

NO.1594
毎月1日・10日・20日発行

10|10
平成30年(2018)

北区ニュース

マイ広報紙(北区版)をご利用ください

区では、広報紙「北区ニュース」を届ける情報発信手法として「マイ広報紙」を導入しています。パソコンやスマートフォンから、いつでも「北区ニュース」を読むことができます。ぜひ、ご利用ください。

問 広報課 ☎(3908)1102
HP <https://city-kita.mykoho.jp>

北区飛鳥山博物館秋期企画展

都電の記憶

—北区ゆかりの19系統・32系統を巡って—



平成27年に王子四丁目在住の元フリーカメラマン西山英明氏が撮影した1系統(上野駅前・品川駅前)など都電銀座線の終焉に関する展示会「都電残照'67」を催しました。その後、同氏から新たに提供を受けた大量の白黒ネガフィルムの中に19系統(王子駅前・通三丁目)と32系

日 10月27日(土)～12月9日(日) 午前10時～午後5時
※毎週月曜休館 場 同館特別展示室・ホワイエ

統(荒川車庫前・早稲田)が少なからず含まれていることが判りました。そこで、区内を走行していた両系統に焦点を当て再び展示会を催します。本展では、原板から直接焼いた全紙大のパネルを80点展示するとともに、沿線を示した地図や両系統で使用された都電器具類などもご覧いただけます。撮影は全て昭和43年(1968)にされました。

世相的には小笠原諸島返還や川端康成のノーベル文学賞受賞などで知られていますが、北区では米陸軍王子病院の反対デモが激化し、王子周辺は極めて騒然としていました。そうした最中、公園が整備され石神井川の隧道も竣工した飛鳥山付近や王子駅前・西ヶ原などの界隈で撮られた都電の写真が今回の主役です。秋色深まる飛鳥山でちょうど50年前にタイムスリップしてみるのはいかがでしょうか。

【関連事業】

①学芸員によるフロアレクチャー

日 10月28日(日)、11月11日(日) いずれも午後2時～

3時 場 同館特別展示室 内 担当学芸員が展示の要点を解説します。定 30名(先着順) 申 当日、直接会場へ
※当日午後1時から会場受付で整理券を配布します。

②映像企画「都電の記憶」

日 12月9日(日) 午後2時～4時 場 同館講堂

内 都立多摩図書館フィルムライブラリー所蔵で東京都映画協会製作による次の3本の記録映画を鑑賞するとともに、担当学芸員との対談形式で講師から当時の撮影話を詳細に伺います。

【記録映画】

①昭和40年(1965)「都電物語」13分

②昭和45年(1970)「わが道をゆく—都電32系統—」16分

③昭和58年(1983)「都電荒川線」11分

師 元フリーカメラマン 西山英明氏 定 80名(抽選)

申 ①往復はがき(記入例参照)または②電子申請で、③11月29日(木)④28日(水)午後5時(いずれも必着)まで
※①についてはお問い合わせください。

=以下、①②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

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

お知らせ

◆10月31日(水)は特別区民税・都民税(普通徴収分)第3期分の納期限です

送付した納付書で収納推進課(区役所第一庁舎2階19番)、区民事務所(王子区民事務所を除く)、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納付できません。※区民事務所の収納時間は、下表のとおりです。お越しの際は、必ず納付書を持参してください。

場所	日程
赤羽区民事務所	月～金曜(祝日を除く)… 午前8時30分～午後7時 第2・4日曜… 午前9時～午後5時
滝野川区民事務所	月～金曜(祝日を除く)… 午前8時30分～午後5時

●携帯電話やスマートフォンから納付ができます(モバイルレジ)

モバイルレジとは、納付書に印字されたバーコードを携帯電話やスマートフォンで読み取り、モバイルバンキングを利用して納付できるサービスです。詳しくは、納付書裏面をご覧ください。

●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、第4期(平成31年1月31日)分以降からとなります。12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)の手続きができます

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収納推進課へ持参すれば、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。

問 収納推進課納係 ☎(3908)1124

●納税に困難な事情がある場合は、ご相談ください

問 収納推進課 ☎(3908)1129

◆第2回北区の20年後を考えるワークショップの傍聴

北区都市計画マスタープランの改定に向け、ワークショップを実施します。

日 10月27日(土) 午後1時45分～4時30分 場 赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301) 内 改定素案の検討に活かすため、意見を出し合いながら区民が中心となったまちづくりの取組みについて考えます。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

◆「北区基本計画2015」及び「北区経営改革プラン」の改定のための検討会

区では「北区基本計画2015」及び「北区

区民とともに

区民一人ひとりがゆとりと豊かさ、そして、地域への愛着を持つことができる「人が輝く、まちが輝く、未来が輝く」魅力あふれる北区づくりを目指して、「区民とともに」の基本姿勢のもと、区政を進めています。この魅力あふれる北区づくりに向けた広聴制度をご紹介します。

●区長へのはがき・封書などをご活用ください

区民の皆さんから、区政への意見・要望・提案などをお聴かせいただくはがき・封書をご用意しています。お寄せいただいた声をできるだけ区政に反映させるよう、区長はじめ全職員が努力してまいります。どうぞご活用ください。また、北区ホームページで

経営改革プラン」を改定するための検討会を設置します。検討会は、学識経験者や区内団体代表者、公募委員から構成されており、北区の現状と課題や社会情勢の変化を踏まえた施策の方向性を検討していきます。開催期間は10月から平成31年2月まで、全7回の予定です。なお、検討にあたり、北区ニュースや北区ホームページなどで情報発信を行っていきます。

●第1回検討会

日 10月22日(月) 午後6時30分から 場 北とぴあ14階スカイホール 内 区の現状と課題、今後の進め方など 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。 ※第2回以降については、今後の北区ニュー

も区政へのご意見、各課への問い合わせをお受けしています。

【設置場所】区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)、区民センター、地域振興室、区民事務所、図書館、北とぴあなど

●区政モニター制度など

幅広い年代層の区民の皆さんのニーズを直接お伺いするため、会議参加やアンケートをお願いする区政モニター制度のほか、中学生・高校生モニター制度があります。会議に参加不要な区政レポーター制度もあります。その他、区政の実情と認識を深めるための区内施設見学会も実施しています。募集は、北区ニュースなどでお知らせしています。また、活動報告は北区ホームページ・区政資料室などで公表します。

問 広報課広聴担当 ☎(3908)1102

スなどでお知らせします。

問 企画課 ☎(3908)1104

◆司法書士による無料相談会

後援 北区

登記・法律・空家問題等相談会

日 10月25日(木) 午後6時～9時 場 北とぴあ8階804A会議室 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時までの会場受付可)

問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 秋元 ☎(3901)5290



北区長 花川典悠太

住めば、北区。 北区広報番組「住めば、北区」は、毎月3日、10日、20日、27日に放送されます。

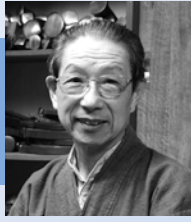
●10月の番組(手話つき)
旧古河庭園100年の歩み
【放送日時】毎日午前9時、正午、午後8時・11時の4回
※放送時間は約15分です。ひと月ごとに内容を変更します。
翌月からDVDでの貸出も行います。

問 広報課 ☎(3908)1102

住めば、北区。 北区広報番組「住めば、北区」は、毎月3日、10日、20日、27日に放送されます。

北区在住の鍛金家・人間国宝

奥山峰石氏が 名誉都民に選定



北区名誉区民の奥山峰石氏が、9月19日、東京都議会の同意を得て、名誉都民に選定されました。心からお祝い申し上げます。また、北区飛鳥山博物館3階の飛鳥山アートギャラリーでは、奥山峰石氏の鍛金工芸作品を展示するほか、道具類や制作工程を記録したビデオ上映を通年開催(入場無料)しています。

問 総務課総務係 ☎(3908)8623

【経歴】

昭和12年 山形県新庄市に生まれる
昭和27年 笠原宗峰氏に鍛金弟子入り
昭和52年 田中光輝氏に鍛金師事
平成元年 日本伝統工芸展高松宮記念賞受賞
平成7年 重要無形文化財保持者認定
東京都北区名誉区民に選定
平成9年 紫綬褒章を授章
平成11年 山形県新庄市名誉市民に選定
平成19年 旭日小綬章を授章
平成30年 東京都名誉都民に選定

◆第34回赤羽文化センターまつり

主催 赤羽文化センター利用団体連絡協議会
日 10月20日(土) 午前10時～午後5時30分、21日(日) 午前9時30分～午後4時
内 [作品展示の部] 染色工芸、ちぎり絵、彫刻、手芸、書道、華道、絵画、版画、和裁、経済研究、短歌、俳句、写真そのほか学習成果の発表・学習紹介など [実演の部] ウクレレ、コーラス、マンドリンとギター、詩吟、フォークダンス、大正琴、尺八、カラオケ、フラダンス、太極拳、日本舞踊、新舞踊、琉球舞踊、着付舞、自主制作映像の上映など
[その他] お茶席(一席400円)、健康チェック
申 当日、直接会場へ
問 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) ☎(3906)3911

◆知的書評合戦ビブリオバトルin赤レンガ図書館

日 11月10日(土) 午後1時30分～2時30分(1時開場) 内 テーマは「この本が好き!～あなたが好きな本を紹介してください～」。
申 電話または直接窓口で、11月2日(金)まで ※観戦のみ希望の方(先着50名)は当日、直接会場へ
問 中央図書館図書係(十条台1-2-5) ☎(5993)1125

平成30年度施策評価の結果がまとまりました

●施策評価とは

施策の目的である問題状況の改善がどの程度進捗しているかを把握し、社会経済環境の変化を的確に分析することで、区民ニーズに即した施策体系の見直しにつなげることを目的として、基本計画の改定に合わせて実施するものです。

●評価の対象

基本計画における61の基本施策に対して評価を実施しました。

●評価の方法

区民ニーズや社会変化をとらえ、施策(区が取り組む方針)の有効性などを検証します。

●評価結果について

評価結果は、今年度から開始する「北区基本計画2015」の改定に向けた基礎資料として活用します。

[評価結果の公表] 北区ホームページ、図書館、地域振興室及び区政資料室(区役所第一庁舎1階)
問 企画課 ☎(3908)1104

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。

によるおよそ1時間のコンサート。日本の歌曲からオペラのアリアまで

申 当日、直接会場へ
問 北区文化振興財団
☎(5390)1221

◆「ナカハチ・オン・タイム」にご招待

共催 北区文化振興財団
対 区内在住、在勤、在学の方(2名1組) ※未就学児を除く 日 11月21日(水) 午後7時開演 場 北とびあつつじホール
内 東京ボーイズの仲八郎プロデュースのエンタテイメントショー [ゲスト] 春風亭小朝、U字工事、カミナリ 定 2組(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、10月18日(木)(必着)まで
問 先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「ナカハチ」係 ☎(5390)1221

◆第104回歩こう会(1日コース)レインボーブリッジとお台場を歩こう!

共催 北区教育委員会
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、就学前要相談)
日 11月18日(日) 午前9時北とびあ前集合 ※小雨決行 [行程] JR王子→JR田町→レインボーブリッジ→お台場海浜公園(昼食各自)→台場(ゆりかもめ)→JR新橋→JR王子 ※歩行距離5km 定 80名(申込順)
費 大人800円、小人400円(交通費、保険料) 申 10月15日(月)からファクス、Eメール(記入例参照)または電話申込
問 先 北区青少年団体連合会 関谷 ☎090(8807)6516
FAX(4283)6123
EM kitaku.seidanren@gmail.com

◆城北菊花会「第61回菊花展示大会」

後援 北区
日 10月28日(日)～11月11日(日) 午前9時～午後4時 場 赤羽公園(赤羽南1-14-17) 内 会員が「大菊盆養厚物3本」、「大菊盆養管物3本」、「大菊ダルマ作り」、「大菊福助作り」、「大菊切花作り」、「小菊盆栽石・木付」、「小菊盆栽その他」、「懸崖、ローソク作り」の各部門で競技を行い、「内閣総理大臣賞」をはじめ各種の賞をめざします。
申 当日、直接会場へ
問 城北菊花会 ☎(3911)5651

●事務事業評価とは

事務事業評価では、事業にどれくらい人やお金を投入したかだけでなく、その事業本来の目的をどのくらい達成できたか(成果)にも着目して検証します。

●事務事業評価の目標

- ① アカウンタビリティ(行政の説明責任)を果たし、議会や区民との新たなパートナーシップ(協働関係)を築きます。
- ② 本来の事業目的をどのくらい達成することができたか、「成果」に着目して行政改革を推進します。
- ③ 事業の「プラン(企画)→ドゥ(実施)→チェック(評価)→アクション(改善)」という行政活動の流れを、区政運営の仕組みの中に組み込みます。
- ④ 社会経済状況の変化に応じた全庁的な意識改革、能力開発を進めます。

●評価の対象

昨年度に行われた事業(区の具体的な仕事)の中で、「平成29年度予算の概要」掲載の主要事業のうち、区に裁量の余地のない法定受託事務や内部管理事務などを除いた345事業です。

●評価の方法

まず、事業の目的・対象者等を振り返り、事業にかかるコストを把握します。次に、事業の成果・効率性を計る指標と今後の目標値を設定し、そのうえで、事業課長が一次評価(簡易評価)を行います。

さらに、一部の事業は、事業部長・政策経営部長による二次評価(重点評価)も行います。重点評価では、始まって間もない事業(今年度2年目の事業)及び一定程度進捗した事業(今年度5年目の事業)を選びました。

●評価の集計

下表のとおりです。

	評価対象事業	平成31年度の方針						
		維持・推進	縮減	拡充	休止	終了	再開	その他
簡易評価	345	301	3	29	3	7	0	2
重点評価(2年目及び5年目の事業)	12	10	0	2	0	0	0	0

●評価結果の公表

[閲覧場所] 北区ホームページ、図書館、地域振興室及び区政資料室(区役所第一庁舎1階)

問 経営改革・公共施設再配置推進担当課
☎(3908)9334

◆都立王子特別支援学校(高等部)学校公開

日 11月7日(水) 午前9時～正午
申 当日、直接会場へ
問 都立王子特別支援学校(十条台1-8-41)
☎(3909)8777

お知らせ

◆浮間ふれあい館一時休館

空調機等改修工事のため一時休館します。
日 平成31年1月15日(火)～3月下旬(予定)
問 地域振興課区民施設係
☎(5390)0095

◆北区文化振興財団設立30周年記念事業2月・3月公演ご招待

① 明和電機 Presents. ヒゲ博士とナンセンス★マシーン
対 区内在住の3歳～中学生の子どもと保護者(2名1組) 日 平成31年2月23日(土) 午後2時開演 内 ゆかいなマシンが次々に登場。親子で楽しめるメカニカルミュージカル。 定 2組(抽選)
② 加藤登紀子コンサート 花はどこへ行った
対 区内在住の方(2名1組) ※未就学児入場不可 日 31年3月16日(土) 午後5時開演 [出演] 加藤登紀子、北川 翔ほか 定 4組(抽選)
= 以下、①②共通 =
場 北とびあ①つつじホール②さくらホール
申 往復はがき(記入例参照。①②の別と希望人数、車イス席が必要な場合はその旨も入)で、10月24日(水)(必着)まで ※1通1公演まで
問 先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「2月・3月公演招待K」係
☎(5390)1221

◆「法の日」無料相談会

後援 東京法務局・北区
日 10月25日(木) 午後1時～4時 場 区役所第一庁舎1階ロビー 内 土地・建物の調査・測量、境界問題及び不動産の表示に関する登記の相談 申 当日、直接会場へ
問 東京土地家屋調査士会北支部 佐藤 ☎(3902)3103

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

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。歯ブラシの選び方、嫌がるときの対処法、コップはいつから使えるかなど、お口に関する疑問を解決して、親子で楽しい歯みがきタイムにしましょう。 申込電話申込 会場 下表のとおり

日程	会場	申込・問い合わせ先
11月7日(水)・28日(水) 午前10時から	北区保健所1階 (東十条2-7-3)	健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588
11月8日(木)・22日(木) 午前10時から	赤羽会館7階 (赤羽南1-13-1)	健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
11月13日(火) 午前10時から	滝野川健康支援センター1階 (西ヶ原1-19-12)	健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

子育てトーク

後援 北区
区内在住の生後1年以内の子どもと母親 日11月14日(水) 午前10時～11時30分(9時30分受付開始。開催時間中は出入り自由) 場赤羽会館3階第2和室 内子育て中のお母さん同士の交流や助産師に相談できる場です。お悩み解決、お出かけ練習、息抜き場としてお気軽にご利用ください(身体測定も可)。 [持ち物]母子手帳、バスタオル 師助産師 定20名(先着順) 申当日、直接会場へ 問東京都助産師会北地区分会 電話☎080(5064)6003

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II 「童謡100年!童謡を通しての情操教育、子どもに伝えたい音楽文化」

区内在住、在勤、在園の1歳以上の未就学児と保護者 日11月22日(木) ①午前10時～正午 ②午後2時～4時 ※①②同一内容 場北とびあ14階ナリアホール 内心と体を育てる大切な時期である幼児期に、日本が世界に誇れる音楽文化「童謡」に親子で触れ、一緒に楽しく歌ってみましょう。 師NPO日本国際童謡館理事長 高田真理氏 定各20組(抽選) 申往復はがき(記入例参照。お子さんの氏名・ふりがな、年齢、①②の別、どちらでも良い場合は、その旨も記入)で、11月7日(水) (必着)まで 問☎114-8546(住所不要) 子ども未来課次世代育成係 ☎(3908)9361

滝野川文化センター特別講座 「親子料理教室～あったか煮込みハンバーグで、心も体もほっこり♪～」

3歳～小学2年生のお子さんと保護者(2名1組) 日11月25日(日) 午前10時30分～午後1時30分 内親子で「煮込みハンバーグ」「マッシュポテト」「ミモザサラダ」をつくりま。 師食育指導士 伊藤由紀子氏 定12組(抽選) 費3,000円(2名分の材料費・保険料を含む) 申はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、11月13日(火) (必着)まで 問☎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

離乳食講習会(11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すすめ方のポイント(お話と試食) ※各同一内容。1名1回のみ受講可 申10月15日(月)午前9時から電話申込 日場定 問先 下表のとおり

日程	定員(申込順)	会場	申込・問い合わせ先
11月9日(金) 午後1時30分から	28名	北区保健所1階 (東十条2-7-3)	健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588
11月28日(水) 午後1時30分から	32名	赤羽会館7階 (赤羽南1-13-1)	健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
11月14日(水) 午後1時30分から	20名	滝野川健康支援センター2階 (西ヶ原1-19-12)	健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

ひとり親家庭交流会のお知らせ

区内在住で、ひとり親家庭の保護者の方 日11月3日(祝) 午後1時30分～3時30分 [出張相談]午後3時40分～5時 場北とびあ8階801会議室 内ひとり親ならではの苦労や、子育ての悩みなど、同じ立場の人同士、本音で語りあいませんか。セミナー終了後には、そらまめ相談室(ひとり親家庭等相談室)の相談員が、会場内で出張相談を行います。 定20名(申込順) 申電話または北区ホームページで、11月2日(金)まで ※出張相談は予約者優先 ※セミナー・出張相談は単独、両方の申込可。 ※保育(就学前まで。先着6名)あり 問先そらまめ相談室(㈱エイジエック) ☎(3908)1363 子ども未来課次世代育成係 子どもの未来応援担当 ☎(3908)9097



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11月12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(株)幼少児体操振興会 飯田博貴氏ほか 定20組程度(抽選) 費1,500円 申往復はがき(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、10月30日(火) (必着)まで 問☎115-0055 赤羽西5-2-27 赤羽スポーツの森公園競技場 ☎(5948)9281

平成30年度幼児・小学生体操教室(Ⅳ期)

区内在住、在園の4歳～6歳の幼児(教室開始日4歳以上)及び小学生 日11月20日～平成31年1月22日(12月25日、1月1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(株)総合体育研究所指導員 定各100名(抽選) 費800円(前納) 申往復はがき(記入例参照。生年月日、性別、園名・学校名・学年も記入)で、10月24日(水) (当日消印有効)まで 問☎114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

産業技術高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会 Raspberry piで体験する電子工作 対中学生 日11月17日(土)・18日(日) 計2回 午後1時～4時 内簡単なプログラミングを行い、センサーや音楽を作成しま

す。 師同校教員1名 定10名(抽選) 費2,100円 申はがき、ファクス(記入例参照)またはホームページで、11月1日(木) (必着)まで 問☎116-8523(住所不要) 都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス ☎(3801)0145 FAX(3801)9898 HPhttp://www.metro-cit.ac.jp

講座・講演会

◆北区飛鳥山博物館講座

北区遺跡学講座2018「田端不動坂遺跡」 日11月3日(祝) 午後1時～4時(予定) 場同館講堂および野外(田端1丁目付近) 内田端不動坂遺跡について、博物館内で座学を行った後に、現地を見学します。 師同館学芸員 定30名(抽選) ※現地解散。交通費は各自負担 申往復はがき(記入例参照)で、10月24日(水) (必着)まで 問☎114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

◆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 ～食から始める冬の冷え対策～ 区内在住、在勤で20歳以上の方 日11月14日(水) 午後1時30分～3時 内身近な食材や香辛料を使って、身体を温める食事について学びます(一口試食有)。 定20名(抽選) 費200円(食材費実費) 申往復はがき(記入例参照)で、10月25日(木) (必着)まで 問☎114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター ☎(5390)2220

◆滝野川文化センター区民協働講座「ゼロからはじめる書道入門～書の古典を学ぶ～」

区内在住、在勤、在学の16歳以上の方 日11月22日～12月20日(12月6日を除く) 毎週木曜 計4回 午後7時～9時 内「とめ」「はね」「はらい」など、書道の基本の書き方を古典(楷書・行書・草書・隷書)で学びます。 師日本書道学院審査員 増田柳亭氏 [協力]墨水会 定20名(抽選) [持ち物]書道用具一式 費80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、11月8日(木) (必着)まで 問☎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

◆北区・足立区・瀧野川信用金庫連携「創業セミナー」

産業競争力強化法に基づき策定した北区創業支援事業計画で「特定創業支援事業」に位置付けられたセミナーです。4回すべて受講することで、会社設立時の登録免許税の軽減などの特典があります。 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。 区内・足立区で創業予定または創業5年未満で全回参加できる方 日内師 下表のとおり 場瀧野川信用金庫本店5階講堂(田端新町3-25-2) 定50名(申込順) 申申込書(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31日(水)まで 問先[セミナーについて]瀧野川信用金庫業務部 ☎(3893)6176 FAX(3810)1500 HPhttp://www.takishin.jp/business/support/index.html [特定創業支援事業について]産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237

日程(計4回)	内容	講師 (NPO法人東京都北区中小企業経営診断協会)
11月7日(水)	経営	平野紘一氏
11月14日(水)	販路開拓	朝倉久男氏
11月21日(水)	財務	高木容子氏
11月30日(金)	人材育成	岡田資司氏

[時間]午後5時～7時30分

催し

◆北区・板橋区合同散策ツアー ～歴史と自然をめぐる～アスリートのまち

日11月15日(木) 午前9時30分～午後0時30分(9時15分都営三田線志村坂上駅集合) ※小雨決行、荒天中止 内「トッパアスリートのまち・北区」と板橋区の歴史と自然を両区の観光ボランティアガイドとめぐりませんか。 [コース]志村一里塚、南蔵院、国立スポーツ科学センター(建物の外で説明)、赤羽自然観察公園など ※JR赤羽駅解散 定20名(抽選) 申往復はがき(記入例参照。希望人数、全員の氏名も記入)で、10月26日(金) (必着)まで 問☎114-8503(住所不要) 産業振興課観光振興担当 ☎(5390)1234



国保

◆国民健康保険料納付書をお送りします 平成30年度10月期から3月期までの納付書を10月17日(水)に発送します。各納付期限までにお納めください。すでに年間の保険料を納付済の方や口座振替の方、年金から差し引かれる方にはお送りしません。 ※会社などの健康保険に加入したとき、または家族の健康保険の扶養家族になったときは、国民健康保険をやめる手続きをしてくださ。会社などから区役所への連絡はありませんので、必ずご自身でお届けください。 問先 国保年金課国保資格係(区役所第一庁舎2階23番) ☎(3908)1131 ◆国民健康保険料休日納付相談 日10月28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

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

先

HP

ホームページ

EM

メール

長生きするなら
北区が一番



健康増進センター
(へるしあKITA)

ツールエクササイズ

対 区内在住、在勤で40歳～64歳の方
日 11月10日、24日 毎週土曜 計3
回 午前10時～11時30分 内 ミニボ
ール、ダンベル、体操棒などを使用し
た筋力トレーニングやストレッチ
定 30名(抽選) 申 往復はがき(記
入例参照)で、10月25日(木)(必着)ま
で

問 場 先 〒114-0002 王子5-2-15
101 健康増進センター
☎(5390)2220

家族介護者教室

●コグニサイズで心も体もリフレッシュ
対 区内在住で医師から運動制限をさ
れていない方 日 11月5日(月) 午後
2時～3時30分 場 新町コミュニテ
ィアリーナ第2ホール(田端新町2-
27-17) 内 認知課題(頭を使った
課題)と運動課題(体を使った課題)
を両方向に行うことにより、心身機
能を効果的に上げていく、座位で行う
プログラムです。 師 ぷらっとほ
む滝野川東 介護予防運動指導員
定 30名(申込順) 申 10月10日(水)午
前10時から電話申込

問 先 新町光陽苑高齢者あんしんセ
ンター
☎(5855)1219

●薬剤師さんにご質問してみよう!薬の正
しい基礎知識
対 区内在住の高齢者、家族及び関係
者 日 11月8日(木) 午後2時～3時
30分 場 滝野川会館3階301・302集
会室(西ヶ原1-23-3) 内 薬の基

礎知識(服用時間、飲み合わせ、副作
用など)、薬剤師の在宅訪問サービ
スについて 師 みよの台薬局グルー
プ 池田泰朗氏 定 50名(申込順)
申 10月12日(金)午前10時から電話申
込 問 先 滝野川はくちょう高齢者あん
しんセンター
☎(3822)6080

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を
み
んなで、腰スッキリ・肩軽やかにな
つてみませんか?
対 区内在住、在勤、在学で70歳まで
の医師から運動制限されていない方
日 11月2日、12月21日(11月23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tralウルエルネスクラブ専
属
インストラクター 定 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、10月19日
(金)(必着)まで
問 先 〒115-0043 神谷2-47-6
北運動場
☎(3902)5639

◆元気ぶらざのカルチャー教室
①編み物講座
対 区内在住の18歳以上の方(かぎ針編み
初心者可) 日 11月1日～12月20日 毎
週木曜 計8回 午後3時～4時30分
内 長編みと細編みでカーディガンを作ります。
定 15名(申込順) 費 6,400円(別途
材料費3,800円程度)
②小物手芸講座
対 18歳以上の方 日 11月5日(月)・19日
(月) 計2回 午後1時30分～3時 内 ダ
ンボール台紙を使ってつくる、麻の輪織り
バッグ 定 12名(申込順) 費 3,500円(材
料費を含む)
=以下、①②共通=
申 10月12日(金)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

講座・講演会

◆元気ぶらざのカルチャー教室

◆着付け教室～地域で安心して学べる～
①月曜コース
日 11月5日～12月17日 毎週月曜 計7
回 午後5時～7時
②水曜コース
日 11月7日～12月26日 毎週水曜 計8
回 午後5時～7時
③他装着付けコース
日 11月5日～12月17日 毎週月曜 計7
回 午後1時30分～3時30分
=以下、①～③共通=
対 区内在住、在勤、在学の女性 内 ①②着
付けの基礎知識、補整の仕方、着物の手入
れ、たたみ方、半襟つけ、ふだん着・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 15名(抽選) 費 ①③7,000円、②8,000
円(いずれも前納) 申 往復はがき(記入例
参照。希望コースも記入)で、10月26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

◆着付け教室～地域で安心して学べる～

◆女性のための健康講座&相談
①女性の健康ミニ講座
対 おおむね50歳代(更年期)以降の女性
日 11月12日(月) 午後2時～2時50分
内 大人の女性のヘルスケアについて医師を
交えて座談会を行います。
問 障害福祉課公保保健係
☎(3908)9019
②女性の産婦人科医師による個別相談
日 11月12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 11月12日(月) 午後3時～4時(予約不
要) 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、からだ整え体操な
どの体験ができます。
=以下、①～③共通=
申 ①②10月15日(月)午前9時から電話申
込 ※①②同時申込可 ③当日、直接会場へ
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

シルバー人材センターパソコン教室

対 区内在住、在勤、在学の方 日 内 定 費 下表のとおり 申 往復はがき(記入例参
照。希望コースも記入)で、11月2日(金)(必着)まで ※12月9日(日)、平成31年1月
13日(日)午前10時～午後2時にパソコン無料相談と体験を行います。
問 場 先 〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター
☎(3908)8400

番号	コース名	日程	定員 (抽選)	費用 (教材費を含む)
①	超初心者OK はじめてのパソコンと インターネットWindows10	11月12日(月)～14日(水) 計3回	各9名	6,500円
②				
③	年賀状作成(文面)	11月19日(月)・20日(火) 計2回		4,500円
④				
⑤	年賀状作成(宛名面)	11月26日(月)・27日(火) 計2回		6,500円
⑥				
⑦	インターネット入門Windows10	12月3日(月)・4日(火) 計2回		4,500円
⑧				
⑨	ワード初級	12月10日(月)～12日(水) 計3回		6,500円
⑩				
⑪	ワード中級	12月17日(月)～19日(水) 計3回		4,500円
⑫				
⑬	デジカメ入門	平成31年1月9日(水)・ 10日(木) 計2回		6,500円
⑭				
⑮	エクセル初級	1月15日(火)～17日(木) 計3回		
⑯				
⑰	エクセル中級	1月21日(月)～23日(水) 計3回		
⑱				

【時間】①③⑤⑦⑨⑪⑬⑮⑰…午前9時30分～正午 ②④⑥⑧⑩⑫⑭⑯⑱…午後1時30分～4時

健康いき情報

◆薬のおはなし

対 ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)な
どの呼吸器疾患をお持ちの方や関心のある
方 日 11月6日(火) 午後2時～3時30分
場 北とびあ14階スカイホール 内 ぜん息・
COPDの薬について・吸入薬の正しい使い
方 師 北区薬剤師会 小野澤岳氏ほか
定 100名(先着順) 申 当日、直接会場へ
※お持ちの方はお薬手帳・吸入薬をお持ち
ください。
問 障害福祉課公保保健係
☎(3908)9019

◆女性のための健康講座&相談

◆若い世代のワンコイン(500円)
で健康チェックin中央図書館
簡単セルフ健康チェックで、からだ年齢を
測ってみませんか
対 区内在住で、20歳～40歳代の方 日 10
月21日(日) 午前10時～午後4時 場 中
央図書館(十条台1-2-5)前広場及び1階
入り口付近(雨天時は1階入り口付近で受
付) 内 ①糖尿病予防コース…指先からの
自己採血でHbA1c(過去1～2カ月の血糖の
平均的な状態)を測定

②からだ年齢測定コース…骨密度、血管年
齢、肺年齢、体内年齢を測定 ※所要時間は
①②各15分程度。医師による相談はありま
せん。定 ①②合計100名(先着順) ※混雑
時は整理券を配布します。 費 各500円
【併設コーナー(無料)】

●北区ウォーキングアプリ「あるきた」
来場した方全員にアプリ内でのポイント
をプレゼントします。

●食生活YES・NO診断
あなたの食習慣を簡単にチェックできる
チャート式の食生活診断を実施します。管理
栄養士による「今日から実践一言アドバイス
シート」付き。
=以下、共通=
申 当日、直接会場へ
問 健康推進課健康づくり推進係
☎(3908)9068

◆元気で輪っしょい!
健康フェスティバル北区2018
～みんなの力をあわせて健康づくり～

ロコモ予防講演会～動ける体が未来を支え
る「知っ得・納得ロコモ予防」～
対 区内在住、在勤、在学の方 日 11月15
日(木) 午後2時～3時30分 場 赤羽会館
4階大ホール 内 いつまでも動ける体でい
るために、ロコモティブシンドロームをわかり
やすく解説し、自宅でできる簡単な実技を楽
しく紹介しながら体験していただきます。
※手話通訳あり 師 早稲田大学スポーツ科
学大学院 荒木邦子氏 定 100名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。全員(1通2名ま
で)の氏名も記入)で、10月24日(水)(必着)
まで
問 先 〒114-8508(住所不要)健康推進課
健康づくり推進係
☎(3908)9068

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

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