

NO.1449

毎月1日・10日・20日発行

8 | 20

平成26年(2014)

北区ニュース

北区飛鳥山博物館 特別展覧会

第13回 人間国宝 奥山峰石と 北区の工芸作家展

主催 北区教育委員会
共催 北区
協賛 王子青色申告会

日 9月13日(土)~10月13日(祝) 午前10時~午後5時 ※9月16日(火)・22日(月)・29日(月)、10月6日(月)は休館
問 場 北区飛鳥山博物館 特別展示室・ホワイエ(入場無料) ☎(3916)1133

今年も初秋の飛鳥山に美しい工芸作品が勢揃いします。

13回目となる本展は、毎回、優れた作品を身近に鑑賞できる機会として、区内外から多くのご来場者を迎えています。今年も北区在住の鍛金工芸作家で重要無形文化財保持者(人間国宝)・北区名誉区民の奥山峰石氏をはじめ、北区にゆかりのある工芸作家による新作や自信作を一堂に展示します。

会場では、鍛金・鍍金・友禅・人形・ガラス・漆芸など、多彩なジャンルの作品を展示するほか、制作工程のビデオ上映や道具類の展示も併せて行います。作家の手と技が生み出す美の世界を心ゆくまで堪能ください。

【出展作家】

- 浅井盛征 〈彫金〉
- 浅井康宏 〈漆芸〉
- 岩本英子 〈人形〉
- 太田淑江 〈友禅〉
- 奥山峰石 〈鍛金〉
- 小野 誠 〈鍛金〉
- 金森三恵子 〈鍛金〉
- 鎌倉愛子 〈人形〉
- 気賀澤雅人 〈ガラス〉
- 工藤茂喜 〈木漆〉
- 小林輝子 〈七宝〉
- 齋藤照英 〈彫金〉
- 高橋和則 〈陶芸〉
- 藤江聖公 〈彫金〉
- 藤田政利 〈鍛金〉
- 前田宏智 〈彫金〉
- 宮島正志 〈陶芸〉
- 村山和子 〈染/織〉
- もり*みなこ 〈刺繍〉



切嵌象嵌牡丹文鉢 奥山峰石



ペンダント「回廊」 小林輝子



遼遙 宮島正志



Shall we ダンス 鎌倉愛子

【特別出品】

故 齋藤 明(鍍金・人間国宝)



蒔絵珪瑠寶石箱「久遠」 浅井康宏

- 【鍛金】 金属に熱を加え、金鍍などで叩いて形作る技法
- 【彫金】 鋸などで金属を彫って成形や図案入れを行う技法
- 【鍍金】 土・砂で作った鍍金型に溶かした金属を流し込んで加工する技法

関連イベント

①陶芸を楽しむ学びが講座

作家の直接指導で、陶芸の技法を学びながら抹茶茶碗の成形までを行います。※後日焼き上げた作品をお渡しします。

日 9月21日(日) 午前10時10分~午後1時

場 同館体験学習室

師 高橋和則氏(定)20名(抽選)

費 500円程度(材料費) 申往復はがき(記入参照)で、9月5日(金)必着まで

②金工に親しみ学びが講座

作家の直接指導で、アルミ板に異なる金属を打ち込んで、小さいトレイを作ります。

日 10月11日(土) 午後1時30分~4時

場 同館体験学習室 師 金森三恵子氏

定 15名(抽選) 費 500円程度(材料費)

申往復はがき(記入参照)で、9月26日(金)必着まで

③人間国宝に学ぶ!鍛金体験講座

人間国宝の直接指導により、銀のストラップ飾りを作ります。

日 9月28日(日) 午前の部:午前10時15分~正午 午後の部:午後2時~4時 場 同館

体験学習室 師 奥山峰石氏 定 各13名(抽選) 費 1千円程度(材料費) 申往復はがき記入例参照

午前午後別の別も記入で、9月13日(土)必着まで

④作家が語る!作品解説

出展作家各回4、5名(各々の作品のテーマや技法など)について、詳しく解説します。

日 9月20日(土)・27日(土) いずれも午後1時~3時(予定) 場 同館特別展示室

師 出展作家 ※各回の講師は異なります。申当日、直接会場へ

以下、①④共通

問先 〒114-0002 王子1-1-3 北区飛鳥山博物館

☎(3916)1133

※3階飛鳥山アートギャラリー第2室でも人間国宝・奥山峰石氏の作品を展示しています(北区文化振興財団主催)(入場無料)。

記事の見方 対象 日日時 場合 内容 講師 定員 費用(記載のない場合は無料です) 申込方法 問合わせ 先申込先 HP ホームページ EM Eメール

北区アンバサダーイベント ドナルド・キーン —日本そして東京都北区—

キーン氏の暮らすまち「北区」だからこその見ることが出来る日常生活の様子や、ゆかりのある方々が出演している「映像」及び「ブックレット」を制作しました。その完成を記念して、キーン氏をお招きし「映像」を鑑賞します。また、編集者からお話を伺います。
※区立図書館及び区政資料室(区役所第一庁舎1階)で貸し出ししています。



映像及びブックレット

●15歳(中学生を除く)以上の方 ●9月21日(日) 午後4時～5時(予定) ●場中央公園文化センター第1視聴覚室(十条台1-2-1) ●師日本文学研究者 ドナルド・キーン氏、新潮社 堤 伸輔氏 定100名(抽選)
●往復はがき(記入例参照)で、9月1日(月)(必着)まで
●問先 〒114-8508(住所不要)広報課「アンバサダーイベント」係 ☎(3908)1102

お知らせ

◆小学校適正配置検討協議会
●稲付中学校サブファミリアブ
●利用種目:剣道、空手、柔道など
●利用時間帯・使用料 第1・3日
●曜日:①午前9時～正午 ②正午～午後3時 ③午後3時～6時
●料金:①午前30分・午後30分 2千円
●室(赤羽西1-6-1-301)
●明桜中学校サブファミリアブ
●曜日:9月4日(水) 午後7時から
●場北とびあ14階カナリアホール
●以下、共通
●申(傍聴)希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
●問(学校適正配置担当課) ☎(3908)9271

◆11月から武道場(滝野川紅葉中学校及び赤羽岩淵中学校)の地域開放を開始します
利用には種目別に、「屋内施設」の「区内登録」が必要です。登録の際は、4名(18歳以上)以上が区内在住、在勤、在学であることが必要です。詳しくはお問い合わせ

◆共同住宅に防犯カメラなどを設置する場合は経費を補助します
●分譲マンション管理組合、賃貸共同住宅の所有者 ●補助対象経費:防犯カメラや防犯ライトなど

都内一斉多重債務特別相談 「多重債務110番」

都内の消費生活センターと東京3弁護士会などが連携し、多重債務特別相談を一斉に実施します。
●9月1日(月)・2日(火) 午前10時～午後4時
●借金の返済でお困りの方は一人で悩まずご相談ください
借入整理の方法は、任意整理、特定調停、個人再生、自己破産の4つがあります。消費生活センターでは、4つの方法をわかりやすく説明し、相談者の債務状況、収入などの生活状況を伺い、専門家への相談をスムーズにつなげるお手伝いをします。
消費生活センターでは、特別相談日以外でも、多重債務相談を受け付けています。
●月～金曜(祝日を除く)午前10時～午後4時
=以下、共通=
●事前に電話申込
●問場先:消費生活センター(北とびあ11階)(月～金曜 午前9時～午後5時) ☎(5390)1239

◆赤羽文化センター
●9月8日(月) ①16日(火)
●システム停止日のため、施設保守点検、定期清掃日のため、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

◆北とびあ
●9月8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っています。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
●9月15日(祝) ②23日(祝)
●受水槽・高架水槽の清掃のため、②全館設備点検のため、利用できません。
●問(障害者福祉センター) ☎(3905)7111

◆北清掃工場個人見学会
●9月13日(土) 午後1時30分～3時 定50名(申込順)
●9月11日(木)までに電話申込月曜の午前9時～午後5時
●問場先:北清掃工場(志茂1-2-36) ☎(5998)5341

◆滝野川会館プチコンサート
●8月25日(月) 正午～午後1時
●内ヴァイオリン:宮本 恵比寿
●未定 申(当日、直接会場へ) ☎(3910)1651

◆赤羽文化ひろば
●9月のプログラム
主権 北区教育委員会
●赤羽文化センター利用団体連絡協議会
●第14回感動スピーチ発表会
●9月28日(日) 午後1時～4時
●内父を語るまたは母を語るをテーマに3分間のスピーチとして発表します。●参加団体:赤羽スピーチクラブ、話し方みつわ会、話し方文化センター(赤羽西1-6-1-301) ☎(3906)3911

◆第33回中央公園文化センター祭
●9月13日(土)・14日(日) 午前10時～午後5時(14日は午後4時まで) ●「展示発表:水墨画、篆刻、水彩画、デッサン、油絵、パステル画、山草造型、ハガキ絵、抹茶碗・木彫り絵、切り絵額、写真、書道、陶芸、ビーズアクセサリー、刺繍、パソコンアート、復活基、血圧・体脂肪・血管年齢測定、川柳短冊、手芸、スポーツ吹矢」
●実演発表:詩吟・琴・尺八
●ジョイントコンサート:龍笛演奏、大正琴の演奏、朗読劇、ダンス、着物ショーと新舞踊 14日:琴演奏、マンボダンス・シニア向けエアロ、ヨガ実演、フラダンス、日本舞踊、太極拳、コーラス、13日:14日:茶室茶席(午前10時30分～午後3時) ●費500円(お茶券)
●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



昨年の様子

◆北区秋のフェスティバル 2014
●「KitarFes」第4回鉄人シエフNo1決定戦!
●9月7日(日) 午前10時～午後5時 ※雨天開催。台風などの荒天の場合は9月14日(日)に順延
●場飛鳥山公園(王子1-1-3) 内北区内飲食店20店舗と名店NAGOOグループ(第3回「スティーゼイブント」)、日本の伝統文化を親子で体験できる「さき布織り体験コーナー」など、多彩なブースが出店。詳しくはホームページをご覧ください。
●問(東京青年会議所北北委員会) ☎(3303)0872
●HP <http://kita-fes.com>

◆おもひでを元気の素に!
昭和の郷愁歌謡大作戦第2弾 第6回郷愁歌謡コンサート
●9月7日(日) 午後1時から30分開演(1時開場) ※正午から入場整理券を配付 ●場北とびあ13階飛鳥ホール 内生演奏に合わせて唄って10歳若返り。「おもひで」がお届けする、ちよっぴり早い敬老の日プレゼント。おじいちゃん、おばあちゃんが家族と一緒に楽しめる。2時間30分盛りだくさんのコンサートです。戦前・戦後の昭和歌謡を漫談風ウチクを交えながら、20曲程度演奏します。
●申(当日、直接会場へ) ☎(3905)5093

国保

◆療養費の減免
医療費がどうしても支払えないとき

災害などの特別な事情により一時的に生活が困難となり、医療費を支払えなくなったときは、3カ月以内の入院に限り、医療費が減額または免除される場合があります。条件に該当するかを調査し決定しますので、事前にご相談ください。
ただし、保険外の治療など、健康保険適用外のものには対象になりません。
●問(国保年金課国保給付係) ☎(3908)1132

年金

◆年金証書を紛失の際には、再交付の手続きをお忘れなく
年金証書は、年金受給者の証明として本人に交付されるもので、年金に関する手続きの際に必要となる大切なものです。
万が一、年金証書を紛失または汚損した場合には、再交付の手続きが必要です。
年金証書の再交付手続きは、年金事務所配布している「年金証書再交付申請書」に必要事項を記入して提出してください。汚損の場合は、その年金証書も添付してください。
なお、本人以外の方が申請する場合には、委任状と委任を受けた方の本人確認ができるもの(運転免許証など)をお持ちください。
●問(ねんきんダイヤル) ☎(5700)(05)1165
●北年金事務所 ☎(3905)1011

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10面をご覧ください

「地震は必ずやってくる！」震災訓練に参加しましょう

防災週間 8月30日(土)～9月5日(金) 関 防災課防災普及係 ☎(3908)8194

東日本大震災では、東北地方を中心に多数の死者・行方不明者の被害がありました。

東京でも、直下型地震はいつ起こっても不思議ではなく、北区を震度6弱から6強の揺れが襲うものと言われていました。

また、この地震は、東日本大震災の影響で発生する確率が高まっているとも言われています。地震は必ずやってきます。地震に対する備えは、日頃から準備しておかなければならないものです。

震災時には「自らの身の安全は自らが守る」という理念(自助)、「お互いに助け合う」という行動(共助)が不可欠です。なぜなら「行政による助け(公助)」は、震災が起きた直後には大きく制限されるからです。

また、電力、ガス、上・下水道、電話などのライフラインも一時的に途絶し、復旧までに時間がかかることが考えられます。

日頃から自分自身が地震に備えるとともに、大地震からあなたを、あなたの家族を、あなたのまちを守るため、震災訓練に参加して防災行動力を高めましょう。



昨年度訓練の様子

震災訓練 8月31日(日)実施

訓練は、各自防災組織(町会・自治会が母体)や地区防災会議(各地域振興室内の自主防災組織が集合して形成)が中心となり行います。

【想定】8月31日(日)午前9時の防災無線によるサイレンを合図に、東京北部に震度6強の地震が発生したと想定し、訓練を開始します。

【会場など】各地域の訓練の日時・会場・内容は、各自防災組織や地区防災会議が発行する防災だより、回覧板、お知らせポスターなどをご覧ください。

【内容】次の①～⑥の訓練を行います。必要な資機材は、自主防災組織に備えてあります。

- ①初期消火訓練…消火器や小型消防ポンプの操作を学びます。
- ②救出・救助訓練…救助資機材の使い方を学びます。
- ③応急救護訓練…適切な応急処置を学びます。
- ④炊き出し訓練…ライフラインなどが途絶した状態での炊き出し方法を学びます。
- ⑤避難所開設訓練…災害時に避難所となる学校などで避難所の開設訓練を行います。
- ⑥避難誘導訓練

いつ起きるかわからない大地震に備え、地元の自主防災組織や地区防災会議が実施する訓練に積極的に参加しましょう。

※実施日の異なる自主防災組織もあります。
※熱中症にご注意ください。こまめな水分補給を意識しましょう。

「減災」のために、自分自身で災害に備えましょう

地震、台風といった自然災害はなくすことができません。しかし、皆さんが備えておくことで、被害を少しでも減らすことは可能です。このように、災害による被害をできるだけ小さくする取り組みのことを、「減災」と呼びます。普段から自分でできる対策について考えて実践しましょう。

- 家の内外の安全対策(家具の安全な配置、家具転倒防止器具の設置、家の耐震診断など)
- 非常持ち出し袋(ヘルメット、懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、救急医薬品、お薬手帳、貴重品、簡易トイレなど)の点検と準備
- 避難場所、避難所の確認
- 万一の際の家族との連絡方法・集合場所の確認(伝言ダイヤルの活用)
- 家庭内備蓄(7日以上自宅生活できる飲料水と食糧)の用意
- 家庭用消火器の設置
- 地震保険への加入
- 自主防災組織への加入

自分でできる震災対策については、区で発行している「防災地図」や「北区防災ハンドブック」を参考にしましょう。

【配布場所】防災課(区役所第一庁舎2階14番)、防災センター(西ケ原2-1-6)

「北区災害時要援護者名簿」に登録しませんか

区では、避難が必要な災害発生時に、自らを守るために行動することが困難で、支援を必要とする方(災害時要援護者)の把握と災害時における安否確認などの支援に活用するために「北区災害時要援護者名簿」を作成しています。

【登録対象者】在宅で生活している方で、次の①～③のいずれかに該当し、本人または家族などの同居者のみでは災害時に避難が困難な方

- ①65歳以上の高齢者の方
- ②障害のある方
- ③そのほか区長が援護の必要があると認めた方

【区の情報提供先】所管の警察署・消防署、地域の自主防災組織、民生児童委員、高齢者あんしんセンター ※提供にあたっては名簿及び登録個人情報を適正に取り扱い、管理に厳重な注意を払います。

【登録方法】「北区災害時要援護者名簿登録申請書兼同意書」を災害時要援護者本人が提出してください。 ※本人の記入・提出が困難な場合は、家族など代理の方でも行えます。【申請書兼同意書の配布及び申請受付先】右表のとおり

※すでに登録している方も、登録内容に変更があった場合(申請理由、緊急連絡先など)は、変更申請をしてください。

●「災害時要援護者防災行動マニュアル」をお持ちですか

災害時要援護者の方を対象に、日頃の防災対策や災害発生時の行動指針となるマニュアルを配布しています。

【配布場所】下表のとおり

問 健康福祉課健康福祉係 ☎(3908)9015

健康福祉課健康福祉係(区役所別館2階)
防災課(区役所第一庁舎2階14番)
高齢福祉課
王子高齢相談係(区役所第一庁舎2階2番)
各高齢者あんしんセンター
王子障害相談係(区役所第一庁舎1階1番)
障害福祉課
赤羽障害相談係(志茂1-19-14日赤羽中学校)
滝野川障害相談係(西ケ原1-19-12滝野川福祉保健センター)
各地域振興室、防災センター(西ケ原2-1-6)、障害者福祉センター(中十条1-2-18)、区立の障害者福祉施設

北区災害医療コーディネーターを委嘱しました

コーディネーターは、地震などの災害時に円滑な医療救護活動を行うための医学的助言や調整をします。区では3名の方が災害時のコーディネートを行います。

【北区災害医療コーディネーター】

- ・北区医師会危機管理部長 須賀田元彦氏
- ・東京北医療センター外科医長 首藤介伸氏
- ・北区保健所長



左から北区保健所長、首藤氏、北区長、野本北区医師会会長、須賀田氏

問 北区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎(3919)0431

初心者対象「手結びの着付教室」(2ヵ月全8回) 無料受講券プレゼント!

日本の技術を目指す彩きもの学院 池袋校(池袋駅西口より徒歩4分)が、普段着からフォーマルまでの着付けを無料で講義。

教室	コース	日程	コース	日程	時間	会場
池袋	木曜	9/18	金曜	10/17	A	池袋駅歩4分
新宿	火曜	9/16	水曜	10/15	B	新宿駅歩5分
渋谷	火曜	9/16	金曜	10/17	C	渋谷駅歩5分

A (10時～) B (13時半～) C (18時半～) それぞれ2時間
◆受講料 20名 ※着崩れにて受講券を送付
◆定員 各時間 但し期間中材料費として5,900円(税込)が必要。
申し込みはフリーダイヤル 0120-073005 まで
彩きもの学院 (全10教室にて開催中 立川・横浜・千葉・他)
http://www.saikimonogakuin.jp

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

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

卵や乳製品を使わずおいしくて簡単

パン教室 ZIHUATANEJO ジワタネホ

http://www.veggie-rock.com/

パン教室 ジワタネホ 検索

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 エメール

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

講座・講演会

◆エコベルデ みどりの教室
成功する挿し木、接ぎ木
区内在住、在勤、在学の方
9月20日(土) 午前10時～正午
難しいと思いがちな挿し木や接ぎ木、失敗しない時期や方法をわかりやすく実演します。定30名(抽選) 費500円(材料費) 往復はがき(記入例参照)で、8月30日(土)(必着)まで
会場先 〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(月・火曜、祝日休館)
☎(3913)8340

◆わかもの就職支援セミナー
対 おおむね35歳までの求職中の方
9月11日(木) 9月25日(木)
いづれも午後2時～3時30分
①ビデオとワークで学ぶビジネスマナーと面接のポイント ②再就職のポイント!～就職活動のポイントから応募書類の書き方まで～ 定各40名(申込順)
8月20日(水)から電話または直接窓口で申込
会場先 ハローワーク王子赤羽しごとコーナー(赤羽1-1-38赤羽エコー広場館内)
☎(3908)0161

◆ものづくり夜間大学校「製造業に役立つ光学応用」
北区・板橋区と大学が連携して光学講座を実施します。体系的に光学技術を学習する講座です。課題解決や研究者との交流・意見交換の場として、ぜひ、参加してください。
対 中小のものづくり企業の事業主または従業員 日9月22日(月)…「幾何光学と光学設計」 9月29日(月)…「波動光学とその応用」 10月6日(月)…「光計測～光技術の応用～」 計3回 午後6時30分～8時 場板橋区立ハイライフプラザいしばし(板橋区板橋1-55-16)
師 宇都宮大学オプティクス教育研究センター長 谷田良豊彦氏 定30名(申込順) 費3,000円
9月12日(金)までに電話申込
問先 産業振興課商工係
☎(5390)1235

◆北経営塾2014年「企業は人なり」公開セミナー
後援 北区
新進気鋭の講師による講義。講義の途中で質問可能な全員参加型のセミナーです。
対 区内の経営者及び幹部社員
日9月27日(水)…採用から退職まで、トラブルを回避する5つの対策 9月24日(水)…会社を元気にする上手な給与の支払い方・見直し方 10月29日(水)…評価

制度で人を育てよう 11月26日(水)…最近のトラブル事例と社会保険料節減セミナー いずれも午後6時10分～8時
場北とびあ8階807会議室 師workup人事コンサルティング代表 内野光明氏
定各20名(先着順) 費1回3,000円(全回1万円) 各開催日の前日までに電話またはファクス(記入例参照。希望日、会社名、Eメールアドレスも記入)で申込
問先 東京中小企業家同友会
☎(3261)7201
FAX(3261)7202

◆北区環境大学 一般向け環境講座「開発と環境コース」
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。現役の研究者の講義と実習を通して学びます。
対 15歳(中学生を除く)以上の方 日9月18日～10月9日 毎週木曜 計4回 午後7時～9時 場赤羽エコー広場館(赤羽1-1-38) 内環境汚染、エネルギーなど
師お茶の水女子大学教員など 定40名(抽選。区内在住、在勤、在学の方優先)
往復はがき、ファクス(記入例参照)またはホームページで、9月10日(水)(必着)まで
※詳しくはホームページをご覧ください。
問先 〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどりと環境の情報館(エコベルデ)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-kankyofc.ocha.ac.jp/general.html

◆ハンドメイド教室～知的障害者自立生活支援プログラム～
区内在住、在勤、在学の「愛の手帳」をお持ちの方で、全回一人で参加できる方
※初回のみ書類記入のため保護者同伴
日9月20日、10月4日・18日 各土曜計3回 午後2時～4時(18日は午前10時～午後1時30分) 内簡単なお料理や工作・手芸など [持ち物]エプロン・三角巾・ハンドタオル 定6名(抽選) 費900円
9月6日(土)までに電話申込
問場先 北区障害者地域自立生活支援室(中十条1-2-18障害者福祉センター内)
☎・FAX(3905)7226

催し

◆あすなろ祭「つながれひろがれみんなのわわ」
ゲームや模擬店、イベントなど楽しい催しを通じて、地域の皆さんと交流し、あすなろ福祉園を知っていただくとともに、当日は東日本大震災の復興に向けた販売を行ないます。
日9月6日(土) 午前10時～午後2時45分 内模擬店、バザー、ゲーム、イベント(バンド演奏、ダンス)など
問場 あすなろ福祉園(王子6-4-6)
☎(3913)0188

建物もあなたと同じ健康診断! 建築物防災週間 8月30日(土)～9月5日(金)

東日本大震災からおよそ3年半。首都直下地震などの大地震がいつでも起こりうると言われています。地震をはじめ、火災やがけ崩れなどの災害から尊い人命や大切な財産を守るために、日頃から建物や塀の状態をよく点検し、傷んでいる所は早めに改善することが大切です。
●木造民間住宅耐震化促進事業
昭和56年5月以前に建築に着手した2階建て以下の木造住宅を対象に、耐震診断士を派遣し、「耐震診断」を無料で行っています。また、耐震診断結果に基づき、「耐震補強設計」、「耐震改修工事」または新防火地域・整備地域内の「耐震建替え工事」を行う方に、費用の一部を助成しています。
※派遣及び各助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。
問先 建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番)
☎(3908)1240
●危険な老朽家屋除却支援事業
昭和56年5月以前に建築に着手した木造住宅で、6カ月以上あき家になっている、倒壊などのおそれのある老朽家屋の所有者に対し、除却工事費の一部を助成しています。
※助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。
問先 建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番)
☎(3908)1240
●緊急輸送道路沿道建築物耐震化促進事業
緊急輸送道路沿いで、昭和56年5月以前に建築に着手し、道路幅の2分の1の高さを超える建築物の所有者に対し、「耐震診断」や「耐震改修工事」などの各費用の一部を助成しています。また、特定緊急輸送道路(緊急輸送道路のうち特に重要として指定されているもの(北本通り、環七など))の沿道建築物の所有者に対し、「耐震診断」を義務化するとともに、より手厚い助成制度を実施しています。なお、特定緊急輸送道路の沿道建築物の耐震診断に対する助成制度は、平成26年度までです。診断に時間がかかるので急いで申請してください。
※各助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。
問先 建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番)
☎(3908)1240

●昭和56年5月以前に建築工事に着手したマンションに対する耐震化支援
[分譲マンション耐震化支援事業]分譲マンションの管理組合を対象に、「耐震アドバイザー」「簡易耐震診断」「耐震診断」「耐震補強設計」「耐震改修工事」について費用の一部を助成しています。
[賃貸マンション耐震化支援事業]賃貸マンションの所有者を対象に、「耐震アドバイザー」「簡易耐震診断」「耐震診断」について費用の一部を助成しています。
※各助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。
問先 住宅課住宅計画係(区役所第一庁舎7階3番)
☎(3908)9201
●高額の耐震補強工事を目的とした耐震診断や住みリフォームの営業にご注意ください
電話や郵便で区役所などの公的機関に依頼されたように装い、高額の耐震補強工事を契約させるトラブルが発生しています。格安もしくは無料で耐震診断を行うと言って皆さんに近づき、建物の耐震性がないまたは低いと不安をあおるものです。現在、区役所では、事前に申し込みをした耐震診断以外の個別訪問は実施していません。公的機関と関係があるかのように説明している業者には、充分ご注意ください。
問 建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番)
☎(3908)1240
●建物の定期調査・検査
建築基準法では、建物の適切な維持管理を目的に、法定点検として定期報告制度を定めています。これは、建物の所有者(または管理者)に対し、建築士などの専門的知識を持つ資格者に現況調査を依頼し、その結果を報告するよう義務付けたものです。
区では、建築物防災週間の一環として、比較的多数の方が利用する建物を対象に維持管理の状態を点検・調査にお伺いすることがあります。その際には、対象建物の所有者(または管理者)へ事前にご連絡しますのでご協力をお願いします。
問 建築課構造設備係(区役所第一庁舎7階7番)
☎(3908)9184
●がけ・擁壁の安全対策支援
住宅地を形成するがけ・擁壁の改善工事を行う方に、費用の一部を助成しています。

対 道路に接した高さ1.5m以上の危険ながけ・擁壁の所有者、占有者(個人・法人は問いません)。ただし、不動産の売買、賃貸を業とする方は除きます。
※助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。
問先 建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番)
☎(3908)1240
●大規模建築物の耐震診断の義務付けについて
耐震改修促進法の改正に伴い、大規模建築物(店舗、病院などの不特定多数の者が利用する建築物及び学校、老人ホームなどの避難弱者が利用する建築物のうち大規模なもの)の所有者に耐震診断の実施と所管行政庁への耐震診断結果の報告が義務付けられました。耐震診断結果の報告期限は平成27年12月31日(木)までです。
詳しくはお問い合わせください。
問先 建築課建築防災担当(区役所第一庁舎7階11番)
☎(3908)1240

耐震キャンペーン
「安全な建物から成る強い都市、地震に負けない東京を創る」
日8月24日(日)～9月6日(土)
●耐震フォーラム
日9月2日(火) 午後1時30分～4時15分
場 都庁第一本庁舎5階大会議場
定500名(要予約)
●耐震化個別相談会
日9月2日(火) 午後2時～5時
場 都庁第一本庁舎5階レセプションホール
定55組(要予約)
=以下、共通=
問先 耐震キャンペーン事務局
☎(6809)2726
※このほかにイベントがあります。詳しくはお問い合わせいただくかホームページをご覧ください。
問 東京都都市整備局建築企画課
☎(5388)3362
HP http://www.taishin.metro.tokyo.jp/

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み込む場合の記入例は10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

平成27年度区立幼稚園園児募集

【募集方針】①応募幼児数が当該園の定数を上回った場合は抽選となります。ただし、応募幼児の兄または姉が当該園の4歳児クラスに在園中の場合、当該幼児は無抽選となります。②応募幼児数が10名以下の幼稚園は、原則として4歳児の学級編制を行いません。その場合は他園へ変更していただきます。また、4歳児の学級編制を行った場合でも、4歳児の園児数が10名以下になった幼稚園は、原則として翌年度の園児募集を行いません。

【申込案内の配付】9月22日(月)から各区立幼稚園、学校支援課(区役所第二庁舎2階)、育ち愛ほっと館(王子2-7-34)及び区民事務所

【申込受付期間】10月8日(水)・9日(木)
※詳しい募集内容は、私立幼稚園園児募集とともに今後の北区ニュースでお知らせします。

【問】学校支援課学校支援係 ☎(3908)9293

幼児・小学生体操教室(Ⅲ期)

【対】区内在住、在園で4歳~6歳の幼児(教室開始日4歳以上)及び小学生
【日】9月30日~11月18日 毎週火曜 計8回 幼児…午後3時50分~4時40分 小学生…午後4時50分~5時40分
【種目】マット、跳び箱ほか **【師】**(株)総合体育研究所指導員 **【定】**各100名(抽選)
【費】800円(初回に集合)
【申】往復はがき(記入例参照。生年月日・性別、園名・学校名・学年も記入)で、9月10日(水)(当日消印有効)まで
【問】〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

家庭教育学級 日・祝コース 「いざという時に知っておきたい乳幼児の応急手当て」

【対】区内在住、在勤の乳幼児の保護者
【日】9月23日(祝)、10月5日(日) いずれも午後2時~4時 **【場】**北とびあ14階スカイホール **【内】**とっさのとき、病院に連れて行くまでに親ができる応急手当てを学びます。**【師】**日本赤十字社 幼児安全法指導員 **【定】**各20名(抽選) ※保育あり(6カ月以上の未就学児) **【費】**600円程度(テキスト代、保険料) **【申】**往復はがき(記入例参照。希望日、どちらでもよい場合は、その旨も記入。保育希望の方は、お子さんの氏名・ふりがな・年齢(2歳未満は月齢)も記入)で、9月9日(火)(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

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】9月19日(金) 午後1時30分~3時
【場】北区保健所栄養室(東十条2-7-3)
【内】離乳食初期から後期のすずめ方(お話と試食) **【定】**28名(申込順) **【申】**8月25日(月)午前8時30分から電話申込
【問】健康いきがい課王子健康相談係 ☎(3908)9087

自然教室「生きもの探検隊④ 秋のナイトウォッチング」

コオロギやキリギリスなど、秋の鳴く虫を観察します。
【対】区内在住、在学の5歳以上の方
【日】9月20日(土) 午後6時~8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、9月10日(水)(必着)まで
【問】〒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

母子講演会「病院では教えてくれない本当のこと~産後の現実~」

【対】区内在住で妊娠中の方及び配偶者
【日】10月2日(木) 午前10時~11時30分 **【場】**北とびあ14階スカイホール **【師】**NPO マドレポニータ 産後セルフケアインストラクター 吉田紫磨子氏、水口陽子氏 **【定】**60名(申込順)
【申】8月26日(火)から電話申込
【問】健康いきがい課王子健康相談係 ☎(3908)9087

親子で楽しむ文楽

文楽ってなあに?見かたやしくみを楽しく紹介!
ユネスコ無形文化遺産の「文楽」は、太夫の語り、三味線の響き、人形遣いが息を合わせ一体となった日本の伝統的な人形劇。お話を鑑賞、舞台上で体験できるワークショップもあります。
【対】区内在住、在学の小・中学生と家族 ※未就学児不可 **【日】**9月23日(祝) 午後2時開演 **【場】**北とびあつつじホール **【内】**「五条橋」の鑑賞と文楽(太夫、三味線、人形遣い)

体験 **【出演】**npo 人形浄瑠璃文楽座 **【定】**400名(抽選) **【申】**往復はがき(記入例参照。1家族4名(保護者は1名)まで。全員の名前、子どもの学年も記入)で、9月3日(水)(必着)まで
【問】〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「親子で楽しむ文楽」N係 ☎(5390)1222

北区プレーパーク「ヤンチャOK外遊び!」

●中央公園拡張部(旧いなり公園/十条台1-2)
【日】9月1日~15日 毎週月曜、9月14日(日)・21日(日)
●袋町公園(赤羽北3-11)
【日】9月7日(日)
=以下、共通=
【時間】午前10時30分~午後5時 ※9月1日・8日は午前10時30分~午後3時 ※1日は、午前11時頃から絵本ライブ、午後1時頃から紙芝居を行います。
【申】当日、直接会場へ
【問】北区で子どもの遊ぶ場をつくる会 ☎090(6519)8382 **HP**http://www.kita-asobo.com
子育て支援課次世代育成係 ☎(3908)9097

ファミリーデイキャンプ

共催 北区教育委員会
親子でつろうカレーライス
【対】小・中学生と保護者 **【日】**9月21日(日) 午前10時現地集合(小雨決行)
【場】赤羽自然観察公園(赤羽西5-2-34)
【持ち物】タオル、軍手 **【定】**20組(申込順)
【費】1人400円(材料費、保険料) ※3歳以下は無料 **【申】**8月24日(日)から電話申込
【問】北区青少年団体連合会 田中 当日の緊急連絡先 ☎080(6565)8780

産業技術高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会
レゴのプログラムを作ろう
【対】中学生 **【日】**9月6日(土) 午後1時~5時 **【内】**ロボットプログラムの初心者を対象に、ロボットを動かしながらロボットの基礎知識を楽しく習得します。**【師】**同校教員2名 **【定】**12名(抽選) **【費】**500円
【申】はがき、ファクス(記入例参照)またはホームページで、8月28日(木)(必着)まで
【問】〒116-8523(住所不要)都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス ☎(3801)0145 FAX(3801)9898 **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	9月の毎週土曜 午前11時 9月6日(土)・20日(土) 午後2時30分	(5993)1125
中央分室	9月21日(日) 午前11時15分	(3912)8566
滝野川	9月5日(金) 午前11時 9月19日(金) 午後3時30分	(3910)9092
浮間	9月の毎週火曜(23日を除く) 午前11時 9月の毎週金曜 午後3時30分	(3965)6531
昭和町	9月17日(水) 午後3時30分 9月3日(水) 午後3時50分	(3893)5418 (3905)3533
赤羽北	9月11日(木) 午後3時30分 9月26日(金) 午前11時	(3907)6412
東田端	9月19日(金) 午後3時30分	(3810)4341
滝野川西	9月17日(水) 午後3時30分	(3576)8800
豊島	9月18日(木) 午前10時	(3927)3421
東十条	9月5日(金)・12日(金)・19日(金) 午前10時30分 9月26日(金) 午後3時30分	(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)

●赤ちゃんのためのおはなし会

図書館	日 程	電話番号
中央	9月8日(月)・22日(月) 9月27日(土)	午前11時 午前10時 (5993)1125
中央分室	9月21日(日)	午前10時50分 (3912)8566
滝野川	9月19日(金)	午前11時 (3910)9092
赤羽※1	9月25日(木)	午前10時30分 (3901)1992
昭和町	9月2日(火) 9月26日(金)	午前11時 午前11時 (3893)5418
田端※2	9月12日(金) 9月3日(水)	午前11時 午前11時 (3828)5569 (3905)3533
上十条	9月5日(金)	午前11時 (3810)4341
東田端	9月2日(火)	午前11時 (5249)1200
神谷	9月30日(火)	午前11時 (3576)8800
滝野川西	9月18日(木)	午前10時40分 (3927)3421
豊島	9月18日(木)	午前11時 (5390)6680
東十条	9月5日(金)・12日(金)・19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 9月6日(土)・20日(土)	午後3時 (5993)1125
●紙芝居	中央 9月27日(土)	午後2時30分 (5993)1125

みんなで育児応援プロジェクト 目指せ!イクメン~「イクメン講座」4期生募集

子育てにすぐに役立つ講座をお子さんの年齢別に開催します。子どもが喜ぶ手遊び・ボール遊びや子どもと一緒に楽しめる工作、簡単な乳児食・幼児食の作り方などを学びます。
【対】①1歳~2歳の子どもの父親 ②3歳以上~小学校就学前の子どもの父親
※いずれも2名1組 **【日場】**内定 右表のとおり **【師】**ファザーリング・ジャパンパ講師、相澤菜穂子氏 **【募集案内配布場所】**児童館、育ち愛ほっと館(王子2-7-34)、さくらんぼ園(北区豊島4-16-38)、保育園、幼稚園、スペースゆう(北とびあ5-6階)、区内図書館及び北区ホームページからもダウンロードできます。
【費】各自負担(材料費など実費) **【申】**申込書(募集案内裏面)に記入し、ファクスまたはEメールで、9月12日(金)まで
【問】子育て支援課次世代育成係 ☎(3908)9097 FAX(3908)6606 **EM**kosodate-ka@city.kita.lg.jp

地区	日程(いずれも計3回)	場所	内容	定員(抽選)
王子・滝野川	10月5日(日)	北とびあ	A	各20組
	11月2日(日)	北とびあ	B	
	12月7日(日)	滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3)	C	
赤羽	10月19日(日)	志茂子ども交流館(志茂5-18-3)	A	各20組
	11月16日(日)	志茂子ども交流館	B	
	12月21日(日)	赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)	C	

【時間】A:午前10時~11時30分 C:午前11時30分~午後1時 *C料理講座は父親のみの参加となります。

②3歳~小学校就学前の子どもの父親対象

日程(計3回)	場所	内容	定員(抽選)
10月19日(日)	志茂子ども交流館	A	16組
11月2日(日)	北とびあ	B	
平成27年1月18日(日)	赤羽文化センター	C	

【時間】A:午後1時~2時30分 C:午前11時30分~午後1時

①②共通

日程(計2回)	場所	内容
9月26日(金)	午後7時30分~9時30分	北とびあ 開講式
平成27年1月25日(日)	午前10時30分~午後0時30分	滝野川会館(西ヶ原1-23-3) まとめの会

記事の見方 対対象 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 申込先 先申込先 HP ホームページ EM Eメール

高齢者の方が携帯電話・スマートフォン
の操作を体験する「携帯電話教

「携帯電話教室」インストラクターになる講座

脳いきいき教室

日程・会場	内容
北とびあ14階 カナリアホール	
1 10月2日(木)	10月7日(火) 知っておきたい! 認知症予防のポイント
2 11月6日(木)	11月4日(火) 今から取り組む認知症を予防する運動
3 12月4日(木)	12月9日(火) 脳を知り認知症を予防する脳トレ体験
平成27年 1月8日(木)	1月6日(火) しっかりかんで認知症予防
4 2月5日(木)	2月3日(火) 認知症予防と栄養

[時間] 午前10時~11時30分

FAX (3905) 6500

着まで ※一通で講座まで
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」

①瞑想体験講座
9月28日(日) 午前10時~11時30分
内 だれでもできる瞑想を体験し、心と身体のリフレッシュをしましょう。
師 瞑想の会 定 20名(抽選)
②カンフーセラピー健康術
10月4日(土) 午後2時~3時20分
内 からだの改善に効果的な型や技法を取り入れたカンフーストレッチを行います。
師 カンフーセラピー健康塾 定 15名(抽選)
※以下、①②共通
対 区内在住、在勤の50歳以上の方
場 滝野川東ふれあい館(滝野川1-46-1) 申往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、9月4日(木)必着まで ※一通で講座まで
問先 〒114-8508 (住所不要) 健康い
きがい課健康いきがい係
☎(3905) 6500

「シニア元気塾」 「健康づくりグループ講座」

問先 〒114-8508 (住所不要) 健康い
きがい課健康いきがい係
☎(3908) 9068

脳いきいき教室



長生きするなら
北区が一番

認知症予防には食事や運動などの生活改善や脳を鍛えることが有効です。認知症予防について基本的な講義・脳トレ・運動・栄養・口腔機能向上などさまざまな角度から学び、仲間と一緒に認知症予防に取り組みます。
対 区内在住で65歳以上の方
日場内左表のとおり
定 各30名(抽選)
申往復はがき(記入例参照)。会場も記入で、9月5日(金)(必着)まで
問先 〒114-8508 (住所不要) 介護医療連携推進・介護予防担当課
☎(3908) 9017

9月24日(水)・25日(木) 計2回
午前9時45分~11時45分 場 岸町ふれあい館第1集会所(岸町1-16-17)
内 携帯電話、スマートフォンの基本、インストラクターの心構えなど ※携帯電話スマートフォンは用意します。
師 NPO法人竹箒の会
定 20名(抽選) 費 500円(教材費)
申往復はがき(記入例参照)で、9月1日(月)(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) 9068

室」のお手伝いをしませんか。複雑な知識や技能は必要ありません。講座修了後、講師の判断で区民インストラクターとして活躍できます。
対 区内在住の50歳以上の携帯電話またはスマートフォンをお持ちの方で、通常の通話やメールなどの基本的な使い方方を理解している方
日 9月24日(水)・25日(木) 計2回
午前9時45分~11時45分 場 岸町ふれあい館第1集会所(岸町1-16-17)
内 携帯電話、スマートフォンの基本、インストラクターの心構えなど ※携帯電話スマートフォンは用意します。
師 NPO法人竹箒の会
定 20名(抽選) 費 500円(教材費)
申往復はがき(記入例参照)で、9月1日(月)(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) 9068

シルバースポーツ大会

大会名	対象	日程	会場	内容	定員(先着順)	申込方法
シルバー野球大会	60歳以上の方で構成するチーム	9月28日~10月19日 毎週日曜 予備日:10月26日(日) 午前9時~午後6時	新荒川大橋野球場C面(赤羽3-29先)	トーナメント方式	12チーム	1チーム10名以上20名以内とし、所定の申込用紙に記入して、8月20日(水)から9月3日(水)までにファクスまたは右記窓口で直接申込(窓口は平日のみ) ※個人参加申込あり
シルバーサッカー大会	①60代の方で構成するチーム ②70歳以上の方で構成するチーム	9月20日(土) 午前9時30分~午後5時30分	赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)	①3チームずつのリーグ戦 ②変則リーグ戦	①6チーム ②4チーム	1チーム13名以上20名以内とし、所定の申込用紙に記入して、8月20日(水)から29日(金)までにファクスまたは右記窓口で直接申込(窓口は平日のみ) ※個人参加申込あり
シニア輪投げ大会	60歳以上の方5名で構成するチーム	10月10日(金) 午前9時~午後5時	滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)	各チームの合計点数で順位決定	72チーム	地域のシニアクラブを通して、8月20日(水)から29日(金)までに電話またはファクスで申込(電話は平日のみ) ☎北区シニアクラブ連合会 ☎FAX(3914)5194

シルバースポーツ大会
対日場内定申左表のとおり
問先生涯学習・スポーツ振興課
〒114-8508 (区役所第二庁舎3階)
☎(3908) 93330
FAX(3900) 11339

1万円で1万1,500円分!

高齢者向け特別販売 15%プレミアム付き「北区内 共通商品券」を発売します

[販売対象者] 区内在住の65歳以上(昭和25年4月1日以前に生まれた)の方
※購入時に公的証明書(運転免許証・健康保険証など)をご提示いただき、年齢を確認します(証明書の提示があれば、代理人にも販売します)。
[販売日時] 9月6日(土) 午前10時から(販売の時点で終了) [販売所] 右表のとおり [販売冊数] 5,000冊 [販売金額] 1万円(1冊…500円券23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	西ヶ原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	へあーさろん飛脚店	東田端1-12-22
田端駅前通り商店会	(有)鳥屋	田端新町3-4-11
田端駅前通り商振組	谷田橋薬局	田端2-1-17
田端高台通り商店会	保健堂薬局	田端2-7-2
田端銀座商振組	三島屋商店	田端5-8-15
滝野川銀座商振組	銀商會館	田端3-7-8
滝野川銀座商振組	レーちゃんコミュニティーサロン	西ヶ原1-62-8
西ヶ原商店街	柳屋商店	西ヶ原4-3-16
西ヶ原商店街	足立屋ふとん店	西ヶ原3-60-9
西ヶ原銀座商栄会	フジオカタパコ店	西ヶ原3-52-6
滝三通り商店会	(有)フタパデンキショップ山田	西ヶ原3-57-9
滝野川馬場商店会	理容ヒロイ	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
宮元商店街	山田屋加藤商店	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	はやせクリーニング店	滝野川15-23-6
きつね塚商店会	川直商店	滝野川16-39-11
王子銀座商振組	フクヤ	滝野川16-45-2
北とびあ通り商店会	滝野川新鮮組本陣(商店街事務所)	滝野川17-30-10
豊川学校通り商店会	セブンイレブン滝野川6丁目店	滝野川16-83-5
豊島中央通り商振組	文正堂	滝野川16-33-16
東豊名店街	クレープハウスしのぶ	滝野川16-82-1
保健所通り商店街	商店街事務所	王子2-30-1
東十条銀座商店街協同組合	タゲンダイニングカフェ	王子1-10-9
東十条商振組	善光寺別院前	北区豊島3-4-9
	商店街事務所	北区豊島4-4-9
	インテリアイシパン	北区豊島5-4-116
	ミートブル半田商店	北区豊島5-5-6-118
	北食庫	北区豊島5-5-6-123
	BE BOOKS王子店	北区豊島5-4-1107
	(有)河原化化粧品	東十条1-18-11
	和菓子 笹屋前	神谷1-25-6
	商店街事務所	東十条3-15-6

商店街	販売所	所在地
梶原銀座商振組	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	北区豊島1-21-12
豊島いなり通り商店会	プチ・マルシェ・エグロ	北区豊島1-39-14
十条銀座商振組	商店街事務所	十条仲原1-4-8
十条富士見銀座商振組	(有)十条薬局	十条仲原2-7-5
十条中央商振組	商店街会館1階	上十条1-16-6
十条仲通り商店会	ハッピークリーニング	上十条1-15-11
いちょう通り	インテリア栗田	上十条3-29-12
十条駅前商店会	大吉飯店	上十条2-7-12
神谷銀座商友会	まるや(MARUYA)	上十条2-26-2
神谷工務会	朝日堂洋品店前	神谷2-21-7
桐ヶ丘商業協同組合	スポートショップオカモト	神谷2-22-10
志茂銀座商店会	桐ヶ丘中央商店街内	桐ヶ丘1-9
志茂七瀬商店会	住吉電器	志茂4-6-16
志茂平和通り商店街	住吉電器	志茂3-21-18
志茂スズラン通り商店街	白根米店	志茂2-16-16
赤羽西口本通り商店会	志茂七瀬商店会	志茂4-11-10
赤羽西口駅前商店会	志茂平和通り商店街	志茂2-56-1
浮間東中通り商店会	きくの家	志茂2-48-13
浮間中央商店会	小野田豆腐店	志茂2-40-10-101
	目黒宝石店	志茂2-49-4
	マエノ薬局	赤羽西1-2-10
	仁平薬品	赤羽西1-27-8
	フジヤ	赤羽西1-28-5
	日洋舎	赤羽西1-30-11-102
	大東商(株)	赤羽西1-6-1-101
	水塚酒店	浮間4-8-18
	酒蔵大家	浮間3-9-8
	(有)やまびこ商店	浮間4-14-24
	フレッシュフーズたけのうち	浮間4-6-8
	かねごんき	浮間2-9-24
	栃木屋杏林酒店	浮間2-24-20
	ヨダヤ酒店	浮間2-24-8
	五十嵐電気商会	浮間3-1-39
	倉上米店	赤羽西4-35-1
	村田洋品店	西ヶ丘1-4-11
	エミ美容室	桐ヶ丘2-11-37
	スズラン会館横ポケットパーク	赤羽2-10-1
	商店街事務所前	赤羽1-29-9
	商店街事務所前	赤羽1-23-6

長生きするなら北区が一番

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10面をご覧ください

家族介護者教室

血流改善で免疫力アップ!

9月16日(火) 午後2時~3時30分

場 志茂東ふれあい館2階Aホール

内 呼吸を使った気功体操で、夏の疲れをリセットしましょう。

持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット

お持ちの方 ※動きやすい服装、靴

お越しください。

師 介護予防指導員 井上博子氏

定 30名(申込順)

申 8月21日(木)午前10時から電話申込

問 先みずべの苑高齢者あんしんセンター

☎(5941) 6722

対 王子本町、岸町、十条台、滝野川

4丁目在住で要介護・要支援の認定を受けていない65歳以上の方

日 9月17日(水) 午後2時~3時30分

場 有料老人ホーム「ニチイホーム王子」(岸町1-5-18)

内 介護予防のための筋力アップ体操

脳トレ、茶話会(おやつ付き) ※室内用運動靴をお持ちください。

定 20名(抽選) 費 500円(食料費実費)

申 往復はがき(記入例参照)で

9月4日(木)(必着)まで

問 場先 〒114-0002 王子5-2-1

5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館)

☎(5390) 2220

対 滝野川2-3丁目、5-7丁目在住の65歳以上の方

日 9月17日(水) 午後2時~4時

内 北区医師会も忘れ相談医による相談

定 2名(抽選)

申 8月21日(木)午前9時から9月3日

問 場先 滝野川西高齢者あんしんセンター

☎(5907) 5816

内 北区医師会も忘れ相談医による相談

定 2名(抽選)

申 8月21日(木)午前9時から9月3日

問 場先 滝野川西高齢者あんしんセンター

☎(5907) 5816

もの忘れ相談

住の65歳以上の方

日 9月17日(水) 午後2時~4時

内 北区医師会も忘れ相談医による相談

定 2名(抽選)

申 8月21日(木)午前9時から9月3日

問 場先 滝野川西高齢者あんしんセンター

☎(5907) 5816

内 北区医師会も忘れ相談医による相談

定 2名(抽選)

申 8月21日(木)午前9時から9月3日

問 場先 滝野川西高齢者あんしんセンター

☎(5907) 5816

内 北区医師会も忘れ相談医による相談

定 2名(抽選)

申 8月21日(木)午前9時から9月3日

行政書士会区民公開講座「遺言書を作成し、無用のトラブルを防ごう」

後援 北区 遺言書作成の要点を学び、講義の後、遺言・相続の相談に応じます。

日 9月11日(木) 午後1時30分~4時30分

場 北とびあ7階第1研修室

定 84名(申込順)

申 8月21日(木)から電話申込

問 先 東京都行政書士会北支部

☎(5963) 7437

花*みどりやすらぎコナ

ワールドカップの開催年であった今年、世界に存在する国の多さを、改めて実感された方も多かったのではないのでしょうか。

川が多いコートジボワール、山の多いギリシャ、コーヒーの産地であるコロンビア。国ごとにその特徴はさまざまですが、日本の特徴はどうでしょう。

日本は、世界的に見ても緑の多い国だと言われています。外国の方の中には、日本の緑の多さをうらやむ人も多いとか。

ところで北区には、どれほどの緑が存在しているのでしょうか。

平成25年度、区では航空写真や現地調査から区内の緑の状況を調査する、「緑の実態調査」を行いました。

結果は、緑被率が19.05%、緑被面積が392.16haでした。

ちなみに、区内で最も背の高い樹木はどの木だかご存じでしょうか。

正解は滝野川公園のメタセコイアです。さらに、区の緑被率は23区中何位か、区内に存在する植物は何種類あるかなど、知っていただくのも楽しいと思います。

「平成25年度緑の実態調査報告書」には、北区ホームページでご覧になれるほか、自然環境みどり係(区役所第四庁舎1階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)でご覧いただけます。

環境課自然環境みどり係 ☎(3908) 8618 *****

講座・講演会

◆北区飛鳥山博物館サロン講座 北区モノ語り「埴輪からわかる古代の交流」

日 9月13日(土) 午後2時~3時

内 赤羽台4号墳から出土した埴輪の特徴を、資料を見ながら解説し、古代の人たちの地域間交流の姿をさぐります。

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」「ちかたく」も使用できます。申 往復はがき(記入例参照)で、8月29日(金)(必着)まで

問 場先 〒114-0002 王子1-1-3 北区飛鳥山博物館(月曜休館)

☎(3916) 1133

◆「日本国宝展」関連文化講演会

10月15日(水)~12月7日(日)まで、東京国立博物館平成館で開催される展覧会に関連し、文化講演会を実施します。

日 9月30日(火) 午後7時開演(6時30分開場) 場 北とびあつじホール

師 東京国立博物館絵画・彫刻室長 田沢裕貴氏 定 400名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)。車いす席希望の方はその旨書きで、9月16日(火)(必着)まで

※1人1通まで ※講演会来場者には、本展覧会の招待券(1人1枚)を差し上げます。

問 先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団文化講演会係

☎(5390) 1222

◆中央公園文化センター講座

●区民協働講座「はじめての雅楽 龍笛入門」

対 区内在住、在勤、在学の方 日 9月21日~10月12日(10月5日を除く) 毎週日曜 計3回 午前10時30分~正午

内 雅楽の横笛である龍笛に触れ、初歩的な曲の演奏を体験し、悠久の響きを味わいましょう。

師 雅楽演奏家 笹本武志氏 [協力] 北楽会 定 20名(抽選) 費 500円(楽器レンタル代) 申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、9月6日(土)(必着)まで

●特別講座「自分らしい人生の締めくくり方(終活)講座」

対 区内在住、在勤、在学の方 日 10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日 各火曜 計5回 午前10時~正午 内 自分らしい人生の締めくくりのために、ワークを行いながら終のあとさきを考えます。

①人生の振り返り(大切なものを残し伝える) ②成年後見制度と遺言書 ③かかりつけ医と相談する(終末期医療と事前指示書) ④介護が必要になるとき(介護保険と緊急時の備え) ⑤変わっていくお葬式とお墓 師 ①⑤…NPO法人縁生舎 ②…行政書士 赤川理恵氏 ③…東京ほくと医療生活協同組合王子生協病院医師 平山陽子氏 ④…高齢福祉課職員 定 30名(抽選)

費 3,500円(資料代を含む) 申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、9月24日(水)(必着)まで

=以下、共通=

問 場先 〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター(月曜、祝日休館)

☎(3907) 5661 FAX(3907) 5666

◆入門・初級の中国語講座

共催 北区

●入門(初めての方) 日 9月24日~12月3日(10月15日を除く) 毎週水曜 計10回 午後7時10分~9時

●初級(学習経験が1年程度以下の方) 日 9月30日~12月2日 毎週火曜 計10回 午後7時10分~9時

=以下、共通=

対 区内在住、在勤、在学の方 場 北とびあ会議室 内 講義、質疑応答形式

師 長年教育現場で教えている経験豊富な中国人の女性 定 各20名(抽選)

費 1万2,000円(教材費を含む) 申 往

滝野川会館講座 対日内定費 下表のとおり

Table with 7 columns: 講座名, 対象, 日程, 時間, 内容, 定員(抽選), 費用. Rows include English conversation classes and a massage course.

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

北区体育協会スポーツ教室

対日場師定費 [締切] 右表のとおり
申込はがき (記入例参照。性別、時間帯がある教室は①②の別と希望順位も記入) またはホームページで申込
※携帯電話からは不可
問先 〒114-0024 西ケ原2-1-6 滝野川体育館内 北区体育協会
☎(3940)1848
HP <http://www.kita-city-taikyo.or.jp>

Table with 9 columns: 教室名, 対象, 日程, 時間, 場所, 講師, 定員(抽選), 費用, 締切(必着). Rows include レベルアップテニス, アクアピクス女性(夜の部), ジュニアスイミング, チューブエクサ&ストレッチ.

◆区民体育大会バレーボール競技

主催 北区・北区教育委員会・北区体育協会
対区内在住、在勤で構成する連盟未登録チーム、区内在学の高校生チーム及び連盟登録チーム ※高校生チームは一般の部
①一般女子6人制の部…9月23日(祝)
②一般男子6人制の部…9月28日(日)
③ママさんの部…9月27日(土) ④一般男女9人制の部、小学生の部…10月19日(日)
①②③滝野川体育館(西ケ原2-1-6) ④桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)
費1チーム5,000円 小学生・高校生チームは3,000円 申①②はEメール、③④は郵送(記入例参照)で、9月4日(木)(必着)まで ※9月20日(土)午後2時から桐ヶ丘体育館会議室で③④の組み合わせ抽選及び代表者会議を行います(①②は連盟で抽選)。
問北区バレーボール連盟 光永
☎(5994)1881
〒114-0001 東十条5-16-16
北区バレーボール連盟 辻本愛子
E kita.volley@jcom.home.ne.jp

◆第2期社交ダンス教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤の方 日9月9日~11月11日(9月23日を除く)毎週火曜 初級クラス…午後6時10分~8時 入門クラス…午後8時10分~9時30分
場赤羽北ふれあい館(赤羽北2-25-8-201) 内 ワルツ、ルンバほか
師JDSF公認指導員 定各10名(申込順)
費1回1,000円 申8月21日(木)から9月8日(月)までに電話申込(午後8時~11時)
問先 北区ダンススポーツ連盟 吉村
☎090(8179)8676

●区民の伝言板●

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、申込の際は十分にご留意ください。区は関知しません。
[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。
問広報課(区役所第一庁舎3階1番)
☎(3908)1102
●江戸囃子 鼓太郎 和太鼓 日毎月第2・4火曜 午後6時~9時場北とびあ費(入)3,000円、1ヵ月3,000円[PR] 江戸囃子、和太鼓の稽古出演
問小野田☎090(7808)8867
●オックスフォード英会話 対20歳以上 日毎週水曜 午後1時30分~4時10分場滝野川会館(入)1,000円、1ヵ月7,000円[PR] 外国人講師指導の初級、中級の2クラス。初級者大歓迎
問加藤☎090(4603)1877
●ロケラニ フラダンス 日毎月3回土曜 午後6時~7時40分場滝野川東ふれあい館(入)3,000円、1ヵ月5,000円[PR] あなたもフラガールしてみませんか。初心者歓迎です
問松村☎090(9233)3415

講座・講演会

◆産業技術高专オープンカレッジ

後援 北区教育委員会
知的財産権を知る・出すための基礎講座
日9月13日(土) 午前10時~午後3時
内 特許・意匠の入門講座です。特許化を考えている技術者や独自デザインを守りたい創作者、知的財産に関する知識を業務に生かしたい方を対象に、具体的に学ぶ事ができます。 師 同校教授1名
定12名(抽選) 費1,500円
申 はがき、ファクス(記入例参照)またはホームページで、8月28日(木)(必着)まで
問場先 〒116-8523(住所不要)都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス
☎(3801)0145
FAX(3801)9898
HP <http://www.metro-cit.ac.jp>

◆星美学園短期大学公開講座

「ダ・ヴィンチ研究最前線-作品調査とレオナルド派の神秘思想-」
後援 北区教育委員会
日9月27日(土) 午後2時~4時
師 東京造形大学准教授 池上英洋氏
定60名(抽選) 費2,500円
申 はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)または直接窓口で、9月11日(木)(必着)まで
問場先 〒115-8524(住所不要)星美学園短期大学公開講座センター
☎(3906)0056
FAX(5993)1600
E c_koza@seibi.ac.jp

●アフタヌーンティー 60代から始める初心者旅行英会話

日8月28日(木) 午後2時~3時場北とびあ[PR] 自然に英語に触れられる体験会です。9/4も体験あり
問岡田☎080(5687)3716

●親子空手教室

日毎月第2日曜 午前9時~10時場中央公園文化センターほか
費1回1家族1,500円[PR] 空手の練習を通して、貴重な親子の触れ合いの場所に
問前田☎(3901)9070

●ダンスサークル シルエット 社交ダンス

日毎週木曜 午前10時~正午場赤羽北ふれあい館ほか
費(入)2,000円、1ヵ月3,600円[PR] プロの先生が、わかりやすく指導致します
問千賀☎080(3017)3081

●ソシアルダンススクール Ziky 対初心者

日毎週木・土曜 午前10時30分~正午場滝野川東ふれあい館(入)1,000円、1回1,000円[PR] ワルツ、タンゴ、ルンバ等の基礎レッスン。個人指導も有
問柳原☎080(1201)1506

●川柳あすか

日毎月第3土曜 午前10時~正午場北とびあ費(入)1,000円、1ヵ月1,000円[PR] 初心者歓迎。先生指導のもと楽しい会です。創立一周年
問中井☎(3905)6495(午後7時まで)

北区文化祭参加者・作品募集

●俳句大会
対区内在住、在勤、在学の方 日11月3日(祝) 正午受付 場北とびあ7階第2研修室
[按句] 四季自由・未発表作品 一般の部…三句 子どもの部(小・中学生)…二句
師 俳誌「青山」主宰 山崎ひさを氏 費1,000円(子どもの部は無料) 申 指定用紙(北区委文化振興財団(北とびあ10階)にあります)に必要事項を記入して、9月4日(木)(当日消印有効)まで
問先 〒115-0042 志茂4-10-8 間中恵美子 ☎(3901)5558
●茶華道展(華道部門)
対区内在住、在勤、在学の方 日11月8日(土)・9日(日) 場北とびあ地下1階展示ホール 費3,000円(入)はがき(記入例参照)。作品の幅・奥行・高さ、あれば流派、雅号も記入で、10月30日(木)(必着)まで
問先 〒114-0034 上十条5-37-5 鈴木豊裕 ☎(3909)7201
●珠算競技大会、シニア対象講習会
北区珠算教育連盟では、珠算競技大会とシニア(60歳以上の方)を対象とした初歩指導講習会を開催します。
対区内在住、在勤、在学、在園の方 日11月3日(祝) 午前9時10分集合 場北とびあ13階飛鳥ホール [競技大会] ①幼児・小学1・2年生の部(9・10級程度) ②小学3・4年生の部(7級程度) ③小学5・6年生の部(5級程度) ④中学生・高校生・一般の部(3級程度) [競技種目] 総合競技、読上算(各部門ごとに競い合い、得点で順位を決定し表彰) [シニア対象講習会] 希望により、④の部にも参加できます。ただし、参加料が必要です。
定 競技大会…各部160名程度 講習会…50名 ※いずれも先着順 費500円(講習会は無料) 申 所定申込書(北区委文化振興財団にあります)または往復はがき(記入例参照)。60歳以上の方はそろばんの有無も記入)で、9月16日(火)~30日(火)(必着)まで
問先 〒115-0052 赤羽北3-6-2-101 田口孟則 ☎(3909)1405
●陶芸展
対区内で陶芸活動をしている方 日11月27日(木)~30日(日) 場北とびあ地下1階展示ホール [賞] 区長賞ほか多数 費3,500円(福祉団体は無料) 申 参加申込書(北区委文化振興財団にあります)に出品料を添えて、11月15日(土)(必着)まで
問先 〒113-0033 文京区本郷3-23-5-802 高波紀子 ☎(5842)6420
[北区委文化祭の問い合わせ] 北区委文化振興財団文化祭担当 ☎(5390)1222

◆初心者「剣詩舞講座」

共催 北区委文化振興財団
対区内在住、在勤、在学の全回参加できる方 日10月4日~25日 毎週土曜 計4回 午後1時30分から 場滝野川会館5階小ホール(西ケ原1-23-3)

●大正琴「琴宵会」

日毎月第1・3月曜 午後1時~4時場赤羽文化センター(入)4,000円、1ヵ月3,000円[PR] 基礎から練習し、どなたでも弾けるようになります
問渋谷☎(3908)0663

●赤羽スクエアダンスクラブ

日毎週月曜 午後6時15分~8時45分場赤羽北ふれあい館
費1ヵ月1,200円[PR] 8/25、9/1無料体験講習。ネット検索「赤羽SDC」 問小澤☎(3908)1007

●睦会 ダンスサークル

対60歳以上 日毎週火曜 午後1時~3時30分場名主の滝老人いこいの家
費1ヵ月1,000円[PR] 社交ダンス。男性経験者歓迎
問山田☎(3949)6205

●わくわく科学教室

対小学生以上 日毎月第2日曜 午前9時15分~11時45分場北とびあ費1回1,000円(子ども)、500円(大人) [PR] どきどきわくわく! たのしく科学を学びます
問豊川☎080(6024)8434

●三智琴の会しらゆり

大正琴 日毎月第1・3火曜 午前10時~正午場中央公園文化センター(入)1,000円、1ヵ月3,000円[PR] 童謡・クラシック・演歌等練習し毎回センター祭に出演
問岡本☎(3909)4855

師 北区吟詠詩舞道連盟

定10名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、9月8日(月)(必着)まで
問先 〒115-0052 赤羽北2-19-10-305 北区吟詠詩舞道連盟理事長 高橋暁輝
☎(3900)2407

●傾聴クラブあすか

対20歳以上 日毎月第4水曜 午後1時30分~4時場男女共同参画センター
費1年3,000円[PR] 聞き上手は話し上手。傾聴力を高めて友人を作ろう
問鎌田☎090(4398)3840

●陶桜会

陶芸 日毎月第2・4水曜 午前9時~正午場滝野川文化センター(入)1,000円、1ヵ月3,000円[PR] 陶器を自分で作り、使う楽しみを初歩から体験出来ます
問渡部☎070(6480)3270

●気功と太極拳の会

日毎週木曜 午前10時~11時45分場赤羽文化センター(入)1,000円、1ヵ月3,500円[PR] 気功・太極拳・呼吸法を気を通して修練し生命場を高める
問梶原☎(3598)6223

●ソユーズ英会話教室

日毎月3回火曜 午前10時~正午場滝野川会館(入)2,000円、1ヵ月6,000円[PR] 少人数の会員で常に生き生きと楽しい雰囲気です
問箕浦☎(5961)5588

●グリーンボール テニスクラブ

日毎週日曜 正午~午後6時場新河岸川庭球場
費1ヵ月1,500円[PR] 区内在住在勤で30歳以上、中級以上、ゲームを楽しめる方
問福富☎(3919)6095

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み込む場合の記入例は10面をご覧ください

9 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。

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 結果説明日, 受付時間. Includes sections for 北区保健所, 王子健康相談係, 赤羽健康相談係.

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes sections for 王子健康相談係, 赤羽健康相談係, 滝野川健康相談係.

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes sections for 王子障害相談係, 赤羽障害相談係, 滝野川障害相談係.

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes sections for 王子高齢相談係, 王子障害相談係, 赤羽障害相談係, 滝野川障害相談係.

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes sections for 王子高齢相談係, 王子障害相談係, 赤羽障害相談係, 滝野川障害相談係.

Table with columns: 月, 日, 科目. Includes 9 月の電話相談 and 9 月の健康に関する事業のお知らせ.

健康情報

◆専門医による呼吸器健康相談

対 区内在住のせき、たん、または息切れなど呼吸器でお悩みの20歳以上の方
日 9月29日(月) 午後1時30分～4時
場 北とびあ8階802会議室 師 昭和大学富士吉田教育学部教授 田中正氏 定 7名(申込順)
申 8月25日(月)から電話申込
問 先 障害福祉課公保保健係
☎(3908)9019

◆依存症でも安心生活サポート事業 依存症者家族のためのセミナー② 「しらぶになつてからの生きづらさ」

北区政策提案協働事業
依存症問題の根底には、共依存の問題があり、家族の中にも大きなウェイトを占めています。共依存が家族や本人に対して、どのような影響があるのかを解りやすくお話しします。
対 依存症問題を抱える家族の方
日 9月9日(火) 午後2時～4時
場 赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301) 師 山本由紀氏
定 80名(先着順) 申 ファクスまたはEメール(記入例参照)で、9月5日(金)17時(金)必着)まで
問 先 NPO法人ジャパンマック
☎(5972)4771
FAX 050(3730)0095
EM jmacmf@japanmac.or.jp
問 障害福祉課王子障害相談係
☎(3908)9081

スポーツ

◆区民体育大会なぎなた競技

主催 北区・北区教育委員会・北区体育協会
対 区内在住、在勤、在学の小学生～70歳未満の方
※9月・10月の長期教室に参加すれば未経験者も可
日 11月9日(日) 午前10時から
場 滝野川体育館第1武道場(西ヶ原2-1-6)
※経験者は稽古着、袴を着用
費 2,000円
申 電話またはファクス(記入例参照)で、8月27日(水)必着)まで
問 先 北区なぎなた連盟 坂井
☎・FAX(3821)8625

健康ひとくちメモ

脂肪細胞の働き

脂肪細胞は余分なエネルギーを貯めるだけではなく、善玉物質であるアディポネクチンを分泌し、血管内をきれいに修復する働きや、血圧・血清脂質・血糖値を正常に保つ働きがある事が明らかになってきました。
しかし、アディポネクチンは内臓脂肪が増えれば増えるほど分泌が低下します。
肥満を改善し内臓脂肪を減らすために、軽度な運動(例えば1回30分程度の軽い歩行を週3回)とバランスの良い食事を組み合わせ、アディポネクチンの分泌を正常に保つことが大切です。
健康いきがい課

9月10日は世界自殺予防デー

気づいてください!体と心の限界サイン
～一人で悩まないで、早めに相談しましょう!～

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

国内の自殺者は年間3万人を上回る状態が続いていましたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回りました。

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

●ちゃんと眠れていますか?～2週間以上続く不眠は「うつ」のサイン～

眠れない、食べられない、だるい、いらいら、怒りっぽいなどの症状が2週間以上続いている場合、うつ病など不調の可能性がります。早めに医師や専門機関へ相談しましょう。また、こころの病気の症状に本人が気づかない場合もありますので、周囲の人が専門機関に相談することも大切です。

こんな睡眠の症状でお悩んでいませんか?

- 疲れているのに眠れない
□ 疲れているのに早朝に目が覚めてしまう
□ 夜中に何度も目が覚めてしまい眠った感じがしない
□ 寝ても疲れがとれない

このような症状があり、眠れなくてつらいときは、医師や専門機関に相談しましょう。
区では王子・赤羽・滝野川の各障害相談係で、うつ病などのこころの病気や不調の相談に応じています。専門医相談日(予約制)もあります。本人だけでなく家族からの相

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 申込先 HP ホームページ EM メール

北区医師会 電話相談 ☎(3908)3131

健康情報

◆平成26年度働く世代の大腸がん検診推進事業が始まります

対象者には、8月上旬に無料で受診できるクーポン券、検診手帳を郵送しました。検診を希望する方は、同封のクーポン券を健康いきがい課に返送してください。

【働く世代の大腸がん検診の対象年齢】

Table with columns: 年齢 (Age), 生年月日 (Date of Birth). Rows include ages 40, 45, 50, 55, 60 with corresponding date ranges.

(平成26年4月1日現在の年齢)

【検診期間】9月11日(木)～平成27年3月19日(木) 王子会場(北区保健所(東十条2-7-3))、滝野川会場(滝野川福祉保健センター(西ヶ原1-19-12))

内問診・便潜血反応検査(二日法)

健康いきがい課コールセンター

☎(3908)9034

問先 健康いきがい課健康増進係

☎(3908)9016

◆胃・子宮・大腸がん検診(検診機関方式)

⑦胃がん検診のみ

⑧子宮がん検診のみ

⑨胃・子宮がん検診

⑩胃・大腸がん検診

⑪子宮・大腸がん検診

⑫胃・子宮・大腸がん検診

※大腸がん検診単独での申込はできません。

【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

【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・コルポスコピー診 ※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…120名(いずれも先着順)

用 はがきまたはファクスに検診名(⑦～⑫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】9月1日(月)～30日(火)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(11月)

東京都予防医学協会(市ヶ谷)実施

Table with columns: 曜日 (Day of Week), 実施日 (Implementation Date). Rows list dates from 10/10 to 12/27.

◆胃・大腸がん検診(検診車方式)

①胃がん検診のみ

②胃と大腸がん検診

※大腸がん検診単独での申込はできません。

【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11月6日(木)・7日(金)・20日(木)・21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) 用 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】9月1日(月)～30日(火)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

◆平成26年度女性支援のがん検診推進事業

対象者に子宮頸がん検診無料クーポン券を郵送しました。

【平成26年4月1日現在20歳の女性または平成21年～24年度女性特有のがん検診(子宮がん検診)対象年度に未受診で、昭和48年4月2日以降に生まれた方】※40歳で女性特有のがん検診(子宮がん検診)が未受診の方には、すでに6月中旬に郵送しています。

【検診期間】9月1日(月)～平成27年1月31日(土) ※休日を除く

場 指定医療機関 内問診・視診・細胞診

問 健康いきがい課コールセンター

☎(3908)9034

健康いきがい課健康増進係

☎(3908)9016

◆ホリスティック医学の第一人者の講演「いのちのエネルギーを高める！」

【区内在住、在勤、在学の方】

日10月6日(月)午後3時～4時30分

場 北とびあつつじホール 講師 帯津三敬塾

クリニク医師 帯津良一氏

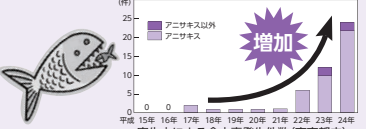
定300名(先着順) 申当日、直接会場へ

問 健康いきがい課王子健康相談係

☎(3908)9087

食中毒を防ごう！～刺身好きの方は要注意～

魚介類に寄生する寄生虫「アニサキス」による食中毒が急増しています。食後、数時間から数日で激しい腹痛に襲われ、嘔吐、じんましんなどを伴うことがあります。



～ウソ？ホント？アニサキス危険度チェック～

Q1 アニサキスはとても小さく目に見えない。

A1 ウソ。アニサキスは大きき約2cm、目に見える寄生虫です。見ついたら取り除き、その魚介類を生で食べないようにしましょう。

魚から取り出したアニサキス。魚の表面では丸まっています。

Q2 魚介類をしっかりと加熱すればアニサキスは死滅する。

A2 ホント。魚介類を中心部まで加熱する、もしくはマイナス20℃で48時間以上冷凍すれば死滅します。

Q3 サバ、スルメイカなど150種類以上の魚介類に寄生する。

A3 ホント。特に、サバへの寄生が多い

です。サバの刺身やしめ鯖は要注意です。

Q4 わさびには殺虫効果がある。

A4 ウソ。料理で使う程度のわさびや酢、しょうゆではアニサキスは死滅しません。

Q5 自分は胃腸が強いからアニサキスには負けない。

A5 ウソ。胃腸が強くても症状が出る場合があります。そのときは、迷わずすぐに病院へ行きましょう。

何問正解できましたか。魚を生で食べるときは気をつけましょう。

保健所では食品に関する相談や食中毒予防について出張講習会を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

問 北区保健所生活衛生課食品衛生担当

☎(3919)0726

北区文化振興財団インフォメーション

記号の見方 記元サービスあり 16=数字はその年齢以上からご入場いただける表示です 車イス席あり 主=主催 共=共催

北とびあ国際音楽祭2014

須川照也指揮・サクソフォン シェーナ・ウィンド・オーケストラ 10月22日(水)午後6時30分開演

11月7日(金)午後7時開演 北とびあ さくらホール

10月25日(土)午後2時開演 さくらホール

大とあそぼう in 北とびあ 10月25日(土)午後2時開演 さくらホール

アイルランドの風 11月1日(土)午後4時開演 北とびあつつじホール

ラモーン作曲 歌劇「プラタ」 11月7日(金)午後7時開演 11月9日(日)午後2時開演

これぞ吹奏楽の定番! 北区民500円割引・学生半額! 10月22日(水)午後6時30分開演

0歳から入場できるクラシックコンサート! 10月25日(土)午後2時開演

アイルランドの風 11月1日(土)午後4時開演

4歳から入場OK! ピーターと狼 11月23日(祝)午後2時開演

北とびあ国際音楽祭2014 参加公演(発売中) 11月5日(水)午後2時開演

パイプオルガン演奏会 北とびあ1階 11月6日(水)午後2時開演

アイルランドの風 11月1日(土)午後4時開演

11月23日(祝)午後2時開演 北とびあつつじホール

ジャワのガムランと舞臺のコンサート 花響VI 11月5日(水)午後2時開演

速流曲破-秋の宴 11月6日(水)午後2時開演

アイルランドの風 11月1日(土)午後4時開演

クラシックの名曲を映画やワークショップを通じて楽しみながら学ぶコンサート

10月23日(水)午後7時開演

日本の伝統的能楽を中心に東西古典曲、オリーブの世界に発信!

アイルランドの風 11月1日(土)午後4時開演

世界最大規模の音楽祭の「アムステルダム」から「サンパウロ」まで、世界中の音楽家と音楽家と音楽家を迎える共演

11月5日(水)午後2時開演

花井尚美(歌)、舌を聴く

アイルランドの風 11月1日(土)午後4時開演

11月23日(祝)午後2時開演

11月5日(水)午後2時開演

11月6日(水)午後2時開演

アイルランドの風 11月1日(土)午後4時開演

11月23日(祝)午後2時開演

11月5日(水)午後2時開演

11月6日(水)午後2時開演

アイルランドの風 11月1日(土)午後4時開演

11月23日(祝)午後2時開演

11月5日(水)午後2時開演

11月6日(水)午後2時開演

アイルランドの風 11月1日(土)午後4時開演

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 エメール