

北区ニュース

(27.8.1現在)	前月比
世帯数	185,787 152 増
総人口	340,332 170 増
日本人人口	323,237 14 増
男	160,762 11 増
女	162,475 3 増
外国人人口	17,095 156 増
男	8,344 90 増
女	8,751 66 増
年齢別人口*	14歳以下... 34,082(10.0%)
(構成比)	15歳～64歳... 219,589(64.5%)
	65歳以上... 86,661(25.5%)

*外国人人口を含む

第二十三回 北区伝統工芸展

くらしに息づく工芸品 あったか〜い職人の技

伝統の技を継承する職人たちの手さばきを間近で見ることが出来る実演、作品展示、即売など、普段身近で触れることのできない熟練の技と日本のものづくりに出会えます。

9月26日(土)・27日(日) 午前10時〜午後6時 ※27日は午後5時まで
場北とびあ地下1階展示ホール
問 産業振興課商工係
☎(3908) 1235

伝統工芸品のプレゼント

来場者アンケート回答者の中から抽選で、会場内贈呈品コーナーに展示されている北区伝統工芸保存会会員の作品を贈呈します。

特別展

北区伝統工芸保存会会員として活躍されている、人間国宝・北区名誉区民の奥山峰石氏の鍛金作品を展示します。



技の体験

- 浮世絵木版画 木版画の摺り体験 500円・終日
- 江戸べっこう ペンダント、ストラップづくり 500円・終日
- 東京仏壇 コースター、箸づくり 500円・800円・終日
- 東京手描友禅 友禅の色挿し体験 500円〜1千500円
- 江戸文字刷絵 空に揚がる完成済み刷絵に絵を描く 500円・終日

出展者	
東京仏壇 岩田 芳樹 表具	とんぼ玉 なかの雅章
東京仏壇 岩田 晴芳 表具	相沢 彰宏
東京手描友禅 佐藤 信男 古型今戸人形	望月 一志
江戸文字刷絵 志村 康夫 古型今戸人形	吉田 義和
江戸べっこう 森 俊昭 柄巻	高橋 友穂
浮世絵木版画 沼辺 伸吉 陶芸	笹原 喜幸
竹芸 早船 豊次 陶芸	酒井 智子
鍍金 小島 保彦 鍍金	星野 兼三
鍍金 小島 益次郎 彫金	小島 保美
銀細工 小島 信重 緑起福熊手	齋藤 照英
銀細工 小島 信一 表具(公参参加)	芝崎 善治
銀細工 小島 信一 表具(公参参加)	我妻 雅之

内容により時間がかかるものがあります。伝統工芸展終了時間近くになった場合、技の体験受付を終了させていただくことがありますので、お早めにご来場ください。

- 彫金 ストラップづくり(アルミプレートにインシヤルを色づけ) 400円・終日
- 古型今戸人形 型を使った粘土成型 100円・終日
- 染付 染付体験 (コップまたは箸置き) 1千200円(送料含む)
- 表具 ハガキ掛け、からくり屏風 500円〜1千円
- 銀細工 アルミメダルの荒し分け体験 午前10時〜午後4時
- とんぼ玉 とんぼ玉体験、アクリルセサリ作り体験 1千円・終日
- 陶芸 カップに絵を描く 1千500円(送料含む)

第3回 北区議会定例会

- 9月4日(金) 本会議
- 7日(月) 本会議
- 9日(水) 区民生活委員会
- 10日(木) 文教委員会
- 10日(木) 健康福祉委員会
- 10日(木) 建設委員会
- 11日(金) 企画総務委員会
- 15日(火) 決算特別委員会①
- 16日(水) 決算特別委員会②
- 18日(金) 決算特別委員会③
- 24日(木) 決算特別委員会④
- 25日(金) 決算特別委員会⑤
- 28日(月) 決算特別委員会⑥
- 10月1日(木) 決算運営委員会
- 2日(金) 本会議

お知らせ

◆北区保健所非常勤職員(診療放射線技師)募集

応募資格 診療放射線技師の資格を有する方
職務内容 胸部X線撮影及び付随業務
勤務日数 月16日(月)〜金曜) 報酬 月額21万6千円
募集人員 1名
申込 電話申込
問先 北区保健所保健予防課結核感染症係
☎(3919) 3102

◆第33回北区障害者作品展 個人参加者募集

区では、12月3日(木)から9日(木)の「障害者週間」を記念して、毎年、北区障害者作品展を開催しています。あなたも日頃の活動の成果を発表しませんか。

◆「友愛サポートスタッフ」とは 地域に住む高齢者などの方に日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。
◆「友愛サポートスタッフ」募集説明会

◆「友愛サポートスタッフ」とは 地域に住む高齢者などの方に日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。
◆「友愛サポートスタッフ」募集説明会

◆「友愛サポートスタッフ」とは 地域に住む高齢者などの方に日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。
◆「友愛サポートスタッフ」募集説明会

◆「友愛サポートスタッフ」とは 地域に住む高齢者などの方に日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。
◆「友愛サポートスタッフ」募集説明会

◆「友愛サポートスタッフ」とは 地域に住む高齢者などの方に日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。
◆「友愛サポートスタッフ」募集説明会

◆「友愛サポートスタッフ」とは 地域に住む高齢者などの方に日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。
◆「友愛サポートスタッフ」募集説明会

◆「友愛サポートスタッフ」とは 地域に住む高齢者などの方に日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。
◆「友愛サポートスタッフ」募集説明会

◆「友愛サポートスタッフ」とは 地域に住む高齢者などの方に日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。
◆「友愛サポートスタッフ」募集説明会

◆「友愛サポートスタッフ」とは 地域に住む高齢者などの方に日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。
◆「友愛サポートスタッフ」募集説明会

◆「友愛サポートスタッフ」とは 地域に住む高齢者などの方に日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。
◆「友愛サポートスタッフ」募集説明会

◆「友愛サポートスタッフ」とは 地域に住む高齢者などの方に日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。
◆「友愛サポートスタッフ」募集説明会

◆「友愛サポートスタッフ」とは 地域に住む高齢者などの方に日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。
◆「友愛サポートスタッフ」募集説明会

◆「友愛サポートスタッフ」とは 地域に住む高齢者などの方に日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。
◆「友愛サポートスタッフ」募集説明会

◆「友愛サポートスタッフ」とは 地域に住む高齢者などの方に日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。
◆「友愛サポートスタッフ」募集説明会

国勢調査が始まります

【調査目的】日本の人口や世帯の実態を明らかにすることを目的として行われる、最も重要な国の調査です。
【調査対象】10月1日現在、区内に住んでいるすべての世帯の方(外国人を含む)が対象となります。
【回答方法】平成27年国勢調査では、皆さんのご都合にあわせて、郵送やインターネットで回答できます。

【スケジュール】
9月上旬 調査票の配布開始
10月1日 調査基準日
10月7日 回答期限

※9月21日(祝)〜25日(金)はインターネットでの回答ができません。
問 地域振興課統計調査係
☎(3912) 4391

記号の見方 対象 日 日時 会場 内容 講師 定 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

◆滝野川文化センター講座

①くらしと医療Ⅱ 流行性感染症を斬る！～インフルエンザからMERSまで～
対区内在住、在勤、在学の方
日10月10日(土) 午前10時～正午
内インフルエンザなどの感染症の特徴や予防方法、感染時の対応を学びます。
師国立がん・感染症センター都立駒込病院 感染症科部長 今村顕史氏
定24名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、9月29日(火)(必着)まで
②特別講座「おうちでかんたん!ネイル&ハンドケア～きれいな爪・指・手の作り方～」
日10月7日～21日 毎週水曜 計3回 午後7時～8時30分
内10月7日…ハンドケア 14日…甘皮処理とマニキュア 21日…ネイルアート
師ネイリスト 堀内美紗子氏
定20名(抽選) 費5,000円(教材費込)
申はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、9月29日(火)(必着)まで
=以下、①②共通=
会場先 〒114-8534(住所不要)滝野川文化センター(月曜、祝日休館)
☎(5394)1230
FAX(5394)1231

◆元気ぶらざのカルチャー講座

手芸「花モチーフのネックレス」
対区内在住で18歳以上の方
日9月3日～24日 毎週水曜 計4回 午後3時～4時30分 定15名(申込順)
費4,000円(材料費を含む)
申電話または直接窓口で申込
会場先 元気ぶらざ(志茂1-2-22)
☎(5249)2214

◆シルバー人材センター「着付け教室」

対区内在住、在勤、在学の方
日9月19日～10月17日 毎週土曜 計5回 午前10時～正午 内着付けの基礎知識、半襟のつけ方、補整の仕方、長襦袢と着物の着付け、長襦袢と着物のたたみ方、ふだん着と帯結びなど ※着物持参
定15名(先着順)
費5,000円(5回分)を前納
申往復はがき(記入例参照)で、9月10日(木)(必着)まで
会場先 〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター
☎(3908)8400

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会「規模拡大主義が招く経営破綻への道」

対区内事業主の方または起業をお考えの方
日9月16日(水) 午後2時～4時
内事例を使った事業をする際の考え方について 師明治大学商学部教授 大友 純氏 定18名(先着順)
申9月1日(火)から電話またはファクス(記入例参照)で申込
※同日の午後2時～4時に「制度融資&金融機関との取引開始の相談会」(融資に関する個別相談会)も行います(予約制)。詳しくは、ホームページをご覧ください。
会場先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9)
☎(3598)0571 FAX(3901)7789
HP <http://www.nest-akabane.com/>

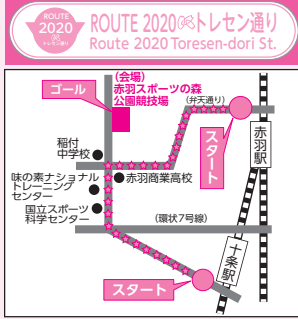
◆北区飛鳥山博物館講座

①大江戸グルメ事情
日10月10日(土) 午後1時30分～3時(予定) 内江戸時代の料理本を題材に、近世都市江戸の食文化について、分かりやす

トッパアスリートのまち・北区

「ROUTE 2020 トレセン通り」PRイベント

日本のトッパアスリートが集う味の素ナショナルトレーニングセンターや国立スポーツ科学センターと赤羽駅、十条駅を結ぶ道の愛称名を「ROUTE2020(※)トレセン通り」と名付けました。この愛称名のサイン設置を記念し、「トッパアスリートのまち・北区」を全国へ発信するため、愛称名のPRイベントを開催します。会場でご観覧いただくことができますので、ぜひご来場ください。
日9月13日(日) 午前10時～午後0時30分 場赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27) ※雨天時は第三岩淵小学校体育館
問東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(3908)9328



主なイベント内容

- ①午前9時から2020ウォーキングツアー(参加申込は終了しました)
②開会式・スポーツイベント
午前10時から会場でセレモニーと3つのスポーツイベントを開催
・キッズアスレティックス教室(当日受付。先着20名(小学4年生～6年生)まで参加できます)
・NECグリーンロケッツとタグラグビー教室(当日受付。先着20名まで参加できます)
・フェンシング・車イスフェンシング公開教室

主な参加アスリート

- 千田健太氏 ●淡路 卓氏
●三宅 諒氏
(ロンドン五輪フェンシングフルーレ団体銀メダリスト)
●高橋勇市氏
(アテネパラリンピックフルマラソン金メダリスト)
●飯塚翔太氏 ●山縣亮太氏
(ロンドン五輪陸上400mリレー出場)ほか

く解説します。 定80名(抽選)
②体験講座「作ってわかる～江戸の料理屋」
日10月11日(日)・25日(日) 計2回 午後1時30分～4時 内料理屋を題材にした江戸時代のペーパーモデル「立版古」を組上げながら、当時の料理屋の造作や店内の様子を探ります。 定12名(抽選) 費500円程度(材料費)
=以下、①②共通=
師 同館学芸員 申 往復はがき(記入例参照)で、①9月30日(水)②9月25日(金)(いずれも必着)まで
会場先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館
☎(3916)1133

◆滝野川公園フリーマーケット

後援 北区
出店者を募集します。販売はご家庭で出た不用品に限りです。
日9月27日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止) [出店予定数]30店(申込順)
[出店料]1,000円(2m×2.5m)
申電話申込
問先リサイクル運動友の会
☎090(3222)5060

◆北区秋のフェスティバル2015 第5回鉄人シェフNo.1決定戦!!

北区地域づくり応援事業
区内の飲食店約30店舗が、とっておきのメニューで出店します。ご来場の皆さんの投票で鉄人シェフの座が決まります。今年から鉄人パティシエ部門(甘味部門)を新設。6日(日)はアンパンマンショーもあります。
日9月5日(土)・6日(日) 午前10時～午後5時 ※雨天決行(荒天で安全な開催ができない場合は中止)
場飛鳥山公園内広場及び園内野外ステージ(王子1-1-3)
※詳しくは、ホームページをご覧ください。
問北区秋のフェスティバル実行委員会 吉原
☎080(3303)0872
HP <http://kita-fes.com/>

◆“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
認知症予防は生活習慣から
日9月12日(土) 午後2時～4時
場王子小学校王子ホール 師 薬剤師 末永雅道氏 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

催し

◆あすなろ祭「つながれ ひろがれみんなの“わ”」

今年もやります。あすなろ祭。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きたいと思います。
日9月5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
会場あすなろ福祉園(王子6-4-6)
☎(3913)0188

◆彫刻家・北村治禧氏(北区名誉区民)のアトリエと作品の一部を公開します

日9月25日(金)～10月1日(木) ①午前10時から ②午後2時から ※いずれも1時間程度 場(仮称)彫刻アトリエ館(西ヶ原1-16-7) 定各20名(先着順)
申電話またはファクス(記入例参照)。希望日、①②の別も記入)で、9月18日(金)まで
問先ココキタ「彫刻アトリエ館」係
☎(6338)5711 FAX(3913)8364

スポーツを探します。
師 立正大学教授 小宮信夫氏
定 各日1団体(申込順) ※1団体10名程度
日9月7日(月)午前9時から電話申込
問先 危機管理課
☎(3908)1121



昨年の様子

◆9月は固定資産税・都市計画税 第2期分の納期です

納期期限は9月30日(水)です。23区内に土地・家屋・償却資産をお持ちの方は、お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは都税事務所でお納めください。納税には、安心・便利な口座振替などをご利用ください。
問 都税事務所
☎(3908)1176

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区
年金の内容や受取額の疑問、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9月8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

◆よしもと爆笑ステージ in 北とぴあ 20名様ご招待

共催 北区文化振興財団
対区内在住、在勤、在学の方(未就学児を除く) 日10月11日(日) 午後1時開演
場 北とぴあさくらホール
[出演者] 村上ショージ、中川家、トータルテンボス、ピース、平成ノブシコブシ ほか
定20名(抽選) ※2階席
申往復はがき(記入例参照)。希望人数(2名まで)も記入)で、9月10日(木)(必着)まで
問先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「よしもと爆笑ステージ」係
☎(5390)1221

お知らせ

◆ホットスポット・パトロール実習

犯罪発生の危険性を「場所」に注目して予測する「犯罪機会論」にもとづき、効果的なパトロール手法を学ぶ出前実習を実施します。
対区内で防犯パトロール活動をしている町会・自治会、PTAなどで、過去に実習に参加したことがない団体
日10月5日(月)・23日(金)、11月9日(月)・20日(月) 午後2時～4時
場 各団体の集会所など(申込時に調整します)
内 犯罪機会論についての講習の後、まちに出て犯罪の起きやすい場所(ホット

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6面をご覧ください

◆区民体育大会柔道競技

主催 北区・北区教育委員会・北区体育協会
10月25日(日) 午前9時から
場 滝野川体育館(西ケ原2-1-6)
【競技種目】①各部トーナメント試合(幼年の部、小学1年生～6年生、中学1年生～3年生の各部、中学女子の部、高校一般女子の部、段外の部、初段～3段の各部) ②団体トーナメント試合(中学の部、高校の部)
【費】幼年、小・中学生700円、高校生以上1,200円、中学生団体2,000円、高校生団体3,000円 ※申込方法など詳しくは、9月24日(木)までお問い合わせください。
【問】北区柔道事業担当常任理事 長崎 寛
☎(3823)0770

◆初心者空手道教室

後援 北区体育協会
【対】区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
【日】9月5日～12月12日(9月19日、10月3日・10日、11月21日を除く)毎週土曜 計11回 ①午後3時30分～4時30分 ②午後4時30分～5時30分
【場】滝野川体育館第一武道場(西ケ原2-1-6) 【師】北区空手道連盟公認指導員
【費】1回500円
【申】はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照)。全員の氏名・年齢・性別、連絡先及び①②の優先順位も記入)で申込
※随時受付、途中参加可
【問】先 ☎115-0055 赤羽西1-41-4K&Mビル2F国際旅行通信内 高橋隆二
☎080(3460)4934
FAX(3909)3788
E:nyuji88takahashi@gmail.com

◆初心者アーチェリー教室

後援 北区体育協会
【対】区内在住、在勤の高校生以上の方
【日】10月1日～29日 毎週木曜 計5回 午後6時30分～8時30分
【場】桐ヶ丘体育館弓道場(赤羽台3-17-57) 【定】10名(抽選) 【費】2,000円
【申】往復はがきまたはEメール(記入例参照)

で、9月10日(木)(必着)まで
【問】先 ☎114-0022 王子本町2-5-8 山本忠司
☎(3905)4782
E:kitaarchery@yahoo.co.jp

◆合気道初心者体験教室

後援 北区体育協会
【対】区内在住、在勤、在学の中学生以上の方
【日】10月1日～29日(10月12日・19日を除く)毎週月・木曜 計7回 午後7時10分～9時 場 滝野川体育館第二武道場(西ケ原2-1-6) 【費】3,000円(傷害保険料を含む)
【申】電話で9月30日(水)まで
【問】先 ☎北区合気道連盟 阿出川
☎090(4172)0006

講座・講演会

◆入門・初級の中国語講座

共催 北区
●入門(初めての方)
【日】10月7日～12月16日(11月11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】10月6日～12月15日(11月3日を除く)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】北とぴあ 【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】20名(抽選)
【費】1万2,000円(教材費を含む)
【申】往復はがき(記入例参照)で、9月21日(祝)(必着)まで ※締切後も空きがあれば随時受付。詳しくは、お問い合わせください。
【問】先 ☎114-0002 王子2-14-17丸山事務所内 北区日中友好協会事務局
☎(3912)2381



滝野川体育館 秋のスポーツ教室

【対日定費】下表のとおり ※振込手数料は各自負担 【申】往復はがき(記入例参照)で、9月14日(月)(当日消印有効)まで ※1レッスンで1通 ※⑥⑧⑩⑪は当日参加不可。そのほかは定員に空きがある場合は当日参加可。詳しくは、お問い合わせください。
【問】場 先 ☎114-0024 西ケ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

Table with 7 columns: No., Title, Target, Date, Time, Capacity, Fee. Lists various sports classes like Tai Chi, Yoga, and Archery.

桐ヶ丘体育館 秋のスポーツ教室

【対日定費】下表のとおり ※振込手数料は各自負担 【申】往復はがき(記入例参照)で、9月14日(月)(必着)まで ※1レッスンで1通 ※定員に空きがある場合は当日参加可。詳しくは、お問い合わせください。
【問】場 先 ☎115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316

Table with 7 columns: No., Title, Target, Date, Time, Capacity, Fee. Lists various sports classes like Tai Chi, Yoga, and Martial Arts.

北区体育協会スポーツ教室

【対日師定費】下表のとおり 【申】往復はがき(記入例参照)。性別、時間帯がある教室は①②の別も希望の順位に記入)またはホームページで、A～Cは9月15日(火)、Dは9月16日(水)(いずれも必着)まで ※携帯電話からは不可
【問】場 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 6 columns: Classroom Name, Target, Date, Instructor, Capacity, Fee. Lists classes like Badminton and Table Tennis.

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6面をご覧ください

《9月は健康増進普及月間です》

問 健康いきがい課王子健康相談係 ☎(3908)9087

統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ〜健康寿命の延伸〜

日本は世界でも有数の長寿国といわれていますが、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病で亡くなる人の割合が増えています。単なる「長寿」ではなく、健康で自立した生活を送ることができるように、できることから健康づくりをはじめてみませんか。

毎日10分の運動をプラス

日本人の平均的な歩数から考えると理想的な歩数まであと1,000歩、時間的に10分程度足りません。通勤・通学や買い物ついでにプラス10分歩いてみましょう。

1日70gの野菜をプラス

野菜の理想的な摂取量は1日あたり350gです。現在、日本人の平均摂取量は280gで、あと70g足りません。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分プラスしてみしましょう。

禁煙でタバコの煙をマイナス

タバコには4,000種類にもおよぶ有害物質が含まれています。自身や家族のためにも禁煙しましょう。

健診・検診で健康チェック

病気の早期発見は早期治療・早期回復につながります。定期健診や各種がん検診を受診しましょう。



元気ぷらざの体操教室

対日定費 下表のとおり 申 往復はがき(記入例参照)で、9月15日(火)(必着)まで 問場先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぷらざ ☎(5249)2214

Table with columns: 教室名, 対象, 日程, 定員(抽選), 費用. Lists various exercise classes like 'ゆったり健康体操', '座ってらくらくチューブ体操', etc.

健康情報

◆女性の健康を応援「新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業」が始まります

対象者に検診を無料で受診できるクーポン券を郵送しました。対乳がん検診…平成27年4月1日現在40歳の女性 子宮頸がん検診…平成27年4月1日現在20歳の女性

◆乳がん検診(平成27年度第4回)

対 区内在住の平成27年12月31日現在40歳以上で26年度の乳がん検診を受けていない女性(受診間隔2年以上) ※授乳中、妊娠中、豊胸手術を受けている方及びペースメーカーを装着している方を除く

◆歯周疾患健診

対 区内在住の40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳の方(平成28年3月31日現在) 日 9月1日(火)~11月30日(月)

◆身体障害者(車イス常用者)健康診査

対 区内在住で脊髄損傷、脳性麻痺、脳血管障害などにより、常時車イスを使用する18歳以上の在宅の身体障害者 日 10月1日(木)~平成28年1月29日(金)

◆33万人健康づくり大作戦 元気で輪っしょい! 健康フェスティバル北区2015

●誰でもできる!かんたんヨガ講座 対 区内在住、在勤の方 日 10月6日(火) 午後7時~8時30分

スポーツ

◆第49回北区少年少女サッカー大会

主催 北区・北区教育委員会・北区体育協会 対 区内在学の小学生チーム 日 予選…11月15日(日)~12月中旬までの土・日曜、祝日

◆区民体育大会少年少女フットサル競技

主催 北区・北区教育委員会・北区体育協会 対 区内在住、在学の小学1年生~5年生で編成するチーム(1チーム5名以上) 日 10月3日(土)~25日(日)

パノラマプール十条台 水泳教室

対日内定 下表のとおり 費 6,500円 申 往復はがき(記入例参照)で、①②9月11日(金)、③~⑥9月20日(日)(いずれも当日消印有効)まで 問場先 〒114-0032 中十条1-5-6 パノラマプール十条台 ☎(5993)8337

Table with columns: 教室名, 対象, 日程, 時間, 内容, 定員(抽選). Lists swimming classes for different age groups.

長生きするなら 北区が一番



高齢者住宅(単身者用)あき家 入居登録者の募集

取り壊しによる立ち退きなどで住宅に困窮している高齢者のために、区が民間から借上げていた住宅のあき家入居登録者を募集します。

「入居資格」次の①～⑥のすべてに該当する方 ①平成27年9月18日現在65歳以上で、現に同居する親族のいない単身者 ②区内に引き続き2年以上居住している ③現在、住宅に著しく困っている ④自立して生活でき、(居宅で必要な介護を受けることができ、単身入居が可能な方を含む) ⑤平成26年中の所得が256万8千円以下 ⑥申込者が暴力団員ではない

【申込受付日時】9月16日(水)～18日(金) 午前9時～午後4時30分 【受付場所】区役所第一庁舎5階会議室(20名程度)【ポイント方式】申本人を確認できるもの(保険証など)、印鑑、現在の収入・月額家賃・家主が分かるものを持参(代理人による申込不可) ※例年申込初日は大変混み合います。先着順ではありません。

【更新方法】現在シルバークラスをお持ちの方は、9月中旬に更新手続きを済ませてください。【更新方法】現在シルバークラスをお持ちの方は、9月中旬に更新手続きを済ませてください。【更新方法】現在シルバークラスをお持ちの方は、9月中旬に更新手続きを済ませてください。

有効期限が9月30日(木)までのシルバークラスをお持ちの方は、9月中旬に更新手続きを済ませてください。【更新方法】現在シルバークラスをお持ちの方は、9月中旬に更新手続きを済ませてください。

の更新窓口でお申し込みください。詳しくは、お問い合わせください。【東京バス協会シルバークラス専用電話】(土・日曜、祝日を除く)午前9時～午後5時 ☎(5308) 6950

Table with 2 columns: 臨時更新窓口 and 開設日. Lists various locations and their opening dates for the Silver Class renewal process.

東京都シルバークラス更新窓口 区内在住、在勤のおおむね60歳前後の定年退職が近づいた(退職している)方 ☎10月14日(水) 午後1時～5時 場北とびあ14階スカイホール 内 定年後も働きたいためのライフプラン設計を習得。就職活動の方向性を明確化します。 定100名程度(先着順) 申はがき、アクセスまたはEメール(記入例参照) 関先 〒114-8503 (住所不要) 産業振興課就労支援担当 ☎(5390) 1230 FAX (5390) 1141

消費生活センター 「高齢者被害特別相談」 高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目指し、都内の消費生活センターで特別相談を行います。 ☎9月15日(火)・17日(木) 午前9時30分～午後4時 問場 消費生活センター(北とびあ11階) ☎(5390) 1239

「一人を悩まず相談ください」 「仕組みをよくわからない投資話」「必要のないリフォーム工事」「地方に所有する山林などを買い手がいる」と言って高額な整地工事を契約させるなど、高齢者の消費者被害は一向に減りません。以前に被害にあった方を狙った「二次被害」も高齢者に多くみられます。パンフレットが送られてきたり、電話や訪問などで勧誘があったら、契約する前に一度、消費生活センターにご相談ください。

元気な高齢者のための芝居をみる会 区内在住の申込者全員が70歳以上の方 ☎10月8日(木)・9日(金) 午後1時～3時30分 場 篠原演芸場(中十条2-17-6) 内 元気な高齢者を対象に篠原演芸場で大衆演劇を鑑賞します。 ※量に座って見ていただきます。(イス席はありません) 定各100名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。希望日、参加者全員(2名まで)の氏名・年齢も記入)で、9月11日(金)(必着)まで 関先 〒114-8508 (住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係 ☎(3908) 8548

70歳からのスマートウォーキング 「3つまで美しく歩く秘訣」 区内在住で70歳以上の全回参加できる方 ☎10月6日・20日 毎週火曜 計3回 午後2時～4時 町コミュニティセンター(旧新町中学校体育館) (田端新町2-27-17) 内 10月6日:ウォーキングの基礎 13日:栄養のお話と前回の復習 20日:まち歩きウォーキング 定20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、9月15日(火)(必着)まで ※開始前に血圧測定を行い、結果によっては参加できない場合があります 関先 〒114-8508 (住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係「スマートウォーキング」担当 ☎(3908) 9068

健康増進センター(へるしあKITA) おなか引き締めエクササイズ 区内在住、在勤の40歳以上の方 ☎10月3日(日) 午前10時～11時30分 内 おなか周りの筋力トレーニングと簡単なエアロビクス 定30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、9月18日(金)(必着)まで 問場先 〒114-0002 王子5-1-2-15 101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390) 2220

家族介護者教室 「エンディングノートってなに?」 「もし自分に万が一の事があったとき、愛する人たちのメッセージ」 9月30日(水) 午後2時～3時45分 場 飛鳥晴山苑1階あすかホール(西ケ原4-51-1) 師 行政書士 阿部隆昭氏 定30名(申込順) 申 9月7日(月)午前9時30分から電話申込 問先 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター ☎(3940) 9175

認知症介護者(男性)懇談会 男性スタッフでお迎えます。1人で抱えず、介護の苦労やコツなどを話してみませんか。 対 認知症の方を介護している男性 ☎9月29日(火) 午後1時30分～3時30分 場 滝野川会館3階303集会所(西ケ原1-23-3) 師 臨床心理士 稲富正治氏 申 当日、直接会場へ 問 王子高齢者あんしんセンター ☎(3908) 9083

介護予防で元気はつらつサロン いきいきからだ調整体操・ウォーキング編 対 西が丘全域、十条仲原3・4丁目、

健康増進センター(へるしあKITA) おなか引き締めエクササイズ 区内在住、在勤の40歳以上の方 ☎10月3日(日) 午前10時～11時30分 内 おなか周りの筋力トレーニングと簡単なエアロビクス 定30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、9月18日(金)(必着)まで 問場先 〒114-0002 王子5-1-2-15 101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390) 2220

70歳からのスマートウォーキング 「3つまで美しく歩く秘訣」 区内在住で70歳以上の全回参加できる方 ☎10月6日・20日 毎週火曜 計3回 午後2時～4時 町コミュニティセンター(旧新町中学校体育館) (田端新町2-27-17) 内 10月6日:ウォーキングの基礎 13日:栄養のお話と前回の復習 20日:まち歩きウォーキング 定20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、9月15日(火)(必着)まで ※開始前に血圧測定を行い、結果によっては参加できない場合があります 関先 〒114-8508 (住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係「スマートウォーキング」担当 ☎(3908) 9068

元気な高齢者のための芝居をみる会 区内在住の申込者全員が70歳以上の方 ☎10月8日(木)・9日(金) 午後1時～3時30分 場 篠原演芸場(中十条2-17-6) 内 元気な高齢者を対象に篠原演芸場で大衆演劇を鑑賞します。 ※量に座って見ていただきます。(イス席はありません) 定各100名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。希望日、参加者全員(2名まで)の氏名・年齢も記入)で、9月11日(金)(必着)まで 関先 〒114-8508 (住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係 ☎(3908) 8548

II 期体験! 中高年健康体操教室 区内在住、在勤で65歳以上の健康な方 ☎10月6日・27日 毎週火曜 計4回 午前9時30分～10時30分 内 ストレッチ、軽い筋力トレーニング 定20名(抽選) 費600円 申 往復はがき(記入例参照)で、9月14日(月)(当日消印有効)まで 問場先 〒114-0024 西ケ原2-1-1 6 滝野川体育館 ☎(3940) 1801

介護予防で元気はつらつサロン いきいきからだ調整体操・ウォーキング編 対 西が丘全域、十条仲原3・4丁目、

健康増進センター(へるしあKITA) おなか引き締めエクササイズ 区内在住、在勤の40歳以上の方 ☎10月3日(日) 午前10時～11時30分 内 おなか周りの筋力トレーニングと簡単なエアロビクス 定30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、9月18日(金)(必着)まで 問場先 〒114-0002 王子5-1-2-15 101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390) 2220

健康増進センター(へるしあKITA) おなか引き締めエクササイズ 区内在住、在勤の40歳以上の方 ☎10月3日(日) 午前10時～11時30分 内 おなか周りの筋力トレーニングと簡単なエアロビクス 定30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、9月18日(金)(必着)まで 問場先 〒114-0002 王子5-1-2-15 101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390) 2220

家族介護者教室 「エンディングノートってなに?」 「もし自分に万が一の事があったとき、愛する人たちのメッセージ」 9月30日(水) 午後2時～3時45分 場 飛鳥晴山苑1階あすかホール(西ケ原4-51-1) 師 行政書士 阿部隆昭氏 定30名(申込順) 申 9月7日(月)午前9時30分から電話申込 問先 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター ☎(3940) 9175

認知症介護者(男性)懇談会 男性スタッフでお迎えます。1人で抱えず、介護の苦労やコツなどを話してみませんか。 対 認知症の方を介護している男性 ☎9月29日(火) 午後1時30分～3時30分 場 滝野川会館3階303集会所(西ケ原1-23-3) 師 臨床心理士 稲富正治氏 申 当日、直接会場へ 問 王子高齢者あんしんセンター ☎(3908) 9083

介護予防で元気はつらつサロン いきいきからだ調整体操・ウォーキング編 対 西が丘全域、十条仲原3・4丁目、

健康増進センター(へるしあKITA) おなか引き締めエクササイズ 区内在住、在勤の40歳以上の方 ☎10月3日(日) 午前10時～11時30分 内 おなか周りの筋力トレーニングと簡単なエアロビクス 定30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、9月18日(金)(必着)まで 問場先 〒114-0002 王子5-1-2-15 101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390) 2220

70歳からのスマートウォーキング 「3つまで美しく歩く秘訣」 区内在住で70歳以上の全回参加できる方 ☎10月6日・20日 毎週火曜 計3回 午後2時～4時 町コミュニティセンター(旧新町中学校体育館) (田端新町2-27-17) 内 10月6日:ウォーキングの基礎 13日:栄養のお話と前回の復習 20日:まち歩きウォーキング 定20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、9月15日(火)(必着)まで ※開始前に血圧測定を行い、結果によっては参加できない場合があります 関先 〒114-8508 (住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係「スマートウォーキング」担当 ☎(3908) 9068

元気な高齢者のための芝居をみる会 区内在住の申込者全員が70歳以上の方 ☎10月8日(木)・9日(金) 午後1時～3時30分 場 篠原演芸場(中十条2-17-6) 内 元気な高齢者を対象に篠原演芸場で大衆演劇を鑑賞します。 ※量に座って見ていただきます。(イス席はありません) 定各100名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。希望日、参加者全員(2名まで)の氏名・年齢も記入)で、9月11日(金)(必着)まで 関先 〒114-8508 (住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係 ☎(3908) 8548

申し込み例

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

申し込み例

平成27年度シルバースポーツウィーク～区立スポーツ施設無料開放～

Table with 4 columns: 開放施設・種目, 開放日, 時間, 申込方法・備考. Lists various sports facilities like tennis courts, badminton courts, and pools with their respective opening dates and times.

施設無料開放！ 区立スポーツ施設

9月16日(水)～21日(祝)の期間中は、高齢者の方を対象に区立スポーツ施設を無料開放します。区内在住で65歳以上の方... 日場内申左表のとおり ※年齢確認できるものをご持参ください。

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申し込む場合の記入例は6面をご覧ください



9月1日は防災の日 お口の健康は体を守ります

防災グッズの中に歯ブラシ・液体ハミガキ剤・コップは入っていますか？ いつもお口を清潔にして肺炎を防ぎましょう。

災害に備える！お口の健康管理

災害による避難生活を余儀なくされた方のうち、数日後に命を落とす災害関連死の多くは「肺炎」と報告されています。

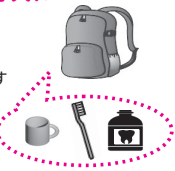
災害によるストレスや栄養の偏りによる体調不良で抵抗力が衰えると唾液が減り、不潔になりやすいです。避難所では歯ブラシ・水が不足するため、お口のお手入れが十分にできません。特に高齢の方は、飲み込む機能の衰えにより口の中の菌や就寝中のせきで胃の内容物が肺に入りこみ、誤嚥性肺炎を引き起こす可能性が高まります。もしものときに自分のからだを守るためにも、歯・舌・入れ歯のお手入れは日頃から丁寧に清潔にしておきましょう。

～災害時もお口を弱らせないために日頃からできること～

- ◇定期的に歯科医院に通い、歯の健診や清掃をして気になるところは治療を済ませておく
◇就寝時に外した入れ歯は布団から手が届く範囲に置いておく
◇口の周囲をよく動かし、噛む・飲み込む筋肉を鍛えておく

～おぼえておこう！災害時のお口のお手入れ～

- *歯ブラシがないとき
⇒指や割り箸にティッシュやタオルを巻いて歯を拭う
*水が不足しているとき
⇒口の中を湿らすために食べ物をよく噛んで唾液を出す
耳と頸の下部をマッサージすると唾液分泌が促進
*うがいをした水を吐き出す場所がないとき
⇒新聞紙などで紙コップを作り、中にティッシュを入れると吐き出した水をそのまま捨てられる



北区 お口の健康 講演会

えっ！知らなかった！ 歯と運動の深い関係

歯と口が健康な人ほど転倒しにくく、寝たきりになりにくい！ しっかり咀嚼できると集中力アップがみ合わせと運動機能には、「えっ、知らなかった！」と驚きの効果ばかり。2020年の東京オリンピック開催に備え、運動を楽しむイキイキ暮らすための秘訣を知りましょう。



講師 ◆日本オリンピック委員会(UOC) 強化スタッフスポーツドクター

期 区内在住、在勤の方
日 10月16日(金) 午後1時30分～3時
場 北とびあ15階ベガスホール
師 東京歯科大学特任教授 石上恵一氏
定 100名(申込順)
用 9月7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 赤羽健康相談係 ☎(3903)6481 滝野川健康相談係 ☎(3919)2815



◆大腸がん検診

区内区内在住の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 申問先 右表のとおり

Table with 4 columns: 申込先(採便セット配布場所), 検診日時, 検診会場, 申込方法. Lists screening locations and procedures for colorectal cancer.

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28年度北区立中学校入学向け説明会

来年度、区立中学校入学予定のお子さん

※小学校の説明会については、平成28年

就学する学校について～北区は指定校制度です～

北区は、就学すべき小・中学校を住所地

関学校支援課学事係または各学校

☎(3908)1541

Table with columns: 地区, 学校名, 日程, 会場. Lists schools like 王子桜中学校, 十条富士見中学校, etc.

小学校通学区域の一部変更

平成28年4月1日(金)から、次のとおり

関学校支援課学事係

☎(3908)1541

Table with columns: 住所, 指定校, 現行, 変更後. Lists addresses and school assignments.

ママパパ学級「パパになるための半日コース」

対区内在住で妊娠中の方と配偶者

関場 ☎114-0001 東十条2-7-3

離乳食講習会

対区内在住で乳児(3～4カ月)健診後、

関場 ☎健康いきがい課滝野川健康相談係

みんなで育児応援プロジェクト

①まかせてあんしん赤ちゃんのお世話コース

②子どもと一緒に遊ぼうコース

関場 ☎健康いきがい課滝野川健康相談係

対区内在住、在勤で子育てや地域の子育て

に積極的に参加する祖父母世代の方

関場 ☎NPO法人孫育て・ニッポン理事長

関先 ☎114-8508(住所不要)子育て支援

中央図書館で保育!

お子さんのお預かり(1時間以内)を行

関場 ☎5993)1125

II期体験!親子リズム&ダンス教室

対区内在住で2歳～3歳の幼児と保護者(2

関場 ☎114-0024 西ヶ原2-1-6

関場 ☎114-0024 西ヶ原2-1-6

桐ヶ丘体育館 幼児・小学生体操教室(Ⅲ期)

対区内在住、在園の幼児(4歳～6歳(教室

関場 ☎114-8546(住所不要)生涯学習

親子ふれあいサロン～第21回

対区内在住の1歳～3歳の子どもと保護者

関場 ☎115-0055 赤羽西5-2-27

新聞大好きプロジェクト

対区内在学の小・中学生

関先 ☎114-8546(住所不要)教育指導課

関先 ☎114-8546(住所不要)教育指導課

関先 ☎114-8546(住所不要)教育指導課

関先 ☎114-8546(住所不要)教育指導課

小学校入学前子育てセミナー

対平成28年4月に小学校へ入学するお子

関場 ☎114-8546(住所不要)生涯学習

関先 ☎114-8546(住所不要)生涯学習

関先 ☎114-8546(住所不要)生涯学習

家庭教育学級 中学生コース

対区内在住、在勤の中学生の保護者(全回

関場 ☎114-8546(住所不要)生涯学習

関先 ☎114-8546(住所不要)生涯学習

関先 ☎114-8546(住所不要)生涯学習

関先 ☎114-8546(住所不要)生涯学習

関先 ☎114-8546(住所不要)生涯学習

北区環境大学 家族で体験学習!

対区内在住の4歳～就学前の子どもと保護

関先 ☎173-8602(住所不要)東京家政大

関先 ☎173-8602(住所不要)東京家政大

関先 ☎173-8602(住所不要)東京家政大

関先 ☎173-8602(住所不要)東京家政大

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