

# 北区ニュース

## 主な内容

- 北区スポーツパーク2020～Tokyo 2020 100 Days to Go!～……2面
- 新型コロナウイルスの感染の予防法……2面
- 情報の泉……3～4面
- 上中里つつじ荘高齢者あんしんセンターが移転します……3面
- ぶらり散歩道……4面



第19回

# 桜ウォーク 2020

毎年恒例のウォーキングイベント「桜ウォーク」を開催します。桜をながめながら歩いて春を満喫し、「気軽にできる健康づくり」に取り組みしましょう。ゴールした方には、参加記念バッジを差し上げます。



東京2020公認プログラム認証イベント

## 3月29日(日) 午前9時～午後1時30分 (区役所第一庁舎中庭で午前10時まで受付します)



### 参加者の声

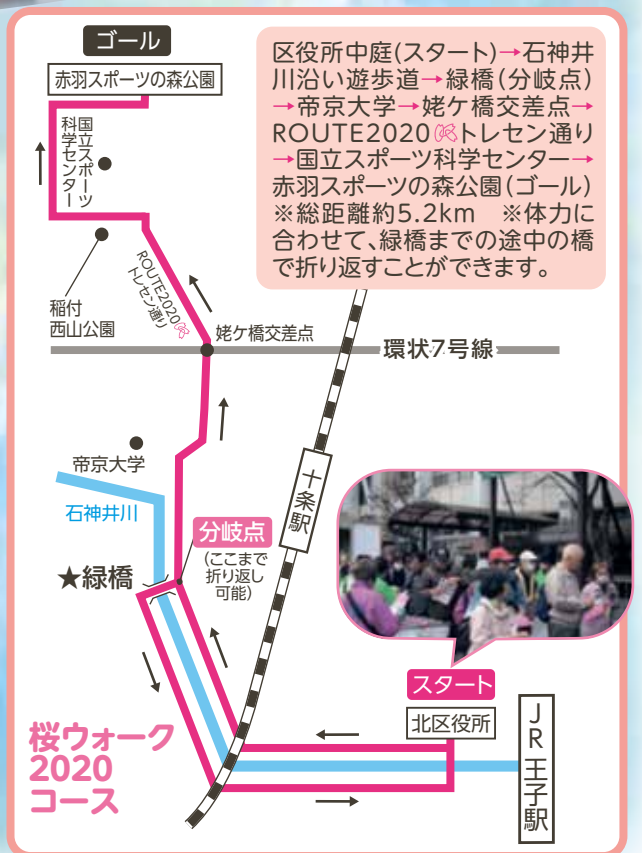
普段歩かないコースを桜を楽しみながら歩くことができました。よかったです。

夫婦二人で歩くのもいいけど、イベントで歩くのもいい!

■当日、直接スタート地点の区役所中庭にお越しください。  
※過去に実施した秋の「北・水辺ウォーク」、春の「桜ウォーク」に参加された方は「スタンプカード」を忘れずにお持ちください。なお、今回スタンプが4回分押印された方には、特別賞と完歩証を差し上げます。

※小雨決行(荒天、その他の事情による中止の場合は、午前8時以降に北区ホームページやJ:COM東京北データ放送でお知らせしますので、ご確認ください。または、午前8時から10時までに電話でお問い合わせください)

問 健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068



トップアスリートのまち・北区

北区スポーツパーク2020 ~Tokyo 2020 100 Days to Go!~

協力 アシックスジャパン(株) 東京ガス(株)

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開催の100日前を記念したイベントを開催します。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

日 3月28日(土)・29日(日) 午後1時~4時(29日は午前10時から)
場 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)
問 先 114-8503(住所不要)東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136

スポーツ教室 ※事前申込必要

- ①親子ラグビー教室
日 3月28日(土) 午後1時30分~3時(1時受付開始) 師 元ラグビー日本代表 斉藤祐也氏
②親子かけっこ教室
日 3月29日(日) 午前10時~11時30分(9時30分受付開始)
師 北京オリンピック 4x100mリレー銀メダリスト 末續慎吾選手
③サッカー教室
日 3月29日(日) 午後1時30分~3時(1時受付開始) 師 元サッカー日本代表 坪井慶介氏
=以下、①~③共通=
対 区内在住、在学の①②小学1年生~3年生と保護者(2名1組) ③小学4年生~6年生
定 ①②30組 ③40名(いずれも抽選) 往復はがき(記入例参照。希望教室名、学校名、学年、①②は保護者氏名、電話番号も記入)で、3月13日(金)(必着)まで

オリンピック・パラリンピック競技体験ブース

ストラックアウト、キックスピード、ボルダリング、BMX、ポッチャ、車椅子バスケット、視覚障がい者5人制サッカー、アーチェリーなどの競技を体験できます。
日 当日、直接会場へ
※3月29日(日)のみ
実施の競技があります。



東京2020オリンピック観戦チケットをGETしよう!

スポーツライミング、BMX(フリースタイル)、3x3バスケットボールの観戦チケットが当たるチャンスです。スポーツ教室や競技体験ブースに5種目以上参加で応募可能です。
対 区内在住、在学の小・中学生



記号の見方

対象

日

日時

会場

内容

講師

定員

費用

費用(記載のない場合は無料です)

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

ワンストップ納付相談/ 税・保険料などの臨時的納付相談窓口を開設します

月~金曜に、特別区民税や国民健康保険料などの納付の相談に行くことができない方のために、臨時的相談窓口を開設します。
また、納付方法などのご相談を随時お受けしています。お気軽にお問い合わせください。
対 特別区民税・都民税、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付が困難な方(納付が困難な事情がわかる資料などをご持参ください)
日 3月15日(日) 午前9時~午後4時 場 区役所第一庁舎2階
問 [特別区民税・都民税、軽自動車税] 収納推進課 ☎(3908)1129
[国民健康保険料] 国保年金課国保保険料係 ☎(3908)1135
[後期高齢者医療保険料] 国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069
[介護保険料] 介護保険課介護保険料係 ☎(3908)1285
◆国民健康保険料休日納付相談
ワンストップ納付相談のほかにも、国民健康保険料の納付相談を実施します。
日 3月22日(日) 午前9時~午後4時
問 場 国保年金課国保保険料係(区役所第一庁舎2階25番) ☎(3908)1135
◆後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか
保険料が未納となっている方は、必ず納付をお願いします。納付書を紛失した方には再度お送りしますのでご連絡ください。納付が困難な方は、そのままにせずお早めにご相談ください。
問 国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

新型コロナウイルスの感染の予防法

- ✓外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。
✓咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。
✓持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

問 北区帰国者・接触者電話相談センター(北区保健所内)
☎(3919)4500(月~金曜 午前9時~午後5時)
東京都・特別区・八王子市・町田市合同帰国者・接触者電話相談センター
☎(5320)4592(午後5時~翌朝9時)(土・日曜、祝日は終日受付)

障害者福祉センター手話講習会

Table with columns for course, fee, and target audience. Includes details for sign language training sessions.

手話体験講座

対 区内在住、在勤で15歳以上の方
日 3月19日(木) 午後2時~4時
内 日常生活で使う簡単な単語の手話を学びます。
定 15名(申込順) 日 3月5日(木) 午前9時から電話申込
=以下、共通=
師 北区聴覚障害者協会、北区登録手話通訳者会
問 場 先 114-0032 中十条1-2-18 障害者福祉センター事業係
(月~金曜 午前9時~午後5時) ☎(3905)7121



自殺のない社会を目指して 3月は東京都自殺対策強化月間です 令和元年度「自殺防止!東京キャンペーン」(3月)

Information about the suicide prevention campaign, including a table of consultation windows and contact numbers.

「おたっしゃ教室」参加者募集!!

~運動と仲間づくりで、からだも脳もまだまだ元気!~

教室終了後は仲間と運動を続けられる自主グループづくりを目指します。
対 区内在住の65歳以上の方 ※平成29年度以降に参加した方、デイサービスなどを利用中の方、次の①~③に当てはまる方は運動教室のため原則参加できません。
①6カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした方 ②重い糖尿病や高血圧の方 ③医師から運動を禁止されている方 ※高齢者あんしんセンターが体調の確認をすることがあります。
日 場 下表のとおり 定 各15~20名程度(抽選) 費 おたっしゃ筋力アップ体操教室...2,000円、元気アップマシントレーニング教室...4,000円(いずれも一括払い(1回でも参加した方は利用料をご負担いただきます) 申 はがき(記入例参照)で、3月31日(火)(必着)まで ※いずれか1会場のみ申込可 ※抽選結果は4月17日(金)頃に通知予定
問 先 114-8508(住所不要)長寿支援課 ☎(3908)9017
おたっしゃ筋力アップ体操教室(筋力アップ体操を中心に運動する習慣を身につけます)

Table with columns for date, time, and location for the 'otassha' classes.

Table with columns for date, time, and location for the 'Genki Up Machine Training' classes.

おたっしゃ教室説明&体験会

体操図付き手ぬぐいプレゼント!

対 区内在住の65歳以上で、おたっしゃ教室を受講したことがなく、医師から運動制限を受けていない方
日 場 3月18日(水) 午後2時~3時30分...北とぴあ13階飛鳥ホール、23日(月) 午前10時~11時30分...ぶらっとほーむ滝野川東(滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階)、25日(水) 午後2時~3時30分...東急スポーツオアシス十条店(上十条2-13-1)、30日(月) 午前10時~11時30分...ぶらっとほーむ桐ヶ丘(桐ヶ丘1-6-2-101)、31日(火) 午後1時30分~3時...飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1) ※いずれも30分前から受付開始
内 笑顔で長生き調査、おたっしゃ教室の無料体験、教室説明、応募受付
[持ち物] 運動に適した服と室内履き、タオル、飲み物、筆記用具
※①②は室内履き不要 定 80名(先着順) ①~④各20名(申込順)
申 当日、直接会場へ ①~④3月2日(月)午前9時から電話申込
問 先 ①②③長寿支援課 ☎(3908)9017
①ぶらっとほーむ滝野川東 ☎(5974)2540
②ぶらっとほーむ桐ヶ丘 ☎(3908)1277



北区高齢者いきいきサポーター登録説明会

対 区内在住で65歳以上の方
日 4月2日(木) 午前10時~11時30分
場 北とぴあ9階901会議室 内 ボランティア活動時間に応じて交付金(上限あり)を申請できる制度についての説明後、希望者の登録申請を行います。
[持ち物] 介護保険被保険者証 定 40名(申込順) 申 3月1日(日)から電話申込
問 先 NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぶらざ内)(月曜、祝日休館) ☎(5390)1771



**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

**上中里つつじ荘高齢者あんしんセンターが移転します**

3月30日(月)に昭和田区民センター(昭和田3-10-7)に移転し、**昭和田・堀船高齢者あんしんセンター**になります。利用時間、担当区域に変更はありません。  
※3月28日(土)は臨時休業  
問 **[3月27日まで]**  
上中里つつじ荘高齢者あんしんセンター  
☎(5390)6009 FAX(5390)6007  
**[3月30日から]**  
昭和田・堀船高齢者あんしんセンター  
☎(6807)6961 FAX(3810)6221

## お知らせ

### ◆第2回地域包括支援センター(高齢者あんしんセンター)運営協議会

日 3月18日(水) 午前9時15分から  
場 区役所別館2階研修室  
内 高齢者あんしんセンターの令和元年度の取組についてほか 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。  
問 介護保険課給付調整係  
☎(3908)1286

### ◆第2回北区介護保険運営協議会

日 3月24日(火) 午後7時~9時  
場 北とびあ14階スカイホール  
内 介護保険事業の現状や運営について  
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。  
問 介護保険課給付調整係  
☎(3908)1286

### ◆東京都北区おたがいさま地域創生会議

日 3月18日(水) 午前10時30分から  
場 区役所別館2階研修室  
内 高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を送ることができる地域包括ケアシステム構築について 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。  
問 高齢福祉課高齢福祉係  
☎(3908)1158

### ◆パブリックコメントの結果がまとまりました

北区緑の基本計画2020(素案)  
[閲覧期間] 3月2日(月)~5月1日(金)  
[閲覧場所] 環境課(区役所第二庁舎3階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館、みどり環境の情報館(エコベルデ)(北区豊島5-6-1)、自然ふれあい情報館(十条仲原4-2-1)及び北区ホームページ  
問 環境課自然環境みどり係  
☎(3908)8618

### ◆3月10日(火)は「東京都平和の日」です

黙とうにご協力ください  
東京大空襲などの戦災で亡くなられた方々を追悼するとともに、世界の恒久平和を願い、午後2時から1分間の「黙とう」を行います。  
問 東京都生活文化局文化振興部文化事業課  
☎(5388)3141

### ◆赤羽一丁目第一地区第一種市街地再開発事業に係る都市計画(原案)等の説明会及び縦覧

[対象区域] 赤羽一丁目10番~11番地内  
●説明会  
日 3月11日(水) 午後7時から 場 赤羽会館4階大ホール 申 当日、直接会場へ  
●縦覧  
[縦覧期間] 3月12日(木)~26日(木)(土・日曜、祝日を除く) ※利害関係のある方は、次の期間中に意見書の提出ができます。  
●意見書の提出  
[提出期間] 3月12日(木)~4月2日(木)(必着)(土・日曜、祝日を除く) [提出方法] 住所・氏名を記入して、期間内に持参または郵送 ※都市計画原案等は、北区ホームページでも公開します。  
=以下、共通=  
問 先 [縦覧場所] 〒114-8508(住所不要) まちづくり推進課(区役所第一庁舎7階5番)  
☎(3908)9154

### ◆特別相談「若者のトラブル110番」を開設します

悪質商法等のトラブルは身近に潜み、誰もが被害に遭うおそれがあります。最近では、SNSを悪用して近づき、親しくなったと思いついて高額な商品やサービスの契約を迫る手口が増えています。困ったら一人で悩まずご相談ください。  
日 3月9日(月)・10日(火) 午前9時30分~午後4時 ※電話相談・窓口相談に応じます(申込不要)。  
問 場 消費生活センター(北とびあ11階)  
☎(5390)1142

### ◆不燃化特区の志茂地域にお住まいの方を対象に感震ブレイカー配布会を実施します

日 3月16日(月)・18日(水) 午後6時15分~8時、22日(日) 午後1時~3時、29日(日) 午前9時30分~正午  
場 志茂ふれあい館Aホール(志茂1-34-17) [持ち物] 運転免許証、健康保険証などの住所がわかるもの 申 当日、直接会場へ  
問 防災課防災普及係 ☎(3908)8194

### ◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区  
日 3月10日(火) 午後1時30分~4時  
場 区役所第一庁舎1階ロビー 内 年金の疑問や職場のお困りごとに社会保険労務士が相談に応じます。 申 当日、直接会場へ  
問 東京都社会保険労務士会北支部  
☎(3903)1105

## 募集

### ◆クラシックコンサートなどのボランティアスタッフ募集

①まちかどコンサート  
日 年12回(土・日曜、祝日)  
場 区内ふれあい館など  
②北とびあ国際音楽祭2020  
日 10月中旬~11月末までの4日間程度

場 北とびあ、旧古河庭園洋館(西ヶ原1-27-39)など  
=以下、①②共通=  
対 16歳以上で、事前の会議や研修に参加できる方 ※未成年者は保護者の同意が必要。  
内 コンサートの接客、会場設営など  
定 若干名 申 3月16日(月)までに電話申込  
問 先 北区文化振興財団ボランティア担当  
☎(5390)1221

### ◆彫刻(彫塑)教室 初級受講生募集

対 区内在住、在勤、在学で彫刻家を目指している方 日 4月~令和3年3月 原則毎週日曜 計40回 午後1時30分~4時30分  
場 (仮称)彫刻アトリエ館(西ヶ原1-16-7)  
師 日展会員 清家 悟氏ほか  
定 10名程度(抽選)  
費 1万7,000円(材料費、制作台含む)  
申 往復はがき、Eメール(記入例参照。経験の有無も記入)で、4月12日(日)(必着)まで ※Eメールの件名は「彫刻教室申込N」としてください。  
問 先 〒114-0003 北区豊島5-3-13 ココキタ「彫刻教室」N係(午前9時~午後5時)(月曜休館)  
☎(6338)5711  
EM [kcf\\_bunkasinkou@kitabunka.or.jp](mailto:kcf_bunkasinkou@kitabunka.or.jp)

## 講座・催し

### ◆下町 町工場の挑戦!

日 3月18日(水) 午後3時~5時  
場 北とびあ7階第一研修室 内 工場全焼による倒産危機を乗り越え、6年後には顧客100倍、売上高10倍までに復活。産学連携、Garage Sumidaでのベンチャー企業支援などお話しします。 師 横浜野製作所代表取締役 浜野慶一氏 定 80名(申込順)  
※申込方法など、詳しくは北区ホームページをご覧ください。  
[申込締切] 3月17日(火)(必着)  
問 先 産業振興課商工係  
☎(5390)1235



### ◆赤羽会館のカルチャー企画 フラワーアレンジメント生花「イースターアレンジ」

対 18歳以上の方 日 3月26日(木) 午後7時~8時30分(6時45分受付開始)  
内 春の花で作るPOPなアレンジ 定 20名(申込順) 費 3,900円(花代2,900円含む) 申 3月1日(日)から19日(木)までに電話または直接窓口で申込 ※申込締切後のキャンセル不可  
※花材は若干入れ代わることがあります。  
問 場 先 赤羽会館  
☎(3901)8121



### ◆赤羽文化センターPC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、Windowsの基本操作ができる方  
日 4月2日(木) 午後6時30分~8時30分  
内 パソコン相談、ミニセミナー「Excel2013で表の作成と式を入力して『請求書』の作成」  
師 堀 愛弓氏 定 14名(抽選)  
費 2,000円(受講料・テキスト代含む)  
申 往復はがき(記入例参照)、下記コードまたは直接窓口で、3月23日(月)(必着)まで  
問 場 先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター  
☎(3906)3911



申込コード

### ◆滝野川文化センター区民講座「はじめての陶芸入門~お茶碗と湯飲みをつくらう~」

対 区内在住、在勤、在学で全回参加できる方  
日 4月9日~23日 毎週木曜 計3回 午前9時30分~正午 師 陶芸家 高橋和則氏  
定 24名(抽選) 費 1,350円(教材費・保険料) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月26日(木)(必着)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



### ◆シルバー人材センターパソコン教室

対 区内在住、在勤、在学の方  
日 内 ①超初心者OKはじめてのパソコンとインターネット...4月1日(水)~3日(金)  
②ワード入門...4月15日(水)~17日(金)  
③ワード初級...4月22日(水)~24日(金)  
④エクセル入門...5月13日(水)~15日(金)  
⑤エクセル初級...5月20日(水)~22日(金)  
[時間] ⑦午前9時30分~正午  
⑧午後1時30分~4時  
⑥パソコン、スマートフォン、タブレット個人レッスン...月~金曜随時受付  
午前9時~午後7時 ※1回2時間  
定 ①~⑤各9名(抽選)  
費 ①~⑤各8,000円(教材費含む)  
⑥2,800円  
申 ①~⑤往復はがき(記入例参照。希望コース、時間帯の別も記入)で、3月23日(月)(必着)まで ⑥電話申込  
問 場 先 〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター  
☎(3908)8400

### ◆ネスト赤羽勉強会

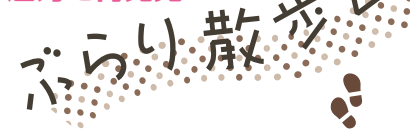
ネスト卒業生が起業とその後をお伝えします  
対 区内事業主または起業をお考えの方  
日 3月18日(水) 午後3時~5時  
内 起業の動機、大変だったこと、転機や展望についてお話しします。 定 18名(申込順)  
申 3月2日(月)から電話またはファクス(記入例参照)で申込  
※3月18日(水)午後2時~4時に融資に関する個別相談会を開催(予約制)。詳しくはホームページをご覧ください。  
問 場 先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9)  
☎(3598)0571 FAX(3901)7789  
HP <http://www.nest-akabane.com/>

### ◆家庭内の家事分担におけるジェンダーギャップ解消事業「ミニマム収納」と「ミニマム家事」運氣アップ講座

令和元年度北区地域づくり応援団事業  
日 3月15日(日) 午後2時~4時15分  
場 スペースゆう多目的室(北とびあ5階)  
師 整理収納アドバイザー 寺尾江里子氏、NPO法人ジェンダーイコールメンバー 松本璃奈氏ほか 定 30名(申込順)  
申 Eメール(記入例参照。参加者全員の氏名、電話番号も記入)で、3月14日(土)(必着)まで  
問 先 NPO法人ジェンダーイコール 田淵  
☎090(8755)3486  
EM [info@gender-equal.com](mailto:info@gender-equal.com)

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左上をご覧ください

北区の魅力を再発見!



今年度の後半は、昨年7月に選定された「みんなで作る北区景観百選2019」にスポットをあててご紹介します。

問 広報課 ☎(3908)1102

早咲き桜が見頃! 「西ヶ原みんなの公園」

都電荒川線の西ヶ原四丁目停留所から、ソメイヨシノで有名な染井墓地の方向に歩いて5分ほどのところに「西ヶ原みんなの公園」があります。

今からちょうど10年前に、東京外国語大学の跡地に整備されたこの公園は、地域の防災性の向上を図ることを目的に、地元「西ヶ原まちづくり協議会」の方々が中心となって整備計画をまとめました。

災害時には避難場所となる広々とした芝

生広場や高低差を生かした景観、住民の方々に管理運営されているビオトープなど、この公園ならではの魅力がたくさんあります。

なかでも、この時期のとおきの自慢は、開園当初に植えられた14本のカワヅザクラです。伊豆河津町で有名な早咲き品種のカワヅザクラは、ソメイヨシノなどと比べると1カ月以上早く満開の時期を迎え、濃い桃色の花は毎年2月中旬頃から約1カ月間、来園者を楽しませてくれます。

日に日に暖かくなってきた今日この頃、西ヶ原みんなの公園で一足早いお花見を楽しまれてはいかがでしょうか。



午後5時~6時 師 東京工業大学地球生命研究所教授 井田 茂氏

②駿台ジュニア天文教室「生命のいる星をさがせ!」

対 区内在住、在勤、在学の小学3年生~6年生と保護者及び中学生

日 3月21日(土) 午後3時30分~4時30分

師 一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏

=以下、①②共通=

定 20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、3月13日(金)(必着)まで

問 場先 〒114-0002 王子6-1-10

駿台学園中学高等学校天文台 篠原

☎(3913)5735

◆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

日 3月21日(土) 午後2時~4時

場 王子小学校王子ホール 内 映画音楽とスタンダードジャズのギター弾き語り

師 弾き語り人 川上政彦氏

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

スポーツ

◆パノラマプール短期水泳教室

日 内 4月3日(金)~5月1日(金) ... ①成人水泳教室(中級) 午前11時30分~午後0時20分、②成人水泳教室(初級) 午後0時30分~1時20分、③水中ウォーキング 午後0時30分~1時20分 毎週金曜 いずれも計5回、4月2日(木)~30日(木) ... ④小学生水泳教室1 午後5時~5時50分、⑤小学生水泳教室2 午後6時~6時50分 毎週木曜 いずれも計5回 ※定員や費用など、詳しくはホームページをご覧ください。

=以下、①~⑤共通=

師 フクシエンタープライズ

申 往復はがき(記入例参照)①~⑤の別、性別も記入)または持参で、3月16日(月)(必着)まで ※申込多数の場合は抽選

問 場先 〒114-0032 中十条1-5-6

十条台小学校温水プール事務所

☎(5993)8337

HP https://jyujyodai-pool.jp

◆桐ヶ丘体育館I期スポーツ教室

各教室について詳しくは下記コードからご覧ください。その他の教室もあります。

申 往復はがき(記入例参照)で、3月13日(金)(当日消印有効)まで ※定員を超えた場合は抽選

問 場先 〒115-0053

赤羽台3-17-57

桐ヶ丘体育館

☎(3908)2316

詳しくはこちら



◆エアロビクスと筋力トレーニング

対 区内在住、在勤、在学で70歳までの医師から運動制限されていない方

日 4月10日~5月29日 毎週金曜 計8回

①午後1時~1時45分 ②午後2時~2時45分

場 北ノ台スポーツ多目的広場体育館(上十条5-14-4)

師 セントラルウエルネスクラブ専属インストラクター

定 各30名(抽選) 費 各3,200円

申 往復はがき(記入例参照)①②の別も記入)で、3月20日(祝)(必着)まで

問 場先 〒115-0043 神谷2-47-6

北運動場 ☎(3902)5639

◆全身運動で、より効果の高いポールを使ったウォーキングの体験会

後援 北区

対 区内在住、在勤で、よりアクティブに歩きたい方

日 場 3月27日(金) ... 中央公園(十条台1-2-1)、4月3日(金) ... 滝野川公園(西ヶ原2-1-8)、10日(金) ... 赤羽緑道公園(赤羽台3-18-33)、17日(金) ... 飛鳥山公園(王子1-1-3)、24日(金) ... 赤羽スポーツの森公園(赤羽西5-2-32) いずれも午前10時~正午 ※雨天中止

師 日本ノルディックウォーキング協会、日本ポールウォーキング協会、公認インストラクターほか 定 各10名(申込順)

費 各1,000円 ※レンタルポール1回500円

申 3月5日(木)午前10時からEメール(記入例参照)または電話申込

問 先 NPO法人れっど★しゃつふる 村上

☎080(1338)0297

EM murakami@red-s.net

健康いきいき情報

◆板橋区・練馬区・豊島区・北区合同 糖尿病区民公開講座 「糖尿病患者さんが長生きするために」

共催 板橋区・練馬区・豊島区・北区

日 3月28日(土) 午後2時~4時(1時30分開場) 場 ハイライフプラザいたばし(板橋区板橋1-55-16)

定 200名(申込順)

申 ホームページまたは往復はがき(記入例参照)で、3月16日(月)(必着)まで

問 先 〒173-0012 板橋区大和町1-7

板橋区医師会事務局

☎(3962)1301

HP https://www.itb.tokyo.med.or.jp/gakkai/tonyobyoy



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

令和2年度ベビーシッター利用支援事業

保育所等に入所するまでの間、東京都の認定を受けたベビーシッター事業者を利用した場合、利用料の一部を補助します。

対 次のいずれかに該当する方

①保育所入所申込の結果、入所保留となった0歳~2歳児の保護者 ②保育所などの0歳児クラスに申込をせず、1年間の育児休業を満了した後に復職する保護者

[利用日時] 月~土曜(祝日を除く) 午前7時~午後10時 ※1日11時間以内(月220時間以内) ※保護者が休暇の日や、産休・育児休業中は利用不可 費 1時間150円

※入会金・交通費は自己負担 申 直接窓口で申込 ※手続きなどに1カ月程度かかる場合があります。 ※令和元年度に申込をされた方も新たに申込が必要です。

問 先 保育課私立保育園係(区役所第一庁舎2階2番) ☎(3908)1333

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悩み、育児不安等に対するエクササイズです。

①八幡山子どもセンター(中十条4-15-7)

日 4月3日(金) 午前10時~11時30分

定 妊婦7名、親子7組(申込順)

問 先 健康推進課王子健康支援センター

☎(3919)7588

②赤羽児童館(赤羽南1-16-1-101)

日 4月21日(火) 午前10時~11時30分

定 妊婦10名、親子10組(申込順)

問 先 健康推進課滝野川健康支援センター

☎(3903)6481

③栄町子どもセンター(栄町33-3)

日 4月24日(金) 午前10時~11時30分

定 妊婦8名、親子8組(申込順)

問 先 健康推進課滝野川健康支援センター

☎(3915)0184

=以下、①~③共通=

対 区内在住で安定期の妊婦及び講座当日生後2~3カ月(120日まで)の乳児と産婦

師 NPO法人マドレボニー産後セルフケアインストラクター

申 3月16日(月)午前9時から電話申込

[利用回数] 産前・産後各1回

★☆☆北区AKT STAGE 「児童ダンス☆演劇教室」生徒募集

共催 北区文化振興財団

対 小学生~高校生 日 小学生...4月~令和3年3月、中学生・高校生...4月~10月 いずれも毎月4回 日曜 内 ダンス、お芝居を練習し、3月の発表会で成果を披露します。

師 北区AKT STAGE 費 小学生...1カ月7,000円(北区民1カ月6,000円)、発表会参加費3,000円 中学生・高校生...1カ月9,000円(北区民1カ月8,000円) ※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

[申込締切] 3月31日(火)(必着)

問 場先 ココキタ 北区AKT STAGE「児童ダンス☆演劇教室」係(北区豊島5-3-13)

☎(6260)9147

HP https://aktstage.com/jidou/

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 申込先

HP ホームページ

EM Eメール



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



世帯と人口

Table with population statistics for Kita City as of Feb 1, 2020. Includes columns for age groups, sex, and population counts.

Table with population statistics for Kita City as of Feb 1, 2020. Includes columns for Japanese and foreign population counts.