

北区ニュース

主な内容

- みんなで築こう人権の世紀……2面
- もしもの時のために……3面
- 音無親水公園紅葉ライトアップ…4面
- 情報の泉……5~7面
- 子どものためのおはなし会……7面
- 滝野川子ども食堂へようこそ!…8面

おいしいごはんで心も体もほっこり 子どもたちを見守る子ども食堂

馬場自治会館



子ども食堂で、
みんなと一緒に
晩ごはんを食べ
ませんか？

スタッフの方々



子ども食堂とは…

子どもが1人でも安心して来られる場所で、主に地域の方たちが、無料または安価で食事を提供しています。

近年、共働き世帯の増加などにより、1人で食事をすることが多い子どもが増えています。

子ども食堂は、家庭や学校でもない、子どもの居場所です。家族以外の大人や自分とは異なる年齢の子どもと出会う場であり、地域の大人と子どもが繋がる場です。

子ども食堂と
学習支援の
お手伝いを
しています。

大学生ボランティア

区からの補助金の
ほか、食材のご寄付や
1口1,000円の
カンパに助けられ
ています。

取材・撮影協力:滝野川子ども食堂

主催 COCOROごはん
後援 馬場自治会

COCOROごはんとは…

市民活動で子ども達と関わる滝野川在住の有志で、平成28年11月に「滝野川子ども食堂」を始めました。温かい食事と楽しい会話はお腹を満たすだけでなく、気持ちを和らげ、心の栄養にもなります。そんなことを「COCOROごはん」という団体名に表しています。

現在、運営スタッフは、主に滝野川と西ヶ原在住のボランティアです。会場の無料提供や調理器具・食器・学習道具の保管などは馬場自治会が協力しています。「地域の子どもの」を中心に、地域の大人が広範囲にネットワークできる場でもあります。

詳しくは最終面で

みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～

第71回人権週間 12月4日(水)～10日(火)

☎多様性社会推進課 ☎(3913)0161

「世界人権宣言」は、基本的人権及び自由を遵守し確保するために、世界のすべての人々と、すべての国々が達成すべき共通の目標として、1948年(昭和23年)12月10日の第3回国際連合総会において採択されました。

これを記念して、採択日の12月10日を「人権デー(Human Rights Day)」と決めました。わが国では「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」とし、世界人権宣言の意義を訴えています。

この機会に、家庭や地域、学校や職場などで人権について改めて考えてみましょう。

区内小・中学校の取り組み

毎年、東京都人権擁護委員連合会と東京法務局では、小・中学校に「人権啓発活動」をお願いしています。活動の一部をご紹介します。

小学生の「人権の花」

栽培活動参加校…豊川小学校・桐ヶ丘郷小学校・滝野川小学校

子どもたちは種まき、水やりなどの体験を通して「命あるものを大切に」という優しい心が育ちました。



滝野川小学校



豊川小学校



桐ヶ丘郷小学校

小学生の「人権メッセージ」参加校…としま若葉小学校

9月21日にセシオン杉並で「人権メッセージ発表会」が開催され、都内の小学生が体験を通して、「人権についての思い」を発表しました。監修:人権擁護委員

相手の気持ちを考えて
 としま若葉小学校六年 才川 美結

みなさんは、悪口を言ってしまったことがありますか。私はクラスメイトの悪口を言われた体験があります。

ある日、放課後に友達と遊んでいたら、友達がクラスメイトの悪口を言っていました。(中略)

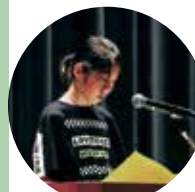
次の日、勇気を出して友達に悪口を言うのはダメと、注意しようとしたのですが、やっぱり怖くて言えませんでした。そして私も、悪口を本人に聞かれなければいいよね、と、心の中で思うようになってしまいました。

それから何日かたって、学校の道徳の授業で、いじめや悪口のことについて話し合うことになりました。(中略)すると授業の最後に先生が、「悪口は絶対に言ってはいけません。言われた相手はとても悲しみます。相手の気持ちをよく考えて下さい。」とおっしゃいました。

私は先生の言葉がずっと、心からはなれませんでした。私はあのとき、相手の気持ちなんて考えていませんでした。自分がひどいことをしたことに気づきました。

私はもう悪口は言わないと心に決めました。

この文章を読んで、悪口を言わない人が少しずつ増えて、みんなが居心地のよい生活をおくれるような社会にしていきたいです。



中学生の「人権作文」参加校…明桜中学校・稲付中学校・田端中学校、滝野川紅葉中学校・桜丘中学校(私立)・星美学園中学校(私立)

人権について日頃感じていることを作文にしました。945作品の中から3作品を紹介します。いずれも2000字の大作です。紙面の都合上、一部省略して紹介します。監修:人権擁護委員

手を取り合って成り立つ社会
 稲付中学校二年 有泉 心結

(前略) バスや電車で障がい者を見た時、顔をしかめる人をよく見かける。顔をしかめてしまうのは、一人一人理由があるのだろう。(中略)なぜ、このような差別的な考え方をしてしまうのだろうか。私は、その理由として、健常者が障がい者と接する機会があまりにも少ないからだと考える。

(中略) バリアフリーな社会作りが進んでいる日本だが、障がい者が気軽に外に出て、行きたいと思ったり、どこに行けるようになるにはまだまだ程遠い。(中略)可哀相よりも、手を取って一緒に進もうとする考え方が当たり前の社会。それが成り立って、ようやくバリアフリーや、ユニバーサルデザインに設計された街の設備に意味が出てくると、私は考える。

いくら歩道が平らに整備されても、ゆるやかな手すりのついた坂であっても、健常者からの冷たい視線があれば、決して外に出たいとは思わないだろう。

障がい者に対し、優しい社会を作るためには、その街の設備と、健常者の温かい支えの両方が不可欠だ。改めて、私達の街は、障がい者に優しい街だろうか。

相手が障がい者だったとしても、同じ人間として対等に接することが大切だ。今、それができていない人が多いと感じている。障がいがある人が、珍しく、特別な存在であってはいけないのだ。しかしそれは、放っておいていいということではない。障がい者には少なからず手助けが必要ということを理解して、手を差しのべるのだ。

障がい者と健常者が手を取り合うことができれば、双方が希望をもって、笑顔で生きていけると、私は信じている。

本当の思いやり
 田端中学校二年 小野 絢佳

誰でも一度は見たことのある優先席。(中略)優先席は、お年寄りの人や身体に障害を持っている人、小さい子供を連れてくる人など、座席を必要とする人たちが、優先的に座ることができるところです。そのものは良いものだと思うのですが、この前、優先席があることは、本当に良いことなのかと、疑問に思うことがありました。

(中略)私が一人で電車に乗っていた時のこと、車内は満員とまではいかないものの、席はほとんど埋まってしまっていて、私はつり革につかまって立っていました。それからある駅で(中略)席が一つ空きました。その後(中略)二十代くらいの男の人と杖をついたおばあさんが二人同時に、車内へ入ってきました。男の人は(中略)そ

の席へと向かい、さっさと腰を下ろして、スマホをさわって始めました。おばあさんは仕方なさそうに、少し距離のある優先席へと歩いていき、空いていた優先席に座っていました。その様子を見て、私は誰一人としておばあさんに席を譲らないなんて冷たいなと思うと同時に、優先席があるということは本当に思いやりのあることなのか、疑問を持ちました。

(中略) 本当の思いやりとは、優先席のある意味とはどういふことなのでしょうか。私は本当の思いやりとは、優先席だから譲るのではなく、優先席でも、そうでなくても、座席を必要としている人がいたら、自分から席を譲れることだと思っています。(中略) 私は優先席に座り方の定められたルールがないのは、ルールや決まりだからという理由ではなく、みんなに思いやりの気持ちを大切にしたいという、思いによるものではないかと考えます。

(中略) 本当の思いやりの気持ちを持って行動することは、すぐに出来ることではありません。(中略) 思いやりの心は、一人一人のちょっとした意識の変化によって広がっていくはずなんです。そんな、温かい思いやりの心であふれる世の中にしていくように、私もできるだけのルールではなく、相手の気持ちを思いやる気持ちを持って、行動していきたいと思っています。(後略)

私の義務
 田端中学校三年 中川 美結

(前略) 私の祖父は認知症です。その日はある日突然やってきました。いや、今思うと、気がつくのが遅すぎただけで、本当はもっと前から祖父は苦しんでいたのかもしれない。

(中略) 私は祖父が認知症になって、今まで考えていたことが大きな間違いだったことに気がつきました。(中略) 祖父が認知症になり、認知症の人やその家族の気持ちを知ったからです。

(中略) 私が何より伝えたいことは、「認知症の人に感情はある」ということです。ここで言う感情は、「認知症による感情」ではなく、「根拠のある感情」です。たとえば、「ありがとう」や「ごめんなさい」や「楽しい」や「嬉しい」「恥ずかしい」などの感情がきちんとあるのです。だから、お願いだから、認知症の人は何も感じていない、と思ってるのであれば、それは間違いだと知ってください。だって、祖父が認知症になって、良かったなと思うことは、無口だった祖父の口から、たくさん祖父の感情を表す言葉を聞くことができるようになったことだから。

記号の見方

対象

日

時

場

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

問

い

合

わ

せ

先

申

込

先

HP

ホ

ム

ペ

ー

ジ

EM

E

メ

イ

ル

人権問題でお困りの方は

区では、日常生活の人権に関する問題でお困りの方の相談をお受けしています。

- 区民相談室の人権相談
 [相談日時] 毎月第4火曜 午後1時～4時(予約制)
- 人権擁護委員
 人権擁護委員は、法務大臣から委嘱を受け、日頃から区民の皆さんの人権が侵害されることがないように見守る一方、人権啓発のためのさまざまな活動を行っています。

=以下、共通=
 問場 広報課区民相談室(区役所第一庁舎3階2番) ☎(3908)1101

氏名	住所
道本周作	西が丘丁目在住
鈴木範子	西ヶ原四丁目在住
菅野利彦	浮間二丁目在住
小林廣之	神谷三丁目在住
北野扶美子	赤羽西三丁目在住
北尾雅迪	堀船三丁目在住
海藤由紀夫	滝野川七丁目在住
乙川博士	上十条三丁目在住
岡野幸恵	上十条二丁目在住
大島佳奈子	上十条五丁目在住
阿良田由紀	東田端二丁目在住

もしもの時のために…

～一人ひとりの意識が災害に強いまちづくりにつながります～

区では、地域の防災力を高めるために、さまざまな催し・講習会などを行っています。

備えよう

マイ・タイムライン普及リーダー育成講習会

水害の知識の習得やマイ・タイムライン普及リーダー育成の講習会です。
マイ・タイムラインとは…風水害の発生に備えて作成する個人や家族の防災計画です。
対区内在住で、自主防災組織の防災担当等、地域防災に興味のある方
日①12月3日(火) 午後6時～8時(予定) ②12月7日(土) 午後4時～6時(予定) ※①②同一内容
場北区防災センター1階小研修室(西ヶ原2-1-6) **内**講師による水害への知識や地域で開催するマイ・タイムライン作成講座の進行方法の講義
定各20名(申込順) **申**電話申込
問先防災課 ☎(3908)8184

体験しよう

災害ボランティアセンター運営体験

共催 東京都北区・北区社会福祉協議会・東京都北区市民活動推進機構
 大規模災害発生時に災害活動支援を行う拠点となる災害ボランティアセンターの運営体験を行います。
日12月14日(土) 午後1時～4時 **場**みどりと環境の情報館(エコベルデ)(北区豊島5-6-1) **定**見学者10名(申込順) ※体験希望者の定員なし。体験希望者は、「北区災害ボランティアセンター設置・運営マニュアル」[防災課(区役所第一庁舎2階)、北区防災センター(西ヶ原2-1-6)、北区NPO・ボランティアぷらざ(北とびあ4階)、北区社会福祉協議会(岸町1-6-17)]にあります。ホームページからもダウンロードできます)をお読みになり、当日マニュアル持参でご参加ください。 **申**ファクス、Eメール(記入例参照。見学・体験の別も記入)または、電話、直接窓口で申込 ※手話通訳あり
問先北区NPO・ボランティアぷらざ(北とびあ4階)
 ☎(5390)1771 FAX(5390)1778
 EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp
 HP <http://kitaku-vplaza.tokyo.tokyo.jp/>



災害発生時に医療救護活動に従事する看護師等の登録

区では、震度6弱以上の地震が発生した場合、区内5病院に「緊急医療救護所」を開設し、医師等が軽症者の手当等の医療救護活動を行います。この医療救護活動で医師等をサポートする看護師等の登録を受け付ける「医療救護活動従事看護師等登録制度」を創設しました。
申申請書(北区ホームページからダウンロードできます)に記入し、資格を証明する書類の写しを添付して、郵送で申込
 ※申込受付後、区から登録者証を交付します
災害時の医療救護活動に関する講習会
日12月7日(土) 午後2時30分～4時30分
場赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)
内災害看護の基礎に関する講義、看護師等の登録案内など
師東京都看護協会講師、災害拠点病院看護部長ほか **定**80名(先着順)
申当日、直接会場へ
 =以下、共通=
対区内及び隣接区市に在住、在勤の保健師、助産師、看護師、准看護師
問先〒114-0001 東十条2-7-3
 北区保健所生活衛生課生活衛生係
 ☎(3919)0431



ご協力お願いします

成人の日記念式典

区内在住の平成11年4月2日～平成12年4月1日に生まれた方

日令和2年1月13日(祝) 午前11時30分～正午(10時30分開場)

場北とびあさくらホール

※対象者には、12月上旬に案内状を送付します。年内に案内状が届かない場合は、お問い合わせください。

固生涯学習・学校地域連携課

☎(3908)9323 FAX(3900)1139

国保

◆高額療養費の支給

北区国民健康保険加入者が医療機関や薬局に支払った1カ月間の窓口負担(保険適用分の医療費のみが対象)が一定額を超えた場合、超えた分が高額療養費として払い戻されます。

[計算基準]①月ごと(1日～末日)の受診で計算 ②同じ医療機関で同じ月に2万1,000円以上自己負担したものを合算(同じ医療機関でも、医科と歯科・入院と外来は別計算。院外処方で調剤を受けたときは合算。なお、70歳～74歳の方は適用せず、すべての自己負担額を合算) ③入院時の食事代や差額ベッド代等、保険がきかないものは対象外

[通知方法]該当世帯に、診療を受けた月のおよそ3～4カ月後に申請書を送付

[申請方法]申請書、世帯主の印鑑・領収書

を持参で直接窓口で申請 ※郵送申請可
[支給方法]申請日から約1カ月半後に世帯主の口座に振込

問先〒114-8508(住所不要)国保年金課国保給付係(区役所第一庁舎2階22番)
☎(3908)1132

年金

◆社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

国民年金保険料を納付した場合、全額が所得税及び住民税の社会保険料控除の対象となります。平成31年1月～令和元年9月中に保険料を納付した方には11月上旬に、10月～12月中に今年をはじめ納付した方には令和2年2月上旬に、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。詳しくはお問い合わせください。

問先北年金事務所 ☎(3905)1011

障害のあるお子さんのお手当

●特別児童扶養手当(国の制度)

対20歳未満で心身に障害があり、次の①～③のいずれかに該当する児童を養育している方 ①身体障害者手帳1～3級程度の児童(4級の一部を含む) ②愛の手帳1～3度程度の児童 ③上記①②と同程度の疾病もしくは身体または精神障害のある児童 ※本人または配偶者・扶養義務者の所得が下表の限度額を超えている方は支給できません。
[支給月額]重度…5万2,200円
 中度…3万4,770円(いずれも1人あたり)
[支給方法]4・8・11月に受給者の口座に振込 ※令和元年度特別児童扶養手当所得限度額は下表のとおりです(令和元年8月分から令和2年7月分までの手当に適用)。

扶養親族数	本人	配偶者・扶養義務者
0人	467万6千円	636万7千円
1人	505万6千円	661万6千円
2人	543万6千円	682万9千円
3人	581万6千円	704万2千円
4人	619万6千円	725万5千円

○扶養義務者とは、本人(請求者)と同じ住所になっている直系血族及び兄弟姉妹をいいます。

●児童育成手当(障害手当)(都の制度)

対20歳未満で心身に障害があり、次の①～③のいずれかに該当する児童を養育している方 ①身体障害者手帳1～2級程度の児童 ②愛の手帳1～3度程度の児童 ③脳性麻痺・進行性筋萎縮症などの児童
 ※本人の所得が下表の限度額を超えている方は支給できません。
[支給月額]1人あたり1万5,500円
[支給方法]2・6・10月に受給者の口座に振込 ※令和元年度児童育成手当所得限度額は下表のとおりです(令和元年6月分から令和2年5月分までの手当に適用)。

扶養親族数	本人
0人	368万4千円
1人	406万4千円
2人	444万4千円
3人	482万4千円
4人	520万4千円

=以下、共通=

(注)所得額は平成30年1年間分の所得です。
 ○扶養親族数は税法上の扶養親族数です。
 ○社会保険料相当額8万円を加算してあります。
 ○所得には一定の控除できる項目があります。

問子ども未来課子育て給付係(区役所第一庁舎2階6番)

☎(3908)9096

庭木1本からお手入れOK!



お約束
 ☑土日でもOKです
 ☑トイレはお借りしません
 ☑お茶はご遠慮します
 ●北区ニュースをご覧の方へ ●(別冊)
 生垣剪定幅1m(高さ2m) **1,000円!**
 通常2,000円を
株式会社 ガーデンエクスプレス
 足立支店 足立区入谷8-6-1 営業時間 9:00～17:00
 ☎03-5838-0117

司法書士による無料休日相談会 赤羽会館にて大好評開催中!

～今後の開催予定日と各テーマ～
12月1日(日)借入金問題、成年後見、各種ご相談(遺言作成、各種登記等)
令和2年1月13日(月・祝)相続・遺言(相続手続、空き家、遺言)
 代表司法書士 春日順子 ※詳細は下記にお問い合わせ下さい。先着順の予約制です。一ご予約はお早めにご予約ください。
 地元 赤羽で25年超の信頼と実績
0120-520-017
司法書士法人 赤羽法務事務所

北とびあ つつじホール

チケット5,200円(当日券5,700円)税込 全席指定
歌仲間 3人の中良し歌手が盛り上がる、歌とトークの2時間コンサート!!
1月14日(火) 3人の歌仲間 29 **2月12日(水) 3人の歌仲間 30**
 開場 14:00 開演 14:30 Pコード 164-061
 開場 18:00 開演 18:30 Pコード 168-229
 水城なつみ 徳永ゆうき 中西りえ MILLEA JILL-Decoy(ちひろ) おがさわらあい
北とびあ1階 チケット売場で販売中! ほくとびあメンバーズ割引◎
 (窓口のみ10:00～20:00) ※臨時休日は18時まで、全席休日は休業 北区民割引◎
チケットぴあ ☎0570-02-9999 (24時間自動応答)

講座・催しなどを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込み場合の記入例は5面をご覧ください

「わからないところ」をさがして、そこからなおす

『わが子を算数・数学のできる子にする方法』著者 小出順一の塾 個別指導塾 **クリア・アカデミー**

小学生・中学生・高校生、成績アップを。 <http://www.crea-academy.com>
2週間の体験授業実施中【無料】 王子本町 1-15-5 ☎03-3900-6667

— 知ってください ヘルプカード —

ヘルプカードとは…

「ちょっと手助けが必要な人」と「ちょっと手助けしたい人」を結ぶカードです。

このカードを持っている人に手助けを求められたら…

カードには手助けしてほしい内容が記載されています。相手の状況を理解し、必要な支援を行いましょう。

問 [ヘルプカード配布場所]

障害福祉課王子障害相談係(区役所第一庁舎2番) ☎(3908)9081
障害福祉課赤羽障害相談係(赤羽会館6階) ☎(3903)4161



長生きするなら 北区が一番



健康増進センター(へるしあKITA) からのお知らせ

全身ストレッチ

対 区内在住、在勤で40歳以上の方
日 12月21日(土) 午後2時~3時30分
内 寒さでこわばりがちな筋肉をほぐし、体の調子を整えましょう。 **定** 30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、12月5日(木)(必着)まで
問 場先 ☎114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター ☎(5390)2220

介護予防講演会 「元気のカギはお口にあり!」

対 区内在住の65歳以上の方または北区介護予防リーダーの方
日 12月23日(月) 午後2時~3時30分(1時30分開場)
場 北とびあ15階ベガサスホール
内 講義、食べるカチェック、お口の体操 ※手話通訳あり
[持ち物] 筆記用具、飲み物、手鏡
師 日本大学松戸歯学部客員教授 那須郁夫氏 **定** 60名(申込順)
申 11月22日(金)午前9時から12月6日(金)までに電話またはファクス(記入例参照)で申込
問 先長寿支援課 ☎(3908)9017 FAX(3908)9257

— 長生きするなら北区が一番 —

「帝京けんこうひろば」のご案内

血管年齢測定を実施しています。また、カフェコーナーがありますので、健康づくりや交流の場としてご活用ください。

日場内 **師定** 下表のとおり **申** 当日、直接会場へ ※いずれも開始15分前から受付
問 帝京大学医療技術学部看護学科帝京けんこうひろばプロジェクト(板橋キャンパス教務課)(板橋区加賀2-11-1) ☎(3964)7051

●健康相談

内容	日時	会場
こころの悩み事に関する相談	12月4日(水) 午前10時30分~正午	帝京大学4号館1階「帝京けんこうひろば」相談室

●健康講座

内容・講師	日時・定員	会場
内 家族で学ぶ、冬場の感染予防 師 帝京大学医療技術学部看護学科助教 園山真由美氏	12月21日(土) 午前11時~正午 定 20名(先着順)	帝京大学 大学棟3階 基礎看護学実習室

12月の健康に関する事業

(予)…予約制

北区保健所 ☎(3919)3101 FAX(3919)5163

区分	対象	実施日	受付時間	結果日
HIV検査(即日検査)	一般(個人)	9日(月)	13:00~13:45	疑陽性の場合は16日(月)
ウイルス肝炎検査(予)	一般(個人)(北区民)			16日(月) 13:30~14:00
※腸内細菌検査(検便)(赤痢菌・チフス菌・O157など)	区内在住、在勤、在学の方	3日(火) 10日(火) 17日(火)	9:00~15:00	9日(月)以降 16日(月)以降 23日(月)以降

※容器の事前受け取りをおすすめしています。多人数の申込は、事前にお問い合わせください。

健康増進センター ☎(5390)2220 FAX(5390)2233

区分	対象	実施日	時間
健康度測定(予)有料	20歳以上の方	測定 7日(土) 結果説明 14日(土)	13:15~16:30 13:30~16:30
ゆったりリズム(健康づくりなどの話と体操)	医師から運動制限を受けていない中高年の方	毎週水曜	13:30~15:00

※運動講座は、運動できる服装(更衣室あり)と室内用運動靴・水をお持ちください。

12月の電話相談	日	担当	時間
2日	婦人科	4日	外科
9日	小児科	11日	内科
16日	休み	18日	休み
23日	休み	25日	休み
30日	休み		

北區医師会医療電話相談
[時間] 午後1時20分~2時50分
☎(5390)3131

音無親水公園紅葉ライトアップ

モミジやケヤキなどの落葉樹や石神井川の旧流路に架かる音無橋を中心に設置したLEDライトが、昼とは一味違った情緒ある幻想的な空間を演出します。

日 11月15日(金)~12月15日(日) 午後4時~9時

場 音無親水公園(王子本町1-1-1)

問 東京北区観光協会 ☎(5390)1166



花*みどりやすらぎコーナー

水の中の卵

もうすぐ秋も終わりですね。陸では農作物が実りタネが残りますが、海でも多くの魚が産卵期を迎えます。海で育ったサケは、生まれた川に戻って川底に穴を掘り、3,000個ほどの卵を産んで一生を終えます。サケの卵は石で押しつぶされないよう、表面の膜が厚くなっています。イクラのプチプチした食感はこのためです。

一方、タラコの親であるスケトウダラは、海中に100万~200万個の卵を産みます。直径1.3mmほどの卵の表面の膜は薄くツルツルしていて、産卵後にバラバラにほぐれて海中を漂っていきます。

水中の生き物は、丈夫な卵を沈めて隠したり、たくさんの卵を浮かせて拡散したりして、子孫を残す工夫をしているのです。

しかし、サケやスケトウダラは産んだ卵を守ることはしないので、卵も稚魚もそのほとんどが、他の生き物のエサになってしまいます。一見、効率が悪いように思えますが、陸上のような植物の実りが無い冬の海では、卵は他の生き物が生きるための役割も担っているのです。イクラやタラコを食べる時は、そんなことも考えながら1粒1粒を味わってみてください。

北区環境大学(東京家政大学)

12月のオレンジカフェきたい~な(認知症カフェ)のお知らせ

※地域で認知症への理解を広め、支え合いを進める場です。介護やもの忘れなどの相談もできます。現在、区内29カ所で月1回程度、開催していますので、日時、会場などはお近くの高齢者あんしんセンターにお問い合わせいただくか、北区ホームページをご覧ください。 ※★は医師が参加します(時間はお問い合わせください)。

区分	対象	実施日	場所	問い合わせ先
井戸端カフェ		4日(水) 14:00~15:30	アイムス赤羽	東十条・神谷 高齢者あんしんセンター ☎(6908)4711
にこにこカフェ	どなたでも	★27日(金) 13:30~15:30	赤羽会館3階 第2集会室	赤羽 高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167
カフェ あすか		28日(土) 10:00~12:00	グループホーム ほととしまわりの家	飛鳥晴山苑 高齢者あんしんセンター ☎(3940)9175
家族の集い十条	家族限定	5日(木) 13:30~15:30	大東京信用組合 十条支店4階	十条 高齢者あんしんセンター ☎(5948)9981



カフェあすか クリスマス会の様子



にこにこカフェの様子

王子健康支援センター ☎(3919)7588 FAX(3919)5163
赤羽健康支援センター ☎(3903)6481 FAX(3903)6486
滝野川健康支援センター ☎(3915)0184 FAX(3915)0171

区分	会場	実施日	詳しくはこちら
はぴママ学級(予)	王子	4日(水)・11日(水)・18日(水)	
	赤羽	6日(金)・13日(金)・20日(金)	
妊婦歯科健康診査(予)	王子	16日(月)	
	赤羽	20日(金)	
リフレッシュタイム(母親対象) ~心の声をつぶやこう~	王子(予)	11日(水)	
	赤羽	12日(木)	
ツインズ・イン・北区(多胎児の会)	滝野川	10日(火)	
	赤羽	9日(月)	
2歳児歯科健康診査(予)	王子	24日(火)	
	赤羽	18日(水)	
精神保健相談(予)	滝野川	23日(月)	
	王子	18日(水)	
専門医相談(依存症等)(予)	赤羽	24日(火)	
	滝野川	6日(金)	
	滝野川	19日(木)	

※相談・予約は各健康支援センターへお問い合わせください。

記号の見方

対象

日時

会場

内容

講師

定員

費用

申込方法

お問い合わせ

先

申込先

HP

ホームページ

EM

メール

北區 情報の泉

※10月1日から郵便料金に変更になりましたのでご注意ください。詳しくは申込先にお問い合わせください。

お知らせ

◆特別養護老人ホーム「上中里つつじ荘」の大規模改修を行います

上中里つつじ荘は設備の老朽化のため、令和3年3月から大規模改修工事を行います。工事期間中(令和3年4月～令和4年9月)は旧浮間さくら荘(浮間3-11-26)に移転をします。

なお、併設の高齢者在宅サービスセンターについては、先行して令和2年4月1日から令和4年秋頃まで休館となります。

問 健康福祉課事業調整係
☎(3908)9082

◆滝野川体育館の一部利用制限

滝野川体育館では、12月～令和2年5月下旬までの間、一部改修工事を実施します。工事期間は利用場所の制限や騒音が発生します。詳しくは、今後の北區ホームページなどでお知らせします。

日場 ①12月上旬～令和2年2月下旬…地下1階～2階までのトイレの利用不可(各階、工事時期をずらして行います)
②1月上旬～2月下旬…武道場の利用不可
③2月上旬～5月下旬…アリーナ、平塚神社側駐車場の利用不可 ※いずれも工事期間は前後する場合があります。

問 滝野川体育館 ☎(3940)1801

◆総務省所管の経済センサス-基礎調査(第4期)にご協力ください

区内すべての事業所・企業を対象に、活動状態等を調査します。前回調査以降に国が把握した事業所・企業には、調査票を配付し、回答を依頼します。

この調査は、事業所・企業の基本的構造を明らかにし、各種行政施策の基礎資料を得ることを目的としています。

※調査内容を統計の作成以外の目的に使用することはありません。

※回答の提出は、郵送またはインターネット(パソコン、スマートフォンなど)で行います。

[調査期間] 12月1日(日)～令和2年1月31日(金)

問 地域振興課統計調査係
☎(3912)4391

◆23区職員採用合同説明会

特別区職員採用試験・選考の受験希望者を対象に、各区・組合の特色や業務内容について説明会を開催します。詳しくはホームページをご覧ください。

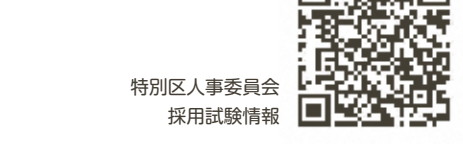
日 令和2年1月12日(日) 午前10時～午後4時(予定)

場 立教大学池袋キャンパス(豊島区西池袋3-34-1)

申 当日、直接会場へ

問 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>



はがき等での申込記入例

◆往復はがきは、返信面に住所・氏名を記入
◆申込は原則1名1通

- ①講座・催し名
- ②郵便番号・住所(在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年を記入)
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号(FAX番号)
- ⑥その他必要事項

◆北區アンバサダー倍賞千恵子氏が冬の飛鳥山公園を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] 12月1日(日)～令和2年2月28日(金) ※放送終了日は予定です。

問 広報課
☎(3908)1102

倍賞千恵子氏

◆「(仮称)西日暮里駅前地区第一種市街地再開発事業」に係る環境影響評価書案の縦覧・閲覧と意見書の提出

●環境影響評価書案の縦覧・閲覧
[縦覧・閲覧日程] 11月29日(金)～令和2年1月6日(月) 午前9時30分～午後4時30分(休館日を除く)
[縦覧場所] 環境課(区役所第二庁舎3階)、東京都環境局総務部環境政策課(新宿区西新宿2-8-1東京都庁第二本庁舎19階)、東京都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3東京都立川合同庁舎3階)
[閲覧場所] 図書館(中央・滝野川・赤羽・東田端・田端)、東田端地域振興室(東田端1-12-14)

●意見書の提出
[提出期間] 11月29日(金)～令和2年1月14日(火)
[提出方法] 事業名、氏名、住所(法人・その他の団体は、名称、代表者の氏名及び東京都の区域内に存する事務所または事業所の所在地)、環境保全の見地からの意見を記載し、持参または郵送(当日消印有効)で提出
問 先 〒163-8001(住所不要)東京都環境局総務部環境政策課
☎(5388)3406

◆無料特設行政相談

主催 総務省関東管区行政評価局

日 令和2年1月9日(木) 午前10時～午後5時(4時30分まで受付)

内 登記、都政、相続、税金、国の行政に関する相談

[参加機関] 東京法務局、東京都都民の声課、東京弁護士会、東京税理士会豊島支部、関東管区行政評価局 申 当日、直接会場へ

問 場 東京総合行政相談所(豊島区南池袋1-28-1 西武池袋本店7階行政、法律、くらしの相談コーナー内) ☎(3987)0229

休館

●北區ふるさと農家体験館
日 12月18日(水)
内 茅葺き屋根の維持・管理のため燻煙作業をします。施設利用・見学はできません。
問 北區飛鳥山博物館管理運営係
☎(3916)1133

●赤羽文化センター
日 12月17日(火)
内 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

募集

◆令和2年度保育園会計年度任用職員募集

[募集職種] 保育従事者、栄養士従事者
※勤務場所や報酬、申込方法など詳しくは、募集案内(保育課(区役所第一庁舎2階3番)にあります。北區ホームページからもダウンロードできます)をご覧ください。
※募集案内の郵送を希望する方は、84円切手を貼った返信用封筒を送付してください。
[申込締切] 12月3日(火)(必着)
問 先 〒114-8508(住所不要)保育課保育運営係 ☎(3908)9127

◆令和2年度北區会計年度任用職員(学力パワーアップ講師等)募集

[募集職種] ①学力パワーアップ講師 ②学級経営支援員 ③家庭学習アドバイザー
内 ①授業中の学習指導補助 ②学級における教育活動全般補助 ③放課後の家庭学習支援 ※勤務日数・報酬など詳しくは北區ホームページをご覧ください。
申 11月25日(月)から12月13日(金)(月～金曜 午前9時～午後5時)までに申込書(北區ホームページからダウンロードできます)または履歴書と資格証コピーを持参して直接窓口で申込
問 先 教育指導課(滝野川分庁舎2階4番)
☎(3908)9287

◆北區ニュースの有料広告(第3期)募集

[広告掲載号] 令和2年2月20日号、3月20日号、4月20日号、5月20日号掲載分
[規格及び掲載料]
1号広告…4.8cm×8.0cm 4万5,000円
2号広告…1.0cm×24.0cm 1万5,000円
[色数] カラー
[広告掲載位置] 2・3ページ目の下の余白部と3ページ目の最下段(1段分)
[募集枠数] 各月1号広告…3枠(計12枠)
2号広告…2枠(計8枠)
申 申込用紙(広報課(区役所第一庁舎3階1番)にあります。北區ホームページからもダウンロードできます)に記入し、広告の原稿案を添えて、12月3日(火)(必着)までに郵送、ファクスまたは直接窓口で申込
※広告の掲載基準など詳しくは北區ホームページをご覧ください。
問 先 〒114-8508(住所不要)広報課広告担当
☎(3908)1102 FAX(3905)3422

◆明るい選挙啓発標語(キャッチコピー)募集

対 区内在住、在勤、在学の方
[募集要項] 20字以内。1人1作品で自作・未発表のもの ※審査のうえ、一般(中学生以上)の部、小学生の部からそれぞれ優秀賞1点(副賞5,000円相当の図書カード)、入賞数点(副賞1,000円相当の図書カード)を決定します。優秀作品は、選挙の啓発活動に使用します。
申 はがき、ファクス、Eメール(記入例参照。小・中・高校生の場合は学校名・学年も記入)または持参で、令和2年1月9日(木)(必着)まで ※Eメール申込は、件名は「標語応募」としてください。
※募集チラシ(北區ホームページからダウンロードできます)での申込も可
問 先 〒114-8546(住所不要)選挙管理委員会事務局(滝野川分庁舎3階)
☎(3908)9054 FAX(3908)9064
EM senkan@city.kita.lg.jp

◆滝野川文化センター「学びスタートday・学習体験会」参加者募集

対 日 定費 下表のとおり
申 はがき、ファクス(記入例参照。希望プログラム番号も記入)または直接窓口で、12月18日(水)(必着)まで ※1通1プログラム1名まで
問 場 先 〒114-8534 西ヶ原1-23-3 滝野川文化センター(月曜、祝日休館)
☎(5394)1230 FAX(5394)1231

番号	プログラム名・対象・日程・定員・費用
①	PCで写真日記を作って楽しもう! 対 文字入力のできる方 日 令和2年1月9日(木) 午前9時30分～11時30分 定 10名(抽選)
②	簡単なヨガで健康と快眠へ 日 1月14日(火) 午前10時～11時30分 定 10名(抽選)
③	ルーから作る!!本物ハッシュドビーフ(料理) 対 高校生以上の方 日 1月15日(水) 午後6時30分～9時30分 定 5名(抽選) 費 500円(食材費)
④	健康体操で日々のストレス解消! 日 1月16日(木) 午前10時30分～11時40分 定 10名(抽選)
⑤	初めての篆刻～印を刻ってみよう～ 対 18歳以上の方 日 1月17日(金) 午後6時30分～8時30分 定 10名(抽選) 費 500円(教材費)
⑥	初心者のためのやさしい絵手紙 日 1月18日(土) 午後1時30分～3時30分 定 7名(抽選) 費 200円(教材費)
⑦	三味線に合わせて「梅は咲いたか」を唄いましょう(端唄) 日 1月21日(火) 午後2時30分～3時30分 定 8名(抽選)
⑧	女声合唱の楽しさを味わおう 対 女性 日 1月22日(水) 午後1時30分～3時30分 定 12名(抽選) 費 100円(教材費)

◆北區民オーケストラ団員募集

対 区内在住、在勤、在学で合奏経験のある方またはそれと同程度の方
日 場 [オーディション] 12月7日(土) 午後5時から…北とびあ内
[募集パート] ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、オーボエ、トロンボーン(いずれも若干名)
[練習] 毎週土曜 午後6時～9時…北とびあほか
申 電話、はがき(記入例参照。職業、演奏経験の有無、希望パートも記入)または直接窓口で、11月28日(木)(必着)まで ※応募した方には詳しい内容をお知らせします。
※団費負担などあり
問 先 〒114-8503(住所不要)北區文化振興財団「北區民オーケストラ」係(北とびあ10階) ☎(5390)1221

◆フリーマーケット 出店者募集

販売はご家庭で出た不用品に限ります。
赤羽エコー広場館
日 令和2年1月12日(日) 午前10時～午後2時(雨天決行)
[出店数] ワゴン15店(抽選)
[出店料] 500円(幅1.2m×奥行0.7m×高さ0.8m) 申 往復はがき(記入例参照)で、12月10日(火)(必着)まで
問 場 先 〒115-0045 赤羽1-67-62 赤羽エコー広場館「フリマ」係(水曜、祝日休館) ☎(3902)3196(午前10時～午後5時)



講座・催しなどを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込み場合は左上をご覧ください

講座・催し

◆北区飛鳥山博物館
知れば知るほど面白い
江戸の暮らし『守貞謄稿』を読む!

日 12月15日(日) 午後1時30分~3時
内 江戸時代の道具に関する絵引きである『守貞謄稿』を用いて、当時の生活の様子を読み解きます。
師 同館学芸員 定 60名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、12月3日(火)(必着)まで
問 場先 〒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

◆北区飛鳥山博物館講座
「第35回新聞から読む考古学
-2019年下半年を振り返る-」

日 12月22日(日) 午後2時~4時
内 新聞を賑わす考古学の記事を幾つかピックアップし、解説します。
師 同館学芸員 定 60名(抽選)
費 100円(資料代)
申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、12月11日(水)午後4時(必着)まで
問 場先 〒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

◆古民家年中行事
お正月の準備~正月飾りを作ろう~

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日 12月22日(日) 午前10時~正午
内 稲わら・稲穂などを使って正月飾りを作ります。
定 20名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。全員(2名までの住所・氏名・ふりがな・年齢(学生は学年)、電話番号も記入)で、12月9日(月)(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



◆エコベルデみどりの教室

①お正月飾りをつくろう(ミニサイズ)
対 区内在住、在勤、在学の4歳以上の方(小学生以下は保護者同伴)
日 12月22日(日) 午前10時~正午
費 200円
②花壇を計画してみよう(北区環境リーダー養成講座実践編)
対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で全回参加できる方 ※苗木の配布はありません。
日 12月21日、令和2年1月18日、2月29日 各土曜 計3回 午前10時~正午
=以下、①②共通=
定 30名(抽選)
申 往復はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)で、12月10日(火)(必着)まで
問 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・火曜休館)
☎(3913)8340 FAX(5902)3887
EM ecoverde@eco-plan.jp

◆学校公開講座「かるた教室」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 12月14日・21日、令和2年1月18日・25日 各土曜 計4回 午後1時~3時(1月18日のみ1時30分~3時30分)
場 第1・3回...田端小学校 第2・4回...滝野川第四小学校 定 30名(抽選)
申 申込書(北区ホームページからダウンロードできます)に記入し、直接窓口またはファクスで、12月6日(金)(必着)まで
問 師先 滝野川第四小学校 小山
☎(3893)0041 FAX(3810)8016

◆資格をとって介護職で働こう!

事業説明会・選考会(事前予約制)
日 11月26日(火)、12月3日(火)・4日(水)・11日(水)・13日(金)・17日(火)・20日(金)・24日(火)・26日(木) いずれも午前9時30分~正午の間で1時間30分
場 北とびあ8階会議室
※研修等、事業全体で2カ月間程度予定
申 電話または下記コード、ホームページから申込
問 先 [委託事業者] ヒューマンリソシア(株) 北区介護職就職支援事務局
☎(6863)9961
HP https://pss.resocia.jp/pss/kitaku_kaigo/
産業振興課産業振興係
☎(5390)1234



申込コード

◆中央公園文化センター特別講座
「第26回さくせんたー寄席
~柳亭市楽・春風亭一花~」

日 令和2年1月12日(日) 午後1時30分~3時30分
内 柳亭市楽氏(3月真打昇進)と春風亭一花氏の落語4席 定 50名(抽選)
費 大学生以上800円、小学生~高校生500円
申 はがき、ファクス(記入例参照)または電話、直接窓口で、12月25日(水)(必着)まで ※未就学児不可
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

◆来たKITAオリパラプロジェクト
中央公園文化センター講座「世界史へのいざない~東アジアの歴史・文化・生活~」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 令和2年1月19日~3月29日 第1・3・5日曜 計6回
内 師 下表のとおり
定 40名(抽選)
申 はがき、ファクス(記入例参照)または電話、直接窓口で、令和2年1月8日(水)(必着)まで
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

Table with 2 columns: ①-⑥, テーマ・講師. Content includes topics like 'East Asia's Past, Present, Future' and 'Korea's Modernization' with respective lecturers.

[時間] ①②③午前10時~正午
④⑤⑥午後1時30分~3時30分

◆赤羽会館のカルチャー企画
フラワーアレンジメント
「お洒落なしめ縄」

対 18歳以上の方
日 12月26日(木) 午後7時~8時30分(6時45分受付) 定 20名(申込順)
費 3,900円(花代2,900円含む)
※花材は若干入れ代わる事があります。
申 11月28日(木)から12月19日(木)までに電話または直接窓口で申込 ※申込締切後キャンセル不可
問 場先 赤羽会館
☎(3901)8121



◆2019年度北区明るい選挙啓発
ポスターコンクール
優秀賞・入賞作品展示会

日 場 ①11月26日(火)~12月11日(水)... 赤羽会館1階ロビー ②12月12日(木)~24日(火)... 王子カルチャーロードギャラリー
問 選挙管理委員会事務局
☎(3908)9054

◆滝野川会館プチコンサート

日 ①11月25日(月) ②12月16日(月) いずれも正午~午後1時
場 滝野川会館1階大ホール(西ヶ原1-23-3)
内 ①声楽...平沢ゆかり・鈴木美香、ピアノ...浦松優子 ②ピアノ...浅賀優子
申 当日、直接会場へ
問 滝野川会館 ☎(3910)1651

◆第112回「図書館で読書会」

日 12月14日(土) 午後1時30分~3時
内 参加者同士で課題本についての感想を話し合います。今回の課題本は『ホビットの冒険』(J.R.R.トールキン著)。ビルボは魔法使いのガンダルフ達と竜の谷へ向かいます。
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



◆北区障害者差別解消法啓発事業
映画「Start Line」上映会
(字幕・音声ガイド付き)

日 12月22日(日) 午前9時40分~11時45分(9時10分開場)
場 赤羽会館講堂
内 耳が聞こえず、コミュニケーションが苦手な映画監督が、自転車で日本縦断に挑戦するロードムービーです。
定 200名(申込順)
申 電話または申込書(北区ホームページからダウンロードできます)に必要事項を記入し、ファクス、郵送、窓口へ持参で、12月16日(月)(必着)まで
※手話希望者には専用座席があります。
問 先 〒114-8508 (住所不要) 障害福祉課障害福祉係(区役所第一庁舎1階4番)
☎(3908)9085 FAX(3908)5344



◆北清掃工場の個人見学会

日 12月14日(土) 午後1時30分~3時
定 50名(申込順)
申 12月12日(木)午後3時までに電話申込
問 場先 北清掃工場(志茂1-2-36)
☎(3598)5341(月~土曜 午前9時~午後5時)

◆赤羽文化ひろば12月のプログラム
「マンドリンコンサート」

主催 赤羽文化センター利用団体連絡協議会
日 12月8日(日) 午後2時~4時(1時30分開場)
内 懐かしの昭和歌謡を中心にしたマンドリンとギターの演奏会 ※詳しくはホームページをご覧ください。
[参加団体] 音夢の樹楽団
申 当日、直接会場へ
問 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) ☎(3906)3911
HP http://www.kita-bunka.com



◆女性再就職支援セミナーin北区
「生き生きと働きたい!
これからの私の育て方」

主催 東京しごと財団 共催 北区
対 就職活動中または就職希望の女性
日 令和2年1月17日(金) 午前10時~正午
場 北とびあ7階第二研修室
内 再就職に向けたセミナー、個別相談(相談は希望者のみ) 定 50名(申込順)
申 電話またはホームページから申込 ※保育あり(1歳~就学前)
問 先 東京しごとセンター
☎(5211)2855
HP https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/

◆北区新生活運動合同対話集会
「環境問題を考える」

主催 北区新生活運動推進協議会 共催 北区教育委員会
対 区内在住、在勤、在学の方
日 12月11日(水) 午後1時30分~3時30分
場 北とびあ7階第一研修室
内 「環境」についてのパネルディスカッション
師 ㈱トベ商事代表取締役社長 戸部 昇氏、神奈川県地方自治研究センター研究員 谷本有美子氏、リサイクル清掃課計画事業係長
定 50名(申込順)
申 11月20日(水)から電話申込
問 先 生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323

スポーツ

◆ダブルステニス親睦会

対 テニス経験者または上達希望者
日 12月18日(水) 午前11時~午後3時
場 浮間舟渡テニス場(浮間4-27-1)
内 参加者のレベルに応じてペアを組み、ダブルスのゲームを行います。
師 三五淳一氏 定 16名(申込順)
費 2,500円
申 開催日前日までに電話または直接窓口で申込
問 先 赤羽スポーツの森公園競技場管理事務所(赤羽西5-2-27)
☎(5948)9281

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
先 申込先
HP ホームページ
EM Eメール

◆ジュニア育成地域推進事業 冬休みジュニアゴルフ教室

主催 北区体育協会・東京都・東京都体育協会
 対 区内在住、在学の小学生～中学生
 日 12月25日(水)～30日(月)(12月28日・29日を除く) 計4回 午後3時～4時
 師 北区ゴルフ連盟認定指導員
 定 25名(抽選)
 費 4,000円(初日に集金)
 申 往復はがき(記入例参照。利き手、クラブの有無も記入)で、12月15日(日)(必着)まで ※ゴルフクラブの貸出あり
 問 場先 〒114-0002 王子1-4-1サンスクエア内 北区ゴルフ連盟事務局 片平
 ☎ 090(6474)5562
 (非通知電話不可)

◆区民スキー教室

後援 北区体育協会

①スキー教室
 日 12月31日(火)～令和2年1月3日(金)
 場 長野県志賀高原スキー場
 定 40名(申込順) 費 5万7,000円
 問 先 北区スキー連盟事務局 増田
 ☎ 090(1463)2273

②スキー教室
 日 2月22日(土)～24日(休)
 場 長野県梅池スキー場
 定 20名(申込順) 費 4万2,000円
 問 先 北区スキー連盟事務局 清水
 ☎ 090(4838)5805
 =以下、①②共通=
 対 区内在住、在勤、在学の方
 申 11月24日(日)午前10時から電話申込
 ※詳しくはホームページをご覧ください。
 HP <https://tkykitaski.jimdo.com/>

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
母子生活支援施設の入所相談
 生活上のさまざまな問題を抱え、18歳未満の児童の養育にお困りの母子世帯の自立を支援する施設です。入所相談は随時受け付けています。
 問 生活福祉課相談係
 ☎ (3908)1142

パパになるための半日コース

対 区内在住で初めて赤ちゃんを迎える予定のパパ(出産予定月が令和2年3月～5月の方。パートナーも同席可)
 日 令和2年1月18日(土) ①午前9時30分～11時30分 ②午後1時30分～3時30分(いずれも30分前から受付)
 ※①②同一内容
 内 妊婦体験、育児体験実習(赤ちゃんのお風呂入れ、おむつ交換など)、グループトーク
 定 各24組(抽選)
 申 往復はがき(記入例参照。予定日と希望時間(①②のどちらでも参加できる場合は希望順位)も記入)で、12月10日(火)(当日消印有効)まで ※車でのご来所はご遠慮ください。
 問 場先 〒114-0001 東十条2-7-3北区保健所内 健康推進課王子健康支援センター ☎ (3919)7588



ぱくぱく子どもごはん講習会 ～幼児食へのステップアップ～

対 区内在住で平成30年11月～平成31年1月生まれのお子さん(第一子優先)の保護者(保育なし)
 日 12月18日(水) 午後1時30分～3時
 内 離乳食から幼児食への移行のポイント(お話と試食) 定 20名(申込順)
 申 11月26日(火)午前9時から電話申込
 問 場先 健康推進課滝野川健康支援センター(西ヶ原1-19-12)
 ☎ (3915)0184

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

- グリーンボールテニスクラブ 対 区内在住、在勤の30歳以上でテニス中級者以上 日 毎週日曜、祝日 正午～午後4時 場 新河岸川庭球場 費 1ヵ月1,500円 問 福富 ☎ (3919)6095
- 歌おう会 童謡唱歌 対 中高齢者 日 毎月2回 月曜 午後1時30分～2時30分 場 赤羽北ふれあい館 費 1ヵ月3,000円 [PR] プロの指導者を招き、発声から学び楽しく歌いましょう 問 小林 ☎ 070(5564)5806

子どものためのおはなし会

各図書館で、赤ちゃん向け、幼児向け、小学生向けなどのおはなし会、紙芝居を行っています。12月中に行われるおはなし会の日程など詳しくは、下記コードまたは図書館ホームページをご覧ください。
 問 各図書館



ちびっこも大好き!落ち葉あそび!

- 桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7)
 日 12月1日(日) 午前10時30分～午後5時
- 中央公園拡張部(十条台1-2-5)
 ※中央図書館横
 日 12月2日(月)・9日(月)・15日(日)・16日(月) 午前10時30分～午後3時(15日のみ5時まで)
 =以下、共通=
 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(1767)9094
 ※詳しくはホームページをご覧ください。
 HP <https://kita-asobo.jimdo.com/>
 子ども未来課次世代育成係
 ☎ (3908)9097



子育てセミナー

後援 北区教育委員会
子どもの反抗期どうするの?
 対 区内在住の0歳～12歳のお子さんの保護者
 日 12月22日(日) 午前10時～11時30分
 場 北とびあ9階和室
 師 鶴川文字氏
 定 20名(申込順) ※お子さん連れ可
 費 300円
 申 電話申込
 問 先 家庭倫理の会 北区子育て委員長 高橋 ☎ 090(4737)0461

おいでよ!わくわく体験ひろばへ 赤羽文化センター子どもひろば

対 幼児～中学生
 日 12月1日(日) 午前10時～午後3時
 ※プログラムにより対象・時間・定員が異なります。詳しくはお問い合わせください。
 内 クリスマスカードづくり、カーレット、プログラミング、バルーンアート、絵本の読み聞かせ、フラダンスほか ※材料がなくなり次第、終了するコーナーあり
 申 当日、直接会場へ
 問 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) ☎ (3906)3911
 HP <http://www.kita-bunka.com>



産業技術高専オープンカレッジ コンピューター計測で力学を学ぼう

後援 北区教育委員会
 対 中学生
 日 12月22日(日) 午後1時～4時
 師 同校教員 定 24名(抽選) 費 500円
 申 12月5日(木)までにはがき(記入例参照)。Eメールアドレスも記入)またはホームページから申込
 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
 HP <https://www.metro-cit.ac.jp>

健康いきいき情報

◆胃・大腸がん検診(検診車方式)

対 区内在住の35歳以上の方
 日 場 令和2年2月14日(金)…王子会場(北区保健所) 2月6日(木)・20日(木)…赤羽会場(赤羽会館)
 内 胃がん検診…胃エックス線撮影
 大腸がん検診…便潜血反応検査
 定 45名(申込順) 申 電話申込
 ※胃がん検診のみを希望か、同日実施の大腸がん検診も希望かお知らせください。
 問 先 健康推進課コールセンター
 ☎ (3908)9034

◆禁煙防煙講演会

「語って笑って落語で禁煙～断家直伝!煙のないクリーンな街を目指して～」
 対 区内在住、在勤、在学の方
 日 12月18日(水) 午後7時～8時30分
 場 北とびあ15階ペガサスホール
 内 禁煙・健康に関するお話・落語、禁煙体験談
 師 落語家 三代目 桂やまと氏
 定 80名(申込順) ※小学生以下のご来場はご遠慮ください。
 申 11月25日(月)午前9時からEメール、ファクス(記入例参照)または電話申込
 問 先 健康推進課赤羽健康支援センター
 ☎ (3903)6481 FAX (3903)6486
 EM aka-kenko@city.kita.lg.jp



講座・催しなどを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込み場合の記入例は5面をご覧ください

滝野川子ども食堂へようこそ!

対お子さん、親子

[実施日] 毎月第2・4水曜 午後4時30分～8時

場 馬場自治会館・馬場ふれあい館(滝野川2-32-1)

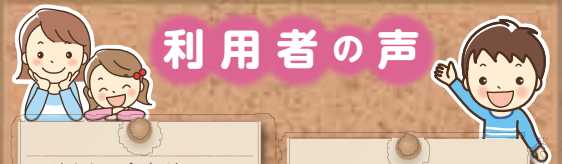
定 40名(申込順) **費** 高校生以下無料、大人300円

※食材の寄付やカンパ(1口1,000円)についてはホームページをご覧ください。

問先 COCOROごはん 我妻

EM t-kodomo@kyj.biglobe.ne.jp

HP https://www.t-kodomosyokudo.com/



利用者の声

にぎやかに食事ができるのはありがたい。家だと子どもの嫌いなものは作らないが、子ども食堂で出された食事は好き嫌いなく食べられる。

1歳と5歳のお子さんとお母さん

いつも子ども食堂の食事は美味しい。作ってくれる子ども食堂の人に感謝している。学校の仲間と食事した後に、ゲームなどでんびり過ごす時間が楽しい。

小学6年生男子

★タイムスケジュール★



16:30 オープン

予約をして公園に遊びに行く子、部屋でおやつを食べる子もいて、出入りは自由です。宿題をする子には、学習支援講師が寄り添います。



手際よく食事を作るスタッフ



18:20 いただきます

食事を受け取り、席に座ると、みんなおいしそうに食べ始めます。



食後は、おしゃべりやボードゲームなど、みんな好きなように過ごします。学生ボランティアも一緒です。



20:00 さようなら

子ども食堂のほかにも…

COCORO学習室

講師は、滝野川地域に在住の教員経験者や子ども好きの一般の方、大学生です。小学生や受験を控えた中学生など、塾に通っていない子どもたちを対象に、一人ひとりの子どもの学力に沿った学習支援を行っています。



運営者の方からのコメント

活動を通して得るもの

大勢の参加者や協力者・支援者との出会いや共感、一緒に運営している仲間との信頼関係です。

常連の子ども達から「次も必ず来るから」「これ、また作ってね」と言われたり、継続して食材や寄付金でご支援をくださっている方から「子ども達にとって、地域のネットワークは重要。それを担ってほしい」「子どもは未来の宝」と言われたり、お手伝いに来て下さっている方から「この活動に関わって、本当に充実しているの。ありがとう」と感謝されたり、他の「子ども食堂」仲間との交流など、活動への理解や共感に励まされています。

地域の子ども達に寄り添い、「困った時に相談できる、信頼できる大人と出会える場所」でありたいと思っています。

北区には28カ所の子ども食堂があります!

各子ども食堂の所在地については、下記コードよりご覧ください。 ※公開していない子ども食堂もあります。

北区子ども食堂ネットワークとは…

区内にある子ども食堂の多くは「北区子ども食堂ネットワーク」に加盟しています。事務局である北区社会福祉協議会で情報交換会を開いて『北区の子ども食堂ガイド』の改訂など、子ども食堂の広報活動についての相談や、北区社会福祉協議会に集まった食材の寄付を分け合っています。

※『北区の子ども食堂ガイド』とホームページの改訂作業を進めています。

問 北区社会福祉協議会
☎ (6454)3104
EM kodomo@kitashakyo.or.jp



北区子ども食堂ネットワーク

(公財)北区文化振興財団 公演ピックアップ

問い合わせ ☎(5390)1221 (平日 9:00~17:00)

このほか様々な公演を実施しています。詳しくはコチラ→

<https://kitabunka.or.jp>



12/7日 15:00 フレッシュ名曲コンサート 北区第九演奏会

北とびあ さくらホール

曾我大介(指揮) 迫田美帆(ソプラノ)、富岡明子(メゾソプラノ)、宮里直樹(テノール)、ヴィタリ・ユシュマノフ(バリトン) 東京フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)、北区第九合唱団(合唱)

モーツァルト: 歌劇『後宮からの誘拐』序曲
ベートーヴェン: 交響曲第9番「合唱付き」

[全席指定] S席 3,000円 A席 2,000円

〈発売中〉 チ (Pコード: 160-527)



2020/1/11日 14:00 ほととびあ亭 特別編 よくばり! 新春初笑い

北とびあ つつじホール

隔月開催の名物落語シリーズ「ほととびあ亭」の特別拡大バージョン! 落語、講談、浪曲に太神楽と、バラエティに富んだ芸が楽しめる、新年一発目にふさわしい賑やかな会です。

三遊亭遊馬、春風亭正太郎、玉川太福(浪曲)、神田真紅(講談)、三遊亭遊子、鏡味よし乃(太神楽曲芸)

[全席指定] 1,600円

〈発売中〉 チ C



12/10日~12/15日 北とびあ15階 ペガサスホール

★北区AKT STAGE 2019年冬の本公演 「熱海殺人事件」 「以蔵のいちばん長い日」

「熱海殺人事件」 作:つかこうへい 演出:中野達仁

「以蔵のいちばん長い日」 作:吉崎宏人 演出:大江裕斗

12/10火 11水 12木 13金 14土 15日

13:00 14:00 17:00 18:00 19:00

● 学生限定無料招待回(一般の入場不可) 申込:劇団HP <http://aktstage.com/>

記号の見方
託児サービスあり…2歳以上の未就学児・有料公演1週間前までに要予約
16 数字はその年齢以上からご入場いただけます
車イス席あり…問合せ先までお申し込みください

チケットのお求め 発売初日は10:00~

北とびあ1階チケット売場 窓口のみ10:00~20:00 ※臨時休館日は10:00~18:00 ※年末年始・全館休館日は休業

カンフェティ e+ イープラス チケットぴあ 詳しくはHPへ

北市民割引取扱いは、割引は一人4枚まで ※北区在住を確認できるものを要提示

マイ広報紙(北区版)をご利用ください

区では、広報紙「北区ニュース」を届ける情報発信手法として「マイ広報紙」を導入しています。パソコンやスマートフォンから、いつでも「北区ニュース」を読むことができます。ぜひ、ご利用ください。

問 広報課 ☎(3908)1102 HP <https://city-kita.mykoho.jp/>



北区HP <http://www.city.kita.tokyo.jp/>

北区ツイッター @kitaku_tokyo

北区フェイスブック <https://www.facebook.com/kita.city.tokyo>

