

## 第5回 避難訓練コンサート

大変好評をいただいている避難訓練コンサートを今年度も実施いたします！  
コンサート中の地震を想定し、出演者やお客様にも避難訓練にご参加いただけます。  
いつ襲ってくるかわからない、いざという時に備えて、楽しみながら防災意識を高めることができる、  
参加型の避難訓練コンサートを体験してみませんか？

もしも  
コンサート中に  
地震が発生  
したら…!?



**▲かささぎカルテット**  
2018年春に結成。毎年7月に定期演奏会を行い、厚みのある音色が好評。2021年春より、北区版アーティストバンクの登録アーティストとして活動を開始。9月には「ショウケースライブ2021」、11月にはゲスト奏者を迎えてのコンサート等積極的に演奏活動中。

- ♥日時：2022年1月21日(金)14:00~16:00(13:30開場) ※避難訓練含む
- ♥会場：さくらホール(北とぴあ2階)
- ♥料金：入場無料(要申込)定員200名 ※3歳以下入場不可  
※状況により、定員を制限させていただく場合があります。
- ♥出演：かささぎカルテット  
柿崎愛美(ピアノ)、駒崎りら(ヴァイオリン)、福田真智子(ヴィオラ)、熊原彩(チェロ)
- ♥演奏予定曲：エルガー：愛の挨拶 ヴィヴァルディ：「四季」より冬 第2楽章 ピアソラ：リベルタンゴ  
ピアノ：「ブエノスアイレスの四季」より「ブエノスアイレスの冬」等
- ♥締切：2021年12月17日(金)必着
- ♥応募方法：往復はがきまたはメールに必要事項(下記参照)を明記のうえご応募ください。  
※1通のご応募で4名様までお申込みいただけます。 ※申込多数の場合は抽選とさせていただきます。  
※ご応募の結果は2022年1月7日(金)までに、はがきにてご連絡いたします。

応募必要事項

1. 避難訓練コンサート参加希望
2. 参加希望人数(代表者含む)
3. お名前(ふりがな)
4. 性別
5. 年齢
6. 郵便番号、ご住所、必ず連絡がとれる電話番号  
※3,4,5については参加者全員分をご記入ください。  
※6については代表者の方のみご記入ください。  
※ご記入に不備のあった場合は、返信できないこと  
もごございますのでご注意ください。

◆宛先◆ 往復はがき/メール  
〒114-8503 東京都北区王子1丁目11-1  
北とぴあ10階  
北とぴあ管理事務所  
避難訓練コンサート係  
メール: event@hokutopia.jp

◆主催◆  
北とぴあマネジメント共同事業体  
お問合せ: TEL 03-5390-1101  
WEB: <https://www.hokutopia.jp>

### 北とぴあ・赤羽会館・滝野川会館3館連携企画 北区の魅力再発見! × SDGs

~発想の転換でSDGs!今まで出来なかったことができる  
地球にやさしいものづくりって?~

北区は洋紙発祥の地として知られ、印刷業は区内最大の業種として発展してきました。印刷業の枠を超えた新たな取り組みを紹介し、また北区の名所などを撮影し、自分だけの「地球にやさしいカレンダー(2か月分・静電吸着シート使用)」に印刷します。北区の新なる魅力を再発見できる講座です。  
※北とぴあ、赤羽会館、滝野川会館ロビー等で「私の好きな北区の風景」展としてカレンダー展示予定。

- ◆日時：10月31日(日)、11月23日(火・祝) 10:00~11:30  
※2回ともに参加できる方
- ◆会場：第1研修室(北とぴあ7階)
- ◆講師：新栄プロセス社 有井 学
- ◆料金：無料
- ◆対象：高校生以上
- ◆定員：30名(応募多数の場合は抽選となります)  
※状況により、定員を制限させていただく場合があります。
- ◆締切：10月19日(火)(必着)
- ◆応募方法：往復はがきまたはメールで必要事項(下記参照)を明記のうえ  
ご応募ください。  
※1通のご応募で2名様までお申込みいただけます。  
※ご応募の結果は10月22日(金)までにはがきにてご連絡いたします。



応募必要事項

1. 「北区魅力再発見」参加希望
2. 参加希望人数(代表者含む)
3. お名前(ふりがな)
4. 性別
5. 年齢
6. 郵便番号、ご住所、必ず連絡がとれる電話番号
- ※3,4,5については参加者全員分をご記入ください。
- ※6については代表者の方のみご記入ください。
- ※ご記入に不備があった場合は、返信できないこと  
もごございますのでご注意ください。

◆宛先◆ 往復はがき/メール  
〒114-8503 東京都北区王子1丁目11-1  
北とぴあ10階 北とぴあ管理事務所  
メール: event@hokutopia.jp

◆主催◆  
北とぴあマネジメント共同事業体  
お問合せ: TEL 03-5390-1101  
WEB: <https://www.hokutopia.jp>

### ドームホールプラネタリウム 星空投影会 ~北区の秋の空~

北とぴあのドームホールに星空を投影できる機材を持ち込み、  
北区の秋の夜空を映し出します。星にまつわるお話を聞きながら、  
満天の星のもと、ゆったりとした時間を過ごしませんか。

- ★日時：11月21日(日)
- ①10:30~11:15 上映時間45分(小学校低学年以下向け)  
(10:00受付開始)  
対象：どなたでも。  
内容：小さいお子様にもわかりやすい言葉で説明をします。
- ②14:00~15:00 上映時間60分(小学校高学年以上向け)  
(13:30受付開始)  
対象：2歳以下入場不可。  
内容：小学校高学年から大人向けのプログラムとなります。

★会場：ドームホール(北とぴあ6階)  
★星空トーク：坪内 重樹  
★料金：500円(全席指定) ※一部見えにくいお席がございます。  
★定員：各回60名  
※3歳以上有料。2歳以下の膝上鑑賞無料。但し座席が必要な場合有料。  
※小学生以下のお子様は、必ず保護者の方と一緒に鑑賞していただく  
ようお願いします。  
※状況により、定員を制限させていただく場合があります。

★チケット発売日：10月7日(木)10:00~  
※席に余裕がある場合、当日券を販売いたします。  
★チケット取扱い：北とぴあ1階チケット販売窓口(10:00~20:00)  
※11/8(月・臨時休館日)は10:00~18:00

◆主催◆ 北とぴあマネジメント共同事業体  
お問合せ：TEL 03-5390-1101 WEB： <https://www.hokutopia.jp>

個人情報の取扱い・  
参加者の方へのご連絡について

お預かりした個人情報は北とぴあ指定管理者(北とぴあマネジメント共同事業体)に帰属し、イベントの実施およびご返信の目的に限り、  
必要な範囲で利用いたします。個人情報取扱い・ご連絡についてご確認のうえ、ご同意いただいた方のみご応募ください。

北とぴあではコロナウイルス感染症対策を十分に行ったうえで講座等の開催を予定していますが、感染状況等により、講座等の開催を延期や中止、または内容変更をさせていただきます場合もございますのでご了承ください。随時北とぴあのホームページでご案内しておりますのでご確認をお願いいたします。

※北とぴあ駐車場、駐輪場には限りがございますので、ご来館の際はできるだけ電車・バス等公共交通機関をご利用ください。



# 坐禅体験



# 和に親しむ



# 写経体験

ストレス解消や集中力を鍛えることにも効果があると言われている坐禅。講座では講義や30分程度の坐禅を2回行います。ご参加いただいた方からも、「坐禅入門として非常にわかりやすかった」「痛いかと思ったけど、意外と坐れてよかった」「普段持てない時を過ごせた」などの声をいただいております。初めてでも丁寧に指導いたします。北とぴあで坐禅に挑戦してみませんか。



◆ストレス解消  
◆集中力を鍛える

### 服装例

ズボン…幅広のもの  
スカート…ロング丈でゆったりとしたもの  
※坐禅は足を組んで行いますので  
ピッタリとしたズボンやタイトスカート等はご注意ください。

- 日時：10月30日(土) 14:00~16:00
- 会場：第1和室「せきれい」(北とぴあ9階)
- 講師：静勝寺 住職 高崎 忠道
- 参加費：500円(1人/当日会場にて受付時にお支払いください)
- 持ち物：坐禅に必要な道具は北とぴあにてご用意いたします。
- 服装：上下共に体をしめつけないゆったりとした服装でご参加ください。全く足が組めない方でも大丈夫ですので、ご相談ください。
- 対象：18歳以上
- 定員：15名(応募多数の場合は抽選となります)  
※状況により、定員を制限させていただく場合があります。
- 締切：10月19日(火)必着
- 応募方法：往復はがきまたはメールで必要事項(下記参照)を明記のうえご応募ください。  
※1通のご応募で2名様までお申込みいただけます。  
※ご応募の結果は10月22日(金)までにはがきにてご連絡いたします。

脳の活性化、デトックスなど様々な効果があると言われている写経。初めて体験される方にも安心な、所作や写経の意義も丁寧に解説する体験講座です。写経は続けることが理解を深める秘訣ですので、リピーターの方も歓迎です。北とぴあで写経に挑戦してみませんか。



◆脳の活性化  
◆デトックス

- 日時：11月20日(土) 10:00~12:00
- 会場：第1和室「せきれい」(北とぴあ9階)
- 講師：寿徳寺 副住職 新井 大介
- 参加費：500円(1人/当日会場にて受付時にお支払いください)
- 持ち物：写経に必要な道具は北とぴあにてご用意いたします。写経時に正座イス等が必要な方はご自身でお持ちください。写経時は正座必須ではありません。あぐらなどご自身が楽な姿勢でけっこうです。
- 対象：18歳以上
- 定員：20名(応募多数の場合は抽選となります)  
※状況により、定員を制限させていただく場合があります。
- 締切：10月29日(金)必着
- 応募方法：往復はがきまたはメールで必要事項(下記参照)を明記のうえご応募ください。  
※1通のご応募で2名様までお申込みいただけます。  
※ご応募の結果は11月5日(金)までにはがきにてご連絡いたします。

## 応募必要事項

- 10月30日(土) 坐禅体験参加希望  
または 11月20日(土) 写経体験参加希望  
※1枚のはがきで複数の講座のお申し込みはできません。
- 参加希望人数(代表者含む)
- お名前(ふりがな)
- 性別
- 年齢
- 郵便番号、ご住所、必ず連絡がとれる電話番号  
※3、4、5については参加者全員分をご記入ください。  
※6については代表者の方のみご記入ください。  
※ご記入に不備があった場合は、返信できないこともございますのでご注意ください。

◆宛先◆ 往復はがき/メール  
〒114-8503  
東京都北区王子1丁目11-1 北とぴあ10階  
北とぴあ管理事務所 坐禅体験係  
または北とぴあ管理事務所 写経体験係  
メール：event@hokutopia.jp

◆主催◆ 北とぴあマネジメント共同事業体 お問い合わせ：TEL 03-5390-1101 WEB：https://www.hokutopia.jp



生活習慣はこころの育ち、からだの育ちと同じく、親から子どもへ贈る最高のプレゼントです。この講座では、赤ちゃんの時から生活習慣をつけるためのコツを学びます。講座の後は、参加型ワークショップ「子育てをみんなで話そう」で分かち合います。

# 子育てをもっと 楽しみませんか

## ベビーからのこころと脳を育む 生活リズム&みんなで話そう



意欲的な  
子どもに  
育て  
欲しいな!

乳幼児期の  
子育てが  
大切?

- ♥日時：11月13日(土) 10:00~11:30
- ♥会場：第1和室「せきれい」(北とぴあ9階)
- ♥定員：10組20名  
※状況により、定員を制限させていただく場合があります。
- ♥講師：NPO法人東京都北区子ども感動コミュニティ機構 理事 米本 昌子
- ♥対象：生後4カ月から3歳未満の乳幼児とその父親か母親(2名1組)
- ♥参加費：500円 当日会場にて受付時にお支払ください。
- ♥内容：講義50分 ワークショップ40分
- ♥締切：10月22日(金) 必着  
※ご応募の結果は10月29日(金) までにはがきにてご連絡いたします。
- ♥応募方法：往復はがきまたはメールに必要事項(下記参照)を明記のうえご応募ください。  
※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

## 応募必要事項

- Papa+Mama'sスクール参加希望
- お二人のお名前
- お二人のお名前のふりがな
- お子さんの性別
- お父さんまたはお母さんの年齢・お子さんの月齢
- 郵便番号、住所、必ず連絡が取れる電話番号
- 保育希望の有無  
※ご記入に不備のあった場合は、返信できないこともございますのでご注意ください。

◆宛先◆ 往復はがき/メール  
〒114-8503  
東京都北区王子1丁目11-1  
北とぴあ10階 北とぴあ管理事務所  
Papa+Mama'sスクール係  
メール：event@hokutopia.jp

◆主催◆  
北とぴあマネジメント共同事業体  
お問い合わせ：TEL 03-5390-1101  
WEB：https://www.hokutopia.jp

※北とぴあ駐車場、駐輪場には限りがございますので、ご来館の際はできるだけ電車・バス等公共交通機関をご利用ください。



# 消費生活フェア2021

(第49回北区消費生活展)  
～私たちの暮らし in きたく～

消費者団体や協賛団体が、  
日常生活に役立つ情報を展示し、  
活動の成果を発表します。

ステージではコロナ詐欺や  
若者を狙った悪質商法の手口・対処方法を  
楽しくお伝えします。

クイズスタンプラリーもお楽しみください。  
参加者にはエコバッグをプレゼントします。  
(なくなり次第終了)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、  
第一部・第二部の入替え制で実施します。



**【日時】**：11月27日(土)

第一部：パネル展示と販売コーナー

10:00～13:00(最終受付12:45)

第二部：おたのしみステージ

14:00～15:30(13:30分受付開始)※先着50名

**【場所】**：飛鳥ホール(北とびあ13階)

▶販売：手作り小物、あんず、焼菓子、ジャム、「すこしお」ちょっとかけスプレー

**【お問合せ】** 北区産業振興課 消費生活センター ☎03-5390-1239

## ステージイベント

14:00 講演「悪質商法の手口を知ってトラブルを防ぎましょう！」

14:40 ちょっと息抜き体操タイム

15:00 北区ピアノアンサンブル

15:15 南京玉すだれ

◆都合により演目等に変更・縮小がある場合があります。あらかじめご了承ください。

## 「渋谷×北区 青天を衝け 大河ドラマ館」区民割引入場券 好評発売中

2月20日(土)に北区飛鳥山博物館内にオープンした「渋谷×北区 青天を衝け 大河ドラマ館」の入場券を北とびあ1階チケット売場にて販売しています。ぜひお買い求めください。

※区内在住の方は、2割引の価格でお買い求めいただけます。区内在住を証明できるもの(健康保険証等)をお持ちください。ご購入はお一人様4枚までです。

※北区以外にお住まいの方も「普通入場券 大人800円、小人400円」で購入できます。

※開館は12月26日(日)までです。詳細は右記HPをご確認ください。https://taiga-shibusawa.tokyo



## 10・11・12月の催し物カレンダー

北区・北区NPO・ボランティアがらざが北とびあで実施するイベントとなります。

期日	催し物	お問合せ	期日	催し物	お問合せ	
10月	さんかく大学(全5回) 第2回「ケアとジェンダー」 【時間】14:00～16:00 【会場】スペースゆう多目的室AB(北とびあ5階)	スペースゆう	11月	NPO法人入門講座 【時間】14:00～16:00 【会場】がらざ会議室(北とびあ4階)	北区NPO・ボランティアがらざ	
	さんかく大学(全5回) 第3回「ケアとジェンダー」 【時間】14:00～16:00 【会場】スペースゆう多目的室AB(北とびあ5階)	スペースゆう		11月7日(日)	女性の活躍推進応援塾 キャリアアップセミナー ～わたしを「創る」働き方をめざして～ 【時間】10:00～12:00 【会場】スペースゆう多目的室AB(北とびあ5階)	スペースゆう
	さんかく大学(全5回) 第4回「ケアとジェンダー」 【時間】14:00～16:00 【会場】スペースゆう多目的室AB(北とびあ5階)	スペースゆう	12月	DV理解基礎講座 見えないDV いま私たちができること ～ジェンダーと女性に対する暴力～ 【時間】14:00～16:00 【会場】スペースゆう多目的室AB(北とびあ5階)	スペースゆう	
	女性の活躍推進応援塾 再就職準備セミナー マインド編 【時間】10:00～12:00 【会場】スペースゆう多目的室AB(北とびあ5階)	スペースゆう		12月5日(日)	人権講演会 【時間】14:00～15:30 【会場】ドームホール(北とびあ6階)	多様性社会推進課
	女性の活躍推進応援塾 再就職準備セミナー 実践編 【時間】10:00～12:00 【会場】スペースゆう多目的室AB(北とびあ5階)	スペースゆう		12月10日(金)	ワーク・ライフ・バランス講演会 【時間】18:30～20:00 【会場】スペースゆう多目的室AB(北とびあ5階)	スペースゆう
さんかく大学(全5回) 第5回「ケアとジェンダー」 【時間】14:00～16:00 【会場】スペースゆう多目的室AB(北とびあ5階)	スペースゆう	※催し物の開催については問合せ先に事前にご確認ください。				

お問合せ

北区スペースゆう・多様性社会推進課  
北区NPO・ボランティアがらざ

TEL 03-3913-0161  
TEL 03-5390-1771

※北とびあ駐車場、駐輪場には限りがございますので、ご来館の際はできるだけ電車・バス等公共交通機関をご利用ください。





# 多目的ルームでWi-Fi(無料)が 使用できるようになりました!!



北とぴあ地下1階の多目的ルームでWi-Fi(無料)が使用できるようになりました。

北とぴあ他施設同様、全面貸し施設として、どなたでもご利用いただける施設です。運動はもちろん演劇や音楽練習、またテレワークなど多目的にご利用いただけます。室内には男女ロッカールーム及びシャワー室(無料)、飲料自販機、専用男女トイレがあります。室内は土足禁止ですので室内履きをご持参いただくか、設置のスリッパをご使用ください。

Wi-Fiご使用の場合は、パスワードの発行と「利用規約」のご確認等お手続きがありますので、1階フロントのスタッフにお声がけください。

〈定員〉 全面(44名)  
分割利用A面(26名) ※壁鏡・手摺バーあり  
分割利用B面(18名)

〈施設備品〉 ※下記備品以外の貸出しはありません。

■有料備品 音響セット、音響セット追加用ワイヤレスマイク、電子ピアノ、  
持込器具電源使用料

■無料備品

長机8台、椅子28脚、ホワイトボード1台、譜面台10本、卓球台1台

〈利用制限〉

- ・防音設備がないため太鼓などの打楽器利用や、大音量の音楽利用は不可。
- ・音響機器の持ち込みは不可。
- ・フローリング床の汚れ、キズなど破損の恐れがある利用は不可。
- ・社交ダンス、タップダンス、フラメンコなど床に負担がかかる利用は不可。
- ・クラシックバレエの使用は、利用者でリノリウム(パレエシート)を持ち込むこと。また、松ヤニなどをシューズに塗って使用することは不可。



ルーム内



男性更衣室



音響セット

利用料金等詳細についてはホームページ「施設案内」をご覧ください。尚、新型コロナウイルス感染状況等により変更が生じる場合がありますので予めご了承ください。

見学希望の方は、事前に1階フロント(TEL03-5390-1100)までご連絡ください。

お問合せ: 1階施設予約受付窓口 TEL:03-5390-1105



## 施設利用にあたってのお願い



北とぴあでは、北区方針に従い、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、下記の【施設利用にあたっての遵守事項】を守ってご利用いただきますようお願いいたします。

### 施設のご利用にあたってお守りいただく事項

- 以下の事項に該当する場合は、施設の利用をご遠慮ください。
  - 体調がすぐれない場合(例:37.5℃以上の発熱、咳・のどの痛みなどの症状がある場合)等
  - マスクの着用、こまめな手洗い、アルコール等による手指の消毒。
  - 施設の利用にあたっては、三つの密(密閉、密集、密接)を避ける。
  - 水分補給以外のご飲食はご遠慮ください。
  - 当施設におけるコーラスや楽器演奏などに伴う、声を出すことが想定される活動につきましては、他者との間隔2m以上の確保をしてください。
  - 感染防止のため、施設管理者の指示に従ってください。
  - 施設利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について連絡してください。



上記以外の詳細、及び最新の情報につきましては、当館掲示物、ホームページ等をご確認ください。

## 施設受付・チケット販売

北とぴあでは各施設のご利用申し込み受付、北とぴあにて開催する公演チケット(一部お取扱いのない公演もございます)の販売を行っております。また北とぴあの施設他、滝野川会館、赤羽会館、各体育施設の使用料もお支払いいただけます。皆さまのご利用をお待ちしております。

### ▶施設受付

- 受付場所 北とぴあ1階 施設予約受付窓口
- 受付時間 9:00~20:00  
※各休館日は受付していません。
- 申込受付 TEL:03-5390-1105

### ▶チケット販売

- 販売場所 北とぴあ1階 チケット売場(窓口販売のみ)
- 受付時間 10:00~20:00 ※各休館日の販売時間は、お電話にてお問合せください。
- お問合せ受付 TEL:03-5390-1100  
北区民割引、ほくとぴあメンバーズ割引、学生割引等、お得な割引がある公演も多数ございます。ぜひご利用ください。

### インターネットからの施設空き情報検索について

北とぴあ内各施設利用状況は、インターネットの施設予約システムからもご確認いただけます。(多目的ルームや楽屋など、一部対象外のものもあります)空き状況はシステムメンテナンス日を除き、24時間検索いただけます。詳しくは、北とぴあホームページより「北区施設予約システム」をご覧ください。

区民の皆さまを対象に通常毎月1日(区民以外の方の抽選は通常毎月15日)に北とぴあ施設抽選会を行っています。施設抽選会の詳細につきましては施設予約受付窓口、またはお電話にてお問合せください。



〒114-8503 東京都北区王子1丁目11-1

TEL 03-5390-1100  
FAX 03-5390-1409  
WEB <https://www.hokutopia.jp>  
MAIL [support@hokutopia.jp](mailto:support@hokutopia.jp)  
開館時間 8:30~22:00

### 交通のご案内

- ◆JR京浜東北線/王子駅北口より徒歩2分
- ◆東京メトロ南北線/王子駅5番出口直結
- ◆都電荒川線/王子駅前駅より徒歩5分

### 休館日のご案内

【臨時休館日】11月8日(月) 12月28日(火)  
【全館休館日】10月3日(日) 12月29日(水)~1月3日(月)  
※各休館日の詳細については、北とぴあホームページでご確認ください。



※北とぴあ駐車場、駐輪場には限りがございますので、ご来館の際はできるだけ電車・バス等公共交通機関をご利用ください。