

NO.1418
毎月1日・10日・20日発行

10 | 1

平成25年(2013)

北区ニュース

(25.9.1現在)	前月比
世帯数	180,258 48減
総人口	334,642 31増
日本人人口	320,361 76増
男	159,414 98増
女	160,947 22減
外国人人口	14,281 45減
男	6,604 18減
女	7,677 27減
年齢別	14歳以下... 32,997 (9.9%)
人口*	15歳~64歳... 218,374 (65.2%)
構成比	65歳以上... 83,271 (24.9%)
*外国人人口をきむ	

33万人健康づくり大作戦 元気で輪っしょい! 健康フェスティバル北区2013

10月1日(火)~11月30日(土)

~みんなの力をあわせて健康づくり~

元気でいきいきと暮らすには、日頃から健康づくりの取り組みが大切です。皆さんも健康づくりの講座やイベントに参加して、自身や家族の健康づくりに取り組んでみませんか。

「健康フェスティバル」は医師会・薬剤師会・柔道接骨師会・鍼灸師会・健康づくりグループなど多くの皆さんの協力で開催しています。

健康いきいきがい課健康いきいき係

☎(3908)8548 ㊟(3905)6500

(1) ピンクリボンキャンペーン

日 10月26日(土) 午前10時~午後3時 場 東京家政大学(板橋区加賀1-18-1) 内 北区保健師による乳がん自己検査の実演 申 当日、直接会場へ
健康いきいき係
王子健康相談係 ☎(3908)9087
赤羽健康相談係 ☎(3903)6481
滝野川健康相談係 ☎(3915)0186

(2) ウォーキング大会

「2013北・水辺ウォーク(第12回)」
秋深まる10月の荒川の水辺を家族・友人と歩いてみませんか
日 10月27日(日) 午前9時30分~午後1時30分 ※小雨決行 [受付] 午前9時~10時30分 JR赤羽駅東口 [コース] 赤羽駅東口→岩淵町交差点→岩淵橋→(土手)→新岩淵水門→鹿浜橋→足立区都市農業公園→鹿浜橋→新岩淵水門付近河川敷広場(ゴール) (約8km2時間(途中折り返し可)) ※歩きやすい服装・靴で、飲み物をお持ちください。申 当日、直接会場へ ※午後1時30分までにゴールした方に記念バッジを差し上げます。
健康いきいきがい課健康いきいき係 ☎(3908)8548

(3) ことぶき大学公開講座

「食から考える長生きの秘訣」
日 10月29日(火) 午後2時~4時 場 赤羽会館講堂
師 服部学園食品学教授 鈴木卓生氏 定 200名(先着順) 申 当日、直接会場へ
健康いきいきがい課健康いきいき係 ☎(3908)8548

(4) 和歌山健康セミナー第1弾

熊野セラピストが伝授する「アンチエイジング」
対 区内在住、在勤の方 日 11月1日(金) 午後2時~3時30分 場 北とびあ15階ペガサスホール 内 神々が宿る地・世界遺産「熊野」とゆかりの深い北区で、心身を癒し元気にする癒しのプログラムを紹介します。師 熊野で健康ラポ・熊野セラピスト 須川亜紀氏
定 100名(抽選) 申 往復はがきまたはファクス(記入例参照。参加者全員(2名まで)の氏名・住所・年齢・電話番号も記入)で、10月17日(木) (必着)まで
健康いきいきがい課健康いきいき係 ☎(3908)8548 ㊟(3905)6500

(5) 笑い与健康

~人生は楽しく・美しく
楽しくためになる。笑いの効用についてのお話と実践です。
事前に募集するいきいき健康川柳の中から、当日優秀作品の発表と表彰を行います。
対 区内在住、在勤、在学の方 日 11月18日(月) 午後2時~4時(1時30分開場) 場 北とびあ7階第2研修室 師 NPO法人健康笑い塾主宰 日本笑い学会理事 中井宏次氏 定 100名(申込順)
申 10月4日(金)から電話申込 ※川柳応募については北区ニュース9月20日号をご覧ください。
健康いきいきがい課滝野川健康相談係 ☎(3915)0186

(6) 他団体主催事業

① 葉草鑑賞会
日 10月13日(日) 午後1時~3時 場 六義園(文京区本駒込6-16-3) 師 東京薬科大学名誉教授 指田 豊氏
② テクテクウォーキング
日 10月27日(日) 午前10時~午後1時 場 四ツ谷~麻布十番
=以下、①②共通=
申 電話申込 ※当日保険に加入するため住所・氏名・電話番号をお知らせください。
健康いきいきがい課健康いきいき係 ☎(3914)5171
③ 東京整体学院いろはは学舎公開講座
対 区内在住、在勤の方 日 師 下表のとおり 場 東京整

③ 東京整体学院いろはは学舎公開講座

講座名	日程	講師
TVで人気のあべこべ体操を体験「柔な体操」で「楽なカラダ」になる!!	10月20日(日) 午後1時~3時	北洞誠一氏
自宅です!! アロマテラピー&ハンドリフレクソロジー	10月29日(火) 午後1時~2時30分	村山さつき氏
	10月29日(火) 午後2時45分~4時15分	福本美沙氏
テレビで大特集!! 自分の血流観察で、漢方・生薬との付き合い方を知る	10月30日(水) 午後1時~3時	康復医学 微小循環観察会
「いつまでも笑顔で!」ロコモティブシンドローム対策	11月2日(土) 午後1時~3時	ロコモ講座 今村直道氏

このほかのプログラム

日程	内容	会場	開始時間
10月13日(日)	キタレ飛鳥山遊びだまつり! 元気の広場	飛鳥山公園	午前10時30分
10月16日(水)	かんたんヨガ体験教室	北とびあ13階 飛鳥ホール	午後6時30分
10月21日(月)	ピンクリボンキャンペーン 乳がん予防講演会	北とびあ9階 902会議室	午後2時
11月17日(日)	元気!健康!はり・きゅう	東十条ふれあい館 ABホール (東十条3-2-14)	午前9時30分
11月20日(水)	ヨガ&ストレッチ	北とびあ13階 飛鳥ホール	午前10時30分
	かんたんダンス! かんたんヨガ体験教室		午後2時 午後6時30分
11月22日(金)	山崎 浩の星空コンサート	北とびあ6階 プラネタリウムホール	午後6時30分
11月25日(月)	和歌山健康セミナー第2弾 「食」の持つ驚きの力と魅力	北とびあ15階 ペガサスホール	午後2時

※健康づくりグループの日頃の活動を一般公開する「グループ活動公開講座」を10月~11月に開催します。
※詳しくは町会自治会回覧パンフレットまたは北区ホームページをご覧ください。

体学院いろはは学舎赤羽教室(赤羽2-10-3ザ・アベニュー21ビル3階LaLaガーデン内) 定 各20名(先着順) 申 電話またはEメール(記入例参照。希望講座名も記入)で申込
健康いきいきがい課健康いきいき係 ☎0120(957)648
EMkyoumu@iroha-seitai.com
④ 第12回区民健康公開講座
講演「テレビでスポーツ放送を楽しむ方法」
日 11月30日(土) 午後2時30分~4時 場 北とびあつじホール 師 元NHKアナウンサー・北区体育協会会長 西田善夫氏 定 400名(先着順) ※未就学児の入場不可
申 所定の申込はがきに必要事項を記入して、10月31日(木) (必着)まで ※北区医師会館、各医療機関、健康いき

2020年オリンピック・パラリンピック競技大会の開催都市が東京に決定いたしました

2020年オリンピック・パラリンピック競技大会の開催都市が、東京に決定いたしました。これまで、東京招致に向けて、町会・自治会の皆さまをはじめ、各関係団体等、多くの皆さまのご協力をいただきました。誠にありがとうございました。

世界最大規模のスポーツの祭典であるオリンピック・パラリンピックを東京で開催できることは、大変光栄なことです。ナショナルトレーニングセンターや東京都障害者総合スポーツセンターなど、オリンピック・パラリンピック関連施設を複数抱える北区といたしまして、区民の皆さまに多くの感動や勇気を、また、未来を担う子どもたちのために夢と希望を届けられるよう、東京都と連携し、大会をサポートしていきます。これからも、区民の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

平成25年9月8日

北区長 花川與惣太



TOKYO ● 2020
祝 開催都市決定!

記事の見方 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 先申込先 HP ホームページ EM Eメール

お知らせ

職員募集

●北区職員育児休業代替任期付職員(保育士) 5名程度

【募集人員】5名程度

【主な受験資格】①国籍を問わず、平成6年4月1日までに生まれた方 ②保育士となる資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方(平成26年3月31日までに取得、登録見込みを含む)

●北区職員(歯科衛生士) 【募集人員】1名

【主な受験資格】①国籍を問わず、昭和49年4月2日以降に生まれた方 ②歯科衛生士の免許を有する方(平成26年3月31日までに取得見込みを含む)

●北区職員(看護師) 【募集人員】若干名

【主な受験資格】①国籍を問わず、昭和44年4月2日以降に生まれた方 ②看護師の免許を有する方(平成26年3月31日までに取得見込みを含む)

●北区職員(栄養士) 【募集人員】1名

【主な受験資格】①国籍を問わず、昭和49年4月2日以降に生まれた方 ②栄養士の免許を有する方(平成26年3月31日までに取得見込みを含む)

●以下、共通

【選考日】11月10日(日)

【選考場所】区内施設

【選考方法】作文または論文及び面接など

【採用時期】平成26年4月1日以降

【受験手続】指定の申込書に必要事項を記入し、10月15日(火)(当日消印有効)までに持参または簡易書留による郵送

※募集案内及び申込書は、職員課、区民事務所、中央図書館(十条台1-2-5)にあります。また、北区ホームページからもダウンロードできます。※申込書の郵送を希望する方は、申込書請求(任期付保育士・歯科衛生士・看護師または栄養士)と朱書きした封筒に、120円切手を貼った返信用封筒(角型)を同封し職員課人事係へ郵送してください。

問先 〒114-8508(住所不要) 職員課人事係(区役所第一庁舎3階8番) ☎(3908) 8031

◆10月1日(火)から事業系有料ごみ処理券が新料金に変わりました

旧券の使用は、10月31日(木)までです。

使用しなかった旧券の還付には、手続きが必要です。販売店では還付・交換しませんのでご注意ください。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問 還付手続場所 リサイクル清掃課リサイクル生活係(区役所第四庁舎1階) ☎(3908) 8538

◆プラネタリウム事業が廃止になります

北とびあ6階のプラネタリウムホールで投影を続けてきた「スペースプラネタリウム」事業は、投影機本体の老朽化等のため、平成26年3月をもって廃止します。なおプラネタリウムホールは、多目的ホールとして使用できます。

問 男女共同参画推進課 ☎(3913) 0161

◆第202回東京都都市計画審議会

10月30日(水) 午後1時30分から 都庁内会議室(定員を超えた場合、10月18日(金)に都庁会議室で公開抽選) 15名

復はがき(記入例参照)で、10月15日(火)(当日消印有効)まで

※付議予定案件など、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。

問先 〒163-8001(住所不要) 東京都都市整備局都市づくり政策部 都市計画課計画監理係 ☎(5388) 3225

http://www.toshishin.metro.tokyo.jp/keikaku/singikai/youei.htm

◆平成25年度新製品・新技術開発支援事業助成対象事業の決定

区内には、優れた製品や技術を持つ中小ものづくり企業が多く立地しています。区では、新製品や新技術を開発する場合には、研究開発に要する経費の一部を助成しています。

今年度の助成対象事業は左表のとおりです。

問 産業振興課商工係 ☎(5390) 1235

Table with 2 columns: 事業所名, 開発テーマ. Lists R&B エンジニアリング(株), スリーエス(株), 常木鍍金工業(株), サンライト工業(株) and their respective development themes.

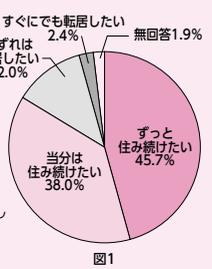
◆10月21日(月)〜27日(日)は「行政相談週間」です

この週間は、行政相談(委員)制度について広く周知し、この制度を利用していただくために設けているものです。区でも行政相談委員が次のとおり行政相談所を開

設します。国の仕事などについて、「説明に納得できない」「処理が間違っている」などの苦情や要望を受け付けますのでご利用ください。

北区民意識・意向調査の結果をお知らせします

6月に実施した「北区民意識・意向調査」の結果がまとまりました。この調査は、区民の皆さんの区政に対する意向、地域の将来への期待などをお聞きしたものです。調査結果の中から主なものを取り上げて紹介します。



●定住意志 北区に住み続けたい人が約8割 Q.北区にこれからも住み続けたいと思いますか? 「ずっと住み続けたい」(45.7%)、「当分は住み続けたい」(38.0%)を合わせて83.7%の方が定住意志を示しています(図1)。

●北区イメージ 現在は「便利で住みやすいまち」 将来は「健やかに安心して暮らせるまち」

Q.現在の北区のイメージは? 「便利で住みやすいまち」が56.2%と最も多い回答となっています。次いで多いのは「緑豊かなまち」(14.8%)でした。 Q.将来の北区はどのようなまちになりたいと思いますか? 「健やかに安心して暮らせるまち」(53.0%)が最も多く、次いで「安全で災害に強いまち」(37.7%)でした(図2)。 Q.住まいの地域の将来は、どのように発展することを期待しますか? 「公園や緑などの多い自然と親しめるまち」(51.0%)が最も多く、次いで「閑静で環境の良い住宅地」(40.6%)、「よい品物が安く購入できる商店があるまち」(29.5%)、「近隣相互の交流のある人情味あふれるまち」(21.3%)でした(図3)。

Table with 2 columns: 図2, 図3. Lists survey results for future city images and neighborhood development.

●経営改革 効果の薄れた事業、補助金を廃止、縮小する Q.今後、より効率的な行政を進めるために区が力を入れるべきだと思うことは?

「効果の薄れた事業、補助金を廃止、縮小する」(38.5%)が最も多く、「窓口の開庁時間の延長や、便利で分かりやすい窓口の整備を図る」(33.9%)が続いています。

●施策の満足度・重要度 区が取り組んでいる各種施策について、どのくらい満足しているか、また、どのくらい重要であると思うかを、施策ごとに5段階でお聞きしました。

●満足度 「健康づくり(保健・医療体制)の充実」と「ともに支え合い助け合うしくみづくりの推進」、「子育て支援の充実」、「ごみ減量・リサイクルの推進」が、ほかの施策よりも高くなっています。 ●重要度 「防災対策の充実」、「防災対策の充実」が最も高く、「健康づくり(保健・医療体制の充実)」、「子育て支援の充実」、「子ども・高齢者・障害者などに配慮したバリアフリーのまちづくりの推進」と続いています。

このほかにも、区民の皆さんの生活圏・行動圏、区政への関心のほか、子育て支援、学校教育、健康づくり、産業活性化、生活環境、安全・安心なまちづくりなどの今日的な行政課題について調査を行っています。

この調査結果は「北区基本計画2010」の改定のための基礎資料とするほか、広く区政を進めていくための貴重な資料として役立てていきます。

詳しい調査結果となる「北区民意識・意向調査報告書」は、企画課(区役所第一庁舎3階15番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、区立図書館及び地域振興室で閲覧できるほか、北区ホームページでもご覧いただけます。

調査にご協力いただいた区民の皆さん、ありがとうございました。

問 企画課 ☎(3908) 1104

皆さんの声を聴かせください 区長の「まちかどトーク」 長生きするなら北区が一番 皆さんの積極的なご参加と、ご意見をお待ちしています。なお、ご意見の有無に関わらず参加は自由です。発言はどの会場でもできますが、会場となる地区にお住まいの方を優先させていただく場合があります。

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

洋紙の発祥の地「北区産業遺産めぐりスタンプラリー」

平成19年に区内の5つの製紙関連施設が「近代化産業遺産群」として経済産業省に認定されました。これらの優れた価値や魅力を多くの方に知っていただくため、見学可能な4つの施設をめぐるスタンプラリーを実施します。

2つ以上のスタンプを集めて応募すると、抽選で各施設提供の紙にちなんだ素敵な賞品が当たります。対象施設、観光情報コーナー(北とびあ1階)または産業振興課(北とびあ11階)で台紙を受け取り参加してください。※北区観光ホームページからもダウンロードできます。

日10月4日(金)～11月19日(火) ※各施設で開館日・時間が異なります。東書文庫の所蔵物見学は要予約 **場** 渋沢史料館(西ヶ原2-16-1)、紙の博物館(王子1-1-3)、お札と切手の博物館(王子1-6-1)、東書文庫(栄町48-23)

●北区産業遺産めぐりガイドツアー「紙のまち王子を歩く」

スタンプラリーの期間中、区の観光ボランティア

ガイドが製紙業の歩みを物語る近代化産業遺産などを案内します。

※ガイドツアー参加者は入館料無料です。

日11月1日(金) 午前10時～正午…コース1
6日(水) 午前10時～正午…コース2
7日(木) 午後2時～4時…コース1
8日(金) 午後2時～4時…コース2

【コース】コース1…北とびあ17階→洋紙発祥の地の碑→紙の博物館→渋沢史料館→王子駅

コース2…北とびあ17階→洋紙発祥の地の碑→お札と切手の博物館→東書文庫→王子駅

定各回20名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照。希望日、希望者全員(2名まで)の住所・氏名・電話番号も記入)で、10月15日(火) (必着)まで

=以下、共通=
問先114-8503(住所不要)産業振興課観光振興担当

☎(5390)1234
HPhttp://www.kanko.city.kita.tokyo.jp/

北区おでんのまち推進事業 「10月10日は北区おでんの日」

10月10日～11月10日は北区おでん事業月間です



主催 北区・東京商工会議所北支部
区内のおでん好きな事業者が、10月10日を「北区おでんの日」と決めました。商店街・飲食店・おでん種屋・豆腐店などのさまざまな事業者が、「北区おでん月間」に楽しい企画を展開します。家族、友達、職場の同僚で「今日はおでんにしよう」と誘いあって、北区の街・おいしい街をぜひお楽しみください。

※参加店については、ホームページをご覧ください。

日10月10日(木)～11月10日(日) **場** 赤羽王子・滝野川地域(各地域のJRなどの駅頭で10月10日(木)の朝、チラシを一齐配布します)
問 東京商工会議所北支部 北区おでん係(土日曜、祝日を除く午前9時30分～午後5時)

☎(3913)3000
HPhttp://kitaku-oden.com/

◆違反建築防止週間 10月11日(金)～17日(木)

建築のルールを守って、安全で住みよい北区
区では、建物の新築や改築だけでなく、わずかな増築をする場合でも建築確認が必要です。正しい手続きにより適法な建物を建てることは、地域の防災性や居住性の向上につながります。

違反建築のない安全で住みよいまちづくりを皆さんで進めていきましょう。
区では、違反建築防止のため、随時パトロールを行っています。違反防止週間中はパトロールを強化します。

◆就職面接会

主催 北区地域雇用問題連絡会議
日10月16日(水) 午後2時～4時
場 北とびあ地下1階展示ホール
区内企業人事担当者との就職面接会。履歴書、職務経歴書などの応募書類を複数ご用意ください。
申当日、直接会場へ
問 ハローワーク王子事業所部門
☎(5390)8616

◆建築無料相談会

後援 北区
日10月11日(金) 午前10時～午後4時
場 区役所第一庁舎1階正面ロビー **内** 住宅や店舗におけるトラブルの解決方法、新築計画のプランのアドバイス、高齢者社会に対応するためのバリアフリー化、木造耐震診断の手順など
申 当日、直接会場へ
問 東京都建築士事務所協会北支部 伊藤(事務所)
☎(3949)7781

◆一泊ホームステイ 受け入れ家庭募集

区内で外国人の方に個室を提供していただける家庭(単身世帯の方を除く)。※外国人の方は日本語の会話が可能です。**日**平成26年2月下旬 ※具体的に受け入れ日などは外国人の方と相談して決定します。また、受け入

◆区内23区音無料法律相談会

主催 東京弁護士会第1東京弁護士会
後援 日本弁護士連合会 北区第二東京弁護士会
日10月12日(土) 午前10時～午後1時
場 滝野川文化センター第2・第3学習室(西ヶ原1-23-3) **内** 弁護士による無料法律相談会
申 10月8日(火)午前10時から

◆全国都市交通特性調査 「小規模調査にご協力を」

全国の都市交通の特性や経年変化を把握するため、国土交通省では北区をはじめとする16都市と協力して、人の動きに関する交通実態調査を実施します。区内から無作為に抽出した家庭に10月初旬頃、調査票を郵送しますので、ご協力を願います。
調査主体 国土交通省都市局都市計画課都市計画調査室
問 調査実施本部
☎0120(122)751

◆キャロット祭り

日10月26日(土)・27日(日) 午前10時～午後4時 **内** ①作品展示・販売 ②不用品活用市 ③再生品販売(「北くるり」トイレットペーパー、ティッシュペーパー、廃油石鹸など) ④喫茶コーナー ⑤お楽しみ作品づくり引き ※喫茶コーナーご利用の方でマイ箸を持参した方に、記念品を差し上げます。27日(日)のみ：歯みがきのお話・相談
問 滝野川西エコー広場館(滝野川6-21-25) 午前10時～午後4時 水曜、祝日休館
☎(5567)3196

◆ことばの地図を使った ウォーキングイベント

日10月26日(土) 午後0時30分から(3時間程度) **場** 岸町ふれあい館(岸町1-6-17) **内** このばの地図を使って、王子駅北口改札から飛鳥山公園、旧古河庭園までの名所や施設を巡ります(飛鳥山公園と旧古河庭園の各コースあり)。※視覚に障害のある方はガイドあり。 **定** 30名(先着順) **内** 在住、在勤、在学で20歳以上の方優先) **費** 100円(傷害保険料) **申** 入園料などは各自負担 **申** 電話、ファックスまたはEメール(記

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆「不登校なう」居場所を求め私たち」上映会第5弾～8弾

日10月6日(日) 70名
日10月16日(水) 40名
日10月31日(木) 50名
日11月6日(水) 60名

◆北区環境大学 一般向け環境講座 「食べ物と環境コース」

環境について自分で考えて行動できる力をつけませんか。食料問題、食料生産などについて、現役研究者の講義と実習を通して学びます。

対高校生以上(区内在住、在勤、在学の方優先) **日**10月31日～11月28日 毎週木曜計5回 午後7時～9時 **場**赤羽エコー広場館(赤羽1-1-38) **内**食料問題、食料生産、植物生理など **師**お茶の水女子大学教員ほか **定**40名(抽選) **申**往復はがき、ファクス(記入例参照)またはホームページで、10月16日(水)(必着)まで
問先114-0003 北区豊島5-6-1みどり環境情報館(エコベルテ)内 北区環境大学事務局(月・火曜、祝日休館)
☎(5902)3886
FAX(5902)3887
HP<https://sec-kankyo.cf.ocha.ac.jp/general.html>

◆北区飛鳥山博物館講座「歩く勉強会～いまだ郷用水をたどる」

日場10月27日(日)…午前11時～午後3時30分 同館講堂・野外(王子～日暮里) **11月9日(土)…**午後1時～4時 野外(日暮里～浅草付近) 計2回 **内**かつて王子で石神井川から分かれ、周辺の田畑を潤していた下郷用水の跡を歩きながら、周辺地域の変遷をたどります。 ※同日とも4～5km歩きます。
師同館学芸員 **定**30名(抽選)
費交通費は各自負担 **申**往復はがき(記入例参照)で、10月10日(木)(必着)まで
問先114-0002 王子1-1-3 北区飛鳥山博物館
☎(3916)1133

◆老年学公開講座 「あなたならどうする?認知機能の衰えを予防する三つの方法」

共催 北区・東京都老人クラブ連合会
日10月29日(火) 午後1時15分～4時30分(0時15分開場) **場**北とびあさくらホール **内**師①仲間づくりを目指す「ウォーキングの習慣化」プログラム…東京都健康長寿医療センター研究所自立促進と介護予防研究チーム研究員 宮前史子氏 ②**絵本を読んで脳を活性化!**「絵本の読み聞かせ」プログラム…同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 ③**認知症予防の脳活性化リハビリテーションと前橋市「ピンシャシ」脳活教室**…群馬大学大学院保健学研究科教授 山口晴保氏 ※手話通訳有り **定**1,300名(先着順)
申当日、直接会場へ
問東京都健康長寿医療センター広報普及係
☎(3964)3241

◆男女共同参画センター「スペースゆう」パートナーシップ事業 数字でわかる、暮らしの中の男女の格差

年齢や性別によって少しずつ広がる格差。「男女共同参画統計」を使ってわかりやすく学びます。少子高齢社会をよりよく生きるための、市民力アップにつながります。
日師①「知る」…10月27日 法政大学名誉教授 伊藤陽一氏 ②「使う」…11月17日 お茶の水女子大学准教授 齊藤悦子氏 ③「つなげる」…12月8日 国立女性教育会館客員研究員 高橋由紀氏 各日曜 計3回 午後1時～3時(12月8日は4時まで)
企画・運営参画ネット・ノースビレッジゆう **定**30名(先着順) **申**10月3日(木)午前9時から電話、ファクスまたはEメール(記入例参

照)で申込 ※保育(1歳～就学前。定員あり)希望の方は、申込時にお子さんの氏名・年齢・性別をご連絡ください。
問場先男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5-6階)(月曜、祝日休館)
☎(3913)0161
FAX(3913)0081
Edanjo-c@city.kita.lg.jp

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会 「初心者のための、集客につながるネット活用法」

対区内事業主の方または起業をお考えの方
日10月16日(水) 午後6時30分～8時30分 **師**今井印刷(株)専務取締役 今井孝治氏 **定**18名(先着順)
申10月2日(水)から電話またはファクス(記入例参照)で申込
※ネスト赤羽では10月16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
HP<http://www.nest-akabane.com/>

◆障害者福祉センター公開講座 「藤芸」

地域の皆さんにセンターを知っていただき、交流を深めることを目的に公開講座を行います。
対区内在住の方 **日**10月22日(火) 午前9時30分～11時30分 **定**10名(先着順) **申**電話またはファクス(記入例参照)で、10月7日(月)午前9時から申込
問場先障害者福祉センター事業係(中十条1-2-18)
☎(3905)7121
FAX(3905)7116

◆ものづくり企業のための 産学連携セミナー 「大学をうまく活用しよう!」

共催 東洋大学
対ものづくり企業に在勤の方 **日**11月1日(金) 午後2時30分～5時(予定) **場**北とびあ14階スカイホール **内**師①特別講演「ものづくり中小企業のための人材育成—古来日本のものづくり精神から人間力を考える—」…理工学部教授 吉田善一氏 ②ものづくり企業のための大学活用法 ③相談会(産学連携相談、技術相談、販路相談) **定**30名(先着順)
申産業振興課(北とびあ11階)にある申込書(北区ホームページからもダウンロードできます)に必要事項を記入し、ファクスまたは電話で、10月29日(火)まで
問先産業振興課商工係
☎(5390)1235 **FAX**(5390)1141

◆第36回北区シニア作品展

区内のシニアクラブの会員の方が、日ごろの創作活動の成果を発表します。個性豊かで元気がもらえる作品に出会えます。
日10月19日(土)・20日(日) 午前10時～午後4時30分(20日は4時まで) **場**北とびあ地下1階展示ホール **内**書道、絵画、写真、手芸などの展示。100円の喫茶コーナーもあります。 **申**当日、直接会場へ
問健康いきがい課健康いきがい係
☎(3908)9068

◆第29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・北区教育委員会
日10月12日(土)・13日(日) 午前10時～午後5時30分(13日は4時まで) **内**作品展、実演発表に分かれて日頃の学習成果を発表します。*お茶席あり(一席300円)
問場赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
☎(3906)3911

◆渋谷史料館の催し

●青淵文庫で聴くミュージアムコンサート&建物レクチャー
日10月12日(土) 午後2時～3時 **内**東京藝術大学音楽部生による弦楽四重奏と同館芸芸員による建物レクチャーを行います。
定30名(先着順) **費**大人300円、小中高生100円(入館料) **申**往復はがき(記入例参照)またはホームページで申込
※詳しくはホームページをご覧ください。
●公演「中在家花祭参上!」
企画展「祭魚洞祭」の関連公演です。渋谷敬三没後50年を記念して、国指定重要無形民俗文化財の花祭公演を行います。
日10月27日(日) 午前10時～午後0時30分 ※雨天決行 **場**飛鳥山公園旧渋谷庭園 **出演**中在家花祭保存会 **申**当日、直接会場へ

=以下、共通=
問先114-0024 西ケ原2-16-1 渋谷史料館(午前10時～午後5時)
*月曜(祝日のときは翌日)休館
☎(3910)0005
HP<http://www.shibusawa.or.jp/>

◆赤羽西地区文化祭

●第19回赤西工房まつり
日10月26日(土) 午前10時～午後3時
内ステンシル体験、ゲーム、喫茶、陶芸・ステンシル・自主生産品販売など
問場赤羽西福祉工房(赤羽西5-7-1)
☎(3908)4111
●第33回赤西祭
日10月26日(土) 午前10時～午後3時
内作業の紹介、自主生産品展示・販売、喫茶、パズル、模擬店(焼きそば・フランクフルトほか)など
問場赤羽西福祉作業所(赤羽西5-7-5)
☎(3907)5801
●わかば祭
日10月26日(土) 午前10時～午後2時30分
内自主生産品販売、陶芸・作業体験、模擬店、ゲーム、アトラクション、パズルなど
問場若葉福祉園(赤羽西6-9-2)
☎(5993)5556

秋の花火はどんな色で咲くのかな

2013北区花火会

後援 北区・北区教育委員会

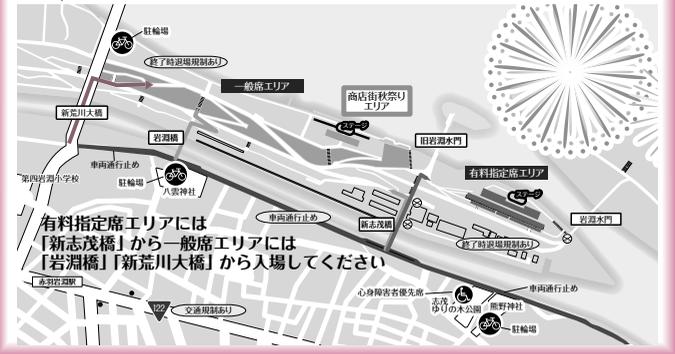
約5,000発の花火が、赤水門の上空を飾ります。

同時開催の商店街秋祭りでは、数々の出店、ステージイベントが午後1時から楽しめます。そのほか、北区の子どもたちが出演するファッションショーや花火を使ったビンゴも予定され、盛りだくさんの企画になっています。

日10月12日(土) 正午～8時(打上花火は6時30分～7時30分 ※ほかのスケジュールについてはお問い合わせください) ※小雨決行・荒天の場合は中止 **場**荒川河川敷・岩淵水門周辺 ※有料指定席(シート席、階段席)を販売しています。e+ (イープラス)でインターネットから予約し、お近くのコンビニ(ファミリーマート、セブンイレブン)で発券できます。ファミリーマートでは店頭ファミポートで直接の購入も可能です。
HP<http://eplus.jp>

【注意】

- 会場内には、自転車、自動車の進入はできません(交通規制があります)。
 - 新志茂橋は、午後6時から有料指定席券をお持ちでない方は通行できませんので、岩淵橋をご利用ください。
 - 新河岸川沿いの道路は午後5時30分から8時まで車両通行止になります。
 - 駐輪場は会場外(熊野神社、八雲神社、志茂ゆりの木公園)に用意していますが、置ける台数に限りがあるため、徒歩でご来場ください。
 - 駐車場はありません。
 - 会場内は禁煙です。喫煙は所定の喫煙所をお願いします。
 - ごみの持ち帰りにご協力ください。ごみになるものは会場内に持ち込まないようにお願いします。
 - 心身障害者の方の優先席を志茂ゆりの木公園に用意しています。
 - 河川敷内のパーベキュー場、駐車場は花火会当日閉鎖されます。ご注意ください。
 - 前日からの場所とりはできません。
 - ごみの持ち帰りにご協力ください。
- 問**2013北区花火会実行委員会事務局
☎(6319)3973
HP<http://www.hanabi-kita.com>



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

Table with 4 columns: 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

スポーツ

◆始めよう!スポーツ

第68回国民体育大会と第13回全国障害者スポーツ大会を“つなぐ”ためのスポーツイベントです。障害のある人もない人も、だれもが共にスポーツを楽しむきっかけとなることを目的としています。

◆第13回全国障害者スポーツ大会

9月28日からスポーツ祭東京2013(第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会)を開催しています。北区ではスポーツ祭東京2013のオープン競技として3種目を行います。

第41回消費生活展 「チョット!来て・見て・聞いてエコ2013」

消費者団体や協賛団体が日常生活に役立つ情報(環境・防災・リサイクル・健康・食の安全・ガス・電気・金融など)を展示しています。区内の消費者団体を中心となり、日頃の活動や研究成果を発表します。

Table with 4 columns: 催し名, 日程, 時間, 内容

※27日は午後2時30分で終了

家庭で不要となった小型家電を回収します

10月26日(土)・27日(日) 午前10時～午後4時(27日は午後3時まで) 場北とびあ地下1階展示ホール(消費生活展会場リサイクル清掃課ブース) 【回収対象品目】①携帯電話、②携帯ゲーム機、③デジタルカメラ、④携帯音楽プレーヤー、⑤ポータブルビデオカメラ、⑥ポータブルカーナビ、⑦電子辞書、⑧上記品目の付属ACアダプタ

区民コンサート in北とびあ

10月19日(土) 午後4時開演(3時30分開場) ※3時40分からホールホワイエで、ウェルカムコンサートあり 場北とびあさくらホール 定1,300名(先着順)

第1部 混声合唱ステージ
【指揮】名島啓太 【曲目】混声合唱とピアノのための《赤い靴》
【ピアノ・オルガン】岩井智宏 一大正の童謡編曲集2より(寺嶋隆也編曲)

第2部 オーケストラステージ
【指揮】松岡 究(客演) 【曲目】歌劇《魔弾の射手》序曲(ウエーバー作曲)
【演奏】北区民オーケストラ 組曲《惑星》より(ホルスト作曲)

第9回ダンススポーツ大会
主催 北区・北区教育委員会・北区体育協会
区内在住、在勤、在サークルの方 日10月27日(日) 午前9時30分～午後7時

◆区民体育大会兼 第9回ダンススポーツ大会

区内在住、在勤、在学で18歳以上の初めての方 日11月1日～12月6日 毎週金曜 計6回 午後6時30分～8時30分
内 パソコンを使ってできること(インターネット、メール、SNSなど)や使用上の注意について体験しながら学びます。

講座・講演会

◆中央公園文化センター・滝野川文化センター講座

①中央公園文化センター区民協働講座「リズム良く、脳トレ川柳」
区内在住、在勤、在学の方 日11月5日～26日 毎週火曜 計4回 午後1時30分～3時30分

◆交通安全運転講習会

10月20日(日) 午後1時～4時 場東京都障害者総合スポーツセンター2階集会所(十条台1-2-2) 日当日、直接会場へ

記事の見方 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 HP ホームページ Eメール

健康いき情報

◆乳がん検診(平成25年度第4回)

区内在住で、平成25年12月31日現在40歳以上の女性(昭和48年12月31日以前に生まれた方)で、平成24年度の北区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している方を除く

日12月1日(日)～平成26年2月28日(金) ※いずれも休診日を除く 場指定医療機関 内問診・視診・触診・マンモグラフィ(乳房エックス線検査) 費1,000円 ※生活保護受給者は自己負担金を免除しますのでご連絡ください。 甲はがきまたはファクスに、横書きで「乳がん検診第4回申込」、住所・氏名・ふりがな・生年月日・年齢・電話番号・ファクスの方はファクス番号を記入または電子申請で、12月27日(金)(必着)まで(1名1通) ※受診券は11月下旬に郵送します。 ※平成25年度の乳がん検診は今回(第4回乳がん検診)で終了です。 ※平成25年度女性特有のがん検診の乳がん検診対象の方(平成25年4月1日現在、40・45・50・55・60歳の方)は、6月下旬に送付したクーポン券をご利用ください。

健康いきがい課コールセンター ☎(3908)9034 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

◆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方 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10月25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

◆健康増進センター

①シニア健康塾 ～65歳からの生活習慣のコツ～ 区内在住、在勤で65歳以上の全回参加できる方 日11月1日～29日 毎週金曜 計5回 午前10時～11時45分(15日は午後1時まで) 内11月1日…適正体重の話と運動 8日…理想的な運動の話と実技 15日…シニア期の栄養の話と調理実習 22日…生活習慣の話と運動 29日…運動と講座のまとめ 定20名(抽選) 費500円(食材費実費)

②はじめての「コレステロール対策」 区内在住、在勤で20歳～64歳の全回参加できる方 日11月2日～16日 毎週土曜 計3回 午前10時～11時45分 内11月2日…コレステロールを下げる生活習慣の話と運動 9日…運動と栄養講座(一口試食あり) 16日…運動と講座のまとめ 定30名(抽選) =以下、①②共通= 甲往復はがき(記入例参照)で、10月17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(月曜、祝日休館) ☎(5390)2220

◆カラダ改革ウォーキング講座

区内在住、在勤で30代～50代の方(親子での参加も可。小・中学生含めて2名まで) 日内11月3日(祝)…「自分の歩き方を見直そう!歩幅、姿勢、手足の動きなどの見直し、効果が高まる準備運動の手順、4メッツ歩行の習得 17日(日)…「カラダを変える歩き方の習得」7つのパターンの歩き方を習得。 サークットトレーニングでカラダ改革 計2回 午前10時～正午 場元気ばらざ第1ホール(志茂1-2-22) 師ハートウォーミングアカデミー健康運動指導士 郷間加奈子氏 定20名(抽選) 甲はがきまたはファクス(記入例参照。親子で参加の場合はお子さんの氏名・年齢も記入)で、10月15日(火)(必着)まで 問先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係「カラダ改革ウォーキング講座」担当 ☎(3908)9068 FAX(3905)6500

◆食育講演会

1部「しっかり噛んで健口生活」 2部「若さの源は食事から!サビない身体をつくり方」 区内在住、在勤の方 日10月28日(月) 午後1時30分～4時30分(1時受付開始) 場北とびあつじホール 内1部…健康な歯と口を保つ秘訣を知り、一生自分の口からおいしく、楽しく食べましょう。 2部…免疫力や代謝力をアップさせ、心もからだもいきいき過ごすための食事の工夫を紹介します。 師1部…昭和大学歯学部 歯科医師 内海明美氏 2部…(有)スタジオ食管理栄養士 牧野直子氏 定200名(先着順) 甲電話、はがきまたはファクス(記入例参照。希望人数(2名まで)も記入)で、10月4日(金)から申込 問先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課王子健康相談係 ☎(3908)9087 FAX(3908)9086

◆血液さらさら健康体操教室 「年代別に鍛えるバランスアップ体操」

区内在住、在勤で40代～70代の全回参加できる方 日11月7日～21日 毎週木曜 計3回 ①70代…午前10時～正午 ②40代～60代…午後2時～4時 場北とびあ地下1階多目的ルーム 内バランスアップ体操を使ったトータルバランス運動で、血行促進、代謝を高め、血液さらさらを目指します。 ※当日教室開始前の血圧によっては、参加を見合わせていただく場合があります。 師早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師 荒木邦子氏 定各25名(抽選) 甲往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、10月17日(木)(必着)まで 問先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係「バランスアップ体操」担当 ☎(3908)8548

◆口腔ケアサポートセミナー

主催 東京都北歯科医師会 東京都滝野川歯科医師会 共催 北区 対高齢者や障害のある方の口腔ケアをしている方 日10月16日(水) 午後7時から 場北とびあ7階第2研修室 内講演「食べることに生きること」～地域で最後まで口から食べるために～ 師ふれあい歯科ごとう代表 五島朋幸氏 定120名(先着順) 申当日、直接会場へ 問東京都北歯科医師会 ☎(3900)5009

ピンクリボンキャンペーン ～乳がんの早期発見を心がけましょう～

●ピンクリボンとは? 乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。 ●乳がんにかかりやすいのは40代 近年、乳がんにかかる人が増加しており、日本人女性の14人に1人とされています。発症年齢は30代から40代にかけて急増し、ピークは40代後半です。都は死亡率が全国で最も高い状況です。 ●早期発見のために 早期発見で90%以上が治癒します。そのためには、日ごろから自分の乳房に関心を持ち、月1回の自己チェックが大事です。「いつもと違うかな?」と感じたら、外科(乳腺外科)を受診しましょう。 ●40歳からは検診を 乳がんの発生率が高くなる40歳を過ぎたら、自己チェックのほかに、乳がん検診を受けましょう。マンモグラフィ検査は、自分では見落としがちな小さながんの発見も可能です。区の乳がん検診では、毎年10～20人前後の方に「がん」が見つかっています。2年に1度、定期的を受診しましょう。 ※40・45・50・55・60歳(4月1日現在)の方には、乳がん検診無料クーポン券を送付しています。 問健康いきがい課健康増進係 ☎(3908)9016

10月は乳がん予防月間です 「プレストケアグラフを差し上げます」

プレストケアグラフは、乳がん自己検査の補助用具です。早期発見のためセルフチェックを始めましょう。 10月中、各健康相談係の窓口・キャンペーン協力店舗(北区ホームページをご覧ください)で、プレストケアグラフを配布します。 ※このキャンペーンは、東京家政大学と協力しています。 問健康いきがい課王子健康相談係 ☎(3908)9087 赤羽健康相談係 ☎(3903)6481 滝野川健康相談係 ☎(3915)0186

◆呼吸器健康教室

対ぜん息など呼吸器疾患がある方 日10月21日(月) 午後2時～3時30分 場北とびあ13階飛鳥ホール 内講演会「最新のぜん息治療と生活の注意について」 師昭和大学富士吉田教育学部教授 田中正氏 甲当日、直接会場へ 問障害福祉課公保保健係 ☎(3908)9019

(木)まで ※詳しくはホームページをご覧ください。 問先特定非営利活動法人 れつど★しゃつふる 村上 ☎080(1338)0297 HPhttp://www.kita-aquathlon.com

スポーツ

◆北区体育協会スポーツ教室

●初心者ヨガ 区内在住、在勤で20歳以上の方 日11月7日～12月19日 毎週木曜 計7回 ①午後6時30分～7時50分 ②午後8時～9時20分 場北とびあ地下1階多目的ルーム 師狩野道子氏 定各26名(抽選) ●パラエティックサイズ&ストレッチ 区内在住、在勤で40歳以上の方 日11月6日～12月18日 毎週水曜 計7回 午後1時20分～2時40分 場滝野川体育館第2武道場(西ヶ原2-1-6) 師永井美和子氏 定30名(抽選) =以下、共通= 費5,450円 甲往復はがき(記入例参照。時間帯がある教室は①②の別も希望順位で記入)またはホームページで、10月15日(火)(必着)まで ※携帯電話からは不可 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 HPhttp://www.kita-city-taikyo.or.jp

◆ジョギング入門講座

区内在住、在勤、在学の初心者の方 日10月29日、11月12日・26日、12月10日 各火曜 計4回 午前10時～11時30分 場中央公園(十条台1-2-1) 内ジョギングに必要な準備運動や正しい走り方などを学びます。 師ランナーズサポート協会 月野雄一氏 定23名(抽選) 費3,000円 甲往復はがき(記入例参照)で、10月15日(火)(必着)まで 問先〒115-0055 赤羽西5-2-27 赤羽スポーツの森公園競技場 ☎(5948)9281

◆初級者・初中級者テニス教室

区内在住、在勤、在学の18歳以上の方(未経験者は不可) 日①初級コース…11月5日～12月24日 毎週火曜 ②初中級コース…11月1日～12月20日 毎週金曜 いずれも計8回 午前11時～午後1時 場新河岸川庭球場(岩淵町41) 師北運動場所属テニスコーチ 定各10名(抽選) 費8,000円 甲往復はがき(記入例参照。希望コース名も記入)で、10月20日(日)(必着)まで 問先〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

◆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 区内在住、在勤、在学の70歳までの健康な方 日11月7日～12月26日 毎週木曜 計8回 ①午後1時～1時45分 ②午後2時～2時45分 場神谷体育館(神谷2-33-6) 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2,400円 甲往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、10月20日(日)(必着)まで 問先〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

◆泳いで走っての 第8回北区アクアスロン大会

後援 北区・北区教育委員会・北区体育協会 プールで泳いで公道をマラソンする2種目連続競技大会です。 対小学生以上(未就学児の場合は保護者の伴走があれば参加可能) 日11月10日(日) 午前8時から順次開始 場元気ばらざ(志茂1-2-22)、志茂町公園(志茂1-5-1)、志茂地域周辺道路 定各40名(先着順) 費小・中学生…500円 高校生以上…3,000円(保険料含む) 申ホームページで、10月3日(木)から31日

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

子育てするなら北区が一番

平成26年4月に小学校へ入学されるお子さんがいる皆さんへ

平成19年4月2日から20年4月1日までに生まれた区内在住のお子さんを対象に就学時健康診断を行います。通知書は、保護者あてに10月中旬に発送する予定です。通知書に指定された学校で受診してください。なお、指定日に受診できない場合はほかの学校で受診できますので通知書で指定された学校にご連絡ください。

また、次の①②に該当する場合は、学校支

援課にお問い合わせください。

①就学時健康診断通知書が10月22日(火)までに届かないとき

②10月1日以降北区に転入届を出し、前住所地で就学時健康診断を受けていない方

日場 下表のとおり
問 学校支援課保健給食係
☎(3908)9295

地区	学校名	実施日	受付時間	終了予定	電話番号
王子	王子小学校	11月14日(木)	午後0時50分～1時10分	4時	(5902)3358
	王子第一小学校	10月31日(木)	午後0時30分～1時	4時	(3919)9174
	王子第二小学校	11月5日(火)	午後1時30分～1時45分	4時	(3908)2460
	王子第三小学校	11月21日(木)	午後1時～1時15分	3時	(3907)2355
	王子第五小学校	11月15日(金)	午後1時30分～1時45分	3時30分	(3907)2381
	荒川小学校	10月24日(木)	午後1時15分～1時45分	3時	(3908)3949
	豊川小学校	11月22日(金)	午後1時15分～1時30分	3時40分	(3913)4111
	堀船小学校	10月31日(木)	午後1時30分～1時45分	4時	(3912)2868
	柳田小学校	11月13日(火)	午後1時30分～1時50分	3時30分	(3911)5409
	東十条小学校	10月29日(火)	午後1時15分～1時30分	3時30分	(3913)6648
赤羽	十条台小学校	10月31日(木)	午後1時15分～1時30分	3時30分	(3908)3300
	としま若葉小学校	11月22日(金)	午後1時～1時15分	3時30分	(3912)1458
	清水小学校	11月26日(火)	午後1時～1時15分	3時30分	(3900)8866
	赤羽小学校	11月5日(火)	午後1時15分～1時30分	3時30分	(3901)8510
	岩淵小学校	11月13日(水)	午後1時15分～1時30分	4時	(3901)2950
	なでしこ小学校	11月7日(火)	午後1時10分～1時30分	4時	(3901)2134
	第三岩淵小学校	10月31日(木)	午後1時30分～1時45分	3時45分	(3900)0101
	第四岩淵小学校	10月24日(木)	午後1時30分～1時45分	3時	(3901)2501
	梅木小学校	11月8日(金)	午後1時20分～1時45分	4時	(3900)3393
	神谷小学校	11月19日(火)	午後1時20分～1時40分	4時	(3901)2724
滝野川	稲田小学校	10月29日(火)	午後1時15分～1時30分	4時	(3902)2944
	桐ヶ丘郷小学校	10月29日(火)	午後1時～1時15分	4時	(3907)0878
	袋小学校	11月14日(木)	午後1時15分～1時30分	3時45分	(3907)7483
	八幡小学校	10月30日(水)	午後1時～1時15分	3時30分	(3900)8855
	浮間小学校	11月28日(木)	午後0時40分～1時10分	4時	(3969)0491
	西浮間小学校	11月14日(木)	午後1時10分～1時30分	4時	(5915)0133
	赤羽台西小学校	11月12日(火)	午後1時～1時20分	3時40分	(3907)2475
	滝野川小学校	11月26日(火)	午後1時15分～1時45分	4時	(3910)3703
	滝野川第一小学校	11月29日(金)	午後1時15分～1時30分	3時45分	(3823)0014
	滝野川第二小学校	10月24日(木)	午後1時～1時15分	3時30分	(3916)3278
滝野川第三小学校	10月31日(木)	午後1時30分～1時45分	4時	(3910)2502	
滝野川第四小学校	10月24日(木)	午後1時30分～1時45分	4時	(3893)0041	
滝野川第五小学校	11月8日(金)	午後1時30分～1時45分	3時30分	(3893)1200	
滝野川第六小学校	11月7日(木)	午後1時20分～1時35分	3時30分	(3916)0939	
滝野川第七小学校	11月15日(金)	午後1時30分～1時45分	3時	(3828)5584	
西ヶ原小学校	10月29日(火)	午後1時15分～1時30分	3時30分	(3910)5204	
谷端小学校	11月11日(月)	午後1時10分～1時25分	3時30分	(3916)1155	
紅葉小学校	10月25日(金)	午後1時15分～1時30分	3時	(3949)5267	

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
Eメール

外国籍のお子さんの区立小・中学校への入学

北区に在住の外国籍のお子さんで、来年4月から入学を希望する方は手続きが必要です。

問 小学1年生…2007年4月2日～2008年4月1日生まれの方 中学1年生…現在小学6年生で、平成26年3月卒業予定の方

【手続方法】保護者及びお子さんの①在留カード ②特別永住者証明書 ③外国人登録証明書のいずれかをお持ちになり、学校支援課学係へ申請

【受付期間】10月1日(火)～平成26年3月31日(月) (小学校入学希望の方は10月下旬から健康診断がありますので、早めに申請してください)

※1年生以外の就学についてもご相談ください。

問 学校支援課学係(区役所第二庁舎2階)
☎(3908)1541

けます。

【申込資格】次の①～④のすべてに該当する方

①平成25年10月1日以前から北区に居住し、今後も引き続き居住する予定の方

②平成26年4月から高等学校など(通信制を除く)に入学を予定している方

③ほかの奨学資金を借りていない方

④連帯保証人を2名立てられる方

【貸付金額】国公立…年額10万円
私立…初年度年額20万円または30万円の選択制。次年度以降は年額10万円または20万円を選択

【募集人数】50名程度

【返還方法】貸付終了後1年間据置。私立は10年(国公立校は5年)以内に口座振替で年賦・半年賦・月賦のいずれかで返還。無利子

問 申請用紙を10月10日(木)から11月11日(月)までに、在学中の区立中学校または教育政策課(区役所第二庁舎2階)へ提出

※申請用紙は区立中学校及び教育政策課にあります(北区ホームページからもダウンロードできます)。

【内定時期】平成26年1月上旬
問 教育政策課
☎(3908)9279

平成26年度 北区奨学生募集

学習する意欲はあきながら、学資金が不足し修学が困難な方を対象に奨学資金を貸付

ひとり親医療証をお持ちの方は「現況届」の提出が必要です

現況届を提出することにより、平成26年1月1日からの新医療証を受けることができます。送付された書類に必要事項を記入・押印し、親と児童の健康保険証のコピーと一緒に10月31日(木)(必着)までに持参または郵送で提出してください。

現況届受付後、受給資格がある方には、新しい医療証を12月下旬に郵送します。

※古い医療証は、子育て支援課に返送していただくか、区民事務所または地域振興室へ返却してください。

問 114-8508(住所不要) 子育て支援課子育て給付係(区役所第一庁舎2階17番)
☎(3908)9096

離乳食講習会 ～みんなで食育・楽しく食育～

問 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 10月23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)

問 離乳食初期から後期のすずめ方(お話と試食) **定** 24名(申込順) **問** 10月7日(月)から電話申込
問 健康いきがい課王子健康相談係
☎(3908)9087



KITAKUスーパーサイエンススクール

アイソフ彗星がやってくる!?～太陽系の旅人の正体は?～

問 区内在住、在学の小学5年生～中学生

日 11月16日(土) 午後2時～4時 **場** 北とびあ5・6階プラネタリウム **問** 彗星がどんな天体か、彗星を調べることでどんなことがわかるのか、彗星の謎について学びます。

師 平塚市博物館学芸員 塚田 健氏ほか

定 50名(抽選) **問** 往復はがき(記入例参照。学校名・学年も記入)で、10月23日(水)(必着)まで

問 114-8508(住所不要) 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
☎(3908)9323

家庭教育学級 幼児コースⅡ

幼児期の子どもにとって大切なあそび～シユタイナー教育から学ぶ子どもの健康を育む生活とあそび～

問 1歳～未就学児の保護者で、原則全回参加できる方 **日** 11月13日…子どもの自立を助ける親子あそび 20日…シユタイナーのリズムあそび 27日…想像力を育むあそび・人形劇 毎週水曜 計3回 午前9時50分～11時50分 **場** 北とびあ9階901会議室・第一和室 **師** 日本シユタイナー幼児教育協会理事 嶋村慶子氏 **定** 25名(抽選) **問** 往復はがき(記入例参照。保育(6カ月以上の未就学年)希望の方は、お子さんの氏名・ふりがな・年齢(2歳未満は月齢)も記入)で、10月18日(金)(必着)まで

問 114-8508(住所不要) 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
☎(3908)9323

古民家年中行事「干し柿作り」

問 区内在住、在勤、在学の小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)の方 **日** 11月2日(土) 午後1時～3時 **問** しぶ柿の皮をむき、縄につるして干し柿を作ります。

定 15名(抽選) **問** 往復はがき(記入例参照。参加者全員(2名まで)の氏名・住所・年齢(学年)も記入)で、10月19日(土)(必着)まで

問 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

親子でハイキング☆ 親子で東京タワーに登ろう! NHK放送博物館も見学できるよ

共催 北区教育委員会

問 幼児以上の子どもと保護者(小学4年生以上は子どものみの参加も可) **日** 10月27日(日) 午前8時北とびあ前集合、午後3時ごろ解散(雨天欠行) **持** 物 弁当、水筒、おやつ、雨具、数物 **定** 30組(申込順)

費 大人1,500円 中学生以下700円(交通費、保険料) ※交通はJRを利用 **問** 10月4日(金)から電話申込
問 北区青少年団体連合会 田中 **定** (3908)4126
当日の緊急連絡先
☎080(6565)8780



パパになるための半日コース

問 区内在住で妊娠24週以降の方と配偶者

日 11月9日(土) ①午前9時30分～正午 ②午後1時30分～4時(いずれも30分前から受付) **場** 北区保健所2階講堂(東十条2-7-3) **問** 先輩ファミリーの体験談と懇談会、妊婦体験、育児体験実習(赤ちゃんのお風呂入れ、おむつ交換など) ※①②とも内容は同じです。 **持** 物 母子健康手帳

定 各20組(抽選) **問** 往復はがき(記入例参照。予定日、希望時間(①②のどちらでも参加できる場合は希望順位も)も記入)で、10月20日(日)(当日消印有効)まで

問 114-8508(住所不要) 健康いきがい課王子健康相談係
☎(3908)9087

北区プレーパーク 「お外でたっぷり五感遊び!」

日 10月7日～21日 毎週月曜、13日(日) 午前10時30分～午後5時 **場** 中央公園拡張部(旧いなり公園/十条台1-2)

問 当日、直接会場へ

※10月7日(月)は、午前11時頃から絵本お話し会、午後2時頃から紙芝居を行います。20日(日)午前11時～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。

問 北区で子どもの遊び場をつくる会
☎090(6519)8382
HP http://www.kita-asobo.com
子育て支援課次世代育成係
☎(3908)9097

長生きするなら 北区が一番



東京都シルバーパス(新規購入者)

都では、70歳以上の都民の方に、申込により都営交通「日暮里・舎人ライナー」を含む「都内民営バス」などが利用できる「東京都シルバーパス」を発行しています。有効期間は発行日から平成26年9月30日までです。

【対都内に住民登録している70歳以上の方(寝たきりの方は除きます)】
【費】平成25年度の住民税が課税で①以外の方：2万500円 ②25年度の住民税が非課税の方：1千円 ③25年度の住民税が課税で、24年の合計所得金額が125万円以下の方：1千円 ④70歳になる月の初日から申し込めます。費用と必要書類を用意して、最寄りのシルバーパス取扱バス営業所・都営地下鉄定期券発売所などにお申し込みください。【必要書類】住所・氏名・生年月日が確認できる本人確認書類(保険証または運転免許証)②③の方は、所得等が確認できる書類 ※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(土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時)】
【53008】69500

もの忘れ相談

【対65歳以上で志茂全域、神谷3丁目在住の方】
【日】10月22日(火) 午後1時～3時
【場】特別養護老人ホームみずべの苑1階(志茂3-1-13) 北区医師会もの忘れ相談医による相談
【定】2名(抽選) 10月2日(水)午前9時から17日(水)午後5時まで電話申込
【問先】みずべの苑高齢者あんしんセンター
【59041】67222

家族介護者リフレクシユ事業「落語で楽しむひとときを」

【対区内在住の要介護1～5の方(10月1日現在、在宅介護している家族(応募者多数の場合は、要介護4・5の方を介護している家族を優先) ※介護を受けている方と一緒にいる場合は、家族が介助できれば参加可能)】
【日】11月26日(火) 午後1時～2時30分
【場】北とびあ15階ヘガサホール
【問先】電話またははがき(記入例参照) 10月7日(月)から11月5日(火)当日消印有効)まで
【53908】1158

元気な高齢者のための 芝居をみる会

【対区内在住で申込者全員が70歳以上の方】
【日】11月11日(月)・12日(火) いずれも午後1時～3時30分
【場】篠原演芸場(中十条2-17-16) 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。 ※畳に座って見たい方あります(イス席はありません) 定各回100名(抽選) 申込復はがき(記入例参照) 希望日、参加者全員(2名まで)の氏名・年齢も記入で、10月18日(金)(必着)まで
【問先】〒114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係
【3908】8548

70歳からの スマートウォーキング

【対区内在住で70歳以上の全回参加できる方】
【日】11月6日～20日 毎週水曜 計3回 午後2時～4時
【場】豊島北コミュニティアリーナ(北区豊島5-3-13) 13日：栄養のお話と前回の復習 20日：まち歩きウォーキング ※当日教室開始前の血圧によっては、参加を見合わせていただく場合があります。 【定】20名(抽選) 申込復はがき(記入例参照)で、10月15日(火)(必着)まで
【問先】〒114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係
【3908】8548

家族介護者教室 「ペンペンころりは幻想?」

【対区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方】
【日】10月24日(木) 午後6時～8時
【場】海房江江 定50名(申込順) 10月8日(火)午前9時から電話申込
【問先】清水水取あじさい荘高齢者あんしんセンター(中十条4-16-32) 59242025

シニア元気塾 「健康づくりグループ講座」

【対区内在住、在勤で50歳以上の方】
【日】11月8日～29日 毎週金曜 計4回 午前10時～11時30分
【場】滝野川西ふれあい館(滝野川6-21-25) 内筋トレ・ストレッチ体操などでインナーマッスルを鍛え、若々しい筋肉や姿勢を作ります。 師健康教室「ナイスタイプ」定20名(抽選) 750円 申込復はがきまたはファクス(記入例参照)で、10月15日(火)(必着)まで
【問先】〒114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係
【3908】8548

【対区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方】
【日】11月12日(日) 午後2時～4時
【場】豊島北コミュニティアリーナ(北区豊島5-3-13) 13日：栄養のお話と前回の復習 20日：まち歩きウォーキング ※当日教室開始前の血圧によっては、参加を見合わせていただく場合があります。 【定】20名(抽選) 申込復はがき(記入例参照)で、10月15日(火)(必着)まで
【問先】〒114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係
【3908】8548

シニア元気塾「地域に活かしきい講座Part3」

【対区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方】
【日】11月8日～29日 毎週金曜 計4回 午前10時～11時30分
【場】滝野川西ふれあい館(滝野川6-21-25) 内筋トレ・ストレッチ体操などでインナーマッスルを鍛え、若々しい筋肉や姿勢を作ります。 師健康教室「ナイスタイプ」定20名(抽選) 750円 申込復はがきまたはファクス(記入例参照)で、10月15日(火)(必着)まで
【問先】〒114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係
【3908】8548

シニア元気塾 「健康づくりグループ講座」

【対区内在住、在勤で50歳以上の方】
【日】11月8日～29日 毎週金曜 計4回 午前10時～11時30分
【場】滝野川西ふれあい館(滝野川6-21-25) 内筋トレ・ストレッチ体操などでインナーマッスルを鍛え、若々しい筋肉や姿勢を作ります。 師健康教室「ナイスタイプ」定20名(抽選) 750円 申込復はがきまたはファクス(記入例参照)で、10月15日(火)(必着)まで
【問先】〒114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係
【3908】8548

【対区内在住、在勤で50歳以上の全回参加できる方】
【日】11月8日～29日 毎週金曜 計4回 午前10時～11時30分
【場】滝野川西ふれあい館(滝野川6-21-25) 内筋トレ・ストレッチ体操などでインナーマッスルを鍛え、若々しい筋肉や姿勢を作ります。 師健康教室「ナイスタイプ」定20名(抽選) 750円 申込復はがきまたはファクス(記入例参照)で、10月15日(火)(必着)まで
【問先】〒114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係
【3908】8548

シニア元気塾「地域に活かしきい講座Part3」

Table with 7 columns: No, 講座名, 日程, 会場, 内容, 講師, 定員(抽選), 費用. Contains details for three courses including 'お手玉を使った楽しいストレッチ体操' and 'クリスマス前にハンドベル体験'.

シニア元気塾魅力アップセミナー「華も実もあるセカンドライフ」

【対区内在住で50代～60代の全回参加できる方】
【日】10月21日(月) 午後2時～3時30分
【場】豊島ふれあい館第1ホール(北区豊島3-27-22) 定25名(抽選) 申込復はがき(記入例参照)で、10月21日(月)(必着)まで
【問先】〒114-8508(住所不要) 高齢福祉課介護予防担当
【3908】9017

50代、60代のための 水中運動教室

【対区内在住、在勤で50代、60代の方で、膝関節症などでむぎに痛みがあり、日常の運動を制限される方】
【日】10月30日(日) 11月6日・13日：水中ウォーキングの実技 毎週水曜 計3回 午後2時30分～4時(10月30日は2時から) 定30名(抽選) 初めての方優先 申込復はがき(記入例参照)で、10月11日(金)(必着)まで
【問先】〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぷらざ
【5249】2214

【対区内在住で65歳以上の方】
【日】11月12日(日) 午後2時～4時
【場】豊島北コミュニティアリーナ(北区豊島5-3-13) 13日：栄養のお話と前回の復習 20日：まち歩きウォーキング ※当日教室開始前の血圧によっては、参加を見合わせていただく場合があります。 【定】20名(抽選) 申込復はがき(記入例参照)で、10月15日(火)(必着)まで
【問先】〒114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係
【3908】8548

シニア元気塾 魅力アップセミナー

Table with 4 columns: 回, 日程, 会場, テーマ. Lists 4 sessions for the '魅力アップセミナー' with topics like '好感度アップ*第一印象は見た目も大事'.

シニア望健康講座「元気なうちから健康づくり、介護予防」

【対区内在住で65歳以上の方】
【日】11月12日(日) 午後2時～4時
【場】豊島北コミュニティアリーナ(北区豊島5-3-13) 13日：栄養のお話と前回の復習 20日：まち歩きウォーキング ※当日教室開始前の血圧によっては、参加を見合わせていただく場合があります。 【定】20名(抽選) 申込復はがき(記入例参照)で、10月15日(火)(必着)まで
【問先】〒114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係
【3908】8548

【対区内在住で65歳以上の方】
【日】11月12日(日) 午後2時～4時
【場】豊島北コミュニティアリーナ(北区豊島5-3-13) 13日：栄養のお話と前回の復習 20日：まち歩きウォーキング ※当日教室開始前の血圧によっては、参加を見合わせていただく場合があります。 【定】20名(抽選) 申込復はがき(記入例参照)で、10月15日(火)(必着)まで
【問先】〒114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係
【3908】8548

申込記入例 box containing fields for '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)', and '住所氏名を記入'.

申込記入例