

NO.1588
毎月1日・10日・20日発行

8 | 10

平成30年(2018)

北区ニュース

あすなろ祭 「つながれ ひろがれ
みんなの“わ”」

イベントやゲームなど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1日(土) 午前10時～午後2時30分
内 イベント、ゲーム、模擬店、パズルなど
問 場 あすなろ福祉園(王子6-4-6)
☎ (3913) 0188

8月20日(月)から北区のウォーキングアプリ「あるきた」を配信します

ダウンロード
QRコード



健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068

[アプリに関する問い合わせ]「あるきた」コールセンター ☎0570(077)122(8月20日(月)から)

[ポイント獲得期間]9月1日(土)～11月30日(金)

[抽選申込]12月頃予定(一部18歳以上対象)

[チャレンジイベント]

●あるきたコースチャレンジ

北区おすすめのウォーキングコースの制覇を目指します。コース制覇時にはポイントが付きます。さらに景品獲得のダブルチャンスがあります。

●イベント参加チャレンジ

区主催の講座やイベント(一部)に参加すると、ポイントが付きます。

●グループチャレンジ

11月開催予定。最大5名までのチームで、合計歩数を競います。ランキング上位のチームは景品を獲得できます。

●登録キャンペーン

日 9月1日(土)・2日(日) 正午～午後6時(2日は5時まで)

場 赤羽西口フェスティバル内アプリのPRブース(赤羽駅西口付近) ※来場者には、ポイントをプレゼント



スマートフォンからダウンロードして利用できるちょっとお得なウォーキングアプリ「あるきた」の配信を開始します。毎日の歩数、区主催の講座やイベント参加などに応じてポイントが付き、貯めたポイントは、1口1,000ポイントで景品の抽選に応募することができます。歩きたくなるまち北区で、いつでも「あるきた」と一緒にウォーキングをお楽しみください。

[配信開始]8月20日(月)から

[機能]①歩数・歩行距離・消費カロリーをグラフで表示
②毎日の体重記録 ③ウォーキングコースの紹介 ④アプリ内の個人歩数ランキング ⑤北区からのお知らせ

記号の見方

対象

日時

会場

内容

講師

定員

費用

費用(記載のない場合は無料です)

申込方法

お問い合わせ

先

HP

ホームページ

EM

Eメール

お知らせ

◆8月31日(金)は特別区民税・都民税(普通徴収分)第2期分の納期限です

納期限までに、送付され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納付してください。※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支払いできません。※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(9月30日で収納業務終了) | 月～金曜(祝日を除く)…午前8時30分～午後7時 日曜(10月から第2・4日曜に変更)…午前9時～午後5時 |
| 赤羽区民事務所 | 月～金曜(祝日を除く)…午前8時30分～午後5時 |
| 滝野川区民事務所分室(9月28日で業務終了) | 月～金曜(祝日を除く)…午前8時30分～午後5時 |

●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。依頼書を記入後、個人情報保護シールを貼り、そのままポストに入れてください。依頼書がない場合はご連絡ください。これから申し込む場合は、3期(10月31日)以降からとなります。9月10日(月)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(自動払込)の

申し込みは、西日本豪雨に続き台風が発生し、各地に甚大な被害をもたらしました。被害にあわれた皆さまに心からお見舞い申し上げます。近年、経験したことのない記録的な豪雨や猛暑、地震が相次いでいます。こうした自然災害をなくすことはできませんが、日頃の備えにより被害を減らすことができます。区では、風水害時における区民の皆さんの早めの避難行動に対応するため、自主避難施設を設置しています。また、地震に備えて、危険なブロック塀等の撤去や造り替え等に要する費用の一部を助成する制度を創設しました。区では、区民の皆さんを災害から守るための取組みを積極的に推進しています。皆さんも、「自分でできること」「家族や地域で力を合わせてできること」などについて考え、いつ起こるかわからない災害への備えをしておきましょう。▼厳しい暑さが続いています。水分補給をこまめに行うなど熱中症には十分お気をつけください。蜻蛉や村なつかしき壁の色 蕪村

手続きができます

収納推進課では、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お持ちになれば、その場で手続きできます。[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。口座振替済みの確認は、預貯金通帳をお願いします。

=以下、共通=

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

◆第5回学校施設跡地利活用検討委員会

日 8月28日(火) 午後7時から 場 北とびあ14階カナリアホール 内 利活用計画(案)の検討・まとめについて

[検討対象校]旧赤羽台東小学校、旧滝野川第六小学校 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 企画課 ☎(3908)1104

◆第5回北区男女共同参画審議会

男女共同参画を推進するため、行動計画の進捗状況などの調査審議を行います。

日 8月29日(水) 午後6時30分から

場 スペースゆう(男女共同参画活動拠点施設)多目的室AB(北とびあ5階) 内 平成29年度アゼリアプラン進捗評価結果(案)につ

いて 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 男女いきいき推進課

☎(3913)0161

◆男女共同参画審議会委員を募集します

対 区内在住、在勤の20歳以上で男女共同参画に関心のある方 [任期]2年 内 区長の諮問に応じ、第6次北区男女共同参画行動計画(アゼリアプラン)の策定やそのほか男女共同参画に関する事項について調査審議します。 [定]3名 [謝礼]区の基準に準じます。 [選考方法]第一次審査(書類審査)通過者に対し面接を行い、最終決定は9月下旬の予定です。結果は、応募者全員にお知らせします。 申 郵送、ファクス、Eメール(記入例参照。経歴、応募の動機(北区における男女共同参画のあり方について800字以内。様式自由)も記入)または持参で、8月24日(金)(必着)まで

問 先 〒114-8503(住所不要)男女いきいき推進課(北とびあ5階)〔月曜、8月11日(祝)・12日(日)休館〕

☎(3913)0161

FAX(3913)0081

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

◆障がい者医療費助成制度受給者証をお持ちの方へ

現在使用している「障がい者証」は、8月31日(金)で有効期限が切れます。9月1日

(土)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。なお、古い受給者証は、9月以降各障害相談係(王子・赤羽)または区民事務所にお返しください。また、「障がい者医療費助成事由消滅通知書」を交付された方で、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ので、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29年度住民税が課税のため資格が喪失した方で、30年度住民税が非課税になった方
②65歳未満で、一度受給対象者になった方で、所得基準超過で資格を喪失した方

なお、31年1月1日より精神障害者保健福祉手帳1級の方も、心身障害者医療費助成制度の対象となります。詳しくは、お問い合わせください。

問 障害福祉課王子障害相談係

☎(3908)9081

赤羽障害相談係 ☎(3903)4161

◆司法書士による無料相談会

後援 北区

日 8月23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、前日までの電話申込(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 山下

☎(6323)0552

住めば北。東京。北区。



北区長 花川 典悠

◆「北區立図書館80周年記念・北區図書館活動区民の会10周年記念」中央図書館バリアフリー映画会

「見る」、「聞く」ことのご不便な方も一緒に楽しめる映画会です。

日9月9日(日) 午後2時～4時30分

映画ふるさとがえり **内容**少年時代と、大人になった現在。ふるさとを舞台に、二つの時代・物語が交差しながら進行していく。志半ばとなった「少年時代の夢」、今まで振り返りもしなかった「田舎の現実」。20年の時を超え、主人公が描いた「ふるさとの物語」を通じて、その想いを届けていく。ヒューマンドラマの感動作。 **上映方法**映画音声のほか、活弁士 檀鼓太郎氏の視覚障害者用音声ガイドが入ります。 ※2種類の音声会場内に流れます。また、聴覚障害者用日本語字幕を表示します。 **企画・運営**北區図書館活動区民の会 **定**50名[申込順。障害(ご不便)のある方優先] **申**申込書(図書館にあります。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、ファクスまたは電話で、9月2日(日)(必着)まで ※手話通訳あり。 ※日常付き添いを必要としている方は、付添人1名のみ入場可。

問先中央図書館図書係(十条台1-2-5) **電**(5993)1125 **FAX**(5993)1044

◆第67回北區民ハゼ釣大会

共催 北區

対区内在住、在勤、在学の方 **日**8月26日(日)(雨天決行) **集合**午前5時50分王子駅前公園(三角公園)(6時20分出発) **場**木更津市周辺 **内**ハゼ30匹の重量で競います。 **定**90名(申込順) **費**6,000円(中学生以下3,000円) **申**8月20日(月)までに電話申込

問先北區釣魚連合会理事長 戸田 **電**070(5584)2853



お知らせ

◆平成30年度第2回北區子ども・子育て会議(第23回会議)

区の子ども・子育て支援に関する各種計画の点検・評価、区の子育て支援施策などを審議する会議を開催します。

日8月23日(木) 午後6時30分～9時

場北とぴあ14階スカイホール **申**傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問子育て施策担当課 **電**(3908)8143

◆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都内に引き続き一年以上在住 ③世帯収入(父母等養育者)の総収入または合計所得金額を合算した金額が一定基準以下 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(たてられない場合は要相談) **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**下表のとおり

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

※1 準じる方…高校・大学等中途退学者・高卒認定試験合格者・定時制高校4年生・浪人生等

申平成31年1月31日(木)までに電話で予約をして、直接窓口で申込

●貸付を希望される方への説明会

日8月25日(土) ①午前9時30分～10時30分 ②午前11時30分～午後0時30分

場岸町ふれあい館第5集会室(岸町1-6-

17) **定**各80名

申当日、直接会場へ

=以下、共通=

問先北區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)

電(3907)9494

◆羽田空港機能強化に関する展示のお知らせ

国土交通省は、羽田空港の国際線増便に向けた飛行経路見直し等による機能強化(北區上空を通過する新飛行経路案を含む)について、できる限り多くの方々にご理解いただくため、展示を実施します。これまでの進捗状況を掲載した国発行のニュースレター「羽田空港のこれから」は区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館などでご覧になれます。新飛行経路案について詳しくは、国土交通省にお問い合わせください。

日8月19日(日)～25日(土) 午前10時～午後7時 **場**北とぴあ1階区民プラザ

問国土交通省「羽田空港のこれから」ナビダイヤル **電**0570(001)160

IP電話(5908)2420 ※いずれも平日 午前9時30分～午後7時

環境課環境規制調査係 **電**(3908)8611

HP<http://www.mlit.go.jp/koku/haneda>

◆北區文化芸術祭参加者・作品募集

●PTAコーラスの集い 参加者募集

対区内小・中学校PTAの方 **日**10月25日(木) 午前9時30分～午後5時 **場**北とぴあさくらホール **申**詳しくは、8月31日(金)までにお問い合わせください。

問先PTAコーラスの集い運営委員会事務局(滝野川第三小学校内)

FAX(5567)4523

●俳句大会 作品募集

対区内在住、在勤、在学の方 **日**11月3日(祝) 午後1時～4時30分 **場**北とぴあ7階第2研修室 **投句**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**本阿

弥書店顧問 本阿弥秀雄氏 **費**①1組1,000円②は無料 **申**指定用紙[北區文化振興財団(北とぴあ10階)、ココキタ(北區豊島5-3-13)にあります]を郵送で、①8月24日(金)②9月7日(金)(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 **電**(3909)0842

=以下、共通=

北區文化芸術祭の問い合わせ

北區文化振興財団ココキタ

電(6338)5711

◆はかりの定期検査を実施します

商店での取引、学校や医院などでの証明に使用する「はかり」は、2年に1度の定期検査を受けなければなりません。東京都計量検定所の検査員が皆さんの事業所まで伺い検査を実施します。検査対象の事業所宛には、はがきによる事前調査をしております。調査はがきが届いていない場合や、新たに「はかり」を使用するようになった場合は、お問い合わせください。

日9月6日(木)～10月25日(木)(土・日曜、祝日を除く)

問消費生活センター **電**(5390)1239 東京都計量検定所検査課

電(5617)6638

◆家庭におけるLED省エネムーブメント促進事業

東京都では、8月15日(水)から、白熱電球または電球形蛍光灯1個(口金の直径が26mmまたは17mm、切れている電球も可)に対し、LED電球1個を無償交付します。

対都内に住所を有する18歳以上の方(1名1回)。 ※運転免許証などの本人確認書類が必要。 ※交換できる店舗、その他詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問クールネット・東京コールセンター

電0570(066)700

携帯用(6704)4299

HP<https://www.tokyo-co2down.jp/individual/ecoolther/LED-family/index.html>

ブロック塀等の安全点検・安全対策を!

6月18日に起きた大阪府北部を震源とする地震では、ブロック塀等の倒壊で痛ましい事故が発生しました。大切な命を守るため、また、今後起こりうる地震に備えるためにも、まずは「点検」、次に「対策」をとりましょう。

ステップ1 まずは点検!セルフチェック

チェックリストを使って自宅のブロック塀の危険度を確認しましょう。

- 塀の高さが2.2mを超える
- 塀の厚さが10cm未満(塀の高さが2.0mを超える場合は厚さが15cm未満)である
- 塀の高さが1.2mを超える場合に、塀の長さ3.4m以下ごとに高さの5分の1以上突出した控え壁がない
- コンクリートの基礎がない
- 塀に傾き・ひび割れなどがある

※一つでもチェックがつくと地震時に倒壊するおそれがあります。⇒鉄筋が入っているかどうかも含めて専門家などに相談しましょう!

問建築課構造設備係(区役所第一庁舎7階7番)

電(3908)9176

ステップ2 専門家による診断

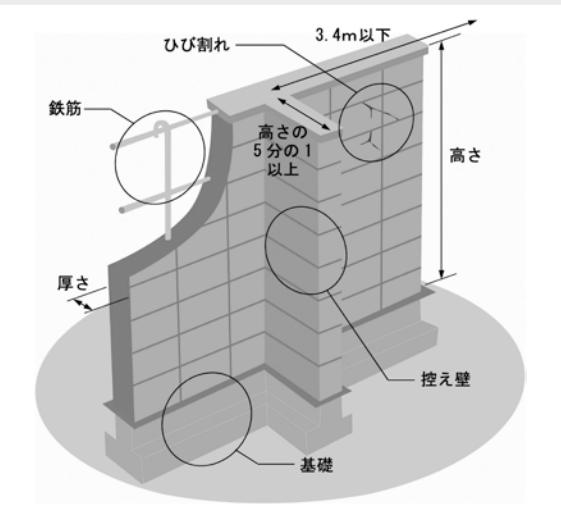
危険なブロック塀の点検に専門家を無料で派遣します。

■ブロック塀耐震アドバイザー派遣制度

対道路等に面する高さが1.0mを超えるブロック塀の所有者等 **内**ブロック塀の調査と助言

問建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番)

電(3908)1240



ステップ3 改善や緑化の助成金

危険なブロック塀等(万年塀、レンガ造、大谷石造の塀を含みます)の撤去及び造り替え等に要する費用の一部を助成します。

■ブロック塀等安全対策助成制度

対道路等に面する高さが1.0mを超えるブロック塀等

内[ブロック塀等の撤去工事に対する助成]

5,000円/m、上限15万円

7,500円/m、上限25万円(通学路等に面する場合) **[ブロック塀の上部一部撤去(塀の高さを50cm以下に減じる)工事に対する助成]**

3,000円/m、上限10万円

4,500円/m、上限15万円(通学路等に面する場合)

[新たなフェンスなどによる塀の設置(造り替え)工事に対する助成]

1万円/m、上限25万円

1万5,000円/m、上限35万円(通学路等に面する場合)

※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。詳しくは、お問い合わせください。

問先建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番)

電(3908)1240

■生垣造成助成

内[生垣造成]8,000円/m

※緑のモデル地区内は1万2,000円

[生垣造成に伴うブロック塀撤去]5,000円/m

※対象となる長さは生垣造成の範囲内。詳しくは、施工前にお問い合わせください。

問先環境課自然環境みどり係

電(3908)8618

区有施設のブロック塀等を点検しました

点検結果については、区のホームページをご覧ください。今後必要な箇所について改善を図っていく予定です。

問[学校施設]学校改築施設管理課

電(3908)9281

[学校以外の施設]営繕課技術管理・保全推進担当

電(3908)8061



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

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一緒に練習します。

電話申込 日場先 下表のとおり

Table with 3 columns: 日程, 会場, 申込・問い合わせ先. Rows include dates from 9/12 to 9/25 at various centers.

古民家生活体験講座「秋野菜作り」

区内在住、在学の小学3年生～6年生(保護者も参加可) ※3年生は要送迎 日 9月9日、10月28日、11月25日 各日曜 計3回 午前10時～正午(10月28日は午後1時まで)

定員20名(抽選) 往復はがき(記入例参照。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、8月27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

食育体験教室 理科で食育with お茶の水女子大学「マシュマロとグミのひみつ～ゼラチンの力～」

区内在住の小学1年生～6年生と保護者(2名1組) ※未就学児は参加不可。 日 ①9月15日(土)・②16日(日) いずれも午後1時～3時30分 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) 内「マシュマロとグミはどのようにして作られるのだろう?」自分で作って確かめてみましょう。

お茶の水女子大学講師 定員各12組(抽選) 往復はがき(記入例参照。①②の別、全員の氏名、お子さんの学年も記入)で8月23日(木)(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「理科で食育」担当 ☎(3908)9068

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」

区内在住、在勤の1歳～3歳の未就学児と保護者(2名1組) 日 9月10日(月) 午前10時～正午 内 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 幼少児体操振興会 飯田博貴氏 ほか

定員20組程度(抽選) 費1組1,500円 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24日(金)(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(9月)～みんなで食育・楽しく食育～

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) 内 離乳食の始め方とおすすめのポイント(お話と試食) ※各同一内容。1名1回のみ受講可 日 8月20日(月) 午前9時から電話申込 日 場定 問先 下表のとおり

Table with 4 columns: 日程, 定員(申込順), 会場, 申込・問い合わせ先. Rows include dates from 9/4 to 9/21 at various centers.

平成30年度幼児・小学生体操教室(Ⅲ期)

区内在住、在園の4～6歳の幼児(教室開始日4歳以上)及び小学生 日 9月11日～11月13日(9月18日・25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 [科目] マット、跳び箱ほか 師 総合体育研究所指導員 定員各100名(抽選) 費800円(前納) 往復はがき(記入例参照。生年月日、性別、園名・学校名・学年も記入)で、8月24日(金)(当日消印有効)まで 問場先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

「小学生」親子運動能力向上教室

後援 北区 区内①区内在住、在学の小学1年～3年生 ②区内在住の未就学児と保護者 日 9月3日～10月29日(9月17日・24日、10月8日を除く) 毎週月曜 計6回 ①午後6時40分～7時20分 ②午後7時30分～8時10分 場 赤羽岩淵中学校武道場 内 ①どのスポーツでも活かせる「基盤」となる動きを身につけます。②未就学児と保護者が一緒になって運動し、ペアで楽しくコミュニケーションを取りながら行います。 定員①10名 ②10組(いずれも申込順) 費各6,000円 日 8月19日(日) 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 NPO法人れっど★しゃっふる 村上 ☎080(1338)0297 EM murakami@red-s.net

卒乳準備講座

後援 北区 区内在住の卒乳を考えている母親(子ども同伴可) 日 9月20日(木) 午前10時～11時30分(9時30分受付開始) 場 北とびあ9階第1和室「せきれい」 内 母乳育児の卒業に向けての時期と方法について 師 助産師 定員25名(抽選) 費540円 往復はがき(記入例参照。子どもの生年月日、聞きたいことも記入)で、8月31日(金)(必着)まで 先 〒114-0021 岸町1-6-19-401 助産院SANBAさんば「卒乳準備講座」 問 東京都助産師会北地区分会 村上 ☎090(6504)4047

マイクロビットを貸し出します!

北区政策提案協働事業 区内在住、在学、団体所属の小・中学生 日 [引渡場所] 8月18日(土)…中央公園文化センター(十条台1-2-1) 19日(日)…赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) 内 マイクロビット(学習用コンピュータ)を1カ月間無料で貸し出します。夏休みの電子工作に挑戦しましょう。 定員50台(抽選)

ホームページで8月16日(木)まで 問先 NPO法人プログラミング教育研究所 伊藤 ☎090(8494)5524 HP http://j-code.org 生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323

スポーツ

なぎなた長期教室

後援 北区体育協会 区内在住、在学で小学生～70歳未満の方 日 ①9月7日～10月26日(10月5日除く) 毎週金曜 計7回 午前10時～11時 ②9月8日～10月27日(10月6日除く) 毎週土曜 計7回 午後1時～2時 ③9月16日～10月28日 毎週日曜 計7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 定員各5名(申込順) 費5,000円(小・中学生3,000円。傷害保険料を含む) ※用具は連盟で用意 申 電話、ファクスまたはEメール(記入例参照。①～③の別も記入)で、8月23日(木)(必着)まで 問先 北区なぎなた連盟 坂井 ☎・FAX(3821)8625 EM wheat@darkcyan.club.ne.jp

講座・講演会

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～野菜をたっぷり食べよう!めざせ1日350g～ 区内在住、在勤で20歳以上の方 日 9月12日(水) 午後1時30分～3時 内 「作り置き」「冷凍」「簡単レシピ」などの話を交えながら、毎日の野菜摂取に役立つ講座を行います(一口試食有)。 定員20名(抽選) 費150円 往復はがき(記入例参照)で、8月23日(木)(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

中央公園文化センター区民講座

秋から冬を楽しむためのプランター園芸～土づくりから野菜と花～ 区内在住、在勤、在学の方 日 9月21日(金)・28日(金) 計2回 午後2時～3時30分 内 秋冬のプランター菜園や春まで楽しめる花の紹介の他、切り戻しや古い土の利用方法等次回を楽しむための準備について学びます。 師 園芸コンシェルジュ 栗原優氏 定員20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11日(火)(必着)まで 問場先 〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター(月曜、祝日休館) ☎(3907)5661 FAX(3907)5666

着付け教室 ～地域で安心して学べる～

①水曜コース 日 9月5日～10月24日 毎週水曜 計8回 午後5時～7時 ②金曜コース 日 9月7日～10月26日 毎週金曜 計8回 午後5時～7時 ③他装着付けコース 日 9月3日～10月29日(9月17日・24日、10月8日を除く) 毎週月曜 計6回 午後1時30分～3時30分 =以下、①～③共通=

区内在住、在勤、在学の女性 内 ①②着付けの基礎知識、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、訪問着などと帯結びなど ③他装の心がまえ、訪問着・付け下げ・留袖・喪服・振袖等の着付けと帯結びなど ※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 定員各15名(抽選) 費 ①②8,000円 ③6,000円(いずれも前納) 申 往復はがき(記入例参照。①～③の別も記入)で、8月24日(金)(必着)まで 問場先 〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター ☎(3908)8400 FAX(3908)8405

北区起業入門セミナー

区内在住、在勤で起業に興味がある、または区内で起業予定の方(まだ具体的なプランがない方も参加可) 日 9月15日(土) 午前9時30分～11時30分 場 北とびあ7階第二研修室 内 起業に向けた第一歩として、起業とはどういうものかを学びます。 師 株式会社ハッピーコンセプト 片桐由紀子氏 定員50名(申込順) 申 電話、ファクスまたはEメール(記入例参照。性別も記入)で、9月7日(金)まで 問先 産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237 FAX(5390)1141 EM shien@city.kita.lg.jp

点訳者養成講座

講座終了後に区内で点訳ボランティアとして活動でき、パソコン(OSはWindows7、8.1、10)をお持ちで65歳未満の方 日 9月5日～平成31年2月上旬までの原則 毎週水曜(10月と11月に休講日あり、12月26日、1月2日は休講) 計20回 午後1時30分～3時30分 内 点訳の基礎、点字テープ作成方法など 師 日本点字図書館 点訳者 館 佳子氏 定員20名(抽選) 費2,600円程度(点字器・点消棒・テキスト代) 申 電話またはファクス(記入例参照)で、8月24日(金)(必着)まで 問場先 中央図書館図書係(十条台1-2-5) ☎(5993)1125 FAX(5993)1044

催し

北区平和バスツアーを開催します

区内在住、在勤、在学の方 日 9月21日(金) 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(北とびあ前)をはじめ、当時の面影を残す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。 定員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5日(水)(必着)まで ※1通で2名まで申込可 問先 〒114-8508(住所不要)総務課総務係 ☎(3908)8623

記号の見方

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

お問い合わせ

先 申込先

HP ホームページ

EM Eメール

長生きするなら
北区が一番



後期高齢者健康診査

対区内在住で、次の①②いずれかに該当する方 ①75歳以上の方(昭和18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ご加入の方

※対象の方には受診券を8月下旬に送付します。健診開始日までに届かない方は、お問い合わせください。

日 9月7日(金)～10月31日(水)(土曜午後、日曜、祝日及び休診日を除く) ※生活保護等を受給している75歳以上の方も同じ日程で健康診査を実施します。

場 「北区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X線検査など 申 受診券に同封の「一覧表」に記載の医療機関に事前予約をし、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。

●B型及びC型肝炎ウイルス検査を後期高齢者健康診査と同時に受診できます

対過去に肝炎検査を未受診で、検診を希望する方

以下、共通

問健康推進課コールセンター

☎(3908) 9034

健康推進課健康係

☎(3908) 9016



家族介護者教室「リハビリの先生に聞く動作介助のコツ」

対家族介護または高齢者等の介助に興味のある方 日 8月22日(水) 午後2時～3時30分 内理学療法士から寝返り・起き上がり・立ち上がり・歩行等の動作介助の方法を学びます。

定 20名(申込順) 申 電話申込

問場先 十条高齢者あんしんセンター(上十条3-1-25) ☎(5948) 9981

介護予防で元気はつらつサロン

対北区豊島2丁目～8丁目在住の65歳以上で、医師から運動制限されている方

日 8月29日(水) 午後1時30分～3時 内転倒予防体操、脳トレなど

師 北区介護予防リーダーの会

定 20名(申込順) 申 8月13日(月)午前10時から電話申込

問場先 豊島高齢者あんしんセンター(王子6-2-133-101) ☎(6903) 2712

脳に効く!シニアの絵本読み聞かせ教室

対区内在住の65歳以上で、全回参加できる方 日 9月12日、12月19日

毎週水曜 計15回(うち12月12日は予備日) 午前9時30分～11時30分

場 赤羽会館第2集会室ほか

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。簡単な脳の元気度チェックもを行います。

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 鈴木宏幸氏ほか

定 20名(抽選) 申 はがき(記入例参照)で、8月20日(必着)まで

問場先 〒114-8508(住所不要) 長寿支援課 ☎(3908) 9017

中央公園文化センター区民講座

歩いて伸ばそう健康寿命!仲間と楽しむ本格ウォーキング

対区内在住、在勤、在学の50歳以上の方 日 9月26日、10月24日 毎週水曜 計5回 午後1時～3時

内正しい歩き方、姿勢、靴の選び方などウォーキングの基礎を学び、2回目からは毎回区内を5km前後歩きます。

仲間を作って本格的なウォーキングにチャレンジしましょう(雨天決行)。

師(社)日本ウォーキング協会主任指導員 丸野隆子氏、丸野博子氏

定 20名(抽選) 費 50円(保険料)

申 往復はがき(記入例参照)で、9月14日(必着)まで

問場先 〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター(月曜、祝日休館) ☎(3907) 5661

膝痛腰痛改善プログラム

後援 北区 対区内在住の方 日 9月5日～26日 毎週水曜 計4回 午前10時～11時 場 赤羽体育館(志茂3-46-16)ほか 内 体操とトレーニングで膝痛、腰痛を改善して健康で丈夫なからだづくりを行います。 定 10名(申込順) 費 4,000円 申 8月19日(日)午前10時から電話またはEメール(記入例参照)で申込

問場先 NPO法人れっど★しゃっふる 村上 ☎080(1338)0297 EM murakami@red-s.net

健康情報

女性のための健康講座&相談

- ①女性の健康ミニ講座 対産後おおむね1年程度の女性(お子さん連れ可、保育なし) 日 9月3日(月) 午後2時～2時50分 内産後の体の変化と対応について医師を交えて座談会を行います。 定 10名(申込順)
- ②女性の産婦人科医師による個別相談 日 9月3日(月) 午後3時～4時 内妊活・月経前緊張症・更年期などの相談 定 3名(申込順)
- ③女性のからだメンテナンス体験コーナー 日 9月3日(月) 午後3時～4時 内乳がん自己チェック、お口の健康チェック、食生活チェック、からだを整え体操などの体験ができます。 =以下、①～③共通= 申 8月15日(水)午前9時から電話申込 ※③は当日、直接会場へ ※①②同時申込可 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

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

ジュニアスイミング教室

対区内在住の小学生 日 9月23日～11月11日 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 師 北区水泳連盟指導員 定 各60名(抽選) 費 5,400円 =以下、共通= 場 パノラマプール十条台(中十条1-5-6) 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24日(金)(必着)まで ※携帯電話不可。フリーメールでは当落通知が届かない場合があります。 問場先 〒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

赤羽体育館「バレーボール教室」

プロ指導者から学ぶ 初中級者向け9人制バレーボール～基礎練習から応用練習～ 対区内在住、在勤、在学の18歳以上の女性 日 9月5日(水) 午後7時～9時 定 40名(申込順) 費 1,000円 師 元バレーボールVリーグ選手 高橋寛記氏 申 8月10日(金)から電話申込 問場先 赤羽体育館(志茂3-46-16) ☎(3901)3144

北区民選手権 テニス秋季ミックスダブルス大会

後援 北区体育協会 対区内在住、在勤の方(学生を除く) 日 9月30日(日) 午前8時～午後5時 ※予備日10月21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48年12月31日以前生まれの方)、55歳以上(昭和38年12月31日以前生まれの方) ※4ペア以下の場合是一般のグループ 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26日(日)(当日消印有効)まで ※公開抽選日…9月8日(土)午後4時～5時 桐ヶ丘体育館地下会議室 問場先 〒115-0055 赤羽西2-14-5-404 北区テニス連盟 石岡 ☎(3909)8684

北運動場スポーツ教室

エアロビクスと筋力トレーニング～みんなで「腰スッキリ・肩軽やか」になってみませんか～ 対区内在住、在勤、在学の70歳までの医師から運動制限されていない方 日 9月7日～10月26日(10月5日を除く) 毎週金曜 計7回 ①午後1時～1時45分 ②午後2時～2時45分 場 北ノ台スポーツ多目的広場・体育館(上十条5-14-4) 師 セントラルウエルネスクラブ専属インストラクター 定 各30名(抽選) 費 2,800円 申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、8月24日(金)(必着)まで 問場先 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

北区体育協会スポーツ教室

●アクアビクス女性(午前の部)教室 対区内在住、在勤で18歳～70歳の女性 日 9月20日～11月1日 毎週木曜 計7回 午前9時30分～10時30分 師 上屋敷昌子氏 定 40名(抽選) 費 5,100円

スポーツ

潮田玲子&ヨネックス女子バドミントンチームによるバドミントン教室

対区内在住、在学の小学1年生～中学3年生でバドミントン経験がある方(保護者同伴希望の場合は2名まで観覧可) 日 9月24日(祝) 午前10時～正午(予定)(9時30分受付) 内オリンピックに2度出場した潮田玲子氏とヨネックス女子バドミントンチーム監督・選手がバドミントン教室を行います。 定 100名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。生年月日、性別、学校名、学年、競技年数も記入)で、8月23日(木)(当日消印有効)まで 問場先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801



潮田玲子氏

トップアスリートのまち・北区

北区スポーツボランティア養成講座

スポーツイベントにおける応急処置や熱中症対策を学ぼう 対区内在住、在勤、在学の方 ※北区スポーツボランティアに登録していない方も参加可 日 9月30日(日) 午前10時～午後1時(9時30分受付開始) 場 赤羽体育館多目的ルーム、エクササイズスタジオ(志茂3-46-16) 内 スポーツ現場で発生するケガや熱中症などの応急処置(座

学、実技) [持ち物]動きやすい服装、室内履き、寝転び用バスタオル(ヨガマット可) 師 NPO法人日本ファーストエイドンサエティ 定 50名(申込順) 申 ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、9月14日(金)(必着)まで 問 東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136 FAX(5390)1137 EM spo-vol@city.kita.lg.jp

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 EM Eメール