ先 申込先 HP ホームページ EM Eメール

①ウォーキング大会「2016北・水辺ウォーク(第15回)」

秋深まる10月の荒川の水辺を家族・友人と歩いてみませんか。

日10月23日(日) 午前9時30分~午後1時30分(小雨決行)

[受付]JR赤羽駅東口で午前9時から10時30分まで

[コース]赤羽駅東口→岩淵町交差点→岩淵橋→(土手)→新岩淵水門→鹿浜橋→足立区都市農業公園→鹿浜橋→新岩淵水門付近河川敷広場(ゴール)(約8km2時間(途中折り返し可))

※歩きやすい服装・靴で、飲み物を持参ください。

申当日、直接会場へ ※午後1時30分までにゴールした方に記念バッジを差し上げます。

問健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068

②糖尿病予防講座「いまずぐできる!糖尿病予防」

対区内在住、在勤で血糖値が気になり、全回参加できる方 **日**内11月5日…午前10時~11時45分 体験者からのメッセージ~伝えたいこと~(健康EIG会)、「驚き!お口の健康と身体の関係」 **12日**…午前11時~午後1時30分 選んで食べるランチ体験 **19日**…午前10時~11時30分 運動体験「気楽に、気長に」続けるコツ 毎週土曜 計3回 **定**40名(抽選)

申往復はがき(記入例参照)で、10月12日(水)(必着)まで

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

☎(5390)2220

③森川由加里とブランドアイチ~簡単呼吸法!からだを心しなやかに~

対区内在住、在勤の方 **日**10月28日(金) 午後7時~8時30分

場北とびあ13階飛鳥ホール **内**いつでもどこでもできる簡単な「呼吸体操」です。深くゆったりした呼吸をしながら、身体を動かします。代謝を高め、血液の循環が良くなり太りにくい身体に、疲れにくい身体に。ストレスが緩和され、心が穏やかに。心身ともにリラックスしていきます。

師森川由加里氏、松本桂江氏 **定**50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、電話番号も記入)で、10月14日(金)(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

④睡眠で変わるころからだ~快眠のポイント~

日11月30日(水) 午後2時~3時30分(1時30分開場) **場**北とびあ14階スカイホール

内ころからだの健康のための良質な睡眠についてのお話 **師**国立精神・神経医療研究センター睡眠障害センター長 亀井雄一氏 **定**80名(申込順) **申**10月11日(火)午前9時から電話申込

問先健康推進課滝野川健康支援センター

☎(3915)0184

⑤他団体主催事業

⑦薬草鑑賞会

日10月16日(日) 午前10時~午後0時30分 **場**赤羽自然観察公園(赤羽西5-2-34)

師東京薬科大学名誉教授 指田 豊氏 **申**電話申込

問先北区薬剤師会 ☎(3914)5171

①東京整体学院いろは学舎公開講座

第3弾 女性のための若返り法 姿勢改善講座

日①10月30日(日) 午前10時~正午 ②11月30日(水) 午後2時~4時 **師**姿勢検定協会 田代ふみこ氏・小熊わかこ氏

第4弾 むくみ・冷え症のお悩み対策 ひざ下ホームリンパケア講座

日10月30日(日) 午後1時~3時 **師**浦湯あき氏

第5弾 ハワイの文化を楽しむ フラ(ハワイダンス)ワークショップ

日11月29日(火) 午前10時~正午 **師**入江あけみ氏

第6弾 日常にハーブを取り入れよう メディカルハーブ活用講座

日11月30日(水) 午前11時~午後1時 **師**大石ふみえ氏

=以下、①共通=

対区内在住、在勤の方 **場**東京整体学院いろは学舎赤羽教室(赤羽2-10-3ザ・アベニュー21ビル3階 LaLaガーデン内) **定**各20名(申込順) **申**電話またはEメール(記入例参照)で申込

問先東京整体学院いろは学舎教務部 ☎070(5592)0168

EMkyoumu@iroha-seitai.com

※第1・2弾は北区ニュース9月20日号に掲載されています。

②テクテクウォーキング

日11月6日(日) 午前10時~午後1時 **定**50名(先着順) **申**電話申込

問先北区薬剤師会 ☎(3914)5171

③第15回区民健康公開講座

対区内在住、在勤または区内医療機関に通院している方 **日**11月26日(土) 午後2時~4時30分(1時30分開場) **場**北とびあつつじホール **内****師**第一部…落語(三升家小勝師匠) 第二部…東京都相互理解のための対話促進支援事業「在宅で療養生活を送るには」(北区医師会長 増田幹生氏、東京医科大学客員教授 長尾和宏氏) 第三部…講演「穏やかな最期を迎えるために知っておきたいこと-病院でも在宅でも施設でも-」(東京医科大学客員教授 長尾和宏氏) **定**400名(申込順) ※未就学児の入場不可

申申込はがき(北区医師会館、各医療機関、健康推進課(区役所第一庁舎1階)、各区民事務所、各福祉保健センターなどで10月上旬配布予定。詳しくはお問い合わせください)またははがき(記入例参照。性別、職業も記入)で、11月10日(木)(必着)まで

問先〒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

④元氣ぶらざで体力測定~知ってみよう!自分の体力年齢と自分の身体~

対区内在住、在勤、在学の方 ※お子さん連れも参加可(保育なし) **日**11月13日(日) 午前9時~正午 **内**簡単な体力測定と最新の機器を使った体組成測定(ペースメーカーを装着の方、妊婦の方は測定できません)と姿勢矯正・スクワット体操・ポールストレッチのショートレッスン

申当日、直接会場へ

問場先元氣ぶらざ(志茂1-2-22)

☎(5249)2214

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。

●乳がんにかかりやすいのは40代

近年、乳がんにかかる人が増加しており、日本人女性の12人に1人といわれています。発症年齢は30代から40代にかけて急増し、ピークは40代後半です。都は死亡率が全国で最も高い状況です。

●早期発見のために

早期発見で90%以上が治癒します。そのためには、日ごろから自分の乳房に関心を持ち、月1回の自己チェックが大切です。「いつもと違うかな?」と感じたら、外科(乳腺外科)を受診しましょう。

●40歳からは検診を

乳がんの発生率が高くなる40歳を過ぎたら、自己チェックのほかに、乳がん検診を受けましょう。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。区の乳がん検診では、毎年10~20人前後の方に「がん」が見つかっています。2年に1度、定期的に受診しましょう。

問健康推進課コールセンター

☎(3908)9034

健康推進課健康係

☎(3908)9016



10月は乳がん月間です 「乳がんセルフチェックを始めませんか?」

10月1日~31日、各健康支援センターの窓口・キャンペーン協力店舗(北区ホームページをご覧ください)で、セルフチェック用お風呂ポスターとせっけんを配布します。

乳がんセルフチェックの実演と保健師による健康相談

日10月22日(土) 午前10時~午後3時30分 **場**東京家政大学園祭(緑苑祭)特設コーナー(板橋区加賀1-18-1) **申**当日、直接会場へ ※セルフチェック用お風呂ポスターとせっけんも配布します。

[協力]東京家政大学

=以下、共通=

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



◆大腸がん検診

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)

日場申問先右表のとおり

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	11月30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】 10月11日(火)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ます。各係検診の1週間前に締切となります(代理可)。 【はがき・ファックスの場合】 10月11日(火)から各健康支援センターへ、はがきまたはファックスに検診名、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(ファッ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 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	11月25日(金) 午前9時~11時	赤羽会館7階	
健康推進課 滝野川健康支援センター 〒114-0024 西ヶ原1-19-12 ☎(3915)0184 FAX(3915)0171	11月16日(水) 午前9時~11時	滝野川健康支援センター (西ヶ原1-19-12)	

北區の魅力を再発見！ ぶらり散歩道

荒川の恵み ～水と風の路を行く～

天高く澄み渡る青い空、初秋の風に誘われて、今回は荒川河川敷をぶらり散歩してみましょう。

まずは、東京メトロ南北線赤羽岩淵駅3番出口から国道122号線を川口方面へ。途中、岩淵の良質な湧水で造った地酒で有名な小山酒造を眺めながら、新荒川大橋へ続く緩やかな坂を上ると、眼前には荒川河川敷の大パノラマが広がります。ここからは都会の喧騒を忘れ、荒川を流れる豊かな水と吹き抜ける風の音に耳を傾けてみましょう。

「あらかわ」の看板を合図に、散歩開始

です。真夏の湿り気を帯びた風とは異なり、頬を撫でる風も心地よく、自然と歩みも軽やかになります。5分ほど進むと、荒川下流域の水防の象徴とも言える旧岩淵水門(赤水門)と岩淵水門(青水門)が雄大な姿を現します。水門を仰ぎ見た後は、歴史に思いを馳せつつ赤水門の脇を歩いて荒川赤水門緑地に行くもよし、荒川知水資料館(amo)で荒川放水路建設の歴史や荒川下流域の生物について楽しく学ぶのも新鮮な発見があります。

北區の人々を水害から守り、自然にふれあえる荒川河川敷。皆さんもぜひ散歩してみてください。

問 道路公園課 ☎(3908)9275



スポーツ

◆ナイト アロマヨガ

対 区内在住、在勤、在学の16歳以上の方
日 毎週月曜 午後7時～8時 内 アロマで優雅なひとときを過ごしてみませんか。
師 ヨガインストラクター 田口由香氏
定 1回30名程度(申込順)
費 1回1,000円(保険料を含む)
申 各回前日午後7時までに電話申込
問 場先 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)
☎(5948)9281(午前10時～午後7時)

◆平成28年度シニアスポーツ振興事業 北區レディース秋季バドミントン大会

主催 北區体育協会・東京都・東京都体育協会
対 区内在住、在勤、または北區バドミントン協会登録者の60歳以上の女性(登録・年齢は、いずれも試合当日起算) 日 10月23日(日) 午前9時から 場 桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)

羽台3-17-57) [種目] 団体戦(1チーム6～8名まで)ただし、6名が揃わない場合に限り、北區バドミントン協会に登録している区外の方2名を追加できます。 費 4,000円
申 申込用紙(ホームページからダウンロードできます)に記入して郵送で、10月11日(火)(必着)まで
問 先 〒114-0001 東十条5-1-5 森 ☎090(4015)9377
HP <http://tokyo-kitaku-badminton.net/>

◆平成28年度シニアスポーツ振興事業 シニアバレーボール競技大会

主催 北區体育協会・東京都・東京都体育協会
日 10月22日(土) 午前8時50分から受付開始 場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
※詳しくはお問い合わせください。
問 先 北區バレーボール連盟 光永 ☎090(2661)3163

◆初心者ボウリング教室

後援 北區体育協会
対 区内在住、在勤、在学の方
日 10月20日～12月1日(11月3日を除く)

くらしのトラブル注意報

消費生活センター ☎(5390)1239

◆スマートフォンは正しく使用し、本体の異常な発熱を防ぎましょう

スマートフォンは便利な機器ですが、正しい使い方をしないと本体が発熱してしまい、場合によってはやけどをしてしまいます。

～こんな使い方、していませんか?～

- 使用中や充電中に布団などで覆う
 - 汗などでの水濡れがあるまま使う
- スマートフォンを布団や毛布で覆った状態で、充電やアプリケーションを起動したままにしていると、スマートフォンは発熱します。特に、布団の上でスマートフォンを充電中に寝てしまうなど、発熱した本体が身体に長時間触れたままとすると、低温やけどを起こすおそれがあります。寝る時は布団の上で充電しない、バックグラウンドで起動しているアプリケーションをオフにするなど注意しましょう。

「危険な使い方」を取扱説明書などでよく確認し、正しく使用しましょう。

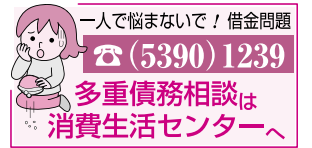
◆買い物の苦情やトラブルは消費生活センターへご相談ください!

買った商品に欠陥があったり、表示と内容が違うなどの日常の買い物や、サービスについての苦情やトラブル、疑問などがありましたらご相談ください。また、悪質商法の被害や製品事故にあった場合なども、お早めにご相談ください。

問 消費生活センター

[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

[相談電話] ☎(5390)1142



毎週木曜 計6回 午後3時～4時30分

定 30名(抽選)

費 6,000円 ※貸靴代は別途

申 10月2日(日) 午前11時から15日(土)までに電話または直接会場へ申込

問 場先 三恵ポウル赤羽(赤羽2-4-15)

☎(3903)1521

◆口腔ケアサポートセミナー

共催 北區

認知症と歯科～認知症になったらすること、認知症になる前にすること～

対 区内在住及び介護関係職の方 日 10月26日(水) 午後7時から 場 北とぴあ7階第2研修室 師 日本歯科大学大学院生命歯学研究科臨床口腔機能学教授 菊谷 武氏

定 120名(先着順) 申 当日、直接会場へ

問 東京都滝野川歯科医師会事務局

☎(3918)8060



健康情報

◆健康づくりグループ講座「簡単ヨガ」

対 区内在住、在勤の20歳以上の方

日 11月1日・15日、12月6日・13日 各火曜 計4回 午前10時～11時30分

場 滝野川会館4階406和室(西ヶ原1-23-3)

内 簡単なヨガを中心に健康づくりと快眠に向けてのリラクゼーションを行います。

師 快眠・ヨガの会

定 20名(抽選)

申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、10月14日(金)(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

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

①週末エクササイズ
対 区内在住、在勤の40歳～64歳の方
日 11月5日～19日 毎週土曜 計3回 午前10時～11時30分 内 ストレッチ、筋トレ、エアロビクスで全身を

健康増進センター(へるしあKITA)
☎(5249)2214

水中運動教室
～ひざ痛でも運動したい!～
対 区内在住で65歳以上の一人で受講できる方 日 11月2日～16日 毎週水曜 計3回 午後2時30分～4時(2日は午後2時から)
内 2日:水中運動に関する健康づくりの講義と実技 9日・16日:水中運動を中心とした実技 ※当日の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。

東京都シルバーパス(新規購入者)
都では、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」を発行しています。有効期間は発行日から平成29年9月30日までです。

在宅療養「訪問看護」について知ろう
対 区内在住、在勤の方
日 10月14日(金) 午後2時～3時30分
場 赤羽会館4階第7集会室
内 訪問看護の実際について
師 うちら訪問看護ステーション 所長 上野由希子氏 定 20名(申込順)
申 10月1日(土) 午前9時から電話申込
問 先 赤羽高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167

家族介護者教室
定 30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、10月18日(火)(必着)まで
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

長生きするなら北區が一番
②シンプルエアロビクス
対 区内在住、在勤の65歳以上の方
日 11月8日～22日 毎週火曜 計3回 午後2時～3時30分
内 簡単なステップと上半身の動きを組み合わせた(初心者向け)。
以下、①②共通
申 往復はがき(記入例参照)で、10月18日(火)(必着)まで
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

しっかりとした動きをしよう。
申し込み先 HP ホームページ EM Eメール

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 先 申込先 HP ホームページ EM Eメール