

◆北区新生活運動合同対話集会「50年の歴史をふまえ、これからの活動を考える」

北区新生活運動推進協議会は、本年50周年を迎えます。

対区内在住、在勤、在学の方 **日**11月4日(金) 午後1時30分～3時30分 **場**北とぴあ14階カナリアホール **内**パネルディスカッション **師**全国生活学校連絡協議会会長 田丸せつ子氏ほか **定**50名(申込順) **申**10月11日(火)午前9時から電話申込 **問先**生涯学習・学校地域連携課 **☎**(3908)9323

◆環境リーダー養成講座「河川工学コース」

河川工学と小川の修繕方法を学び、実際に自然観察園の小川修繕を行います。

対区内在住、在勤、在学で18歳以上の方 **日**11月12日(土)・20日(日)・26日(土) 計3回 午前10時～正午 **定**20名(抽選) **申**往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、11月2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(祝日のときは翌日)) **☎**(3908)0804 **FAX**(3908)8856

◆星美学園短期大学公開講座～イタリア文化講座～

後援 北区教育委員会
教皇の伝説、伝説の教皇-中世に生きた教皇の実像と虚像-

日11月26日(土) 午後2時～4時 **師**茨城大学准教授 藤崎 衛氏 **定**60名(抽選) **費**2,500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、11月11日(金)(必着)まで **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 **EM**c_koza@seibi.ac.jp

◆産業技術高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会
①Raspberry Piで体験する電子工作
②高齢者・障がい者の生活を支える技術
対①小学校高学年・中学生 ②一般・技術者
日①11月12日(土)・13日(日) 午後1時～4時 ②11月16日(水)、12月7日(水) 午後6時～7時30分 いずれも計2回
師同校教員 **定**各10名(抽選)
費①2,000円 ②3,200円
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、①10月27日(木)②31日(月)(いずれも必着)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>

催し

◆北区・板橋区合同区民散策ツアー「近藤勇ゆかりの地と秋の石神井川」

日11月17日(木) 午前9時30分～午後0時30分(9時30分板橋区役所前集合) ※小雨決行、荒天中止
内北区・板橋区の史跡・観光スポットを両区の観光ボランティアガイドが案内します。
[コース]平尾宿脇本陣跡、近藤勇と新選組隊士供養塔、寿徳寺、音無さくら緑地、旧醸



近藤勇と新選組隊士供養塔

造試験場跡地公園など(音無親水公園で解散) **定**20名(抽選)
申往復はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)も記入)で、10月31日(月)(必着)まで
問先〒114-8503(住所不要) 産業振興課 観光振興担当 **☎**(5390)1234

◆第20回滝野川西ふれあい館文化祭

日10月22日(土)・23日(日) 午前10時～午後4時 **内**演芸…民謡、舞踊、詩吟、大正琴、ハーモニカ、手品など **展示**…写真、書画、生花、押し花、型染、俳句、絵手紙、お茶席(23日のみ)など **申**当日、直接会場へ
●文化祭コンサート
日10月22日(土) 午後5時30分開演
内「うえのののやまのクインテット」
●産地直送新鮮野菜・軽食模擬店コーナー
日10月23日(日) 午前11時～午後2時
※野菜販売は午前10時から(売り切れ次第終了) ※バザー、射的ゲームも行います。
問場滝野川西ふれあい館(滝野川16-21-25 滝野川西区民センター6～8階) **☎**(3916)1400

◆子どもいっぱい夢いっぱい 第16回「ファミリーまつり」

主催 北区青少年赤羽西地区委員会
共催 西が丘児童館・赤羽西児童館
子どもだけでなく、大人も高齢者も皆さんでファミリーになって楽しめるまつりです。
日11月6日(日) 正午～午後3時(雨天決行) **場**梅木小学校 **内**舞台(パトン、ダンス、南京たますだれほか)、ゲームコーナー、バザー(PTA、各団体)、模擬店(軽食、おでんなど) **申**当日、直接会場へ
問赤羽西地域振興室 **☎**(3900)0049

◆第29回おとなのためのおはなし会

後援 北区教育委員会
日11月13日(日) 午後1時30分～4時
場中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)
内日頃、子ども達に話しているお話を大人の方にも楽しんでいただきます。「かちかち山」「かえるの王さま」「へろりのだいふく」ほか
申当日、直接会場へ
※乳幼児同伴はご遠慮ください。
問北区おはなしの会 和泉 **☎**042(469)3118

◆城北菊花会「第59回菊花展示大会」

後援 北区
日10月30日(日)～11月13日(日) 午前9時～午後4時 **場**赤羽公園(赤羽南1-14-17)
内会員が「大菊盆養3本または数立て」「大菊だるま作り」「大菊福助作り」「大菊切花」「菊盆栽」「懸崖、ローソク作り」の各部門で競技を行い「内閣総理大臣賞」をはじめ各種の賞を目指します。**申**当日、直接会場へ
問城北菊花会 牧山 **☎**(3911)5651

◆フリーマーケット

後援 北区
出店者を募集します。販売は家庭で出た不用品に限ります。
●北ノ台エコー広場館
日11月13日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止) **[出店予定数]**50店(抽選) **[出店料]**1,000円(2m×3m) **申**電話または往復はがき(記入例参照)で、11月4日(金)(必着)まで ※電話は随時受付
問場先〒114-0034 上十条5-14-4 北ノ台エコー広場館「フリマ」係(水曜、祝日休館) **☎**(3907)3196

●富士見橋エコー広場館

日11月20日(日)・27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ー広場館「フリマ」係(田端5-16-1)(水曜、祝日休館) **☎**(3824)3196

●赤羽公園

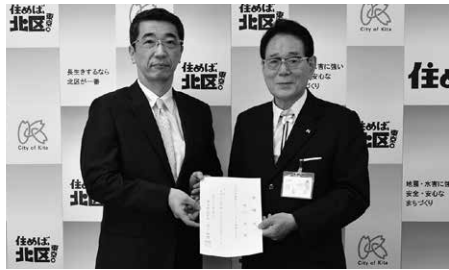
日11月23日(祝) 午前9時～午後3時(雨天の場合は12月4日(日)) **[出店予定数]**約70店(抽選) **[出店料]**1,500円(2m×3m)
申往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無も記入)で、10月31日(月)(必着)まで
問先〒169-0073 新宿区百人町4-6-12-404 スマイル **☎**090(7177)8877
～甘楽町の有機野菜の販売～
各エコー広場館(富士見橋、滝野川西、北ノ台)では、毎月第2日曜に甘楽町の有機野菜を販売します(雨天決行)。

お知らせ

◆災害薬事コーディネーターを委嘱しました

地震などの災害時に、薬事の観点から医療救護活動が円滑に行われるよう、医薬品に関する情報収集や発注、需給調整を行っていただきます。

[北区災害薬事コーディネーター]北区薬剤師会会長 野口 修氏



左から野口会長、北区長
問北区保健所生活衛生課生活衛生係 **☎**(3919)0431

◆北区商店街等販売促進事業の申請者募集

対区内に所在する小売業、飲食業、サービス業など5店舗以上集まった団体 ※そのほか条件があります。詳しくはお問い合わせください。**内**地域経済の活性化のための販売促進イベントに対し、経費の一部を補助します(補助率2分の1、補助限度額30万円)。
[募集件数]4件程度 ※審査により決定します。**申**申請書[産業振興課商工係(北とぴあ11階)にあります。北区ホームページからもダウンロードできます]を記入し、持参または郵送で、10月21日(金)(必着)まで
問先〒114-8503(住所不要) 産業振興課商工係 **☎**(5390)1235

◆全国ひとり親世帯等調査にご協力ください

国が11月1日を調査実施日として、全国の母子世帯、父子世帯及び父母のいない児童のいる世帯(養育者世帯)の生活の実態を把握し、福祉対策の充実を図るための基礎資料を得ることを目的として実施する統計法に基づく一般統計調査です。
10月下旬より調査員証を携帯する調査員が被調査世帯を訪問して調査票を手渡し、郵送により調査票の回収を行います。
対平成22年国勢調査により設定した調査区から無作為に抽出した父子世帯、養育者世帯や母子世帯
問生活福祉課相談係 **☎**(3908)1142

国保

◆国民健康保険料休日納付相談

日10月23日(日) 午前9時～午後4時
問場国保年金課国保保険料係(区役所第一庁舎2階25番) **☎**(3908)1135

◆国民健康保険料納付書をお送りします

平成28年度10月期から3月期までの納付書を10月19日(水)に発送します。各納期限までにお納めください。すでに年間の保険料を納付済の方や口座振替の方、年金から差し引かれる方にはお送りしません。
※会社などの健康保険に加入したとき、または家族の健康保険の扶養家族になったときは、国民健康保険をやめる手続きをしてください。会社などから区役所への連絡はありませんので、必ずご自身でお届けください。
問国保年金課国保資格係(区役所第一庁舎2階23番) **☎**(3908)1131

◆受験生チャレンジ支援貸付事業

対次の①～⑧のすべてに該当し、中学3年生、高校3年生などのお子さんを扶養する方
①世帯の生計中心者(20歳以上) ②都内に引き続き1年以上在住 ③課税所得または総収入が一定基準以下 ④預貯金など資産の保有額が600万円以下(世帯全部) ⑤居住用の土地・建物以外の不動産を所有していない ⑥生活保護受給世帯ではない ⑦暴力団員がいる世帯ではない ⑧原則、連帯保証人を立てられる
内対象の世帯に、受験料や学習塾などの受講費用を無利子で貸し付けます(高校・大学に入学した場合に、申請することにより返済免除になることがあります)。
貸付限度額

対象	受験料	学習塾などの受講費用
中学3年生またはこれに準じる方(※1)	2万7,400円(上限)	20万円(上限)
高校3年生またはこれに準じる方(※1)	8万円(上限)	

※1…高校・大学など中途退学者・高卒認定試験合格者・定時制高校4年生・浪人生など
申平成29年1月31日(火)までに電話で予約後、直接窓口で申込
※詳しくはお問い合わせください。
問先北区社会福祉協議会生活困窮者自立支援係福祉資金担当(岸町1-6-17) **☎**(3907)9494

◆16ミリフィルム発声映写機検定

対区内で16ミリフィルム発声映写機を所有し、都立図書館及び区立図書館が所蔵する16ミリフィルムを利用する団体及び個人
日映写機搬入日…11月8日(火) 午前9時～午後5時 搬出日…11日(金) 午前10時30分～午後5時 **[持ち物]**映写機及び映写機材一式、前年度(最新)の検定証
申当日、直接会場へ
問場中央図書館図書係視聴覚(映写機)担当(十条台1-2-5) **☎**(5993)1125

◆司法書士による無料相談会

後援 北区
登記・法律・空家問題等相談会
日10月26日(水) 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 秋元 **☎**(3901)5290

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



12月1日に小規模保育事業所が新規開設します

小規模保育事業所とは
子ども・子育て支援新制度で新たに加わった地域型保育事業の一つで、国が定めた基準に基づき、区が認可を行っている保育施設です。0歳～2歳児を対象に、少人数(定員6～19名以下)で家庭的保育に近い雰囲気のもと、保育を行います。

12月1日に小規模保育事業所が新規開設します

講座・講演会

◆中央公園文化センター区民講座

①がん医療最前線～医療の現場から～
日11月12日(土) 午前10時～正午
※個別の相談には応じられません。
師がん・感染症センター都立駒込病院副院長 神澤輝美氏 定30名(抽選)
申はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、11月1日(火)(必着)まで

◆赤羽文化センター区民講座

①いけばなでこころに潤いと豊かさを～小原流～

シルバー人材センター「着付け教室」(初級コース)・(中級コース)

対区内在住、在勤、在学の方 日内下表のとおり 定各20名(抽選) 費7,000円(前納)
申往復はがき(記入例参照。希望コースも記入)で、10月25日(火)(必着)まで ※着物・帯は持参
問場先〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター ☎(3908)8400

Table with 4 columns: 回, 日程(計7回), 初級コース, 中級コース. Rows 1-7 detailing clothing classes.

おそと育④～落ち葉ひろひら～

対区内在住、在勤、在学の3歳以上の幼児と保護者 日11月27日(日) 午前10時～11時
因からだを動かして落ち葉で思いっきり遊びます。 定20名(抽選)
申往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、11月17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(祝日のときは翌日))
☎(3908)0804 FAX(3908)8856

みんなで育児応援プロジェクト・ママ応援プロジェクト 幼児コースII

自立した子どもを育てるには～モンテッソーリ教育から学ぶ～
対区内在住、在勤の幼児の保護者 ※主に1歳～3歳児に関する内容です。 日11月18日(金)・25日(金) 計2回 午前9時50分～11時50分
場北とびあ14階スカイホール 内第1回「これっていたずらなの? 子どもと大人のちがいは?」 第2回「幼児のものとのとらえ方・学び方」 師星美学園短期大学幼児保育学科専任講師 井出麻里子氏 定20名(抽選) ※保育あり(6カ月以上の未就学児)
申往復はがき(記入例参照。保育希望の方はお子さんの氏名・ふりがな・年齢(2歳未満は月齢)も記入)で、10月31日(月)(必着)まで
問先〒114-8546(住所不要)子ども未来課次世代育成係
☎(3908)9097 FAX(3908)6606

対区内在住、在勤、在学の方

日11月12日～12月17日 毎週土曜 計6回 午前10時～11時30分
師北区茶華道連盟 鈴木豊裕氏 定20名(抽選) 費6,480円(初回に集金)
申はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、11月4日(金)(必着)まで
②地域の子どもたちと発足!私のまちの宣伝部～来年3月開催の企画・運営メンバー募集～
対区内在住、在勤、在学の青少年対象講座の企画・運営や地域活動、広報紙づくりに興味のある方 日企画会…11月16日・30日、12月7日・21日 各水曜 午後7時～8時30分 開催準備…平成29年1月28日、2月25日、3月4日 各土曜 午前10時～正午 ※計7回 定5名(抽選)
申はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、11月7日(月)(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

◆滝野川文化センター講座

①特別講座「開くとまっ平になる!水平開き方眼ノートの魅力と開発物語」
対区内在住、在勤、在学の方 日11月19日(土) 午前10時～正午 師中村印刷所代表取締役 中村輝雄氏 定30名(抽選)

親子ふれあいサロン～第28回リズムに合わせて親子で体操～

対区内在住の1歳～3歳の子どもと保護者 日11月14日(月) 午前10時～正午
師(株)幼児体操振興会 飯田博貴氏ほか 定20組(抽選。保護者1名につき子ども1名)
費1組1,500円 申往復はがき(記入例参照。お子さんの氏名・ふりがな・年齢、保護者の氏名も記入)で、10月31日(月)(必着)まで
問場先〒115-0055 赤羽西5-2-27 赤羽スポーツの森公園競技場
☎(5948)9281

離乳食講習会～みんなで食育・楽しく食育～

●赤羽会場
日11月15日(火) 午後1時30分～3時
場赤羽会館7階702ホール 定32名(申込順)
申10月18日(火)午前9時から電話申込
問先健康推進課赤羽健康支援センター
☎(3903)6481
●滝野川会場
日11月9日(水) 午後1時30分～3時
定20名(申込順) 申10月13日(木)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
=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)
費800円(A5版方眼ノート付)
申はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、11月8日(火)(必着)まで
②PC特別講座Ⅶ期「Jimdoでホームページ作成」
対区内在住、在勤、在学のWindowsの基本操作と文字入力ができる方 日11月22日～12月13日 毎週火曜 計4回 午後6時30分～8時30分 師堀 愛弓氏 定14名(抽選) 費6,170円(テキスト代を含む)
申はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、11月8日(火)(必着)まで
③特別講座「親子料理教室～秋田名物『きりたんぼ鍋』～」
対小学3年生～6年生のお子さんと保護者(2名1組) 日11月27日(日) 午前10時30分～午後1時30分 師食育指導士 伊藤由紀子氏 定12組(抽選)
費1組3,500円(材料費を含む)
申はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、11月15日(火)(必着)まで
=以下、①～③共通=
問場先〒114-8534(住所不要)滝野川文化センター(月曜、祝日休館)
☎(5394)1230 FAX(5394)1231

◆北区環境大学 一般向け環境講座③「生活と環境コース」

対高校生以上の方(区内在住、在勤、在学の方優先) 日11月10日～12月1日 毎週木曜 計4回 午後6時45分～8時45分
場北とびあ9階902会議室
内廃棄物、リサイクルなどの講義と実習
師お茶の水女子大学教員ほか
定40名(抽選) 申往復はがき、ファクス(記入例参照)またはホームページで、10月26日(水)(必着)まで
※詳しくはホームページをご覧ください。
問先〒114-0003 北区豊島5-6-1みどり環境情報館(エコベルデ)内 北区環境大学事務局(月・火曜、祝日休館)
☎(5902)3886 FAX(5902)3887
HPhttp://sec-kankyo.cf.ocha.ac.jp

健康増進センター(へるしあKITA)

男性食育体験講座
～パパが作る簡単おもてなし料理～
対区内在住、在勤の育児中またはこれからパパになる男性 日11月19日(土) 午前10時～午後1時
内家族と楽しむパーティー向けの料理を作ります(調理実習あり)。
定16名(抽選) 費500円(食材費実費)
申往復はがき(記入例参照)で、10月26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

親子で防災キャンプ～避難所宿泊体験～

北区防災センターのホールを避難所に見立てて、親子で宿泊体験などを行います。
対区内在住の小学生と保護者 日11月5日(土)午後3時集合～6日(日)午前10時解散
場北区防災センター(西ヶ原2-1-6)
定20組(申込順)
申申込書(防災課(区役所第一庁舎2階14番)、北区防災センターにあります。北区ホームページからもダウンロードできます)を記入して、郵送、ファクスまたは直接窓口で、10月21日(金)(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)防災課防災普及係
☎(3908)8194
FAX(3908)4016

◆北区・足立区・滝野川信用金庫連携「創業セミナー」～特定創業支援事業～

対北区・足立区で創業予定または創業5年未満の全回参加できる方
日内師下表のとおり 場滝野川信用金庫本店5階講堂(田端新町3-25-2)
定50名(申込順) 申申込書(滝野川信用金庫ホームページからダウンロードできます)を記入し、ファクスで申込

Table with 3 columns: 日程, 内容, 講師. Rows for seminar dates and topics.

※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問先[セミナーについて]滝野川信用金庫業務部
☎(3893)6176 FAX(3893)9007
HPhttp://www.takishin.jp/
[特定創業支援事業について]産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237

◆生涯学習講座「隣人理解」

後援 北区教育委員会
対韓国に興味があり、韓国語を学んだことがないアジアに関心のある方 日10月29日(土)、11月27日(日)、12月11日(日)、平成29年1月29日(日) 計4回 午後2時～4時30分
※2回目以降は変更の可能性があります。
場滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3) ※10月29日のみ東十条ふれあい館4階ホール(東十条3-2-14) 午前10時～11時45分
内韓国語や韓国を中心としたアジアの文化を学びます。 定30名(申込順) 申Eメール(記入例参照)または電話で、10月27日(木)まで
問先Asia Commonsクラブ 麻生
☎080(5412)4914
EMasiacommons@gmail.com

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

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

長生きするなら 北區が一番



高齢者向け優良賃貸住宅の 入居者募集

バリアフリーや手すりの設置などがあるUR賃貸住宅です。

対 募集開始日現在において、区内在住の60歳以上で、①②のいずれかに該当する方 ①同居する者がいない方(自立して日常生活を営める健康状態の方) ②同居者が配偶者または60歳以上の親族の方 ※詳しくはUR都市機構の「高齢者向け優良賃貸住宅募集案内書」をご覧ください。

名称、所在地 UR神谷堀公園ハイツ(8号棟内)(神谷1-3) **募集戸数** 1DK:1戸 **家賃** 9万3千円 ※別途5千832円(緊急対応、安否確認など)が必要です。 ※世帯の月額所得が15万8千円以下の方には家賃減額措置があります。 **「入居時期」** 12月中旬以降 **「募集案内書・申込書配布期間」** 10月13日(木)～26日(水) **「配布場所」** UR都市機構各営業センター、住宅課(区役所第一庁舎7階3番)、区民事務所ほか

申 10月20日(木)から26日(水)までに郵送またはホームページで申込 **問先** UR都市機構営業センター 0120(411)363 ※携帯電話からは(3347)4375

HP <http://sumai.ur-net.go.jp> **問** 住宅課住宅計画係 (3908)9201

北區高齢者いきいきサポーター 登録説明会

対 区内在住で65歳以上の方 **日** 11月24日(木) 午後2時～4時 **場** 北と

ぴあ7階第1研修室 **内** 制度説明、ボランティア活動紹介後、希望者は登録申請 **定** 60名(申込順) **「持ち物」** 介護保険被保険者証 **申** 10月21日(金)午前10時から電話申込

問先 NPO法人東京都北区市民生活推進機構(北区NPO・ボランティアぷらざ内)(月曜、祝日休館) (5390)1771

元気な高齢者のための 芝居をみる会

対 区内在住の申込者全員が70歳以上の方 **日** ①11月10日(木) ②11日(金) いずれも午後1時～3時30分 **場** 篠原演芸場(中十条2-17-6) ※畳に座って見ていただきます(イス席はありません) **定** 各回100名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照。全員)2名までの氏名・年齢、①②の別も記入で、10月24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

血液とらびら健康体操教室
対 年代別に鍛えるバランスアップ体操 **対** 区内在住、在勤の40代～70代で、全回参加できる方 **日** 11月10日～24日 毎週木曜 計3回 ①70代:午前10時～正午 ②40代～60代:午後2時～4時 **場** 北とびあ地下1階多目的ルーム **内** バランスステイックを使用したトータルバランス運動 ※当日の血圧測定結果によっては、参加できない場合があります。 **師** 早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師 **定** 各25名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、10月24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「バランスアップ体操」担当 (3908)9068

**健康増進センター
(へるしあKITA)**
骨盤底筋体操教室
対 区内在住、在勤で60歳以上の女性 **日** 11月18日(金)・25日(金) 計2回 午後2時～4時 **場** 北とびあ14階カナリアホール **内** 女性の頻尿などの話と尿もれ予防体操など **定** 40名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照)で、10月26日(水) (必着) まで **問先** 〒114-0002 王子5-12-15-101 健康増進センター(月曜、祝日休館) (5390)2220

家族介護者教室
● 終の住まいをどう選ぶ? 高齢者施設のあれこれ **日** 11月10日(木) 午後2時～3時30分 **場** 志茂東ふれあい館2階ABホール(志茂4-44-1) **師** 介護施設紹介センター相談員・特養相談員 **定** 40名(申込順) **申** 10月11日(火)午前10時から電話申込 **問先** みずべの苑高齢者あんしんセンター (5941)6722

**介護予防で元気はつらつサロン
〜赤羽つきいきいき教室〜**
対 赤羽1・2丁目、3丁目1～4番、5番2・11号、6番1～9号、27・32号、赤羽南全域、岩淵町全域在住の65歳以上で、医師より運動制限されていない方 **日** 11月1日(火) 午前10時～11時30分 **場** 赤羽会館4階小ホール **内** からだの機能を保つための筋力アップ体操 **師** 理学療法士 中村睦美氏 **定** 30名(申込順) **申** 10月12日(水)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

高齢者の栄養と食事ケアについて
日 11月11日(金) 午後2時～3時30分 **師** NRサプリメントアドバイザー 川脇良介氏、飛鳥晴山苑管理栄養士 安西裕子氏 **定** 15名(申込順) **申** 10月10日(祝)午前9時から電話申込 **問先** 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター(西ヶ原4-51-1) (3940)9175

専門医による呼吸器健康相談
対 区内在住のせき、たん、息切れなど呼吸器でお悩みの20歳以上の方 **日** 11月10日(木) 午後1時30分から **場** 北とびあ8階802会議室 **師** 昭和大学富士吉田教育部教授 田中一正氏 **定** 7名(申込順) **申** 10月13日(木)午前9時から電話申込 **問先** 障害福祉課公害保健係 (3908)9019

**第1回市民公開セミナー
「地域連携の重要性と三次予防で断酒会に求めるもの」**
後援 内閣府・厚生労働省・北區・板橋區 **対** 区内在住、在勤、在学の方 **日** 11月20日(日) 午後1時30分～4時30分(1時開場) **場** 赤羽会館4階小ホール **内** 医師の講演、酒害から回復した本人・家族からのメッセージ **師** 成増厚生病院東京アルコール医療総合センター長 垣津洋一氏 **定** 95名(先着順) **申** 当日、直接会場へ **問** 北断酒会 生馬(いくま) (090)44310136

健康づくりグループ講座
男性のための料理講座
対 区内在住、在勤で20歳以上の男性 **日** 11月17日(木)・18日(金)・24日(木)・25日(金) 計4回 午前9時～午後2時 **場** 元気ぷらざ2階多目的室(志茂1-2-22) **師** PPK会 **定** 10名(抽選) **費** 2,400円 **申** 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、10月26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

呼吸器健康教室
対 ぜん息など呼吸器疾患がある方 **日** 10月28日(金) 午後2時～3時30分 **場** 北とびあ13階飛鳥ホール **内** 歌で楽しく腹式呼吸 **師** 清泉女学院短期大学准教授 山崎 浩氏

**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)

申込記入例
住所: 氏名を記入
往復はがきの返信用の表面には申し込む方の

※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

◆区民体育大会合気道演武会
主催 北區・北區体育協会
対 区内在住、在勤、在学で16歳以上の方 **日** 11月6日(日) 午後1時～4時 **場** 滝野川体育館第2武道場(西ヶ原2-1-6) **申** 10月30日(日)までに電話申込 ※演武に参加する方は、必ず道衣・袴を着用 **問先** 北區合気道連盟理事長 阿出川 (090)41720006

◆第19回北區民秋季鮎釣大会
共催 北區
対 区内在住、在勤の方 **【集合時間、場所】** 10月23日(日)午前6時に王子駅前公園集合(6時30分発) ※雨天決行 **場** 水神～上の島新川～横利根大橋～新左衛門周辺 **内** 生きた鮎の総重量で競います。 **定** 45名(申込順) **費** 6,000円 **申** 10月17日(月)までに電話申込 ※大会の要項はスポーツ推進課(北とびあ10階)にあります。 **問先** 北區釣魚連合会理事長 戸田 (070)55842853

◆健康づくりグループ講座
男性のための料理講座
対 区内在住、在勤で20歳以上の男性 **日** 11月17日(木)・18日(金)・24日(木)・25日(金) 計4回 午前9時～午後2時 **場** 元気ぷらざ2階多目的室(志茂1-2-22) **師** PPK会 **定** 10名(抽選) **費** 2,400円 **申** 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、10月26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

健康情報

**◆元気で輪っしょい!
健康フェスティバル北區2016**
簡単エアロビクス
対 区内在住、在勤の方 **日** 11月10日(木) 午後7時～8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) **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、10月24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 (3908)9068 FAX(3905)6500

◆第19回北區民秋季鮎釣大会
共催 北區
対 区内在住、在勤の方 **【集合時間、場所】** 10月23日(日)午前6時に王子駅前公園集合(6時30分発) ※雨天決行 **場** 水神～上の島新川～横利根大橋～新左衛門周辺 **内** 生きた鮎の総重量で競います。 **定** 45名(申込順) **費** 6,000円 **申** 10月17日(月)までに電話申込 ※大会の要項はスポーツ推進課(北とびあ10階)にあります。 **問先** 北區釣魚連合会理事長 戸田 (070)55842853

◆呼吸器健康教室
対 ぜん息など呼吸器疾患がある方 **日** 10月28日(金) 午後2時～3時30分 **場** 北とびあ13階飛鳥ホール **内** 歌で楽しく腹式呼吸 **師** 清泉女学院短期大学准教授 山崎 浩氏

定 100名(先着順) **申** 当日、直接会場へ **問** 障害福祉課公害保健係 (3908)9019

◆専門医による呼吸器健康相談
対 区内在住のせき、たん、息切れなど呼吸器でお悩みの20歳以上の方 **日** 11月10日(木) 午後1時30分から **場** 北とびあ8階802会議室 **師** 昭和大学富士吉田教育部教授 田中一正氏 **定** 7名(申込順) **申** 10月13日(木)午前9時から電話申込 **問先** 障害福祉課公害保健係 (3908)9019

**◆第1回市民公開セミナー
「地域連携の重要性と三次予防で断酒会に求めるもの」**
後援 内閣府・厚生労働省・北區・板橋區 **対** 区内在住、在勤、在学の方 **日** 11月20日(日) 午後1時30分～4時30分(1時開場) **場** 赤羽会館4階小ホール **内** 医師の講演、酒害から回復した本人・家族からのメッセージ **師** 成増厚生病院東京アルコール医療総合センター長 垣津洋一氏 **定** 95名(先着順) **申** 当日、直接会場へ **問** 北断酒会 生馬(いくま) (090)44310136

◆健康づくりグループ講座
男性のための料理講座
対 区内在住、在勤で20歳以上の男性 **日** 11月17日(木)・18日(金)・24日(木)・25日(金) 計4回 午前9時～午後2時 **場** 元気ぷらざ2階多目的室(志茂1-2-22) **師** PPK会 **定** 10名(抽選) **費** 2,400円 **申** 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、10月26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

定 15名(申込順) **申** 10月10日(祝)午前9時から電話申込 **問先** 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター(西ヶ原4-51-1) (3940)9175

◆専門医による呼吸器健康相談
対 区内在住のせき、たん、息切れなど呼吸器でお悩みの20歳以上の方 **日** 11月10日(木) 午後1時30分から **場** 北とびあ8階802会議室 **師** 昭和大学富士吉田教育部教授 田中一正氏 **定** 7名(申込順) **申** 10月13日(木)午前9時から電話申込 **問先** 障害福祉課公害保健係 (3908)9019

**◆第1回市民公開セミナー
「地域連携の重要性と三次予防で断酒会に求めるもの」**
後援 内閣府・厚生労働省・北區・板橋區 **対** 区内在住、在勤、在学の方 **日** 11月20日(日) 午後1時30分～4時30分(1時開場) **場** 赤羽会館4階小ホール **内** 医師の講演、酒害から回復した本人・家族からのメッセージ **師** 成増厚生病院東京アルコール医療総合センター長 垣津洋一氏 **定** 95名(先着順) **申** 当日、直接会場へ **問** 北断酒会 生馬(いくま) (090)44310136

帝京けんこうひろば

内容	日時	会場	定員
① がん・生活習慣病に関する相談	11月25日(金) 午前10時30分～正午	帝京大学4号館1階 「帝京けんこうひろば」 相談室 (板橋区加賀2-11-1)	各8名
	12月20日(火) 午後1時30分～3時		
② 看護・介護に関する相談	10月12日(水) 午後1時30分～3時		
	12月15日(木) 午後1時～3時		
③ メンタルヘルスに関する相談	12月16日(金) 午前10時30分～正午		
④ 妊娠・出産・育児・性に関する相談	10月18日(火) 午後1時30分～3時		
	11月30日(水) 午後1時30分～3時		
⑤ 認知症予防運動(体操)【健康相談含む】	12月2日(金) 午後1時30分～3時30分		
	10月26日(水) 午前10時30分～正午		
	11月16日(水) 午前10時30分～正午		
	12月7日(水) 午前10時30分～正午		

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