

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
楽しくするためになる。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薬草鑑賞会
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	ロコトレ講座 今村直道氏

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

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)

●北区職員(保健士) 【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保健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(保健士) 【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保健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(保健士) 【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保健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(保健士) 【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保健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(保健士) 【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保健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(保健士) 【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保健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(保健士) 【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保健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(保健士) 【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保健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(保健士) 【募集人員】1名

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 還付手続き場所 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。 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.koshishin.metro.tokyo.jp/keikaku/shingikai/yochim>

◆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

助成対象事業 (順不同・敬称略)

開発テーマ	事業所名
自社製の小型クレーンが優位に国内外で販売できるよう、保安を目的として製品全動作を記録する機器(データロガー)を具備した小型クレーンの開発	R&B エンジニアリング(株) (王子2丁目)
国内外の生産設備などのプラントで使われているバルブの開閉を制御する高性能な機器(スマートポジション)の開発	(株)スリーエス(浮間2丁目)
過酷な環境条件下でも耐食性に優れたため加工を行うための金属の皮膜構成の開発と、このためのめっき処理槽のユニット開発	常木鍍金工業(株) (田端新町3丁目)
軽四輪自動車の字光式ナンバープレート用照明器具の開発	サンライト工業(株) (田端新町3丁目)

◆10月21日(月)〜27日(日)は「行政相談週間」です この期間は、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。 日場 10月21日(月)〜25日(金):区役所第一庁舎1階ロビー内 26日(土):JR王子駅構内 ☎(午後1時〜3時) 行政苦情110番(総務省東京行政評価事務所) ※土・日曜を除く ☎(0570) 090110 FAX(5331) 17611

このほか、毎月第2木曜日に区民相談所(区役所第一庁舎3階2番)で行政相談の窓口を設けています。また、電話でも随時相談に応

じています。 【行政相談委員】 山下陽枝(上十条) ☎(3900) 4126 藤宮滋雄(田端) ☎(3827) 8043 堀内俊宏(西ヶ原) ☎(3915) 1131 清水恒明(浮間) ☎(3960) 6254 佐藤 昇(北区豊島) ☎(3919) 0836 常任 豊(赤羽西) ☎(3905) 69981

問 広報課区民相談室 ☎(3908) 1101

◆10月21日(月)〜27日(日)は「行政相談週間」です この期間は、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。 日場 10月21日(月)〜25日(金):区役所第一庁舎1階ロビー内 26日(土):JR王子駅構内 ☎(午後1時〜3時) 行政苦情110番(総務省東京行政評価事務所) ※土・日曜を除く ☎(0570) 090110 FAX(5331) 17611

このほか、毎月第2木曜日に区民相談所(区役所第一庁舎3階2番)で行政相談の窓口を設けています。また、電話でも随時相談に応

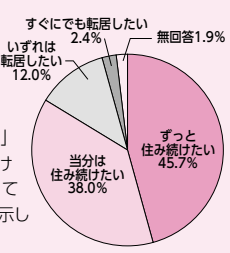
じています。 【行政相談委員】 山下陽枝(上十条) ☎(3900) 4126 藤宮滋雄(田端) ☎(3827) 8043 堀内俊宏(西ヶ原) ☎(3915) 1131 清水恒明(浮間) ☎(3960) 6254 佐藤 昇(北区豊島) ☎(3919) 0836 常任 豊(赤羽西) ☎(3905) 69981

問 広報課区民相談室 ☎(3908) 1101

北区民意識・意向調査の結果をお知らせします

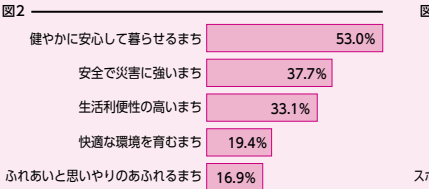
6月に実施した「北区民意識・意向調査」の結果がまとまりました。 この調査は、区民の皆さんの区政に対する意向、地域の将来への期待などをお聞きしたものです。 調査結果の中から主なものを取り上げて紹介します。 【調査対象】区内在住の20歳〜80歳の方 【対象数】2,000人 【有効回収率(率)】955人(47.8%) 【調査期間】平成25年6月4日〜28日

●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したいと思いますか? 「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)。



●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。

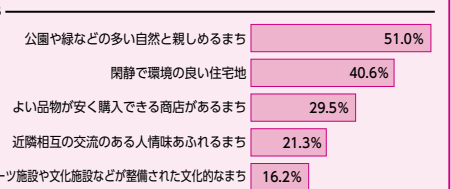
●施策の満足度・重要度 区が取り組んでいる各種施策について、どのくらい満足しているか、また、どのくらい重要であると思うかを、施策ごとに5段階でお聞きしました。

●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」 今回のテーマ 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。 日場 下表のとおり 問 当日、直接会場へ ※手話通訳をご希望の方は、開催日の14日前までに電話、ファクスまたはEメールでお申し込みください。 問先 広報課広聴担当 ☎(3908) 1102 FAX(3905) 3422 kocho@city.kita.lg.jp

日程	時間	会場
10月27日(日)	午後2時〜4時	桐ヶ丘地域振興室(桐ヶ丘2-7-22)
11月2日(土)	午後2時〜4時	滝野川西ふれあい館(滝野川16-21-25)
12月8日(日)	午前10時〜正午	志茂東ふれあい館(志茂4-44-1)
	午後2時〜4時	上十条ふれあい館(上十条3-3-9)
12月14日(土)	午前10時〜正午	豊島ふれあい館(北区豊島3-27-22)
	午後2時〜4時	堀船ふれあい館(堀船3-7-12)

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

対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 第二東京弁護士会
後援 日本弁護士連合会 北区
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)
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

午後4時までには電話申込
【予約専用電話】
☎(3597)4665
問東京弁護士会法律相談課
☎(3581)2206

中心に、田端に暮らした美術工芸作家たちについて説明の後、ゆかりの場所を案内します。**定**80名(先着順) **申**当日、直接会場へ
●市規と漱石と芥川と友人から師弟へとつながる文学の道
日11月16日(土) 午後1時開演(0時30分開場) **内**友人である子規と漱石、師弟である漱石と芥川など3人にもつたるエピソードを紹介し、ゆかりの場所を案内します。**定**80名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)で、10月28日(日)(必着)まで ※はがき1通につき1名まで(夫婦・親子に限り続柄と氏名を記入して2名可)
=以下、共通=
師問館研究員
問場先114-0014 田端6-1-12 田端文士村記念館
☎(5685)5171

◆「不登校なう」居場所を求める私たち」上映会第5弾～8弾
北区地域づくり応援団事業 後援 北区教育委員会
日場定 左表のとおり
内シユレの子ども・若者たちが、自らの不登校・いじめ体験をもとに、「学校のあり方」「いじめ」理由がわからな「居場所」との出会いをテーマに、気持ちを取りアに描いた4本のオムニバス映画(30分)を制作。上映後、不登校体験シンポジウム、相談会も開催。体験者の生の声をお聞きいただけます。**申**電話またはEメール(記入例参照)①～④の別も記入
問先NPO法人東京シユレ
☎(5663)3135
EMinfo@shure.or.jp

◆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**ことばの地図を使って、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、在学中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

◆滝野川公園
フリーマーケット
後援 北区
日10月20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
問先リサイクル運動友の会
☎090(3222)5060

◆不登校なう～居場所を求める私たち」上映会第5弾～8弾
北区地域づくり応援団事業 後援 北区教育委員会
日場定 左表のとおり
内シユレの子ども・若者たちが、自らの不登校・いじめ体験をもとに、「学校のあり方」「いじめ」理由がわからな「居場所」との出会いをテーマに、気持ちを取りアに描いた4本のオムニバス映画(30分)を制作。上映後、不登校体験シンポジウム、相談会も開催。体験者の生の声をお聞きいただけます。**申**電話またはEメール(記入例参照)①～④の別も記入
問先NPO法人東京シユレ
☎(5663)3135
EMinfo@shure.or.jp

◆田端文士村記念館
田端ひととき散歩
◆田端の美術工芸作家たち
岡倉天心没後100年にちなんで
日10月19日(土) 午後1時開演(0時30分開場) **内**岡倉天心を

◆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**ことばの地図を使って、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、在学中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～居場所を求める私たち」上映会第5弾～8弾

日程	会場	定員(先着順)
① 10月6日(日)	滝野川西ふれあい館 第2ホール(滝野川6-21-25)	70名
② 10月16日(水)	赤羽北ふれあい館第2ホール(赤羽北2-25-8-201)	40名
③ 10月31日(木)	中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)	50名
④ 11月6日(水)	北とびあ7階第1研修室	60名

【時間】①～③:午後2時～3時30分(1時40分開場)
④:午後7時～8時30分(6時40分開場)

記号の見方 対対象 日日時 会場 内容 講師 定定員 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

◆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 ㊚ (5902)3887 ㊚ 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」(北とびあさ5-6階)(月曜、祝日休館) ㊚ (3913)0161 ㊚ (3913)0081 ㊚ danjo-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 ㊚ (3901)7789 ㊚ 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 ㊚ (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 ㊚ (5390)1141

催し

◆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

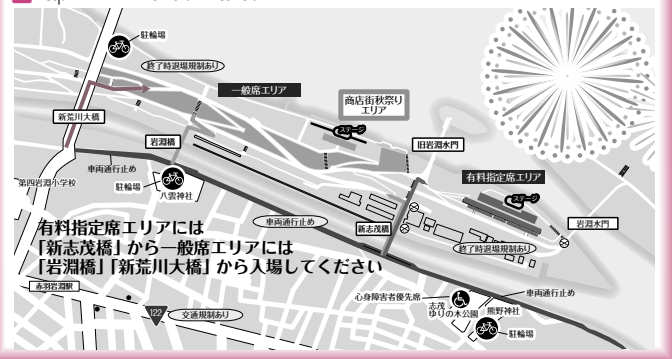
=以下、共通= 問 先 〒114-0024 西ヶ原2-16-1 渋谷史料館(午前10時～午後5時) ※月曜(祝日のときは翌日)休館 ㊚ (3910)0005 ㊚ http://www.shibusawa.or.jp/

◆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。 ㊚ 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。 ●新河原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。 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。 問 2013北区花火会実行委員会事務局 ㊚ (6319)3973 ㊚ http://www.hanabi-kita.com



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

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。

当日は、バドミントンやトランポリンなどが体験できます。スポーツのできる服装で上履きを持参してください。

日 10月10日(木) 午前10時～午後3時
場 東京都障害者総合スポーツセンター(十条台1-2-2)
申 当日、直接会場へ
問 スポーツ祭東京2013総合案内 ☎(5859)0237(午前9時～午後7時)

◆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。ぜひ応援・観戦にお越しください。

●グラウンドゴルフ
主催 月曜クラブ
日 10月12日(土) 午前10時～午後2時10分
場 中央公園野球場(十条台1-2-1)
●ボッチャ
主催 東京ボッチャ連盟
日 10月13日(日) 午前10時～午後6時・14日(祝) 午前9時～午後6時
場 東京都障害者総合スポーツセンター(十条台1-2-2)及び都立北特別支援学校(十

第41回消費生活展

「チョット!来て・見て・聞いてエコ2013」

主催 北区消費生活展実行委員会・北区

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。区内の消費者団体が中心となり、日頃の活動や研究成果を発表します。

日 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 内 販売(手芸品、否ほか)、ミニフリーマーケット、喫茶コーナー、特設会場、実習コーナー(下表のとおり)
問 消費生活センター ☎(5390)1239

Table with 4 columns: 催し名, 日程, 時間, 内容, 費用

※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

日 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
※回収にご協力いただいた方各日先着50名にリサイクル石鹸を差し上げます。
※一度お預かりした小型家電は返却できません。
問 リサイクル清掃課計画事業係 ☎(3908)8539

区民コンサート in北とびあ

日 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)
申 当日、直接会場へ ※保育(2歳～未就学児。1名につき1,000円)希望の方は10月11日(金)まで、車イス席希望の方は、前日までに電話申込
問 先 北区文化振興財団文化振興係 ☎(5390)1222(平日 午前9時～午後5時)

●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)
【合唱】北区民混声合唱団 赤い鳥小鳥/せいけらべ/どんぐりころころ/赤い靴
【共演】北区民オーケストラ (パッハ作品)
混声合唱とピアノのための《なごさ道》
「白いうた 青いうた」より(新実徳英作曲)
卒業/なごさ道/壁をえた
小ミサ曲短調 BWV235より(J.S.パッハ作曲)
キリエ/ゴリア/ワイドリス/ナム サンクト スピリット



●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)
組曲《惑星》より(ホルスト作曲)
【演奏】北区民オーケストラ
火星/金星/天王星/土星/木星

条台1-1-1)
●障害者シンクロナイズドスイミング/卓球/競技会
主催 日本障害者シンクロナイズドスイミング協会・関東障害者シンクロナイズドスイミング連盟
日 10月13日(日) 正午～午後4時
場 東京都障害者総合スポーツセンター
=以下、共通=
問 スポーツ祭東京2013北区実行委員会(スポーツ施策推進担当課内) ☎(3908)9328
師 堀 愛弓氏 定 16名(抽選)
費 6,000円
=以下、①②共通=
申 往復はがき(記入例参照)で、①10月25日(金) ②10月23日(水)(いずれも必着)まで
問 先 〒114-8534(住所不要) 滝野川文化センター(月曜、祝日休館) ☎(5394)1230

◆区民体育大会兼 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
対 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
場 赤羽会館4階大ホール 【種目】①ピギナーズ戦(女性同士可) ②元気いっぱいシニア(2人合わせて120歳以上) ③区長杯(2人合わせて135歳以上)
費 1区分2,000円(追加1区分1,000円)
※事前振込【振込先】郵便振替00150-2-599368 北区ダンススポーツ連盟競技部
申 申込書(ホームページからダウンロードしてください)に必要事項を記入して、領収書の写しを添えて10月20日(日)必着まで
先 〒174-0061 板橋区大原町31-5 岡里美恵子
問 蔵方 ☎080(5499)0979(午後7時以降)
HP http://sports.geocities.jp/kitaku_ds_f/index.html

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」
対 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
場 北とびあ8階804会議室
師 佐藤朗々氏 【協力】川柳つじつ社
定 20名(抽選)
②滝野川文化センターPC特別講座V期【WordとExcelの連携】
対 区内在住、在勤、在学の方(文字入力のできる方) 日 11月5日～26日 毎週火曜 計4回 午後2時～4時
場 滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3)
内 Excelで作成した住所録を差し込み文書やはがきウィザードに取り込んで利用する方法を学びます。

◆交通安全運転講習会
日 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)
申 当日、直接会場へ
問 北区身体障害者自動車会 大久保 ☎(3919)4087

記事の見方 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

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

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。
●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。
●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。
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 「プレストケアクラブを差し上げます」
プレストケアクラブは、乳がん自己検査の補助用具です。
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、プレストケアクラブを配布します。
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 れっど★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

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 【70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) 【日】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) 【往復はがき(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) 【内】11月6日：ウォーキングの基礎 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) 【往復はがき(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) 鳥師メイアイヘルプユ事務局 鳥海房江江
【問先】10月8日(火)午前9時から電話申込
【場】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)
【5924】2025

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】筋力・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「ナイ斯拉イフ」定20名(抽選)
【費】750円 【往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」

【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】筋力・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「ナイ斯拉イフ」定20名(抽選)
【費】750円 【往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」

【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】筋力・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「ナイ斯拉イフ」定20名(抽選)
【費】750円 【往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」

No	講座名	日程	会場	内容	講師	定員(抽選)	費用
1	お手玉を使った楽しいストレッチ体操	11月5日～19日 毎週火曜 計3回 午前9時45分～11時45分	上十条ふれあい館(上十条3-3-9)	お手玉を利用しつつ、イスに座って無理のないゆっくりとした動きのストレッチを行います。	榎本悦子氏	30名	無料
2	クリスマス前にハンドベル体験	11月8日(金) 午前9時45分～11時45分	赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)	誰にでもすぐ使える手軽なベルを使って、クリスマスソングを演奏します。	茂木典子氏	10名	
3	はじめてのノルディックウォーキング	11月9日(土)・16日(土) 計2回 午前10時～11時30分	赤羽公園(赤羽南1-14-17) 及び周辺	ポールを使った正しい歩き方の講習を行った後、ウォーキングをします。	吉村実花子氏	20名	1,000円

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】11月12日(日) 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) 【往復はがき(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(水) 午後6時～7時
【場】水に親しむ健康づくりの講義と実技 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
【往復はがき(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

シニア元気塾「魅力アップセミナー」

回	日程	会場	テーマ
①	11月1日(金)	9階 901会議室	もっと輝く私になる!～好感度アップ*第一印象は見た目も大事～
②	11月8日(金)	7階 701会議室	もっとステキな私になる!～表現力アップ*聴き上手は愛され上手～
③	11月22日(金)	9階 901会議室	キレイとスリムはお風呂で作られる!～魅力アップ*温泉ソムリエに聞くとおき入浴術～
④	11月29日(金)	9階 901会議室	生涯現役、キラキラした笑顔で気持ちよく暮らす!

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