

NO.1443

毎月1日・10日・20日発行

6|20

平成26年(2014)

# 北区ニュース

十条のお富士さん

北区指定有形民俗文化財「十条富士塚」で大祭が行われます。区内に残る江戸時代に造られた富士塚では、富士山の山開きに合わせて大祭が行われ、毎年多くの人で賑わいます。

日 6月30日(月)・7月1日(火)  
場 十条富士塚(十条2-14-18)  
問 北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

## 夏休みわくわくミュージアム☆2014

7月23日(水)～8月31日(日) 夏の思い出は博物館!

～涼しさ体感博物館～

北区飛鳥山博物館の夏の恒例行事「わくわくミュージアム」が始まります。今年の博物館には「涼しい」がいっぱい。各種工作教室や見学会など楽しい催し物もたくさん用意してお待ちしています。

問 北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

### 見よう!



日 7月23日(水)～8月31日(日)

●涼のきおく～あごころの夏の過ごし方～

場 同館2階特別展示室 内 便利な電化製品が登場する少し前の夏の過ごし方と今とを比較しながら、心地よい夏の過ごし方を考えてみませんか。

●関連イベント「涼しいを集めよ! 博物館で涼ハント」

内 博物館内に散らばった5つの「涼」を、「見る・きく・さわる・かぐ、そして食べる!」と、全身を使って探しだしてください。

### 作ろう!



☆保護者も作れます ◇1組で1つ作成

●夏休み勾玉づくり教室 ☆

対 小学3年生～中学生と保護者(2名1組) 日 ①7月23日(水) ②7月30日(水) ③8月13日(水) ④8月20日(水) いずれも午後1時30分～3時30分 定 各16組(抽選) 費 1人150円(材料費) 申 往復はがき(記入例参照。①～④の別も記入)で、①②7月10日(木) ③④7月31日(木)(いずれも必着)まで

●昔のおもちゃを作って遊ぼう

対 小学1年生～3年生2名までと保護者(2～3名1組) 日 7月25日(金) 午後1時30分～3時30分 定 32名(抽選) 費 子ども1人200円(材料費) 申 往復はがき(記入例参照)で、7月10日(木)(必着)まで

●夏休み土器づくり教室 ◇

対 小学3年生～中学生と保護者(2名1組) 日 ①7月27日(日) ②8月1日(金) ③8月10日(日) ④8月15日(金) いずれも午後1時30分～3時30分 定 各16組(抽選) 費 1組200円(材料費) 申 往復はがき(記入例参照。①～④の別も記入)で、①②7月17日(木) ③④7月31日(木)(いずれも必着)まで



●座ってつくる毛糸ぞうり ◇

対 小学5年生～中学生と保護者(2名1組) 日 8月3日(日) 午後1時～4時 定 16組(抽選) 費 1組100円(材料費) 申 往復はがき(記入例参照。青または黄の色の希望も記入)で、7月24日(木)(必着)まで

●昔の手に仕事にチャレンジ!～藍染～ ☆

対 小学生2名までと保護者(2～3名1組) 日 ①8月6日(水) ②8月7日(木) いずれも午前10時15分～正午 定 各24名(抽選) 費 1人450円程度 申 往復はがき(記入例参照。①②の別、作人数も記入)で、7月24日(木)(必着)まで

●江戸の縁起物【絵馬】を作ろう!

対 小学生と保護者(2名1組) 日 ①8月8日(金) ②8月22日(金) いずれも午後1時30分～3時 定 各16組(抽選) 費 1組200円(材料費) ※1組で2つ作成 申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、7月24日(木)(必着)まで

●和のデザインで団扇作り ☆

対 小学生2名までと保護者(2～3名1組) 日 8月9日(土) 午前10時15分～正午 定 32名(抽選) 費 1人100円(材料費) 申 往復はがき(記入例参照。作人数も記入)で、7月24日(木)(必着)まで

●昔の手に仕事にチャレンジ!～キツネのお面づくり～◇

対 小学3年生～中学生と保護者(2名1組) 日 8月16日(土)・17日(日) 計2回 午後1時30分～3時30分 定 16組(抽選) 費 1組200円(材料費) 申 往復はがき(記入例参照)で、8月7日(木)(必着)まで

●牛乳パックで行燈づくり ◇

対 小学3年生～中学生と保護者(2名1組) 日 8月21日(木) 午後1時30分～5時 場 北区ふるさと農家体験館(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内) 定 16組(抽選) 費 1組300円(材料費) 申 往復はがき(記入例参照)で、8月7日(木)(必着)まで



### ご利用ください!



●学問のスメコーナー・絵本&ぬり絵コーナー(無料)

日 7月23日(水)～8月31日(日) 内 自由研究のテーマ探しや調べもの、自主学習ができるコーナーや、小さなお子さんが絵本やぬり絵を楽しめるコーナーです。

●ブラック・コン吉を探せ!(観覧有料)

対 小・中学生 日 7月23日(水)～8月31日(日) 内 展示を見ながら、常設展示室内にかけられている真っ黒に日焼けた「ブラック・コン吉」を探して、クイズに答えてください。

### 行こう!



●地下鉄丸の内線車庫見学会

対 小学3年生～中学生と保護者(2名1組) 日 7月24日(木) 午後1時～4時 ※現地解散 場 同館講堂、東京メトロ王子検車区(王子5丁目) 定 20組(抽選) 費 1組200円(参加章など) ※交通費は各自負担

申 往復はがき(記入例参照)で、7月10日(木)(必着)まで

●都電荒川線車庫見学会

対 小学3年生～中学生と保護者(2名1組) 日 7月31日(木) 午後1時～4時 ※現地解散 場 同館講堂、都交通局荒川電車営業所(荒川区西尾久8丁目) 定 20組(抽選) 費 1組200円(参加章など) ※交通費は各自負担

申 往復はがき(記入例参照)で、7月17日(木)(必着)まで



### 調べよう!



●飛鳥山3つの博物館合同企画「第6回 3館まとめてクイズ・ラリー めざせ! あすか山クイズ王」

対 小学生以上の子どもと保護者の計5名までのグループ(2～5名1組) 日 8月2日(土) 午後1時30分～3時30分 場 同館、紙の博物館、渋沢史料館の常設展示室 定 15組(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。全員の氏名・年齢・学年も記入)で、7月24日(木)(必着)まで

●荒川の生物・環境を調べよう

対 小学4年生～中学生と保護者(2名1組) 日 8月14日(木) 午後1時30分～3時30分 定 10組(抽選) 費 1組200円(参加章など) 申 往復はがき(記入例参照)で、8月7日(木)(必着)まで

=以下、共通=

師 同館学芸員

問 場 〒114-0002 王子1-1-3 北区飛鳥山博物館(7月21日を除く月曜、7月1日～4日・22日は休館)

☎(3916)1133

【お願い】事前申込が必要な催し物は、定員分の座席・材料しか用意がありません。見学会、催し物当日に参加予定以外のお子さんをお連れになることはご遠慮ください。特に館外での催し物は、参加人数を守るようお願いいたします。

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 先申込先 HP ホームページ EM メール

# 平和祈念週間

8月5日(火)～7日(木)

区では、世界の恒久平和と永遠の繁栄を願い、昭和61年3月15日に「平和都市宣言」を行いました。この宣言を記念して「平和祈念週間」の期間中、平和を願うさまざまな催しを開催します。

詳しくは北区ニュース7月20日号でお知らせしますが、次の催しには事前申込が必要です。

## ～平和への祈り～マイク眞木 平和祈念コンサート

共催 東京あすかロータリークラブ

フォークソング歌手のマイク眞木のコンサートを開催します。マイク眞木は昭和41年に、ソロデビュー曲の「バラが咲いた」が大ヒットし、その後のフォークソングブームの先駆けとなりました。



マイク眞木(歌手)

【区】区内在住、在勤、在学の方 日8月6日(水) 午後6時30分(6時開場) 場北とびあさくらホール  
【定】1,300名(抽選) 申往復はがき(記入例参照。希望

人数、車イス希望の方はその旨も記入)で、7月11日(金)(必着)まで  
【問先】〒114-8503(住所不要)産業振興課産業振興係  
☎(5390)1234

## 北区児童館合同児童劇 「ピーターパンとウェンディ」劇団ポプラ

ある日、両親がパーティーに出かけた夜、1人の男の子がウェンディの部屋を訪ねます…。さあここから始まる夢と友情の物語。ここでは、子どもたちに「夢」を見る事の大切さを伝え、困難を乗り越えて結ぶ「友情」。そして温かく見守ってくれる「家族の大切さ」に気付いてほしい。そんな純粋な気持ちが込められた作品です。また、何とんでもウェンディが宙に浮かぶ演出は必見。



【区】区内在住の小学生と保護者 日8月7日(木) 午後2時(1時30分開場) 場北とびあさくらホール  
【定】400名(抽選) 申往復はがき(記入例参照。希望人数、車イス希望の方はその旨も記入)で、7月11日(金)(必着)まで  
【問先】〒114-8508(住所不要)総務課総務係  
☎(3908)8623

## 平和祈念音楽会(中国残留邦人等支援事業) 「歌・揚琴・中国笛がつなぐ絆」

第2次世界大戦の敗戦による混乱の中、中国大陸に渡っていた開拓民の日本への帰国は困難を極め、さまざまな理由から中国での残留を余儀なくされました。戦後70年近くのとが経ちますが「中国残留孤児」の問題は、今もなお続いています。

中国音楽の音色を聴きながら、平和の大切さを一緒に考えましょう。

【区】区内在住、在勤、在学の方 日8月7日(木) 午後1時30分～3時(1時開場)



劉 錦程(揚琴)

場北とびあさくらホール 定300名(抽選) 申往復はがき(記入例参照。希望人数、車イス希望の方はその旨も記入)で、7月11日(金)(必着)まで



陽 二蓮(歌手)



黄 恬(中国笛)

【問先】〒114-8508(住所不要)生活福祉課生活支援係  
☎(3908)9004

## 1万円で1万1,000円分!

10%プレミアム付き  
「区内共通商品券」を発売します

【販売日時】7月5日(土) 午前10時から(発売の時点で終了)

※販売開始時刻前から整理券を配付する場合があります。

【販売所】右表のとおり

※改装工事を行う赤羽会館にかかわる場所として、

アルカード赤羽2入口

(J R赤羽駅北改札口正面)で販売します。

【販売冊数】1万冊

【販売金額】1万円(1冊…500円券22枚綴り。1名1冊限り)

【商品券が利用できるお店(商品券取扱店)】

約1,400店(取扱店にはステッカーが貼ってあります) ※店名など詳しくは、北区商店街

連合会事務局までお問い合わせください。

【有効期限】2016年3月31日

【注意事項】商品券は、商品の購入、サービスの提供などに利用できます。また、おつりがある場合はお渡します。ただし、ビール券などの金券類、プリペイドカードなどの換金性の高いものは購入できません。

問北区商店街連合会事務局

☎(5390)1200

産業振興課工商係

☎(5390)1235



### 販売所一覧

公共施設	所在地
北とびあ 1階ロビー	王子1-11-1
滝野川会館 1階ロビー	西ケ原1-23-3
アルカード赤羽2入口 (JR赤羽駅北改札口正面)	赤羽1-1-1

\*下記販売所は、変更になる可能性があります。(略号) 商振組…商店街振興組合

商店街	販売所	所在地
東田端一丁目商店会	へあーさろん飛騨店	東田端1-12-22
北端新町通り商店会	(有)局屋	田端新町3-4-11
田端駅通り商振組	昇陽堂	田端1-12-13
田端高台通り商店会	谷田橋薬局	田端2-1-17
田端銀座商店会	三島屋魚店	田端5-8-15
霞降銀座栄会	銀商會館	田端3-7-8
西ケ原商店街	しーちゃんコミュニティサロン	西ケ原1-62-8
西ケ原銀座商店会	柳屋商店	西ケ原4-3-16
西ケ原銀座商店会	フジオタパコ店	西ケ原3-52-6
滝三通り商店会	(有)フタバデンキショップ山田	西ケ原3-57-9
滝野川馬場商店会	理容アロイ	滝野川11-6-7
滝野川八幡通り商店会	魚長鮮魚店	滝野川12-11-11
滝野川さくら通り商店会	山田屋加藤商店	滝野川12-42-2
宮元商店会	八幡通り児童遊園	滝野川15-10-1
御代の台仲通り商店会	スワンカフェ	滝野川17-7-7
滝野川市場通り商振組	美好	滝野川15-15-5
滝野川銀座商店会	はやせローリング店	滝野川15-23-6
きつね銀座商店会	川直商店	滝野川16-39-11
王子銀座商店会	フジヤ	滝野川16-45-2
北とびあ通り商店会	滝野川新鮮本陣(商店街事務所)	滝野川17-30-10
北とびあ通り商店会	セブンイレブン滝野川6丁目店	滝野川16-83-5
北とびあ通り商店会	文正堂	滝野川16-33-16
北とびあ通り商店会	クレアハウスしのぶ	滝野川16-82-1
北とびあ通り商店会	商店街事務所	王子2-30-1
北とびあ通り商店会	タゲンダイニングカフェ	王子1-10-9
北とびあ通り商店会	北食糧	北とびあ通り4-4-9
北とびあ通り商店会	BE BOOKS王子店	北とびあ通り4-4-107
北とびあ通り商店会	善光寺別院前	北とびあ通り4-4-9
北とびあ通り商店会	商店街事務所	北とびあ通り4-4-9
北とびあ通り商店会	インテリアイソシ	北とびあ通り4-4-116
北とびあ通り商店会	イトロフキ半田商店	北とびあ通り4-4-118
北とびあ通り商店会	北食糧	北とびあ通り4-4-123
北とびあ通り商店会	東十条1-18-11	東十条1-18-11
北とびあ通り商店会	和菓子司 笹屋前	神谷1-25-6
北とびあ通り商店会	商店街事務所	東十条3-15-6

商店街	販売所	所在地
梶原銀座商店街	商店街事務所	堀船3-27-12
豊島一丁目築地通り商店会	高橋青果店	北とびあ通り1-21-12
豊島いなり通り商店会	アチ・マルシェ・エグロ	北とびあ通り1-39-14
十条銀座商店街	商店街事務所	十条2-27-10
十条銀座商店街	建国堂靴店	十条仲原1-9-2
十条銀座商店街	若松電機店	十条仲原1-4-6
十条銀座商店街	アサイ青果	十条仲原2-7-5
十条銀座商店街	(有)十条薬局	十条1-16-6
十条銀座商店街	商店街会館1階	十条1-15-11
十条銀座商店街	ハッピークリーニング	十条1-15-11
十条銀座商店街	インテリア栗田	十条3-29-12
十条銀座商店街	大吉飯店	十条2-7-12
十条銀座商店街	いちよう通り	十条2-26-2
十条銀座商店街	まるや(MARUYA)	神谷2-21-7
十条銀座商店街	朝日堂洋品店前	神谷2-22-10
十条銀座商店街	スポーツショップオカモト	桐ヶ丘1-9
十条銀座商店街	桐ヶ丘中央商店街内	桐ヶ丘1-9
十条銀座商店街	志茂銀座商店街	志茂4-6-16
十条銀座商店街	白吉電器	志茂3-21-18
十条銀座商店街	志茂光栄商店街	志茂2-16-16
十条銀座商店街	白根米店	志茂4-11-10
十条銀座商店街	こくぼ煙草店	志茂2-56-1
十条銀座商店街	伊勢屋前	志茂2-48-13
十条銀座商店街	きくの家	志茂2-40-10-101
十条銀座商店街	小野田豆腐店	志茂2-49-4
十条銀座商店街	目黒宝石店	赤羽西1-2-10
十条銀座商店街	マエノ薬局	赤羽西1-27-8
十条銀座商店街	仁平薬品	赤羽西1-28-5
十条銀座商店街	フジヤ	赤羽西1-30-11-102
十条銀座商店街	辨天通共栄商店会	赤羽西1-6-1-101
十条銀座商店街	白洋舎	浮間4-8-18
十条銀座商店街	大東商事(株)	浮間3-9-8
十条銀座商店街	水塚酒店	(有)やまびこ商店
十条銀座商店街	酒舗大家	浮間4-14-24
十条銀座商店街	浮間康申通り商店会	浮間4-6-8
十条銀座商店街	浮間中央商店会	浮間2-9-24
十条銀座商店街	かねごんき	浮間2-24-20
十条銀座商店街	浮間本町商店会	浮間2-24-8
十条銀座商店街	新木屋若林酒店	赤羽西4-35-1
十条銀座商店街	ヨダヤ酒店	西が丘1-4-11
十条銀座商店街	倉上米店	桐ヶ丘2-11-37
十条銀座商店街	三岩通り商店会	赤羽桜並木通り商店会
十条銀座商店街	村田洋品店	赤羽スズラン通り商振組
十条銀座商店街	エミ美容室	赤羽中央街商振組
十条銀座商店街	赤羽桜並木通り商店会	商店街事務所前
十条銀座商店街	赤羽スズラン通り商振組	商店街事務所前
十条銀座商店街	赤羽中央街商振組	赤羽1-29-9
十条銀座商店街	赤羽一番街商振組	赤羽1-23-6

## ハチの巣の見分け方 つき合い方

気候が段々と暖かくなり、ハチが巣作りを始める季節となりました。本来、ハチは草花の受粉を助け、毛虫や樹木害虫を食べてくれる益虫です。刺される危険性がなく、日常生活に支障がなければ、そっと見守ってあげましょう。

### ●ハチの対処方法を紹介します

例年、アシナガバチとスズメバチの相談が数多く寄せられます。ハチの種類により対処方法が異なりますので、飛び方や巣の形状で見分けて適切に対応しましょう。

### ○アシナガバチ

スマートな体型で、フワリと飛びます。スズメバチと比べて攻撃性が低く、巣を刺激したり、手で振り払ったりしなければ、刺されることはほとんどありません。巣はお椀を伏せた形で、六角形の巣穴がいくつもあります。



アシナガバチの巣

【個人での駆除方法】①夕方暗くなって、ハチが巣に戻っていることを確認する。周囲の明かりは消す ②巣にゆっくり近づき、少し離れた風上から市販の殺虫剤を20秒～30秒吹きかける(巣の真下には行かない) ③翌日の明るい時間帯に、生きているハチが巣にはり付いていないか、飛んでいないか確認する ④棒などで巣を落とし回収する ※詳しい駆除方法はお問い合わせください。

### ○スズメバチ

寸胴な体型で、直線的に飛びます。巣穴は1つで、一輪ごしの花瓶を逆さまにした形をしています。攻撃性が高いため、巣の撤去を個人で行うことは危険です。区では、個人宅の敷地内にできたスズメバチの巣に限り、殺虫業者を派遣し、公費で撤去しています。スズメバチの巣ができてお困りの場合は保健所にご連絡ください。



スズメバチの巣(作り始め)



スズメバチの巣

問北区保健所生活衛生課環境衛生  
☎(3919)0720

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

皆さんの声を直接お聴かせください

### 区長の「まちかどトーク」

トップアスリートのまち・北区  
—2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて—

地域の皆さんのパワーや声「区民とともに」を基本とする北区の未来を築きます。

皆さんの積極的な参加と、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。

**会場** 右表のとおり **申込** 当日、直接会場へ ※手話通訳を希望の方は、開催日の10日前までにファクス、Eメールまたは電話でお申し込みください。

**問合せ** 広報課広報担当  
☎(3908)1102 FAX(3905)3422  
✉kocho@city.kita.lg.jp

日程	時間	会場
7月5日(土)	午前10時～正午	昭和田ふれあい館(昭和田3-10-7)
	午後2時～4時	海野川会館(西ヶ原1-23-3)
7月6日(日)	午後2時～4時	十条台ふれあい館(中十条1-2-18)
	午前10時～正午	浮間ふれあい館(浮間2-10-2)
7月12日(土)	午後2時～4時	西が丘ふれあい館(西が丘1-47-15)
	午前10時～正午	東十条ふれあい館(東十条3-2-14)
7月13日(日)	午後2時～4時	神谷ふれあい館(神谷3-35-17)

## お知らせ

### ◆「家庭ごみ・資源の分け方出し方」に有料広告を載せてみませんか

家庭ごみと資源の分別方法や出し方などをまとめた小冊子で、区内全戸に配布するとともに、区内転入者に区民事務所などの窓口で配布するものです。

**発行部数** 23万部(予定) **冊子の概要** A4判32ページ程度 **規格(縦×横)及び掲載料** ①6.3cm×8.7cm…5万円 ②6.3cm×18.0cm…10万円 **印刷色** 4色カラー **掲載位置** 裏表紙外側ページ **配布期間** 9月～平成28年3月(予定) **掲載できないもの** 区の公共性及び品位を損なうおそれのあるもの。政治、宗教活動にかかわるもの。意見広告、個人的宣伝にかかわるもの。その他、掲載する広告としてふさわしくないもの **申込** 所定の申込用紙(広報課(区役所第一庁舎3階1番))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(に記入し、広告の原稿案を添えて、7月4日(金)(必着)までに郵送、ファクスまたは直接広報課へ持参 **掲載の決定** 内容審査のうえ、掲載の可否をお知らせします。掲載が決定した場合は、申込者の負担で版下原稿(区が指定する形式の磁気データ)を作成し、提出していただきます。

**先広報課担当**  
☎(3908)1102 FAX(3905)3422

**リサイクル清掃課計画事業係**  
☎(3908)8539

### ◆ごみ収集作業員(アルバイト)募集

**対** 18歳以上の方(高校生不可) **募集人員** 若干名(面接選考あり) **勤務場所** 北区清掃事務所管内 **勤務内容** 屋外の集積所でごみを清掃車に積込む作業 **勤務期間** 7月～9月の間(1カ月20日以内) **勤務時間** 午前7時40分～午後4時25分 **賃金** 日給1万130円(交通費を含む) **申込** 6月25日(水)～27日(金)までに電話連絡後、履歴書を持参 **問合せ** 北区清掃事務所(北区豊島8-4-3)  
☎(3913)3141

### ◆火災・風水害等の災害に遭った方へごみ収集費用の減免制度

火災や風水害等の災害に被災したために家庭から粗大ごみなどを排出する場合、収集費用の減免を受けることができます。被災によりごみの排出が必要となった場合は、ご相談ください。

**問合せ** 北区清掃事務所  
☎(3913)3141

### ◆「平成25年度東京都北区食品衛生監視指導計画の実施結果」をまとめました

**【閲覧場所】** 区政資料室(区役所第一庁舎1階)、北区保健所生活衛生課(東十条2-7-3)及び北区ホームページ **問合せ** 北区保健所生活衛生課食品衛生担当  
☎(3919)0726

### ◆夏季区立プールがオープンします!

**日** 7月18日(金)～8月31日(日) **午前** 9時～午後6時 **場** 王子プール(王子3-24-1王子3丁目児童遊園内) 谷端プール(滝野川7-42-1南谷端公園内) 桐ヶ丘プール(桐ヶ丘1-8-1桐ヶ丘中央公園内) **費** 一般…200円 中学生以下及び65歳以上…100円(いずれも2時間以内) ※各プールには幼児用プールが併設されています。オムツの取れた幼児が利用できます。 ※幼児及び小学校低学年が利用する場合は、必ず保護者の同伴、入水してください。

**【夜間団体利用】** 王子・谷端プールは7月19日(土)～8月24日(日)(午後6時30分～8時30分)まで、夜間団体貸出(4,500円)を行います。 ※王子プールは、7月24日・31日、8月7日・14日・21日は貸出対象外※天候などの理由により貸出中止となる場合があります。 **申込** 7月7日(月)午前10時からパノラマプール十条台(中十条1-5-6)で抽選会を行います。 ※1団体で1名のみ参加可。1日のみ予約可。同一団体に所属する複数名の参加はできません。 ※予約と同時に利用料のお支払いをお願いします(返金不可) **問合せ** パノラマプール十条台  
☎(5993)8337

### ◆飲用水の水質検査(有料)

保健所では、飲用水の水質検査を月2回受け付けています。

### ◆後期高齢者医療制度について

国保年金課高齢医療係  
☎(3908)9069

●ページー口座振替受付サービス  
対象金融機関のキャッシュカードがあれば、口座届出印がなくても、区役所の担当窓口で口座振替の申込手続ができます。詳しくはお問い合わせください。

**【申請に必要なもの】** 保険証、対象金融機関のキャッシュカード **問合せ** 【国民健康保険料】国保年金課国保保険料係(区役所第一庁舎2階24番)  
☎(3908)1159

**【後期高齢者医療保険料】** 国保年金課高齢医療係(区役所第一庁舎2階25番)  
☎(3908)9069

### ◆区内で採水されたタンク水(受水槽を通じた水道水)、井戸水などの飲用水

**日** 7月、8月は第2・4火曜、9月は第2・5火曜 午前9時～11時30分 **費** 簡易11項目…6,700円 **ビル** 16項目…2万3,800円 ※事前に保健所で専用の採水容器をお渡しします。

**問合せ** 北区保健所生活衛生課環境衛生(東十条2-7-3)  
☎(3919)0720

### ◆第3回北区子ども・子育て会議 子育て支援施策部会

区の地域子ども・子育て支援事業やそのほかの子育て支援施策の実施について審議する会議を開催します。

**日** 7月9日(水) 午後6時30分から **場** 北とびあ7階第2研修室 **申込** 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

**問合せ** 子育て支援課次世代育成係  
☎(3908)9095

### ◆第2回東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会

**日** 6月24日(火) 午後2時30分から(1時30分受付開始) **場** 東京都政会館202・203会議室(千代田区飯田橋3-5-1) **定** 30名(先着順) **申込** 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

**問合せ** 東京二十三区清掃一部事務組合事務局  
☎(5210)9729

## 国保・後期高齢者医療

### ◆「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付

北区国民健康保険の加入者(被保険者)が入院または高額な外来診療を受ける場合、「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」(以下「認定証」)を医療機関などの窓口に表示することで、1カ月、1医療機関ごとの保険適用の窓口負担が年齢・所得に応じた自己負担限度額ですむようになります。

**申込** 被保険者証及び印鑑(朱肉をつけるもの)を持参して申請してください。申請月の1日から有効の認定証を交付します。

※70歳以上75歳未満の方で住民税課税世帯の方は申請不要です。

※保険料の滞納がある場合、この制度を利用することができません。

※北区国民健康保険以外の健康保険に加入している方は、ご加入の健康保険者にお問い合わせください。

### ●有効期限が「平成26年7月31日」と記載されている認定証をお持ちの方

8月以降の更新を希望する方は、7月1日(火)から申請を受け付けします。7月18日(金)までに申請した方は、7月下旬に認定証を郵送します。

=以下、共通=  
**問合せ** 国保年金課国保給付係(区役所第一庁舎2階22番)  
☎(3908)1132

### ◆口座振替のおすすめ

保険料のお支払いには、便利な口座振替(自動払込)をご利用ください。支払いに行く手間も省け、納め忘れの心配もありません。引き落としは毎月末日です(休業日の場合は翌営業日です)。

※6月発送の納入通知書に同封している口座振替依頼書で申し込みできます。

※後期高齢者医療制度に加入の方で、口座振替を希望する場合はご連絡ください。

**問合せ** 【国民健康保険について】国保年金課国保保険料係口座担当  
☎(3908)1137

## 年金

### ◆国民年金保険料の免除制度

国民年金保険料の免除制度には、全額免除、一部納付(4分の1納付、半額納付、4分の3納付)があります(平成26年4月か

### ●有効期限が「平成26年7月31日」と記載されている認定証をお持ちの方

8月以降の更新を希望する方は、7月1日(火)から申請を受け付けします。7月18日(金)までに申請した方は、7月下旬に認定証を郵送します。

=以下、共通=  
**問合せ** 国保年金課国保給付係(区役所第一庁舎2階22番)  
☎(3908)1132

### ◆口座振替のおすすめ

保険料のお支払いには、便利な口座振替(自動払込)をご利用ください。支払いに行く手間も省け、納め忘れの心配もありません。引き落としは毎月末日です(休業日の場合は翌営業日です)。

※6月発送の納入通知書に同封している口座振替依頼書で申し込みできます。

※後期高齢者医療制度に加入の方で、口座振替を希望する場合はご連絡ください。

**問合せ** 【国民健康保険について】国保年金課国保保険料係口座担当  
☎(3908)1137

**赤羽法律事務所** 赤羽駅 徒歩1分

地域の方々のための法律事務所です  
法律相談 30分 5250円 (お困りの方は無料相談可)

弁護士 氏家義博  
弁護士 金沢裕幸

いずれも経験年数12年以上の弁護士が、2名で対応します。離婚、相続、交通事故、労働問題、借金問題、その他、まずは気軽にご相談下さい。

相談予約 03(5939)7194  
http://www.akabane-law.com

サンスクエア2階に  
**ひとりカラオケ**  
♪ちょいKARA♪ 新登場!!  
(最大3名様まで利用可) 1曲 100円

♪余った時間に♪  
♪ゲーム感覚で、お気軽に♪  
♪お身体中のストレス発散♪  
♪新しい曲の練習♪

王子駅前  
**サンスクエア** お問い合わせ 03-3912-3333

**介護職員初任者研修**  
受講生募集(定員12名)  
【年3回(1月・5月・9月)開講予定】

分かりやすく、確実に技術を身に付け介護職・家族介護に役立つ内容を実践的に学びます。

受講料: 69,800円(テキスト代・税込)  
会場: 神谷教室 北区神谷1-21-10  
(株)ケアネット・トキ 2F教室

お問い合わせ: (株)ケアネット・トキ http://toki-group.co.jp  
TEL 03-3914-5548 / FAX 03-3911-4548

記事の見方 対対象 日日時場会場 内容 師講師 定定員 費費用(記載のない場合は無料です) 申申込方法 問問い合わせ 先申込先 HPホームページ EMメール

〈広告〉この欄は北区の事業ではありません。お問い合わせは各企業・団体へ

自然分娩講習会

後援 北区

日 7月12日(土) 午後1時30分~3時  
30分(1時受付開始) 場 北とびあ5階  
「スペースゆう」多目的室A・B

内容 産後のための呼吸法・リラクゼーション体操  
【持ち物】母子健康手帳、スラックス、バス  
スタル 定30名(先着順) 費500円  
用 当日、直接会場へ  
問 北区助産師会 村上  
☎090(6504)4047

催し

輝く☆未来の星アカンサスコンサート

将来の優れた音楽家を目指す、東京藝術  
大学音楽学部附属音楽高等学校の生徒たち  
が企画した室内楽コンサートです。

日 7月11日(金) 午後4時開演(3時30  
分開場) 場 滝野川会館大ホール(西ヶ原  
1-23-3) 定500名(抽選)

用 往復はがき(記入例参照。希望人数(1通  
で2名まで)も記入。車イス席を希望する  
方はその旨を朱書き)で、6月27日(金)(必  
着)まで ※未就学児不可

問先 〒114-8503(住所不要)北区文化  
振興財団「輝く☆未来の星アカンサスコン  
サート」N係  
☎(5390)1222

休館

●北とびあ

日 7月14日(月)  
貸出施設の利用及び利用申込の受付はで  
きません。館内行政関連窓口は通常どおり  
業務を行います。テナントの営業について  
は各テナントへお問い合わせください。

問 北とびあ1階フロント  
☎(5390)1100

●障害者福祉センター

日 7月21日(祝)  
消防設備点検のため、利用できません。

問 障害者福祉センター  
☎(3905)7111

●男女共同参画センター「プラネタリウム  
ホール」

日 平成27年1月1日(祝)~2月28日(土)  
改修工事のためホールの利用及び下見は  
できません。

問 男女共同参画センター「スペースゆう」  
☎(3913)0161

●赤羽文化センター

日 7月15日(火)

施設保守点検・定期清掃のため、施設の  
利用及び利用申込の受付はできません。

問 赤羽文化センター  
☎(3906)3911

●北区飛鳥山博物館

日 7月1日(火)~4日(金)

※埋蔵文化財包蔵地に関するお問い合わせ  
や届出は、6月30日(月)から7月4日(金)  
まで区役所第二庁舎4階の臨時窓口で業務  
を行います。

【期間中の連絡先】090(3094)2901  
問 北区飛鳥山博物館  
☎(3916)1133

●北区ふるさと農家体験館

日 7月17日(木)

茅葺き屋根の維持・管理のため燻煙作業  
を行います。施設利用、見学はできません。

問 北区飛鳥山博物館管理運営係  
☎(3916)1133

お知らせ

◆第64回社会を明るくする運動

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地  
域のチカラ

この運動は、法務省主催による犯罪や非  
行のない明るい社会を築こうとする全国的  
な運動です。7月1日(火)から31日(木)ま  
での1か月間を強調月間とし、6日(日)に  
は駅頭広報活動を行います。

●駅頭広報活動

日 7月6日(日) 午前10時~正午(駅に  
より活動時間が異なります) 場 JR赤羽・  
王子・田端・板橋駅頭 【実施団体】北区・北  
区保護司会・北区保護観察協会・北区更生保  
護女性会・北区青少年地区委員会  
問 子育て支援課次世代育成係  
☎(3908)8143

◆薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

6月20日(金)から7月19日(土)まで、  
薬物乱用の根絶を目指して、全国で平成26  
年度「ダメ。ゼッタイ。」普及運動が実施され  
ます。東京都薬物乱用防止推進北区地区協  
議会では、薬物乱用のない地域づくりのた  
めに街頭キャンペーンを行います。

日 7月12日(土) 午後1時から約1時間  
場 JR王子駅(北口コンコース及び親水公  
園口付近)

問 東京都薬物乱用防止推進北区地区協  
議会事務局 北区保健所生活衛生課医薬衛生  
☎(3919)0727

◆リサイクル自転車販売

北区シルバー人材センターでは、セン  
ターの会員が、技術と経験を活かして再生  
した「リサイクル自転車」を販売します。

対 区内在住、在勤の方 日 7月25日(金)  
午前9時30分~11時30分 場 姥ヶ橋高  
架下(上十条5-14先) 【販売予定台数】

大人用100台(先着順) 【販売価格】一般車  
…6,000円 変速機付(内装3段)…7,000  
円(台数少数) 【防犯登録料】500円(別途)

【傷害保険料】300円(別途)

問 北区シルバー人材センター  
☎(3908)8400

◆北とびあ国際音楽祭2014

参加公演にご招待!

①ジャワのガムランと舞踊のコンサート  
花響VI(インドネシアの伝統音楽・舞踊)

日 10月23日(木) 午後7時開演

②京都方楽家安倍家の伝承シリーズ 幻の  
雅楽

日 10月24日(金) 午後6時30分開演

③日韓交流音楽会「海をわたる、笛の風」(日  
韓の伝統音楽と現代音楽)

日 10月29日(水) 午後7時開演

④會田瑞樹ヴィブラフォン ソロリサイタル  
vol.3(現代音楽)

日 10月31日(金) 午後7時開演

⑤豊穣なるスカンジナビア フォルテピア  
ノが奏でる北欧の秘宝(古楽)

日 11月2日(日) 午後3時開演

=以下、①~⑤共通=  
対 区内在住の方 場 北とびあつつじホール

定①5組10名 ②25組50名 ③~⑤  
各50組100名(いずれも抽選) 用 往復  
はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)、  
希望公演名を第2希望まで記入。車イス席  
希望の方はその旨を朱書き)で、7月4日  
(金)(必着)まで

問先 〒114-8503(住所不要)北区文化  
振興財団音楽祭参加公演招待係  
☎(5390)1221

職員募集

●平成26年度北区職員・福祉(保育士)採用選考

【募集人員】25名程度 【選考日】8月24日(日) 【受験資格】国籍を問わず、昭和60年  
4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方で、保育士資格を有し、都道府県知事  
の登録を受けている方(平成27年3月31日までに取得・登録見込みを含む) 【選考  
方法】一般教養・専門試験・作文及び面接など 【採用時期】平成27年4月1日以降

【勤務場所】区立保育園・児童館及び障害者福祉施設 【選考場所】区内施設 【受験手  
続】指定の申込書に必要事項を記入し、持参または簡易書留による郵送で、7月25日  
(金)(当日消印有効)まで ※募集案内及び申込書は、職員課(区役所第一庁舎3階8  
番)、保育課(区役所第一庁舎2階3番)、区民事務所及び図書館にあります。また、北区  
ホームページからもダウンロードできます。 ※申込書の取り寄せを希望する方は、  
「保育士申込書請求」と朱書きした封筒に、120円切手を貼った返信用封筒(角型2号)  
を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 ☎(3908)8031

●平成26年度特別区職員Ⅲ類・経験者・Ⅰ類(土木・建築新方式)採用試験

【試験区分、採用予定数及び受験資格等の概要】下表のとおり

【第一次試験・選考】経験者・Ⅰ類新方式…9月7日(日) Ⅲ類…9月14日(日)

用 インターネット…8月8日(金)(当日受信有効) 郵送…8月6日(水)(当日消印有  
効)までに特別区人事委員会事務局任用課へ ※申込書は、各区役所及び特別区人事委  
員会事務局にあります(北区は職員課(区役所第一庁舎3階8番)、区民事務所、図書館)。

問先 〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館内 特別区人事委員  
会事務局任用課採用係 ☎(5210)9787

HP <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>

問 職員課人事係 ☎(3908)8031

試験区分、採用予定数及び受験資格の概要等

①Ⅲ類採用試験

区 分	試験区分	採用予定数	受 験 資 格
Ⅲ 類	事 務	132名程度	日本国籍を有する方で、平成5年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方

②経験者採用試験

採用区分	(1)国籍・年齢等	(2)業務従事歴	(3)経験・資格
2級職	日本国籍を有する方で、昭和58年4月2日から昭和62年4月1日までに生まれた方	民間企業等における業務従事歴は、1つの民間企業等での経験のみを対象とし、複数の経験は通算しない	
3級職(主任主事Ⅰ)	日本国籍を有する方で、昭和53年4月2日から昭和58年4月1日までに生まれた方	民間企業等における業務従事歴が4年以上ある方。業務従事歴は、1年以上の期間について、複数のものを通算することができる。ただし、そのうち、1カ所について連続4年以上の経験を有すること	なし
3級職(主任主事Ⅱ)	日本国籍を有する方で、昭和44年4月2日から昭和53年4月1日までに生まれた方	民間企業等における業務従事歴が13年以上ある方。業務従事歴は、1年以上の期間について、複数のものを通算することができる。ただし、そのうち、1カ所について連続4年以上の経験を有すること	

試験区分	採用予定数		
	2級職	3級職(主任主事Ⅰ)	3級職(主任主事Ⅱ)
事 務	76名程度	26名程度	2名程度
土 木 造 園 (土木)	8名程度	8名程度	2名程度
建 築	11名程度	8名程度	
合 計	95名程度	42名程度	4名程度

③Ⅰ類採用試験【土木・建築新方式】

区 分	試験区分	採用予定数	受 験 資 格
Ⅰ 類	土木造園(土木)	18名程度	日本国籍を有する方で、昭和62年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた方 ※Ⅰ類採用試験【一般方式】(平成26年5月4日第1次試験実施)に申し込んだ方は、試験区分や受験の有無に関わらず、新方式の申し込みができません。
	建 築	18名程度	

◎受験資格など、詳しくは採用試験案内をご覧ください。

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

# 子育てするなら北区が一番

このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

## エコエコツアー2014

リサイクル関連施設をバスで回りながら、ごみ・資源の再利用について学習します。夏休みを利用して環境問題について学んでみませんか。

**対**区内在住、在学の小学生と保護者(児童複数可) **日**①7月24日(木) ②7月31日(木) いずれも午前9時～午後3時30分(区役所集合、①区役所解散 ②赤羽エコー広場館解散)

**内**①びん・缶・ペットボトルのリサイクル施設、富士見橋エコー広場館(昼食は飛鳥山公園で自由行動) ②びん・缶・ペットボトルのリサイクル施設、赤羽エコー広場館(昼食は赤羽駅周辺で自由行動) ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

**定**各20名(抽選)

**申**往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照。①②の別、人数も記入)で、7月10日(木)(必着)まで

**問**先 ☎ 114-8508(住所不要)リサイクル清掃課リサイクル生活係  
☎ (3908) 8538  
FAX (3906) 8474  
E-mail r-seiso-ka@city.kita.jp

## 滝野川会館講座

夏休み工作体験「星空のお話とプラネタリウムづくり」

**対**小学生 **日**7月29日(火) 午前10時～午後3時 **内**「星空を守る話」を聞いた後、卵のカラーを使ってたくさんの星が輝く自分だけのプラネタリウムを作りましょう。

**定**15名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)で、7月7日(月)(必着)まで

**問**先 ☎ 114-8534(住所不要)滝野川会館  
☎ (3910) 1651

## 離乳食講習会 ～みんなで食育・楽しく食育～

**対**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**7月23日(水) 午後1時30分～3時

**場**滝野川福祉保健センター2階講堂(西ケ原1-19-12) **内**離乳食初期から後期のすすめ方(お話と試食) **定**20名(申込順) **申**6月23日(月)午前8時30分から電話申込

**問**先 健康いきがき課滝野川健康相談係  
☎ (3915) 0186

## KITAKUSーパーサイエンススクール 「分子生物学の研究を体験してみよう ～iPS細胞研究の最先端～」

**対**区内在住、在学の中学3年生～高校生

**日**7月23日(水) 午後2時～5時

**場**東京医科学総合研究所(世田谷区上北沢2-1-6) **内**iPS細胞をめぐる研究について、第一線の研究者の講義と実習を通して学びます。①「光る遺伝子」のありかをDNA分析によって探す(実習) ②「光る遺伝子」のありかを染色体分析によって探す(実習) ③再生医療研究の最先端～iPS細胞と幹細胞のお話～(講義)

**師**同研究所 生体分子先端研究分野 幹細胞プロジェクトリーダー 原 孝彦氏ほか

**定**20名(抽選) **費**100円程度(保険料)

**申**はがき(記入例参照。学校名・学年も記入)で、7月10日(木)(必着)まで

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

## 夏休み自由研究「水辺の生きもの」

水辺にどんな生きものがいるのか調べます。

**対**区内在住、在学の小学生(3年生未満は保護者同伴) **日**7月27日(日) 午前10時～11時30分 **定**20名(抽選)

**申**往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、7月17日(木)(必着)まで

**問**先 ☎ 114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜休館(祝日のときは翌日))  
☎ (3908) 0804 FAX(3908) 8856

## 児童虐待防止啓発講演会「～ひと手間で 楽になる、育てにくさを和らげる～親支援としてのペアレントトレーニング」

子どもが言うことを聞かない、ぐずる、かんしゃくを起こすなど、子どもの行動に困ってしまうことはありませんか。よりよい親子関係を育むためには、どんな「ひと手間」が必要か、学んでみましょう。

**対**区内在住で子育て中の方、子育てに興味、関心のある方 **日**7月11日(金) 午前10時～11時30分 **場**北とびあ9階901会議室

**師**大正大学カウンセリング研究所 井瀧知美氏 **定**50名(申込順) ※保育(就学前まで)。15名(申込順)あり **申**6月25日(水)から電話申込(午前9時～午後5時)

**問**先 子ども家庭支援センター(育ち愛ほっと館)  
☎ (3914) 9565

## サイエンスDAYキャンプin教育未来館 ～自由研究に挑戦しよう！～

**対**区内在住の中学生で全回参加できる方

**日**ガイダンス…7月12日(土) 午前9時～11時 講座…8月4日(月)～8日(金) 午前9時～午後2時 計6回 **場**北区教育未来館(神谷2-42-4) **内**「生物」「食品科学」のどちらかのコースに所属し、自分で決めたテーマを研究して、最終日にその成果を発表します。 **師**お茶の水女子大学講師 **定**各10名(抽選) **申**区立中学校生徒は学校を通じて申込。それ以外の方は、はがきまたはファクス(記入例参照。学校名・学年、希望コース、研究してみたいテーマも記入)で、7月3日(木)(必着)まで

**問**先 ☎ 114-8508(住所不要)教育政策課サイエンスキャンプ担当  
☎ (3908) 9279  
FAX(3908) 9373

## 中央公園文化センター子どもひろば

お弁当もっておいでよ！ワクワク体験ひろばへ

楽しいゲームやものづくりなど、たくさんのプログラムがみんなを待っているよ。ぜひ、遊びに来てね。

**対**幼児～中学生 ※年齢により体験できるプログラムが異なります。

**日**7月6日(日) 午前10時～午後3時 ※プログラムにより時間が異なります。

**内**作品づくり…パルーンアート、花あそび、木目込で姫まりを作ろう、絵でがみ、ビーズであそぼう、六角変わり絵、点字遊び、笑いヨガ、ステンシル、茶道、昔あそび、南京玉すだれ、ワクワク地球クイズ、天才？ボードゲーム+マジック発電所、チャレンジダンス、おもちゃの修理など

※体験コーナーはプログラムにより定員・時間が異なります。材料がなくなり次第終了します。

**申**当日、直接会場へ

**問**場 中央公園文化センター(十条台1-2-1)(月曜、祝日休館)  
☎ (3907) 5661

## パノラマプール十条台 キッズ水泳教室

**対**区内在住の4歳(申込時)以上の末就学児

**日**7月27日～8月31日(8月10日を除く) 毎週日曜 計5回 午前10時～10時45分

**定**25名(抽選) **費**4,500円

**申**往復はがき(記入例参照)で、7月1日(火)(必着)まで

**問**先 ☎ 114-0032 十条1-5-6 パノラマプール十条台  
☎ (5993) 8337

## 古民家工作教室 「竹でうぐいす笛を作ろう」

**対**区内在住、在学の小学生

**日**7月25日(金) 午前10時～正午

**内**体験館の竹をノコギリで切り、音の出るようはりつけ、色を塗って作ります。

**定**30名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)で、全員(2名まで)の氏名・住所・年齢・学年も記入)で、7月11日(金)(必着)まで

**問**場先 ☎ 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



## 親子ふれあいサロン～第14回 リズムに合わせて親子で体操～

**対**区内在住の1歳～3歳の子どもと保護者

**日**7月14日(月) 午前10時～正午

**内**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名で子ども1名

**費**1組1,500円 **申**往復はがき(記入例参照。お子さんの氏名・ふりがな・年齢も記入)で、7月1日(火)(必着)まで

**問**場先 ☎ 115-0055 赤羽西5-2-27 赤羽スポーツの森公園競技場  
☎ (5948) 9281

## 北区プレーパーク 「水遊びの季節だよ！」

●中央公園拡張部(旧いなり公園/十条台1-2)

**日**7月7日～21日 毎週月曜、7月13日(日)・20日(日)

●袋町公園(赤羽北3-11)

**日**7月6日(日)

=以下、共通=  
[時間]日曜・祝日…午前10時30分～午後5時 月曜…午前10時30分～午後3時  
※7日は、午前11時頃から絵本ライブ、午後2時頃から紙芝居を行います。

**申**当日、直接会場へ

**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

## 産業技術高専オープンカレッジ 「身近な暮らしの放射線」

後援 北区教育委員会

**対**小学高学年以上の方

**日**7月19日(土)・20日(日) いずれも午後1時～5時 **内**身近な生活用品の放射線を測定したり、クイズ形式で考えたり、放射線について楽しく学んでみませんか。

**師**産業技術高専教員 **定**各24名(抽選)

**費**800円 **申**はがき、ファクス(記入例参照。希望日も記入)またはホームページ(申込フォーム)で、7月3日(木)(必着)まで

**問**場先 ☎ 116-8523(住所不要)都立産業技術高専専門学校荒川キャンパス  
☎ (3801) 0145  
FAX(3801) 9898  
HP http://www.metro-cit.ac.jp

## 子どものためのおはなし会

図書館	日 程	電話番号
中央	7月の毎週土曜 7月5日(土)・19日(土)	午前11時 午後2時30分 (5993) 1125
中央分室	7月20日(日)	午前11時15分 (3912) 8566
滝野川	7月4日(金)	午前11時 (3910) 9092
浮間	7月の毎週火曜 7月の毎週金曜	午前11時 午後3時30分 (3965) 6531
上十条	7月2日(水)	午後3時50分 (3905) 3533
赤羽北	7月10日(木) 7月25日(金)	午後3時30分 午前11時 (3907) 6412
東田端	7月18日(金)	午後3時30分 (3810) 4341
滝野川西	7月16日(水)	午後3時30分 (3576) 8800
豊島	7月17日(木)	午前10時 (3927) 3421
東十条	7月4日(金)・11日(金)・18日(金) 7月25日(金)	午前10時30分 午後3時30分 (5390) 6680
●小学生のためのおはなし会		
中央	7月5日(土)・19日(土)	午後3時 (5993) 1125
●紙芝居		
中央	7月26日(土)	午後2時30分 (5993) 1125

### ●赤ちゃんのためのおはなし会

図書館	日 程	電話番号
中央	7月14日(月)・28日(月)	午前11時 午後10時 (5993) 1125
中央分室	7月26日(土)	午前10時 (3912) 8566
滝野川	7月18日(金)	午前11時 (3910) 9092
赤羽※1	7月24日(木)	午前10時30分 (3901) 1992
昭和町	7月1日(火) 7月18日(金)	午前11時 午前11時 (3893) 5418
田端※2	7月11日(金)	午前11時 (3828) 5569
上十条	7月2日(水)	午前11時 (3905) 3533
東田端	7月4日(金)	午前11時 (3810) 4341
神谷	7月1日(火)	午前11時 (5249) 1200
滝野川西	7月22日(火)	午前11時 (3576) 8800
豊島	7月17日(木)	午前10時40分 (3927) 3421
東十条	7月の毎週水曜	午前11時 (5390) 6680

### ●夏の子ども会

中央	7月13日(日)	午後2時 (5993) 1125
滝野川	7月25日(金)	午後3時30分 (3910) 9092
昭和町	7月16日(水)	午後3時 (3893) 5418
東十条	7月10日(木)	午前10時 (5390) 6680

※1 会場は赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)  
※2 会場は田端児童館(田端3-24-14)

記号の見方 対 対象 日 日時 場 会場 内 内容 師 講師 定 定員 費 費用 記 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 申込先 HP ホームページ EM Eメール

◆エコベルデ みどりの教室

植物の色やかたち、香りの不思議
区内在住、在勤、在学の方
対 7月12日(土) 午前10時～正午
内 香りやかたち、質感など植物のすばらしさに触れて、もっと身近に植物と接する機会をふやしませんか。

催し

◆夏！体験ボランティア2014

中学生以上で、事前説明会に参加できる方
対 7月26日(土)～8月31日(日)のうち数日間
内 高齢者施設、障害者施設、保育園、児童館、地域で福祉・環境・国際交流などに取り組んでいるグループでのボランティア活動
費 300円から(ボランティア保険料)
申 7月19日(土)または20日(日)(午前10時～午後5時)に直接窓口で申込
※申込日時は13日(日)の説明会終了後、抽選で決定
●事前説明会
対 7月13日(日) ①午前11時 ②午後2時30分
※いずれか1回に必ず参加してください。参加できない場合は、追加説明会を開催しますので、電話でご連絡ください。
場 北とびあ7階第2研修室
定 各100名(先着順)
申 当日、直接会場へ
以下、共通＝
問先 北区NPO・ボランティアぶらざ(北とびあ4階)
☎(5390)1771

男女共同参画センター「スペースゆう」ギャラリー遊作品展

日 内 下表のとおり 【時間】火～土曜…午前9時～午後9時 日曜…午前9時～午後5時
※入場は閉館30分前まで
問 場 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ6階)(月曜、祝日、7月22日、8月10日、9月16日休館) ☎(3913)0161

Table with 3 columns: 日程, 展示タイトル(内容), 展示者

●区民の伝言版

この欄は、区の事業ではありません。内容については、当事者間で責任を持っていただきます。入会等、申込の際は十分に留意ください。区は開知しません。
【略号】(入)…入会金
【PR】…各サークルのPR文
※費用の記載がない場合は無料です。
☎(3908)1102
●Hiwalani Hula フラダンス 対 初心者 日 毎週土曜 午前10時～11時
場 昭和田ふれあい館ほか
費(入)2,000円、1ヵ月3,500円【PR】心も身体も癒されながら綺麗に踊れるようレッスンします
問 野村 ☎090(1428)2108
●北区ななも会 短歌 日 毎月第4金曜 午後2時～4時
場 赤羽文化センター
費(入)1,000円、3ヵ月5,000円【PR】初心者大歓迎。仲良く明るく楽しくがモットーの教室です
問 古川 ☎(3967)5933

◆滝野川会館プチコンサート～ピアノ～

日 6月23日(月) 正午～午後1時
ピアノ…若江久美子
申 当日、直接会場へ
問 場 滝野川会館1階ホワイエ(西ヶ原1-23-3)
☎(3910)1651

◆赤羽文化ひろば7月のプログラム

主催 北区教育委員会・赤羽文化センター利用団体連絡協議会
①すずかぜコンサート
日 7月13日(日) 午後1時30分～3時
内 女声合唱のコンサート
【参加団体】ミルフルール
②生涯学習40年の歩み
日 7月17日(木)～23日(水) 午前10時～午後5時
内 各グループによる学習実績の展示
【参加団体】北区民大学修了生の会、北区短歌研究会
③第14回世界のチョウ展
日 7月24日(木)～27日(日) 午前11時～午後5時
内 チョウ標本の展示紹介
【参加団体】<チョウ一流CLUB>
＝以下、①～③共通＝
問 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
☎(3906)3911

◆フリーマーケット

後援 北区
出店者を募集します。各会場とも、販売は家庭で出た不用品に限りです。
●富士見橋フリーマーケット
日 7月20日(日)・27日(日) 午前10時～午後1時(雨天中止)
【出店予定数】各30店(申込順)
【出店料】500円(1.8m×1.8m)
申 電話申込(随時受付)
問 場 富士見橋エコー広場館「フリマ」係

(田端5-16-1)(水曜、祝日休館)
☎(3824)3196
●北ノ台エコー広場館
日 7月13日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止)
【出店予定数】50店(抽選)
【出店料】1,000円(2m×3m)
申 電話または往復はがき(記入例参照)で、7月6日(日)(必着)まで(電話は随時受付)
問 場 先 114-0034 上十条5-14-4 北ノ台エコー広場館「フリマ」係(水曜、祝日休館)
☎(3907)3196
●赤羽エコー広場館フリーマーケット
日 7月13日(日) 午前10時～午後2時(雨天決行)
【出店予定数】ワゴン10店/床面10店(申込順)
【出店料】500円(ワゴンは幅1.2m×奥行0.7m×高さ0.8m、床面は1.2m×0.7m)
申 電話申込(平日午前10時～午後5時)
問 場 先 赤羽エコー広場館「フリマ」係(赤羽1-1-38)(水曜、祝日休館)
☎(3908)3196

全国一斉「子どもの人権110番」を開設します

学校における「いじめ」や家庭内における児童虐待は、依然として数多く発生しています。これらの子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、全国一斉「子どもの人権110番」を開設します。
☎0120(007)110(全国共通)
日 6月23日(月)～29日(日)
月～金曜…午前8時30分～午後7時
土・日曜…午前10時～午後5時
問 東京法務局人権擁護部第三課
☎(5213)1234

■甘楽町の有機野菜の販売

各エコー広場館(富士見橋、滝野川西、赤羽、北ノ台)では、毎月第2日曜日に甘楽町の有機野菜を販売します(雨天決行)。
※レジ袋削減のため、マイバッグをお持ちください。

元気ぶらざのスポーツ教室

対 日 定 費 下表のとおり
申 往復はがき(記入例参照)で、6月27日(金)(必着)まで
問 場 先 115-0042 志茂1-2-22 元気ぶらざ
☎(5249)2214

Table with 5 columns: 講座名, 対象, 日程, 定員(抽選), 費用

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

●彩の会 水彩画 日 毎月第1・2火曜 午後1時～5時
場 赤羽文化センター
費1ヵ月3,000円【PR】水彩画始めたい方歓迎。見学は随時受付
問 坂口 ☎(3908)5898
●マチエール油絵の会 対 20歳以上 日 毎週日曜 午後1時～5時
場 赤羽文化センター
費1ヵ月4,000円【PR】初心者歓迎。楽しく絵を描きたい方、見学随時受付
問 千葉 ☎(3901)2810
●あさひクラブ バドミントン 対 20歳以上の女性 日 毎週火曜 午前9時30分～正午
場 滝野川体育館
費1ヵ月3,300円【PR】体験もできます。一度いらしてください
問 磯野 ☎090(7271)3656
●レクダンス レインボー 日 毎週火曜 午前9時30分～11時30分
場 堀船ふれあい館
費1ヵ月1,500円【PR】リズムに合わせて仲良く楽しく踊っています。体験大歓迎
問 小嶋 ☎(3911)2704

●和光書道会 日 毎月3回木曜 午前10時～正午
場 神谷区民センター
費(入)1,000円、1ヵ月4,000円【PR】筆を使って体も心も健康に保ちましょう
問 斉藤 ☎(3919)3671
●赤羽太極拳 日 毎週土曜 午前9時～正午
場 赤羽文化センター
費1ヵ月500円【PR】7月より基本太極拳、扇、剣のコースが新スタートします
問 石井 ☎(3906)0604
●赤羽ビデオクラブ ビデオ撮影・編集 対 20歳以上 日 毎月第2・4土曜 午後1時～5時
場 赤羽文化センター
費(入)1,000円、1ヵ月1,000円【PR】まず撮ってみるから編集まで楽しむ会です
問 水野 ☎(3901)2583
●北区中国語さくら会 日 毎週水曜 午前10時～11時30分
場 滝野川文化センター
費1ヵ月5,000円【PR】ゼロからのスタートです。みんなで楽しく勉強しています
問 田中 ☎(5390)3113

●英会話JET 日 毎週火曜 午前10時～11時45分
場 北とびあ
費(入)1,000円、1ヵ月4,000円【PR】楽しい仲間とストレスなしで英会話!! 初級者向60歳以上
問 福田 ☎090(5817)2439
●健康太極拳 飛鳥 日 毎週土曜 午前10時～11時30分
場 中央公園文化センター
費1ヵ月2,000円【PR】体験・見学自由。初心者・高齢者歓迎
問 石躍 ☎(3902)4951
●北区赤羽ちぎり絵 対 20歳以上 日 毎月第1・3水曜 午前10時～正午
場 赤羽文化センター
費(入)1,000円、1ヵ月4,000円【PR】和紙を手でちぎり作品を作る楽しさを多くの人に伝えたい
問 伊東 ☎090(8778)4384
●ダンスシャイニング 体操 日 健康な女性 日 毎週火曜 午前10時30分～正午
場 赤羽文化センター
費(入)1,000円、1回800円【PR】ストレッチを中心に介護予防運動を楽しくやっています
問 澤田 ☎(5993)5793

7月の健康に関する事業のお知らせ (予)とあるのは予約制です。

北区保健所 ☎ (3919) 3101 FAX (3919) 5163

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 結果説明日, 受付時間. Rows include エイズ抗体検査, ウイルス肝炎検査, 細菌検査, etc.

王子健康相談係 ☎ (3908) 9087 FAX (3908) 9086

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Rows include ツインズ北区, 育児相談・子育てトーク, リフレッシュタイム, etc.

赤羽健康相談係 ☎ (6903) 0122 FAX (3919) 3308

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Rows include ママ・パパ学級, 育児相談・子育てトーク, リフレッシュタイム, etc.

滝野川健康相談係 ☎ (3915) 0186 FAX (3915) 4119

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Rows include 育児相談・子育てトーク, 出張育児相談, リフレッシュタイム, etc.

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

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Rows include 精神保健相談, ひきこもりの問題を抱える家族の懇談会, etc.

王子障害相談係のみ

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Rows include アルコール・薬物依存などの相談, パーキンソン病患者会, etc.

王子高齢相談係 ☎ (3908) 9083 FAX (3908) 1229

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Rows include 認知症介護者懇談会

健康増進センター ☎ (5390) 2220 FAX (5390) 2233

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Rows include 健康度測定, ゆったりリズム(健康づくり等の話と体操)

7月の電話相談

Table with 4 columns: 月, 日, 時間, 内容. Rows include 7日 婦人科, 14日 泌尿器科, etc.

北区医師会 医療電話相談 ☎ (3908) 9030 時間: 午後1時20分～2時50分

健康情報

◆乳がん検診(平成26年度第3回)

区内内在住で、平成26年12月31日現在40歳以上の女性(昭和49年12月31日以前に生まれた方)で、平成25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

◆いきいき健康サロン ~自分の足で元気に歩こう~

区内内在住、在勤、在学の方 日7月13日(日) 午前10時～正午 内いつまでも自分の足で歩くための筋力アップや歩き方の講座です。ヨガマットを使用しているトレーニングです。

スポーツ

◆区民体育大会テニスダブルス競技

主催 北区・北区教育委員会・北区体育協会 区内内在住、在勤の方(学生を除く) 日1一般男女及び年齢別予選…8月31日(日) 年齢別ペテララ45歳以上(昭和44年12月31日以前生まれの方)・55歳以上(昭和34年12月31日以前生まれの方)・本戦…9月7日(日)

◆北区民選手権テニス団体戦

後援 北区体育協会 区内内在住、在勤の方(学生を除く) 日8月17日(日) ※予備日…8月24日(日) 場 桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57) 定18チーム(1チーム男子5名・女子3名以上で、男子ダブルス2試合・女子ダブルス1試合・ミックスタブルス1試合) ※予選リーグ戦(3チーム)後、決勝リーグ戦を行います。

で ※公開抽選を7月19日(土)午後4時から桐ヶ丘体育館会議室で行います。 日先〒114-0031 十条仲原1-21-12-211 北区テニス連盟 奥田喜代子 ☎(5993)1224

◆初心者空手道教室

後援 北区体育協会 区内内在住、在勤、在学の小中学生以上の方(親子での参加可) 日7月5日～9月27日(7月19日、8月9日・16日・30日、9月13日を除く) 毎週土曜 計8回 ①午後3時30分～4時30分 ②午後4時30分～5時30分 場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) 師 北区空手道連盟公認指導員 費1回500円(区民は無料) 申はがき、Eメールまたはファクス(記入例参照。全員の氏名・年齢・連絡先、①②の別も記入)で申込(随時受付。定員に空きがある場合は当日参加可) ※①②連続参加可 日先〒115-0055 赤羽西1-41-4K&Mビル2階国際旅行通信内 高橋隆二 ☎080(3460)4934 FAX(3909)3788 EMailryuji88takahashi@gmail.com

講座・講演会

◆北区飛鳥山博物館サロン講座 北区モノ語り「1個のレンガから」

日7月6日(日) 午後2時～3時 内田中煉瓦工場の焼過ぎ煉瓦から思いをさせて、煉瓦についてのいろいろや、煉瓦建物について話します。 師 同館学芸員 定20名(抽選) 費 一般300円、65歳以上150円、小中高生100円(観覧料) ※「ぐるっとパス」「ちかこく」も使用できます。 日往復はがき(記入例参照)で、6月28日(土)(必着)まで 日場先〒114-0002 王子1-1-3 北区飛鳥山博物館(月曜休館) ☎(3916)1133

◆北とびあ演劇祭 ★☆北区AKT STAGE ワークショップ受講生募集

①北区・演技塾 区内内在住、在勤、在学で中学生以上の方 日8月22日～10月10日 毎週金曜(予定) 計8回 午後7時～9時30分 内 北区AKT STAGE所属俳優が演技指導しながら作品を作り、北とびあ演劇祭で発表します。 定50名(先着順) ②ダンスワークショップ 小学生以上の方 日8月19日～10月7日 毎週火曜(予定) 計8回 午後7時～9時30分 内 プロの振付家が初心者向けにからだを楽しく動かすところから指導します。 定40名(先着順) 費6,000円(高校生以下3,000円) ③アクションワークショップ 小学生以上の方 日8月22日～10月10日 毎週金曜(予定) 計8回 午後7時～9時30分 内 殺陣や立ち回りなど、舞台上映えるアクションを習得します。 定40名(先着順) 費6,000円(高校生以下3,000円) ※②と③を同時に受講する場合は1万円(高校生以下5,000円) =以下、①～③共通=

場 北とびあ内ホール 日7月1日(火)午前9時から電話またはホームページで申込 [発表会] 日10月13日(祝) 場 北とびあ15階ペガサスホール リハーサル…10月12日(日) 日先 北区文化振興財団北とびあ演劇祭担当 ☎(5390)1222 HP http://www.hokutopiaengekisai.com

記事の見方 対象 日日時 場会場 内容 師講師 定 定員 費費用 記載のない場合は無料です 申 申込方法 問 問い合わせ 先 申込先 HP ホームページ EM Eメール

健康情報

◆呼吸器健康教室

ぜん息など呼吸器疾患がある方
日 7月7日(月) 午後2時~3時30分
場 北とびあ13階飛鳥ホール
最新の情報と生活の注意について
師 昭和大学富士吉田教育教授 田中一正氏
申 当日、直接会場へ
問 障害福祉課公保保健係
☎(3908)9019

◆胃・子宮・大腸がん検診(検診機関方式)

胃がん検診のみ
子宮がん検診のみ
胃・子宮がん検診
胃・大腸がん検診
胃・子宮・大腸がん検診
胃がん検診、大腸がん検診…区内在住で、平成26年12月31日現在35歳以上の方(胃・十二指腸の疾病治療中または手術を

受けた方、自覚症状のある方、妊娠中の方を除く。受診間隔同一年度に1回。また、前回受診からおおむね1年経過していること)
子宮がん検診…区内在住の平成26年12月31日現在20歳以上の女性で25年度子宮がん検診を受診していない方
※婦人科に通院中または経過観察中の方を除く
日 右表のとおり
場 東京都予防医学協会(JR市ヶ谷駅下車5分、東京メトロ南北線市ヶ谷駅下車2分)
内 胃がん検診…問診・胃エックス線間接撮影 ※安全に検診が実施できないと判断される場合はご遠慮いただくことがあります。
大腸がん検診…問診・便潜血反応検査 子宮頸がん検診…問診・視診・細胞診・コロポスコピー診
※医師が必要と認めた場合は子宮体がん検診を実施します。
定 胃がん…20名
大腸がん…20名
子宮がん検診…120名(いずれも先着順)
申 はがきまたはファクスに検診名(㉞~㉟の別)、検診希望日(3つまで)、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・電話番号を記入して申込
【申込期間】7月1日(火)~31日(木)午後5時(必着)
※検診日は、通知で連絡します。検診日の2週間前頃に、東京都予防医学協会から通知します。胃・大腸がん検診の受診票と

子宮がん検診の受診票は別々に送ります。満員などで受診ができない場合は健康いきがい課から通知します。
※検診希望日の記載がない場合は健康いきがい課で日程を決定します。
問 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

胃・子宮・大腸がん検診(9月) 東京都予防医学協会(市ヶ谷)実施

Table with 2 columns: 曜日 (Day), 実施日 (Implementation Date). Rows include 月 (Monday), 火 (Tuesday), 水 (Wednesday), 木 (Thursday).

◆胃・大腸がん検診(検診車方式)

胃がん検診のみ
胃と大腸がん検診
区内在住で、平成26年12月31日現在35歳以上の方(胃・十二指腸の疾病治療中または手術を受けた方、自覚症状のある方、妊娠中の方を除く。受診間隔同一年度に1回。また、前回受診からおおむね1年経過

していること)
日 9月11日(木)・12日(金)・25日(木)・26日(金)
いずれも午前9時~正午
場 北区保健所(東十条2-7-3)
内 胃がん検診…問診・胃エックス線間接撮影(検診車) ※安全に検診が実施できないと判断される場合はご遠慮いただくことがあります。
大腸がん検診…問診・便潜血反応検査
定 ①②合計1日45名(先着順)
申 はがきまたはファクスに検診名(①②の別)、検診希望日(複数可)、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・電話番号を記入して申込
【申込期間】7月1日(火)~31日(木)午後5時(必着)
※検診日は、通知で連絡します。検診日の2週間前頃に、胃がん検診は東京都予防医学協会から、大腸がん検診は健康いきがい課からそれぞれ通知します。満員などで受診ができない場合は、健康いきがい課から通知します。
※検診希望日の記載がない場合は健康いきがい課で日程を決定します。
問 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

家族介護者教室
転ばぬ先の「住宅改修」手すりをつけたい時どうすればいい?
日 7月16日(水) 午後2時~3時30分
場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-11-301)
内 介護保険や区のサービスを利用して行う住宅改修についてお話しします
定 40名(申込順)
申 6月23日(月)午前10時から電話申込
(3903) 4167

西が丘全域、十条仲原3・4丁目、上十条5丁目、赤羽西5・6丁目在住の65歳以上で、要介護・要支援認定を受けていない方、運動制限されていない方
日 7月10日(木) 午後2時~3時30分
場 赤羽スポーツの森公園競技場ふれあいホール(赤羽西5-2-27)
内 ピラティス、ヨガ、気功などの要素を取り入れながら身体のバランスを整え、いきいきとした身体をつくるための体操を行います。
持ち物 飲み水、動きやすい服装
師 ミズノスポーツ(株)所属 ピラティスインストラクター 山村典子氏
定 30名(申込順)
申 6月25日(水)午前9時30分から電話申込
☎(5924) 7715

健康増進センター(へるしあKITA)
①ちょっとためになる栄養講座
スポーツをする人のための食事術
日 7月15日(火) 午前10時~11時
内 運動前後の適切な食事のとり方や水分補給の話
申 往復はがき(記入例参照)で、7月3日(木)(必着まで)
②ヨガエクササイズ
日 7月19日(土)・26日(土) 計2回 午前10時~11時30分
内 柔軟性と筋力を高めるヨガ
申 往復はがき(記入例参照)で、7月4日(金)(必着まで)
以下、①②共通
区内在住、在勤の40歳以上の方
定 各30名(抽選)
問 場 先 〒114-0002 王子5-1-2-5101 健康増進センター(月曜、祝日休館)
☎(5390) 2220

長生さきするなら北区が一番
いきいきからだ調整体操
介護予防で元氣はつらつサロン
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)

忘れぬ先の「住宅改修」手すりをつけたい時どうすればいい?
日 7月16日(水) 午後2時~3時30分
場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-11-301)
内 介護保険や区のサービスを利用して行う住宅改修についてお話しします
定 40名(申込順)
申 6月23日(月)午前10時から電話申込
(3903) 4167

健康増進センター(へるしあKITA)
①ちょっとためになる栄養講座
スポーツをする人のための食事術
日 7月15日(火) 午前10時~11時
内 運動前後の適切な食事のとり方や水分補給の話
申 往復はがき(記入例参照)で、7月3日(木)(必着まで)
②ヨガエクササイズ
日 7月19日(土)・26日(土) 計2回 午前10時~11時30分
内 柔軟性と筋力を高めるヨガ
申 往復はがき(記入例参照)で、7月4日(金)(必着まで)
以下、①②共通
区内在住、在勤の40歳以上の方
定 各30名(抽選)
問 場 先 〒114-0002 王子5-1-2-5101 健康増進センター(月曜、祝日休館)
☎(5390) 2220

健康増進センター(へるしあKITA)
①ちょっとためになる栄養講座
スポーツをする人のための食事術
日 7月15日(火) 午前10時~11時
内 運動前後の適切な食事のとり方や水分補給の話
申 往復はがき(記入例参照)で、7月3日(木)(必着まで)
②ヨガエクササイズ
日 7月19日(土)・26日(土) 計2回 午前10時~11時30分
内 柔軟性と筋力を高めるヨガ
申 往復はがき(記入例参照)で、7月4日(金)(必着まで)
以下、①②共通
区内在住、在勤の40歳以上の方
定 各30名(抽選)
問 場 先 〒114-0002 王子5-1-2-5101 健康増進センター(月曜、祝日休館)
☎(5390) 2220

油性ボールペンで記入ください
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回
●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

北区文化振興財団インフォメーション

北とびあ国際音楽祭 2014
ラモーン作曲 歌劇「プラテ」(字幕付)
シエナ・ウインド・オーケストラ
松竹大歌舞伎
第12回 飛鳥山新能
石川さゆりミュージアム