



# 北区ニュース

☎3908-1111 北区役所の交換台番号です。  
ホームページアドレス <http://www.city.kita.tokyo.jp/>

|                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| (27.6.1現在)                | 前月比                    |
| 世帯数                       | 185,356 254 増          |
| 総人口                       | 339,876 307 増          |
| 日本人人口                     | 323,064 214 増          |
| 男                         | 160,674 77 増           |
| 女                         | 162,390 137 増          |
| 外国人人口                     | 16,812 93 増            |
| 男                         | 8,174 70 増             |
| 女                         | 8,638 23 増             |
| 年齢別人口*                    | 14歳以下... 33,968(10.0%) |
| 15歳~64歳... 219,419(64.6%) |                        |
| (構成比)                     | 65歳以上... 86,489(25.4%) |

\*外国人人口を含む

## 北とぴあ国際音楽祭 2015

問 北区文化振興財団 ☎(5390)1221 HP <http://www.kitabunka.or.jp>

北とぴあ国際音楽祭2015のラインアップ決定! オペラ、クラシック、現代音楽から世界の伝統音楽・民族音楽まで、バラエティ豊かな世界の音楽を満喫できる3週間。

【会期】 11月21日(土)~12月13日(日)

【会場】 北とぴあ、旧古河庭園洋館

\*入場年齢の表記のない公演は未就学児の入場不可

### パーセル作曲 [セミ・ステージ形式 / 歌詞英語・台詞日本語上演 / 日本語字幕付] オペラ《妖精の女王》

12/11(金) 午後6時開演

シェイクスピアの『夏の夜の夢』が、歌と芝居を同時に楽しめるオペラになった!

- ◆ 寺神戸 亮指揮のもと、古楽オーケストラ「レ・ポレアード」が奏でる究極の旋律!
- ◆ フランス・アヴィニョン演劇祭で大絶賛された宮城 聡と劇団SPACの世界レベルの演技に注目!
- ◆ 古楽界のスーパースター、エマ・カークビーのクリスタル・ヴォイスを堪能できる!

さくらホール

指揮: 寺神戸 亮  
演出: 宮城 聡

俳優: 劇団SPAC  
合唱・管弦楽: レ・ポレアード(オリジナル楽器使用)



エマ・カークビー(ソプラノ)



ケヴィン・スケルトン(テノール)



波多野睦美(メゾソプラノ)



大山大輔(バリトン)

全席指定 7/21(火)発売 ※各日の内容は同一 ※学生は全席種半額

|          |      |            |           |           |
|----------|------|------------|-----------|-----------|
| 12/11(金) | 一般   | SS席 7,000円 | S席 5,000円 | A席 2,000円 |
|          | 区民割引 | SS席 6,000円 | S席 4,000円 |           |
| 12/13(日) | 一般   | SS席 8,000円 | S席 6,000円 | A席 3,000円 |
|          | 区民割引 | SS席 7,000円 | S席 5,000円 |           |

平日が  
お得!

### 芸大とあそぼう in 北とぴあ 昔話をもとにしたミュージカル むかし、むかし、夢のなかで...

0歳から入場できるクラシックコンサート!

11/21(日) 午前11時/午後2時開演

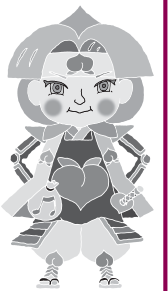
アナ雪の「レット・イット・ゴー」、童謡「桃太郎」、クラシックの名曲「マ・メール・ロワ」などをオーケストラの生演奏で聴くプログラム。華やかなレビューショー風の演出や昔ばなしを題材にしたお芝居など、子どもがたのしめる要素満載!

指揮: 田尻真高

演奏: 東京芸術大学 学生&卒業生有志オーケストラ

|          |      |            |            |
|----------|------|------------|------------|
| 全席指定     | 一般   | 1階席 2,000円 | 2階席 1,500円 |
| 7/6(月)発売 | 区民割引 | 1階席 1,500円 | 2階席 1,000円 |

\*各回の内容は同一 ※0~2歳は、保護者膝上鑑賞に限り無料。3歳からチケットが必要です。



### 音の詩絵~吉野直子ハープリサイタル with 宮田まゆみ(笙)

11/23(日) 午後2時開演 詩絵で彩られた美しいハープと笙で目も耳も楽しめる

日本が世界に誇るハープ奏者・吉野直子が、笙を国際的に広めた第一人者・宮田まゆみを迎えて贈る特別プログラム!

つづじホール

トウルニエ: 朝に  
デュビッシー: 小舟にて  
細川俊夫: うつろひ ~笙とハープのための~ ほか

|           |      |        |
|-----------|------|--------|
| 全席指定      | 一般   | 2,000円 |
| 7/16(木)発売 | 区民割引 | 1,500円 |



吉野直子(ハープ)

宮田まゆみ(笙)

### プレ公演 ハラル・ハウゴー来日公演

10/29(土) 午後2時開演 旧古河庭園洋館

北欧デンマークから、心あたるとまる懐かしいヴァイオリンの調べ

ハラル・ハウゴー(ヴァイオリン)  
ミケル・コー(ギター)  
スーナ・ラーベック(パーカッション)

全席自由 7/18(土)発売  
一般 5,500円 区民割引 4,000円



### 平家物語の雅楽

~由緒ある北区の歴史と平氏を偲ぶ~

11/21(日) 午後5時開演 つづじホール

平家物語に記された曲を当時の楽譜で演奏、そして原文朗読

長合川景光(大筆樂)  
平安楽舎(管絃、舞)  
磯浦康二(朗読)ほか

全席自由 一般 2,000円 区民割引 1,800円



### バダグナ・グループ結成30周年記念 南の風に吹かれて~ガムラン・ドゥグンの響き~

11/23(日) 午後3時開演 13階飛鳥ホール

インドネシア・スダ(ジャワ島西部)に伝わる典雅なガムラン

\*0歳から入場可  
9/1(火)発売

全席自由 一般 2,000円(小学生500円)  
区民割引 1,800円(小学生450円)



### 笙 独奏への30年の軌跡 真鍋尚之リサイタル

11/25(水) 午後0時/2時30分開演 旧古河庭園洋館

1300年の伝統 独奏楽器としての未来への30年

各回の内容は異なります。  
全席自由 9/1(火)発売  
通し券3,500円  
一般 各回 2,000円(学生1,000円) 区民割引 1,800円



### トイピアノでコンサート♪ おもちゃだけど、おもちゃじゃない!

11/25(水) 午後7時開演 14階カナリアホール

新しくて懐かしい、ホントはすごいトイピアノの世界へようこそ

モーツァルト: アイネ・クライネ・ナハトムジーク  
ゲーテ: トイピアノのための組曲 ほか ※0歳から入場可

全席自由 一般 2,000円(当日2,500円) 区民割引 1,800円



### ①パッハ家の芸術 ②バロック音楽ヨーロッパ諸国巡り

11/26(土) 午前11時30分②午後2時開演 旧古河庭園洋館

ヨーロッパ屈指のチェンバロ奏者と現地で活躍中の日本人ヴァイオリニストの共演!

全席自由 8/1(土)発売  
①2,500円 ②3,500円



### TABLATURA 時空を超える旅芸人 《タブラトゥーラ》がやってくる!!

11/27(日) 午後7時開演 つづじホール

タブラトゥーラ(古楽器/バンド)  
ゲスト: 三枝麻衣(フラメンコ舞踊)

7/15(水)発売  
全席指定 一般 3,300円 区民割引 2,900円 学生 2,000円



### サラウンドシアター プロコフィエフ《冬のがかり火》

11/29(日) 午後2時30分/4時開演 さくらホールステージ上特設会場

物語に合わせた3方向映像が現れる体験型コンサート!  
清水小学校合唱部が特別出演!

\*0歳から入場可  
全席自由 7/11(土)発売  
一般 2,800円 区民割引 2,500円  
小学生以下 1,500円 区民割引 1,300円



### 第三回川上 統作曲作品個展演奏会 ~あなたの幻、わたしの現~

12/4(日) 午後7時10分開演 つづじホール

現代作曲家・川上 統の室内オーケストラのエキサイティングな一夜

里中トヨ子(ソプラノ)  
亀井庸州(ヴァイオリン)  
安田貴裕(ヴィオラ) ほか  
全席自由 8/26(水)発売  
一般 3,500円 学生 2,000円



### 無料で気軽に楽しめる ロビーコンサート

会場: 北とぴあ1階区民プラザ

\*当日、直接会場にお越しください。  
※0歳から観覧可

11/22(日) 午後3時開演  
パイプオルガン演奏会

12/6(日) 午後1時30分開演  
上野学園大学管楽アンサンブル

12/11(金) 午後4時30分開演  
12/13(日) 午後0時30分開演  
上野学園大学古楽アンサンブル

関連公演 会場: さくらホール

12/1(火) 午後6時30分開演  
第92回 二期会オペラ研修所コンサート

12/6(日) 午後3時開演  
フレッシュ名曲コンサート  
北区第九演奏会

有料

### 北区民割引が とってもお得!

1枚あたり最大1,000円off\*

\*オペラ公演購入の場合

区民割引の表示がある公演は、一人4枚まで割引価格で購入できます。北とぴあ1階チケット売場のみで販売。区内在住が確認できるものをご提示ください。

夏休みを満喫! 4~5面に子ども特集記事があります。



## 第32回ふるさと北区 区民まつり参加者募集!

あなたの参加で区民まつりがさらに輝きます!

**問先** 〒114-8503 (住所不要)  
地域振興課内区民まつり実行委員  
会事務局(北とびあ10階)  
**☎**(5390)0094  
**HP** 北区ホームページ  
<http://www.city.kita.tokyo.jp/chiiikishinko/kurashi/volunteer/event/matsuri.html>

**日** 10月3日(土) 午前11時～午後4時(S-GATEは午後5時30分から) 4日(日) 午前10時～午後4時

王子・赤羽・滝野川 個性豊かに秋を彩る3会場：王子会場(飛鳥山公園) 赤羽会場(赤羽公園・赤羽会館・赤羽駅前) 滝野川会場(滝野川公園・滝野川体育館)

### ●アトラクション

**場** 王子会場…飛鳥山公園内特設ステージ  
**赤羽会場**…赤羽会館講堂  
**滝野川会場**…滝野川公園内特設ステージ  
**内** ステージ上での歌、踊り、楽器演奏など。ヒップホップやストリートダンス、ポップスなども大歓迎です。  
※赤羽会場は太鼓・エレキギター・ドラム、滝野川会場はエレキギター・ドラム不可など会場により制限があります。

**費** 1グループ3,000円

### ●展示コーナー

**場** 赤羽会館、滝野川体育館  
**内** グループ・団体・個人による作品展示、実演、生活に役立つ相談など。

### ●フリーマーケット

**場** 王子会場…飛鳥山公園内  
**赤羽会場**…赤羽公園内  
**滝野川会場**…滝野川公園内(4日(日)のみ)  
**費** 両日ともに1日1,000円(1出店につき)  
⇒以下、共通(S-GATEを除く)⇒  
**※** 区内在住、在勤、在学の方(プロは不可)

### ■[アトラクション・展示コーナー]

地域振興課(北とびあ10階)、各地域振興室、赤羽会館及び滝野川会館にある申込書に記入し、郵送または持参で、7月17日(金)(必着)まで(抽選)  
※1団体、1会場の申込みのみ。アトラクションは両日申込不可。S-GATEとの重複申込は不可

### ■[フリーマーケット]

出店1日につき往復はがき1枚(記入例参照。「フリーマーケット希望」、希望日・会場も記入)で、7月17日(金)(必着)まで(抽選)



### ●S-GATE(区民まつり夜の部)



**場** 王子会場…飛鳥山公園内特設ステージ(3日(土)のみ)  
**内** 音楽・ダンスなどのショー。企画運営ボランティアスタッフも募集します。楽しいイベントをつくりませんか。  
※区民まつりアトラクションとの重複申込は不可  
※太鼓・エレキギター・ドラム不可  
※詳しくはホームページをご覧ください。  
**HP** <http://www.city.kita.tokyo.jp/chiiikishinko/kurashi/volunteer/event/matsuri.html>

## 北区掲示板への広告掲載を募集します!

地域の方々が目にする北区の掲示板に、お店や会社のPR広告を載せませんか。  
**[広告の大きさ]**  
**Aタイプ**…縦230mm×横1,305mm  
**Bタイプ**…縦230mm×横1,205mm  
**[広告掲載位置]** イメージ図のとおり  
**[掲載期間]** 広告掲載日(12月1日を予定)から1年間(更新可)  
**[募集掲示板]** 区が指定する北区掲示板からお選びください。  
※右表のほかにも多数あります。詳しくはお問い合わせください。  
**[掲載できないもの]** 公共性及び品位を損なう恐れのあるもの、政治・宗教活動に関

わるものなど  
**[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。 ※掲載決定後、申込者の負担で版下原稿を作成していただきます。  
**費** 1基につき年額3万円  
※設置初年度は、広告プレート作成・設置料として、7万7400円を別途負担していただきます。  
**用** 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)を郵送、ファクスまたは持参で、7月31日(金)(必着)まで

**先** 〒114-8508 (住所不要) 広報課  
**☎**(3908)1102  
**FAX**(3905)3422  
**問** 地域振興課掲示板広告担当  
**☎**(5390)0092

掲示板のイメージ図



地域の皆さんが目にする区の掲示板に、お店や会社のPR広告を載せませんか。

### 広告募集掲示板一覧

| ID     | 地区       | 設置場所       | タイプ |
|--------|----------|------------|-----|
| 100-08 | 王子       | 王子本町3-1    | A   |
| 100-16 |          | 堀船1-5-11   | B   |
| 100-22 |          | 王子4-10     | A   |
| 100-28 |          | 東十条1-11-4  | A   |
| 100-53 | 赤羽       | 北区豊島1-39   | A   |
| 100-55 |          | 東十条3-18    | A   |
| 200-02 | 滝野川      | 赤羽1-40     | B   |
| 200-11 |          | 西が丘2-17-1  | A   |
| 200-16 |          | 赤羽北2-4     | A   |
| 200-23 |          | 志茂1-2      | A   |
| 200-60 | 滝野川      | 赤羽北3-16-25 | B   |
| 200-61 |          | 東十条3-10    | A   |
| 300-02 |          | 田端6-3      | A   |
| 300-08 |          | 中里1-10-8   | B   |
| 300-44 |          | 滝野川11-78-8 | A   |
| 300-57 |          | 滝野川16-7-1  | B   |
| 300-58 |          | 西ヶ原3-31-1  | A   |
| 300-72 | 東田端2-3-1 | A          |     |

※このほかにも募集している掲示板があります。詳しくはお問い合わせください。

### ◆「飼いのいないネコ」の不妊去勢手術費助成、捕獲器の貸し出しを行っています

**①不妊去勢手術費助成**  
**[助成額]** 費用の3分の2(メスネコは1万円、オスネコは5,000円が上限)  
※手術前の手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。 ※予算に限りがあるため、手術後は速やかに申請を行ってください。  
**②捕獲器の貸し出し**  
**[貸出開始日]** 7月6日(月)  
**[貸出期間]** 1週間程度 ※数に限りがあります。必ず事前にお問い合わせください。  
⇒以下、①②共通⇒  
**※** 区内在住で飼いのいないネコの不妊去勢手術を予定している方  
**問先** 北区保健所生活衛生課生活衛生係(東十条2-7-3)  
**☎**(3919)0431

### ◆区民住宅(あき家) 入居者募集

区民住宅は、中堅所得者層の家族世帯に良質な住宅を提供することを目的とした住宅です。  
応募した方は、現在のあき家及び今後新

たに発生するあき家への入居候補者となります。  
**[名称及び所在地]** 志茂二丁目区民住宅(志茂2-34-3)、滝野川六丁目区民住宅(滝野川6-10-11)、王子一丁目区民住宅(王子1-14-12)、王子一丁目第5区民住宅(王子1-28-2)  
※現在のあき家戸数、使用料などは申込の案内で確認ください。  
**[入居資格]** 次の①～⑥のすべてに該当する方 ①区内在住、在勤であるまたは区内在住の一親等の親族(姻族を含む)がいる ②現に同居し、または同居しようとする親族がいる ③現に自ら居住するための住宅を必要としている ④所得(同居親族に所得がある場合は合算)が定められた基準以上かつ基準内である(下表のとおり) ⑤住民税を滞納していない ⑥申込者及び同居親族が暴力団員ではない  
区民住宅所得基準表

| 家族数 | 所得金額(千円)    |
|-----|-------------|
| 2名  | 2,780～7,592 |
| 3名  | 3,160～7,972 |
| 4名  | 3,540～8,352 |
| 5名  | 3,920～8,732 |
| 6名  | 4,300～9,112 |

※申込期間にかかわらず、直接窓口申込できる先着順募集の住宅があります。使用料

の3万円助成制度が適用されます。  
※王子一丁目区民住宅については、入居資格の特例として、同居親族のいない方、所得基準にあてはまらない方、居住する住宅の建替・改修のため一時的に同居を必要とする方も入居できる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。  
**[申込の案内の配布期間及び場所]** 7月21日(火)～28日(火) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)、区民事務所及び地域振興室(各開庁時間内)  
※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。  
**用** 郵送または持参で、7月31日(金)(必着)まで  
**問先** 〒114-8508 (住所不要) 区営・区民住宅受付担当  
**☎**(3908)1523

### ◆第6回北区観光写真コンテスト

**※** プロ・アマ問わず撮影マナーをしっかり守っていただける方  
**[募集期間]** 7月6日(月)～8月24日(月)(必着)  
**[募集部門]** 鉄道部門…区内で出会った鉄道風景(都電を含む)

**観光部門**…区内で出会った素敵な景色  
※合わせて3点まで応募可  
※平成26年4月に以降に撮影した未発表のもの  
**[応募写真]** カラープリント写真でサイズは六切り(ワイド六切りは除く)またはA4サイズ  
※そのほかの注意点はチラシ・ポスターで必ずご確認ください。チラシは北とびあなどで配布するほか、ホームページからもダウンロードできます。  
※入賞作品は平成28年1月下旬に決定する予定です。鉄道部門は、JR東日本東京支社長賞・東京都交通局長賞1点ずつ、入選5点以内。観光部門は、区長賞・議長賞1点ずつ、入選5点以内。賞状と副賞(区内共通商品券など)を贈呈します。  
**用** チラシ、北区観光ホームページの応募票を応募写真と同封して、郵送または持参  
**問先** 〒100-8502 (住所不要) 東京新聞広告局営業推進部「北区観光写真コンテスト」事務局  
**☎**(6910)2483  
**[持参の場合]** 産業振興課産業振興係(北とびあ11階)  
**☎**(5390)1234  
**HP** <http://www.kanko.city.kita.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む場合の記入例は7面をご覧ください



介護

◆介護保険料納入通知書をお送りします

65歳以上の方(第1号被保険者)の平成27年度の介護保険料納入通知書を、7月9日(木)に発送します。

介護保険料は、平成27年度の住民税課税状況や所得額及び世帯の方の住民税課税状況などに基づいて保険料を決定しています。ただし、平成27年1月2日以降に転入した方の保険料は、前住所地に課税状況などを確認しているため、仮の保険料にて算定している場合があります。課税状況などが判明し、保険料額が変更になる方には、後日改めて変更通知書をお送りします。

【保険料の納め方】介護保険料は、年金の受給額によって納め方が法律で決められています。納め方を個人で選ぶことはできません。通知に従って納付をお願いします。

●特別徴収

年金が年額18万円以上の方は年金からあらかじめ差し引かれます。ただし、65歳になったとき、転入したとき、保険料の所得段階が変更になったときなどは、一時的に納付書で納める場合があります。

●普通徴収

年金が年額18万円未満の方は、納付書や口座振替で納めます。

※納付書で納める方には、今回の通知に、7月期分から9月期分の納付書を同封します。10月期分から3月期分の納付書は、10月中旬にお送りします。納期限までに、お近くの金融機関、コンビニエンスストアなどで納めてください。

問 介護保険課介護保険料係 ☎(3908)1285

◆生計困難者に対する利用者負担額の軽減制度

対 東京都軽減事業の申出を行っている事業所の介護保険サービスを利用している方で、次の①～⑤のすべてに該当する方 ①世帯全員が住民税非課税者である ②介護保険料を滞納していない ③負担能力のある親族(住民税課税者)などに扶養されていない ④日常生活に供する資産以外に活用できる資産がない ⑤年金収入及び預貯金

額が下表の基準内である

※預貯金額とは、銀行・信用金庫などすべての預貯金の合計(有価証券、債券も含む)です。

対象者の要件(年間収入及び預貯金額)

Table with columns: 世帯人数 (1名, 2名, 3名, 4名以上), 年間収入 (150万円以下, 200万円以下, 250万円以下), ※預貯金額 (350万円以下, 450万円以下, 550万円以下), 以降、世帯人数が1名増えるごとに50万円を加えた額 / 以降、世帯人数が1名増えるごとに100万円を加えた額

すでに軽減制度の確認をお持ちの方には8月更新のお知らせをお送りします。

【対象となるサービス(介護予防サービスを含む)】訪問介護(夜間を含む)、通所介護(食費を含む)、認知症通所介護(食費を含む)、短期入所生活介護(食費・滞在費を含む)、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、通所リハビリテーション(食費を含む)、短期入所療養介護(食費・滞在費を含む)、指定介護老人福祉施設(利用者負担第2段階の方は食費・居住費のみが対象)など ※サービス提供事業者が東京都軽減事業の申出を行っていない場合は、軽減を受けることができません。

【軽減額】要件に該当する方は、申請することで利用者負担額(介護費負担、食費・居住費(滞在費))の25%(高齢福祉年金受給者は50%)が軽減されます。

【申請に必要なもの】世帯全員の平成26年中の収入が確認できるもの(公的年金などの源泉徴収票など)、世帯全員のすべての預貯金通帳・有価証券・債券など(記帳してお持ちください)、健康保険被保険者証、印鑑 ※窓口での申請ができない方は、ご連絡ください。 ※申請の手続きの後、対象となる方に「生計困難者に対する利用者負担額軽減確認証」を交付します。東京都軽減事業の申出を行っているサービス事業者に提示してください。

問 先 介護保険課給付調整係(区役所第四庁舎2階6番) ☎(3908)1286

変更できます。ご希望の方は、お問い合わせください。

●普通徴収

対 特別徴収の対象にならない方 ※納付書や口座振替で27年7月から28年3月まで9回に分けて納めていただきます(表中②)。

※納付書が届いた方で、口座振替を希望する場合は、通知書に同封している口座振替依頼書に必要事項を記入して、返信用封筒で返送してください。

平成27年度納付方法

Table with columns: 納付月, 特別徴収 (7月, 10月), 普通徴収 (納付書, 口座振替), 4月から特別徴収, 10月から特別徴収

◎ 年金から差し引く ★ 金融機関などで納付または口座振替 問 国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

◆食費、居住費(滞在費)負担額の軽減制度

介護保険施設(地域密着型を含む)または短期入所生活介護・短期入所療養介護(ショートステイ)を利用している方で、下表に該当する方は、「介護保険負担限度額認定証」を施設の窓口に提示することで、食費及び居住費(滞在費)が軽減されます(下表のとおり)。

また、8月から法改正により支給対象の減額による自己負担額(日額)

Table with columns: 区分, 食費, 居住費 (従来型個室, 多床室, ニュート型個室, ニュート型準個室), ①, ②, ③, 基準額(国が示した標準的な金額)

( )内は介護老人福祉施設(地域密着型も含む)に入所または短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の日額です。 ※平成27年8月から介護老人福祉施設(地域密着型も含む)の多床室の基準額が840円に変更になります。

条件が変更となります。現在、すでに負担限度額認定証をお持ちの方には、8月からの負担限度額認定のご案内を6月下旬頃からお送りしています。 ※減額の申請をしていない方はお問い合わせください。

問 介護保険課給付調整係(区役所第四庁舎2階6番) ☎(3908)1286

お知らせ

◆第2回総合教育会議

区長と教育委員会が、相互の連携をさらに強化するとともに、教育に関する課題やあるべき姿を共有し、北区教育行政の推進を図るため開催します。

日 7月14日(火) 午前11時から 場 第2委員会室(区役所第一庁舎4階) 内 教育に関する大綱についてなど 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。 問 企画課 ☎(3908)1104

◆北京市西城区訪問・区民太極拳交流団 参加者募集

区と友好交流・協力関係にある北京市西城区との文化、芸術などの分野の区民交流を通じ、相互理解と友好を深めることを目的としています。

対 ①平成25年4月1日以降、引き続き区内に居住している方 ②平成27年4月1日現在、18歳以上の方 ③健康状況が良好で協調性に富み、長期の団体行動に耐えられる方 ④太極拳の経験のある方 日 10月22日(木)～25日(日) 内 西城区政府表敬訪問、西城区民との交流、西城区各種施設視察、北京市内見学など 定 10名程度 費 6万円程度 申 7月31日(金)までに電話でお問い合わせください。 問 先 総務課総務係 ☎(3908)8623

◆戦没者等のご遺族の皆様へ

区は、「第十回特別弔慰金」の請求を受け付けています。

対 戦没者等のご遺族の方で、平成27年4月1日現在、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方(戦没者等の妻や父母等)のいない場合に、最先順位の方1名

【請求期間】平成30年4月2日まで 問 先 健康福祉課健康福祉係 ☎(3908)9015

東京都福祉保健局生活福祉部計画課援護給係 ☎(5320)4077

◆献血にご協力ください

7月1日(水)から31日(金)まで、夏季における輸血用血液の安定供給を図るために「愛の血液助け合い運動」を実施しています。皆さんの温かい善意によるご協力をお願いします。

なお、区では次の日程で実施します。 ※年齢や体重などの条件により、献血をご遠慮いただく場合があります。

日 8月27日(木) 午前9時30分～午後4時 場 区役所第一庁舎中庭 ※本人を確認できるもの(健康保険証など)を持参してください。 問 東京都赤十字血液センター駒込出張所 ☎(3940)5612 地域振興課地域振興係 ☎(5390)0092 北区保健所生活衛生課医薬衛生担当 ☎(3919)0727

◆「北区さくら体操」指導員(第15期)募集

養成講習を受け、人前での指導技術を習得後、イベントや普及活動に携わっていただきます(ボランティア活動)。

対 区内在住、在勤で「北区さくら体操」の動きを習得している方 日 8月4日～25日 毎週火曜 計4回 午前9時30分～11時30分 場 健康増進センター(王子5-2-5-101) 定 10名(抽選) 申 はがき(記入例参照。応募動機も記入)で、7月10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)9068

◆7月・8月は、政治家の寄附禁止PR強化期間です

贈らない! 求めない! 受け取らない!

寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。 問 選挙管理委員会事務局 ☎(3908)9054



記事の見方 対象者 日 日 時 場 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 Eメール



### 伝統工芸技術「鐵金」教室

～金属をたたいて世界にひとつだけのお皿をつくろう！～

**対** 小学5年生以上の方 **日** ①8月1日(土) ②8月8日(土) **午前の部**…午前10時～午後0時30分 **午後の部**…午後1時30分～4時 **師** 鈴木頼彦氏(北区名誉区民・人間国宝 奥山峰石氏弟子)ほか **定** 各回10名(申込順小・中学生で初めての方優先)  
**申** 7月7日(火)午前9時30分から直接会場または電話で申込  
**問** 場所 ①志茂子ども交流館(志茂5-18-3) ☎(3902)4646  
②桐ヶ丘児童館(桐ヶ丘1-16-27-102) ☎(3906)7763

### 夏休み親子おもしろ科学体験

自由研究のヒントが盛りだくさん!

**対** 区内在住の小学4年生～6年生と保護者 **日** 第1回…7月25日(土) 第2回…7月27日(月) いずれも午後2時～4時 **内** 手洗い実験…食中毒の予防に大切な正しい手の洗い方を学びます。また、検査機を使って、きちんと手が洗えたか調べます。  
**食品実験**…自分の好きな材料でグミを作ります。  
※北区ホームページで昨年の様子がご覧になれます。 **定** 各10組(申込順)  
**申** 7月17日(金)までに電話申込  
**問** 場所 北区保健所生活衛生課食品衛生担当(東十条2-7-3) ☎(3919)0726

### パノラマプール十条台



ガラス張りの開閉式ドームのある開放感あふれる温水プールです。室内プールでありながら自然光がたくさん入り、日差しが反射して光る中を泳ぐことができます。 ※大人…400円、65歳以上…200円、子ども(中学生以下)…100円  
**問** パノラマプール十条台(中十条1-5-6) [第3月曜(祝日のときは翌日)休館] ☎(5993)8337

### 北区飛鳥山博物館野外講座

「ご近所歴史探検隊」神谷・東十条編

**対** 小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴) **日** 7月25日(土) 午前10時～正午 **集合** 東京メトロ南北線志茂駅 **場** 内 神谷の区画整理碑、柏木神社、身守り地蔵などをまわり、地域の歴史や見どころを解説します。  
**問** 館学芸員 **定** 30名(抽選)  
**費** 交通費各自負担 **往** 復はがき(記入例参照。保護者同伴の場合は全員の氏名・年齢も記入)で、7月15日(水)(必着)まで  
**問** 先 〒114-0002 王子1-1-3 飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館) ☎(3916)1133

### 夏休み!! 田端文士村キーワードラリー

～文字をさがして 記念グッズをGETしよう～

**対** 小学3年生～中学3年生 ※同館職員は同行しませんので保護者同伴をお勧めします。 **日** 7月25日(土)～8月16日(日) ※休館日を除く  
**内** 受付でクイズの問題と地図をお渡しします。田端を散策しながら答えを探してください。 ※正解者には記念グッズ(先着50名)をプレゼント。解答の提出は1人1回 **申** 当日、直接会場へ ※専用駐車場・駐輪場はありません  
**問** 場所 田端文士村記念館(田端6-1-2)(月曜及び祝日の翌日休館) ☎(5685)5171

### エコエコツアー

「ごみと資源の行方を追え!!」

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** Aコース…7月30日(木) Bコース…8月6日(木) いずれも午前8時30分～午後4時(区役所集合、赤羽駅周辺解散)  
**内** Aコース…びん・缶・ペットボトルのリサイクル施設、古着のリサイクル施設、親子エコクッキング(昼食は赤羽駅周辺で自由行動) Bコース…中央

7月18日(土)～8月30日(日)  
夏休みわくわくミュージアム☆2015  
「宿題P!パイ大作戦!」を開催中!!  
※詳しくは北区ニュース6月20日号をご覧ください。

防波堤埋立処分場、給食残菜のリサイクル施設、親子エコクッキング(昼食はお台場駅周辺で自由行動)  
**定** 各30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。希望コース名も記入)で、7月16日(木)(必着)まで  
※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

**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 EMail-r-seiso-ka@city.kita.lg.jp



### 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31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すめ方(お話と試食) **定** 28名(申込順)  
**申** 7月6日(月)午前9時から電話申込  
**問** 先 健康いきがい課王子健康相談係 ☎(3908)9087

### 卒乳準備講座

後援 北区 **日** 7月17日(金) 午後1時30分～3時(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** 母乳育児の卒業に向けて、時期と方法など [持ち物] 母子健康手帳、バスタオル **定** 30名(先着順) **費** 500円 **申** 当日、直接会場へ **問** 東京都助産師会北区区分会 村上 ☎090(6504)4047

### 産業技術高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会 **①中学生のためのバスケットボール教室**  
**対** 中学生(チーム単位での参加可) **日** 初回…8月1日(土) 午前9時～正午 計3回(次回日程は平成28年1月及び3月予定) **師** 同校教員ほか **定** 50名(抽選) **費** 500円(全回分)  
**②ビー玉スターリングエンジンをつくらう**  
**対** 小学高学年・中学生(保護者參觀可) **日** 8月1日(土) 午後1時～5時 **内** 空気の温度差で動くスターリングエンジンを作ります。**師** 同校理科・技術教育サポーター **定** 20名(抽選) **費** 1,500円  
**③国語が苦手な理系中学生のための国語講座**  
**対** 中学生 **日** 8月1日(土) 午前10時～正午

### 親子教室「①茶道、②百人一首」

後援 北区文化振興財団 **対** 区内在住、在学の幼児及び小学生(保護者同伴) **日** 7月27日～8月27日 原則毎

**師** 同校教員 **定** 20名(抽選) **費** 500円 =以下、①～③共通=  
**申** はがき、ファクス(記入例参照)またはホームページで、7月16日(木)(必着)まで  
**問** 場所 〒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>

### 伝統文化 華道・きもの こども教室

後援 北区教育委員会 **対** 区内在住、在学の小・中・高校生 **日** 7月25日(土)～平成28年1月10日(日) 計20回 **場** 北とびあ内 **内** 着物の着方やいけばななど ※詳しくはお問い合わせください。 **師** 華道…山本珠珠氏 **きもの**…三浦文氏 **定** 20名(抽選)  
**費** 華道…1回650円(花代)、きもの…1回200円(貸出料) **申** 往復はがき(記入例参照)または電話で、7月18日(土)(必着)まで  
**問** 先 〒114-0002 王子1-17-1-401 草月流いけばな会 伊藤 ☎090(2329)8289

### 親子教室「①茶道、②百人一首」

後援 北区文化振興財団 **対** 区内在住、在学の幼児及び小学生(保護者同伴) **日** 7月27日～8月27日 原則毎

週月・木曜 計10回 ①午後2時～3時 ②午後1時～2時 **場** 北とびあ茶室・致祥軒 **師** ①裏千家清風会 ②滝野川短歌会 **定** 各10組(抽選) **費** ①7,700円 ②5,000円(教材費) **申** 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、7月14日(火)(必着)  
**問** 先 〒114-0002 王子1-6-15-202 篠笠敬子 ☎090(6487)6017

### もっと知りたい! 異文化理解講座②

「地図とあそぼう! 世界の国々」  
北区地域づくり応援団事業  
地図で遊びながら、世界の国々と日本を知ろう。世界地図パズルに挑戦!  
**対** 区内在住の小学生と保護者 ※子どもだけの参加不可 **日** 7月11日(土) 午前10時30分～11時45分 **場** 北とびあ9階901会議室 **定** 20組40名(先着順) **費** 1組500円 **申** Eメール(記入例参照。全員の氏名・学校名・学年、メールアドレスも記入)で、7月8日(水)(必着)まで ※詳しくは受講決定後Eメールでお知らせします。 ※詳しくはホームページ(異文化交流サロン)かびばらで検索をご覧ください。  
**問** 先 異文化交流サロンかびばら 小田 ☎090(2300)0766 EMail-capybara.staff@gmail.com

「文化センター」夏休み子ども講座は8面です。 催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申し込み場合は7面をご覧ください



# きたくの子どもは ドキドキ・ワクワクが いっぱい!!

## ~この夏、忘れられない思い出を~

### 浮間つり堀公園 (浮間5-4-19)



園内にはつり池やザリガニ池があり、キングヨ(和金)やフナなどがいます。また、花畑や菖蒲田が目を楽しませてくれます。  
 ※貸しつり竿50円~200円、えさ100円。持参の場合はつり竿は3m以内、生き餌を使用  
 問 道路公園課公園河川係 ☎(3908)9275

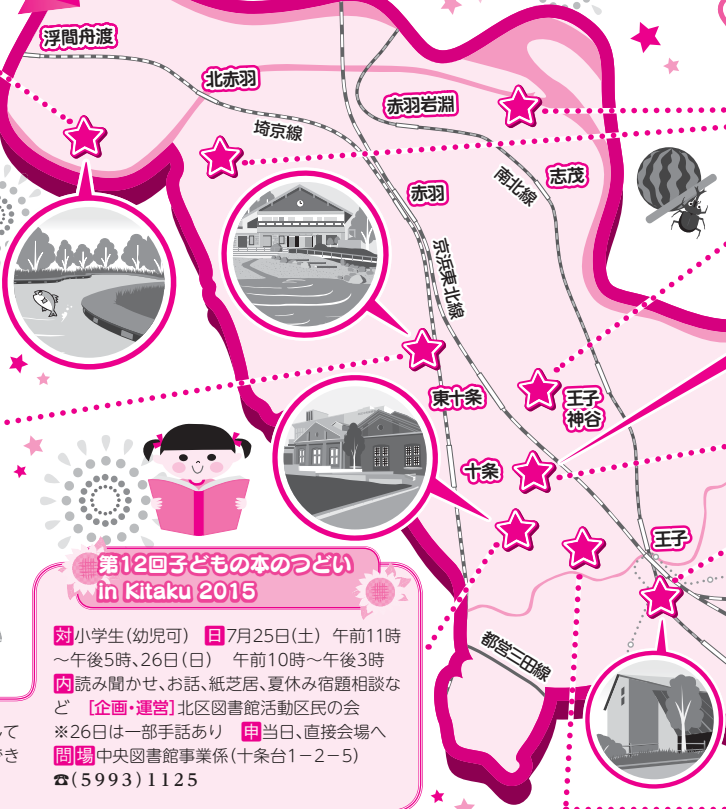
### 自然教室「生きもの探検隊④⑤ 真夏のナイトウォッチング」



セミの羽化やコウモリ、カエルなど夜間活動する生きものを観察します。  
 対 区内在住、在勤、在学の5歳以上の方 日 ④8月8日(土) ⑤8月9日(日) いずれも午後6時30分~8時 定 各20名(抽選) 申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、④は7月30日(木)、⑤は7月31日(金)(いずれも必着)まで  
 問 場 先 〒114-0031 十条中原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館 [月曜(祝日のときは翌日)休館] ☎(3908)0804 FAX(3908)8856

### 清水坂公園(十条中原4-2-1)

長さ52mのローラー式すべり台や水遊びができます。自然ふれあい情報館も併設しています。  
 ※水遊びの利用可能日時は北区ホームページをご覧ください。  
 問 道路公園課公園河川係 ☎(3908)9275



### 第12回子どもの本のつどい in Kitaku 2015

対 小学生(幼児可) 日 7月25日(土) 午前11時~午後5時、26日(日) 午前10時~午後3時  
 内 読み聞かせ、お話、紙芝居、夏休み宿題相談など [企画・運営] 北区図書館活動区民の会 ※26日は一部手話あり 申 当日、直接会場へ  
 問 場 中央図書館事業係(十条台1-2-5) ☎(5993)1125

ボランティアグループと図書館が協力して「おはなし」の世界を中心に、自由に参加できる楽しく役に立つイベントです。

### 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

### 16ミリフィルムアニメ上映会

対 幼児以上の方 日 7月5日(日) 午後1時30分~3時 内 アニメ「オバケちゃん」ほか2本、松谷みよ子原作の作品上映 [企画・運営] 北区図書館活動区民の会 定 50名(先着順) 申 当日、直接会場へ  
 問 場 中央図書館事業係(十条台1-2-5) ☎(5993)1125

### 古民家工作教室「昔なつかしいからくり玩具・パタパタ作り」

対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 日 8月4日(火) 午前10時~正午 内 江戸時代の不思議なからくり玩具(五連の板が回転しながら落ちると絵柄が変わるかわり屏風)を作ります。  
 定 25名(抽選) 費 200円 申 往復はがき(記入例参照。全員(2名までの)氏名・住所・年齢(学生は学年)も記入)で、7月21日(火)(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

### 夏休み親子消費者教室「ジャパブルー・藍染めに挑戦しよう」

対 区内在住の小学3年生~6年生と保護者(2名1組) 日 7月23日(木) 午後1時30分~3時30分 師 生活科学ボランティア

### 障害者福祉センター子ども体験教室~夏休みの自由研究に~

①好きな香りの虫よけミストを作ってみよう!(アロマテラピー体験) 日 7月24日(金) 午後1時30分~3時30分 師 堀口美智子氏  
 ②自分だけのマグカップを作ってみよう!(陶芸体験) 日 7月30日(木) 午後1時30分~3時 師 遠藤富美子氏 =以下、①②共通=  
 対 区内在住の小学3年生以上の方 定 15名(抽選) 申 往復はがきまたはファクス(記入例参照。①②どちらの教室も希望の場合は、優先順位も記入)で、7月15日(水)(必着)まで  
 問 場 先 〒114-0032 中十条1-2-18 障害者福祉センター事業係 ☎(3905)7121 FAX(3905)7116

### ソフトボールを楽しもう!

対 区内在住、在学の小学生 日 ①8月4日~18日 毎週火曜 ②8月7日~21日 毎週金曜 いずれも計3回 午前10時~正午 ※雨天中止 場 中央公園野球場(十条台1-

### ペアレントトレーニング

子どもが言うことを聞かないなど子育てに大変さを感じているお父さん、お母さんが、子どもへの接し方、ちょっとした工夫を学ぶプログラムです。  
 対 区内在住で、全回参加できる4歳~小学4年生のお子さんの保護者  
 日 10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日・16日、平成28年1月13日・27日、2月10日・24日 各水曜 計10回 午前10時~11時30分 定 8名(申込順) ※保育が必要な方はご相談ください。  
 申 7月8日(水)午前9時30分から電話申込 ※7月29日(水)、8月5日(水)のいずれかで保護者とお子さんに事前面接を実施し、お子さんのどのような行動にお困りかなど、お話を伺います。  
 問 場 先 子ども家庭支援センター(育ち愛ほっと館)(王子2-7-34) ☎(3914)9565

### 産前産後のセルフケア講座

出産前後の母親の心身の疲労や出産前後の悩み、育児不安などに対するエクササイズを中心とした講座です。  
 ①豊島東児童館(北区豊島5-5-9-120) 日 7月8日(水) 午前10時~11時30分 定 妊婦7名、親子7組(いずれも申込順) 問 先 健康いきがけ課王子健康相談係 ☎(3908)9087  
 ②神谷南児童館(神谷3-35-17) 日 7月13日(月) 午前10時~11時30分 定 妊婦10名、親子10組(いずれも申込順) 問 先 健康いきがけ課赤羽健康相談係 ☎(3903)6481  
 ③栄町子どもセンター(児童館)(栄町33-3) 日 7月13日(月) 午前10時~11時30分 定 妊婦10名、親子10組(いずれも申込順) 問 先 健康いきがけ課滝野川健康相談係 ☎(3919)2815 =以下、①~③共通=  
 [利用回数] 産前・産後各1回  
 対 区内在住で安定期の妊婦及び講座当日生後2~3か月(120日まで)の乳児と産婦 問 NPO法人マドレボニーア産前産後セルフケアインストラクター 申 電話申込

### 親子ふれあいサロン~第20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(2名1組) 日 7月13日(月) 午前10時~正午 内 跳び箱、鉄棒などを使用しての親子体操 師 幼小幼児体操振興会 飯田博

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 Eメール

## ◆“現代の寺子屋” 楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団

より良い人間関係のために

～コミュニケーション力を磨く～

日 7月18日(土) 午後2時～4時

場 王子小学校王子ホール 師 人材教育研

定 100名(先着順) 申 当日、直接会場へ

問 北区明るい社会づくりの会 佐藤

☎(3905) 8056

【出店料】無料(2.4m×1.5m)

申 往復はがき(記入例参照)で、7月11日(土)(必着)まで

問 先 〒114-0003 北区豊島1-39-14 プチ・マルシェ・エグロ

☎(3911) 6707

●きつね塚商店会土曜縁日

日 8月1日(土)・8日(土) いずれも午後4時～7時30分(雨天中止)

場 きつね塚商店会通り(滝野川6丁目)

【出店予定数】約35店(申込順)

【出店料】無料(1m×2m)

申 電話申込

問 先 きつね塚商店会 肉の山本

☎(3916) 4235

## 催し

### ◆フリーマーケット

後援 北区

出店者を募集します。販売は家庭で出た不用品に限りです。

●滝野川公園

日 7月18日(土) 午前10時～午後3時(雨天の場合、7月25日(土)に順延)

【出店予定数】20店(抽選)

【出店料】1,500円(2.5m×2m)

申 往復はがき(記入例参照)。搬入時の車使用の有無も記入)で、7月13日(月)(当日消印有効)まで

問 先 〒154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会

☎(3412) 6857

●きつね夏まつり

日 7月25日(土) 午後3時～7時(雨天中止)

場 いなり通りショッピングロード(北区豊島1・2丁目)

【出店予定数】20店(抽選)

### ◆第16回新大正琴チャリティーコンサート(東日本震災復興支援)

後援 北区教育委員会・北区社会福祉協議会

日 7月14日(火) 午後2時開演(1時30分開場) 場 北とぴあつじホール

内 「二つのギター」、「神田川」、「ある恋の物語」など 申 当日、直接会場へ

問 新大正琴愛好会 小野塚

☎(3902) 2523

### ◆SKIPシティ国際Dシネマ映画祭2015

主催 埼玉県・川口市・映画祭実行委員会・NPO法人さいたま映像ボランティアの会

日 7月18日(土)～26日(日)

場 SKIPシティ(埼玉県川口市上青木3-12-63)ほか

内 映画プロデューサーなどの審査によって、長編部門・短編部門・アニメーション部門の各種受賞作品を決定します。親子で楽

しめるイベントや音声・字幕付きのバリアフリー上映も実施します。

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 SKIPシティ国際Dシネマ映画祭事務局

☎048(263)0818

HP <http://www.skipcity-dcf.jp/>

## お知らせ

### ◆北区防災ボランティアの募集

災害時に全国から集まる多数のボランティア受け入れや調整をする「(仮称)災害時ボランティア本部」の活動などにご協力いただく「北区防災ボランティア」を募集します。

対 区内在住、在勤、在学の16歳以上で、ボランティアとしての活動が可能な方

内 講習会などに参加して「防災ボランティア」として登録します。※現在150名の方が登録しています。また、毎月第3日曜日に防災センターで定例会を開催しています。

申 直接窓口または電話申込(随時)

問 先 北区防災センター(西ヶ原2-1-6)

(月曜休館)

☎(3940) 1811

### ◆応援します！魅力あふれるお店づくり！モデルショップ推進事業

対 区内に所在する小売業、飲食業、サービス業で、従業員数4名以下の店舗 ※そのほか条件があります。

内 店舗経営などの専門家が5回程度店舗を訪問し、経営の改善方法などを無料でアドバイスします。【募集件数】3件(先着順)

申 電話、郵送またはファクス(記入例参照)で、11月27日(金)(必着)まで

問 先 〒114-8503(住所不要)産業振興課商工係

☎(5390) 1235

FAX(5390) 1141

### ◆平成27年度ビジネスネット～受発注企業情報交換会～

主催 北区・板橋区産業振興公社・豊島区・練馬区産業振興公社・文京区・東京都中小企業振興公社

対 食品・生活雑貨などに関連した企業

日 11月27日(金) 午後1時～5時(予定)

場 巣鴨信用金庫本店3階ホール(豊島区巣鴨2-10-2)

内 事前マッチング方式の個別商談会

費 1社2,000円

申 参加申込書(ホームページからダウンロードできます)を郵送で、8月28日(金)(必着)まで

※参加申込書を商談希望企業へ提示し、事前マッチングを行うため、申込しても商談会に必ず参加できるとは限りません。

問 先 〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1 豊島区生活産業課商工係

☎(4566) 2742

HP <http://www.toshima-biz.com/>(としまビジネスサポートセンター)

EM [A0029099@city.toshima.lg.jp](mailto:A0029099@city.toshima.lg.jp)

### ◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区

年金の内容や受取額についての疑問、サービス残業やパワハラなどのトラブル、人事・労務管理などのお悩みに、社会保険労務士が無料で相談に応じます。

日 7月14日(火) 午後1時30分～4時

場 区役所第一庁舎1階ロビー

申 当日、直接会場へ

問 東京都社会保険労務士会 北支部

☎(3908) 0248

### ◆さかた産業フェアツアー

主催 山形県酒田市

対 山形県酒田市への転職や移住(UJターン)に興味を持つ20歳～60歳の方

日 10月3日(土)～4日(日) 1泊2日

定 20名(抽選)

費 9,800円(交通費、宿泊費(4食)を含む)

申 7月31日(金)までに電話申込

問 先 庄交トラベル酒田営業所

☎0234(24)4221

### 北とぴあ6階ギャラリー作品展

日 内 下表のとおり 場 北とぴあ6階 問 男女共同参画センター「スペースゆう」(月曜・祝日、7月21日(火)、8月9日(日)、9月24日(木)休館) ☎(3913) 0161

| 日程                | 展示タイトル(内容)                   | 展示者              |
|-------------------|------------------------------|------------------|
| 7月1日(水)～5日(日)     | 男女共同参画週間特集                   | スペースゆう           |
| 7月8日(水)～23日(木)    | 会員の作品展示                      | NPO法人あらかわ学会写真委員会 |
| 7月25日(土)～8月8日(土)  | 王子駅前絵紙教室展                    | 王子駅前絵紙教室         |
| 8月12日(水)～23日(日)   | Franceの情景and Zoo Animals(写真) | 加藤園子氏            |
| 8月26日(水)～9月10日(木) | 赤羽エコー広場絵てがみ展                 | 赤羽エコー広場絵てがみ描こう会  |
| 9月12日(土)～27日(日)   | 影(シャドー)                      | 写真集団かぜ           |

【展示時間】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分前までをお願いします。

## 育てよう!! 青少年の豊かな心、大きな夢

充実した夏休みになるよう、普段なかなか参加することができない地域の行事やボランティア活動に家族そろって参加してみませんか。

### ●あなたの地域には青少年地区委員会があります

次代を担う青少年が、年齢の違う子どもや大人とのふれあいの場を通じて、地域でいきいきと活動し、自立した社会人に育つことを目指して、地域振興会ごとに青少年地区委員会が活動しています。青少年地区委員会は、健全な地域環境づくり推進のための啓発活動やあいさつ運動、各種スポーツ大会やハイキング、キャンプなど、年間を通してさまざまな活動を行っています。夏休みなどに開催される事業は右表のとおりです。

### ●青少年地区委員会の重点目標

北区青少年問題協議会の活動基本方針に基づき、各地域の実情にあった活動を展開しています。

#### 1 安全・安心で健全な地域環境づくりの推進

青少年の育成にとって、地域の環境はとても大切です。地域ぐるみで青少年が安全に、安心して生活できる環境づくりに努めましょう。

#### 2 心がふれあう明るい家庭づくりの推進

家庭は青少年にとって豊かで安定した人間関係を作りだし、安らぎを与え、社会性を養い、自立を促進させるものです。各青少年地区委員会では毎月第3土・日曜の「家族ふれあいの日」を基本に、家族そろって参加できる事業を行っています。

#### 3 青少年の社会参加活動の推進

青少年がさまざまな社会活動に参加して多くの人々と交流する中で、社会性を身につけ、自立心や協調性、優しさや思いやりの心を培うことは大切です。青少年地区委員会でも地域の児童館などと連携し、積極的に社会参加できる場や機会の提供に努めています。

### ●7月は内閣府主催「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です

青少年の非行・被害防止や健全育成、社会環境の浄化への取り組みなど、もう一度考えてみましょう。

問 子育て支援課次世代育成係 ☎(3908) 8143

| 青少年地区委員会 | 事業名            | 日程                | 問い合わせ(地域振興室)      |
|----------|----------------|-------------------|-------------------|
| 十条台      | デイキャンプ         | 7月19日(日)          | 十条台 ☎(3908) 3521  |
| 王子       | ラジオ体操会         | 7月21日(火)～31日(金)   | 王子 ☎(3912) 1521   |
| 豊島       | 夜間パトロール第31回    | 7月21日(火)～8月31日(月) | 豊島 ☎(3912) 1532   |
| 十条       | 早起きラジオ体操会      | 7月21日(火)～30日(木)   | 十条 ☎(3908) 3532   |
| 神谷       | 手芸・工芸教室        | 8月5日(水)           | 神谷 ☎(3901) 3505   |
| 赤羽西      | 野外活動のつどい       | 7月18日(土)          | 赤羽西 ☎(3900) 0049  |
| 志茂       | ラジオ体操          | 7月21日(火)～30日(木)   | 志茂 ☎(3901) 3178   |
| 赤羽       | 野外活動           | 9月6日(日)           | 赤羽 ☎(3901) 1412   |
| 赤羽北      | デイキャンプ         | 7月26日(日)          | 赤羽北 ☎(3907) 1800  |
| 滝野川西     | 納涼と防災の夕べ       | 7月15日(水)          | 滝野川西 ☎(3916) 2246 |
| 滝野川東     | ラジオ体操          | 7月19日(日)～30日(木)   | 滝野川東 ☎(3910) 0131 |
| 西ヶ原東     | ラジオ体操          | 7月21日(火)～30日(木)   | 西ヶ原東 ☎(3910) 0142 |
| 昭和町      | 盆踊り大会          | 7月18日(土)          | 昭和町 ☎(3893) 5417  |
| 浮間       | 防災訓練・つきまごどもまつり | 8月30日(日)          | 浮間 ☎(3960) 0047   |
| 桐ヶ丘      | 親子ふれあい体験       | 7月23日(木)          | 桐ヶ丘 ☎(3907) 2427  |
| 田端       | ラジオ体操会         | 7月23日(木)～8月1日(土)  | 田端 ☎(3828) 5560   |
| 東十条      | 夏休みの集い         | 7月18日(土)          | 東十条 ☎(3912) 8992  |
| 堀船       | 堀船サマーフェスティバル   | 8月8日(土)           | 堀船 ☎(3912) 3531   |
| 東田端      | 夏休み夜間パトロール     | 7月21日(火)～8月31日(月) | 東田端 ☎(3800) 6772  |

※参加対象者・会場・時間などは、各地区委員会により異なりますので、あらかじめ地区委員会事務局(各地域振興室)へお問い合わせください。  
※各地区委員会では年間を通して事業などを実施していますので、詳しくは地域振興室へお問い合わせください。



### くらしのトラブル 注意報

消費生活センター ☎ (5390) 1239

#### フィルムが破れて洗剤が目や口に! 洗濯用パック型液体洗剤の事故に注意

洗濯用パック型液体洗剤は、新たな形の洗濯用洗剤として、近年、日本でも製造販売が行われています。計量の必要がなく簡便という利点があるものの、フィルムが破れ、洗剤が口や目に入るなどの事故情報が消費者庁に寄せられています。フィルムは水に溶けやすいため、子供が握ったり噛んだり遊んでいるうちに、破れてしまうケースが多く、特に3歳以下の乳幼児に被害が集中しています。

目に入ったり、飲んでしまったりした場合は、以下の対処をして、医療機関を受診しましょう。

#### 〈対処方法〉

- ・飲んでしまった場合  
口をすすがせ、無理に吐かせず、水または牛乳を少量飲ませる
- ・目に入ってしまった場合  
こすらずに、すぐに水で10分以上洗い流す
- ・皮膚についた場合  
すぐに大量の流水で洗う。付着した衣服は脱ぐ

#### キャッシュカードと暗証番号をだまし取る詐欺に注意

実際に取引のある銀行を装って偽のキャッシュカードを送りつけ、「交換」などと称して、使用中のキャッシュカードと暗証番号を送らせる事例が報告されています。

金融機関が、キャッシュカードを返送させたり、暗証番号を尋ねたりすることは決してありません。このような連絡を受けても、絶対に返送しないでください。

少しでも不安や疑問を感じた場合は、すぐに消費生活センターへ相談してください。

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

一人で悩まないで! 借金問題  
☎(5390)1239  
多重債務相談は消費生活センターへ

### トップアスリートのまち・北区

#### トップアスリート宣伝教室(卓球) 参加者募集

対区内在住、在学の小・中学生(1年以上の経験者) 日8月1日(土) 午前11時～午後0時30分 定小学生25名、中学生25名(抽選) 場味の素ナショナルトレーニングセンター(西が丘3-15-1) 申往復はがき(記入例参照。学校名・学年、性別、競技開始年齢も記入)で、7月14日(火)(必着)まで ※詳しくはホームページをご覧ください。  
問先〒114-8546(住所不要)東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(3908)9328  
HPhttp://www.city.kita.tokyo.jp/spo-suishin/pinpon.html

### スポーツ

#### ◆北区体育協会スポーツ教室

##### ●初心者フラダンス教室

日8月3日～9月28日(8月17日を除く) 毎週月曜 計8回 ①午後6時30分～7時40分 ②午後7時50分～9時 場滝野川体育館プレイルーム(西ヶ原2-1-6)  
師斎藤富美江氏 費6,200円

##### ●スマールボール&ストレッチ教室

日8月5日～9月16日 毎週水曜 計7回 午後1時30分～2時50分 場北とびあ地下1階多目的ルーム 師永井美和子氏 費6,200円(ボール代含む)  
=以下、共通=  
対区内在住、在勤で20歳以上の方 定30名(抽選) 申往復はがき(記入例参照。時間帯がある教室は①②の別も希望順位に記入)またはホームページで、7月15日(水)(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

#### ◆スポーツ体験会

##### ～ニュースポーツに挑戦しよう～

主催 北区スポーツ推進委員協議会  
共催 北区教育委員会

対区内在住、在勤の方 日7月12日(日) 午後1時～5時 場滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) 内スポーツ吹矢、ビーチボールパレー、ドッジビー、卓球、ポッチャの体験 [持ち物]運動のできる服装、上履き、飲み物、タオル 申当日、直接会場へ  
問スポーツ施策推進担当課 ☎(3908)9328

#### ◆長期テニス教室

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤の方 日①中級者…9月7日～12月14日 毎週月曜 ②初中級者…9月1日～11月24日 毎週火曜 ③初心者及び初級者…9月2日～11月25日 毎週水曜 いずれも計10回

午前10時～正午(10月から午前9時～11時) ※予備日を2日程度含んでいます。  
場桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57) 定各10名(抽選) 費8,000円(傷害保険を含む) 申往復はがき(記入例参照。希望コース番号(第2希望まで)も記入)で、7月15日(水)(当日消印有効)まで  
問師先〒115-0043 北区神谷3-10-8-115 北区テニス連盟 豊田 實 ☎090(6135)4090

#### ◆弓道初心者教室

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤、在学で18歳以上の方 日7月23日～8月22日 毎週木・土曜 計10回 午後6時30分～9時  
場滝野川体育館弓道場(西ヶ原2-1-6) 師全日本弓道連盟指導員 定30名(先着順) 費5,000円(初日に集金) ※用具は連盟で用意します。靴下か足袋着用。  
申往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、7月15日(水)(必着)まで  
問先〒114-0016 上中里1-43-10 成田喜裕 ☎080(5926)1685  
EMmyrrha@cd6.so-net.ne.jp

### 講座・講演会

#### ◆赤羽文化センター講座

①区民協働講座「脳活性・認知症予防ゲームでいきいき生活を!」  
対区内在住、在勤、在学の方 日8月10日・31日、9月7日・28日、10月5日・19日、11月2日・16日 各月曜 計8回 午後2時～4時 内ゲームを通じて共感や優しさ、信頼を育むこと(優しさのシャワー)を学びます。 師笑いクラブスマイル赤羽 定25名(抽選) 費80円(傷害保険料) 申はがき、ファクス(記入例参照。家族の方に限り複数名での申込可(全員の氏名を記入))、または直接窓口で、7月27日(月)(必着)まで  
②PC特別講座「みんなのパソコンひろば」  
対区内在住、在勤、在学の方でパソコン初級者の方(マウス操作ができる方) 日8月5日(水) 午後6時～8時30分 内パソコン相談、ミニセミナー「Power Point2013のアニメーション機能でオートデモ(自動プレゼンテーション)の作成」 師堀 愛弓氏 定16名(抽選) 費1,540円 申往復はがき(記入例参照)ホームページで、7月24日(金)(必着)まで  
=以下、①②共通=  
問場先〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター ☎(3906)3911 FAX(3906)3915  
HPhttp://www.kita-bunka.com

#### ◆北管ネット夏季マンションセミナー

後援 北区

来年4月より電力自由化が始まり、消費者は各家庭にあった電力会社と契約することができるようになりました。マンション管理組合はどのように対処すべきか学びます。

日7月11日(土) 午後2時～4時  
場東田端地域振興室2階会議室(東田端1-12-14) 師マンションオーナーコミュニティ理事長 長宗敏治氏 定40名(先着順)  
申電話、ファクス(記入例参照)またはホームページで申込  
問先NPO法人北区マンション管理組合 ネットワーク事務局 小川 ☎(3893)9792 FAX(3893)9793  
HPhttp://www.kitakan.in/

#### ◆学校公開講座「茶道を始めませんか」

対区内在住、在勤、在学の方 日7月25日～8月22日 毎週土曜 計5回 午前9時30分～正午 定15名程度(抽選) 費1回500円(菓子代) 申ファクス(記入例参照)で、7月15日(水)(必着)まで  
問同校茶道部指導者 毛利 ☎090(7849)7820  
場先浮間中学校 FAX(5970)0485

#### ◆星美学園短期大学 日伊総合研究所公開講演会

後援 北区教育委員会

ルネサンスとはなにか  
一芸術と社会の関係性を読み解くー  
日7月18日(土) 午後2時～4時  
師東京造形大学准教授 池上英洋氏 定500名(先着順) 申はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、7月15日(水)(必着)まで。当日受付可  
※詳しくはホームページをご覧ください。  
問場先〒115-8524(住所不要)星美学園短期大学日伊総合研究所(赤羽台4-2-14) ☎(3906)0056 FAX(5993)1600  
HPhttp://www.seibi.ac.jp/college/ist/

#### ◆星美学園短期大学公開講座

後援 北区教育委員会

インクルーシブ時代の特別支援ー学校のユニバーサルデザイン化と交流・共同学習ー  
対保育士、幼稚園教諭、小・中学校教諭、特別支援学校教諭など 日8月25日(火) 午前10時40分～午後0時10分  
師前・越谷市立西方小学校校長 服部純一氏 定50名(抽選) ※保育なし。子ども同伴不可 費2,000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、8月6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  
EMc\_koza@seibi.ac.jp

申込 記入例

往復はがきか返信用の封筒に、住所氏名を記入

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

#### ◆大腸がん検診

対区内在住の35歳以上の方(昭和55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に採便セットを受け取り、各会場の検診日にお持ちください(代理可)。  
定各日110名(先着順)  
日場問先 右表のとおり

| 申込先(採便セット配布場所)   | 検診日時              | 検診会場              | 申込方法  |
|--|-------------------|-------------------|---|
| 健康いきがい課 王子健康相談係<br>〒114-8508(住所不要)区役所第一庁舎1階7番 ☎(3908)9087 FAX(3908)9086  | 8月19日(水) 午前9時～11時 | 北区保健所1階(東十条2-7-3) | 【窓口直接配布の場合】<br>7月10日(金)午前8時30分から各健康相談係で採便セットを直接お渡しします。各係検診の1週間前に締切となります(代理可)。   |
| 健康いきがい課 赤羽健康相談係<br>〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486  | 8月21日(金) 午前9時～11時 | 赤羽会館7階            | 【はがき・ファクスの場合】<br>7月10日(金)から各健康相談係へ、はがきまたはファクスに検診名、希望検診日、郵便番号・住所・氏名・ふりがな・生年月日・年齢・性別・電話番号を記入して申込(ファクス場合は番号を記入)。各係検診日の14日前に締切となります。<br>※後日採便セットを郵送します。 |
| 健康いきがい課 滝野川健康相談係<br>〒114-0001 東十条2-7-3 北区保健所1階 ☎(3919)2815 FAX(3919)3308 | 8月26日(水) 午前9時～11時 | 北区保健所1階(東十条2-7-3) |   |

記号の見方 対象 日日時 会場 内容 師講師 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 Eメール

# 文化センター 夏休み子ども講座

～中央公園・赤羽・滝野川文化センター～

対日場師定費問先[締切]下表のとおり

申往復はがき(記入例参照。希望コース、学校名・学年、保護者の緊急連絡先も記入。T-3は保護者の氏名も記入。C-3(7月25日のみ)、A-1は同伴する保護者の氏名も記入)で各文化センターに申込

※1コースにつき1人または1組1通

| コース | 講座名                                       | 日程   | 対象<br>(区内在住・在学)                  | 講師                                   | 定員<br>(抽選) | 費用<br>(全回分)       | 締切<br>(必着)                   | 会場<br>問い合わせ先<br>申し込み先   |
|-----|---|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------|-------------------|------------------------------|---|
| C-1 | 南極を知ろう!見よう!<br>さわろう!                      | 低学年コース<br>7月23日(木)<br>午前10時～11時45分<br>高学年コース<br>7月23日(木)<br>午後1時30分～3時15分        | 小学1年生～3年生                        | NECネットエスアイ備<br>水田裕文氏<br>(第55次越冬隊員)   | 各<br>30名   | なし                | 7月14日<br>(火)                 | 中央公園<br>文化センター<br>〒114-0033<br>十条台1-2-1<br>(月曜、祝日休館)<br>☎(3907)5661 |
| C-2 | 親子で変身!<br>オモロイ画像を作ろう!                     | 7月25日(土)・26日(日)・<br>28日(月) 計3回<br>午前10時～11時30分                                   | 小学1年生～3年生                        | 美術教室MyArt<br>三輪まり子氏                  | 各<br>20名   | 500円<br>程度        | 7月15日<br>(水)                 |   |
| C-4 | 子ども新聞記者体験<br>～プロから学ぶ!聞く・書く・伝える～           | 7月31日(金)<br>午前10時～11時45分   | 小学3年生～6年生                        | 読売新聞<br>東京本社<br>保井隆之氏 ほか             | 各<br>20名   | なし                | 7月18日<br>(土)                 |   |
| C-5 | 造形工作教室<br>名シェフは私、おもてなし<br>お弁当づくり          | 8月20日(水)・21日(金)・<br>22日(土) 計3回<br>午後1時30分～3時30分                                  | 小学3年生～中学生                        | 造形教室主宰<br>橋本順子氏                      | 各<br>20名   | 500円<br>程度        | 7月30日<br>(木)                 |   |
| C-6 | 東大生と科学実験!<br>磁石のふしぎを学ぼう                   | 低学年コース<br>8月25日(火)<br>午前10時30分～11時40分<br>高学年コース<br>8月25日(火)<br>午後1時30分～2時40分     | 小学1年生～2年生                        | 東京大学サイエ<br>スコミュニケーシ<br>ンサークルCAST     | 各<br>30名   | 100円<br>程度        | 7月21日<br>(火)<br>7月28日<br>(火) |   |
| C-7 | チョウの標本づくりを体験<br>しよう!<br>(採集なし)            | 小学1年生～3年生コース<br>7月25日(土)<br>午前9時45分～正午<br>小学4年生～中学生コース<br>7月26日(日)<br>午前9時45分～正午 | 小学1年生～3年生<br>(小学2年生以下は<br>保護者同伴) | <チョウ流CLUB>                           | 各<br>30名   | 500円              | 7月16日<br>(木)                 |   |
| A-3 | 夏休み子ども絵画教室                                | 7月29日(水)・30日(木)・<br>31日(金) 計3回<br>午後1時30分～3時30分                                  | 初めて本講座に参<br>加する小学生               | 画家・白日会会員<br>田中絵美氏                    | 30名        | 50円<br>程度         | 7月17日<br>(金)                 |   |
| A-4 | 手話を学ぼう<br>～「こえ」を「かたち」に～                   | 8月5日(水)・6日(木)・<br>7日(金) 計3回<br>午後1時30分～3時  | 小学生                              | 北区手話指導<br>プロジェクト                     | 各<br>20名   | なし                | 7月23日<br>(木)                 |   |
| A-5 | アニメクリエーター<br>体験講座<br>～パラパラアニメの体験も<br>あるよ～ | 8月17日(月) 午前10時30分<br>～11時30分、8月20日(木)<br>午前10時～午後3時 計2回<br>※昼食休憩あり               | 小学4年生～中学生                        | 杉並アニメーション<br>ミュージアム                  | 各<br>20名   | 100円<br>程度        | 7月23日<br>(木)                 |   |
| A-6 | あかばね理科実験教室<br>～黄身と白身が逆転!?びっ<br>くりゆで卵～     | 8月22日(土)<br>午前10時～正午   | 小学4年生～6年生                        | NPO法人<br>ブルーアース                      | 32名        | 500円<br>程度        | 7月27日<br>(月)                 |   |
| T-1 | つくって食べよう!<br>手打ちうどん                       | 7月22日(水)<br>午前10時～午後2時   | 小学4年生～中学生                        | 吉田貞夫氏                                | 12名        | 350円<br>程度        | 7月14日<br>(火)                 |   |
| T-2 | ジュニア陶芸教室                                  | 7月24日(金) 午前9時30分～<br>正午、8月7日(金) 午前9時30<br>分～11時 計2回                              | 小学4年生～中学生                        | 陶芸家<br>高橋和則氏                         | 24名        | 500円              | 7月14日<br>(火)                 |   |
| T-3 | 親子で聴く<br>「いのちってスゴイ!」<br>誕生のひみつを学ぼう!       | 7月25日(土)<br>午前10時30分～正午  | 小学1年生～3年生<br>と保護者                | 誕生学協会認定<br>パスコーディネ<br>ーター<br>長谷部しのぶ氏 | 15組        | 50円<br>程度<br>(1組) | 7月15日<br>(水)                 |   |
| T-4 | 流木で作るウィンドチャイム!<br>夏の音色を楽しもう♪              | 7月29日(水)・30日(木)<br>午前10時～午後2時 計2回<br>※昼食休憩あり                                     | 小学1年生～4年生                        | 舞台音楽家<br>棚川寛子氏                       | 16名        | 500円<br>程度        | 7月18日<br>(土)                 |   |
| T-5 | 作ってつなげて転がして!<br>ココロ装置で特大仕掛<br>けを作ろう!      | 8月26日(水)・27日(木)<br>午前10時30分～午後2時30分<br>計2回 ※昼食休憩あり                               | 小学4年生～中学生                        | NPO法人<br>ココロ研究所                      | 12名        | 1,000円<br>程度      | 8月5日<br>(水)                  |   |

## 健康情報

### ◆健康増進センター(へるしあKITA)

男性食育体験講座  
～夏休みのお昼はパパごはん～  
対区内在住、在勤の育児中またはこれから  
パパになる男性  
日8月1日(土) 午前10時～午後1時  
夏野菜がたっぷりとれるランチを作  
ります。  
定16名(抽選) 費500円(食材費実費)  
申往復はがき(記入例参照)で、7月17日  
(金)(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

### ◆平成27年度女性支援のがん検診 未受診者対策事業が始まります

がん検診の受診促進を図るため対象者  
には、乳がん検診を無料で受診できるクーポン  
券を郵送しました。  
対平成27年4月1日現在、42・47・52・57  
歳で、平成21年度以降に北区乳がん検診を受  
診していない区内在住の女性  
日7月1日(水)～平成28年1月31日(日)  
※休日を除く 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)  
なお、区内在住の平成27年4月1日現在、  
22・27・32・37歳の女性で、平成21年度以  
降に北区子宮がん検診を未受診の方には子  
宮頸がん検診を無料で受診できるクーポン  
券を8月中旬に郵送します。子宮頸がん検  
診の検診期間が9月1日(火)～平成28年1  
月31日(日)です。  
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

### ◆耳の健診の受診券を送付しました

対区内在住で65歳以上の奇数年齢の方(平  
成28年3月31日現在) 日7月1日(水)～9  
月30日(水) ※事前に医療機関への健診  
予約が必要です。予約満了となり次第受付  
終了となる場合がありますので予約状況は  
各医療機関にご確認ください。  
場「健診会場」のポスターを掲示している  
実施医療機関  
内問診、視診、標準純音聴力検査  
費500円 ※生活保護などを受けている  
方は、自己負担金が免除されます。  
※受診券が届いていない方はお問い合わせ  
ください。  
問健康いきがい課コールセンター  
☎(3908)9034  
健康いきがい課健康増進係  
☎(3908)9016



### 長生きするなら 北区が一番

#### 介護予防講演会・笑顔で長生き調査 かめばかむほど、健康寿命がぐんぐん 伸びる!

対区内在住の65歳以上で、現在要支  
援・要介護認定を受けていない方のう  
ち、次の地域にお住まいの方(王子本町、  
岸町、滝野川4丁目、十条台、王子、  
北区豊島、東十条1丁目、神谷1  
丁目、中十条1丁目、上十条1  
丁目、4丁目、十条仲原1・2丁目)  
日7月30日(木) 午後2時～3時30分  
(1時40分開場)  
場「北とびお14階スカイホール」  
内「北区お元気体操」を考案者か  
ら学びましょう。笑顔で長生き調査も  
実施します。  
師 日本大学松戸歯学部教授 那須郁  
夫氏  
定 60名(抽選)  
申 往復はがき(記入例参照)で、7  
月17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

#### 健康増進センター(へるしあKITA)

①コンディショニングストレッチ  
対区内在住、在勤の40歳以上の方  
日8月1日(日) 午前10時～11時30分  
内暑さや冷房で乱れがちな体をスト  
レッチで整えます。  
申往復はがき(記入例参照)で、7  
月17日(金)(必着)まで  
②リズムエクササイズ  
対区内在住、在勤の40歳以上の方  
日8月5日(木) 午後2時～3時30分  
内シンプルなたステップを組み合わせ  
て楽しく動きます。  
申往復はがき(記入例参照)で、7  
月22日(水)(必着)まで  
③ストレッチレニング  
対区内在住、在勤の40歳以上の方  
日8月6日(木) 午後2時～3時30分  
内ゆっくりとした動作で筋肉を鍛えま  
す。  
申往復はがき(記入例参照)で、7  
月22日(水)(必着)まで  
日以下、①③共通!!  
定 30名(抽選)  
問場先 〒114-0002 王子5-1-2-1  
5-101 健康増進センター(月曜、  
祝日休館)  
☎(5390)2220

#### 介護予防のためのピラティス教室

主 催 北区社会福祉協議会・  
社会福祉法人とうほうえん  
対医師などから運動制限をされてい  
ない方  
日7月から毎月第3火曜 午後1時  
30分～2時30分  
場 浮間ふれあい館第3ホールA(浮  
間2-10-1-2)  
定 各回20名(申込順)  
申 各回の前週金曜までに電話申込  
問先 うきま幸福苑  
☎(5914)1333

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7面をご覧ください