

北区ニュース

(30.7.1現在)	前月比
世帯数	195,445 9増
総人口	350,098 72増
日本人人口	328,510 77増
男	162,866 47増
女	165,644 30増
外国人人口	21,588 5減
男	10,957 22減
女	10,631 17増
年齢別人口*	14歳以下... 35,862(10.2%)
	15歳~64歳... 226,328(64.7%)
(構成比)	65歳以上... 87,908(25.1%)

*外国人人口を含む

「避難場所」が見直されました

避難場所とは、地震火災から住民の生命を守るため、火災が鎮火するまで待つ場所です。平成30年6月、都は避難場所の見直しを行い、区内の避難場所は下表の通り21カ所となりました(⑩~㉑が新規指定)。具体的な区域については、東京都都市整備局のホームページ(<http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/bosai/hinan/hinan01.htm>)をご覧ください。なお、見直し内容を反映した新しい「北区防災地図」は、平成31年度中に全戸配布する予定です。

避難場所一覧

番号	避難場所名称	地区割当
①	染井墓地・駒込中学校一帯	西ケ原4丁目
②	荒川河川敷一帯	岩淵町、志茂2~5丁目、赤羽1~3丁目
③	桐ヶ丘・赤羽台・西が丘地区	桐ヶ丘1~2丁目、上十条5丁目、西が丘1~3丁目、赤羽西1~6丁目、赤羽台1~4丁目、赤羽北3丁目
④	豊島五丁目団地一帯	北区豊島4~6丁目
⑤	王子六・飛鳥高校・駿台学園一帯	王子2~4丁目及び同6丁目、北区豊島1~3丁目及び同7丁目の一部
⑥	JR田端・尾久駅周辺一帯	栄町、昭和町1~3丁目、上中里2~3丁目、中里1丁目、田端1~6丁目、田端新町1~3丁目、東田端1~2丁目
⑦	北区防災センター・旧古河庭園一帯	上中里1丁目、西ケ原1丁目及び同2~3丁目の各一部、中里2~3丁目
⑧	都営滝野川三丁目団地一帯	滝野川3~7丁目及び同1~2丁目の各一部
⑨	十条台・北区中央公園一帯	王子本町1~3丁目、岸町1~2丁目、十条台1丁目、上十条1丁目、中十条1~3丁目
⑩	浮間公園・荒川河川敷緑地一帯	浮間2丁目
⑪	東京家政大学・加賀中学校一帯	十条台2丁目、十条仲原1丁目、上十条2~4丁目
⑫	王子五丁目団地一帯	王子5丁目の一部、神谷1丁目の一部、東十条1~4丁目
⑬	飛鳥山公園	王子1丁目の一部、西ケ原2~3丁目の各一部、滝野川1~2丁目の各一部
⑭	北運動公園一帯	志茂1丁目、神谷2~3丁目、赤羽南1~2丁目、東十条5~6丁目
⑮	清水坂公園一帯	十条仲原2~4丁目、中十条4丁目
⑯	新河岸東公園一帯	浮間4~5丁目
⑰	東京成徳学園・神谷堀公園一帯	王子5丁目の一部、神谷1丁目の一部、北区豊島7丁目の一部及び同8丁目
⑱	堀船地区一帯	王子1丁目の一部、堀船1~4丁目
⑲	赤羽北地区一帯	赤羽北1丁目の一部及び同2丁目
⑳	浮間一丁目地区	赤羽北1丁目の一部、浮間1丁目
㉑	浮間小学校・浮間三丁目団地地区	浮間3丁目

問 防災課防災計画係 ☎(3908)8184

コンクリートブロック塀等の改善工事助成事業を開始します

区では大阪北部地震での複数のブロック塀等が倒壊したことを受け、危険なブロック塀等を撤去する場合など、工事にかかる費用の一部を助成する制度を創設します。詳しくは、8月10日号の北区ニュースをご覧ください。

問 建築課建築防災担当 ☎(3908)1240

家具転倒防止対策が身を守ります

●家具の転倒防止が重要です

6月18日に大阪で発生した地震では、過去の大地震と同様に、家具の転倒などにより被害が出ています。タンスや本棚はもちろん、テレビなど小型の家具も飛び恐れがあり、特に乳幼児や高齢者にとっては大きな危険になり得ます。家具の配置を見直すとともに、つっぱり棒などの器具で転倒・落下防止を進め、大切な命を守りましょう。



新たに転倒防止器具を購入される場合には、「防災用品あっせん事業」をぜひご利用ください。家庭内備蓄に必須の非常食なども対象となっています。利用方法(業者に直接お申し込みいただけます)など詳しくは、地域振興室・区民事務所・防災課窓口で配布しているチラシまたは北区ホームページでご確認ください。

●取り付けてある転倒防止器具(つっぱり棒)を点検しましょう

すでに家具の転倒防止を行っているご家庭でも、時間の経過や天井・床面のたわみなどで、緩みやズレが生じている場合があります。特につっぱり棒は高いところから落下して大きな事故につながる恐れもあるため、定期的に点検・締め直しをしましょう。

問 防災課防災普及係 ☎(3908)8194



転倒防止器具・感震ブレーカーの取り付け支援事業

障害のある方や要介護の方のみで構成される世帯で、家具転倒防止器具や簡易型感震ブレーカーの取り付けが困難な場合、ご自身が所有している器具の取り付けを無料で実施します(委託業者が日程調整の上でご自宅にお伺いします)。

対 「北区避難行動要支援者名簿」に登録されている方のみで構成される世帯 ※本名簿は「平常時」と「災害時」の2種類ありますが名簿の種類は問いません。

対 [対象の器具] 申請者があらかじめ所有している、つっぱり棒・粘着型L字型固定器具・転倒防止板・簡易型感震ブレーカー(分電盤の工事を要さないもの)で種類を問わず合計3点まで

※平成28年度まで実施していた助成事業とは異なり、器具のお渡しはできません。

申 専用の申請書(北区ホームページからダウンロードできます)に記入して、8月1日(水)から平成31年2月28日(木)までに直接持参または郵送

[申請書配布窓口] 防災課(区役所第一庁舎2階14番)、防災センター(西ケ原2-1-6)、地域振興室、区民事務所

問 先 〒114-8508(住所不要) 防災課防災普及係 ☎(3908)8194

お知らせ

◆北区立学校における教員の働き方改革について

北区教育委員会では子どもと向き合う時間を確保しつつ、職務に積極的に取り組み、よりよい教育の実現につなげていくことができるよう、教員の恒常化している長時間勤務の解消に向けた取り組みの検討・実施に努めています。

今年度の取り組み…学校閉庁日の設定
【実施日】8月13日(月)~15日(水)、12月28日(金)、平成31年1月4日(金)

※学校によっては、異なる時期に設定する場合もあります。 ※学校閉庁日には教員は出勤せず、部活動も実施しません。「わくわく☆ひろば(放課後子ども教室・学童クラブ)」は実施します。

※学校閉庁日で緊急の際は、ご連絡ください。

問 教育指導課指導係

☎(3908)9287

◆原爆被爆者の方に見舞金を支給します

対 8月1日現在、区内に居住し、被爆者健康手帳の交付を受けている方

[申込期間] 8月1日(水)~10日(金)

[支給金額] 年1万円

申 被爆者健康手帳、印鑑及び振込口座番号がわかるものを持参し、直接窓口で申込

問 先 健康福祉課健康福祉係(区役所第二庁舎2階)

☎(3908)9041

◆北区都市計画審議会 第2回都市計画マスタープラン専門部会

日 8月31日(金) 午後1時30分から(1時受付開始)

場 第二委員会室(区役所第一庁舎4階)

内 ビジョン設定に向けたキーワードについて 定 30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 都市計画課 ☎(3908)9152

◆第3回東京都北区資源循環推進審議会

日 8月22日(水) 午後2時から

場 第二委員会室(区役所第一庁舎4階)

内 今後のリサイクル清掃事業のあり方について 定 30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 リサイクル清掃課リサイクル生活係

☎(3908)8538

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

愛犬を家族の一員から社会の一員へ

周りの人への心配りを忘れずに 愛情と責任を持って、終生大切に!

問 北區保健所生活衛生課生活衛生係 ☎(3919)0431

飼い主のマナーは愛犬への愛情です。
●犬のトイレは散歩の前に家で済ませましょう。

もし、散歩中にしてしまったら、フンは必ず持ち帰りましょう。オシッコをさせる場所も考え、水で流すなどの配慮をしてください(水の入ったペットボトルなどを持参)。

●散歩のときは必ず引き綱(リード)をつけましょう。

公共の場所(公園や河川敷など)では、犬が苦手な人もいます。皆さんが気持ちよく過ごせるように、犬を放さないでください。伸び縮みのするリードの取り扱いにも注意をしてください。

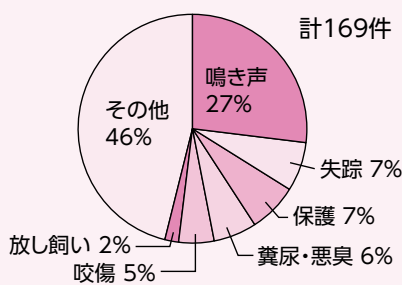
●鳴き声で迷惑をかけないようにしつけましょう。

●公共の場所でのブラッシングはやめましょう。自宅であっても周囲に迷惑をかけるよう注意しましょう。

●犬の首輪などに必ず登録の「鑑札」と「注射済票」を付けましょう。

迷子札の役目にもなります。

犬の相談・苦情の内訳件数(平成29年度)



後継者の方へ、業種・年齢を超えた相互交流を通じて、自社の発展・革新を図りませんか?

『東京北みらい塾』受講者募集

【東京北みらい塾とは】全6回のゼミ形式のセミナーです。

※専門家(事業承継士)が、後継者(候補者)に経営に必要な知識やノウハウを提供します。一方的に講義を行うのではなく、講義の半分は、塾生の主体的な参加を促すグループディスカッションで、他者の意見を聞いたり、自ら主張したりしながら、たくさんの気づきを得られるセミナーです。ディスカッションが毎回行われる中で、刺激を受け合う仲間ができます。交流を通じて、後継者という境遇をともしする、切磋琢磨しあえる仲間をつくります。

【開講の背景】平成28年11月に区が実施した「製造業アンケート」では、従業員の平均年齢は半数の企業が50歳以上、代表者年齢は3割超が70歳以上となっており、区内中小企業の従業員・経営者の高齢化や人材不足といった課題を抱えています。このため、事業承継の支援、事業展開を支える人材の確保や育成に対する支援に取り組む必要があります。

【講座内容(予定)】

- 第1回…9月26日(水) 経営理念
- 第2回…10月10日(水) 経営戦略
- 第3回…10月24日(水) 組織と戦略
- 第4回…11月7日(水) ビジネスモデル
- 第5回…11月21日(水) 労務管理
- 第6回…12月12日(水) 5年後の経営ビジョンの発表・区内企業先輩経営者をゲストに招きます。

【時間】いずれも午後6時30分～9時

【対】区内中小企業の経営者、後継候補者など 【場】北とびあ内会議室 【師】事業承継センター株式会社所属の事業承継士の資格を持つ中小企業診断士など(基本的に1人の講師が一貫して担当し、サブ講師がフォローします。) 【定】10名(抽選) 【申】申込書(産業振興課(北とびあ11階)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)に記入してファクスで、8月29日(水)(必着)まで

【問先】産業振興課商工係 ☎(5390)1235 FAX(5390)1141



塾頭:石井照之氏

お知らせ

◆平成30年度東京都子育て支援員研修(第2期)の受講者を募集します

研修内容や申込方法について詳しくは、募集要項(8月上旬から保育課保育運営係(第一庁舎2階3番)、子ども家庭支援センター(王子2-7-34)、子育て施策担当課(滝野川分庁舎1階)で配布)をご覧ください。 ※地域保育コースのみ、受講終了後にテキスト代の補助制度がありますので、領収書は保管してください。

【問】地域保育コース 東京都福祉保健財団 ☎(3344)8533

【地域子育て支援コース・放課後児童コース】(株)東京リーガルマインド ☎(5913)6225

【社会的養護コース】ヒューマンアカデミー(株) ☎(5348)2039

【テキスト代補助について】保育課保育運営係 ☎(3908)9127

◆都営住宅入居者の募集

●ポイント方式による募集(家族向けのみ)

- ①ひとり親世帯(母子・父子世帯) ※同居親族が20歳未満の子
- ②高齢者世帯
- ③心身障害者世帯
- ④多子世帯
- ⑤特に所得の低い一般世帯
- ⑥車イス使用者世帯

●抽選方式による募集

- ⑦単身者
- ⑧単身者用車イス使用者
- ⑨シルバーピア住宅 ※65歳以上の単身者または二人世帯
- ⑩病死の発見が遅れた住宅など(単身者、単身者用車イス使用者、シルバーピア住宅 ※65歳以上の単身者または二人世帯、車イス使用者世帯) ※入居資格など、詳しくは「募集の案内」をご覧ください。

【申込書・募集案内の配布期間・場所】8月1日(水)～9日(木) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)及び区民事務所・地域振興室(各開庁時間内) ※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページ(<http://www.to-kousya.or.jp/>)からもダウンロードできます。

【申】郵送で8月13日(月)までに、ポイント方式は東京都住宅供給公社都営住宅募集セン

王子田楽

日 8月5日(日) 午後4時30分から

場 王子神社(王子本町1-1-12)

内 中世芸能の「王子田楽」(北區指定無形民俗文化財)が、王子神社例大祭の日に、境内の仮設舞台上で奉納されます。七度半の儀礼の後、太鼓や笛に合わせて、花笠をかぶった舞童たちが躍ります。

問 北區飛鳥山博物館事業係

☎(3916)1133



ター、抽選方式は渋谷郵便局に必着 ※申込ができるのは上記①～⑩のうち1つのみです。

【問先】東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎0570(010)810(募集期間中のみ) ☎(3498)8894(期間外)

【問】住宅課区営・区民住宅受付担当

☎(3908)1523

※いずれも土・日曜、祝日を除く

修士課程在学(専門職大学院を除く)で正規の修業年限を終る年の4月1日現在で26歳未満の方(大学院修士課程在学者は28歳未満の方) 【受付期間】①②9月5日(水)～28日(金) ③推薦と総合選抜は9月5日(水)～7日(金)、一般は9月5日(水)～28日(金) ④7月1日(日)～9月7日(金) ⑤推薦は11月1日(木)～30日(金)、一般は11月1日(木)～31年1月7日(月) ⑥11月1日(木)～31年1月7日(月)

【試験期日】①10月27日(土)・28日(日) ②10月20日(土) ③推薦は9月22日(土)・23日(祝)、総合選抜は9月22日(土)、一般は11月3日(祝)・4日(日) ④9月17日(祝) ⑤推薦は31年1月5日(土)～7日(月)のいずれか1日、一般は31年1月19日(土) ⑥31年1月26日(土) ※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

【問】自衛隊北地域事務所 ☎(3900)8411

◆8月は個人事業税第1期分の納期です

納期限は8月31日(金)です。お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは都税事務所、忘れずにお納めください。個人事業税の納税には、安心・便利な口座振替をご利用ください。

【問】荒川都税事務所 ☎(3802)8114

◆五区合同ビジネスネット～受発注企業情報交換会～参加企業募集

主催 北區、豊島区、文京区、練馬区産業振興公社、板橋区産業振興公社

販路開拓や情報交換を円滑に行うための事前マッチングによる受発注企業個別商談会に参加する企業を募集します。

【対】製造業に関連した企業 日 11月8日(木) 午後1時30分～5時(予定) 【場】板橋区立東板橋橋体育館3階第1～3会議室(板橋区加賀1-10-5) 【費】無料 ※ただし、5区外受注企業は1社2,000円 【申】詳しくは、いたばし産業見本市ホームページをご覧ください。

※参加申込書を商談希望企業へ提示し、事前マッチングを行うため、申し込みいただいても商談会に必ず参加できるとは限りません。

【問】板橋区産業振興公社中小企業サポートセンター ☎(3579)2192

HP <https://www.itabashi-ii.jp>

国保

◆保険料の納付には口座振替がオススメ

保険料の10月期～3月期分の納付書(定期納付書)を、10月中旬に送付します(年間一括分で納付された場合はお送りしません)。今まで納付書で納付されている方も、10月からの納付には、ぜひ便利な口座振替(自動払込)をご利用ください。10月からの口座振替をご希望の場合、8月中のお申込をお願いします。

なお、対象金融機関のキャッシュカードがあれば、より簡単に申込ができます。その場合、口座名義人の方がご来所のうえ、

国保保険料係窓口でお手続きをお願いします。 ※引き落としは毎月末日です(金融機関が休業日の場合は翌営業日です)。一括引落および再振替はできません。 ※口座名義人は世帯主の方でなくても構いません。振替口座は一世帯一口座のみとなります。

※口座振替開始の際は、開始する月の中旬ごろに「口座開始のお知らせ」を送付します。通知が届くまでは納付書での納付をお願いします。

【問】国保年金課国保保険料係口座担当(区役所第一庁舎2階24番)

☎(3908)1137

HOKUTOPIA 演劇祭 2018

9月9日(日)～10月14日(日)

北とぴあが演劇に染まる1カ月!

「みる」「でる」「つくる」をキーワードに、毎年秋に開催している市民の手づくり演劇祭。19年目を迎える今年は、過去最多34劇団の公演と、演劇を楽しむためのさまざまなワークショップや講座を開催!



北とぴあ演劇祭 マスコットキャラクター「スタッチョ」

[チケット] 有料公演(300円～1,000円 公演により異なります)のチケットは8月15日(水)午前10時から、北とぴあ1階チケット売場(午前10時～午後8時)で販売します。ホームページから予約できる公演もあります。無料公演は、当日直接会場へお越しください。

問 北区文化振興財団 ☎(5390)1221

HP <http://www.hokutopiaengekisai.com>

●オープニングイベント…全参加劇団がパフォーマンスでPR合戦

日 9月9日(日) 午後6時30分から 場 北とぴあ飛鳥ホール

関連公演

- ①ほりぶん 第6回公演「牛久沼3」
 - 日 9月20日(木)～24日(休) ※公演時間についてはお問い合わせください。
 - 場 北とぴあ14階カナリアホール
 - 費 自由席2,500円 ※未就学児入場不可
 - 問 先 ほりぶん
 - EM horibun333@yahoo.co.jp
- ②劇団印象 「子ソウのポボンとお月さま」
 - 日 10月7日(日)・8日(祝) ※公演時間についてはお問い合わせください。
 - 場 北とぴあ14階カナリアホール
 - 費 自由席2,000円(他、子ども、学生、障害のある方、親子ペア等の割引料金あり) ※2歳以下入場不可
 - 問 先 劇団印象
 - ☎ 090(6026)0356 (午前10時～午後7時)
- ③人形劇団クラルテ 「11ぴきのねことへんなねこ」
 - 日 9月23日(祝) 午後3時30分開演
 - 場 北とぴあさくらホール

費 全席指定3,800円 ※4歳以上有料。3歳以下は要問合せ。

問 先 きたく子ども劇場 ☎(3919)2990

④1～3歳のための はじめてのおしばい「ぐるぐる」

日 10月8日(祝) 午前11時開演

場 北とぴあ14階スカイホール

費 自由席2,000円(親子ペア。お子さんは1歳～3歳限定)。追加は1名につき1,000円

問 先 きたく子ども劇場 ☎(3919)2990

⑤劇団銅羅 「いのちの花」

日 10月20日(土) 午後6時30分開演

場 北とぴあさくらホール 費 指定席3,800円 ※未就学児入場不可

問 先 きたく子ども劇場 ☎(3919)2990

=以下、①～⑤共通= 申 ①のみ8月20日(月)から北とぴあチケット売場(北とぴあ1階)、またはEメール(記入例参照)で申込、②1日(水)、③～⑤15日(水)から北とぴあチケット売場(北とぴあ1階)、または電話で申込

舞台技術講座&ワークショップ

- 舞台照明講座 「舞台のあかりのス・ガ・オ」
 - 対 小学生以上の方
 - 日 9月14日(金) 午後7時～9時、15日(土) 午後1時30分～3時30分 計2回
 - 場 北とぴあ15階ペガサスホール
 - 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)
- 大衆演劇ワークショップ
 - 対 中学生以上の方
 - 日 9月19日(水)・25日(火)、10月1日(月) 午後7時～9時 計3回
 - 場 北とぴあ内
 - 【お披露目公演】10月11日(木) 午後7時
 - 師 響ファミリー座長 響 彬斗氏
 - 定 30名(申込順)
 - 費 4,000円

※別途、足袋・扇などの実費負担あり

●舞台美術家によるアートワークショップ

対 小学5年生以上の方

日 9月22日(土) ①午前10時～正午 ②午後2時～4時30分 9月29日(土) ③午後2時～4時30分 計3回

場 北とぴあ内

師 舞台美術家 鈴木健介氏

定 30名(申込順)

費 2,000円(高校生以下1,000円)

=以下、共通=

申 8月15日(水)から北とぴあチケット売場(北とぴあ1階)、電話またはホームページで申込

問 先 北区文化振興財団 ☎(5390)1221

HP <http://www.hokutopiaengekisai.com>

公演日	開演時間	会場	劇団名	公演タイトル
新風を吹き込むか、初参加劇団!				
9月17日(祝)	午後3時30分	ペガサス	演劇集団 ななつぼし	メゾンド・シャンブリラ (無料)
	午後5時	カナリア	月曜夜の王子さま	激突!はだか祭り!
9月22日(土)	午後6時	ペガサス	劇団橙	妥協点P
9月24日(休)	午後6時30分	ペガサス	劇団zzz	君が目覚めますまで、
9月30日(日)	午後0時30分	ペガサス	劇団 TrickKey	人狼ゲーム
10月13日(土)	午後7時	ペガサス	Seil's Academy In Japan	僕たちは月を見ない
来年はアナタの番かも、演劇祭オリジナル企画公演!				
9月16日(日)	午後1時	ペガサス	ダンス&アクションワークショップ	発表会 (無料)
	午後5時	ペガサス	北区・演技塾	発表会 (無料)
9月24日(休)	午後1時	ペガサス	中高生劇団@13k?	タイトル未定
10月8日(祝)	午後7時	ペガサス	マイストーリー☆2018	北区まち遺産～レガシーにジェラシー
10月11日(木)	午後7時	ペガサス	大衆演劇ワークショップ	お披露目公演
日頃の部活動で鍛えた成果を披露、学校演劇!				
9月19日(水)	午後5時30分	ペガサス	都立王子総合高等学校演劇部	タイトル未定 (無料)
9月20日(木)	午後6時	ペガサス	都立飛鳥高等学校演劇部	ひらく (無料)
9月29日(土)	未定	ペガサス	順天学園演劇部	虹 (無料)
10月1日(月)	午後1時	ペガサス	都立赤羽商業高等学校演劇部	ワールド・エンド (無料)
	午後7時	ペガサス	女子聖学院高等学校演劇部	タイトル未定 (無料)
老若男女、様々な個性が舞台を彩る1ヶ月!				
9月17日(祝)	午後1時	飛鳥	チョコレート☆HOLIC	英雄伝ジャスティスハート-02-
9月23日(祝)	未定	ペガサス	劇団 櫻餅	神器～義経の見た夢～
	午後7時	ペガサス	演劇集団おもちゃばこ	OVER AND OVER
9月24日(休)	未定	飛鳥	ものづくり計画	演劇の部屋 発表会
9月29日(土)	午後7時	ペガサス	劇団 天然石	ドーナツミーティング
9月30日(日)	午後3時30分	カナリア	お転婆ア団	ジョセフィーヌの部屋
	午後6時30分	ペガサス	ねくすとJSG	タイトル未定
10月4日(木)	午後7時	ペガサス	とうきょう花菜	デモクラチカ
10月5日(金)	午後7時	ペガサス	劇団YAKAN	HOUSE MEETING
10月6日(土)	午後3時30分	ペガサス	猿-creative studio-	TWO
	午後7時	ペガサス	アフター☆8	ぬれぎぬ
10月7日(日)	午後2時30分	ペガサス	アフター☆8	ぬれぎぬ
	午後6時30分	ペガサス	北区AKT STAGE 演劇部	第八期生発表会
10月8日(祝)	午後1時	ペガサス	北区AKT STAGE 演劇部	第八期生発表会
	午後3時	ペガサス	北区AKT STAGE 演劇部	第八期生発表会
10月13日(土)	午後0時30分	つつじ	劇団「はなまる」	ルート先生はね、朝から晩まで忙しいのよ～幻の虹色チューリップ編～ (無料)
	午後1時	ペガサス	きたく子ども劇場演劇部ABO	空の村号
	午後5時	つつじ	七瀬美菜劇団	マリアさん、虹が見えますか?
10月14日(日)	午後3時	カナリア	劇団さくらドリーム	あした天気になあれⅢ (無料)
	午後5時30分	ペガサス	梅雨前線六月族	タイトル未定
	午後7時	つつじ	aHSネオドリームファクトリー	蜻蛉斬る

*飛鳥…13階飛鳥ホール、カナリア…14階カナリアホール、つつじ…つつじホール、ペガサス…15階ペガサスホール

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

講座・講演会

◆食育体験教室「暮らしの中でハーブを楽しむ!～香りに癒され、身体の中からリフレッシュ。簡単ハーブクッキング!～」

対 区内在住の18歳以上の方

日 9月1日(土) 午前10時30分～午後1時30分

場 赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301)

内 調理…チーズとナッツの玄米ローフ、トマトとパジルの卵スープ、にんじんサラダ、ヨーグルトにルバーブジャムを添えて、お庭のフレッシュハーブティーなど ※アレルギー物質を含む食材を使用しています。詳しくはお問い合わせください。

師 ジャパンハーブソサエティー上級インストラクター 渡辺富江氏

定 24名(抽選)

費 1,000円 申 往復はがき(記入例参照)で、8月13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

◆きたくなるMONOづくり未来塾 セミナー「販路拡大」

どんな企業でも、どんなものにも必ずセールスポイントはある

国が全国に設置した中小企業支援センターのモデルとなった「f-Biz」をはじめ、多くの公的支援施設の設定・運営に携わる小出宗昭氏が、販路開拓について分かりやすくお話しします。

対 中小ものづくり企業の事業主・従業員及び一般の方

日 10月22日(月) 午後6時30分～8時30分

場 北とぴあ7階第1研修室

内 知恵を使い、強みを活かす「小出流ビジネスチャンスのかみ方」の手法やノウハウをご紹介します。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

師 富士市産業支援センターf-Bizセンター長 小出宗昭氏

定 80名(申込順) 申 申込用紙(北区ホームページからダウンロードできます)に記入して、ファクスで10月19日(金)(必着)まで

問 先 産業振興課商工係 ☎(5390)1235 FAX(5390)1141



小出宗昭氏

催し

◆第2回避難訓練コンサート

日 9月8日(土) 午後2時～4時

場 北とぴあさくらホール

内 コンサート中の地震を想定し、出演者や来場者にも避難訓練にご参加いただく、コンサートです。クラシックだけでなくポップスやアニメ楽曲をお楽しみいただけます。

【出演】東京都交響楽団弦楽四重奏

定 400名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。参加希望人数(4名まで)も記入)で、8月10日(金)(必着)まで

※3歳以下入場不可

問 先 〒114-8503(住所不要)北とぴあ管理事務所第2回避難訓練コンサート事務局

☎(5390)1101

◆第95回二期会オペラ研修所コンサートに300名をご招待

対 区内在住、在勤、在学の方(未就学児を除く)

日 11月16日(金) 午後6時30分開演

場 北とぴあさくらホール

内 二期会オペラ研修所成績優秀者によるオペラアリア

及びアンサンブル 定 300名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)、車イス席が必要な場合はその旨も記入)で、8月24日(金)(必着)まで

※1人1通まで

問 先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「二期会オペラ研修所コンサート」係

☎(5390)1221

◆フリーマーケット

後援 北区

●赤羽エコー広場館

日 9月9日(日) 午前10時～午後2時(雨天決行)

【出店数】ワゴン10店(抽選)

【出店料】500円(幅1.2m×奥行0.7m×高さ0.8m)

申 往復はがき(記入例参照)で、8月10日(金)(必着)まで

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(午前10時～午後5時)





パパになるための半日コース

対区内在住で妊娠24週以降の方とパートナー **日**9月8日(土) 午前コース…午前9時30分～正午 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(赤ちゃんのおふろ、おむつ交換など) **定**各コース15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、8月20日(月)(当日消印有効)まで **問**場先〒114-0024 西ヶ原1-19-12 健康推進課滝野川健康支援センター **☎**(3915)0184

産前産後のセルフケア講座

出産前後の母親の心身の疲労や悩み、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。

①十条台子どもセンター(中十条1-2-18)

日9月4日(火) 午前10時～11時30分 **定**妊婦10名、親子10組(いずれも申込順) **問**場先健康推進課王子健康支援センター **☎**(3919)7588

②赤羽北児童館(赤羽北1-5-5)

日9月10日(月) 午前10時～11時30分 **定**妊婦5名、親子5組(いずれも申込順) **問**場先健康推進課赤羽健康支援センター **☎**(3903)6481

③西ヶ原子どもセンター(西ヶ原1-41-3)

日9月18日(火) 午前10時～11時30分 **定**妊婦10名、親子10組(いずれも申込順) **問**場先健康推進課滝野川健康支援センター **☎**(3915)0184

=以下、①～③共通=

対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 **師**NPO法人マドレボニータ産後セルフケアインストラクター

日8月15日(水) 午前9時から電話申込 **[利用回数]**産前・産後各1回

子育て支援講演会「育てにくいと感じる時の対応～就学児向け小学校3年から思春期手前くらい～」

子どもが泣く、ぐずる、かんしゃくを起こすなど、お子さんの行動に困ってしまうことはありませんか?子どもの心身の成長を理解し、そこに寄り添った子育てのヒントを考えます。

対区内在住で、子育て中の方、子育てに興味関心のある方 **日**9月13日(木) 午前

10時～11時30分 **場**北とびあ7階第1研修室 **師**大正大学心理社会学部臨床心理学 玉井邦夫氏 **定**70名(申込順) **※**保育あり(就学前まで。定員15名。申込順) **日**8月7日(火)から電話申込 **※**保育希望の方は、お子さんの氏名・年齢・性別もお知らせください。

[申込受付時間]午前9時30分～午後5時 **問**場先子ども家庭支援センター(育ち愛ほつと館) **☎**(3914)9565

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～

対区内在住で平成29年7月～9月生まれのお子さん(第一子優先)の保護者(保育なし) **日**8月31日(金) 午後1時30分～3時 **場**北区保健所2階講堂(東十条2-7-3) **内**離乳食から幼児食への移行のポイント(お話と試食) **定**25名(申込順) **日**8月6日(月) 午前9時から電話申込 **問**場先健康推進課王子健康支援センター **☎**(3919)7588

小学校入学前子育てセミナー

対平成31年4月に小学校へ入学する子どもの保護者 **日**9月15日(土) 午前10時～正午 **場**北とびあ13階飛鳥ホール **定**250名(先着順) **申**当日、直接会場へ **※**保育(3歳～5歳児。定員60名。申込順)希望の方は8月6日(月)午前9時から電話申込 **問**場先教育政策課 **☎**(3908)9279

エコベルデ 自然に関する講座 夏の昆虫観察会

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**8月25日(土) 午前10時～正午 **内**公園の草むらに隠れている昆虫を捕まえ、写真やスケッチをしてオリジナル図鑑を作ってみよう。 **師**北区自然ふれあい情報館スタッフ **定**30名(先着順) **[持ち物]**虫網、虫かご、写真撮影用カメラ **日**当日、直接会場へ **問**場先みどり環境の情報館(エコベルデ)(北区豊島5-6-1)(月・火曜休館) **☎**(3913)8340

自然ふれあい情報館自然教室 「秋の鳴く虫を探そう」

対区内在住、在勤、在学の4歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) **日**9月15日(土) 午後6時30分～8時 **内**コオロギやキリギリスなどを観察します。 **定**20名(抽選) **申**往復はがき、Eメール(記入例参照。当日連絡のつく電話番号も記入)で、9月5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 **EM**jyohokan@eco-plan.jp

北区環境大学 家庭で体験学習～生き物の工夫～

対区内在住の4歳～就学前のお子さんと保護者(2名1組) **日**9月16日(日) ①午前10時～11時30分 ②午後1時～2時30分 **※**①②同一内容 **内**観察を通して、生き物の工夫について学び、「マイ絵本」を作ります。 **師**東京家政大学環境教育学科教員など **定**各16組(抽選) **申**Eメール(記入例参照。全員の氏名と①②の別と希望順位も記入)で、9月6日(木)(必着)まで **問**場先東京家政大学環境教育学科 宮本研究室(板橋区加賀1-18-1) **☎**(3961)4696 **EM**kouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp

赤羽体育館「夏休み親子バレー体験会」

対区内在住、在学、在園の幼児(4歳～6歳)及び小学生と保護者 **日**8月18日(土) 午前10時～11時 **師**玉井英里香氏 **定**15組(2名1組)(申込順) **費**1組1,000円 **申**8月1日(水)から電話申込 **問**場先赤羽体育館(志茂3-46-16) **☎**(3901)3144

赤羽体育館「夏休み子ども体育教室」

対区内在住、在学、在園の幼児(4歳～6歳)～小学4年生 **日**8月26日(日) 午前9時～10時10分 午前10時40分～11時50分 **※**各回同一内容 **内**運動能力向上プログラム ①走る…歩く・走る・サイドステップの練習 ②投げる…ボールを投げる&キャッチの練習 ③飛ぶ…縄跳び練習 **師**ルネサンストレーナー **定**各30名(申込順) **費**1,000円 **申**8月1日(水)から電話申込 **問**場先赤羽体育館(志茂3-46-16) **☎**(3901)3144

平成30年度幼児・小学生体操教室(Ⅲ期)

対区内在住、在学、在園で教室開始日4歳～6歳の幼児及び小学生 **日**9月7日～10月26日 毎週金曜 計8回 **幼児**…午後3時45分～4時35分 **小学生**…午後4時50分～5時40分 **[種目]**マット、トランポリンほか **師**(株)総合体育研究所指導員 **費**1回100円 **申**当日、直接会場へ **問**場先桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57) **☎**(3908)2316

みんなで楽しく参加!健康ハイキング～忍野八海をノルディックウォーキング～

主催 北区スポーツ推進委員協議会 **対**区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学生は保護者同伴。複数人参加の場合はお一人が区内在住、在勤、在学の方) **日**9月24日(休) 午前6時15分 王子駅南口ロータリー集合 **内**王子駅(バス乗車)→忍野八海をハイキング→花の都公園→ハリモミ純林→忍野八海→昼食(各自)→出口池→花の都公園→バス乗車→王子駅にて解散 **定**40名(抽選) **費**中学生以上3,000円、小学生1,500円(往復バス代、保険代含む) **申**はがき(記入例参照。参加者全員の氏名・年齢・性別、電話番号(代表者のみ)も記入、18歳未満の方が1名で参加される場合は、保護者名と捺印)で、9月7日(金)(必着)まで **問**場先〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ推進係 **☎**(5390)1134

ファミリーデイキャンプ 親子でつくりようカレーライス

共催 北区教育委員会 **対**小・中学生と保護者 **※**3歳以下同伴可 **日**9月16日(日) 午前10時現地集合(小雨決行) **場**赤羽自然観察公園(赤羽西5-2-34) **定**20組(申込順) **費**1名400円(材料費、保険料) **※**3歳以下は無料 **日**8月7日(火)からファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込 **問**場先青少年団体連合会 山越 **☎**090(9100)3244 **FAX**(4283)6123 **EM**kitaku.seidanren@gmail.com

駿台ジュニア天文教室 「望遠鏡の反射鏡の作り方」

後援 北区教育委員会 **対**区内在住、在勤、在学で小学3年～6年生と保護者及び中学生 **日**8月18日(土) 午後3時30分～4時30分 **師**一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏 **定**15名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)で、8月10日(金)(必着)まで **問**場先〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 布施 **☎**(3913)5735

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7面をご覧ください

東京さくらトラム (都電荒川線) スタンプラリー

主催 都電荒川線沿線4区地域活性化協議会(荒川区・北区・豊島区・新宿区・東京都交通局)

東京さくらトラム(都電荒川線)沿線4区(荒川区・北区・豊島区・新宿区)をまわるスタンプラリーです。宝箱を発見した方などに抽選で沿線4区や交通局的の素敵な賞品が当たります。

日8月1日(水)～9月24日(休) **内**各区に設置されたスタンプを押印してください。スタンプ帳は縦・横3列としており、9つすべてのスタンプを押すと1つの謎が完成します。謎を解くと宝箱の場所が導かれ、宝箱の中にあるキーワードをスタンプ帳に記入して応募すると抽選で賞品が当たります。 **※**都電荒川線の運賃は各自負担

[スタンプ設置場所] 右表のとおり

[北区のスタンプ帳配布場所] 右記スタンプ設置場所、観光情報コーナー(北とびあ1階)、産業振興課(北とびあ11階) **問**東京さくらトラム(都電荒川線)スタンプラリー事務局(東京新聞内) **☎**(6910)2206



スタンプ設置場所一覧

スタンプ設置施設	所在地	最寄り停留場
①荒川ふるさと文化館	荒川区南千住6-63-1	三ノ輪橋(徒歩15分)
②あらかわ遊園	荒川区西尾久6-35-11	荒川遊園地前(徒歩3分)
③荒川電車営業所	荒川区西尾久8-33-7	荒川車庫前(徒歩1分)
④北とびあ	王子1-11-1	王子駅前(徒歩5分)
⑤北区飛鳥山博物館	王子1-1-3(飛鳥山公園内)	飛鳥山(徒歩4分)
⑥巣鴨地域文化創造館	豊島区巣鴨4-15-11	庚申塚(徒歩3分)
⑦雑司が谷案内処	豊島区雑司が谷3-19-5	鬼子母神前(徒歩1分)
⑧甘泉園公園管理事務所	新宿区西早稲田3-5	面影橋(徒歩1分)
⑨西早稲田地域交流館	新宿区西早稲田1-22-2	早稲田(徒歩4分)

※施設ごとに開館時間・休館日が異なりますので、ご注意ください

講座・講演会

◆元気ぶらざのカルチャー教室

ビーズアクセサリーと小物
対日 18歳以上のビーズステッチ初心者の方...
①8月20日(月) ②27日(月) 18歳以上のビーズステッチ経験者の方...
③8月20日(月)・27日(月) 計2回 いずれも午後1時30分～3時
内①パワーストーンのゴムプレスレットを作ります。②マクラメコードのプレスレットを作ります。③革ひもの三連プレスレットを作ります。
定各12名(申込順) 費①②1,700円 ③3,520円
※いずれも材料費含む 申8月2日(木)から電話または直接窓口で申込
問場先 元気ぶらざ(志茂1-2-22)
☎(5249)2214

◆滝野川文化センター講座

①区民講座「くらしと医療 薬と上手につきあうために〜知っておきたい薬と食物の飲み合わせ〜」
対区内在住、在勤、在学の方 日9月1日(土) 午前10時～11時30分
内市販薬から病院・調剤薬局で出される処方薬など薬と食物の正しい飲み合わせについて学びます。
※個別の相談はお受けできません。
師がん・感染症センター都立駒込病院薬剤科長 石原溶子氏 定30名(抽選)
申はがき、ファクス(記入例参照)、または直接窓口で、8月21日(火)(必着)まで
②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6日(木) 午前10時30分～午後2時
内日常食「うどん」の起源・材料を学び、手打ちうどんを作って味わいます。

師吉田貞夫氏 定12名(抽選)
費400円(材料費・保険料) 申往復はがき(記入例参照)で、8月22日(水)(必着)まで
③区民講座「知っておきたい薬膳の基礎〜家庭で作れる秋の薬膳茶と簡単スイーツ〜」
対区内在住、在勤、在学の方 日①9月13日(木) 午後1時30分～3時、②20日(木) 午後1時30分～4時 計2回
内①講義(薬膳の基礎、食材と中薬など)、②調理実習(麦門冬茶、梨栗茶、薬膳ういろう、銀耳のデザート)
師国際薬膳師 加地喜代子氏
定24名(抽選) 費1,000円程度(材料費・保険料) 申往復はがき(記入例参照)で、8月30日(木)(必着)まで
④区民協働講座「パソコンをもっと使いこなそう」
対区内在住、在勤、在学のパソコンの基本操作と文字入力ができる方 日9月13日～10月25日 第2・4木曜 計4回 午前9時30分～11時30分
内USBの使い方や文書作成、CDの取り込みやラベルの作成など
師シニア情報生活アドバイザー 坂本澄久氏 [協力]滝野川PCクラブ 定10名(抽選) 費800円程度(教材費) 申往復はがき(記入例参照)で、8月28日(火)(必着)まで
⑤PC特別講座Ⅳ期「仕事に活かせるパソコン入門」
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9月4日～10月2日 毎週火曜 計5回 午後7時～8時45分
内Word2013でビジネス文書の作成、Excel2013で売上表や請求書の作成など
師堀 愛弓氏 定14名(抽選) 費8,100円(テキスト代金を含む)
申はがき、ファクス(記入例参照)、または直接窓口で、8月22日(水)(必着)まで
⑥特別講座「足もみ健康法でセルフケア〜疲労回復と体調管理〜」
日9月5日(水)・19日(水) 計2回 午後7

時～8時30分
内足裏の反射区を刺激する「足もみ健康法」の効用と実技指導
師足もみ塾本部講師 増田桂子氏
定20名(抽選) 費4,500円(教材費1,000円を含む) 申はがき、ファクス(記入例参照)、または直接窓口で、8月25日(土)(必着)まで
=以下①～⑥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

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「触れることから始めよう!やさしいパソコン講座(9月コース)」
対区内在住、在勤、在学で、仲間づくりを通して継続的なパソコン学習を始めたい60歳以上の方 日9月6日～10月11日 毎週木曜 計6回 午後1時30分～3時30分
内パソコンの基本操作を学びます。
師きゅりつと 玉村研二氏 定12名(抽選) 費600円(教材費) 申往復はがき(記入例参照)で、8月25日(土)(必着)まで
②区民協働講座「季節の花を楽しもう!おしゃれなコンテナガーデン(寄せ植え)」
対区内在住、在勤、在学の方 日9月19日～11月21日 第3水曜 計3回 午後2時～3時30分
内園芸の基礎を学びながら、季節の花を使って素敵な作品づくりを楽しみます。
師グリーンアドバイザー 吉野華恵氏、森山雅子氏 定15名(抽選) 費5,000円(教材費) 申はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、8月31日(金)(必着)まで
=以下、①②共通=
問場先 〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター
☎(3907)5661 FAX(3907)5666

◆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、在学の方 日9月5日(水) 午後6時30分～8時30分
内ミニセミナー「Power Point2013で旅行のしおり作成」
師堀 愛弓氏
定16名(抽選) 費1,620円(受講料)
申往復はがきまたはホームページ(記入例参照)で、8月23日(木)(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
HPhttp://www.kitabunka.com

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会

創業・会社設立時に、社長さんに必ず押さえてほしい法務「定款・契約」の基礎
対区内事業主または起業をお考えの方 日8月22日(水) 午後2時～4時
師司法書士 本間詠美子氏 定18名(申込順)
申電話またはファクス(記入例参照)で申込
※ネスト赤羽では8月15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
HPhttp://www.nest-akabane.com/

◆鮫川村まめで達人な料理教室

主催 福島県鮫川村 後援 北区
福島県鮫川村の食材を使った家庭料理を現地の「食生活改善推進員」が教えます。
対区内在住、在勤、在学の方 日9月8日(土) 午前10時～午後2時
場ココキタキッチンスタジオ(北区豊島5-3-13)
[協力]NPO法人食彩 定24名(抽選)
費300円 申往復はがき(記入例参照。希望人数も記入)で、8月20日(月)(必着)まで
※1通につき2名まで
問場先 〒114-8503(住所不要) 産業振興課 商工係
☎(5390)1235

◆女性の活躍推進応援塾 再就職はこわくない?! 再就職支援セミナー「マインド編」

共催 ハローワーク王子
対再就職を希望する女性 日9月5日(水) 午前10時～正午
内再就職活動を始める前に、自分自身をふりかえってみましょう。
師キャリアコンサルタント 滝澤理砂氏
定30名(申込順) 申8月2日(木)午前9時から申込用紙(北区ホームページからダウンロードできます)に記入して、ファクス、Eメール(記入例参照)または電話、直接窓口で申込
※保育[1歳以上未就学児。定員あり(抽選)。9日(木)までにお子さんの氏名・生年月日・性別をご連絡ください。結果は10日(金)以降にご連絡します。]
問場先 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とびあ5階) [月曜、祝日及び8月12日(日)休館]
☎(3913)0161 FAX(3913)0081
EMdanjo-c@city.kita.lg.jp

◆やさしい吟詠講座

後援 北区文化振興財団
対区内在住、在勤で原則全回参加できる方 日9月1日～29日(15日を除く) 毎週土曜 計4回 午前10時～11時30分
場赤羽会館
内発声、発音から簡単な吟詠まで
定20名(抽選) 費1,000円
申往復はがき(記入例参照)で、8月20日(月)(必着)まで
問場先 〒115-0052 赤羽北2-19-10-305 北区吟詠詩舞道連盟 高橋
☎(3900)2407

◆駿台天文講座「望遠鏡の鏡面蒸着はどのようにするのか?」

後援 北区教育委員会
対区内在住、在勤の方 日8月18日(土) 午後5時～6時
師望遠鏡研究家 渡部一浩氏
定20名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、8月10日(金)(必着)まで
問場先 〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 布施
☎(3913)5735

記号の見方

対象

日

日時

会場

内容

師

講師

定

費用

費用(記載のない場合は無料です)

申

申込方法

問

問合わせ

先

申込先

HP

ホームページ

EM

Eメール

消費者カレレベルアップ講座
〜これがらきど役に立つ!生活の知識を学んでみませんか〜

対区内在住、在勤、在学の方 ※保育(若干名。6カ月以上～未就学児まで)あり
日内師 下表のとおり 場 北とびあ9階902会議室 定20名(申込順)
申8月6日(月)朝9時から電話またはファクス(記入例参照。手話が必要な方はその旨も記入)で、8月17日(金)(必着)まで
問先 消費生活センター ☎(5390)1240 FAX(5390)1143

Table with 4 columns: 回数, 内容, 日時, 講師. Includes details for 4 sessions on consumer safety and rights.

来たKITAオリパラプロジェクト・赤羽文化センター講座
「文化と歴史を食で味わう!アジア4か国の朝ごはん」

対区内在住、在勤、在学の方(小学生は保護者同伴。お子さん1名につき保護者1名) 日内師 下表のとおり
定24名(抽選) ※②のみ48名(先着順) 費3,000円程度(食材費 保護者の分は含まれません) ※②のみ参加の場合は不要
申はがき、ファクス(記入例参照。小学生の場合は同伴する保護者の氏名も記入)、電話または直接窓口で、8月24日(金)(必着)まで
※②のみ参加の場合は当日、直接会場へ
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: 回数, 日程(計5回), 内容, 講師・協力. Lists 5 sessions for the Asia breakfast lecture.

元気ぷらざの水泳教室・健康運動教室



対区内在住、在勤、在学の方 日内定費 下表のとおり 下表に掲載している教室以外にも子どもを対象とした教室もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。 往復はがき(記入例参照。性別、希望教室名、曜日・時間も記入)で、8月18日(土)(必着)まで

問場先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぷらざ ☎(5249)2214

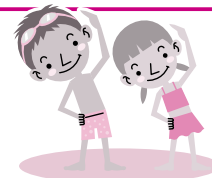
HP <http://genkiplaza.tokyo.jp/>

教室名	対象	内容	日程	定員(抽選)	費用	
水泳教室	18歳以上の方	無理なく水中歩行を行います。	9月11日~12月11日(10月9日・16日を除く) 毎週火曜 計12回 午前11時~正午	各30名	9,600円	
		水の特性を利用しながら歩いたり、簡単な運動をします。	9月13日~12月13日(10月11日・18日を除く) 毎週木曜 計12回 午後1時~2時			
		水の特性を活かし、音楽に合わせて無理なく水中トレーニングを行います。	9月7日~12月14日(10月12日・19日、11月23日を除く) 毎週金曜 計12回 午前11時~正午			
	18歳以上の女性の方	泳ぎの基礎からクロール・背泳ぎの習得を目指します。	9月11日~12月11日(10月9日・16日を除く) 毎週火曜 計12回 午前10時~11時			
			9月13日~12月13日(10月11日・18日を除く) 毎週木曜 計12回 午前10時~11時			
		女性ビギナースイミング	9月12日~12月12日(10月10日・17日を除く) 毎週水曜 計12回 午後7時~8時			
		火曜レベルアップスイミング	2種目以上25m泳げる18歳以上の方			4泳法習得を目指し、レベルに応じたレッスンを行います。
木曜レベルアップスイミング		9月13日~12月13日(10月11日・18日を除く) 毎週木曜 計12回 午前11時~正午	30名			
健康運動教室	60歳以上の方	身体の痛みの予防や改善を目的とした運動を行います。	10月1日・22日・29日、11月5日・19日、12月3日・17日 各月曜 計7回 午前10時30分~11時30分	各20名	3,800円	
		イスに座りながらできるストレッチや、簡単なエクササイズを行います。	10月1日・22日・29日、11月5日・19日、12月3日・17日 各月曜 計7回 午後1時30分~2時30分			
		動ける身体の維持を目標に、ストレッチや簡単な筋トレなどを行います。	10月1日・22日・29日、11月5日・19日、12月3日・17日 各月曜 計7回 午後2時45分~3時45分			
	18歳以上の方	体幹を鍛えるエクササイズを行い、怪我をしにくい身体作りをめざします。	9月5日~11月28日(10月10日・17日を除く) 毎週水曜 計11回 午前9時30分~10時30分	25名	8,800円	
		身体バランスの強化や健康維持を目的とし、24の動きを順に習得していきます。	9月5日~11月28日(10月10日・17日を除く) 毎週水曜 計11回 午前11時~正午	20名		
	18歳以上の方	精神と肉体に効果のある動きの組み合わせで、身体のメンテナンスを行います。	9月5日~11月28日(10月10日・17日を除く) 毎週水曜 計11回 午後7時~8時	25名	8,800円	
	18歳以上の方	骨盤周辺の筋力を鍛え、美しいボディバランスを作ります。	9月6日~11月29日(10月11日・18日を除く) 毎週木曜 計11回 午前9時~10時	各25名	1万1,000円	
			リズムに合わせた有酸素運動と筋力トレーニングで、脂肪の燃焼を促します。 ※運動靴をご用意ください。			9月6日~11月29日(10月11日・18日を除く) 毎週木曜 計11回 午前10時10分~11時10分
		【高齢者優遇事業】 らくらくエクササイズ	精神と肉体に効果のある動きの組み合わせで、身体のメンテナンスを行います。		9月6日~11月29日(10月11日・18日を除く) 毎週木曜 計11回 午前11時~正午	8,800円
			ストレッチや筋トレ、体操などを組み合わせ、肩こりや腰痛を予防します。		9月6日~11月29日(10月11日・18日を除く) 毎週木曜 計11回 午後1時30分~2時30分	20名
18歳以上の方	アロマの香りでリラックスしながら、ストレッチや体操などを行います。	9月7日~11月30日(10月12日・19日、11月23日を除く) 毎週金曜 計10回 午後7時~8時	25名	8,000円		
	音楽に合わせた有酸素運動と、ボディラインを整えるストレッチや体操を行います。 ※運動靴をご用意ください。	9月7日~11月30日(10月12日・19日、11月23日を除く) 毎週金曜 計10回 午後7時45分~8時45分	15名	1万円		

パノラマプール水泳教室

対日内定費 下表のとおり 師フクシ・エンタープライズ 往復はがき(記入例参照。性別も記入)または直接窓口で、8月20日(月)(消印有効)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



教室名	対象	日程	時間	内容	定員(抽選)	費用
水中ウォーキング	区内在住の20歳以上で腰や膝の負担を減らして運動したい方	9月3日~11月26日 (9月17日・24日、10月8日・15日、 11月12日・19日を除く) 毎週月曜 計7回	午後1時~1時50分	水中で腰や膝にかかる負担を軽くし、楽しく運動します。	15名	各6,300円
成人水泳教室(初級)	区内在住の20歳以上の方で初心者から25m程度泳げる方		午後2時~2時50分	初心者は水慣れや基礎泳法、25m泳げる方はレベルアップを目指します。	30名	
幼児水泳教室	区内在住、在園のオムツがとれている3歳~未就学児		午後3時~3時50分	水遊びを通じて水慣れや顔付けを目指します。		
小学生水泳教室①	区内在住、在学の小学1年~6年生		午後4時~4時50分	水慣れや基礎泳法を練習し、25m完泳を目指します。	各25名	
小学生水泳教室②	区内在住、在学の小学1年~6年生 ※約25m泳げる方が対象です		午後5時~5時50分	平泳ぎやクイックターンを含めた練習をします。		
泳げなくても溺れない水泳教室	区内在住の小学生以上の方	9月6日~10月4日 毎週木曜 計5回	午後5時~5時50分	鼻から水を吸わない、手だけで浮くなどの練習をします。	各10名	各4,500円
ワンポイントステップアップ教室			午後6時~6時50分	基礎を見直して少し上手になるコツをつかむ教室です。		

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7面をご覧ください

長生きするなら 北区が一番



平成30年度後期の特別養護老人ホーム申込のための施設見学会を行います

特別養護老人ホーム申込を希望されている方及びご家族、ケアマネジャーの方 1回目:8月11日(祝)・12日(日)・18日(土)・19日(日) 2回目:9月8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日) いずれも午後1時から2時間程度※各日とも異なるコースとなります。コースについて詳しくは各高齢者あんしんセンターに「見学会のご案内」を設置します。特別養護老人ホームの入所案内」ともにご確認ください。

区内の希望施設を選択しやすくなるための見学会を行います。おむね3施設を見学してその場で質問などにお答えします。

定 各日10名以内(申込順) 申 申込用紙(「見学会のご案内」にあります)に希望するコースと参加者人数を記入して、ファクスで見学日前日までに申込 ※申込受付後に担当者から確認の返信をします。

問先 特別養護老人ホームみずべの苑(北区高齢者施設長代表施設) ☎(3598)6061

FAX(3598)9901

家族介護者リフレッシュ事業「大衆演劇鑑賞で楽しもう」

区内在住の要介護1～5の方(8月1日現在)を在宅介護している家族の方 ※家族が介助できれば、介護を受けている方も一緒に参加可

場 9月6日(木) 正午～午後2時30分 十条篠原演芸場(中十条2-17-6)

定 100名(抽選) ※応募多数の場合は要介護4・5の方を介護している家族を優先

申 8月1日(水)から電話、直接窓口またははがき(記入例参照。参加申込者と要介護者それぞれの住所・氏名・連絡先・続柄、要介護度・要介護者の参加有無、車イスの持込の有無、合計参加人数、パイプイスでの鑑賞希望有無も記入)で、8月17日(金)(必着)まで

問先 〒114-8508(住所不要) 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎(3908)1158

認知症講演会「40代でも80代でも!今から始める認知症予防」

区内在住、在勤の方 日 8月24日(金) 午後1時～4時 場 北とびあ 13階飛鳥ホール

講師 ①認知症の理解と認知症予防、認知症とともに暮らす地域づくり ②認知症の発症予防・進行予防は可能か。認知症初期リハビリテーションの体験

師 ①東京都健康長寿医療センター研究所 杉山美香氏 ②認知症疾患医療センターオレンジほっとクリニック通所リハビリテーション 大越 満氏

定 200名(申込順) 申 電話申込

問先 長寿支援課 ☎(3908)9017

おたつしゃ教室無料体験会(オリジナル手ぬぐい付き)

区内在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 日 8月28日(火) 午前10時～11時30分(9時30分開場)

場 北とびあ飛鳥ホール 簡単なストレッチと筋力アップ体操、笑顔で長生き調査、おたつしゃ教

平成30年度 第42期 「北区ことびぎ大学」

区内在住、在勤で60歳以上の方 日 9月1日(土)・8日(土) 計2回 午後2時～3時30分

講師 パラリンピックアテネ大会マラソン(視覚障害)金メダリスト 高橋勇市氏

講師 北区飛鳥山博物館学芸員 山口隆太郎氏

講師 北区傾聴ボランティア講座講師 米本昌子氏

講師 聖徳大学教授・生涯学習研究所長 長江曜子氏

講師 フォトジャーナリスト 安田菜津紀氏

講師 フェリス女学院大学名誉教授 宮坂 覺氏

講師 東京国立近代美術館主任研究員 鶴見香織氏

平成30年度 第42期北区ことびぎ大学

Table with 4 columns: 回 (No.), 期日 (Date), テーマ (Theme), 講師 (Instructor). It lists 10 sessions from 9/4 to 11/6.

[時間] 午後2時～4時

健康増進センター (へるしあKITA)

区内在住、在勤で40歳以上の方 日 9月1日(土)・8日(土) 計2回 午後2時～3時30分

講師 ①はじめての太極拳 ②ウオーキング&ストレッチ

講師 区内在住、在勤で65歳以上の方 日 9月4日(火)・11日(火) 計2回 午前10時～11時30分

講師 区内在住、在勤で30歳以上の方 日 9月7日(金) 「コレステロールが高いとなぜいけないのか」の話と脂肪を燃やす運動①、14日(金) 「コレステロールを下げる食べ方のコツ」と脂肪を燃やす運動② 計2回 午前10時～11時45分

定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、8月21日(火)(必着)まで

問先 〒114-0002 王子5-2-15 健康増進センター ☎(390)2220

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

大腸がん検診

区内在住の35歳以上の方(昭和58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(申込順) 日場 申問先 右表のとおり

Table with 4 columns: 申込・問い合わせ先(採便セット配布場所), 検診日時, 検診会場, 申込方法. It lists three locations: 王子健康支援センター, 赤羽健康支援センター, and 滝野川健康支援センター.

北區の魅力再発見! ぶらり散歩道

今年度は、北區の文化にスポットをあててご紹介します。

問 広報課 ☎(3908)1102

みんなの避暑地! 名主の滝

厳しい暑さが続く8月、ぶらり散歩には名主の滝公園がおすすです。

出発は王子駅。10分ほど歩いた先にあるこの公園は、東京の街中とは思えないほど木々が生き茂り、暑い夏でもひんやりと涼しい絶好の避暑地となっています。園内にある池には生き物が暮らしており、自然を楽しむことができます。

もともとこの公園は、江戸時代に王子村の名主「畑野孫八」が屋敷内に滝を開き、避暑のための施設として一般開放したことがはじまりで、名主の滝の名前の由来に

もなっています。明治時代に、畑野家から貿易商である垣内徳三郎の所有となり、庭石を入れ、溪流をつくり、趣きのある庭園として一般の利用に供しました。

「名主の滝」は、都内でも有数の落差8メートルの「男滝」を中心に「女滝」「独鈷の滝」「湧玉の滝」の4つの滝からなります。王子近辺にはかつて「王子七滝」と呼ばれる七つの滝がありました。このうち唯一現存するのが「名主の滝」です。

滝のそばでマイナスイオンをたっぷり浴びて、自然のクーラーのなかで涼をとるのはいかがですか。都会の喧騒を離れ、豊かな自然を満喫すれば、リフレッシュできること間違いありません。



※現在は男滝のみ稼働しています

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20日(月)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

◆45歳までのダンススポーツ入門教室

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤、在学の高校生～45歳以下の初心者 日 8月25日(土) 午後4時～6時 場 赤羽体育館エクササイズスタジオ(志茂3-46-16) 師 JDSF公認A級指導員

定 20名(申込順) 費 1,000円

申 Eメール(記入例参照。メールアドレスも記入)または電話で、8月24日(金)まで

問先 北区ダンススポーツ連盟 高橋

☎080(1195)9799

EM tomoe9898@gmail.com

◆第18回区長杯争奪区民ゴルフコンペ

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤、在学の方及び北区ゴルフ連盟会員 日 9月8日(土) 午前7時56分スタート 場 都賀カンツリー倶楽部(栃木県栃木市尻内町1757-1)

定 80名(申込順) ※組合せ自由(4名同組可)

費 4,000円(別途プレー費1万3,000円)

申 はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照。生年月日、同伴希望者、乗合参加希望の有無も記入)で、8月19日(日)(必着)まで

問先 〒114-0002 王子1-4-1サンスクエアゴルフ内 北区ゴルフ連盟事務局 片平

☎090(6474)5562(非通知電話からは不可)

FAX (3914)0120

EM katahira@npd.co.jp

◆第66回区民体育大会水泳競技

主催 北区・北区体育協会

対 区内在住、在勤、在学の方(中学生以下を除く) 日 9月16日(日) 午後2時から(1時20分受付・アップ開始予定)

【種目】下表のとおり ※出場種目はリレーを除き1名2種目まで

費 1種目500円。リレーは1チーム1,000円

申 専用申込用紙〔パノラマプール十条台(中十条1-5-6)にあります〕に必要事項を記入し、出場料を添えて、8月18日(土)・19日(日)いずれも午前10時から午後2時までに直接会場で申込 ※団体でまとめて申込可

場先 パノラマプール十条台

問 北区水泳連盟 黒田

☎090(1439)8275

北区水泳連盟 高山

☎090(1439)7617

競技区分	区分	種目
1	高校	100m 自由形
2	一般	100m 自由形
3	一般A～E	25m 自由形
4		25m 平泳ぎ
5		25m 背泳ぎ
6		25m バタフライ
7	高校	50m 自由形
8	一般A～E	50m 自由形
9	高校	50m 平泳ぎ
10	一般A～E	50m 平泳ぎ
11	高校	50m 背泳ぎ
12	一般A～E	50m 背泳ぎ
13	高校	50m バタフライ
14	一般A～E	50m バタフライ
15	一般合計200歳以上	100m リレー
16	高校	200m リレー
17	一般	200m リレー

【年齢区分】 A: 18歳～39歳 B: 40代 C: 50代 D: 60代 E: 70歳以上
※100m自由形・200mリレーは、年齢区分はありません。
※参加者全員に記録証。1位から3位までに賞状、最優秀選手にはトロフィー授与。

◆平成30年度ジュニア育成地域推進事業 第13回水泳ジュニア選手権大会

主催 北区体育協会・東京都・東京都体育協会

対 区内在住、在学の小中学生

日 9月16日(日) 午前9時～午後2時(8時20分受付・アップ開始)

【種目】下表のとおり ※出場種目はリレーを除き1名2種目まで

費 1種目400円。リレーは1チーム800円

申 専用申込用紙〔パノラマプール十条台(中十条1-5-6)にあります〕に必要事項を記入し、出場料を添えて、8月18日(土)・19日(日)いずれも午前10時から午後2時までに直接会場で申込 ※団体でまとめて申込可

場先 パノラマプール十条台

問 北区水泳連盟 黒田

☎090(1439)8275

北区水泳連盟 高山

☎090(1439)7617

競技区分	区分	種目
1	小学1・2年生	200m 個人メドレー
2	小学3・4年生	
3	小学5・6年生	
4	中学生	100m 自由形
5	中学生	
6	中学生	
7	小学1・2年生	50m 自由形
8	小学3・4年生	
9	小学5・6年生	
10	中学生	50m 平泳ぎ
11	中学生	
12	中学生	
13	小学1・2年生	50m 背泳ぎ
14	小学3・4年生	
15	小学5・6年生	
16	中学生	50m バタフライ
17	中学生	
18	中学生	
19	小学1・2年生	50m 自由形
20	小学3・4年生	
21	小学5・6年生	
22	中学生	25m 自由形
23	中学生	
24	中学生	
25	小学1・2年生	25m 平泳ぎ
26	小学3・4年生	
27	小学5・6年生	
28	小学1・2年生	25m 背泳ぎ
29	小学3・4年生	
30	小学5・6年生	
31	小学1・2年生	25m バタフライ
32	小学3・4年生	
33	小学5・6年生	
34	小学1年～4年生	100m リレー
35	小学生	200m リレー
36	中学生	200m リレー

※参加者全員に記録証。1位から3位までに賞状とメダル授与。最優秀選手にはトロフィー授与。



健康情報

◆赤羽スポーツの森公園競技場 健康教室「健康麻雀ひろば」

対 区内在住、在勤、在学の方(4名1組)

日 8月12日(日) 午前10時～午後2時30分 内 参加者で卓を囲み、手・指・頭を使い、アルコール、タバコ、賭け事無しの健康で健全な麻雀はいかがですか。

定 7組程度(先着順)

費 1名700円(当日支払)

申 当日、直接会場へ

問 場 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)

☎(5948)9281

講座・講演会

◆現代の寺子屋楽しい北区雑学大学「現代マーケティング論と新陰流軍学とゆとり列島」

後援 北区文化振興財団

日 8月18日(土) 午後2時～4時

場 王子小学校王子ホール

師 実業家 廣木巴喜雄氏

定 100名(先着順)

申 当日、直接会場へ

問 北区明るい社会づくりの会 佐藤

☎(3905)8056

スポーツ

◆第52回北区少年少女サッカー大会

主催 北区・北区体育協会

対 区内在住、在学の小中学生で編成するチーム

日 [予選] 11月11日(日)～12月中旬までの土・日曜、祝日

【決勝】平成31年1月中旬(日程未定)

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)・中学年大会(2年～4年生)・低学年大会(1・2年生)、リーグ戦及びトーナメント戦女子大会(4年～6年生) いずれも8人制

※女子は重複参加可、選手登録制

費 1チーム低学年(1・2年生)・女子7,000円、中・高学年(2年～6年生)9,000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20日(月)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大会

主催 北区・北区体育協会

対 区内在住、在学の小中学生で編成するチーム(1チーム5名以上)

日 10月6日(土)～11月3日(祝)

場 北運動場(神谷2-47-6)ほか

【種目】各学年(1年～5年生)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)で、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

北区体育協会スポーツ教室

対日場師 下表のとおり 定 各30名(抽選) 費 各6,600円

申 往復はがき(記入例参照。性別、時間帯のある教室は①②の別と希望順位も記入)またはホームページで、8月16日(木)(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>

教室名	対象	日程	時間	場所	講師
ソフトシェイプピクス	区内在住、在勤の18歳以上の方	9月13日～11月1日 毎週木曜 計8回	①午後6時30分～7時30分 ②午後7時50分～8時50分	北とぴあ地下1階 多目的ルーム	永井美和子氏
中級者テニス	区内在住、在勤の18歳以上(学生を除く)で初心・初級者テニスを受講した方	9月7日～11月2日(10月5日を除く)(予備日11月9日・16日) 毎週金曜 計8回(雨天の日、1回のみ座学あり)	午後6時30分～8時30分 ※10月以降午後6時～8時	滝野川体育館 A・B面テニスコート(西ヶ原2-1-6)	北区テニス連盟指導員

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