

NO.1554

毎月1日・10日・20日発行

8 | 20

平成29年(2017)

# 北区ニュース

## 特別展覧会

### 北区飛鳥山博物館

第16回

人間国宝

# 奥山峰石と北区の 工芸作家展

主催 北区教育委員会 共催 北区 協賛 王子青色申告会

日 9月9日(土)～10月9日(祝) 午前10時～午後5時 ※9月11日(月)・19日(火)・25日(月)、10月2日(月)は休館  
問 場 北区飛鳥山博物館 特別展示室・ホワイトエ(入場無料) ☎(3916)1133

打込象嵌木蓮文花器 奥山峰石



鍛金…金属に熱を加え、金槌などで叩いて形作る技法  
彫金…鋸などで金属を彫って成形や図案入れをおこなう技法  
鍍金…土・砂で作った鍍型に溶かした金属を流し込んで加工する技法

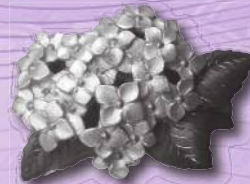
ペンダント「めぐる刻」 小林輝子



水取一ラッコ2 藤田政利



逢雲 宮島正志



紫陽花金具 藤江聖公

この秋も美しい工芸作品が飛鳥山を彩ります。16回となる今回は新たに人形作家1名が加わり、区内在住の人間国宝・奥山峰石氏を筆頭に北区にゆかりのある実力派の作家・総勢20名が新作・自信作を出品します。展示のほかにも、毎回好評の制作工程のビデオ上映や工芸に親しむための体験講座、また展示解説を行います。伝統工芸から現代工芸まで、さまざまなジャンルの工芸作品を一堂に鑑賞できる機会です。手仕事ならではの繊細さと力強さ、感性に響く意匠の数々を、ぜひゆっくりとご鑑賞ください。

### 【出品作家】 ※五十音順

浅井 盛征 <彫金>	金森 三恵子 <鍛金>	齋藤 照英 <彫金>	前田 宏智 <彫金>
浅井 康宏 <漆芸>	鎌倉 愛子 <人形>	高橋 和則 <陶芸>	松本 隆一 <鍍金>
岩本 英子 <人形>	氣賀澤 雅人 <ガラス>	塚山 洋子 <人形>(初)	宮島 正志 <陶芸>
太田 淑江 <友禪>	工藤 茂喜 <木漆>	藤江 聖公 <彫金>	村山 和子 <染/織>
奥山 峰石 <鍛金>	小林 輝子 <七宝>	藤田 政利 <鍛金>	もり*みなこ <刺繍>

### 関連イベント

- ① 金工に親しみ学ぶ講座**  
鍛金作家の指導で、金属板に模様を打ち込んで、ミニ皿を作ります。  
日 9月16日(土) 午後1時30分～4時  
場 同館体験学習室 師 金森三恵子氏  
定 13名(抽選) 費 600円程度(材料費)  
申 往復はがき(記入例参照)で、9月4日(月)(必着)まで
- ② 陶芸を楽しみ学ぶ講座**  
陶芸の基礎的な技法を学び、抹茶茶碗の成形までを行います。※後日、焼き上げた作品をお渡しします。  
日 9月18日(祝) 午前10時10分～午後1時  
場 同館体験学習室 師 高橋和則氏  
定 20名(抽選) 費 300円程度(材料費)  
申 往復はがき(記入例参照)で、9月6日(水)(必着)まで
- ③ 人間国宝に学ぶ! 鍛金体験講座**  
人間国宝の直接指導で、銀のペンダント・トップを作ります。  
日 9月24日(日) 午前の部…午前10時30分～午後0時30分 午後の部…午後2時～4時  
場 同館体験学習室 師 奥山峰石氏  
定 各13名(抽選) 費 1,000円程度(材料費) 申 往復はがき(記入例参照。午前・午後の別も記入)で、9月11日(月)(必着)まで
- ④ 作家が語る! 作品解説**  
出品作家がテーマや技法、作品鑑賞のポイントなどを、わかりやすく解説します。  
日 10月1日(日) 午後1時30分～3時(予定)  
場 同館特別展示室  
師 出品作家(約8名) 申 当日、直接会場へ

=以下、①～④共通=

問先 〒114-0002 王子1-1-3 飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館  
☎(3916)1133  
※3階飛鳥山アートギャラリー第2室でも人間国宝・奥山峰石氏の作品を展示しています(北区文化振興財団主催。入場無料)。

### 住居表示の届出(新築・届・名称変更届)

建物を新築、新設、建替えをしたときには、「新築届」が必要ですが、集合住宅などの名称を変更したときには、「名称変更届」が必要となります。住居表示の決定までには日数がかかりますので、余裕をもって届出をお願いします。なお、新築届の決定時にお渡しする住居表示のプレートは玄関や門扉などに貼付してください。  
住居表示のプレートが破損・汚損した場合は、王子区民事務所で無料で再交付しています。詳しくは、お問い合わせください。  
※「街区表示板」の破損などを見かけた場合もご連絡ください。  
届出できない建物などの所有者、建設・不動産業者など関係者の方【受付場所】戸籍住民課王子区民事務所(区役所第二庁舎2階)、赤羽区民事務所(赤羽1-1-38)、滝野川区民事務所(西ヶ原1-23-3 滝野川会館1階)  
【必要書類】案内図、配置図、各階平面図、土地の求積図 ※詳しくは、北区ホームページをご覧ください。

### 平成29年度第2回東京都北区環境審議会

日 8月23日(水) 午前10時から  
場 北とびあ14階スカイホール  
内(仮称)第2次北区地球温暖化対策地域推進計画の策定について 定20名(先着順)  
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。  
問 環境課環境政策係  
☎(3908)86003

### お知らせ

記号の見方 対対象日日時場会場内容師講師定定員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 メール

◆「女性のための再就職ナビ」(研修&インターンシップ)

再就職に向けた心がまえや、ビジネスマナーを学び、パソコンスキルを確認した後、キャリアカウンセリングを受けて、区内及び区近隣の企業で職場体験を行います。体験先企業との合意があれば就職も可能です。

対 結婚・育児・介護などで離職し、再就職を希望する区内在住の女性

日 9月21日(木)・22日(金) …「心がまえを学びましょう」就職活動にあたっての目標を立て、気持ちの整理をします。

25日(月) …「ビジネスマナー、履歴書・職務経歴書の書き方、面接の受け方」職場での電話対応や来客対応を学び、応募書類の書き方、面接の実習を行います。

26日(火) …「パソコン演習」基礎演習でスキルを確認し、職務経歴書を作成します。

28日(木) …「振り返り&キャリアカウンセリング」学んだことを振り返り、グループワークを行います。個別カウンセリングを行い、インターンシップの準備をします。計5回 午前10時~午後1時

※インターンシップ(職場体験)は、研修後に随時個別に実施します。

場 (株)パナソニック就業支援センター 北区女性の再就職支援事業事務局(滝野川7-2-13北テック6階) 定8名(申込順)

※保育あり[7名(申込順。3カ月以上の未就学児)] 申8月21日(月)からEメール(記入例参照)または電話で申込

問先 [委託事業者] (株)パナソニック 690334951 (月~金曜 午前9時~午後5時30分)

Kitajo@pasona.co.jp 産業界振興課産業界関係 539011234

◆発達障害及びひきこもり関連の講演会

平成29年度地域づくり応援団事業

日 9月10日(日) 午後1時30分~4時45分 場 北とびあ7階701会議室

内 親の高齢化に伴うライフプランについて 師 ファイナンシャルプランナー 浜田裕也氏

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、9月8日(金)(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

otochika@wf6.so-net.ne.jp

催し

◆滝野川会館プチコンサート

日 8月28日(月) 正午~午後1時 内 ピアノデュオ …若江久美子・南部英美

申 当日、直接会場へ 問 滝野川会館(西ヶ原1-23-3)

39101651

◆北清掃工場の個人見学会

日 9月9日(土) 午後1時30分~3時 定50名(申込順)

申 9月7日(木)までに電話申込 問 場 先 北清掃工場(志茂1-2-36)

35985341 (月~土曜 午前9時~午後5時)

◆福祉のしごと総合フェア

~就職合同説明・相談会~

主催 北区・(福)北区社会福祉協議会・東京都福祉人材センター・ハローワーク王子

多くの人手を必要とする福祉の仕事は地域の皆さんにご理解いただくとともに、正規職員やアルバイト・パートなどの求人・面接会を開催します。

日 9月29日(金) 午前11時~午後3時30分(受付は3時まで。入退場自由)

場 北とびあ13階飛鳥ホール

内 事業者の個別面接ブース、総合相談、福祉資格相談、ハローワーク相談、面接のポイントセミナー(午前11時45分~午後0時15分、午後2時15分~2時45分)、事業所PR(午後0時45分~1時45分)、資料コーナー、福祉ショップなど

申 当日、直接会場へ

問 北区社会福祉協議会

39062352

◆第36回中央公園文化センター祭

日 9月9日(土)・10日(日) 午前10時~午後5時(10日は4時まで)

【展示発表】革工芸、切り絵、篆刻、水彩画、油絵、パステル画、山野草造型、はがき絵、木彫り絵、写真、書道、陶芸、ビーズアクセサリー、バルーンアート、健康チェック、川柳短冊、マクラメ手芸、似顔絵、能面彫刻

【実演発表】9日…琴・詩吟・尺八、レクリエーションダンス、ギター、朗読劇、ハーモニカ、二胡、コーラス、着物ショーと新舞踊

10日…琴、太極拳、マンボダンス、大正琴、琉球舞踊、フラダンス、ジャズダンス、日本舞踊、コーラス

両日…茶室茶席(午前10時30分~午後3時) 問 場 中央公園文化センター(十条台1-2-1)(月曜・祝日休館) 39075661

◆赤羽文化ひろば9月のプログラム

主催 赤羽文化センター利用団体連絡協議会 第15回感動スピーチ発表会

日 9月30日(土) 午後1時~4時30分(正午開場) 内 話し方愛好者が人生で感動した体験を3分間にまとめて発表します。

【参加団体】話し方さくらの会、赤羽スピーチクラブ、話し方さくらの会 申 当日、直接会場へ

問 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) 39063911

◆あすなろ祭「つながれ ひろがれ みんなのわ」

楽しい催しを通じて、地域の皆さんと交流し、あすなろ福祉園を知っていただくために開催します。

日 9月2日(土) 午前10時~午後2時45分 内 模擬店、バザー、ゲーム、イベントなど

問 場 あすなろ福祉園(王子6-4-6) 39130188

休館

●赤羽文化センター 日 9月11日(月)・9月19日(火)

内 システム停止日のため、②施設保守点検・定期清掃日のため、施設の利用及び利用申込の受付はできません。

問 赤羽文化センター 39063911

●赤羽図書館 日 9月26日(火)~28日(木)

内 特別整理のため、利用できません。

問 中央図書館 59931125

●北区ふるさと農家体験 日 9月6日(水)

内 茅草葺き屋根の維持・管理のため燻煙作業を行います。当日の施設利用・見学はできません。

問 飛鳥山博物館管理運営係 39161133

●田端文士村記念館 日 9月23日(祝)

内 設備点検などのため休館します。

問 田端文士村記念館(月曜休館) 56855171

●障害者福祉センター 日 9月18日(祝)・9月23日(祝)

内 ①受水槽・高架水槽の清掃のため、②本館設備点検のため、利用できません。

問 障害者福祉センター 39057111

お知らせ

◆第2回「神谷中サブファミリー施設一体型小中一貫校」開校推進協議会の報告会

日 9月2日(土) 午前10時から 場 神谷ふれあい館第2ホール(神谷3-35-17神谷区民センター内) 内 第2回開校推進協議会の報告について 申 当日、直接会場へ

問 教育政策課 39089279

◆就業構造基本調査にご協力ください

平成29年就業構造基本調査が全国一斉に行われます。8月下旬から調査員が調査回答のお願いに各世帯を訪問しますので、ご協力をお願いします。

内 総務大臣が指定した調査区域の中から抽出された世帯に住む15歳以上の世帯員

問 地域振興課統計調査係 39124391

◆行政書士会無料相談会

後援 北区

遺言・相続・遺産分割協議書、不動産・近隣問題、内容証明、事業・許認可、外国人在留許可など身近な法務相談に応じます。

日 9月5日(火) 午後1時~4時 場 神谷ふれあい館第2ホール(神谷3-35-17神谷区民センター内)

申 原則、電話申込(当日の会場受付も可)

問 先 東京都行政書士会北支部 59637437

8月30日(水)~9月5日(火)は防災週間で

●地域の防災訓練に参加しましょう

防災週間中の9月3日(日)午前中に各自主防災組織(町会・自治会が母体)が大地震を想定した防災訓練を行います。この機会に、いざというとき自らの身を守るよう訓練しましょう。

日 場 各地域の訓練の日時・会場・内容は、各自主防災組織が発行するお知らせ、ポスターなどをご覧ください。 ※地域によっては、9月3日以外に実施することもあります

内 初期消火訓練、救出・救助訓練、応急救護訓練、炊き出し訓練など ※熱中症にご注意ください。こまめな水分補給を意識しましょう。

●自ら防災の勉強会を開催するときは 防災課では、防災の勉強会などに、講師として専門家を無料で派遣する事業を実施しています(会場は申込者にご用意いただきます)。詳しくは、お問い合わせください。

内 区内で活動する団体(町会自治会、事業所、PTAなど)

●「減災」への取り組み(防災用品のあっせん事業)

各種防災用品を、配送料込みのあっせん価格(定価の2~3割引)でお買い求めいただけます。今回から、電子メー

ルによる申し込みも可能になりましたので、ぜひご家庭の安全対策及び備蓄品を見直しましょう。

内 区内在住、在勤の方(商品のお届け先は区内に限ります)

申 申 申 カタログ(防災課(区役所第一庁舎2階14番)及び地域振興室で配布、北区ホームページからもダウンロードできます)に掲載している商品番号などの情報を記入して、はがき、ファクス、Eメールで下記事業者にて平成30年3月31日(土)までに直接申込

問 先 〒125-0042 葛飾区金町2-8-20 社会福祉法人東京コロニー 東京都葛飾福祉工場

36083541 FAX(3608)5200

Kitaku-tkf@tocolo.or.jp

=以下、共通=

問 防災課 39088194



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は10面をご覧ください

わたしの便利帳を配布します

◆タウンページと合冊して9月中旬に配布します

NTTタウンページに区の行政サービス、手続き、施設の案内などを掲載した「わたしの便利帳(平成29年度版)」を合冊し、配布します。「わたしの便利帳」に関わる行政情報の提供や監修を区が行い、製作から配布までをNTTタウンページ(株)が行います。配布は当社が9月中旬に区内各戸配布します。9月30日(土)までに届かなかった場合は、タウンページセンターまでご連絡ください。

【連絡先】タウンページセンター 0120(506)309

【受付時間】午前9時~午後5時(土・日曜、祝日を除く)

◆デジ版「わたしの便利帳」を作成します

視覚障害のある方を対象に11月頃作成の予定です。ご希望の方はファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、お気軽にお申し込みください。

=以下、共通=

問 先 広報課「わたしの便利帳」担当 39081102 FAX(3905)3422

Kitaku-ka@city.kita.lg.jp





講座・講演会

◆赤羽会館のカルチャー企画

やさしいヨガ
対18歳以上の方
日 毎週火曜 午前10時45分～11時45分
場 赤羽会館第一和室
内 初心者の方に向けて呼吸法やヨガのポーズを丁寧に教えます。
定 各回20名(申込順) 費 1回900円(ヨガマット貸出代を含む) 申 電話または直接窓口で申込 ※詳しくは、お問い合わせください。
問先 赤羽会館 ☎(3901)8121

◆古民家年中行事 お月見行事～お月見団子を作って楽しもう～

対 ①区内在住、在学の小学生 ②区内在住、在勤、在学中の中学生や若者の暮らしに興味のある20歳以上の方
日 9月24日(日) 午前10時～午後0時30分
内 ①お月見団子作りとお月見行事についてのお話。②お月見団子作りや餅つきなどスタッフの補助
定 ①20名(抽選) ②3名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。①②の別、全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年)・電話番号も記入)で、9月11

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 北区ふるさと農家体験館 ☎(5993)8361

◆北区飛鳥山博物館講座 戦中期消費組合運動と滝野川

日 9月23日(祝) 午後1時30分～3時
内 1940年代の滝野川消費組合関係資料を中心に、戦時下の暮らしについて解説します。 師 同館学芸員 定 80名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、9月8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 ☎(3916)1133

◆環境リーダー養成講座 幼児自然教育コース

自然の魅力を伝えるための方法を講義と実習をとおして学び、実践します。
対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で全回参加できる方
日 ①9月30日(土)、②10月14日(土)・③28日(土)、④11月11日(土)・⑤19日(日) 計5回 午前9時30分～正午(①④は午後0時30分まで)
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。当日連絡のつゝ電話番号も記

入)で、9月20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
EM:jyohokan@eco-plan.jp

◆元気づけのカルチャー教室

手芸講座
対 区内在住の18歳以上でかぎ針編み経験者
日 9月7日～28日 毎週木曜 計4回 午後3時～4時30分
内 秋の手袋(指の出るタイプ)を編みます。
定 15名(申込順) 費 4,433円(材料費を含む) 申 8月21日(月)から電話または直接窓口で申込
問場先 〒115-0042 志茂1-2-22元気づけ ☎(5249)2214

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「あなたの食事は大丈夫?胸やけ・のどのつまりと胃酸の話」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 9月30日(土) 午後2時～3時10分
内 胃酸が食道に逆流することによりおこる胃食道逆流症の症状や注意点、ピロリ菌とがんのかかりなどを学びます。 ※個別相談には応じません。
師 がん感染症センター都立駒込病院内視鏡科医長 藤原純子氏 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、9月17日(日)(必着)まで
②区民協働講座「楽しく奏でる初歩からのハーモニカ入門」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 9月28日～10月26日 毎月第2・4木曜 計3回 午後1時15分～2時15分
内 ハーモニカの吹き方や楽譜の読み方の基本を学び、馴染みのある曲を楽しく演奏しましょう。 ※ハーモニカ持参
師 佐藤善三郎氏 【協力】遊悠ハーモニカ
定 15名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、9月13日(水)(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 FAX(3907)5666

◆滝野川文化センター区民講座

「わたしらしく生きる!～しあわせな人間関係を築くコミュニケーション術(保育付き)～」
家庭・友人関係などのさまざまな場面自分を表現しながら、より良い人間関係を築いていく効果的なコミュニケーション方法を、講義とワークショップから学びます。
対 区内在住、在勤、在学のおおむね50歳以下の女性
日 内右表のとおり
師 親業訓練協会インストラクター 箕伯子氏 定 20名(抽選) ※保育あり(10名(6カ月～未就学児))
費 390円(テキスト代) ※保育希望者は別途30円(保険料) 申 はがき、ファクス(記入例参照。保育希望の方はお子さんの氏

名・年齢・性別も記入)または直接窓口で、9月8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 FAX(5394)1231

Table with 3 columns: 回, 日程(計3回), テーマ・内容. Contains details for the 3 sessions of the '元気づけのカルチャー教室'.

[時間] 午前10時～正午

◆北区起業セミナー

産業競争力強化法に基づく特定創業支援事業に位置付けられたセミナーです。創業予定または創業5年未満の方が各テーマを最低1回ずつ、かつ全体で6回以上受講することで、会社設立時の登録免許税の軽減などの特例が受けられます。
①経営戦略セミナー
日 9月15日(金)・22日(金) 計2回
内 ビジネスビジョンの考え方、事業計画の作成方法 師 エキスパート・リンク(株)コンサルタント 福島律子氏
②マーケティングセミナー
日 9月29日(金)、10月6日(金) 計2回
内 マーケティングに必要なノウハウ、マーケティング計画の作成方法 師 エキスパート・リンク(株)コンサルタント 福島律子氏
③販売促進セミナー
日 ①10月13日(金) ②20日(金) 計2回
内 顧客獲得に必要なIT活用、クチコミ販売促進方法 師 ①グロースワンマーケティング代表 露木伸一氏 ②(株)はぴつく代表取締役 眞喜屋実行氏
④財務セミナー
日 10月27日(金)・11月10日(金) 計2回
内 売上げ・利益計画の作成、起業に必要な資金の調達方法 師 (株)MMコンサルティング代表取締役 上野光夫氏
⑤人材育成セミナー
日 11月17日(金)
内 人材を育てるための考え方、手法 師 エキスパート・リンク(株)コンサルタント 藤田雅三氏 ※詳しくは、北区ホームページをご覧ください。
=以下、①～⑤共通=
対 区内在住、在勤(区内での起業予定も含む)で起業計画がある、または、区内で起業しておおむね5年以内の方
[時間] 午後6時30分～8時30分
場 北とびあ9階901会議室(11月10日は北とびあ7階701会議室) 定 30名(申込順) 申 電話またはEメール(記入例参照)。住所(区内在住の場合は勤務地の住所も)、性別、メールアドレス、これから起業する予定か既に起業しているか、起業する(した)業種も記入)で、9月8日(金)(必着)まで
問先 産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237
EM:shien@city.kita.lg.jp

記名の見方 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 申込方法 問 問い合わせ 先 申込先 HP ホームページ EM メール

国保

◆医療費の減免～医療費がどうしても支払えないとき～
災害などの特別な事情により一時的に生活が困難となり、医療費を支払えなくなったときは、3カ月以内の入院に限り、医療費が減額または免除される場合があります。条件に該当するかを調査し決定しますので、事前にご相談ください。ただし、保険外の治療など、健康保険適用外のものは対象になりません。
問 国保年金課国保給付係 ☎(3908)1132
◆新しい国民健康保険被保険者証を簡易書留郵便でお送りします
更新により、新しい被保険者証を世帯主あてに9月3日(日)以降順次郵送します。簡易書留郵便のため区内全域に配達終了するのは9月15日頃になります。
[更新日] 平成29年10月1日(日) [有効期間] 更新日より2年間
[被保険者証の色] 一般被保険者証…濃いクリーム色 退職被保険者証…空白
※国保加入者全員の被保険者証、被保険者証用ケース、臓器提供意思表示欄用保護シールが同封されていますのでご確認ください。
問 国保年金課国保資格係 ☎(3908)1131

国民年金

◆20歳になったら国民年金の手続きを忘れずに
国民年金は、日本に住所を有する20歳以上60歳未満の方が加入する制度です。20歳になったら、国民年金への加入手続きが必要となります(厚生年金保険に加入している人を除く)。国民年金に加入し、保険料を納付していないと、将来受給する年金額が減額になるとともに、万が一のときの遺族・障害基礎年金などが受給できない場合もあります。忘れずに手続きをしてください。
なお、保険料の納付が困難な場合は、免除制度や納付猶予制度があります。学生の方には学生納付特例制度があります。
詳しくは、お問い合わせください。
問 国保年金課年金係 ☎(3908)1139～40
問先 北年金事務所 ☎(3905)1011



「必ず請求してほしい」 B型肝炎給付金
現在B型肝炎ウイルスに感染している
昭和16.7.2～昭和63.1.27生まれ
2つとも当てはまる方は、政府から最大3600万円の給付金を受けられる可能性があります。自分が対象者になりそうかどうかは、右記電話相談で簡単に確認できます。お気軽にお電話ください。
無料電話相談 0120-918-862 (平日9時～17時半)
大人数から子供まで空手教室 生徒募集
練習 赤羽体育館/中央公園文化センター
会場 ※都合により急遽会場が変更になる場合がございます。

健康に運動は欠かせません!
有酸素運動 × 筋トレで健康になろう!
60歳以上の方限定 無料体験実施中!
詳細についてはお問い合わせ下さい。ご予約は電話にて承っております。
エニタイムフィットネス赤羽店
電話番号 03-5948-4112
受付時間 10:00～19:00

赤羽法律事務所
地域の方々のための法律事務所です
法律相談 30分 5250円 (お困りの方は無料相談可)
弁護士 氏家義博
弁護士 金沢裕幸
相談予約 03(5939)7194
http://www.akabane-law.com

この欄は北区の事業者ではありません。お問い合わせは各企業・団体へ

# 親育ちサポート講座

## ① ノーバディズ・パーフェクト・プログラム

子育て経験やアイデアを分かち合い、自分にあった子育ての仕方を見つけませんか。  
**対** 0歳～5歳のお子さんを育てている方(初めての方のみ)  
**日場** 関 下表のとおり **【進行役】** 児童館・子どもセンター職員 **定** 各14名(申込順)  
**用** 児童館・子どもセンターにある申込用紙に記入して、プログラムを実施する児童館に  
 ファクスまたは直接持参して申込 ※申込用紙は、北区ホームページからもダウンロード  
 できます。 ※詳しくは、お問い合わせください。  
**② NP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、新しい子育て仲間を増やしたりしてみませんか。  
**対** 区内でNPプログラムを受講したことのある方  
**日場** 下表のとおり **【進行役】** 児童館・子どもセンター職員 **定** 14名(抽選)  
**用** 児童館・子どもセンターにある申込用紙に記入して、ファクスまたはEメールで、9月  
 19日(火)(必着)まで  
 ※Eメールの場合は、北区ホームページから申込用紙をダウンロードしてメールに添付  
**問先** 子ども未来課次世代育成係 ☎(3908)9097 FAX(3908)6606  
 ✉kosodate-ka@city.kita.tg.jp  
 ※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。

## ① 親育ちサポート講座「ノーバディズ・パーフェクト・プログラム」

実施場所(問い合わせ・申込先)		日程(いずれも計6回)	
児童館名(所在地)	電話・FAX	【時間】	【時間】
赤羽西五丁目児童館(赤羽西5-7-5)	(3907)5768	9月13日～10月18日	毎週水曜
十条台児童館(中十条1-2-18)	(3905)7120	10月10日～11月14日	毎週火曜
赤羽西児童館(赤羽西4-42-9)	(3906)3642	10月13日～11月24日	(11月3日を除く) 毎週金曜

## ② ノーバディズ・パーフェクト・プログラム・アゲイン

実施場所	日程(計6回)
北とびあ9階901会議室	10月10日～11月14日 毎週火曜 午前10時～正午

## 平成29年度幼児・小学生体操教室(Ⅲ期)

**対** 区内在住、在園の幼児(教室開始日4歳以上の未就学児)及び小学生  
**日** 9月12日～11月7日(9月19日を除く)  
 毎週火曜 計8回 幼児…午後3時50分～4時40分 小学生…午後4時50分～5時40分  
**【種目】** マット、跳び箱ほか  
**師** 総合体育研究所指導員  
**定** 各100名(抽選) 費800円  
**用** 往復はがき(記入例参照。生年月日、性別、園名または小学校名・学年も記入)で、9月2日(土)(当日消印有効)まで  
**問先** 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

## 赤羽スポーツの森公園競技場スポーツ教室

**親子ふれあいサロン「リズムに合わせて親子で体操」**  
**対** 区内在住の未就学児(1歳～3歳)と保護者(2名1組) **日** 9月11日(月) 午前10時～正午 **用** 幼児体操指導員による親子体操(跳び箱・鉄棒なども使用)  
**師** (株)幼少児体操振興会 飯田博真氏ほか  
**定** 20組(抽選) 費1組1,500円  
**用** 往復はがき(記入例参照。全員の氏名・ふりがな、お子さんの年齢も記入)で、8月31日(木)(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

# 9月10日は世界自殺予防デー

心のサインに気づいてください!～一人で悩まないで、早めに相談しましょう!～

全国のお自殺者数は年々減少傾向にありますが、平成28年は全国で約2万1,700人の方が自殺で亡くなっています。

●ちゃんと眠れていますか?～2週間以上続く不眠は「うつ」のサイン～  
眠れない・食べられない・だるい・いらいら・怒りっぽいなどの症状が2週間以上続いている場合、うつ病などこころの不調の可能性があります。

こんな睡眠の症状で悩んでいませんか

- 疲れているのに眠れない
- 疲れているのに早朝に目が覚めてしまう
- 夜中に何度も目が覚めてしまい眠った感じがしない
- 寝ても疲れがとれない

このような症状があり、つらい時は、早めに医師や専門機関へ相談しましょう。また、こころの病気の症状にご本人が気づかない場合もありますので、周囲の人が専門機関に相談することも大切です。区では、9月10日世界自殺予防デーに合わせて、区内の相談機関一覧リーフレットを図書館などで配布します。ご利用ください。

**問** 健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068

## 9月は東京都の自殺対策強化月間で「自殺防止!東京キャンペーン」

### 【特別相談の実施】

- 自殺予防のいのちの電話  
**日** 9月10日(日)午前8時～11日(月)午前8時 ☎0120(783)556
- 東京都自殺相談ダイヤル～こころのいのちのほっとライン～  
**日** 9月12日(火)～16日(土) (全日24時間) ☎0570(087)478
- 自死遺族相談ダイヤル  
**日** 9月18日(祝)～20日(水) 午前11時～午後7時 ☎(3261)4350  
 ※0570で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料通話、かけ放題プラン等の対象外

# 平成29年度「体育の日」中央記念行事 「スポーツ祭り2017」区民枠の募集

後援 北区・北区教育委員会

オリンピック・パラリンピック出場経験者たちと一緒に楽しむスポーツイベントを開催します。  
**対** 下表のとおり  
**日** 10月9日(祝) 午前9時15分～午後3時30分(8時30分受付開始)  
**場** 味の素ナショナルトレーニングセンター(西が丘3-15-1)及び周辺  
**用** はがき(記入例参照。①～⑩のイベント・教室名、Tシャツサイズ(Sまたはフリーサイズ)、保護者同伴の教室は保護者

氏名も記入)で、8月31日(木)(必着)まで ※1通1名または1組1イベントまで ※区民枠落選の方は一般枠で再抽選を行います。当選された方のみ10月2日(月)までに参加セットが届きます。  
**問先** 〒104-8238 中央区銀座5-15-1 SP524号 スポーツ祭り2017事務局北区係(月～金曜 午前10時～午後5時) ☎0570(000)089

番号	イベント・教室名	対象	定員(抽選)
①	アスリートふれあいジョギング	小学生以上	200名
②	アスリートふれあい大運動会	小学生	50名
③	アクティブ・チャイルド・プログラム(午前の部)	小学生と保護者	4組8名
④	アクティブ・チャイルド・プログラム(午後の部)	小学生と保護者	4組8名
⑤	キッズ・スポーツ科学ランド(午前の部)	小学生と保護者	3組6名
⑥	キッズ・スポーツ科学ランド(午後の部)	小学生と保護者	3組6名
⑦	親子でアスリート食体験	小学生と保護者	2組4名
⑧	新体力テスト(午前の部)	小学生以上	12名
⑨	新体力テスト(午後の部)	小学生以上	12名
⑩	フェンシング体験「エペで突いてみよう」	中学生以上	2名
⑪	陸上競技教室	小学5・6年生	10名
⑫	水泳(競泳)教室	小学生(50m以上泳げる方)	5名
⑬	サッカー教室	小学4年～6年生	12名
⑭	テニス教室	小学4年～6年生(経験者)	2名
⑮	ボクシング教室	小学5年～中学生	2名
⑯	バレーボール教室	小学生	8名
⑰	体操教室	小学生	8名
⑱	新体操教室	小学生	5名
⑲	トランポリン教室	小学生	12名
⑳	バスケットボール教室	小学4年～6年生(経験者)	6名
㉑	レスリング教室	小学生(経験者)	10名
㉒	ウエイトリフティング教室	小学4年～中学生	3名
㉓	ハンドボール教室	小学5・6年生	5名
㉔	卓球教室	小学生	5名
㉕	ライフル・ピストル射撃体験(光線銃)	小学4年～6年生	3名
㉖	フェンシング教室	小学4年～6年生	2名
㉗	柔道教室	小学生	10名
㉘	バドミントン教室	小学生	4名
㉙	ラグビー(タグラグビー)教室	小学生	10名
㉚	アーチェリー教室	小学4年～中学生	4名
㉛	ドッジボール教室	小学3年～6年生	10名

# 生活援助員研修受講生募集!!

～家事のスキルを活かして働いてみませんか～

高齢者のご自宅に訪問し、掃除や洗濯などの家事のお手伝いができる資格を取得する研修です。研修終了後、就職相談会を行います(ヘルパー資格をお持ちの方は、別途お問い合わせください)。

**対** 区内在住の18歳以上で研修終了後、区内で生活援助員として働く意思があり、研修に全回参加できる方

**日** 内場 下表のとおり **定** 50名(申込順) **費** 2,000円(テキスト代など実費)

**用** はがきまたはファクス(記入例参照。受講理由も記入)で、10月2日(月)(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 FAX(3908)9257

回	日程(計3回)	時間	会場	研修内容
1	10月10日(火)	午前9時30分～午後4時	北とびあ7階第2研修室	・介護保険制度の理解 ・生活援助のための知識と技術ほか (最終日の研修終了後)就職相談会(区内訪問介護事業所)
2	10月19日(木)			
3	10月23日(月)	午前9時30分～午後4時30分	北とびあ13階飛鳥ホール	

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10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

平成30年度区立幼稚園・こども園(幼稚園枠)園児募集方針

【募集方針】①応募幼児数が当該園の定数を上回った場合は抽選となります。ただし、応募幼児の兄または姉が当該園の4歳児クラスに在園の場合、当該幼児は無抽選となります。②応募幼児数が10名以下の幼稚園は、原則として4歳児の学級編制を行います。その場合は他園へ変更していただきます。また、4歳児の学級編制を行った場合でも、4歳児の園児数が10名以下になった幼稚園は、原則として翌年度の園児募集を行いません。

【申込案内の配布】9月20日(水)から各区立幼稚園・こども園、学校支援課(滝野川分庁舎1階)、育ち愛ほっと館(王子2-7-34)及び区民事務所など

【申込受付期間】10月4日(水)・5日(木) ※詳しくは、私立幼稚園園児募集とともに今後の北区ニュースでお知らせします。

【申込受付期間】10月4日(水)・5日(木) ※詳しくは、私立幼稚園園児募集とともに今後の北区ニュースでお知らせします。

【園名・所在地】(仮称)キッズガーデン北区豊島(北区豊島4-12-1)

【開園時間】午前7時15分～午後6時15分 ※延長保育は2時間実施する予定です(別途申請が必要)。

【募集人数】下表のとおり

Table with 6 columns: 募集人数, 0歳児, 1歳, 2歳, 3歳, 4歳, 5歳. Values: 9, 12, 14, 15, 15, 15.

※平成29年4月1日までに生まれたお子さんが申請できます。

【利用申請方法】10月入園希望の場合、9月11日(月)までに、申請に必要な書類を提出してください(郵送不可)。

【利用申請方法】10月入園希望の場合、9月11日(月)までに、申請に必要な書類を提出してください(郵送不可)。

【園児保育課入園相談係】(区役所第一庁舎2階1番) ☎(3908)9129

北区子どもの居場所づくり(子ども食堂)支援事業申請者募集

ボランティア団体などが地域と連携しながら取り組む居場所づくり(子ども食堂)の運営にかかる経費の一部を補助します。

【対象】子どもたちが気軽に立ち寄り、過ごすことのできる居場所を作り、次の①②を月2

子どものためのおはなし会

Table with 4 columns: 図書館, 日程, 電話番号. Lists various libraries and their story time schedules.

●赤ちゃんのためのおはなし会

Table with 4 columns: 図書館, 日程, 電話番号. Lists story times for babies at various libraries.

●小学生のためのおはなし会

Table with 4 columns: 図書館, 日程, 電話番号. Lists story times for elementary school children.

●紙芝居

Table with 4 columns: 図書館, 日程, 電話番号. Lists puppet shows at various libraries.

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 I「幼児期の子育てで大切なこと」

【対象】区内在住、在勤、在学で原則全回参加できる幼児の保護者 【日・内】下表のとおり 【場】北とびあ14階スカイホール 【定】20名(抽選) 【往復】はがき(記入例参照。保育(6カ月以上の未就学児)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、9月7日(木)(必着)まで 【費用】〒114-8546(住所不要)子ども未来課次世代育成係 ☎(3908)9361

Table with 4 columns: 回, 日程(計3回), 内容, 講師. Details the schedule and content of the parenting project.

【合同講義と実技】

【師】NPO法人子育て・ニッポン理事長 ぼうだあきこ氏ほか 【定】各20名(抽選) 【往復】はがき(記入例参照。①②の別(両方も)も記入)で、9月13日(水)(必着)まで

【募集案内配布場所】児童館、育ち愛ほっと館(王子2-7-34)など。北区ホームページからもダウンロードできます。

【費用】〒114-8546(住所不要)子ども未来課次世代育成係 ☎(3908)9097

遊んで育つプレーパーク! まだまだ水遊び!

- 袋町公園(赤羽北3-11) 9月3日(日) ●中央公園拡張部(十条台1-2) 9月4日(月)・11日(月)・17日(日)・17日(祝) =以下、共通=

【時間】月曜…午前10時30分～午後3時 日曜、祝日…午前10時30分～午後5時

【申込】当日、直接会場へ 【対象】北区で子どもの遊ぶ場をつくる会 ☎090(1767)9094

離乳食講習会

～みんなで食育・楽しく食育～

【対象】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(第1子優先)の保護者(保育なし)

【日】9月7日(木) 午後1時30分～3時 【場】北区保健所栄養室(東十条2-7-3)

【内容】離乳食の始め方とすすめ方のポイント(お話と試食) 【定】28名(申込順) 【申】8月24日(木)午前9時から電話申込

【費用】健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588

みんなで育児応援プロジェクト「イクイ・イクぱあプロジェクト」参加者募集

- ①遊びコース(計2回) 9月27日(水)、10月11日(水) ②工作コース(計2回) 9月27日(水)、10月25日(水)

=以下、①②共通= 【対象】区内在住、在勤で子育てや地域の子育てに積極的に関わろうとする祖父母世代の方

【時間】午後6時30分～8時 【場】北とびあ5階スペースゆう多目的室A・B

①1歳～2歳の子どものと父親対象 内容…A:遊び B:工作 C:絵本

Table with 6 columns: 地区, 日程(計3回), 場所, 内容, 定員(抽選). Lists activities for 1-2 year olds.

②3歳～小学校就学前の子どものと父親対象 内容…A:遊び B:工作 D:料理

Table with 6 columns: 地区, 日程(計3回), 場所, 内容, 定員(抽選). Lists activities for 3-5 year olds.

①②共通

Table with 4 columns: 日程(計2回), 場所, 内容. Lists common activities for both groups.

「みんなで育児応援プロジェクト」

【目指せ!イクメン～イクメン講座7期生募集～】子どもが喜ぶ手遊びや絵本の読み聞かせ、一緒に楽しめる工作、幼児食の作り方などを年齢別に学びます。

【対象】①1歳～2歳の子どものと父親 ②3歳以上～小学校就学前の子どものと父親(いずれも2名1組)

【会場】内定 右表のとおり 【師】NPO法人ファザーリング・ジャパン講師ほか 【費用】材料費など実費

【申込】申込書(募集案内裏面)に記入し、ファクスまたはEメールで、9月20日(水)(必着)まで

【募集案内配布場所】児童館、保育園、幼稚園など。北区ホームページからもダウンロードできます。

【費用】子ども未来課次世代育成係 ☎(3908)9097 FAX(3908)6606 E-mail kosodate-ka@city.kita.lg.jp

北区環境大学 家族で体験学習! ～水辺の生き物調べ～

【対象】区内在住の4歳～就学前のお子さんと保護者(2名1組)

【日】10月8日(日) 午前10時～11時30分 【場】荒川水資料館(志茂5-41-1)付近の水辺

【内容】荒川の水辺の生き物を題材に、釣り体験などを通して、生き物の棲む環境や自然の仕組みについて学びます。

【師】東京家政大学環境教育学科教員ほか 【定】10組(抽選) Eメールまたは往復はがき(記入例参照。全員の氏名も記入)で、9月28日(木)(必着)まで

【費用】〒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

【申込】kouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp

文化庁伝統文化親子教室 「茶道 華道」 松風会

後援 北区教育委員会 【対象】区内在住、在学の小・中学生親子(お子さんのみの参加も可) 【日】9月17日～平成30年1月28日(除外日あり) 原則日曜計11回 午前9時30分～11時及び11月10日(金)夕方 ※日程など詳しくは、お問い合わせください。

【場】北とびあ茶室・会議室 【内容】茶道・華道の基本からの実技指導。北とびあ文化祭に参加予定。 【定】30名(抽選)

【費用】1名茶道1回600円、華道700円 【往復】はがき(記入例参照。全員の氏名も記入)で、9月8日(金)(必着)まで

【申込】〒114-0034 上十条5-37-5 松風会 上田 ☎090(2173)0716



# 「おたっしや教室」参加者募集!!



～運動と仲間づくりで、からだも脳もまだまだ元気!～  
 いつまでも自分の足で転ばずに歩きたい、うつや認知症を予防したい、膝・腰痛予防に、運動や仲間づくりのできる「おたっしや教室」をお勧めします。運動指導員や看護師など専門のスタッフが、体力測定や指導にあたり、終了後は教室の仲間と運動を続けられる自主グループづくりを目指します。  
**対**区内在住65歳以上の自力で参加できる方 ※以前に参加した方やデイサービスなどの通所系サービスを利用している方は参加できません。また、運動教室のため、次の①～⑦に該当する方は原則参加できません。  
 ①6カ月以内に脳卒中を起こした方

②6カ月以内に心臓発作を起こした方や心臓の手術をした方  
 ③急性期の肺炎・肝炎で現在治療中の方  
 ④糖尿病が原因で目が見えにくくなっている方  
 ⑤糖尿病が原因で腎機能が低下していると、医師から指摘されている方  
 ⑥「重い高血圧」(安静時の血圧の上が180以上、下が110以上)の方  
 ⑦主治医から運動を禁止されている方  
 ※高齢者あんしんセンターが面談などで体調の確認をすることがあります。

**定**各15～20名程度(抽選)  
**費**おたっしや筋力アップ体操教室…2,000円  
 元氣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(1回でも参加した方は利用料をご負担いただきます))  
**用**はがき(記入例参照)で、9月20日(水)(必着)まで ※1名1教室  
**問先**〒114-8508(住所不要)介護予防・日常生活支援担当課  
**☎**(3908)9017

**目場** 下表のとおり

## おたっしや筋力アップ体操教室

対象地域	日程(いずれも計20回)	会場
浮間、岩淵町、志茂、赤羽、赤羽南、赤羽北、赤羽西、赤羽台、桐ヶ丘、西が丘	11月10日～平成30年3月30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)
	11月3日～3月23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)
	11月1日～3月28日 毎週水曜 午後2時～3時30分	コラススポーツクラブ(志茂2-11-1)
	10月23日～3月26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)
神谷、東十条、上十条、中十条、十条仲原、十条台、岸町、王子、王子本町、豊島	10月26日～3月22日 毎週木曜 午前10時～11時30分	北とびあスカイホールほか(王子1-11-1)
	11月1日～3月21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)
	11月1日～3月28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、西ヶ原、中里、上中里、田端、東田端、栄町、堀船、昭和町、田端新町	10月27日～3月23日 毎週金曜 午前10時～11時30分	飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1)
	10月24日～3月13日 毎週火曜 午前8時30分～10時	メガロス田端(東田端1-17-32)

## 元氣アップマシントレーニング教室

対象地域	日程(いずれも計40回)	会場
区内全域	11月7日～平成30年3月30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)
	10月24日～3月20日 毎週火・金曜 午後2時～3時30分	飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1)

# 建物もあなたと同じ健康診断! 建築物防災週間

8月30日(水)～9月5日(火)

※各助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要です。詳しくは、お問い合わせください。



最大震度7を記録した熊本地震から1年が経ちました。首都直下地震などの大地震がいつでも起こりうると言われています。地震をはじめ、火災やがけ崩れなどの災害から尊い人命や大切な財産を守るために、日頃から建物や塀の状態をよく点検し、傷んでいる所は早めに改善することが大切です。

**●木造民間住宅耐震化促進事業**  
 昭和56年5月以前に建築に着手した木造2階建て以下で地階を有しない住宅を対象に、「耐震診断」を無料で行っていきます。また、耐震診断を受けた住宅の、「耐震補強設計」「耐震改修工事」「耐震建替え工事」を行う方に、費用の一部を助成しています。

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

**●危険な老朽家屋除却支援事業**  
 昭和56年5月以前に建築に着手した木造住宅で、6カ月以上空き家になっている、倒壊などのおそれのある老朽家屋の所有者に対し、除却工事費の一部を助成しています。

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

**●緊急輸送道路沿道建築物耐震化促進事業**  
 緊急輸送道路沿いで、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に対し、「耐震診断」や「耐震改修工事」などの各費用の一部を助成しています。また、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))の沿道建築物の所有者に対し、より手厚い助成制度を実施しています。なお、この助成制度には期限があるのでご注意ください。

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

**●昭和56年5月以前に建築工事に着手したマンションに対する耐震化支援**  
**【分譲マンション耐震化支援事業】**  
 分譲マンションの管理組合を対象に、「耐震アドバイザー」「耐震診断」「耐震補強設計」「耐震改修工事」について費用の一部を助成しています。

**【賃貸マンション耐震化支援事業】**  
 賃貸マンションの所有者を対象に、「耐震アドバイザー」「耐震診断」について費用の一部を助成しています。

**問先**住宅課住宅計画係(区役所第一庁舎7階3番)  
**☎**(3908)9206

**●高額の耐震補強工事を目的とした耐震診断や住宅リフォームの営業にご注意ください**  
 電話や郵便で区役所などの公的機関に依頼されたように装い、高額な耐震補強工事を契約させるトラブルが発生しています。格安もしくは無料で耐震診断を行うと言って皆さんに近づき、建物の耐震性が低いまたは低いと不安をあおるものです。

現在、区では、事前に申込をした耐震診断以外の個別訪問は実施していません。公的機関と関係があるかのように説明している業者には、十分ご注意ください。

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

**●建物の定期調査・検査**  
 建築基準法では、建物の適切な維持管理を目的とした定期報告制度を定めています。これは、建物の所有者(または管理者)に対し、建築士などの専門的知識を持つ資格者に現況調査を依頼し、その結果を報告するよう義務付けたものです。

区では、建築物防災週間の一環として、比較的多数の方が利用する建物を対象に維持管理の状態を点検・調査にお伺いすることがあります。その際は、対象建物の所有者(または管理者)へ事前にご連

絡しますのでご協力をお願いします。

**問先**建築課構造設備係(区役所第一庁舎7階7番)  
**☎**(3908)9184

**●がけ・擁壁の安全対策支援事業**  
 住宅地を形成するがけ・擁壁の改善工事を行う方に、費用の一部を助成しています。

**対**高さ2.0m超または道路に面した高さ1.5m以上の危険ながけ・擁壁の所有者、占有者(個人・法人は問いません)。ただし、不動産の売買、賃貸を業とする方は除きます。

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

**●土砂災害対策支援事業**  
 土砂災害特別警戒区域内にある住宅などの所有者に対し、土砂災害に対して安全な構造となる改修工事の費用の一部を助成しています。

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



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10面をご覧ください



### 高齢者向け特別販売 1万円で1万1,500円分!

15%プレミアム付き  
「区内共通商品券」を  
発売します



区内在住の65歳以上(昭和28年4月1日以前に生まれた)の方 ※購入時に公的証明書(運転免許証・健康保険証など)をご提示いただき、年齢を確認します(証明書の提示があれば、代理人にも販売します。代理購入は2名分まで)。 日9月2日(土) 午前10時から(完売次第終了) ※販売開始時刻前より整理券を配付する場合があります。 場下表のとおり 費1万円(1冊…500円券23枚綴り。1名1冊まで。5,000冊を販売予定) [商品券が利用できるお店(商品券取扱店)]約1,200店

(取扱店にはステッカーが貼ってあります) ※店名など詳しくは、北区商店街連合会事務局までお問い合わせください。【有効期限】2019年3月31日 【注意事項】商品券は、商品の購入、サービスの提供などに利用できます。また、おつりがある場合はお渡しします。ただし、ビール券などの金券類、プリペイドカードなどの換金性の高いものは購入できません。 問北区商店街連合会事務局 ☎(5390)1200 産業振興課商工係 ☎(5390)1235

#### 販売所一覧

今年度から、北とびあ、赤羽会館、滝野川会館の公共施設での販売は行いませんので、ご注意ください。 ※下記販売所は、変更になる可能性があります。(略号)商振組・商店街振興組合

商店街	販売所	所在地
東田端一丁目商店会	へあーざろん飛騨	東田端1-12-22
田端新町通り商店会	(有)島屋	田端新町3-4-11
田端駅通り商振組	谷田橋薬局	田端2-1-17
田端高台通り商店会	保健堂薬局	田端2-7-2
田端銀座商振組	三島屋魚店	田端5-8-15
滝野川銀座商振組	銀商會館	田端3-7-8
滝野川銀座商振組	リーちゃんコミュニティサロン	西ヶ原1-62-8
西ヶ原商店街	足立屋ふとん店	西ヶ原3-60-9
西ヶ原銀座商栄会	柳屋商店	西ヶ原4-3-16
滝野川銀座商栄会	五十嵐商会	西ヶ原4-20-13
滝野川銀座商栄会	(有)フタバデンキショップ山田	西ヶ原3-57-9
滝野川三軒商店会	大都建設(株)	滝野川11-9-3
滝野川馬場商店会	魚長鮮魚店	滝野川12-11-11
滝野川馬場商店会	山田屋加藤商店	滝野川12-42-2
滝野川八幡通り商店会	八幡通り児童遊園	滝野川15-10-1
滝野川さくら通り商栄会	ブティックRIZ(リズ)	滝野川7-2-7
宮元商店会	美好	滝野川15-15-5
宮元商店会	はやせクリーニング店	滝野川15-23-6
御代の台仲通り商店会	川直商店	滝野川16-39-11
御代の台仲通り商店会	フクヤ	滝野川16-45-2
滝野川市場通り商振組	商店街事務所(市場通り本陣)	滝野川17-30-10
滝野川銀座商店会	セブンイレブン滝野川6丁目店	滝野川16-83-5
滝野川銀座商店会	滝野川種苗(株)	滝野川16-61-14
きつね塚商店会	吉田や本舗	滝野川16-75-5
王子銀座商振組	商店街事務所	王子2-30-1
北とびあ通り商店会	タグランドインテックカフェ	王子1-10-9
豊川学校通り商店会	善光寺別院前	北区豊島3-4-9
豊島中央通り商振組	商店街事務所	北区豊島4-4-9
東豊名店街	ミートグルメ半田商店	北区豊島5-5-6-118
神谷橋庚申通り商店会	長谷部寝具店	北区豊島8-20-1
保健所通り商店街	(有)河原化粧品店	東十条1-18-11
東十条銀座商店街協同組合	商店街事務所	東十条3-10-15
東十条商振組	商店街事務所	東十条3-15-6

商店街	販売所	所在地
梶原銀座商振組	商店街事務所	堀船3-27-12
豊島一丁目築地通り商店会	高橋青果店	北区豊島1-21-12
豊島いなり通り商店会	プチ・マルシェ・エグロ	北区豊島1-39-14
十条銀座商振組	商店街事務所	十条仲原1-4-8
十条富士見銀座商振組	(有)十条薬局	十条仲原2-7-5
十条中央商振組	ハッピークリーニング	上十条1-15-11
十条仲通り商店会	商店街会館	上十条1-16-6
十条仲通り商店会	インテリア栗田	上十条3-29-12
いちょう通り十条駅西口商店会	大吉飯店	上十条2-7-12
いちょう通り十条駅西口商店会	まるや(MARUYA)	上十条2-26-2
神谷銀座商友会	朝日堂洋品店前	神谷2-21-7
神谷商工盛會	スポーツショップパカパンオカモト	神谷2-22-10
桐ヶ丘商業協同組合	桐ヶ丘商店街中庭	桐ヶ丘1-9
志茂銀座商店会	上野商店	志茂4-6-16
志茂銀座商店会	住吉電器	志茂3-21-18
志茂光栄商店街	白根米店	志茂2-16-16
志茂七瀬商店会	こくぼ煙草店	志茂4-11-10
志茂平和通り商店街	伊勢屋前	志茂2-56-1
志茂スズラン通り商店街	きくの家	志茂2-48-13
志茂スズラン通り商店街	目黒宝石店	志茂2-49-4
赤羽西口本通り商店会	マエノ薬局本店	赤羽西1-2-10
赤羽西口駅前商店会	赤羽西口駅前ビオショッピングセンター入口	赤羽西1-6-1
赤羽八幡共栄商店会	赤羽八幡自治会館	赤羽台3-7-5
浮間庚申通り商店会	(有)大家酒店	浮間3-9-8
浮間中央商店会	水塚酒店	浮間4-8-18
浮間中央商店会	露天風呂ゆの花	浮間4-6-11
浮間本町商店会	(株)ヨダヤ酒店	浮間2-24-8
浮間銀座商店会	栃木屋若林酒店	浮間2-24-20
浮間銀座商店会	ファミリーマート浮間一丁目店	浮間1-7-6
浮間銀座商店会	五十嵐電気商会	浮間3-1-39
三岩通り商店会	倉上米店	赤羽西4-35-1
三岩通り商店会	村田洋品店	西が丘1-4-11
赤羽桜並木通り商店会	エミ美容室	桐ヶ丘2-11-37
赤羽スズラン通り商振組	スズラン会館横ポケットパーク	赤羽2-10-1
赤羽中央街商振組	商店街事務所前	赤羽1-29-9
赤羽一番街商振組	商店街事務所前	赤羽1-23-6
アピレ会	アピレ地下特設会場	赤羽西1-5-1

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 Eメール

## 北区文化芸術祭参加者・作品募集

### ●俳句大会

対区内在住、在勤、在学の方  
日11月3日(祝) 正午受付開始  
場北とびあ7階第2研修室  
[按言]四季自由・未発表作品  
①一般の部…2句1組(3組まで可)  
②子どもの部(小・中学生)…2句  
師俳誌「春月」主宰 戸恒東人氏  
費1組1,000円(子どもの部は無料)  
申申込書[北区文化振興財団(北とびあ10階)にあります]に必要事項を記入し、郵送で、①8月25日(金)②9月3日(日)(いずれも当日消印有効)まで  
問先 〒114-0031 十条仲原3-12-17 小笠原  
☎(3909)0842

### ●茶華道展(華道)

対区内在住、在勤、在学の方  
日11月11日(土)・12日(日)  
場北とびあ地下1階展示ホール  
費3,000円 申はがき(記入例参照。作品の幅・奥行・高さ、あれば流派・雅号も記入)で、11月2日(木)(必着)まで  
問先 〒114-0034 上十条5-37-5 鈴木 ☎(3909)7201

### ●珠算競技大会、シニア対象講習会

北区珠算教育連盟では、珠算競技大会とシニア(60歳以上の方)を対象とした初歩指導講習会を開催します。  
対区内在住、在勤、在学、在園の方  
日11月3日(祝) 午前9時10分集合  
場北とびあ13階飛鳥ホール

[競技大会]①幼児・小学1・2年生の部(9・10級程度) ②小学3・4年生の部(7級程度) ③小学5・6年生の部(5級程度) ④中学生・高校生・一般の部(3級程度)  
[競技種目]総合競技、読上算(各都ごとに競い合い、得点を決定し表彰)  
[シニア対象講習会]希望により、④の部にも参加できます。ただし、参加料が必要です。定競技大会…各部100名 講習会…50名(いずれも申込順) 費1,000円(講習会は無料) 申申込書[北区文化振興財団(北とびあ10階)にあります]または往復はがき(記入例参照。60歳以上の方はそろばんの有無も記入)で、9月16日(土)から30日(土)(必着)まで  
問先 〒115-0052 赤羽3-6-2

田口 ☎(3909)1405

### ●陶芸展

対区内で陶芸活動をしている方  
日11月23日(祝)～26日(日)  
場北とびあ地下1階展示ホール [賞]区長賞ほか多数 費3,500円(福祉団体は無料) 申申込書[北区文化振興財団(北とびあ10階)にあります]に出品料を添えて、11月12日(日)(必着)まで  
問先 〒114-0001 東十条1-10-8 山田 ☎(3919)0287  
=以下、共通=  
[北区文化芸術祭の問い合わせ]北区文化振興財団文化芸術祭担当 ☎(6338)5711

## スポーツ

### ◆皆で楽しく参加 健康ハイキング(大山)

主催 北区スポーツ推進委員協議会  
対区内在住、在勤、在学の小中学生以上の方(小学生は保護者同伴。親子の場合はどちらかが区内在住、在勤、在学の方)  
日9月30日(土)午前9時 小田急小田原線伊勢原駅集合  
内伊勢原駅(バス乗車)→「こま参道」(徒歩)→大山ケーブル駅(ケーブルカー乗車)→阿夫利神社駅から登山道をハイキングし

て大山山頂で昼食(昼食は各自持参) 昼食後、「こま参道」に戻り解散(午後3時予定)  
定50名(抽選) 費小学生1,500円 中学生以上2,000円(往復バス・往復ケーブルカー代及び保険料を含む)  
申はがき(記入例参照。参加者全員の氏名・性別・年齢、連絡先も記入、18歳未満の方が1名で参加する場合は保護者名と捺印)で、9月14日(木)(必着)まで  
問先 〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎(5390)1134



## 宝くじ助成

自治総合センターは、地域文化の振興、コミュニティ活動の支援などの地域振興のための事業を通じて、宝くじの社会貢献広報のために、文化振興事業やコミュニティ助成事業を行っています。  
区は、この事業を活用するため募集を行い、今年度は次のとおり自治総合センター(宝くじ)から助成を受けています。

- ・豊島七丁目北栄会…祭礼等用備品の整備
- ・岸町一丁目町会…子ども神輿及び神纏の整備
- ・西ヶ原西部自治会…コミュニケーションセットの整備
- 問地域振興課地域振興係 ☎(5390)0092



滝野川会館講座

対日 内右表のとおり
定各10名(抽選) 費①~③各1万5,400円 ④⑤各1万円(いずれも教材費を含む)
申往復はがき(記入例参照。①~⑤の別も記入)で、9月5日(火)(必着)まで
※1通1講座
問場先 〒114-8534(住所不要)滝野川会館 ☎(3910)1651

Table with 5 columns: 講座名, 対象, 日程, 時間, 内容. Includes courses like 'Early Class 水曜コース', 'Late Class 水曜コース', 'キッズイングリッシュ 水曜コース'.

女性の健康相談

①女性の医師による健康相談
日9月4日(月) 午後2時~4時
内妊活・月経前緊張症・更年期などの相談
定8名(申込順)
②乳がん自己触診法体験
日9月4日(月) 午後1時50分~2時50分
定10名(申込順)
③栄養相談
④骨粗しょう症相談(測定・健康アドバイス)
対過去1年間以内に骨粗しょう症検査を受けていない70歳までの女性
日9月4日(月) 午後1時15分~2時30分
定50名(申込順)
=以下、①~④共通=
申8月21日(月)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7階)
☎(3903)6481

☎(3919)7588 FAX(3919)5163
赤羽健康支援センター
☎(3903)6481 FAX(3903)6486
滝野川健康支援センター
☎(3915)0184 FAX(3915)0171

スポーツ

シニア世代の社交ダンス入門教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤で55歳以上の初心者の方
日9月2日~30日(23日を除く) 毎週土曜 計4回 午後1時10分~2時45分
場元氣ぶらざ(志茂1-2-22)
師JDSF公認指導員
定16名(申込順) 費4,000円(初回集合)
申電話またはEメール(記入例参照。メールアドレスも記入)で、8月31日(木)まで
問先北区ダンススポーツ連盟 吉村
☎090(8179)8676
Emdancesports3719@yahoo.co.jp

区民体育大会柔道競技

主催 北区・北区体育協会
日10月9日(祝) 午前9時30分から
場講道館(文京区春日1-16-30)
[競技種目]①各部トーナメント試合(幼年の部、小学1年~3年生の各部、4年~6年生各軽・重量級の部、中学1年~3年生の各部、中学女子の部、高校一般女子の部、段外の部、初段~3段の各部)②団体トーナメント試合(小学の部、中学の部、高校の部)
費1,000円
※申込方法など詳しくは、9月4日(月)までお問い合わせください。
問先北区柔道会事業担当常任理事 岩橋
☎090(1400)4068

区民体育大会なぎなた競技

主催 北区・北区体育協会
対区内在住、在勤、在学の小学生以上70歳未満の方 ※9月・10月の長期教室に参加すれば未経験者も可
日11月12日(日) 午前10時から
場滝野川体育館第一武道場(西ヶ原2-1-6) 費2,000円 ※経験者は稽古着、袴を着用 申電話またはファクス(記入例参照)で、8月31日(木)まで
問先北区なぎなた連盟 坂井
☎・FAX(3821)8625

元プロ野球選手に教わろう~北区ベースボールアカデミー~

後援 北区
対区内在住の小学校1・2年生
日9月4日~11月27日(祝日を除く) 毎週月曜 計8回(雨天の場合は順延、翌週に開催) 午後4時~5時 場中央公園野球場A(十条台1-2-1) 内元謙貴ジャイアンツ 屋鋪 要氏による野球技術向上のための練習
定15名(申込順)
費8,000円/4回 申8月24日(木)午前9時から電話またはEメールで申込
問先NPO法人れっど★しゃつふる 村上
☎080(1338)0297
E murakami@red-s.net

第2期大人のバドミントン教室

後援 北区
対区内在住、在勤、在学の20歳以上の方
日9月7日~10月26日 毎週水曜 計8回 午後7時15分~8時45分
場なでこ小学校体育館 内ビギナー対象のバドミントン教室
定20名(申込順)
費8,000円 申8月24日(木)午前9時から電話またはEメール(記入例参照)で申込
問先NPO法人れっど★しゃつふる 村上

☎080(1338)0297
E murakami@red-s.net

第51回北区少年少女サッカー大会

主催 北区・北区体育協会
対区内在学の小中学生チーム
日[予選]11月12日(日)~12月中旬までの土・日曜、祝日 [決勝]平成30年1月14日(日) 場赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)ほか [種目]トーナメント戦高学年大会(4年~6年生)11人制、中学年大会(2年~4年生)、低学年大会(1・2年生)8人制、トーナメント及びリーグ戦高学年女子大会(4年~6年生)8人制 ※重複参加不可、選手登録制
費11人制...1チーム9,000円
8人制...7,000円 ※出場者はスポーツ傷害保険などに加入していること
申8月31日(木)までに電話申込
問先北区サッカー協会少年少女委員会事務局 渡邊
☎(6676)8353

区民体育大会少年少女フットサル競技

主催 北区・北区体育協会
対区内在住、在学の小中学生(男子は5年生まで)で編成するチーム(1チーム5名以上)
日10月1日(日)~15日(日)
場北運動場(神谷2-47-6)ほか
[種目]各学年の部及び女子の部(1年~3年生・4年~6年生)、選手登録制(重複参加不可)、予選はブロック別リーグ戦。決勝はブロック1位チームによるトーナメント戦
費1チーム3,000円 ※出場者はスポーツ傷害保険などに加入していること
[競技規則]日本サッカー協会フットサル競技規則及び大会規定による
申8月31日(木)までに電話申込
問先北区サッカー協会少年少女委員会事務局 渡邊
☎(6676)8353

平成29年度北区大腸がん検診推進事業が始まります

対象者(下表)には、7月下旬に無料で受診できるクーポン券を郵送しました。検診を希望する方は、同封のクーポン券を健康推進課に返送してください。

Table with 2 columns: 平成29年4月1日現在の年齢, 生年月日. Rows for ages 40, 45, 50, 55, 60.

[検診期間]9月8日(金)~平成30年3月22日(木)
場王子会場(東十条2-7-3北区保健所)、赤羽会場(赤羽会館7階)、滝野川会場(西ヶ原1-19-12)
内問診・便潜血反応検査(二日法)
問先健康推進課コールセンター
☎(3908)9034
健康推進課健康係
☎(3908)9016

応援します!あなたの職場の健康づくり「働く世代の出勤健康講座」

区では、働く世代の健康づくりのために、生活習慣病予防講座を出前で実施しています。従業員が心身共に健康で、職場に活気があると、仕事の生産性も高まります。従業員の健康づくりのための一歩を、踏み出してみませんか。
対区内に事務所を置く、従業員数50名未満の事業所(他の事業所と合同でも可)
内保健師・管理栄養士・歯科衛生士による生活習慣病予防講座 ※①糖尿病予防、②メタボリックシンドローム対策、③高血圧予防の中からお選びください。いずれも45分~60分程度の講座です。申申込用紙(北区ホームページよりダウンロードできます)に記入して、ファクスまたは直接窓口で、9月1日(金)から12月28日(木)(必着)まで
問先健康推進課王子健康支援センター

区民の伝言板

この欄は、区の事業ではありません。申込の際は十分に留意ください。区は関知しません。
[略号](入)...入会金 [PR]...各サークルのPR文 ※費用の記載がない場合は無料です。
●カラオケサークル杏 日毎週木曜
午前9時15分~正午 場赤羽文化センター
費(入)1,000円、1ヵ月4,000円[PR]プロの先生が楽しく指導。歌が生きがいの方はぜひどうぞ
問山口☎(3912)5835
●カラオケサークル歌優会 対60歳以上
日毎月第2・4月曜 午前9時30分~正午 場赤羽文化センター
費(入)1,000円、1ヵ月3,000円[PR]大声は心の良薬。ストレス発散、健康を手に入れましょう
問横山☎(3908)5903
●クラレニ フラダンス 日毎月3回土曜
午後6時~7時30分 場滝野川東ふれあい館
費(入)3,000円、1ヵ月5,000円[PR]フラには人を元気にする不思議なパワーがあります。
問松村☎090(9233)3415

問広報課(区役所第一庁舎3階1番)
☎(3908)1102

●ティンカーベル 英会話 対50歳以上
日毎月1・3・4水曜 午後6時30分~8時30分 場赤羽文化センター
費(入)2,000円、1ヵ月6,000円[PR]活きた英語でコミュニケーションの輪を広げませんか
問水林☎090(7219)6493
●エアロ・フリン エアロピクスとストレッチ 対中高年女性 日毎週水曜 午前9時45分~11時45分 場元氣ぶらざ
費1ヵ月2,500円[PR]簡単な有酸素運動・心地良いストレッチ。無料体験有
問若林☎(3903)5886
●話し方すずらん会 日毎月第2・4土曜
午前9時40分~正午 場赤羽文化センター
費1ヵ月2,000円(テキスト代8回1,000円) [PR]あがらないスピーチ力と傾聴力を高めます
問宇田☎080(3521)3811

●紙ふうせんの会 絵手紙 日毎月第2金曜
午後1時~4時 場北とびあ
費1ヵ月1,300円[PR]ヘタでいい、ヘタがいいの。絵手紙と一緒に学びましょう。
問伴☎(3914)7014
●新舞踊うら梅会(中村流) 日毎週木曜
午後1時~5時 場滝野川会館
費テープ代(希望者のみ) [PR]無料体験。個人稽古4回。日時は相談。先着2名
問清水☎090(8746)0037
●赤羽スクエアダンスクラブ 初心者講習会(無料体験講習有) 日毎週月曜
午後6時15分~8時45分 場赤羽北ふれあい館
費1ヵ月1,500円[PR]8/28、9/4は無料体験講習。ぜひお越しください
問小澤☎090(4816)7794
●北区健康マージャン 健康マージャン無料体験会 日9月16日(土) 午前10時30分~午後3時 場北とびあ
[PR]初心者入門と経験者の2コース。電話で申し込み
問福岡☎070(6519)4181

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10面をご覧ください



9月の健康に関する事業のお知らせ (予)とある事業は予約制です。

北区保健所 ☎(3919)3101 FAX(3919)5163
Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 結果説明日, 時間

【結果説明時間】※1…13:30~14:30 ※2…8:30~17:00
※容器の事前受け取りをおすすめしています。多人数の申込は、事前にお問い合わせください。

王子健康支援センター ☎(3919)7588 FAX(3919)5163
Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

赤羽健康支援センター ☎(3903)6481 FAX(3903)6486
Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

滝野川健康支援センター ☎(3915)0184 FAX(3915)0171
Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

王子障害相談係 ☎(3908)1358 FAX(3908)5344
赤羽障害相談係 ☎(3903)4161 FAX(3903)0991

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

健康増進センター ☎(5390)2220 FAX(5390)2233
Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

9月の電話相談
Table with 4 columns: 月, 日, 時間, 担当

北区医師会 医療電話相談
【時間】午後1時20分~2時50分
☎(5390)3131

●オレンジカフェきたい〜な(認知症カフェ)
※地域で認知症への理解を広め、支え合いを進める場です。介護やもの忘れなどの相談もできます。

Table with 5 columns: 区分, 対象, 日程, 場所, 問い合わせ先

健康ひとくちメモ
オーラルフレイルを防ぎましょう
飲み込みにくい・食べこぼしが増えた・お茶や汁物でむせやすい・口が濡れて話しにくいなど、口の衰えは「オーラルフレイル」に心当たりはありませんか？

健康推進課 ☎(3908)9016 FAX(3905)6500

健康情報

◆胃・子宮・大腸がん検診(検診機関方式)
胃がん検診のみ
子宮がん検診のみ
胃・子宮がん検診
胃・大腸がん検診
胃・子宮・大腸がん検診
胃がん検診のみ
子宮がん検診のみ
胃・子宮がん検診
胃・大腸がん検診
胃・子宮・大腸がん検診
胃がん検診のみ
子宮がん検診のみ
胃・子宮がん検診
胃・大腸がん検診
胃・子宮・大腸がん検診

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
申申込先
HPホームページ
EMメール

長生きするなら 北区が一番



北区高齢者いきいきサポーター登録説明会

ボランティア活動の時間に応じて交付金が受け取れる制度についての説明後、希望者は登録申請を受け付けます。

対区内在住の65歳以上の方
対区内在住、在勤で65歳以上の方
対区内在住、在勤で65歳以上の方

健康増進センター(ヘルシアKITA)
①リズムエクササイズ
②かんたんエアロ

健康増進センター(ヘルシアKITA)
①リズムエクササイズ
②かんたんエアロ
対区内在住、在勤で40歳～64歳の方

健康増進センター
5-101 健康増進センター
(5390) 22220

シルバースポーツ大会

対日場内申
対日場内申
対日場内申

Table with 6 columns: 大会名, 対象, 日程, 会場, 内容, 定員(申込順), 申込方法. Lists various sports events like Silberman Football, Soccer, and Tennis.

家族介護者リフレッシュ事業

対区内在住の要介護1～5の方(8月20日現在)を在宅介護している家族の方。介護を受けている方が一緒に観る場合は、家族が介助できれば参加可。

家族介護者教室
「怖くない自宅で看取り」あなたは最期をどう迎えますか?」

家族介護者教室
「怖くない自宅で看取り」あなたは最期をどう迎えますか?」

水中運動教室
対区内在住の65歳以上で、一人で受講できる方。
対内9月13日：水中運動に関する健康づくりの講義と実技

水中運動教室
対区内在住の65歳以上で、一人で受講できる方。

申込記入例

Application form template with fields for name, address, phone number, and age. Includes a note about providing accurate information.

申込方法

申込方法
HPホームページ
EMメール
お問い合わせ

Large advertisement for cultural events in Kita-ku, including opera, music, and theater performances with detailed schedules and pricing.