

NO.1480

毎月1日・10日・20日発行

7 | 10

平成27年(2015)

# 北区ニュース

北区アンバサダー  
倍賞千恵子氏が夏の飛鳥山公園をPR  
あすかパークレール「アスカルゴ」車内で、倍賞氏のアナウンスが流れます。  
【期間】7月17日(金)～8月31日(月)  
※放送終了日は予定です。  
【問】広報課  
☎(3908)1102



## 夏休み!! 公園で水遊びをしよう!

区には、滝や噴水など水遊びができる施設のある公園が13カ所あります。ジリジリと暑い日が続くこの季節ですが、暑さに負けず公園で水遊びをして楽しい夏休みを過ごしましょう。水遊びができる施設は、7月12日(日)までは土・日曜、祝日のみ、7月18日(土)からは毎日利用できます。また、施設の清掃日、悪天候の日、電力が逼迫した場合などは運転を休止します。詳しくは、各公園及び北区ホームページなどでご確認ください。

【問】道路公園課公園河川係 ☎(3908)9275

【池】…池 【壁】…壁泉 【流】…流れ 【噴】…噴水 【滝】…滝

<p><b>1 都立浮間公園</b> (浮間2丁目、板橋区舟渡2丁目) 【運休日】なし ※7月18日(土)から</p>	<p><b>2 志茂4丁目児童遊園</b> (志茂4-46-6) 【運休日】なし ※7月18日(土)から</p>	<p><b>3 北運動公園</b> (神谷2-47-6) 【運休日】第1・3月曜</p>	<p><b>4 神谷堀公園</b> (王子5-21先) 【運休日】第1・3木曜</p>	<p><b>5 豊島公園</b> (王子6-3-45) 【運休日】第2・4水曜</p>
<p><b>13 清水坂公園</b> (十条仲原4-2-1) 【運休日】第2・4水曜</p>				<p><b>6 堀船公園</b> (堀船2-10-5) 【運休日】第2・4火曜</p>
<p><b>12 中央公園</b> (十条台1-2-1) 【運休日】第1・3金曜</p>	<p><b>11 音無親水公園</b> (王子本町1-1-1) 【運休日】第1・3水曜</p>	<p><b>10 飛鳥山公園</b> (王子1-1-3) 【運休日】第1・3金曜</p>	<p><b>8 滝野川公園</b> (西ケ原2-1-8) 【運休日】第1・3木曜</p>	<p><b>7 田端新町公園</b> (田端新町1-22-18) 【運休日】第2・4水曜</p>
<p><b>9 西ケ原みんなの公園</b> (西ケ原4-51-62) 【運休日】第1・3火曜</p>				

### 【注意事項】

- 利用の際は、次の注意事項を守ってください。
- ・石やビンなどを流れの中に入れない。
  - ・子どもには大人が付き添う。
  - ・犬などのペットを流れの中に入れない。
  - ・遊んだあとは、水道水で手足を洗い、うがいなどを行う。
  - ・施設の周りで盗撮被害のおそれがあります。子どもの着替えなどは注意してください。
  - ※運転時間は、午前10時～午後4時です。

記事の見方 対象 日 時 会場 内容 講師 定員 費用(記載のない場合は無料です) 申込方法 問い合わせ先 申込先 HP ホームページ EM エメール

### 育ち愛ほっと館では、子どもと家庭の総合相談を受け付けています

☎(3914)9565  
(午前9時30分～午後5時 祝日、年末年始を除く)

※子ども(0歳～18歳)と子育てに関する相談なら、どなたでもご利用いただけます。区では、小学5年生と中学1年生に、子ども向け相談カードを配布しています。



●振り込め詐欺にご注意ください  
臨時福祉給付金の手続きで、ATMの操作や手数料の振込を求めたり、申請前に個人情報照会を照会したりすることは絶対にありません。不審な電話があったら、最寄りの警察または警察相談専用電話(☎9110)へご連絡ください。

●「コールセンター」開設までの問い合わせ先  
臨時福祉給付金担当室  
☎(3908)9128

●対次の①～④のすべてに該当する方  
①基準日(平成27年1月1日)時点で北区に住民登録がある  
②平成27年度特別区民税(均等割)が非課税である  
③平成27年度特別区民税(均等割)課税者の扶養親族などではない  
④生活保護制度の被保護者などではない  
【給付額】1人につき6千円(1回のみ)

◆臨時福祉給付金  
消費税率引き上げによる影響が大きい家庭の負担を軽減するために、対象となる方へ平成27年度も「臨時福祉給付金」を給付します。対象となる方には8月末から9月上旬にかけて申請書を郵送します。

●7月の番組(手話つき) 循環型社会の構築  
【ごみゼロのまちづくり】  
放送日時: 毎日午前9時、正午、午後8時・11時の4回(7月11日(日)・21日(火)は、午前6時午後5時8時・11時の4回)  
※放送時間は約15分です。ひと月ごとに内容を変更します。DVDでの貸出もしています。  
【問】広報課 ☎(3908)1102

北区広報番組  
【お笑い】  
「お笑い」  
「お笑い」  
「お笑い」

先日、MXテレビに出演し、飛鳥山博物館や飛鳥山公園のおすけスポットとして「あすかパークレール・アスカルゴ」を紹介いたしました。「アスカルゴ」はかたつむりに似た可愛いらしい形の車両で、新幹線をはじめ様々な電車、都電、音無親水公園、季節の花々を車窓から楽しむことができます。皆さんも、ぜひ一度乗車ください。▼赤羽自然観察公園や清水坂公園では、強い日差しに田んぼの水がきらめき、青々と健やかに育った苗が風にそよんでいます。私が大好きな高校野球の地方大会も始まり、暑さ厳しくなります。湿度が高く、暑さが厳しくなり、熱中症の心配な季節です。できる限り暑さを避け、こまめに水分を補給しましょう。そして、爽やかにこの夏をお過ごしください。

区長 花川典徳

# お知らせ

## ◆平成27年度ふるさと北 区財政白書を作成しました

区の財政状況と今後の課題をわかりやすく整理した冊子です。区政資料室(区役所第一庁舎1階)、図書館、各地域振興室または北区ホームページでご覧いただけます。

問 財政課  
☎(3908) 1105

## ◆職員募集

●身体障害者を対象とする平成27年度特別区職員採用選考  
【採用区分・選考区分及び採用予定数】Ⅲ類・事務27名  
【受験資格】次の①～⑤の要件のすべてに該当し、日本国籍を有する方  
①身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている方  
②昭和63年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方  
③自力により通勤ができ、かつ、介護者なしに職務の遂行が可能な方  
④通常の勤務時間(原則、週38時間、1日7時間45分)に対応できる方  
⑤活字印刷文による出題に対応できる方  
【第1次選考日】9月13日(日)  
【申込書類の配布場所】職員課人事係(区役所第一庁舎3階8番)、特別区人事委員会事務局任用課  
【申込方法及び期間など】インターネット:8月19日(水)当日受信有効まで 郵送:8月17日(月)当日消印有効までに特別区人事委員会事務局任用課へ(〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1)

詳しくは、同封するしおりをご覧くださいか、お問い合わせください。

【70歳～74歳の方】  
【発送時期】7月下旬  
【発送方法】世帯主宛て普通郵便  
問 国保年金課国保資格係  
☎(3908) 1131

# 国保

## ◆平成27年度特定保健指導が始まりました

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健康診査の結果により、生活習慣病の発症リスクが高く生活習慣の改善が必要な方に、特定保健指導を実施します。

平成27年度は、北区国民健康保険に加入し、特定保健指導の対象者(下表)に該当の方が対象となります。対象となる方には、特定保健指導利用券を送付します。

北区国民健康保険以外の医療保険に加入している方の特定保健指導は、ご加入の医療保険者(保険証発行機関)にお問い合わせください。

## ●特定保健指導ってどんなことをするの?

メタボリックシンドロームを軽減するために必要なバランスの取れた食生活や運動習慣を身に付けるための行動目標や計画づくりなどの支援を行います。

詳しくは、国保年金課庶務係(区役所第一庁舎2階27番)または、北区ホームページをご覧ください。

問 国保年金課庶務係

☎(3908) 1193・1130

## ●特定健康診査を実施しています

40歳から74歳の「北区国民健康保険」に加入している方に、受診券を送付しています。受診期間は8月31日(月)までです。特定健康診査を受けて健康状態をチェックしま

しょう。  
問 健康いきがいき課コールセンター  
☎(3908) 9034

◆新しい国民健康保険高齢受給者証をお送りします  
高齢受給者証は毎年8月に更新します。医療機関窓口での8月1日(土)からの負担割合は、国保に加入している70歳～74歳の方の平成27年度住民税課税標準額に基づいて判定します。負担割合は、「3割」または「2割(誕生日が昭和19年4月1日以前の方は1割)」です。

詳しくは、同封するしおりをご覧くださいか、お問い合わせください。

【70歳～74歳の方】

【発送時期】7月下旬

【発送方法】世帯主宛て普通郵便

問 国保年金課国保資格係

☎(3908) 1131



## 特定保健指導の対象者

腹囲	追加リスク※ ①血糖②脂質③血圧	④喫煙歴	対象	
			40歳～64歳	65歳～74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当	あり	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当	なし	積極的支援	動機づけ支援
上記以外で BMI≥25kg/m <sup>2</sup>	3つ該当	あり	積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当	なし	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当			

※追加リスク基準値

①血糖…空腹時血糖100mg/dl以上、またはHbA1c(NGSP値) 5.6%以上

②脂質…中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満

③血圧…収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上

※喫煙歴の斜線欄は、判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味します。

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申し込む場合の記入例は4回をご覧ください

問 先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

## ◆家庭学習アドバイザーの募集

生徒の家庭学習(数学)を支援していただける方を募集します。  
【対教員免許(数学)】有資格者または民間教育機関で中学生指導(数学)経験がある方  
【勤務場所】区立中学校  
【勤務時間】午後1時～5時(募集人数若干名)  
【業務内容】生徒が家庭学習に活用する教材の作成など  
【申す販】履歴書を郵送で、7月31日(金)まで。書類選考により面接の

連絡をします。※詳しくは、北区ホームページをご覧ください。  
問 先 〒114-8546(住所不要) 教育指導課指導係  
☎(3908) 9287

## ◆区立幼稚園非常勤講師の募集

【職務内容】区立幼稚園での特別支援対象児の保育の補助  
【応募資格】教育職員免許法による教諭の普通免許状を有する方または児童福祉法による保育士証を有する方  
【募集人員】1名  
【報酬】月額18万円(勤務時間)週30時間  
【雇用期間】9月1日(火)～平成28年3月31日(木)(更新あり)  
【応募方法】履歴書及び教諭普通免許状の写しまたは保育士証の写しを7月24日(金)までに郵送または持参

【選挙方法】一次：書類選考 二次：面接 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問 先 〒114-8546(住所不要) 教育指導課教職員係(幼稚園非常勤講師採用担当)滝野川分庁舎2階  
☎(3908) 9286

◆耐震化のための建替えまたは改修を行った住宅(一定の要件を満たすもの)に対する固定資産税・都市計画税を減免します(23区)

減免を受けるには、申請が必要です。建替えと改修では減免申請期限が異なりますので、ご注意ください。詳しくはお問い合わせください。

問 北都税事務所固定資産税課  
☎(3908) 1176

## ◆第1回北区自立支援協議会

【日】7月17日(金) 午後1時30分～3時(予定) 場所 第2委員会室(区役所第一庁舎4階)  
【定】20名(先着順)  
申 傍聴希望の方は、当日、直接

## 夏のイベント 食中毒にご用心

問 北区保健所生活衛生課食品衛生担当  
☎(3919) 0726

夏は花火にお祭り、バーベキューと楽しいイベントが目白押しで、おいしい夏の衛生面が疎かになりがちです。食中毒にならないよう、調理するときや食べるときは次の3つのポイントに注意しましょう。

**ポイント1** 手洗い忘れず！  
菌をつけなさい！

手洗いが不十分な状態では手指から食品が汚染されてしまい、食中毒を起こしてしまおそれがあります。調理前や食べる前にはしっかりと手洗いをしましょう。

**ポイント2** できあがったものはすぐ食べて！  
菌を増やさない！

夏の暑さは食中毒菌にとって増殖しやすい環境です。調理されたものは時間をおかずになるべく早く食べるようにしましょう。また、模擬店で買い過ぎてしまった残り物を持ち帰ることも控えましょう。

**ポイント3** お肉・野菜はよく加熱！  
菌をやっつける！

生肉にはどんなに新鮮でも食中毒菌がいます。おはしやトングは生肉用と焼けた肉用それぞれ別に用意をし、お肉は中心の赤みが取れるまでよく焼いて食べましょう。また夏場は野菜も傷みやすいので、よく加熱して調理するようにしましょう。

◆第2回(仮称)北区まちひと・しごと創生総合戦略策定のための検討会

【日】7月30日(木) 午後7時から  
場所 北とびあ14階カリアホール  
【内容】区内の人口分析や、総合戦略に位置づける具体的な施策の検討など  
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

◆第94回東京都北区都市計画審議会

【日】8月6日(木) 午後2時から  
場所 第2委員会室(区役所第一庁舎4階) 北区景観づくり計画(案)について  
【定】30名(先着順)  
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。  
問 都市計画課  
☎(3908) 9152

◆小規模保育事業の事業者を募集します

0歳～2歳児対象の小規模保育所を設置・運営する事業者を募集します。  
【募集施設】小規模保育事業A型またはB型(定員13～19名)【募集数】2施設(①王子駅または東十条駅の東側)②板橋駅東側  
【応募意向連絡締切】7月22日(水)  
※募集要項や提出書類など、詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問 先 子育て支援課次世代育成係  
☎(3908) 9095

◆北区創業・支援施設 ネット赤羽使用者募集

●オフィス使用者  
【創業間近の方または創業後3年以内の方】  
【募集数】5室(審査後決定)  
【使用期間】10月から平成30年9月までの3年間  
●「募集部屋・使用料など」下表のとおり ※保証金は使用料の2ヵ月分。電気料金は各自負担  
●「スタートスペース」使用者  
【1年以内創業予定の方】  
【募集数】2ブース(審査後決定)  
【使用期間】10月から平成28年3月までの6ヵ月間(その後、審査して使用登録を3回まで更新でき

ネット赤羽オフィス募集部屋・使用料金など

階	部屋番号	面積	使用料(月額)	共益費(月額)
1	102	15.38㎡	30,700円	10,300円
	203	15.31㎡	30,600円	10,200円
	204	15.31㎡	30,600円	10,200円
2	209	15.22㎡	30,400円	10,100円
	210	15.22㎡	30,400円	10,100円

HP <http://www.net-akabane.com/>  
☎(3908) 0571



◆司法書士による無料相談会

後援 北区

登記・法律・借金問題等相談会  
日 7月23日(木) 午後6時～9時  
場 北とびあ8階804A会議室  
内 相続・贈与・財産分与などの  
不動産登記、会社の登記、遺言  
成年後見、少額の裁判、借金問題  
など 申原則、前日までの電話  
申込(当日、午後8時までの会場  
受付も可能)  
問 先東京司法書士会北・荒川支  
部 大島  
☎(6454) 4140

◆田端文士村記念館朗読会  
「発表から百年 芥川龍之  
介 羅生門」を聴く  
日 7月26日(日) 午後2時～3時  
30分(1時30分開場)  
内 発表されてから本年が100年目  
にあたる芥川龍之介「羅生門」を、  
ほかの芥川作品(「田端人」・「老  
年」・「トロコ」)とともに朗読で  
味わってみたい。  
師 朗読と江戸噺の会(開座)主宰  
吉澤 関氏 定80名(先着順)  
申 当日、直接会場へ ※専用駐  
車場・駐輪場はありません。  
問 場 田端文士村記念館(田端6  
1-1-2)  
☎(5685) 5171



催し

◆収蔵品展「ウィーン万国  
博覧会と渋沢栄一」  
日 9月6日(日)まで 午前10時～  
午後5時(入館は午後4時30分ま  
で) 費 一般300円 小中高生100  
円(入館料)  
※詳しくはホームページをご覧ください。  
問 場 渋沢史料館(西ヶ原2-  
16-1 飛鳥山公園内)(7月20日  
休)を除く月曜及び7月21日(火)は  
休  
☎(3910) 0005  
HP [http://www.shibusawa-  
o.jp/museum/](http://www.shibusawa-<br/>o.jp/museum/)

416-121-404 スマイル  
☎090-7177-8877  
●北ノ台多々楽市  
日 8月9日(日) 午前10時～正午  
(雨天中止) ※今回フリーマー  
ケットは開催しません。  
申 当日、直接会場へ  
問 場 北ノ台エコー広場館(上十  
条5-14-4 水曜 祝日休館)  
☎(3907) 3196  
●赤羽エコー広場館  
日 8月9日(日) 午前10時～午後2  
時(雨天代行) 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  
×奥行き0.7m×高さ0.8m、床面  
は1.2m×0.7m) 申 電話申込(午  
前10時～午後5時)  
問 場 先 赤羽エコー広場館「フ  
リーマーケット」係 赤羽1-1-38(水  
曜、祝日休館)  
☎(3908) 3196  
●富士見橋エコー広場館  
日 8月16日(日)・23日(日) 午前10  
時～午後1時(雨天中止)  
[出店料] 500円(30cm×18cm) (申込順)  
[出店料] 500円(18cm×18cm)  
申 電話申込(随時受付)  
問 場 先 富士見橋エコー広場館  
「フリーマーケット」係 田端5-16-1(水  
曜、祝日休館)  
☎(3824) 3196

◆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  
ります。  
●赤羽公園  
日 8月2日(日) 午前9時～午後  
3時(雨天の場合は、8月9日(日)  
に順延) [出店予定数] 70店(抽  
選) [出店料] 1千500円(2m×  
3m) 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25日(土)(当日消印有効)  
まで  
問 先 〒169-0073 新宿区百人町

◆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  
ります。  
●赤羽公園  
日 8月2日(日) 午前9時～午後  
3時(雨天の場合は、8月9日(日)  
に順延) [出店予定数] 70店(抽  
選) [出店料] 1千500円(2m×  
3m) 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25日(土)(当日消印有効)  
まで  
問 先 〒169-0073 新宿区百人町

◆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  
ります。  
●赤羽公園  
日 8月2日(日) 午前9時～午後  
3時(雨天の場合は、8月9日(日)  
に順延) [出店予定数] 70店(抽  
選) [出店料] 1千500円(2m×  
3m) 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25日(土)(当日消印有効)  
まで  
問 先 〒169-0073 新宿区百人町

◆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  
ります。  
●赤羽公園  
日 8月2日(日) 午前9時～午後  
3時(雨天の場合は、8月9日(日)  
に順延) [出店予定数] 70店(抽  
選) [出店料] 1千500円(2m×  
3m) 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25日(土)(当日消印有効)  
まで  
問 先 〒169-0073 新宿区百人町

◆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  
ります。  
●赤羽公園  
日 8月2日(日) 午前9時～午後  
3時(雨天の場合は、8月9日(日)  
に順延) [出店予定数] 70店(抽  
選) [出店料] 1千500円(2m×  
3m) 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25日(土)(当日消印有効)  
まで  
問 先 〒169-0073 新宿区百人町

シルバー人材センター  
「パソコン教室」

☎(3908) 8400

コース名	日程	番号	時間	定員	費用
超初心者OKはじめてのパソコンとインターネットWindows8.1	7月22日(水)～24日(金)計3回	1	午前9時30分～正午	各10名(抽選)	各6,600円
		2	午後1時30分～4時		
ワード初級(3日間コース)	7月27日(月)～29日(水)計3回	3	午前9時30分～正午	各6,600円	各6,600円
		4	午後1時30分～4時		
ワード中級(3日間コース)	8月3日(月)～5日(水)計3回	5	午前9時30分～正午	各6,600円	各6,600円
		6	午後1時30分～4時		
デジタル入門(写真の取り込みと整理)(2日間コース)	8月25日(火)・26日(水)計2回	7	午前9時30分～正午	各4,600円	各4,600円
		8	午後1時30分～4時		
エクセル初級(3日間コース)	8月31日(月)～9月2日(水)計3回	9	午前9時30分～正午	各6,600円	各6,600円
		10	午後1時30分～4時		
エクセル中級(3日間コース)	9月7日(月)～9日(水)計3回	11	午前9時30分～正午	各6,600円	各6,600円
		12	午後1時30分～4時		
インターネット活用(2日間コース)	9月17日(木)・18日(金)計2回	13	午前9時30分～正午	各4,600円	各4,600円
		14	午後1時30分～4時		
パソコン無料相談と体験	8月9日(日)・9月13日(日)		午前10時～午後2時		当日、直接会場へ

☎(3908) 8400

トップアスリートのまち・北区  
どきどきスケート体験～オリンピックと滑ろう～

障害のある方もない方も、夏でも溶けないリンクでスケートをしましょう。石野スポーツコンダクター(トリノオリンピックスピードスケート出場)と一緒に滑ることができます(そりもあります)。  
日 8月22日(土) 午後1時～5時  
場 東京都障害者総合スポーツセンター内アーチェリー場(十条台1-2-2) 定90名(抽選)  
申 申込書をファクス、Eメール、郵送または持参で、7月31日(金)(必着)まで  
[申込書記布場所] 東京オリンピック・パラリンピック担当課(滝野川分庁舎1階)、東京都障害者総合スポーツセンター、障害者福祉センター(中十条1-2-18)  
※北区ホームページからもダウンロードできます。  
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 FAX(3908) 1274  
E [oripara@city.kita.lg.jp](mailto:oripara@city.kita.lg.jp)

子育てするなら北区が一番

離乳食講習会  
～みんなで食育・楽しく食育～

☎(3903) 6481

①赤羽会館  
日 8月7日(金) 午後1時30分～3時  
定32名(申込順)  
申 7月15日(水)午前9時から電話申込  
問 先 健康いきがい課赤羽健康相談係  
☎(3903) 6481

②北区保健所(東十条2-7-3)  
日 8月13日(木) 午後1時30分～3時  
定28名(申込順)  
申 7月17日(金)午前9時から電話申込  
問 先 健康いきがい課滝野川健康相談係  
☎(3919) 2815

KITAKU  
スーパーサイエンススクール

体験!化学実験～虹色の液晶、光るスライム、チタン板アクセサリを作ろう～  
☎(3908) 8400

30分 ※各回同一内容  
場 北とびあ13階飛鳥ホール  
師 首都大学東京 化学実験ボランティア部(TMU-SFC)  
定 各回60名(抽選)  
費 500円程度(材料費・保険料)  
申 往復はがき(記入例参照。学校名・学年、身長、希望の時間帯、いずれの時間帯でもよい場合はその旨も記入)で、8月4日(火)(必着)まで  
問 先 〒114-8546(住所不要)生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係  
☎(3908) 9323

0歳から入場できるコンサート「芸大とあそぼうin北とびあ」演奏曲決定

北とびあ国際音楽祭2015の一環として開催する「芸大とあそぼうin北とびあ むかし、むかし、夢のなかで…」は、オーケストラの演奏に歌やお芝居を取り入れたステージです。公演では「好きな童話・昔ばなしのキャラクター」でいちばん応募の多かった「桃太郎」、「アナと雪の女王」にちなんだ《桃太郎》、「レット・イット・ゴー」を演奏します。  
日 11月21日(土) 午前の部…午前11時開演 午後の部…午後2時開演

体験!化学実験～虹色の液晶、光るスライム、チタン板アクセサリを作ろう～  
☎(3908) 8400

元気げらぎの教室  
なつやすみカルチャー教室

①わくわく手芸教室  
日 7月23日～8月20日(8月13日を除く) 毎週木曜 計4回 午後3時～4時30分  
内 毛糸で作るカラフルなお花のおしゃれアイテム 費4,000円(材料費込)  
②わくわくビーズ教室  
日 7月29日、8月5日・19日 各水曜 計3回 午前9時～10時30分  
内 ビーズで作る海の動物キーホルダー 費3,000円(材料費込)  
=以下、①②共通=  
☎(5249) 2214



☎(5685) 5171

☎(3908) 3196

☎(3907) 3196

☎(5249) 2214

☎(5249) 2214

☎(5249) 2214

☎(5249) 2214

☎(5249) 2214

☎(5249) 2214

☎(5249) 2214

☎(5249) 2214

☎(5249) 2214

☎(5249) 2214

講座・講演会

大人の食育体験教室

絵本で見つけたおいしく楽しいもの
～夏野菜を食べて元気いっぱい！～
対区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日8月7日(金) 午後7時～8時30分
場赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301)
内「手作りおやつ、夏野菜のピカタ、デザート」を作って食べて、絵本の読み聞かせを楽しみます(材料に卵・小麦・乳を使用)
師管理栄養士 玉田みゆき氏
定24名(抽選) 費500円
申往復はがき(記入例参照)で、7月23日(木)(必着)まで
問先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係「絵本で食育」担当
☎(3908)9068

環境リーダー養成講座
「ビオトープ入門コース
～ミニビオトープづくり～」

生物を保全するための講義やミニビオトープづくりの実習を通して、足元にある自然のつながりの重要性について学びます。
対区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日8月22日、9月12日・26日、10月10日各土曜 計4回 午前10時～正午
定20名(抽選)
申往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、8月12日(水)(必着)まで
問場先 〒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(祝日)のときは翌日)休館
☎(3908)0804 FAX(3908)8856

介護予防講演会
「笑顔で長生き調査つき」

対区内在住の65歳以上の医師から運動制限を受けていない方で、現在要支援・要介護認定を受けていない方のうち、各対象地域にお住まいの方
①誰も気がなる尿もれ予防体操
「対象地域(西ヶ原、上中里、中里、田端、沼和町、田端新町、東田端、堀船、栄町、滝野川1-35-7丁目)
日8月4日(火) 午後2時～3時30分(1時30分開場) 場滝野川会館5階小ホール(西ヶ原1-23-3)
内骨盤底筋体操で気になる尿漏れを予防しましょう。
師早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師 荒木邦子氏
定40名(抽選)

家族介護者教室
「親父のたまり場」

対区内在住のおおむね65歳以上の男性
日7月30日(木) 午後2時30分～4時
場ウエルガーデン西が丘園地下1階食堂(西が丘3-16-27)
☎(5924)7715

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

駿台学園天文講座
「はやぶさ2の新たな挑戦」

後援 北区教育委員会
対区内在住、在勤で小学校高学年以上の方
日7月18日(土) 午後5時～6時
内太陽系の起源探査への挑戦について
師JAXA宇宙科学研究所准教授 吉川 真氏
申当日、直接会場へ
問場 駿台学園中学高等学校天文台(王子6-1-10) 篠原
☎(3913)5735

スポーツ

ジュニアなぎなた体験教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在学の小・中学生
日8月1日～22日 毎週土曜 計4回 午後1時～2時
場滝野川体育館第一武道場(西ヶ原2-1-6)
定5名(先着順)
費1,500円(傷害保険料含む)
申事前連絡後、電話またはファクスで、7月26日(日)(必着)まで
※用具は連盟で用意します。
問先 北区なぎなた連盟 坂井
☎・FAX(3821)8625

少林寺拳法体験教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤、在学で5歳～70歳の方(親子可)
日①8月5日～26日 毎週水曜 午後6時15分～8時
②8月8日～29日 毎週土曜 午後3時～5時
③④8月8日～29日

毎週土曜 午後6時～8時 いずれも計4回
場①②③少林寺拳法連絡所(岸町1-9-16)
④少林寺拳法連絡所(神谷2-27-7)
定各20名(先着順)
費2,000円(傷害保険料含む)
申電話またはEメール(記入例参照。希望番号も記入)で、7月26日(日)(必着)まで
問師先 北区少林寺拳法連盟 林
☎090(8045)8160
Ejunya.h.bmw@ezweb.ne.jp

平成27年度ジュニア育成地域推進事業ジュニア弓道体験教室

主催 北区体育協会・東京都東京都体育協会
対区内在住、在学の中・高校生
日8月4日～21日 毎週火・金曜 計6回 午前9時30分～正午
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8名(先着順)
申往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、7月22日(水)(必着)まで
※用具は連盟で用意します。
問先 〒114-0016 上中里1-43-10 北区弓道連盟 成田喜祐
☎080(5926)1685
Emyrrha@cd6.so-net.ne.jp

JFA公認級コーチに学ぶサッカー教室

後援 北区教育委員会
対小学5年生～中学生
日毎週火曜 午後6時45分～8時15分
場赤羽岩淵中学校校庭 定小学生10名、中学生10名(いずれも先着順)
費1ヵ月6,000円
申7月13日(月)から電話またはEメールで申込 ※詳しくは、ホームページをご覧ください

ください。
問先 NPO法人れっど★しゃつふる 村上
☎080(1338)0297
HP http://www.red-s.net/
E murakami@red-s.net

健康情報

関節リウマチ患者交流会

対関節リウマチ患者・家族
日7月30日(木) 午後2時～4時
場北とびあ8階803会議室
内情報交換と懇談会「薬について何でも話そう」
定20名(申込順)
申7月10日(金)から電話申込
問先 障害福祉課王子障害相談係
☎(3908)9081

健康増進センター(へるしあKITA)

①からだケア体操
日8月7日(金) 午前10時～11時30分
内姿勢チェック、ストレッチ、マッサージなど
定30名(抽選)
②初めてのヨガ
日8月19日(水)・26日(水) 計2回 午後2時～3時30分
内基本的なポーズを行います。
定30名(抽選)
=以下、①②共通=
対区内在住、在勤の40歳以上の方
申往復はがき(記入例参照)で、①7月23日(木)②7月30日(木)(いずれも必着)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



長生きするなら北区が一番

介護予防講演会
「対象地域(浮間、赤羽台、桐ヶ丘、西が丘、赤羽西、志茂、赤羽、岩淵町、赤羽南、赤羽北、十条仲原3・4丁目、上十条5丁目、東十条5・6丁目、中十条4丁目、神谷2・3丁目)
日8月6日(木) 午後2時～3時30分(1時30分開場) 場赤羽会館大ホール
内からだの左右で違う動きをして脳を活性化させる運動
師シナプソロジー教育トレーナー 郷間正典氏
定70名(抽選)
申往復はがき(記入例参照)で、7月21日(火)(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

介護予防で元気はつらつサロン
「骨盤のゆがみはありませんか?」
対西が丘全域、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23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)
内からだのバランスを整える骨盤エクササイズと足腰トレーニング
師ミズノスポーツ(株)所属運動指導員 定30名(申込順)
申7月13日(月)午前9時30分から電話申込
問先 西が丘園高齢者あんしんセンター
☎(5924)7715

「対象地域(浮間、赤羽台、桐ヶ丘、西が丘、赤羽西、志茂、赤羽、岩淵町、赤羽南、赤羽北、十条仲原3・4丁目、上十条5丁目、東十条5・6丁目、中十条4丁目、神谷2・3丁目)
日8月6日(木) 午後2時～3時30分(1時30分開場) 場赤羽会館大ホール
内からだの左右で違う動きをして脳を活性化させる運動
師シナプソロジー教育トレーナー 郷間正典氏
定70名(抽選)
申往復はがき(記入例参照)で、7月21日(火)(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

「対区内在住のおおむね65歳以上の男性
日7月30日(木) 午後2時30分～4時
場ウエルガーデン西が丘園地下1階食堂(西が丘3-16-27)
☎(5924)7715

「区内在住で昭和32年4月1日以前に生まれた方
日9月26日(土)～11月23日(例) ※会場 日程は各種目により異なります。
内 ラージボール卓球・テニス・ソフトテニス・ソフトボール・ゲートボール・ペタンク・マラソン・弓道・剣道・サッカーの10種目 費1千円
申 申込用紙(健康いきがい課「区役所第四庁舎2階」社会福祉協議会(岸町1-6-17)にあり)を郵送で、7月31日(金)(当日消印有効)まで
問先 〒150-8050 渋谷区神南1-1-1岸記念体育会館3階 東京都体育協会事業部生涯スポーツ課
☎(6804)8122

長生きするなら北区が一番

申込記入例
希望講座名(希望日・コース)
●郵便番号・住所※
●氏名(ふりがな)
●年齢
●電話番号(ファクス番号)
※在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年も明記
●記入不備無効 ●申込は原則1名1通
●本人以外やお子さん連れの受講はできません
●記入いただいた個人情報は目的以外には使用しません

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 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