

NO.1415
毎月1日・10日・20日発行

9 | 1

平成25年(2013)

北区ニュース

(25.8.1現在)	前月比
世帯数	180,306 90増
総人口	334,611 76増
日本人人口	320,285 14増
男	159,316 3増
女	160,969 11増
外国人人口	14,326 62増
男	6,622 21増
女	7,704 41増
年齢別人口*	14歳以下... 32,916 (9.8%)
	15歳~64歳... 218,576 (65.3%)
構成比	65歳以上... 83,119 (24.9%)

*外国人人口を含む

世帯と人口



第二十八回

北区伝統工芸展

主催 北区伝統工芸保存会、北区
王子青色申告会、東京商工会議所北支部、北産連連合会、
北区商店街連合会、王子法人会、東京福祉士会王子支部、
北区納税貯蓄連合会

何かを感じる 実演・体験 いいなあ
伝統の技を継承する職人たちの手さばきを間近で見ることが
できる実演、作品展示、即売など、普段身近で触れることので
きない熟練の技と日本のものづくりに出会えます。

9月28日(日) 午前10時~午後6時 29日(日) 午前10時~午後5時
場北とびあ地下1階展示ホール
問合せ 03-3908-11235

出展者

東京仏壇	岩田 芳樹
東京手描友禅	岩田 晴芳
江戸文字風絵	佐藤 信男
江戸べっこう	志村 康夫
浮世絵木版画	森 俊昭
銀細工	沼辺 伸吉
銀細工	小島 信重
とんぼ玉	小島 信一
竹工芸	なかの雅章
竹工芸	早船 豊次
鍍金	早船 豊次
鍍金	小島 保彦
彫金	天野益次郎
陶芸	星野 兼三
表具	相沢 彰宏
表具	望月 一志
古型今戸人形	吉田 義和
鍍金	小島 保美
縁起福熊手	斎藤 照英
染付(公募出品 実演展示)	高橋 善治
柄巻(公募出品 実演展示)	高橋 友穂
	笹原 喜幸

特別展示

北区伝統工芸保存会会員
として活躍されている人間国
宝、北区名誉区民奥山峰石
氏の鍛金作品を展示します。

技の体験

内容により時間がかかるものがあります。伝統工芸展終
了時間近くなった場合、技の体験受付を終了させていただきます。
しますのでお早めにご来場ください。

江戸べっこう	ストラップ・ペンダントづくり	1千円
浮世絵木版画	木版画の刷り	500円
東京仏壇	箸づくり	800円
東京手描友禅	布の色挿し体験	500円
江戸文字風絵	風骨つきの紙に絵を画く	200円
陶芸	ロクロの体験	無料
表具	ハガキ掛けづくり	500円
表具	からくり屏風づくり	1千円
銀細工	アルミメダルの荒らし分け	300円
とんぼ玉	とんぼ玉・ネックレスづくり	1千円~1千500円

伝統工芸品の
プレゼント
当日、会場でアンケート回答者の中から抽
選で、会場内贈呈品コーナーに展示している北
区伝統工芸保存会会員の作品を贈呈します。

第3回 北区議会定例会

- 9月9日(月) 本会議
- 10日(火) 本会議
- 12日(木) 区民生活委員会
- 13日(金) 文教委員会
- 健康福祉委員会
- 建設委員会
- 17日(火) 企画総務委員会
- 19日(木) 決算特別委員会①
- 20日(金) 決算特別委員会②
- 25日(水) 決算特別委員会③
- 26日(木) 決算特別委員会④
- 27日(金) 決算特別委員会⑤
- 30日(月) 決算特別委員会⑥
- 10月1日(火) 決算特別委員会⑦
- 3日(木) 議会運営委員会
- 4日(金) 本会議

お知らせ

防災行政無線(屋外スピーカー)を使い、区内全域でアラートの試験放送を行います。アラートは国から伝えられる緊急地震速報などの緊急情報を自動的に防災無線で放送するシステムです。
9月11日(水) 午前11時頃、午前11時30分頃、計2回
内(これは試験放送です)を3回繰り返します。こちらは防災アラート
アラートの試験放送を行います

第2回滝野川第一小学校・滝野川第七小学校 統合推進委員会
9月12日(木) 午後7時から
場田端ふれあい館第1ホール(田端3-16-1) 内平成26年4月に滝野川第一小学校と滝野川第七小学校が統合してできる新しい学校の校名などについて協議します。
甲 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。希望者多数の場合には、傍聴をお断りすることがあります。
問 学校適正配置担当課
☎(3908) 9271

第31回北区障害者作品展 個人参加者募集
区では12月3日から9日の「障害者週間」を記念して、毎年、北区障害者作品展を開催しています。日頃の活動の成果を発表しませんか。
対区内在住の心身障害者(児)の方またはグループ ※作品展参加団体に所属している方は除く
日12月7日(土) 午前10時~午後4時、8日(日) 午前10時~午後3時
内 絵画、手工芸などの作品展示及び活動紹介(コーラスなどの舞台発表) 甲 電話またはファクス(記入例参照)で、9月27日(金)まで
※会場の都合により出品数を制限する場合があります。詳しくはお問い合わせください。
問 場先障害者福祉センター事業部(中十条1-1-18)
☎(3905) 7121
FAX(3905) 7116

「北区の環境に関するアンケート」にご協力ください
このアンケートは、「北区環境基本計画」の改定に向けて、区民や区内事業者の皆さんの環境についての意識や要望、生活スタイルなどを把握することを目的としています。
20歳以上の区民の方の中から2千人を無作為抽出の方法で選出。また、区内の中小規模事業所の中から600事業所を二段階抽出の方法で選出し、対象となった方・事業所にはアンケートを9月12日(木)以降に郵送でお送りします。
10月4日(金)が回答期限です。同封の封筒で返送してください。ご協力をお願いします。
なお、アンケートの発送と回収は区の委託した調査機関が実施します。
問 環境課環境政策係
☎(3908) 8603

お知らせ

◆戦没者等のご遺族へ

区は、次の特別給付金の請求を受け付けています。

対「第二十二回特別給付金」号国庫債券(戦没者等の妻に対する特別給付金)または「第二十四回特別給付金」号国庫債券(戦没者の父母等に対する特別給付金)を受給していただくには受給権があった方で、引き続き公務扶助料や遺族年金等を受給している戦没者の妻・父母・祖父母

請求期間 平成28年6月13日まで
問先 健康福祉課健康福祉係
☎(3908) 9015
☎(5320) 4077

◆福祉工房でボランティア体験をしませんか

日 9月11日(水) 午前9時～午後4時30分 **内** 障害がある方の車イスの介助・食事介助など

持ち物 昼食、室内履き
定 6名(申込順) **申** 9月4日(水)から9日(月)までに電話申込
問先 先赤羽西福祉工房(赤羽西5-7-1)
☎(3908) 4111

◆友愛ホームサービス「友愛サポートスタッフ」募集

地域に住む高齢者などに対し、日常生活の簡単な手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。

対 おおむね18歳以上(高校生を除く)の心身ともに健康な方
提供するサービス内容 家事援助、外出・通院などの付き添い、見守り、代筆、話し相手などの支援ほか ※詳しくは、お問い合わせください。
報酬 1時間900円(通所・通学は40分700円)

●養成研修

日 10月15日・11月19日 毎週火曜 計6回 午後1時30分～4時30分 **場** 岸町ふれあい館(岸町1-6-17) **師** NPO法人東京YWCAビューティーマンサービスサポートセンター **定** 30名
費 3千円 **申** 9月9日(月)から11日(水)までに電話申込。申込者から指定の応募用紙を送付します。応募用紙提出期限は9月19日(水)(必着)
※書類選考・面接(9月30日(月)、10月2日(水))あり
以下、共通

問先 北区社会福祉協議会友愛ホームサービス
☎(3907) 9492

◆文化センター子どもひろば「プログラム企画・運営ボランティア募集」

対 区内で活動する団体・個人またはこれから北区での活動を考えている団体・個人 **日** 場赤羽文化センター：12月1日(日) 中央公園文化センター(会場：北とびあ地下1階展示ホール)：平成26年1月19日(日) 滝野川文化センター：2月23日(日) いずれも午前10時～午後3時 **申** 要項を確認のうえ、所定の申込書(各文化センター)及び生涯学習・スポーツ振興課(区役所第二庁舎3階)にありませう。ホームページからもダウンロードできます。必要事項を記入し、ボランティアを希望するファクスので申込。持参または赤羽文化センター：10月9日(水) 中央公園文化センター：11月16日(出) 滝野川文化センター：11月30日(出) (いずれも必着) ※中央公園文化センターは休館中のため、問い合わせは滝野川文化センターへ

問先 赤羽文化センター
☎(3906) 3911

●年金・労働・雇用 無料相談会

年金の内容や受取額についての疑問、サービス残業やパワハラ等のトラブル、人事・労務管理などのお悩みに、社会保険労務士が無料で相談に応じます。
後援 北区
日 9月10日(火) 午後1時30分～4時30分 **場** 区役所第一庁舎1階ロビー **申** 当日、直接会場へ
問先 東京都社会保険労務士会 北支部
☎(3908) 0248

◆ふるさと農家体験館「古民家寄席 落語」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 10月6日(日) 午後1時～3時 **内** 落語家・鈴ヶ倉八馬による落語口演 **定** 50名(抽選) ※当日席も若干あり **申** 往復はがき(記入例参照。参加人数も記入)で、9月18日(水)必着。 ※1通につき2名まで
問先 先赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館
☎(5993) 8361

◆北とびあ国際音楽祭関連「連公演 オペラ・ミュージカルの秘密」にご招待

北とびあ国際音楽祭を支える区民ボランティアの企画です。第一部オペラコンサートはイタリア・オペラ・歌曲の名作を生んだ作曲家たちを、歌曲、トークを交えて紹介します。第二部は、新婚のズザンナとジル伯爵が繰り広げる喜劇。夫に言えない秘密を持つ妻と妻を疑う夫の傑作オペラです。
日 11月9日(出) 午後2時開演
場 北とびあつじホール **指** 揮 宮川健太郎 **演出** 館 亜里沙 **定** 400名 **抽選** **申** 往復はがき(記入例参照。希望人数も記入)で、9月25日(水)必着。 ※1通につき2名まで
問先 先114-8503(住所不要) 北区文化振興財団「区民ボランティア企画」係
☎(5390) 1221

◆あすなる祭つなげひろがれみんなのわあすちゃんなるちゃんこには

ゲームや模擬店、バザー、イベントなど楽しい催しを通じて、地域の皆さんと交流し、あすなる福祉園を知っていただくともに、当日は東日本大震災の復興に向けた販売を行います。
日 9月14日(出) 午前10時～午後2時45分
問先 あすなる福祉園(王子6-14-1)
☎(3913) 0188

◆第32回中央公園文化センター祭「北とびあ」
日 9月14日(出)・15日(日) 午前10時～午後5時(15日は午後4時まで) **場** 北とびあ地下1階展示ホール・9階茶室・13階飛馬ホール
問先 滝野川文化センター(月曜、祝日休館)
☎(5394) 1230

◆催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込む場合の記入例は8面をご覧ください

◆北とびあ国際音楽祭
北とびあ国際音楽祭を支える区民ボランティアの企画です。第一部オペラコンサートはイタリア・オペラ・歌曲の名作を生んだ作曲家たちを、歌曲、トークを交えて紹介します。第二部は、新婚のズザンナとジル伯爵が繰り広げる喜劇。夫に言えない秘密を持つ妻と妻を疑う夫の傑作オペラです。
日 11月9日(出) 午後2時開演
場 北とびあつじホール **指** 揮 宮川健太郎 **演出** 館 亜里沙 **定** 400名 **抽選** **申** 往復はがき(記入例参照。希望人数も記入)で、9月25日(水)必着。 ※1通につき2名まで
問先 先114-8503(住所不要) 北区文化振興財団「区民ボランティア企画」係
☎(5390) 1221

◆「ふるさと農家体験館」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 10月6日(日) 午後1時～3時 **内** 落語家・鈴ヶ倉八馬による落語口演 **定** 50名(抽選) ※当日席も若干あり **申** 往復はがき(記入例参照。参加人数も記入)で、9月18日(水)必着。 ※1通につき2名まで
問先 先赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館
☎(5993) 8361

◆「あすなる祭つなげひろがれみんなのわあすちゃんなるちゃんこには」

ゲームや模擬店、バザー、イベントなど楽しい催しを通じて、地域の皆さんと交流し、あすなる福祉園を知っていただくとともに、当日は東日本大震災の復興に向けた販売を行います。
日 9月14日(出) 午前10時～午後2時45分
問先 あすなる福祉園(王子6-14-1)
☎(3913) 0188

◆「第32回中央公園文化センター祭」

◆第32回中央公園文化センター祭「北とびあ」
日 9月14日(出)・15日(日) 午前10時～午後5時(15日は午後4時まで) **場** 北とびあ地下1階展示ホール・9階茶室・13階飛馬ホール
問先 滝野川文化センター(月曜、祝日休館)
☎(5394) 1230

◆「あすなる祭つなげひろがれみんなのわあすちゃんなるちゃんこには」
ゲームや模擬店、バザー、イベントなど楽しい催しを通じて、地域の皆さんと交流し、あすなる福祉園を知っていただくとともに、当日は東日本大震災の復興に向けた販売を行います。
日 9月14日(出) 午前10時～午後2時45分
問先 あすなる福祉園(王子6-14-1)
☎(3913) 0188

くらしのトラブル注意報

問消費生活センター ☎(5390) 1239

「偽装質屋」からは絶対に借り入れしないで！
高齢者などに「質草は何でもいい」と言って担保価値のない物品を質に取り、実際には年金などを担保として違法な高金利で貸付をするいわゆる「偽装質屋」に関する相談が、全国の消費生活センターに寄せられています。

「偽装質屋」をめぐるのは、昨年以降、警察によって貸金業法違反(無登録営業)等での摘発が相次ぎ、警察庁も注意喚起をしています。

「偽装質屋」はたとえ質屋の許可を得ていても、その実態は高金利のヤミ金です。「偽装質屋」からの借り入れは絶対にしないでください。

「突然「あなたの名前で社債を購入した」と電話をしてくる手口に注意！
突然「あなたの名前で社債を購入した」などと電話をしてきて、消費者をあわてさせ、キャンセル手続きをさせるように誘導します。その後消費者が業者とやりとりをしているうちに、「キャンセル料が必要」と言ってお金をだまし取ろうとします。なかには「インサイダー取引になる」「あなたも罪になる」などと脅されるケースもあります。

こうした不審な電話があった場合には相手にせず、すぐに電話を切って消費生活センター等に相談してください。
※詳しくは国民生活センターホームページをご覧ください。
<http://www.kokusen.go.jp/news/news.html>

問消費生活センター
【相談日時】 月～金曜(祝日、年末年始を除く) 午前9時30分～午後4時
【相談電話】 ☎(5390) 1142

日 9月29日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止) **出店予定数** 30店(申込順) **出店料** 1千円(2m×2.5m) **申** 電話申込
問先 サイクル運動友の会
☎(3900) 3222 5060

◆「講座・講演会」

◆「エスト赤羽(北区)創業支援施設」勉強会「売れる！伝わる！話し方」
対 区内事業主の方または起業を考えた方 **日** 9月18日(水) 午後6時30分～8時30分 **師** フリーアナウンサー 倉島麻帆氏 **定** 18名(先着順) **申** 9月2日(月)から電話またはファクス(記入例参照)で申込
問先 エスト赤羽(赤羽1-59-9)
☎(3598) 0571
FAX (3901) 7789
[HP](http://www.nest-akadane.com/) <http://www.nest-akadane.com/>

◆「北とびあ国際音楽祭」
北とびあ国際音楽祭を支える区民ボランティアの企画です。第一部オペラコンサートはイタリア・オペラ・歌曲の名作を生んだ作曲家たちを、歌曲、トークを交えて紹介します。第二部は、新婚のズザンナとジル伯爵が繰り広げる喜劇。夫に言えない秘密を持つ妻と妻を疑う夫の傑作オペラです。
日 11月9日(出) 午後2時開演
場 北とびあつじホール **指** 揮 宮川健太郎 **演出** 館 亜里沙 **定** 400名 **抽選** **申** 往復はがき(記入例参照。希望人数も記入)で、9月25日(水)必着。 ※1通につき2名まで
問先 先114-8503(住所不要) 北区文化振興財団「区民ボランティア企画」係
☎(5390) 1221

◆「あすなる祭つなげひろがれみんなのわあすちゃんなるちゃんこには」
ゲームや模擬店、バザー、イベントなど楽しい催しを通じて、地域の皆さんと交流し、あすなる福祉園を知っていただくとともに、当日は東日本大震災の復興に向けた販売を行います。
日 9月14日(出) 午前10時～午後2時45分
問先 あすなる福祉園(王子6-14-1)
☎(3913) 0188

◆「北区」コミュニティビジネス(CB)セミナー入門編
対 北区の地域課題を解決するCBに関心がある方 **日** 10月1日(火) ②8日(火) 計2回 午後7時～9時 **場** 北とびあ9階901会議室 **内** ①CBとは、事例紹介 **②**CBの運営ノウハウ、グループディスカッション **師** NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター代表理事 永澤 映氏 **定** 40名(抽選) **申** 郵送、Eメールまたはファクス(記入例参照)で、9月25日(水)必着。 ※1通につき2名まで
問先 先114-8503(住所不要) 産業振興課経営支援係
☎(5390) 1237
FAX (5390) 1141
EM kaisan@city.kita.jp

◆「楽しい北区雑学大学」

後援 北区文化振興財団
日 内師 ①9月14日(出)：「声の作られ方」声と言葉についての疑問にお答えします。②サイエンスインストラクター 鈴木誠史氏 **②**9月28日(出)：「認知症について」アルツハイマー病を中心に「薬剤師 末永雅道氏」 **③**10月12日(出)：「生きている太陽」国立天文台・太陽天体プラズマ研究部 渡邊鉄哉氏 いずれも午後2時～4時 **場** 1階 田端文士村記念館(田端6-1-2) **定** 各100名(先着順) **申** 当日、直接会場へ
問先 北区区民社会づくりの会 佐藤 **☎**(3905) 8066

◆「男女共同参画センター「スペースゆっこ」女性のための再就職支援講座」
共催 ハローワーク手子
対 再就職を希望する女性
日 ①10月2日(水) ②3日(木) 計2回 午前10時～正午
内 ①第一印象アップの法則 ②知って差がつく採用される!! 再就職準備のポイント **師** ①メイクアドバイザー 坂井ナオミ

◆「あすなる祭つなげひろがれみんなのわあすちゃんなるちゃんこには」
ゲームや模擬店、バザー、イベントなど楽しい催しを通じて、地域の皆さんと交流し、あすなる福祉園を知っていただくとともに、当日は東日本大震災の復興に向けた販売を行います。
日 9月14日(出) 午前10時～午後2時45分
問先 あすなる福祉園(王子6-14-1)
☎(3913) 0188

◆赤羽センターPC特別講座 「みんなのパソコンひろば」

対区内在住、在勤、在学でパソコン初級者の方(マウス操作の出来る方) 日10月2日(水) 午後6時~8時30分 内パソコン相談、ミニセミナー「Power Point 2013のデザイン機能を使ってポスター作成」 師堀 愛弓氏 定16名(抽選) 費6千円

Windows基本操作と文字入力のできる方 日10月8日~29日 毎週火曜 計4回 午後2時~4時 内クラウドサービスを利用してウェブメール、ファイルの共有、カレンダーの共有、チャット、WordやExcelの操作などを学びます。

費1万3千円(テキスト代・教材費を含む)、ファイリングデザイナー検定2級受験料5千500円(希望者のみ) 申はがき、フェイクス(記入例参照)または直接窓口で、10月10日(水)必着 まで

◆滝野川文化センター 特別講座 ①PC特別講座Ⅳ期 フラウド サービスの利用 対区内在住、在勤、在学でWi

9月20日(金)必着 まで 申往復はがき(記入例参照)で 費1千500円

情報管理のスキルを身につける~ファイリング・デザイナー講座~ 日程 テーマ 1 10月24日(木) トータルファイリングシステムの概念

◆産業技術高専 オープンカレッジ 後援 北区教育委員会

①歴史の現場を歩く ②世界遺産「見銀山」を中心に、対大学生以上 日10月5日(土) 午前10時~正午

対高校生以上 日10月6日(日) 毎週日曜 計3回 午後1時~4時 内ロケットに関する講義に加え、空力推力測定実験を行い、効果的な学習を行います。

◆ネコの飼い主さんへお願い ①ネコは屋内で飼いましよ

交通事故や失脚、伝染病の感染を防止し、安心して飼うためにもネコは室内で飼いましよ。屋外に出すと、フン尿や鳴き声で他人に迷惑をかける。室内に専用トイレ、つめ研ぎなどを用意することが室内飼育のコツです。

◆ネコの飼い主さんへお願い ①犬に無駄吠えさせない

犬の放し飼いや外出の際に犬を放すことは禁止されています。こう傷(人をかむこと)事故防止や迷子犬にさせないために、犬を制御できる人が必ずリード(引き綱)をつけて短めに持ちましょ(伸び縮みのするリードは取り扱いません)

◆犬の飼い主さんへお願い ①犬に無駄吠えさせない

犬の鳴き声は自宅より隣の家へよく響くことがあります。飼育場所を良く選び、無駄吠えしないようにつけましょ。

◆犬の飼い主さんへお願い ①犬に無駄吠えさせない

犬の放し飼いや外出の際に犬を放すことは禁止されています。こう傷(人をかむこと)事故防止や迷子犬にさせないために、犬を制御できる人が必ずリード(引き綱)をつけて短めに持ちましょ(伸び縮みのするリードは取り扱いません)

人と動物の共生を目指して 飼い主の責任とマナーを守りましょ

動物愛護週間 9月20日(金)~26日(木)

北区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎(3919)0431

いまや、犬やネコは家族の一員と言えるでしょう。ペットは日々の暮らしに安らぎを与え、命の大切さを教えてくれます。一方、早朝、夜間の鳴き声や路上のフンと尿の不始末、飼い主のいないネコへの無責任な飼育による頭数増加などで住環境は悪化し、近隣に多大な不快感を与えます。動物への愛情だけではなく、近隣の方々への迷惑にも配慮してペットを飼いましよ。

ちょっと待って!ペットを飼う前に家族で考えましょ!! 「可愛いだけではペットは飼えませぬ」

- ◆ペットが飼える住居ですか
◆家族みんなが賛成ですか
◆アレルギーの人はいませんか
◆毎日ペットの世話に時間と手間をかけられますか
◆鳴き声やトイレなど近隣に迷惑をかけるような動物のしつけができますか
◆生活スタイルに合ったペットですか
◆餌代や病気になったときの治療費など、ペットを飼うことには費用がかかることを理解していますか

飼い主のいないネコに餌を与えている皆さん、ネコでお困りの皆さんへ一地域でネコを見守るために「おねがい」-

~6頭の子ネコを生ます。不妊去勢手術をしないと不幸なネコをますます増やすことになります。また、餌を与えれば近くで排泄するので、ご近所の方の迷惑になります。お困りの方から捕獲の依頼が多く寄せられますが、行政ではネコを捕獲することはできません。

ネコに餌を与える善意を無駄にしないために、次のことを守りご近所の方々のご理解とご協力を得てくだい。 ◆餌を与える場所を決め、ネコが食べ終わったら食べ残しや容器は片付けてくだい。放置するとカラスなどの餌になることに加え悪臭の原因ともなります。水の入ったペットボトルなどを持参すること。 ◆土地の所有者、管理者の了解を得て、ネコトイレを作り清掃をしてくだい。 ◆不妊去勢手術をしてくだい。

ネコの飼い主さんへお願い

- ◆ネコは屋内で飼いましよ
◆交通事故や失脚、伝染病の感染を防止し、安心して飼うためにもネコは室内で飼いましよ。屋外に出すと、フン尿や鳴き声で他人に迷惑をかける。室内に専用トイレ、つめ研ぎなどを用意することが室内飼育のコツです。
◆身元表示をしましよ
◆ネコが迷子になっても身元が分かるようにしておきましょ。
◆不妊去勢の手術をしてくだい
◆発情期の鳴き声が抑えられ、マーキングの臭気もなくなります。
◆飼いネコを捨てないでくだい
◆飼い主のいない不幸なネコが増える原因です。



ネコの飼い主さんへお願い



犬の飼い主さんへお願い

9月10日は世界自殺予防デー 9月10日~16日 自殺予防週間

気づいてください!体と心の限界サイン

国内の自殺者は年間3万人を上回る状態が続いていますが、15年振りに3万人を下回りました。

自殺は社会・経済的な危機(生活苦・死別などの喪失体験)、対人的孤立(介護や育児の負担、いじめ、近隣トラブル)、精神的ストレス(うつ状態、アルコール乱用)など、いくつかの要因が重なって起こると言われています。悩みを一人で抱え込まず、早めに専門家へ相談し、解決方法を見つめ、心の負担を軽くすることがとても重要です。

●ひとりでは悩まず、相談してください
眠れない・食べられない・だるい、いろいろ、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。早めに医師や専門機関へ相談しましよ。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。

区では王子・赤羽・滝野川の各障害相談係で、うつ病などのこころの病気や不調の相談に応じています。専門医相談日(予約制)もあります。本人だけでなく家族からのご相談もできます。詳しくは各障害相談係へお問い合わせくだい。

- 障害福祉課
王子障害相談係 ☎(3908)9081
赤羽障害相談係 ☎(3903)4161
滝野川障害相談係 ☎(3915)0134

9月は東京都の自殺対策強化月間です 「自殺防止東京キャンペーン」

【特別相談の実施】

- 東京都自殺相談ダイヤル~こころといのちのほっとライン~
日9月9日(月)~13日(金) (全日24時間) ☎0570(087)478
●自殺予防いのちの電話
日9月10日(火) 午前8時~翌朝8時(24時間) ☎0120(738)556(毎月10日に実施)
●54時間特別相談
日9月7日(土)午前0時~9日(月)午前6時 ☎0120(58)9090 (東京自殺防止センター)
●自死遺族のための電話相談
日9月7日(土)~9日(月) 午前10時~午後10時 ☎(3261)4350 (全国自死遺族総合支援センター)
日9月10日(火)~13日(金) 午前10時~午後10時 ☎(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ)
●多重債務110番
日9月2日(月)~3日(火) 午前9時~午後5時 ☎(3235)1155 (東京都消費生活総合センター)

スポーツ

◆キンボールスポーツ講習会・一般公開
主催 北区スポーツ推進委員協議会
対区内在住、在勤、在学で小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴 日9月14日(土)・24日(火)、10月12日(土) いずれも午後6時30分~8時30分 場滝野川体育館(西ヶ原2-1-16) 持ち物 運動服

◆初心者アーチェリー教室
後援 北区体育協会
対区内在住、在勤で高校生以上の方 日10月3日~31日 毎週木曜 計5回 午後6時30分~8時30分 場桐ヶ丘体育館弓道場(赤羽台3-17-52) 費2千円

◆北区民選手権フリス秋季ミックスタブル大会
後援 北区体育協会
対区内在住、在勤の方(学生は除く) 日10月6日(日) 午前9時~午後5時 予備日:10月27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43年12月31日以前生まれの方)・55歳以上(昭和33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となります。 費3千円 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、9月15日(日)当日消印有効)まで、(公開抽選) 9月28日(土) 午後4時~6時 桐ヶ丘体育館地下会議室 日9月28日(土) 午後4時~6時 場桐ヶ丘体育館地下会議室 日9月28日(土) 午後4時~6時 場桐ヶ丘体育館地下会議室 ☎080(5410)9065

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

申し込み方法

お問い合わせ

先申込先

ホームページ

EM

メール

◆平成25年度女性特有の
がん検診事業

対象者には、子宮頸がん検診の無料受診クーポン券と検診手帳を郵送しました(40歳の方には、すでに6月中旬に郵送しています)。

[子宮頸がん検診クーポン対象年齢]

年齢	生年月日
20歳	平成4年4月2日～5年4月1日
25歳	昭和62年4月2日～63年4月1日
30歳	昭和57年4月2日～58年4月1日
35歳	昭和52年4月2日～53年4月1日
40歳	昭和47年4月2日～48年4月1日

[検診期間]平成26年2月28日(金)まで
場区内の15医療機関 問診・視診・細胞診
問健康いきがい課コールセンター
☎(3908)9034
健康いきがい課健康増進係
☎(3908)9016

◆身体障害者(車イス常用者)
健康診査

対区内在住で脊髄損傷、脳性麻痺、脳血管障害等により常時車イスを使用する18歳以上の在宅の身体に障害がある方
日10月1日(火)～平成26年1月31日(金)
場北療育医療センター(十条台1-2-3)
内問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、尿検査、血液検査など
申はがき、ファクスまたは電話で「身体障害者健診希望」、住所・氏名・生年月日・年齢・性別・電話番号を記入し、9月20日(金)(当日消印有効)まで ※詳しくは、申込者にお送りする「お知らせ」[質問票]をご覧ください。
問先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康増進係
☎(3908)9016
FAX(3905)6500

◆歯周疾患健診

対区内在住の40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳の方(平成26年3月31日現在) 日9月2日(月)～12月2日(月)(医療機関の休診日は除く)
場「歯周疾患健診会場」のポスターを掲示している区内実施医療機関
※対象の方には、受診券を郵送しました。届いていない方はお問い合わせください。
問健康いきがい課コールセンター
☎(3908)9034
健康いきがい課健康増進係
☎(3908)9016

◆女性の健康支援事業
～女性の健康相談～

思春期、妊娠・出産、更年期など女性特有の健康問題について、次の相談が受けられます。
①女性の医師による健康相談
定8名(申込順)
②骨粗しょう症相談(骨の測定を含む)
対20歳～70歳で過去1年以内に骨粗しょう症検診を受けていない女性
定40名(申込順)
③乳がん自己検査法体験
定40名(申込順)
=以下、①～③共通=
日9月27日(金) 午後2時～4時30分
申電話申込
問場先健康いきがい課赤羽健康相談係(赤羽会館6・7階)
☎(3903)6481

桐ヶ丘体育館
秋のスポーツ教室

対日定費 下表のとおり ※振込み手数料は各自負担
申往復はがき(記入例参照)で、9月14日(土)(必着)まで ※1レッスンにつき1枚
※当日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。
問場先〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316

種目	対象	日程	時間	定員(抽選)	費用
① 硬式テニス中級	区内在住、在勤、在学の16歳～80歳で階段10段を、駆け足で上り下りできる方	10月7日・28日、11月11日・25日、12月2日・9日 各月曜 計6回	午後1時～3時	各26名	4,000円
② 硬式テニス初級		10月9日～12月18日 (10月16日、11月13日を徐く) 毎週水曜 計9回			7,000円
③ U-6(年中・年長)	区内在住、在学の年中～小学6年生	10月7日・28日、11月11日・25日、12月2日・9日 各月曜 計6回	午後3時30分～4時30分	各25名	6,000円
④ ちびっ子・サッカー教室			U-8(小学1・2年生)		
⑤ U-10(小学3・4年生)			午後5時～6時15分	各20名	9,000円
⑥ U-12(小学5・6年生)			午後6時15分～7時30分		
⑦ 高齢者体操教室	区内在住で65歳以上の健康な方	10月7日・28日、11月11日・25日、12月2日・9日 各月曜 計6回	午前9時30分～10時30分	15名	3,750円
⑧ レディースピラティス	区内在住、在勤、在学で16歳以上の方	10月1日～12月24日 毎週火曜 計13回	午前10時30分～11時15分	各10名	8,125円
⑨ 金曜教室			午後7時～7時45分		
⑩ いきいきシアトルダンス教室(中高年の方に適しています)			午後0時45分～2時	35名	8,125円
⑪ かんたんストレッチで全身スッキリ(中高年の方に適しています)		10月1日～12月24日 毎週火曜 計13回	午後2時30分～3時30分	各20名	
⑫ キッズヒップホップダンスベーシック(初心者向け)	区内在住、在学の小学1年生～中学1年生		午後4時～5時	15組	
⑬ 親子リズム体操	区内在住で2歳～3歳の幼児と保護者	10月2日～12月25日 毎週水曜 計13回	午前11時～正午	15組	
⑭ 健康太極拳(中級)	区内在住、在勤、在学で16歳以上の方	10月2日～12月18日 毎週水曜 計12回	午前9時15分～10時15分	各20名	7,500円
⑮ 健康太極拳(初級)			午前10時30分～11時30分		
⑯ 骨盤体操(中高年の方向け)		10月3日～12月5日 毎週木曜 計10回	午前10時45分～11時45分	17名	6,250円
⑰ スポーツ吹矢		10月3日～12月19日 毎週木曜 計12回	午後3時30分～5時30分	15名	7,500円
⑱ めざせ黒帯!KIDS空手教室	区内在住、在学で5歳～15歳の方		午後5時～6時	30名	
⑲ リラックスヨガ	区内在住、在勤、在学で16歳以上の方	10月4日～12月27日 毎週金曜 計13回	午前9時45分～10時45分	各25名	8,125円
⑳ ナチュラルヨガ			午前11時～午後0時30分		

滝野川体育館
秋のスポーツ教室

対日定費 下表のとおり ※振込み手数料は各自負担 申往復はがき(記入例参照)で、9月14日(土)(当日消印有効)まで ※1レッスンにつき1枚 ※⑥⑧⑩⑪は当日参加不可。そのほかは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。
問場先〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

種目	対象	日程	時間	定員(抽選)	費用
① パワーヨガ	区内在住、在勤で16歳以上の方	10月11日～12月27日 毎週金曜 計12回	午後8時15分～9時	各30名	9,000円
② ZUMBA			午後7時～8時		
③ ビューティー骨盤			午前9時25分～10時10分	20名	
④ ストレス&ウエストすっきりシェイプボックス			午前10時20分～11時5分		
⑤ 誰でも簡単ピラティス			午前11時15分～正午	各30名	9,000円
⑥ にこにこ50体操教室	区内在住、在勤で50歳以上の健康な方	10月2日～12月18日 毎週水曜 計12回	午前9時30分～10時30分		
⑦ ヨガでリラックス			午前11時～正午	各30名	8,250円
⑧ 柔術(古武道)教室	区内在住、在勤で16歳以上の方	10月12日～12月21日 毎週土曜 計11回	午前9時15分～10時30分		
⑨ ヨガ&ピラティス			午前11時～正午	各30名	9,000円
⑩ 健康づくり体操教室	区内在住で65歳以上の健康な方	10月11日～12月27日 毎週金曜 計12回	午前9時30分～10時30分		
⑪ 親子リズム体操教室	区内在住で2歳～3歳の幼児と保護者		午前11時～正午	15組	
⑫ 初心者ヨガ	区内在住、在勤で16歳以上の方	10月7日・28日、11月4日・11日・25日、12月2日・9日・23日 各月曜 計8回	午前9時45分～10時45分	各30名	6,000円
⑬ 初心者ピラティス			午前11時～正午		
⑭ レディースヨガ	区内在住、在勤で16歳以上の女性	10月1日～12月17日 毎週火曜 計12回	午前9時45分～10時45分	各15名	9,000円
⑮ レディースピラティス			午前11時～正午		

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込む場合の記入例は8面をご覧ください

10月14日(祝)は区内体育施設を無料開放します

【開放時間】午前9時～午後4時(温水プールは午前9時～午後5時)※種目によっては時間が決まっています。**【場内】**下表のとおり ※抽選が必要な施設以外は、当日、直接会場へ
 桐ヶ丘体育館・スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(3908)9329
 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316 滝野川体育館 ☎(3940)1801
 北運動場 ☎(3902)5639 パノラマプール十条 ☎(5993)8337
 元氣ぷらざ温水プール ☎(5249)2214

開放施設	種目	申込方法・備考
中央公園野球場(十条台1-2-1)	野球・ソフトボール(少年・一般)	9月18日(水)午前9時から区役所第二庁舎4階で抽選 午前9時～午後1時…2時間ごと 午後1時～4時…1時間30分ごと
新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)	少年野球(少年のみ)	
浮間子どもスポーツ広場野球場(浮間4-27-1)	少年野球(少年のみ)	
新荒川大橋サッカー場(赤羽北1-22-22先)	サッカー(少年・一般)	9月18日(水)午前9時から北運動場(神谷2-47-6)で抽選 午前9時～午後1時…2時間ごと 午後1時～4時…1時間30分ごと
浮間子どもスポーツ広場サッカー場・フットサル場	少年サッカー フットサル(少年・一般)	
中央公園庭球場	硬式・軟式テニス	9月18日(水)午前10時から区役所第二庁舎4階で抽選
新河岸川庭球場(岩淵町41)		当日、現地受付
滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)	硬式・軟式テニス 弓道 トレーニングルーム	当日、現地受付 弓道:午後1時～4時 ※弓道、トレーニングルームは高校生以上
桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)	硬式・軟式テニス パドミントン、卓球 アーチェリー、弓道 トレーニングルーム	当日、現地受付 アーチェリー:午前9時～正午 弓道:午後1時～4時 ※弓道、アーチェリー、トレーニングルームは高校生以上
神谷体育館(神谷2-33-6)	卓球 パドミントン	当日、現地受付 卓球:午前9時～正午 パドミントン:午後1時～4時
北ノ台スポーツ多目的広場・体育館(上十条5-14-4)	フットサル(広場) バレーボール	当日、現地受付
パノラマプール十条台(中十条1-5-6)		当日、現地受付 小学生以上、小学2年生以下は保護者同伴
元氣ぷらざ温水プール(志茂1-2-22)	水泳	当日、現地受付 3歳以上でおむつが完全に取れている方。小学2年生以下は保護者同伴

※施設や種目によっては、用具の貸出を行っていません。詳しくは各施設にお問い合わせください。
 ※弓道・アーチェリーは、有段者または連盟の指導を受けた方に限ります。

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
お問い合わせ
先申込先
HP
ホームページ
EM
Eメール

元氣ぷらざの運動教室

区内在住、在勤、在学で18歳以上の方 ※親子わくわく体操は18歳以上の保護者1名につき子ども1名(未就学児) **【日内定】**下表のとおり **【費】**各9,600円 **【申】**往復はがき(記入例参照。親子わくわく体操は番号も記入)で、9月17日(火)(必着)まで
【問】場先 ☎115-0042 志茂1-2-22 元氣ぷらざ ☎(5249)2214

教室名	日程(いずれも計12回)	内容	定員(抽選)
親子わくわく体操①	10月1日～12月24日 (10月15日を除く)毎週火曜 午後1時30分～2時30分	親子のスキンシップをはかり、遊びながら体操を行います	各15組
親子わくわく体操②	10月1日～12月24日 (10月15日を除く)毎週火曜 午後3時～4時		
マットピラティス	10月2日～12月25日 (10月16日を除く)毎週水曜 午前9時30分～10時30分	骨盤などのからだの歪みを矯正して美しいからだをつくりましょう	各25名
健康太極拳	10月2日～12月25日 (10月16日を除く)毎週水曜 午前10時45分～11時45分	体内の経路(気血)の流れを良くする	
ヨガ&ルーシーダットン	10月2日～12月25日 (10月16日を除く)毎週水曜 午後7時～8時	インド式ヨガとタイ式で心もからだも美しくなりましょう	
骨盤体操	10月3日～12月19日 毎週木曜 午前9時～10時	骨盤回りの筋肉を使い身体の歪みを調整し、ぽっこりお腹の予防や防止、痩せやすい身体作りを目指します	
リズム&筋力UP体操	10月3日～12月19日 毎週木曜 午前10時10分～11時10分	リズムに合わせてトレーニング	
ヨガ	10月3日～12月19日 毎週木曜 午前11時20分～午後0時20分	自律神経のバランスを整え健康なからだをつくる	
快眠アロマストレッチ	10月4日～12月20日 毎週金曜 午後7時～8時	アロマの香りに癒されながらストレッチ、質の高い睡眠をとります	

※親子わくわく体操①は平成21年4月～23年3月生まれの子ども
 ※親子わくわく体操②は平成19年4月～22年3月生まれの子ども

健康情報

◆脂肪を希望に変えるプロジェクト 秋から始める! ダイエット2013

区内在住で40歳～74歳の全回参加できる方 **【日内】**10月9日…身体計測『ダイエット入門編』16日…『何をどれだけ食べられる?～あなたの適量と食事のコツ～』30日…『代謝を上げて脂肪を燃焼!』※運動実技
11月20日…身体計測『STOP!リバウンド』
12月25日…身体計測『健康的な体を維持するために』※試食あり 各水曜 計5回
 午前10時～正午 **【場】**滝野川福祉保健センター2階講堂(西ヶ原1-19-12)
【定】24名(抽選) **【申】**電話またはファクス(記入例参照。身長・体重も記入)で、9月20日(金)(必着)まで
【問先】健康いきがい課滝野川健康相談係 ☎(3915)0186
FAX(3915)4119

◆障害者のための健康講座「ヨガ」

区内在住、在勤、在学の障害がある方で、全回参加できる方(車イスのままで行えるプログラムです) **【日】**9月30日～10月28日(10月14日を除く)毎週月曜 計4回 午後2時～3時30分 **【場】**障害者福祉センター1階機能訓練室(中十条1-2-18) **【内】**座ってできる体操・呼吸法・ストレッチなど **【師】**北区健康増進センター健康運動指導士 **【定】**15名(抽選。初めの方優先)
【申】電話またはファクス(記入例参照。障害名、年齢も記入)で、9月21日(土)(必着)まで
【問先】北区障害者地域自立生活支援室 ☎・FAX(3905)7226

◆公開講座2013「ご存じですか? 骨の健康～いつまでも颯爽と歩き続けるために～」

後援 北区
【日】10月19日(土) 午後1時～4時(午前11時開場) **【場】**IMAホール(練馬区光が丘5-1-1) **【内】**①健康寿命の大切さ～健康格差をなくしてすこやかな晩年を～日本骨粗鬆症学会理事 太田博明氏 ②90歳まで骨折しないための骨粗しょう症の気をつけ方～骨折を防ぐ運動習慣～NPO法人高齢者運動器疾患研究所代表理事 石橋英明氏 ③骨を守る食事と薬～どのような日常生活を送るべきか～東京骨を守る会世話人 細井孝之氏 ※骨量測定コーナー(午前10時30分～午後0時30分) ※参加者の中から当日先着順、秦 万里子氏によるコンサートあり **【定】**400名(先着順)
【申】ファクス、はがき(記入例参照)またはホームページ

◆大腸がん検診

区内在住の35歳以上の方(昭和53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)※希望する各健康相談係で事前

ムページで申込
【先】〒100-0013 千代田区霞が関1-4-2 大同生命霞が関ビル18階 日本コンベンションサービス(株)「市民公開講座2013事務局」
FAX(3508)1704
【問】市民公開講座2013事務局 ☎(3508)1245
 (平日午前10時～午後5時)
【HP】http://www.jpof.or.jp/

◆健康増進センター

①簡単健康料理講座～桜おたっしやランチ～
 区内在住で65歳以上の方 **【日】**9月25日(水) 午前10時～午後0時30分 **【内】**秋の味覚を楽しむメニューの紹介(実演とランチ試食。実習なし) **【定】**20名(抽選) **【費】**400円 **【申】**往復はがき(記入例参照)で、9月13日(金)(必着)まで
 ②トータルエクササイズ
 区内在住、在勤で20歳以上の方 **【日】**9月28日～10月19日 毎週土曜 計4回 午後2時～3時30分 **【内】**9月28日…柔軟性運動 10月5日…レジスタンス(筋力)運動 12日…バランス運動 19日…有酸素運動など **【定】**30名(抽選) **【申】**往復はがき(記入例参照)で、9月18日(水)(必着)まで
 ③知っておきたい高血圧～予防のための6つの生活習慣～
 区内在住、在勤で20歳以上の血圧が気になる方 **【日】**10月1日(火)・8日(火) 計2回 午前10時～11時45分 **【内】**10月1日…高血圧予防のための生活習慣の話と運動 8日…減塩でもおいしい料理の紹介(一口試食あり)と運動 **【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、9月18日(水)(必着)まで
 ④シニアサーキット
 区内在住、在勤で医師から運動制限を受けていない65歳以上の方 **【日】**10月4日～25日 毎週金曜 計4回 午前10時～11時30分 **【内】**サーキット形式(輪になって時間で位置を移動しながら運動をする方法)でのマシンを使った筋力トレーニングと有酸素運動 **【定】**20名(抽選) **【費】**400円(マシン使用料。初回に集金) **【申】**往復はがき(記入例参照)で、9月19日(木)(必着)まで
 ⑤コンディショニングヨガ
 区内在住、在勤で20歳以上の方 **【日】**10月5日～19日 毎週土曜 計3回 午前10時～11時30分 **【内】**筋力バランスや動きを調整するきつめのヨガ **【定】**30名(抽選) **【申】**往復はがき(記入例参照)で、9月19日(木)(必着)まで
 =以下、①～⑤共通=
【問先】〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390)2220

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)。※北区保健所では採便セットは配布していません。
【定】各日110名(先着順)
【日場】申問先 下表のとおり

問い合わせ及び申込先(採便セット配布場所)	検診日時	検診会場	申込方法
健康いきがい課 赤羽健康相談係 〒114-8508(住所不要) 区役所第一庁舎1階7番 ☎(3908)9087 FAX(3908)9086	10月22日(火)	北区保健所1階(東十条2-7-3)	【窓口直接配布の場合】9月10日(火)午前8時30分から各健康相談係で採便セットを直接お渡しします。各係検診の1週間前に締切となります(代理可)。
健康いきがい課 赤羽健康相談係 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486	10月25日(金)	赤羽会館7階	【はがき・ファクスの場合】9月10日(火)から各健康相談係へ、はがきまたはファクスに検診名、希望検診日、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、生年月日、年齢、性別、電話番号を記入して申込(ファクスの場合は番号を記入)。各係検診日の14日前に締切となります。※後日採便セットを郵送します。
健康いきがい課 滝野川健康相談係 〒114-0024 西ヶ原1-19-12 滝野川福祉保健センター ☎(3915)0186 FAX(3915)4119	10月23日(水)	左記の場所	



長生きするなら 北区が一番

北区高齢者住宅(単身者用) あき家人居登録者の募集

取り壊しによる立ち退きなどで住宅に困窮している高齢者のために、区が民間から借上げての住宅のあき家人居登録者を募集します。

【入居資格】次の①～⑥のすべてにあてはまる方 ①平成25年9月13日現在65歳以上で、現に同居する親族のいない単身者 ②区内に引き続き2年以上居住している ③現在、住宅に著しく困っている ④自立して生活できる(居宅において必要な介護を受けることができない単身同居可能な方を含む) ⑤平成24年中の所得が25万8千円以下 ⑥申込者が暴力団員でない 定20名程度 ※ポイント方式により決定

【申込受付日時】9月11日(水)・13日(金) 午前9時～午後4時30分 【受付場所】区役所第一庁舎5階151会議室 ※例年、申込初日は大変混み合います。先着順ではありません。

【更新方法】現在シルバーパスをお持ちの方には、東京バス協会から「シルバーパス更新申込書」などがご自宅に郵送されます。更新を希望する場合は、費用と必要書類を用意して、案内に記載の更新窓口でお申し込みください。 ※詳しくはお問い合わせください。 東京バス協会シルバーパス専用電話(土・日・曜、祝日を除く午前9時～午後5時) ☎(5308) 6950

有効期限が9月30日(月)までのシルバーパスをお持ちの方は、9月中に更新手続きを済ませてください。 【更新方法】現在シルバーパスをお持ちの方には、東京バス協会から「シルバーパス更新申込書」などがご自宅に郵送されます。更新を希望する場合は、費用と必要書類を用意して、案内に記載の更新窓口でお申し込みください。 ※詳しくはお問い合わせください。 東京バス協会シルバーパス専用電話(土・日・曜、祝日を除く午前9時～午後5時) ☎(5308) 6950

東京都シルバーパス更新手続き

Table with columns: 臨時更新窓口, 開設日. Lists various locations like 赤羽会館, 桐ヶ丘やまぶき荘, etc., and their respective update dates.

消費生活センター 高齢者被害者特別相談

高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目指し、都内の消費生活センターで特別相談を行います。 日9月11日(水)・13日(金) 午前9時30分～午後4時 日当日、直接会場へ 消費生活センター(北とびあ11階) ☎(5390) 1239

一人でも悩まず相談ください 「仕組みのよくわからない投資話」「必要のないリフォーム工事」「地方に所有する山林などを買いたい手がある」と言って高額な整地工事を契約させるなど、高齢者の消費者被害は一向になくなりません。以前に被害に遭った方を狙った二次被害も高齢者に多くみられます。パンフレットが送られてきたり、電話や訪問などで勧誘があったら、契約する前に一度、消費生活センターにご相談ください。

家族介護者教室 日本赤十字 災害時高齢者生活支援講習

要介護・要支援の高齢者を介護している家族など 日9月19日(木) 午後1時～3時30分 場所 桐ヶ丘やまぶき荘1階介護者教室(桐ヶ丘1-16-26) 内容 災害が起きた際に家にある物を利用して寒さを凌ぐ手法などを講義・実演を通して学びます。 講師 赤十字東京支社 赤十字健康生活支援講習指導員 定30名(申込順) 日電話で 9月9日(月)午前9時30分から12日(木)午後5時30分まで 場所 桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あしんセンター ☎(5924) 2360

元気な高齢者のための 芝居をみる会

区内在住で申込者全員が70歳以上の方 日10月3日(木)・4日(金) 午後1時～3時30分 場所 篠原演芸場(中十条2-17-16) 内容 元気な高齢者を対象に篠原演芸場で大衆演劇を鑑賞します。 ※畳に座って見ていただきます(イス席はありません)。 定各100名(抽選) 日往復はがき(記入例参照) 希望日、参加者全員の氏名・年齢も記入(一通で2名まで)で、9月12日(木)必着まで 場所 元114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係 ☎(3908) 8548

シルバースポーツウィーク 区立スポーツ施設 無料開放

9月16日(祝)・21日(土)の期間中は、高齢者の方を対象に、区立スポーツ施設を無料開放します。 区内在住の65歳以上の方 ※区立スポーツの森公園競技場(テニスコート)及び赤羽スポーツの森公園競技場ふれあいホール(卓球)は区内在住65歳以上の方が半数以上いるグループが対象となり、区立スポーツ施設を無料開放しません。 日場所 区役所第二庁舎3階)で受付開始 当日、現地受付(先着順) ※用具持参 18日は高齢者個人利用と合同 当日、現地受付(先着順) ※用具持参 卓球台3台、台は1グループ1時間まで 延長料金は無料開放の対象にはなりません。 ☎(3908) 9330

Table with columns: 開放施設・種目, 開放日, 時間, 申込方法・備考. Lists sports facilities like tennis, soccer, badminton, etc., and their opening dates and times.

認知症介護者(男性)懇談会

男性スタッフでお迎えします。1人で抱えきれない苦勞やコツなど話してみませんか。

対 9月24日(火) 午後1時30分～3時

場 滝野川会館3階303集会所(西ヶ原1-23-13) 師 臨床心理士 稲富正治氏 申 当日、直接会場へ

問 王子高齢者あんしんセンター ☎(3908)9083

※または、お近くの高齢者あんしんセンターへお問い合わせください。

さわやか排尿相談

笑ったときや咳をした際に、尿もれの経験はありませんか。尿もれやおしっこトラブルについて専門医が相談に応じます。

対 区内在住で65歳以上の方 日 10月29日(火) 午後2時～4時 場 北とびあ8階804会議室 内 専門医による相談、尿失禁予防体操など生活指導 定 8名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、9月27日(金)(必着)まで

問 先 千114-8508(住所不要) 高齢福祉課介護予防担当 ☎(3908)9017

シニアのための口腔ケアと食育

一口と食の健康教室

高齢者の死因第3位の肺炎は、その多くは誤嚥性肺炎(※食物や唾液が気管に入り、その細菌が肺に入りこむことと起きる肺炎)が原因です。肺炎を予防し、なんでもむせずにおいしく食べるために、口腔ケアとお口の体操、老化防止メニューを楽しく学びましょう。健康長寿の入り口は一口と胃袋から。試食つきです。

対 区内在住で65歳以上の方 日 10月2日(水)・9日(水) 計2回 午後2時～3時30分 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-11)301 定 20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、9月17日(火)(必着)まで

骨盤底筋体操教室

骨盤底筋を鍛え尿もれ予防

対 区内在住で65歳以上の女性 日 10月10日(木)・17日(火) 計2回 午後2時～4時 場 北とびあ14階カナリアホール 内 10月10日:骨盤底筋のお話と運動実技 17日:尿もれのタイプ別対策と運動実技 定 40名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、9月20日(金)(必着)まで

問 先 千114-8508(住所不要) 高齢福祉課介護予防担当 ☎(3908)9017

シニア元氣塾 「健康づくりグループ講座」元氣になる!いきいき健康ボイストレーニング

対 区内在住、在勤で50歳以上の方 日 10月1日(火)・8日(火) 計2回 午後2時～4時 場 北とびあつつじリハサール室 内 呼吸器官や表情筋を鍛え、喉を開いて正しい発声法で声を出し、楽しく歌いましょう。師 元氣になる!健康うたごえ倶楽部 定 20名(抽選) 申 往復はがきまたはフアックス(記入例参照)で、9月17日(火)(必着)まで

問 先 千114-8508(住所不要) 健康いきがい係 ☎(3908)8548

対 区内在住、在勤で65歳以上の健康な方 日 10月1日(火)・22日(火) 毎週火曜 計4回 午前9時30分～10時30分 場 滝野川体育館 内 ストレッチや軽い筋力トレーニングを行うクラスです。定 20名(抽選) 費 600円(初回に1階受付横券完機で)

シニア元氣塾「地域に活かすいきいき講座Part3」

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

シニア元氣塾「地域に活かすいきいき講座Part3」

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

対 区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 定 費

脳いきいき教室

認知症予防には食事や運動などの生活改善や脳を鍛えることが有効です。認知症予防について基本的な講義、脳トレ・運動・栄養・口腔機能向上などにさまざまな角度から学び、仲間と一緒に認知症予防に取り組みます。

対 区内在住で65歳以上の全回参加できる方 日 場 内 師 左表のとおり 定 各30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。希望会場も記入)で、9月17日(火)(必着)まで

問 先 千114-8508(住所不要) 高齢福祉課介護予防担当 ☎(3908)9017

Table with 7 columns: No, 講座名, 日程, 会場, 内容, 講師, 定員(抽選), 費用. Contains 4 lecture entries.

脳いきいき教室

Table with 5 columns: 回, 日程・会場, 内容, 講師. Contains 5 lecture entries.

【時間】午前10時～11時30分

長生きするなら北区が一番

北区体育協会スポーツ教室

対 日 場 師 定 費 申 往復はがき(記入例参照。性別、時間帯がある教室は①②の別も希望順位に記入)またはホームページで、9月16日(祝)(必着)まで 問 先 千114-0024 西ヶ原2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会 ☎(3940)1848 http://www.kita-city-taikyo.or.jp ※携帯電話からは不可

Table with 8 columns: 教室名, 対象, 日程, 時間, 場所, 講師, 定員(抽選), 費用. Contains 4 classroom entries.

子育てするなら北区が一番

平成26年度北区立中学校入学向け説明会

9月から、来年度区立中学校入学予定のお子さんと保護者を対象に、各中学校で説明会を実施します。指定校の説明会の日程を確認のうえ、ご参加ください。なお、日程は各区分立小学校を通じて、通知でもご案内しています。説明会について不明な点は、各中学校にお問い合わせください。

※小学校の説明会については、平成26年1月下旬から実施予定です。10月にお送りする就学時健診通知に日程を同封予定です。

地区	中学校	日程	会場
王子地区	王子中学校	11月9日(土) 午前10時40分から	体育館(2階)
	十条富士見中学校	11月18日(月) 午後4時から	スポーツ棟体育館
	明桜中学校	11月26日(火) 午後4時から	体育館
赤羽地区	堀船中学校	10月31日(木) 午後3時30分から	図書室
	稲付中学校	平成26年2月10日(月) 午後4時から	体育館
	赤羽岩淵中学校	10月17日(木) 午後3時から	体育館
	桐ヶ丘中学校	11月13日(水) 午後1時30分から	体育館
	神谷中学校	10月17日(木) 午後4時から 11月2日(土) 午後1時30分から	会議室
滝野川地区	浮間中学校	11月21日(木) 午後2時から	体育館
	田端中学校	10月18日(金) 午後3時から	特活室
	滝野川紅葉中学校	平成26年1月11日(土) 午後1時45分から	体育館
	飛鳥中学校	9月13日(金) 午後3時から 9月13日(金) 午後4時30分から	体育館

みんなで育児応援プロジェクト「イクじい・イクばあ講座」

①乳児コース
赤ちゃんのお世話の仕方や健康・安全対策などについて実技を通して学びます。
日 9月25日…講義「今、期待されるイクじい・イクばあのお世話」 10月9日…赤ちゃんのお世話 16日…赤ちゃんの健康・安全各水曜 計3回

②幼児コース
幼児と身体を使って遊ぶ方法や楽しい手作りおもちゃ作りなどの技術を学びます。
日 9月25日…講義「今、期待されるイクじい・イクばあのお世話」 10月23日…手作りおもちゃ 30日…ふれあい遊び 各水曜 計3回

=以下、①②共通=
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]スペースゆう多目的室A・B(北とびあ5・6階) ※講義は①②合同実施 [師]ファザリング・ジャパン理事 村上 誠氏ほか [定]各コース20名(抽選) [往復はがき]記入例参照。希望コース(両コース申込可)も記入)で、9月13日(金)(必着)まで [募集案内配布場所]各児童館、育ち愛ほっと館(王子2-7-34)、スペースゆう、各図書館・ふれあい館、各区民事務所、健康増進センター(王子5-2-5-101)、各文化センター及び子育て支援課(区役所第一庁舎2階20番) ※北区ホームページからもダウンロードできます。
関 114-8508(住所不要) 子育て支援課次世代育成係
☎(3908)9097

東京都北区新聞大好きプロジェクト「第1回比べて読もう新聞コンクール」作品募集

興味をもったテーマに関する新聞記事を2つ以上比べて、分かったことや考えたことを書いて応募してください。
区内在住、在学の小・中学生 [募集期間]9月9日(月)～27日(金)(必着) [用]所定の応募用紙に記入して郵送(1人1点)。応募用紙は教育指導課(区役所第二庁舎2階)にあります。北区ホームページからもダウンロードできます。【賞】最優秀賞1点賞状と副賞ほか多数賞あり【表彰式】11月下旬 ※応募作品は返却しません。
関 114-8508(住所不要) 教育指導課「第1回比べて読もう新聞コンクール」係
☎(3908)9287

荒川散策会～親子で荒川の生き物にふれあおう～

区内在住、在学の小中学生と保護者
日 9月21日(土) 午前10時～午後1時
場 新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)
定 10組(申込順) [用]9月2日(月)から15日(日)までに電話申込
関 北運動場
☎(3902)5639

親子ふれあいサロン～第10回リズムに合わせて親子で体操～

区内在住の1歳～3歳の子どもと保護者
日 9月30日(月) 午前10時～正午 [用]体操のお兄さんの指導による親子体操(跳び箱・鉄棒なども使用) [師](株)幼児体操振興会 飯田博貴氏ほか [定]20組(抽選) 保護者1名につき子ども2名まで [用]1組1,200円 [往復はがき]記入例参照。保護者の氏名、お子さんの氏名・年齢・人数も記入)で、9月18日(水)(必着)まで
関 115-0055 赤羽西5-2-27 赤羽スポーツの森公園職技場
☎(5948)9281

ママババ学級「ババになるための半日コース」

区内在住で妊娠24週以降の方と配偶者
日 10月19日(土) ①午前コース…午前9時30分～正午 ②午後コース…午後1時30分～4時 [用]先輩ファミリーの体験談と懇談会、妊婦体験、育児体験 [定]各コース20組(抽選) [往復はがき]記入例参照。希望コース、出産予定日も記入)で、9月19日(土)(当日消印有効)まで
関 114-0024 西ヶ原1-19-12 滝野川福祉保健センター内 健康いきがい課滝野川健康相談係
☎(3915)0186

離乳食講習会～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、生後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし)
日 9月18日(水) 午後1時30分～3時
場 北区保健所栄養室(東十条2-7-3)
[用]離乳食初期から後期のすすめ方(お話と試食) [定]24名(申込順) [用]9月4日(水)から電話申込
関 健康いきがい課王子健康相談係
☎(3908)9087

II期体験「親子リズム&ダンス教室」

区内在住で2歳～3歳の幼児と保護者
日 10月1日～22日 毎週火曜 計4回
午前11時～正午 [用]親子と一緒に音楽に合わせてリズム&ダンス [定]15組(抽選)
費 1,200円(初回に1階受付横券売機で集金) [往復はがき]記入例参照)で、9月14日(土)(当日消印有効)まで
関 114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館
☎(3940)1801

子育て相談

後援 北区
区内在住で生後1年以内の子どもと母親
日 9月13日(金) 午後1時30分～3時30分(1時受付開始) 場 北とびあ9階第2和室「かわせみ」 [用]育児相談(体重、身長測定)母乳・栄養(離乳食)相談 [持ち物]母子健

康手帳、バスタオル [師]栄養士・助産師
定 18名(先着順) 申 当日、直接会場へ
関 北区助産師会 村上
☎090(6504)4047

ジュニア育成地域推進事業「我が町から育てよう国体選手」北区ジュニア野球大会

主催 北区体育協会・東京都体育協会・東京都
区内在住、在学の小・中学生 日 10月27日(日)～11月17日(日) 予備日:11月23日(祝)・24日(日) [場]新荒川大橋野球場(赤羽3-29先) [定]小学生の部(小学3年生～6年生)32チーム、中学生の部16チーム(中学生の部に限り、2チームを限度に複数チームの出場可)(いずれも先着順) 費 1チーム1,000円 [用]申込用紙に記入して、ファクス、郵送または直接窓口で、9月2日(月)午前9時から13日(金)(必着)までに申込
※申込用紙は体育協会にあります。
※代表者会議(組合せ抽選会)は10月1日(火)午後7時から滝野川会館303集会室(西ヶ原1-23-3)で開催します。参加チーム代表者は必ず出席(1チーム1名のみ)してください。
関 114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館内 北区体育協会
☎(3940)1848
FAX(3940)1849

北区プレーパーク「ヤンチャ放題」

●中央公園拡張部(旧いなり公園/十条台1-2)
日 9月2日(月)・8日(日)・9日(月)・16日(祝) ※2日は、午前11時頃から絵本お話し会、午後3時頃から紙芝居を行います。
●桐ヶ丘中央公園(北側/桐ヶ丘2-7)
日 9月1日(日)・29日(日)
=以下、共通=
[時間]午前10時30分～午後5時 [申 当日、直接会場へ ※9月15日(日)午前11時から午後4時30分まで袋町公園(赤羽北3-11-10)で出張プレーパークを行います。 ※詳しくはホームページをご覧ください。
関 北区で子ども遊び場をつくる会
☎090(6519)8382
HP http://www.kita-asobo.com
子育て支援課次世代育成係
☎(3908)9097

サイエンスラボ(中学生理科実験教室)～北区・お茶の水女子大学連携事業～

区内在住の中学生 日 9月13日(日) 午後1時30分～3時30分(1時受付開始) 場 北とびあ9階第2和室「かわせみ」 [用]育児相談(体重、身長測定)母乳・栄養(離乳食)相談 [持ち物]母子健
は、はがきまたはファクス(記入例参照。参加希望日、学校名・学年も記入)で、9月13日(日)(必着)まで
関 114-8508(住所不要) 教育政策課サイエンスラボ担当
☎(3908)9279 FAX(3908)9373

回	日 程	テーマ / 内 容
1	10月19日(土)	●聴覚と骨伝導のふしぎ 録音した自分の声が変に思ったことはありませんか。音の伝わりかたや聞こえかたに關係するおもしろい実験をしたり、スピーカーを作ったりして音について知ろう。
2	11月16日(土)	●タンパク質と酵素に迫る 私たちのからだを作るタンパク質と酵素の關係は? タンパク質を研究する方法にはどんなものがあるの?身近なタンパク質の科学に迫ろう。
3	12月14日(土)	●おいしさの科学～卵が持つ3つの力～ 私たちの身近な食べ物「卵」。実はおいしいだけではなく、固まる力、泡立つ力、水と油を仲良くさせる力などいろいろな力を持っている卵に秘められた科学の力を実験しながら学ぼう。
4	平成26年1月25日(土)	●顕微鏡でミクロの世界を探検 自分だけの簡単な顕微鏡を作り、光学顕微鏡、電子顕微鏡などいろいろな顕微鏡のしくみや使い方を学びながら身近なミクロの世界を体験しよう。
5	2月15日(土)	●ロボットを思い通りに動かしてみよう ロボットを思い通りに動かせるかな。黒い線をたどるラインレースなど、いろいろなセンサーを使ったり、プログラムを工夫したり、うまく動くロボットに改造しよう。

[時間]午後1時30分～4時 ※全日程の参加をお勧めしますが希望する回のみ参加もできます。

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
●記入不能無効 ●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
問い合わせ先
先申込先
HP
ホームページ
Eメール