

NO.1553

毎月1日・10日・20日発行

8 | 10

平成29年(2017)

北区ニュース

北区公式ツイッター・
フェイスブック運用中
問 広報課 ☎(3908)1102
[ツイッターアカウント名] kitaku_tokyo
[フェイスブックアカウント名] kita.city.tokyo
フォローをお待ちしています!

味の素(株)と区民の健康づくりに関する 包括連携協定を締結しました

問 健康推進課 ☎(3908)9068

区では、区民の主体的な健康づくりを総合的に支援するための計画「北区ヘルシータウン21(第二次)」を平成26年3月に策定し、区民の生涯にわたる健康づくりを推進するため、健康寿命(※1)の延伸を目指した健康づくり施策を展開しています。

これに伴い、29年7月27日に味の素(株)と、「東京都北区と味の素株式会社との区民の健康づくりに関する包括連携協定」を締結しました。区が健康づくり分野で民間企業等と協定を締結することは初めてです。

これまで区は、健康寿命の延伸プロジェクトの一環として、25年度からの3年間、人間総合科学大学と味の素(株)が共同で実施する「高齢者の要介護を予防する栄養改善手段の開発に関する研究」に協力し、リーフレット「新型栄養失調(※2)を予防しよう」の作成や講演などを行っています。今回の協定締結を機に、これまでの協力関係を発展させて、健康増進・食育・栄養の分野を中心として、特に若い世代の健康づくりの推進に共に取り組んでいきます。

今後の連携事業(予定)

- ・世界で活躍するアスリートの強化施設(北区)等で展開している栄養プログラム「勝ち飯®」(※3)を活用した食育活動
- ・区内量販店での子どもの食事に関する栄養サポートの献立提案
- ・食育フェア(30年1月28日(日)予定)など区が行うイベントへの協力
- ・新型栄養失調予防の普及啓発など



小島味の素(株)研究開発企画部長(左)、深瀬味の素(株)東京支社長(右)、北区長(中央)

毎日食べたい10食品群

この10食品群をまんべんなく食べることが、新型栄養失調予防に役立ちます。

肉	適度に脂のついたおいしいお肉がおすすすめです。 牛・豚・鶏などバランスよく。	大豆・大豆製品	豆腐や納豆など手軽に食べられるたんぱく源です。 抗酸化物質も豊富です。
魚介	魚のほかに、いか、たこ、貝類も含まれます。保存がきく缶詰などもおすすすめです。	緑黄色野菜	ビタミン、ミネラルの供給源です。 冷凍野菜なども活用して、毎日食べたい食品です。
卵	たんぱく質食品の王様です。 1日1個食べたい食品です。	海藻	ミネラルの宝庫です。 わかめや海苔など、乾燥物を利用すると手軽に摂り入れられます。
牛乳・乳製品	骨を作るだけでなく、血圧を安定させるはたらきもあります。 料理に使うのもおすすすめです。	いも	糖質とビタミン類が豊富です。 他の食材と組み合わせ、毎日の習慣に。
油脂	油脂は効率のよいエネルギー源です。 油を調理に使うとメニューの幅も広がります。	果物	ビタミンだけでなく、カリウムなどのミネラル類も豊富です。 旬の味を楽しみましょう。

- ※1…高齢になっても、介護を必要とせず、心身ともに自立して生活できる年齢のこと
- ※2…日常の食生活の崩れが老化に伴う栄養低下を早めている状態のこと。10食品群の中で毎日食べる食品が多い方ほど栄養失調になりやすく、要介護の危険度が低いことがわかっている。引き続き研究による科学的根拠を更に深めることで、健康づくりに役立つ成果を進展させていく
- ※3…味の素(株)が世界で活躍するアスリート等を食と栄養面からサポートする「ピクトリープロジェクト®」の一環としてアスリートの強化施設等で展開している栄養プログラムのこと

お知らせ

◆王子駅周辺まちづくり
ブランドデザインを
策定しました

◆第2回東京都北区
空家等対策審議会

◆東京都北区消防団
運営委員会

◆北区高齢者保健福祉計画
策定検討委員会(第6回)

◆第2回北区在宅介護
医療連携推進会議

◆第2回北区男女共同
参画審議会

◆平成29年度第2回北区
子ども子育て会議
(第19回会議)

◆8月の番組(手話つき)
安らぎを感じるまち、東京・北区
(再放送)



北区長 花川 典徳

先月、九州北部地域に豪雨が降りし、甚大な被害が出ました。その後も日本各地で降雨が続く、北区でも局地的にひょうを伴う激しい雷雨がありました。被害を受けられた皆さまに心からお見舞い申し上げます。▼こうした自然災害が近年増加傾向にあるなか、今年も9月1日の「防災の日」が近づいてきました。この日は、関東大震災が発生した日であるとともに、台風襲来の時期に向けての心構え等を育成するため創設されました。区では引き続き、区民の皆さんを災害から守り、地震・水害に強い安全・安心なまちづくりに全力で取り組んでまいります。皆さんも、いざという時のための準備・確認をお願いします。▼さて、各地域では、お祭りや盆踊りが開催されています。地域コミュニティは共助の要です。防災訓練をはじめ地域の様々な催しに積極的に参加しながら、地域のきずなを肌で感じてみませんか。▼猛暑が続きます。体調管理には十分お気をつけください。よへの月よりしげふの残暑かな 虚子

住めば、北区。 住めば、北区。 住めば、北区。

8月の番組(手話つき) 安らぎを感じるまち、東京・北区 (再放送) [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。DVDでの貸出もしています。 問 広報課 ☎(3908)1102

記事の見方 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 問い合わせ 先 申込先 HP ホームページ EM メール

催し

◆北区平和バスツアー

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 9月23日(祝) 午前9時～正午(雨天決行)
内 旧東京第一陸軍造兵廠本部事務所(現・中央公園文化センター)や平和祈念像(北とぴあ前)など、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。 **定** 15名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。全員の氏名・住所、電話番号も記入)で、9月8日(金)(必着)まで ※1通2名まで
問 先 〒114-8508(住所不要) 総務課総務係 ☎(3908)8623

◆田端文士村記念館田端ひととき散歩「子規と親友・漱石～生誕150年にちなんで～」

日 9月16日(土) 午後1時開演(0時30分開場) **内** 田端・大龍寺に眠る正岡子規と夏目漱石との13年にわたる交友についてお話し、子規の墓所ほか、ゆかりの文士の旧居跡を巡ります。 **師** 同館研究員
定 80名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照。2名の際は問柄も記入)で、8月29日(火)(必着)まで ※1通1名。ただし同居家族に限り1通2名まで
問 場 先 〒114-0014 田端6-1-2 田端文士村記念館K係 ☎(5685)5171

◆福祉工房 ボランティア体験

日 9月7日(木) 午前9時～午後4時30分
内 障害がある方の車イスの介助・食事準備手伝いなど ※昼食は持参
定 6名(申込順) **申** 8月28日(月)から31日(木)までに電話申込
問 場 先 赤羽西福祉工房(赤羽西5-7-1) ☎(3908)4111

◆北区シルバー人材センター「包丁研ぎ・まな板削り」(9月～12月)

日 場 下表のとおり ※荒天の場合は中止になることがあります。 **費** 包丁研ぎ…400円から まな板削り…600円から
申 当日、直接会場へ
問 北区シルバー人材センター ☎(3908)8400

日程	会場
9月6日(水)・7日(木)	浮間区民センター(浮間2-10-2)
10月4日(水)・5日(木)	滝野川会館(西ヶ原1-23-3)
10月18日(水)・19日(木)	東十条区民センター(東十条3-2-14)
11月15日(水)・16日(木)	赤羽会館
12月13日(水)・14日(木)	北とぴあ

[時間] 午前9時～午後2時

魅力再発見! ノルディックウォーキングで巡るわが街北区

平成29年度地域づくり応援団事業 ノルディックウォーキングの講習後、北区の観光コースをガイドと巡ります。
対 区内在住、在勤で2時間程度の歩行ができる方 **日** 内 右表のとおり
 ※雨天の場合は12月23日(祝)・24日(日)に振替
 ※第1回目は赤羽体育館(志茂3-46-16) **定** 30名(申込順) **費** 5,000円
 ※ポールレンタルあり(1,000円)
申 8月21日(月)午前10時から電話またはEメール(記入例参照)で申込
問 先 れっど★しゃっふる 吉村 ☎090(8179)8676 [EM](mailto:m.yoshimura@red-s.net) m.yoshimura@red-s.net

◆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。レジ袋削減のため、来場の際はマイバッグをお持ちください。

●北ノ台エコー広場館
日 9月10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、9月4日(月)(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

●赤羽エコー広場館
日 9月10日(日) 午前10時～午後2時(雨天決行) **[出店予定数]** ワゴン13店(申込順) **[出店料]** 500円(幅1.2m×奥行30.7m×高さ0.8m)
申 電話申込(午前10時～午後5時)
問 場 先 赤羽エコー広場館「フリマ」係(赤羽1-67-62)(水曜、祝日休館) ☎(3902)3196

●富士見橋エコー広場館
日 9月17日(日)・24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 9月23日(祝) 午前10時～午後3時(雨天の場合9月24日(日)に順延)
場 赤羽公園(赤羽南1-14-17)
[出店予定数] 50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、9月13日(水)(必着)まで
問 先 〒205-0014 羽村市羽東3-1-17 リサイクル運動友の会 ☎090(3222)5060
甘楽町の有機野菜の販売
 各エコー広場館(富士見橋、滝野川西、赤羽、北ノ台)では、毎月第2日曜に甘楽町の有機野菜を販売します(雨天決行)。

◆耐震キャンペーン

日 8月27日(日)～9月9日(土)
内 耐震フォーラム、建物の耐震改修工法等の展示会、耐震化個別相談会、防災体験・耐震改修バスツアーなど
 ※日程についてなど、詳しくはホームページをご覧ください。
問 耐震キャンペーン事務局 ☎(5776)2818
[HP](http://www.taishin.metro.tokyo.jp/) <http://www.taishin.metro.tokyo.jp/>
 東京都都市整備局市街地建築部建築企画課 ☎(5388)3339

回	日程(計8回)	内容など
1	9月10日(日)	オリエンテーション、ウォーキング講習
2	9月23日(祝)	石神井川沿いの軍事遺跡探訪
3	10月8日(日)	江戸の溪谷美を歩く
4	10月22日(日)	徳川將軍ゆかりの地に行く
5	11月12日(日)	浮世絵に描かれた江戸名所
6	11月26日(日)	文士・芸術家たちと歴史の町
7	12月10日(日)	豊島町今昔物語
8	12月17日(日)	江戸から昭和へタイムスリップする散歩道、北区の魅力ふりかえり

[時間] 午前9時30分～正午
 ※1・8回のみ午前9時～正午

日本作曲家協会音楽祭 2017

主催 日本作曲家協会
 共催 北区
 後援 北区文化振興財団

対 区内在住、在勤、在学の方(未就学児を除く)
日 10月2日(月) 午後5時開演(4時30分開場) **場** 北とぴあさくらホール
[出演者] 八代亜紀、鳥羽一郎、田川寿美、瀬口侑希、三山ひろし、エドアルドほか
定 150名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)、希望者全員の氏名・住所も記入。複数のはがきに氏名の重複があった場合は全て無効。車イス席希望の方はその旨朱書き)で、8月31日(木)(必着)まで
 ※座席は指定できません。抽選結果は9月中旬に発送予定です。
問 先 〒114-8508(住所不要) 広報課「日本作曲家協会音楽祭」係 ☎(3908)1102

お知らせ

◆持ち去り厳禁紙カパーを配布しています

区のご紙回収日に新聞を出すときは、「持ち去り厳禁。北区の資源回収に提供します。」と記載した持ち去り厳禁紙カパーを付けて、ひもでしばってお出してください。ご協力いただける方には紙カパーを配布していますので、ぜひご利用ください。
[配布期間] 平成30年3月31日(土)まで(予定)
[配布場所] 北区清掃事務所(北区豊島8-4-3)、滝野川清掃庁舎(東田端2-18-15)、浮間清掃事業所(浮間5-13-1)、リサイクル清掃課(区役所第二庁舎3階)、エコー広場館及び地域振興室
問 北区清掃事務所 ☎(3913)3141
 滝野川清掃庁舎 ☎(3800)9191



◆8月31日(木)は特別区民税・都民税(普通徴収分)第2期分の納期限です

送付した納付書で収納推進課(区役所第一庁舎2階19番)、区民事務所・分室、銀行、信用金庫、信用組合、ゆうちょ銀行、郵便局、コンビニエンスストアでお納めください。
 ※1枚あたり30万円を超える納付書やバーコードなしの納付書、汚れなどでバーコードが読み取れない納付書は、コンビニエンスストアではお納めできません。
 ※区民事務所及び分室の収納時間は、下表のとおりです。お越しの際は、必ず納付書をご持参ください。

場所	日程
王子区民事務所	月～金曜(祝日を除く) 午前8時30分～午後8時
赤羽区民事務所	日曜 午前9時～午後5時
滝野川区民事務所	月～金曜(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時
分室	

●口座振替(自動払込)が便利です

納税通知書に同封のはがき(依頼書)で申し込みができます。これから申し込む場合は、第3期分以降からとなりますので、9月10日(日)までにお申し込みください。

●キャッシュカードで口座振替の手続きができます

収納推進課で口座名義人本人が、対象金融機関のキャッシュカードと身分証明書を持参した場合、その場で手続きができます。
[振替日] 各納期の末日(金融機関が休業日の場合は翌営業日)
 ※振替日前営業日までに預貯金残高をご確認ください。口座振替済みのご確認は、預貯金通帳をお願いします。
問 収納推進課収納係 ☎(3908)1124

●納税に困難な事情がある場合は、お問い合わせください

問 収納推進課 ☎(3908)1129

◆障心身障害者医療費受給者証をお持ちの方へ

現在使用している「障心身障害者医療費受給者証」の有効期限は、8月31日(木)までです。9月1日(金)以降も受給資格がある方には、新しい受給者証を8月下旬に発送します。古い受給者証は9月以降、王子・赤羽障害相談係または区民事務所にお返しください。なお、「障心身障害者医療費助成事由消滅通知書」を交付され、次の①または②に該当する方は、9月1日以降再度申請することで受給資格が生じる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。
 ①後期高齢者医療制度加入者のうち、平成28年度住民税が課税のため資格が喪失し、29年度住民税が非課税になった方
 ②65歳未満で一度障心身障害者になり、所得基準超過で資格を喪失した方
問 障害福祉課王子障害相談係(区役所第一庁舎1階2番) ☎(3908)9081 FAX(3908)5344

◆資格を取って介護職員になろう

介護職員初任者研修の資格取得講座やビジネスマナーなどの研修を受講して、区内の介護保険施設への就職を目指します。
対 区内の介護保険施設への就労を希望し、区内または区近隣に在住する女性及びおおむね45歳くらいまでの男性で事業説明会・選考会に参加できる方
[事業説明会・選考会] **日** 下表のとおり

日程	
8月18日(金)	午前10時～正午
8月24日(木)	午前10時～正午
8月29日(火)	午後2時～4時
9月4日(月)	午後2時～4時
9月7日(木)	午前10時～正午

[研修期間] **日** 9月13日(水)～11月17日(金) **内** 事前研修(1日間)及び介護職員初任者研修(20日間) ※保育あり[7名。3カ月以上未就学児(申込順)] **定** 10名(選考) **費** 6,995円(テキスト代)

申 9月12日(火)までに電話申込
問 場 先 [委託事業者] (株)パソナ就労支援センター 北区女性の再就職介護職就職支援事業事務局(滝野川7-2-13ベルテックス6階) ☎(6903)4951
 (月～金曜 午前9時～午後5時30分) 産業振興課産業振興係 ☎(5390)1234

◆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 8月24日(木) 午後6時～9時
場 赤羽会館4階第4集会室 **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、前日までに電話申込(当日、午後8時までの会場受付も可能)
問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 大森 ☎(5939)9815

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

スポーツ

◆北区体育協会スポーツ教室

●ジュニアスイミング教室
対区内在住、在学の小学生
日9月24日～11月19日(11月12日を除く) 毎週日曜 計8回 ①午前9時10分～10時30分 ②午前10時40分～正午
場パノラマプール十条台(中十条1-5-6)
師北区水泳連盟指導員 定各60名(抽選)
費5,400円

●アクアビクス女性(夜の部)教室
対区内在住、在勤で18歳～70歳の女性
日9月26日～11月7日 毎週火曜 計7回 午後7時～8時
場パノラマプール十条台
師北区水泳連盟指導員 定40名(抽選)
費5,100円

●シニアシェイプビクス王子教室
対区内在住、在勤で50歳以上の方
日9月25日～11月27日(10月9日、11月13日を除く) 毎週月曜 計8回 ①午後1時30分～2時30分 ②午後3時～4時
場北とぴあ地下1階多目的ホール
師永井美和子氏 定各30名(抽選)
費6,600円

=以下、共通=

申 往復はがき(記入例参照。性別、時間帯がある教室は①②の別と希望順位も記入)またはホームページで、8月28日(月)(必着)まで ※携帯電話からは不可。フリーメールでは当落通知が届かない場合があります。
問先 〒114-0024 西ヶ原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

◆赤羽スポーツの森公園競技場教室

●健康運動サロン「はじめての体幹トレーニング」
対区内在住、在勤、在学の方
日8月27日(日) 午前10時～11時
場赤羽スポーツの森公園競技場ふれあいホール(赤羽西5-2-27)
内体幹や四肢、関節を鍛え身体の安定性の向上を図ります。師松尾芳治氏
定30名程度(申込順) 費300円

●キッズテニスクリニック
対小学生 日8月16日(水) ①小学1～3年生クラス…午前10時10分～11時40分 ②小学4～6年生クラス…午後0時10分～1時40分
場浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1) 内ボール遊びや、ボールを打って飛ばす楽しさを体感し学びます。
師NPO法人日本スポーツ振興連盟 三五淳一氏 定各10名(申込順)
費各2,000円 ※ラケットの貸出あり
=以下、共通=
申 当日までに電話申込
問先 赤羽スポーツの森公園競技場 ☎(5948)9281(午前10時～午後7時)

◆パノラマプール 成人水泳教室

対20歳以上の方
日9月7日～10月26日 毎週木曜 計8回 午後1時～2時
内水慣れから基礎泳法の習得と25メートルの完泳を目指します。
師フクシ・エンタープライズ
定30名(抽選) 費7,000円
申 往復はがき(記入例参照)で、8月25日(金)(必着)まで
問場先 〒114-0032 中十条1-5-6 十条台小学校温水プール事務所 ☎(5993)8337

◆なぎなた長期教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在学で小学生～70歳未満の方
日①9月1日～10月27日(10月6日を除く) 毎週金曜 計8回 午前10時～11時 ②9月2日～10月28日(10月7日を除く) 毎週土曜 計8回 午後1時～2時 ③9月10日～10月29日 毎週日曜 計8回 午前9時30分～10時30分
場①②滝野川体育館第一武道場(西ヶ原2-1-6) ③谷端小学校体育館 定各5名(申込順)
費5,000円(小・中学生は3,000円。傷害保険料を含む) ※用具は連盟で用意
申 8月23日(水)までに電話またはファクス(記入例参照。①～③の別も記入)で申込
問先 北区なぎなた連盟 坂井 ☎・FAX(3821)8625

◆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23日(水) ②24日(木) いずれも午前10時30分～正午
定各20名(申込順)
費各800円(貸靴代、保険料を含む)
申 8月10日(木)午前11時から20日(日)までにファクス(記入例参照。①②の別、両方参加希望の方はその旨も記入)、電話または直接窓口で申込
問場先 王子サンスクエアボウル(王子1-4-1) ☎0120(300)863 FAX(3914)4516

◆北区民ハゼ釣大会

共催 北区
対区内在住、在勤の方
日8月27日(日)(雨天決行)
【集合】午前6時王子駅前公園(三角公園)(6時15分出発) 場千葉県木更津市周辺
定50名(申込順) 費6,000円(中学生以下3,000円) ※青イソメ1パック付き
申 8月18日(金)までに電話申込
問先 北区釣魚連合会理事長 戸田 ☎070(5584)2853

◆北区民選手権テニス秋季ミックダブルス大会

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤の方(学生を除く)
日10月1日(日) 午前9時～午後5時
※予備日10月22日(日) 場桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57)
【種目】一般レベルA(中・上級)、B(初級)、ベテラン45歳以上(昭和47年12月31日以前生まれの方)、55歳以上(昭和37年12月31日以前生まれの方) ※4ペア以下の場合は一般のグループ 費3,000円
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、8月27日(日)(当日消印有効)まで
※公開抽選…9月9日(土) 午後4時～5時 桐ヶ丘体育館地下会議室
問先 〒115-0055 赤羽西2-14-5-404 石岡 ☎(3909)8684

◆平成29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 北区体育協会・東京都・東京都体育協会
日9月16日(土) 午前8時50分から
場赤羽体育館(志茂3-46-16)
※詳しくは、お問い合わせください。
問先 バレーボール連盟 光永 ☎090(2661)3163

◆区民体育大会バレーボール競技

主催 北区・北区体育協会
対区内在住、在勤で構成する連盟未登録チーム、区内在学の高中生チーム及び連盟登録チーム ※高校生チームは一般の部
日①一般男子6人制の部…9月17日(日) ②一般女子6人制の部…9月24日(日) ③ママさんの部…10月7日(土) ④小学生の部…10月15日(日)
場①～③赤羽体育館(志茂3-46-16) ④桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)
費1チーム5,000円(小学生・高校生チームは3,000円)
申①②はEメール、③④ははがき(記入例参照)で、8月31日(木)(必着)まで
※①②④は連盟で責任抽選を行います。
※③の組合せ抽選会及び代表者会議を9月9日(土)午後2時から桐ヶ丘体育館会議室で行います。
先 〒114-0001 東十条5-16-16 北区バレーボール連盟副理事長 辻本 EMkita.volley@jcom.home.ne.jp
問 北区バレーボール連盟理事長 光永 ☎090(2661)3163

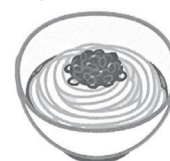
講座・講演会

◆北とぴあ演劇祭・舞台技術講座

①舞台美術ワークショップ(2日間)
対小学5年生以上の方
【フィールドワーク】日9月16日(土) 午前10時～正午
内題材探しに浮世絵に描かれた北区王子周辺の名所を歩きます。
【ワークショップ】日9月16日(土)・23日(祝) 午後2時～4時30分
場北とぴあ14階カナリアホール
内模型づくりで舞台美術の製作過程を体験します。
師舞台美術家 鈴木健介氏
定30名(申込順)
費2,500円(高校生以下1,500円)
②舞台照明講座
対小学生以上の方 日10月3日(火)・4日(水) 計2回 午後7時～9時
場北とぴあ15階ペガサスホール
内北とぴあ内の劇場で実際に照明機材を使って体感しながら学びます。
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、①②共通=
申 8月16日(水)午前10時から電話またはホームページで申込
問先 北区文化振興財団北とぴあ演劇祭担当 ☎(5390)1221
HP http://www.hokutopiaengekisai.com

◆滝野川文化センター区民講座「つくって食べよう!かんたん手打ちうどん」

対区内在住、在勤、在学の方
日9月14日(木) 午前10時30分～午後2時
内うどんの起源・材料を学び、つくって味わいます。師吉田貞夫氏
定12名(抽選)
費400円程度(材料費・保険料)
申 往復はがき(記入例参照)で、9月1日(金)(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) ☎(5394)1230



◆健康増進センター(へるしあKITA)

ちょっとためになる栄養講座～おいしく食べて備える!保存テクニック～
対区内在住、在勤で20歳以上の方
日9月13日(水) 午後1時30分～3時
内缶詰、乾物などを利用した普段使いもできるストック術を学びます(一口試食あり)。
定20名(抽選) 費150円
申 往復はがき(記入例参照)で、8月29日(火)(必着)まで
問場先 〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター ☎(5390)2220

◆シルバー人材センター 着付け教室

①日曜コース
日9月3日～11月12日(9月10日・24日、10月22日を除く) 毎週日曜 計8回 午前コース…午前10時～正午 午後コース…午後1時30分～3時30分
②夜間コース
日9月6日～10月25日 毎週水曜 計8回 午後6時～8時
③他装着付けコース
日9月4日～10月30日(9月18日、10月9日を除く) 毎週月曜 計7回 午後1時30分～3時30分
=以下、①～③共通=
対区内在住、在勤、在学の女性
内①②着付の基礎知識、補整の仕方、着物の手入れ、たたみ方、半襟つけ、ふだん着と帯結び(一重太鼓・名古屋帯)、訪問着などと帯結び(二重太鼓・袋帯)など ③他装の心がまえ、訪問着の着付け、訪問着・付け下げ等の着付け、留袖の着付け、喪服の着付け、帯結びなど ※他装とは相手に着付けをしてあげることです。 ※着物・帯等は持参
定各20名(抽選)
費①②8,000円 ③7,000円(いずれも前納)
申 往復はがき(記入例参照。①～③の別と①は時間帯も記入)で、8月24日(木)(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 ☎(3908)8400



◆エコベルデ みどりの教室「ほんのり香り漂う魅惑の花木」

対区内在住、在勤、在学の方
日9月9日(土) 午前10時～正午
内香りが人に与えてくれる効果は絶大です。香りの植物を育ててみませんか。
定30名(抽選) 費1,000円
申 往復はがき(記入例参照)で、8月22日(火)(必着)まで
問場先 〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(月・火曜、祝日休館) ☎(3913)8340

◆やさしい吟詠講座

後援 北区文化振興財団
対区内在住、在勤で全回参加できる方
日9月2日～30日(9月23日を除く) 毎週土曜 計4回 午前10時～11時30分
場赤羽会館 師北区吟剣詩舞道連盟
定20名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、8月17日(木)(必着)まで
問先 〒115-0052 赤羽北2-19-10-305 北区吟剣詩舞道連盟理事長 高橋 ☎(3900)2407

記事の見方 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 申込方法 問い合わせ先 HP ホームページ Eメール)

長生きするなら北區が一番



後期高齢者健康診査

区内在住で、次の①②いずれかに該当する方 ①75歳以上の方(昭和17年9月6日以前生まれ) ②一定の障害のある65歳以上で後期高齢者医療制度に加入の方 ※対象の方に受診券を8月下旬に送付します。届かない方は、お問い合わせください。

9月7日(木)・10月31日(火)(土曜午後、日曜、祝日及び休診日を除く) 場 北區後期高齢者健康診査会場「ポスター」掲示の区内実施医療機関

内問診、診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、胸部エックス線検査など 申受診券に同封している「一覧表の医療機関に事前予約をしてください。受診日当日は受診券と健康保険証(後期高齢者被保険者証)を持参して受診してください。 ※医療機関によっては期間内でも予約満了となる場合があります。

健康推進課健康係 健康推進課コールセンター (3908) 9034 (3908) 9016

シルバー人材センター 家事援助就業会員募集

区内在住で、60歳以上の方 9月5日(火) 午後1時～4時30分 場 北とびあ7階第1研修室 内 シルバー人材センター入会説明会及び家事援助事業(掃除、洗濯、買物、調理など)の説明について

「持ち物」筆記具、住所が確認できるもの(健康保険証、運転免許証など)、印鑑 定 50名(申込順) 申 8月31日(木)までに電話申込 問先 シルバー人材センター (3908) 8400

脳に効く! シニアの絵本読み聞かせ教室

区内在住で、65歳以上の方 9月13日・12月20日(9月20日を除く) 毎週水曜 計14回 午前9時30分～11時30分 場 赤羽会館第2集会所ほか 内 もの忘れを予防し、仲間と楽しく続けられる絵本の読み聞かせを学びます。 師 東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム研究員 鈴木宏幸氏

定 20名(抽選) 申 はがき(記入例参照)で、8月25日(金)(必着)まで 問先 〒114-8508(住所不要)介護予防・日常生活支援担当課 (3908) 9017

シニア元気塾「地域に活かすいきいき講座 Part3」

万華鏡をつくる大人の万華鏡 区内在住、在勤で50歳以上の方 9月14日(木) 午後1時30分～4時30分 場 北とびあ8階807会議室 師 伊藤美津江氏 定 16名(抽選) 費 1千500円 申 往復はがき(記入例参照)で、8月24日(木)(必着)まで 問先 〒114-8508(住所不要)高齢福祉課高齢福祉係 (3908) 1158

介護予防で元気はつらつサロン

筋力アップでいつまでもおたっしや生活 西ヶ原2丁目または滝野川1丁目2丁目の65歳以上で、医師か

ら運動制限されていない方 8月18日(金) 午後2時～3時30分(1時30分受付開始) 内 簡単な転倒予防体操など 「持ち物」上履き、汗拭きタオル 師 運動指導員 定 20名(申込順) 申 8月12日(土)から電話申込 問場先 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター(西ヶ原4-51-1) (3940) 9175 (日曜を除く 午前9時～午後6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気アップ!」

区内在住の70歳以上で、全回参加できる方 9月12日・26日 毎週火曜 計3回 午前9時45分～11時45分 場 浮間ふれあい館第3ホール AB(浮間2-10-2) 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など ※教室開始前の血圧測定の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23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「スマートウォーキング」担当 (3908) 9068

健康増進センター(へるしあKITA)

体幹エクササイズ 区内在住、在勤で、①40歳～64歳 ②65歳以上の方 9月16日(土) ①午前10時～11時30分 ②午後2時～3時30分 内 姿勢や動作の安定、腰痛予防などを目的としたストレッチと筋力トレーニング 定 各30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)①②の別も記入)で、8月29日(火)(必着)まで 問場先 〒114-0002 王子5-2-1 5-101 健康増進センター (5390) 2220

健康情報

健康づくりグループ講座

- 双圏で全身の筋肉を鍛えましょう 9月9日～30日 毎週土曜 計4回 午前10時～正午 場 ココキタ(北区豊島5-3-13) 師 中国木蘭拳研究会 定 12名(抽選) 費 700円 ●太極拳で健康になろう 9月9日(土)・16日(土) 計2回 午後2時～3時30分 場 神谷ふれあい館第1ホール(神谷3-35-17) 師 北区太極拳如月会 定 30名(抽選) =以下、共通= 区内在住、在勤で20歳以上の方 申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、8月22日(火)(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

自然教室 バッタをさがそう

区内在住、在学の5歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 9月18日(祝) 午前10時～11時30分 定 20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。全員の氏名・年齢、携帯番号も記入)で、9月8日(金)(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 E-mail jyohokan@eco-plan.jp

食育体験教室 理科で食育 withお茶の水女子大学ソーセージのひみつ

ぷりぷりとしたソーセージをつくるコツ 区内在住の小学生と保護者(2名1組。未就学児同伴不可) 9月16日(土) ②17日(日) いずれも午後1時～3時30分 場 赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301) 内 ぷりぷり食感のソーセージを自分で作って食べて確かめてみましょう。 ※材料に豚肉を使用します。 師 お茶の水女子大学講師 定 12組(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)①②の別、親子の氏名、お子さんの学年も記入)で、8月21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

(お話と試食) 定 20名(申込順) 8月16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

子どもの歯みがき教室

区内在住の歯が生えている1歳前後の乳幼児と保護者 内 仕上げみがきのコツを歯科衛生士と練習します。 日場問先 下表のとおり 申 電話申込

Table with 3 columns: 日程, 会場, 申込先・問い合わせ先. Includes dates like 9月27日(水) and 9月14日(木).

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」

区内在住で、子育て中または子育てに関心のある方 9月4日(月) 午前10時～11時30分 場 北とびあ7階第1研修室 内 就学前のお子さんの泣く、ぐずるなどの行動について、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 70名(申込順) ※保育あり(15名。就学前まで(申込順)) 申 8月15日(火)午前9時30分から電話申込 問先 子ども家庭支援センター(育ち愛ほっと館) (3914) 9565 (午前9時30分～午後5時)

子育てするなら北區が一番

産前産後のセルフケア講座

- ①西ヶ原子どもセンター(西ヶ原1-41-3) 9月5日(火) 午前10時～11時30分 問先 健康推進課滝野川健康支援センター (3915) 0184 ②赤羽北児童館(赤羽北1-5-5) 9月11日(月) 午前10時～11時30分 問先 健康推進課赤羽健康支援センター (3903) 6481 ③十条台児童館(中十条1-2-18) 9月12日(火) 午前10時～11時30分 問先 健康推進課王子健康支援センター (3919) 7588 =以下、①～③共通=

区内在住で安定期の妊婦及び講座当日生後2～3カ月(120日まで)の乳児と産婦 内 出産前後の母親の心身の疲労や出産前後の悩み、育児不安等に対するエクササイズを中心とした講座です。 [利用回数] 産前・産後各1回 師 NPO法人マドレポニー産後セルフケアインストラクター 定 ①③妊婦10名、親子10組、②妊婦5名、親子5組(いずれも申込順) 申 8月15日(火)午前9時から電話申込

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～

区内在住で平成28年8月～10月生まれのお子さん(第1子優先)の保護者(保育なし) 9月8日(金) 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

記号の見方 対象日日時 会場 内容 師講師 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