

NO.1591  
毎月1日・10日・20日発行  
**9 | 10**  
平成30年(2018)

# 北区ニュース

**第35回**  
～みんなのまちは  
みんなで作ろう～

## ふるさと北区 区民まつり


**10月6日(土) 午前11時～午後4時**  
※S-GATEは午後5時30分から

**7日(日) 午前10時～午後4時**

問ふるさと北区区民まつり実行委員会事務局(地域振興課内)  
☎(5390)0094 ※詳しくは、北区ホームページをご覧ください。

**王子会場(飛鳥山公園)**  
●JR王子駅中央口すぐ  
●東京メトロ南北線王子駅徒歩3分

●公園内特設ステージ  
日6日(土) 午前11時から  
開会式 十条富士見中学校吹奏楽部  
日7日(日) 午前10時から 和太鼓、ダンスなど



●レクリエーション広場  
～わくわくランドinあすかやま～  
ミニSL、もしもしでんわ、まわれロケット、くるくるストラックアウト、たことったどー!

●そのほかの催し物  
買い物広場、国際ふれあい広場、フリーマーケット

●飛鳥山3つの博物館  
“GO!ゴー!ミュージアム2018” 渋沢史料館・北区飛鳥山博物館・紙の博物館では、入館・観覧が無料となります。渋沢史料館では「渋沢三折」、北区飛鳥山博物館では勾玉ストラップ作り、紙の博物館では紙すき教室を開催します。

**赤羽会場(赤羽公園・赤羽会館・赤羽駅前)**  
●JR赤羽駅徒歩5分  
●東京メトロ南北線赤羽岩淵駅徒歩10分

●赤羽会館講堂ステージ  
日6日(土) 午前11時から  
開会式 桐ヶ丘中学校吹奏楽部  
日7日(日) 午前10時から 歌、踊りなど

●赤羽会館の催し物  
展示コーナー(1階ロビー及び4階)  
社交ダンス 6日(土)(4階大ホール)  
おたのしみ子ども広場 7日(日)(4階大ホール) うきうきサーキット、アタックNo1、キラキラ深海魚、スタンプラリー抽選会

●赤羽公園内の催し物  
おたのしみ子ども広場(ボディペイント)、買い物広場、フリーマーケット、きたちゃんを探そう

●公園内特設ステージ  
日6日(土) 午後1時から 歌、踊りなど  
日7日(日) 午前10時30分から 児童館・わくわく☆ひろばダンスクラブの発表など  
午後1時15分～1時45分  
快盗戦隊ルパンレンジャー  
VS警察戦隊パトレンジャーショー

●赤羽小学校  
日7日(日) 午前9時～午後4時  
少年フットサル大会

●赤羽駅東口駅前広場  
赤羽人気店によるグルメ大会

**滝野川会場(滝野川公園・滝野川体育館)**  
●JR上中里駅徒歩5分  
●東京メトロ南北線西ヶ原駅徒歩3分

●公園内特設ステージ  
日6日(土) 午前10時35分から 滝野川紅葉中学校吹奏楽部、午前11時から 開会式、午後2時から 滝野川自治会連合会対抗カラオケ歌合戦  
日7日(日) 午前9時40分から 江戸囃子鼓太郎和太鼓など 午後3時15分～3時45分  
快盗戦隊ルパンレンジャー  
VS警察戦隊パトレンジャーショー

●滝野川体育館内の催し物(7日(日)アリーナ内の催しは午後3時終了予定)  
あそびケーションランド…プラバン、ゲームコーナー、スタンプラリーなど  
展示コーナー  
社交ダンス(2階プレイルーム)  
アスレチック広場 6日(土)  
ワンコインで健康チェック 6日(土)・7日(日)  
体力測定コーナー 7日(日)

●こども広場  
射的、金魚・どじょうつかみ、シャボン玉、三角馬、なわとび、けん玉、コマ、竹馬

●そのほかの催し物  
交流都市等出店、フリーマーケット、古布回収 7日(日)  
交通少年団パレード 7日(日)

●防災センター 防災スタンプラリー

～つながる!ひろがる!地域のきずな～  
**10月は「北区きずなづくり月間」です**  
区では、毎年10月を「北区きずなづくり月間」と定めています。期間中、地域へ関心・興味をもっていただくための広報・啓発活動を展開しており、区民まつり王子会場に出展します。

区民まつり夜のステージ  
**S-GATE 第Ⅱ章**  
～飛鳥の森に想いをのせて～  
今年のテーマは「花鳥風月」  
月夜のもと、かがり火とともに幻想的な世界を…。  
日10月6日(土) 午後5時30分から  
場王子会場 飛鳥山公園内特設ステージ ※雨天時は、午後7時から東十条ふれあい館 第1ホールで行います。

区民まつり  
**オリジナルの扇子**  
当日各会場販売します。  
まつりの記念にぜひお買い求めください。  
【価格】500円

当日各会場平成30年7月豪雨災害義援金の義援金箱を設置します。

ご来場の皆さんへ  
各会場とも駐車場はありません。駐輪場も少ないので、なるべく公共の交通機関でお越しください。また、内容は変更になる場合があります。

### お知らせ

◆休日納付相談

●ワンストップ納付相談  
収支がわかる資料(給与、家賃、借入の明細など)を持参してください。  
日9月23日(祝) 午前9時～午後4時  
問場【国民健康保険料】  
国保年金課国保保険料係(区役所第一庁舎2階25番) ☎(3908)1159  
【後期高齢者医療保険料】  
国保年金課高齢医療係(区役所第一庁舎2階21番) ☎(3908)9069  
【特別区民税・都民税、軽自動車税】  
収納推進課(区役所第一庁舎2階19番)  
☎(3908)1129  
【介護保険料】介護保険課介護保険料係(区役所第一庁舎2階19番(23日のみ))  
☎(3908)1285  
●国民健康保険料納付相談  
保険証の更新がまだお済みでない方もぜひ

ひご利用ください。  
日9月30日(日) 午前9時～午後4時  
問場国保年金課国保保険料係(区役所第一庁舎2階25番) ☎(3908)1159

◆第5回中里貝塚保存活用計画策定委員会  
日9月21日(金) 午後1時から 内国指定史跡中里貝塚の保存活用の基本的な指針(大綱)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。  
問場北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)(月曜休館)  
☎(3916)1133

◆志茂三丁目9番地区防災街区整備事業の都市計画案の縦覧及び意見書  
本地区では、地域の防災性の向上などを推進していくため、防災街区整備事業の都市計画を定めます。都市計画案の縦覧及び区内在住の方または利害関係のある方は区長宛てに意見書の提出ができます。

【対象区域】志茂三丁目9番地の一部  
【縦覧及び意見書提出期間】  
9月18日(火)～10月2日(火) 午前8時30分～午後5時(土・日曜、祝日を除く)  
【縦覧及び意見書の提出場所】  
まちづくり推進課(区役所第一庁舎7階5番)  
【意見書の提出方法】  
氏名、住所及び意見を記入し、持参または郵送(必着)で提出  
問先〒114-8508(住所不要)まちづくり推進課(区役所第一庁舎7階5番)  
☎(3908)9154

◆第4回東京都北区資源循環推進審議会  
日9月28日(金) 午後2時から 場北清掃工場2階見学者説明室(志茂1-2-36)  
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

◆9月21日(金)～30日(日)は  
秋の交通安全運動期間です

区民の皆さん一人ひとりが交通マナーを身につけ、交通ルールを守り、交通事故を防止しましょう。

●高齢者保護誘導活動・自転車交通安全キャンペーン(王子警察署)  
日9月10日(月) 午後2時から  
場JR王子駅前

●交通安全タクシーパレード(滝野川警察署)  
日9月22日(土) 午後1時から  
場管内周辺道路周回

●交通安全駅前コンサート(赤羽警察署)  
日9月30日(日) 午後2時から  
場JR赤羽駅東口前  
=以下、共通=  
問施設管理課管理・交通係  
☎(3908)9216  
滝野川警察署 ☎(3940)0110  
王子警察署 ☎(3911)0110  
赤羽警察署 ☎(3903)0110

●9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

住めば、北区。 北区広報

北区広報番組  
「住めば、北区。」

秋の訪れを感じる季節、北区では多彩なイベントが行われています。伝統工芸の魅力を感じられる「奥山峠石と北区の工芸作家展」(9月8日～10月8日)と「北区伝統工芸展」(9月29日・30日)。「北区花火会」(9月29日)では、777発の花火が荒川の上空を華やかに彩ります。そして、来月6日・7日は、区内最大級のイベント「ふるさと北区区民まつり」です。ぜひ、お出かけください。

▼先月、北区ではスマートフォンを活用した「ウォーキングアプリ」ある「きた」の配信を開始しました。区内おすすめウォーキングコースの紹介や、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ます。気軽に楽しく、歩くことから健康づくりに挑戦してみませんか。台風や大雨が多く発生しています。気象情報に注意し、日頃からの十分な備えをお願いします。区も地震・水害に強い安全安心なまちづくりに全力で取り組んでいます。

名月をとってけると泣く子かな  
一茶

秋の訪れを感じる季節、北区では多彩なイベントが行われています。伝統工芸の魅力を感じられる「奥山峠石と北区の工芸作家展」(9月8日～10月8日)と「北区伝統工芸展」(9月29日・30日)。「北区花火会」(9月29日)では、777発の花火が荒川の上空を華やかに彩ります。そして、来月6日・7日は、区内最大級のイベント「ふるさと北区区民まつり」です。ぜひ、お出かけください。

北区長 花川典徳



記号の見方  
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



## ◆赤羽体育館ヴォイストレーニング

**対**区内在住、在勤、在学の16歳以上の方  
**日**10月5日～12月21日(11月23日を除く) 毎週金曜 計11回 ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分  
**定**各20名(抽選) **費**1万1,330円  
**申**往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、9月28日(金)(当日消印有効)まで ※1通1レッスン。定員に空きがある場合は当日参加可。詳しくはお問い合わせください。  
**問**先 115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 ☎(3901)3140

## ◆入門・初級の中国語講座

後援 北區

### ●入門(初めての方)

**日**10月9日～12月18日(12月4日を除く) 毎週火曜 計10回 午後7時10分～9時

### ●初級(学習経験が1年程度以下の方)

**日**10月10日～12月19日(12月5日を除く) 毎週水曜 計10回 午後7時10分～9時  
 =以下、共通=

**対**区内在住、在勤、在学の方 **場**ふれあい館集会室(予定) **内**講義、質疑応答形式

**師**長年教育現場で教えている経験豊富な中国人の女性 **定**20名(抽選)

**費**1万2,000円(教材費を含む) **申**往復はがき(記入例参照)で、9月24日(休)(必着)まで ※締切後も空きがあれば随時受付。詳しくは、お問い合わせください。

**問**先 114-0002 王子2-14-17 丸山事務所内 北區日中友好協会事務局 ☎(3911)2381



## ◆北區文化振興財団設立30周年記念事業12月・1月公演ご招待

### ①北區第九演奏会

**日**12月8日(土) 午後3時開演 **【曲目】**モーツァルト:交響曲第9番、ベートーヴェン:交響曲第9番「合唱付き」 **【出演】**飯森範親(指揮)ほか **定**5組10名(抽選)

### ②ほくとびあ亭 特別編(落語)

**日**平成31年1月12日(土) 午後2時開演 **内**亥年の年男たちが世代を超えて初笑いに挑みます。 **定**2組4名(抽選)

### ③モーツァルティアーナ!～モーツァルト263歳の誕生日に贈るとっておきのコンサート～

**日**1月27日(日) 午後2時30分開演 **場**北とびあさくらホール **内**ピアノソロから室内楽、協奏曲まで聴ける豪華な演奏会 **【演奏】**小倉貴久子(ピアノ)、モーツァルト・バースデー・オーケストラ **定**5組10名(抽選)  
 =以下、共通=

## トップアスリートのまち・北區

# 北區ハートスポーツフェスタ2018

障害のある方もない方も、普段体験できないスポーツを楽しもう!!

**日**10月8日(祝) 午前10時～午後3時 **内**①スポーツ体験会(ボッチャ、ユニカール、手のひら健康バレーボールほか) ②レク式体力チェック ③障害者福祉施設による自主製品販売 ④バルーンアートワークショップ ⑤弓道体験 ⑥バスケットボール交流試合観覧(区内のバスケットボールクラブVSプロバスケットボールチーム東京エクスレンス) ※スケジュールなど詳しくは、北區ホームページをご覧ください。 **申**当日、直接会場へ

### ●バスケットボールクリニック

**対**中学生以上のバスケットボール愛好者 **日**10月8日(祝) 午前10時～11時50分 **師**アトランタオリンピック出場選手 原田裕花氏、プロバスケットボールチーム東京エクスレンス **定**60名(抽選) **申**はがき、ファクス、Eメール(記入例参照。性別とバスケットボールの経験年数、障害者手帳をお持ちの方はその程度も記入)で、9月25日(火)(必着)まで

=以下、共通=

**場**赤羽体育館(志茂3-46-16) **【持ち物】**室内シューズ、動きやすい服装 **問**先 114-8503(住所不要) スポーツ推進課スポーツ推進係(北とびあ10階) ☎(5390)1134 FAX(5390)1137 **EM**spo-suishin@city.kita.lg.jp



原田裕花氏

赤羽郵便局・王子郵便局・区内ファミリーマート・マルエツ田端店・マルエツプチ上中里店に置いてありますので、ご利用ください。

# 日本作曲家協会音楽祭2018



主催 日本作曲家協会  
 共催 北區  
 後援 北區文化振興財団

**対**区内在住、在勤、在学の方(未就学児は除く)

**日**11月6日(火) 午後4時30分開演(4時開場) **場**北とびあさくらホール  
**【出演者】**五木ひろし、大月みやこ、川中美幸、水森かおり、市川由紀乃、福田こうへいほか **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、10月1日(月)(必着)まで ※座席は指定できません。抽選結果は10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

ン作成のコツを学ぶセミナーと個別相談会(事前申込制)を実施します。

### ●ファイナルイベント

**日**平成31年2月2日(土) 午後2時～7時  
**内**ファイナリストによるビジネスプランの公開プレゼンテーション、最終審査と表彰式、コンテスト参加者・観覧者などを交えた交流会を開催します。

=以下、共通=

**場**申 詳しくは、お問い合わせください。

**問**先 北區ビジネスプランコンテスト事務局(NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター) ☎(3901)5460

### ◆秋の大住宅デー

後援 北區、国土交通省、東京都など

**日**9月30日(日) 午前10時～午後3時  
**場**飛鳥山公園(王子1-1-3) ※小雨決行 **内**ふわふわ、子どもタイル教室、模擬店(かき氷、焼きそば、射的)などのイベント、住宅無料相談、区民対象家具転倒防止金具無料取付け(先着30名。L型金具(簡易なもの)2カ所) **申**当日、直接会場へ

**問**東京土建北支部 ☎(5390)6021

### ◆赤羽公園フリーマーケット

後援 北區

**日**10月14日(日) 午前10時～午後3時  
 ※予備日21日(日) **場**赤羽公園(赤羽南1-14-17) **【出店数】**50店(抽選) **【出店料】**1,500円(2.5m×2m) **申**往復はがき(記入例参照。搬入時車使用の有無、お持ちの方は携帯電話の番号も記入)で、10月9日(火)(当日消印有効)まで  
**問**先 154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会 ☎(3412)6857

# お知らせ

## ◆認知症 知ろう・つながろうin王子カルチャーロード・ギャラリー～認知症の人にやさしいまち 北區を目指して～

9月の認知症月間に合わせ、取組みを紹介します。

**日**9月18日(火)～28日(金) **場**王子駅北口カルチャーロード・ギャラリー

### 【展示内容】

●認知症カフェ「オレンジカフェきたい～な」  
 認知症についての情報収集や、地域交流の場として開設されている「オレンジカフェきたい～な」の地図や写真を展示します。

●認知症サポーター  
 認知症の人や家族を温かく見守る「認知症サポーター」や、認知症の人に配慮した対応を心がける「認知症サポート店」などの写真や情報を展示します。

●認知症の人の声と作品  
 認知症になっても、ちょっとした支援や工夫によって自分らしい生活を続けることができ

ます。認知症の人が自ら語るメッセージや作品を展示します。

**問**長寿支援課 ☎(3908)9017

## ◆北區文化芸術祭 珠算競技大会・シニア講習会参加者募集

**対**区内在住、在勤、在学、在園の方 ※シニア講習会は60歳以上の方

**日**11月3日(祝) **競技大会**…午前9時30分～午後2時 **シニア講習会**…午後1時30分～3時 **場**北とびあ13階飛鳥ホールほか **内**【競技大会種目】総合競技、読上暗算、読上算 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) **定**競技大会各100名、シニア講習会50名(いずれも申込順) **費**1,000円(シニア講習会は無料) **申**詳しくは、お問い合わせください。  
**【申込期間】**9月16日(日)～30日(日)  
**問**先 北區珠算教育連盟事務局 田口 ☎(3909)1405

### ◆司法書士による無料相談会

後援 北區

登記・法律・空家問題等相談会  
**日**9月27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 大島 ☎(5948)4264

### ◆無料不動産相談会

後援 北區

**日**9月23日(祝) 午前11時～午後4時(雨天決行) **場**赤羽駅西口ショッピングセンタービオ七福神広場 **内**不動産(取引・借地借家・相続・住まい探しなど全般)に関する相談、空き家に関する相談、不動産法律に関する相談に、専門家(宅地建物取引士・弁護士)が応じます。 **申**当日、直接会場へ  
**問**東京都宅地建物取引業協会北區支部 ☎(5390)2202

## ◆「2018北區花火会」の有料席チケットを販売しています

**日**9月29日(土) 午後5時～9時(花火打上は午後7時～8時) ※雨天決行・荒天の場合は中止 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

**問**2018北區花火会実行委員会事務局  
 ☎(6319)3973  
 HP <http://www.hanabi-kita.com>



QRコード 2018 北區花火会 HP

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





新しい乳幼児医療証・子ども医療証を発行します

現在の医療証の有効期限は9月30日(日)です。10月1日(月)から有効の新しい医療証は9月末に郵送します。10月1日以降に医療機関で受診するときは、必ず新しい医療証を医療機関に提示してください。

古い医療証は、子ども未来課に返送するか、区民事務所または地域振興室に返却してください。お子さんの加入している健康保険に変更があった場合は、お子さんの健康保険証のコピーを添付し、保険変更届を子ども未来課に提出してください。

☎(3908)9096

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「笑顔で子育て!～子どもの心を育てるコーチング～」

☎(3908)9361 FAX(3908)9335

☎(3908)9361 FAX(3908)9335

☎(3908)9361 FAX(3908)9335

子どもの歯みがき教室

☎(3908)9361 FAX(3908)9335

☎(3908)9361 FAX(3908)9335

子育てママの未来計画～自己実現コース～新しい自分の生活をイメージする二日間(連続2回講座)

子育てママの未来計画～自己実現コース～新しい自分の生活をイメージする二日間(連続2回講座)

☎(3908)9361 FAX(3908)9335

離乳食講習会(10月)～みんなで食育・楽しく食育～

☎(3913)0161 FAX(3913)0081

日程 定員(申込順) 会場 問い合わせ・申込先

☎(3913)0161 FAX(3913)0081

☎(3913)0161 FAX(3913)0081

☎(3913)0161 FAX(3913)0081

おいでよワクワク体験ひろばへ 滝野川文化センター子どもひろば

☎(5394)1230

☎(5394)1230

子育てセミナー

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

北区子どもプログラミングコンテスト

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230

☎(5394)1230 FAX(5394)1231

◆第40回分譲マンション管理無料セミナー「大規模修繕工事のすすめ方」

☎(3908)9201 FAX(3908)2244

☎(3908)9201 FAX(3908)2244

☎(3908)9201 FAX(3908)2244

☎(3908)9201 FAX(3908)2244

☎(3908)9201 FAX(3908)2244

◆赤羽文化センター区民協働講座「相手を大切に思う心を形に～大人のマナー教室～(小笠原流礼法)」

☎(3906)3911 FAX(3906)3915

☎(3906)3911 FAX(3906)3915

☎(3906)3911 FAX(3906)3915

☎(3906)3911 FAX(3906)3915

☎(3906)3911 FAX(3906)3915

◆中央公園文化センター講座

☎(3907)5661 FAX(3907)5666

☎(3907)5661 FAX(3907)5666

☎(3907)5661 FAX(3907)5666

☎(3907)5661 FAX(3907)5666

☎(3907)5661 FAX(3907)5666

☎(3907)5661 FAX(3907)5666

☎(3907)5661 FAX(3907)5666

☎(3907)5661 FAX(3907)5666

☎(3907)5661 FAX(3907)5666

☎(3907)5661 FAX(3907)5666

紙芝居さんまい

☎(3907)1568(夜間のみ)

☎(3907)1568(夜間のみ)

☎(3907)1568(夜間のみ)

☎(3907)1568(夜間のみ)

スポーツ

◆バドミントンアカデミー

☎(080)1185)6796

☎(080)1185)6796

☎(080)1185)6796

☎(080)1185)6796

☎(080)1185)6796

講座・講演会

◆滝野川文化センターPC特別講座 V期「インターネット入門(初級)」

☎(3907)5661 FAX(3907)5666

☎(3907)5661 FAX(3907)5666

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



長生きするなら  
北区が一番



高齢者インフルエンザ予防接種

対区内在住の次のいずれかに該当する方①昭和28年12月31日以前生まれで、接種日現在65歳以上の方 ②60歳から64歳で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重度の障害がある方

※対象の方には9月下旬に高齢者インフルエンザ予防接種予診票をお送りします。届かない方は、お問い合わせください。また、今年の11月、12月で65歳を迎えられる方には誕生日の前月末にお送りします。なお、予防接種を受ける際には必ず予診票をお持ちください。

「接種期間」 10月1日(月)～平成31年1月31日(木)

「接種回数」 期間内1回

「接種方法」 23区内の協力医療機関での接種：予診票及び健康保険証または後期高齢者医療被保険者証を持参し、医療機関で接種を受けてください。 ※協力医療機関には予防接種実施医療機関のポスターが掲示してあります。 ※費用は区内での接種と同額です。

「23区外での接種」：詳しくは、お問い合わせください。

「費」 2,500円(接種を受ける医療機関で支払) ※72歳以上(昭和22年3月31日以前に生まれた方)または接種対象者のうち生活保護等を受けている方は、自己負担金が免除されます。

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

介護予防で元気はつらつサロン「いきいきからだ調整体操」バランス調整編

対 赤羽西1～6丁目(5丁目の3～15を除く)、西が丘1～3丁目(在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方) 日 9月27日(木) 午後3時30分～5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5-1-27) 内 身体のパランスを整え、いきいきとした身体をつくるための体操 師 運動指導員 山村典子氏 定 30名(申込順) 申 9月18日(火)午前9時30分から電話申込 問 先 西が丘園高齢者あんしんセンター ☎(5924)7715

中央公園文化センター区民講座「触れることから始めよう!やさしいパソコン講座10月コース」

対 区内在住、在勤、在学の60歳以上で、仲間づくりを通して継続的なパソコン学習を始めたい方 日 10月18日～11月22日 毎週木曜 計6回 午後1時30分～3時30分 内 電源のオン/オフから始め、マウスの使い方、キーボードでのローマ字による文字入力までの基礎をじっくりと学びます。 師 きゅりつと 玉村研二氏 費 600円(教材費) 定 12名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、10月5日(金)(必着)まで 問 場 先 〒114-0033 十条台1-2-11 中央公園文化センター ☎(3907)5661

シニア元気塾「地域に活かすいきいき講座Part2」書道のすすめ

対 区内在住、在勤の50歳以上で全回参加できる方 日 10月15日～29日 毎週月曜 計3回 午後2時～4時 場 北とびあ8階807会議室 内 「般若心経」の写し(写経)体験。書き進むうちに素直な気持ちになり心が穏やかになります。 師 書家 吉田一茲氏 定 20名(抽選) 費 300円 申 往復はがき(記入例参照)で、9月21日(金)(必着)まで 問 先 〒114-8508(住所不要) 長寿支援課 ☎(3908)9017

健康増進センター「へるしあKITA」

①姿勢改善エクササイズ  
対 区内在住、在勤で40歳以上の方 日 10月13日(土)・20日(土) 計2回 午前10時～11時30分 内 猫背、肩こり、腰痛等の予防・改善を目指す筋力トレーニングやストレッチ 定 30名(抽選) ②ダンベル&ストレッチ  
対 区内在住、在勤で65歳以上の方 日 10月16日(火)・23日(火) 計2回 午前10時～11時30分 内 ダンベルを使った全身の筋力トレーニングと、立位やマットでのストレッチ 定 30名(抽選) ③シニア体力測定  
対 区内在住、在勤の65歳以上で、全回参加できる方 日 10月19日(金)・26日(金) 計2回 午前9時30分～11時30分 内 測定(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行)と運動(ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング) 定 20名(抽選) 以下、①③共通  
申 往復はがき(記入例参照。①③の別も記入)で、①②9月27日(木)、③10月2日(火)(いずれも必着)まで 問 場 先 〒114-0002 王子5-1-2-5-101 健康増進センター ☎(5390)2220

健康増進センター

健康増進センター  
(へるしあKITA)

姿勢改善エクササイズ

区内在住、在勤で40歳以上の方  
10月13日(土)・20日(土) 計2回  
午前10時～11時30分  
猫背、肩こり、腰痛等の予防・改善を目指す筋力ト

シニア元気塾「地域に活かすいきいき講座Part2」書道のすすめ

区内在住、在勤の50歳以上で全回参加できる方  
10月15日～29日 毎週月曜 計3回 午後2時～4時  
北とびあ8階807会議室  
「般若心経」の写し(写経)体験。書き進むうちに素直な気持ちになり心が穏やかになります。

健康増進センター

健康増進センター  
(へるしあKITA)

姿勢改善エクササイズ

区内在住、在勤で40歳以上の方  
10月13日(土)・20日(土) 計2回  
午前10時～11時30分  
猫背、肩こり、腰痛等の予防・改善を目指す筋力ト

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

主催 健康づくりグループ  
アクアウォーキング研究会アクアフレンズ  
日 10月12日(金) 午後1時30分～3時30分 場 十条台パノラマプール(中十条1-5-6) 定 40名(抽選)  
=以下、共通=  
対 区内在住、在勤の方 申 往復はがきまたはファクス(記入例参照。全員の氏名(1通2名まで)・住所・年齢・電話番号も記入)で、9月27日(木)(必着)まで ※健康フェスティバルについて詳しくは、今後の北区ニュースでお知らせします。  
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

◆赤羽体育館「健康測定会」  
対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方 日 9月20日(木)～24日(休) 午前9時～午後8時15分 内 ①指先でわかる!血管年齢測定(加速度脈波測定) ②丈夫で元気な骨をつくる対策(骨健康度測定) 師 ルネサンススタッフ 定 100名(申込順) 費 ①②計500円 申 9月10日(月)から電話申込 問 場 先 赤羽体育館(志茂3-46-16) ☎(3901)3144

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

歳以上の女性(昭和53年12月31日以前に生まれた方)で、29年度の乳がん検診を受けていない方(受診間隔2年に1回) ※授乳中、妊娠または妊娠の可能性のある方及び豊胸手術を受けている方、ペースメーカーを装着されている方、VPシャントの手術歴のある方を除く 日 11月1日(木)～31年1月31日(木) ※休日を除く 場 区内指定医療機関 内 問診、視触診(任意)、マンモグラフィ(乳房エックス線検査) 費 1,000円 ※生活保護を受けている方は免除となります。 申 電話申込 ※はがきか、ファクス(「乳がん検診第4回」、住所、氏名、ふりがな、生年月日、電話番号を記入)または北区ホームページから電子申請でも申込可 [締切]12月14日(金)(必着) ※受診券は10月下旬から順次郵送します。  
問 先 健康推進課コールセンター  
☎(3908)9034  
〒114-8508(住所不要) 健康推進課健康係  
☎(3908)9016 FAX(3905)6500

◆元気で輪っしょい!  
健康フェスティバル北区2018  
●森川由加里とグランドアイチ～簡単呼吸法!からだを心をしなやかに～  
日 10月11日(木) 午後7時～8時30分 場 北とびあ13階飛鳥ホール 師 松本桂江氏、森川由加里氏 内 いつでもどこでもできる簡単な「呼吸体操」です。深くゆったりした呼吸をしながら、身体を動かします。代謝を高め、血液の循環が良くなり太りにくい身体に、疲れにくい身体に。ストレスが緩和され、心が穏やかに。心身ともにリラックスしていきます。  
定 60名(抽選)  
●水中ウォーキング&アクアピクス

ウォーキングポール、マウスピースは有料)  
※詳しくはホームページをご覧ください。  
申 当日、直接会場へ  
問 総合型地域スポーツクラブコムスポたきのがわ ☎080(1185)6796  
HP http://comspo.exblog.jp/

◆合気道初心者体験教室  
後援 北区体育協会  
対 区内在住、在勤、在学の中学生以上の方 日 10月1日～10月29日(8日・15日を除く) 毎週月・木曜 計7回 午後7時15分～9時 場 滝野川体育館第2武道場(西ケ原2-1-6) 費 3,000円(傷害保険料を含む) 申 9月30日(日)までに電話申込 問 先 北区合気道連盟 阿出川 ☎090(4172)0006

◆区民体育大会柔道競技  
主催 北区・北区体育協会  
日 10月28日(日) 午前10時30分から 場 赤羽体育館(志茂3-46-16) [競技種目] ①個人戦トーナメント(小学生学年別、中学生男子、中学生女子、一般男子段別、一般女子段別) ②団体戦トーナメント(高校生男子、中学生男子) 費 1,000円 ※申込方法など詳しくは、10月1日(月)までにお問い合わせください。  
問 北区柔道会 副理事長 上本 ☎090(2337)5348

◆乳がん検診(平成30年度第4回)  
対 区内在住で、平成30年12月31日現在40

スポーツ

◆北区体育協会スポーツ教室

●ピラティス女性教室  
対 区内在住、在勤で18歳以上の女性 日 10月17日～11月28日 毎週水曜 計7回 ①午後6時40分～7時50分 ②午後8時～9時10分 場 赤羽体育館エクササイズスタジオ(志茂3-46-16) 師 磯田美紀氏 定 各25名(抽選) 費 5,800円

●初心者フラダンス教室  
対 区内在住、在勤で18歳以上の方 日 10月18日～12月6日 毎週木曜 計8回 ①午後6時30分～7時40分 ②午後7時50分～9時 場 滝野川体育館プレイルーム 師 齋藤富美江氏 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、9月25日(火)(必着)まで ※携帯電話は不可。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 西ケ原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

◆MIRAIフェス  
共催 北区  
対 区内在住、在勤、在学の方 日 9月29日(土) 午前10時～午後4時30分 場 教育総合相談センター体育館(滝野川2-52-10) 内 書道教室、バドミントン、卓球、スポーツ吹矢、ノルディックウォーキング、キンボールスポーツ(貸ラケット・ノルディック

健康情報  
◆乳がん検診(平成30年度第4回)  
対 区内在住で、平成30年12月31日現在40