

# 北区ニュース

主な内容	
●	トップ・アスリートのまち・北区 北区車いすフェンシング教室参加者募集!!……2面
●	新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします……3面
●	情報の泉……3~4面
●	介護予防リーダー養成講座(第13期生)～地域づくりでつながろう～……4面

## 4月6日(月)～15日(水) 春の全国交通安全運動実施中

### 重点1 子どもをはじめとする歩行者の安全の確保

#### ●保護者の皆さんへ

- ・子どもの交通事故は、午後2時～6時の時間帯に多く発生しています。信号が青でも、右・左の安全を確認させましょう
- ・飛び出しや路上遊戯の危険性を具体的に教えるとともに、正しいルールについて大人が手本を示しましょう。

#### ●高齢者の皆さんへ

- ・高齢者の交通事故死者数は全死者数の約4割を占め、そのうちの約6割は歩行者です。歩き慣れた道でも、信号無視や横断禁止場所横断などのルール違反はやめましょう。



### 重点2 高齢運転者等の安全運転の励行

#### ●高齢ドライバーの皆さんへ

- ・体調のすぐれないときは運転を控えるなど、安全運転を心がけましょう。
- ・運転に自信がなくなった方、家族から運転が心配と言われた方は、運転免許の自主返納をお考えください。

#### ●自動車を運転される皆さんへ

- ・飲酒運転は犯罪です。
- ・飲酒運転する恐れのある人に対して車やお酒を提供したり、酒気を帯びている人の運転する車に同乗したりする行為も罰せられます。
- ・自分や家族の身を守るため、全ての座席でシートベルト等を必ず使用しましょう。



### 重点3 自転車の安全利用の推進

#### 自転車安全利用五則

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
- ④交通ルールを守る
- ⑤子どもはヘルメットを着用

- ・暗くなったら、自転車のライトを点灯し、反射材用品を身に付けて「自分の存在をアピール」し、交通事故を防ぎましょう。
- ・東京都では自転車を利用する皆さんの保険加入が義務化されました。詳しくは東京都ホームページ(<https://www.tomin-anzen.metro.tokyo.lg.jp/>)をご覧ください。



### 重点4 二輪車の交通事故防止

- ・交差点を通過する際には、安全確認をしっかりと行いましょう。
- ・カーブの手前では、十分に速度を落としましょう。
- ・ヘルメットのごひもをしっかりと締めて、胸部・腹部を守るプロテクターを着用しましょう。
- ・身体露出が少なくなるよう長袖・長ズボンを着用しましょう。



問 施設管理課管理・交通係  
☎(3908)9216  
滝野川警察署  
☎(3940)0110  
王子警察署  
☎(3911)0110  
赤羽警察署  
☎(3903)0110

●4月の番組(手話つき)  
北区、ごみゼロへの挑戦  
放送日時 毎日午前9時、正午、午後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。  
問合せティプロモーション推進担当課  
☎(3908)1364

住めば、北區東京。  
JCOM東京北・JCOMネット東京北に放映中

新型コロナウイルス感染症が、世界各地で猛威を振るっており、東京都内でも感染者が急増するなど厳しい状況となっております。また、東京2020オリンピック・パラリンピックの開催延期の決定、区内イベントの中止だけでなく、学校休校や外出の自粛要請、経済活動の停滞など日常生活に大変な影響が出ております。▼区民の皆さんには、引き続き感染拡大防止にむけた取組みとして、不要不急の外出を控えるとともに、こまめな手洗いや咳エチケットの励行、十分な休養、かかりつけ医への電話相談、さらには「換気の悪い密閉空間」「人が密集している場所」「近距離での会話や発声」の3つが同時に重なる場所を避けるなど、ご理解とご協力をお願いします。▼今年の桜前線は、統計開始以来最も早い開花日で東京からスタートしました。飛鳥山をはじめ区内各所で咲く桜に続き、荒川土手の芝桜が北区の春を彩りますが、ふと足元には健気に咲く葎。力強い生命力を感じるとともに、希望をもって毎日を過ごしてまいりたいと思います。虚かなつちくれの 小さき日陰に



トップアスリートのまち・北区

北区車いすフェンシング教室参加者募集!!

NPO法人日本車いすフェンシング協会所属のコーチから指導が受けられます。初めての方も大歓迎です。車いすフェンシングをやりたい、興味がある方など、体験参加もできます。

対 脊髄損傷または下肢切断・障害がある方

日 毎週金曜(祝日のほか、実施しない日があります) 午後6時30分~8時30分

場 赤羽体育館1階エクササイズルーム(志茂3-46-16)

師 NPO法人日本車いすフェンシング協会所属のコーチほか

申 詳しくはお問い合わせください。

問 先 東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、4月の教室は中止します。今後の教室については北区ホームページをご覧ください。



北区体育協会スポーツ教室

対 日 場 定 費 右表のとおり

申 ホームページまたは往復はがき(記入例参照。希望する時間帯、緊急連絡先も記入)で、4月21日(火)(必着)まで

問 先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館内 北区体育協会 ☎(3940)1848



Table with 7 columns: 教室名, 対象, 日程, 時間, 場所, 定員(抽選), 費用. Rows include シニアらくらくシェイプピクス, スモールボール&ストレッチ, and ピラティス女性.

住宅助成事業

問 先 住宅課住宅計画係(区役所第一庁舎7階3番) ☎(3908)9201

[パンフレット配布場所] 住宅課住宅計画係・区民事務所

Table with 4 columns: 事業名, 対象者, 主な条件, 助成内容. Rows include 三世代住宅建設助成, 親元近居助成, ファミリー世帯転居費用助成, etc.

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 メール

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.

麻しん(はしか)・風しん予防接種を受けましょう. 麻しん(はしか)は感染力が強く、肺炎や脳炎などの合併症を起こしたり、死亡したりすることもあります。

麻しん(はしか)は感染力が強く、肺炎や脳炎などの合併症を起こしたり、死亡したりすることもあります。風しんは、妊娠早期にかかるると赤ちゃんに心臓病、白内障、聴力障害などの障害を引き起こすことがあります。

麻しん・風しん定期予防接種は、第1期(1歳時)と第2期(小学校入学前の1年間)の2

回接種になっています。第1期の案内は1歳になる月の前月にお送りします。第2期の案内は3月末に発送しました。

案内が届いたら、忘れずに予防接種を受けましょう。

[接種方法] 予診票と母子健康手帳をお持ちになり、協力医療機関(ご案内に添付した一覧表を参照)で受けてください。

●麻しん・風しん予防接種を2回受けていない方へ

下に該当する場合は麻しん・風しん予防接種を全額公費負担で受けられます。

対 ①2歳以上高校3年生相当の年齢までの方で麻しん・風しんにかかったことがなく、麻しん・風しん予防接種を未接種の方(定期予

防接種の対象者を除きます) ②小学校1年生から高校3年生相当の年齢までの方で麻しん・風しんにかかったことがなく、麻しん・風しん予防接種を2回受けていない方

[接種方法] 予診票をお渡しますので、下記までお問い合わせください。予診票と母子健康手帳をお持ちになり、協力医療機関(ご案内に添付した一覧表を参照)で受けてください。

=以下、共通= 問 王子健康支援センター ☎(3919)7588 赤羽健康支援センター ☎(3903)6481 滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

子どもの歯みがき教室

対 区内在住の歯が生えている1歳前後の乳幼児と保護者

内 「歯ブラシや歯磨剤の選び方」「仕上げ磨きを嫌がる時は」「コップはいつから」など、歯科衛生士がお口の疑問にお答えします。

申 電話申込 日 場 問 先 下表のとおり

Table with 3 columns: 日程, 会場, 申込・問い合わせ先. Rows include 5月13日(水), 5月21日(木), 5月19日(火)・27日(水).

北区環境大学 北区環境リーダー養成講座「はじめよう、子どもの導き」(入門編B)

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で、終日参加できる方

日 5月24日(日) 午前10時30分~午後4時 場 東京家政大学板橋キャンパス(板橋区加賀1-18-1)

内 子ども向け環境学習講座をサポートするために必要な知識やスキルを身に付けます。

師 東京家政大学環境教育学科教員など

定 20名(抽選) 申 Eメール(記入例参照)で、5月14日(木)(必着)まで

問 環境課自然環境みどり係 ☎(3908)8618

先 東京家政大学環境教育学科 宮本研究室 EM kouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp

子育てセミナー スマホやゲームとの付き合い方 ~アナログ教育が創造力を育む~

後援 北区教育委員会 対 区内在住の0歳~12歳のお子さんの保護者

日 5月24日(日) 午前10時~11時30分 場 北とびあ9階和室

師 鶴川文子氏 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 高橋

☎090(4737)0461

離乳食講習会(5月)~みんなで食育・楽しく食育~

対 区内在住で乳児(3~4カ月)健診後から生後8カ月未満の乳児(第1子優先)の保護者(保育なし) 内 離乳食の始め方とすすめ方のポイント(お話と試食)

Table with 5 columns: 日程, 会場, 定員(申込順), 申込開始日, 申込・問い合わせ先. Rows include 5月12日(火), 5月22日(金), 5月26日(火).

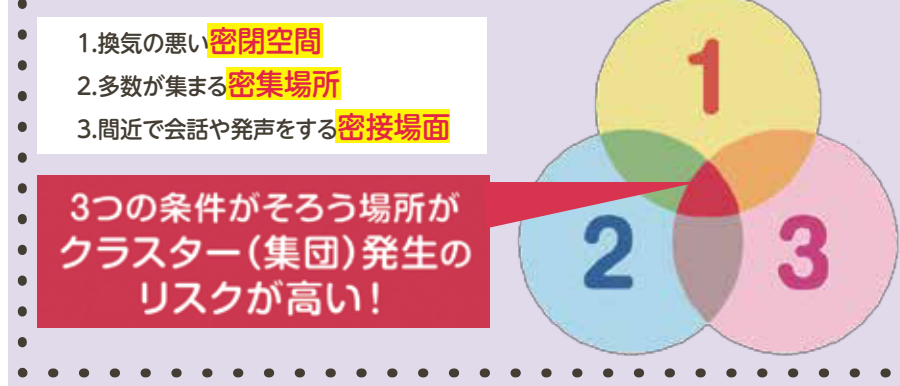


- はがき等での申込記入例**
- ◆往復はがきは、返信面に住所・氏名を記入
  - ◆申込は原則1名1通
- ①講座・催し名
  - ②郵便番号・住所 (在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年を記入)
  - ③氏名 (ふりがな)
  - ④年齢
  - ⑤電話番号 (FAX 番号)
  - ⑥その他必要事項

今後、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、区の事業・イベントを中止・延期等することがあります。最新情報は北區ホームページをご覧ください。どうか、それぞれの担当課・実施機関へお問い合わせください。

## 新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



## お知らせ

### ◆東京都北區生活安全推進プランを改定しました

区では、誰もが安全で安心して暮らすことのできるまちづくりの実現を目指し、生活安全に関する事業計画等をまとめた「東京都北區生活安全推進プラン」を犯罪情勢の変化や区民の意向等をふまえ改定しました。  
**[閲覧場所]** 生活安全担当課(区役所第一庁舎2階16番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北區ホームページ  
**問** 生活安全担当課 ☎(3908)1121

### ◆自転車駐車場の一時閉鎖及び移転について

栄町自転車駐車場改修工事のため、十条駅西口自転車駐車場が再開発事業の一環で令和2年の夏以降に一時閉鎖し、代替地での営業となります。具体的な日時及び詳細については、決定次第、北區ホームページへ掲載するとともに現地にしてお知らせします。  
**問** (公社)北區シルバー人材センター ☎(3908)8400  
 施設管理課自転車対策係 ☎(3908)9218

### ◆戦没者等のご遺族の皆様へ

区は「第十一回特別弔慰金」の請求を受け付けています。  
**対** 戦没者等のご遺族の方で、令和2年4月1日現在「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方(戦没者等の妻や父母等)のいない場合に、最先順位の方1名  
**[請求期間]** 令和5年3月31日まで  
**問先** 健康福祉課健康福祉係 ☎(3908)9015  
 東京都福祉保健局生活福祉部計画課援護恩給係 ☎(5320)4077

### ◆「スペースゆう・にじいろ電話相談」を開始しました

性的少数者(セクシュアル・マイノリティ、LGBT等)に関する相談について、専門相談員が電話で対応します。相談は無料、ご本人

だけでなく、家族・友人・先生などご利用できます。

**日** 毎月第1土曜 午後2時～5時 第4木曜 午後5時～8時 ※予約不要。一人20分程度。時間内にお電話ください。  
**[相談]** ☎(3913)0162  
**問** 多様性社会推進課 ☎(3913)0161

### ◆司法書士による無料相談会

後援 北區  
**登記・法律・空家問題等相談会**  
**日** 4月24日(金) 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、空家問題、借金問題など  
**申** 原則、前日までに電話申込(当日、午後8時までの会場受付も可)  
**問先** 東京司法書士会 北・荒川支部 秋元 ☎(3901)5290

## 募集

### ◆令和2年度北區子どもの居場所づくり(子ども食堂)支援事業申請者募集

ボランティア団体などが地域と連携しながら取り組む居場所づくり(子ども食堂)の運営にかかる経費の一部を補助します。  
**対** 子どもたちが気軽に立ち寄り、過ごすことのできる居場所を作り、次の①②を月2回以上実施する団体  
 ①食事の提供に関すること  
 ②勉強や遊びなど、子どもが安心して過ごせる環境づくりに関すること  
 ※ほかにも条件があります。詳しくはお問い合わせください。  
**[補助金額]** 初年度申請団体30万円(初期経費10万円、運営経費20万円)、2年目以降の継続申請団体24万円(運営経費)を上限とする。  
**申** 申請書(子ども未来課次世代育成係(滝野川分庁舎1階2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)に必要事項を記入し、直接窓口で、4月10日(金)から5月15日(金)までに申込  
**問先** 子ども未来課次世代育成係 ☎(3908)9097

### ◆赤羽公園フリーマーケット 出店者募集

後援 北區  
 販売はご家庭で出た不用品に限りです。  
**日** 5月24日(日) 午前9時～午後3時(雨天の場合は31日(日)に順延)  
**場** 赤羽公園(赤羽南1-14-17)  
**[出店数]** 70店(抽選)  
**[出店料]** 1,500円(2.5m×2.5m)  
**申** 往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無)で、5月19日(火)(当日消印有効)まで  
**問先** 〒333-0865 埼玉県川口市伊刈850-22 NPO法人フリーマーケット推進ネットワーク事務局 ☎048(268)8711

## 講座・催し

### ◆中央公園文化センター講座

①区民協働講座「プリザーブドフラワーアレンジメントを楽しもう!」  
**対** 区内在住、在勤、在学の方  
**日** 5月19日、6月16日、7月21日、9月15日 各火曜 計4回 午前10時～11時30分  
**内** 季節ごとに違うアレンジを想像力を巡らせながら作ります。  
**師** フラワーアレンジメントインストラクター 和久井千香子氏  
**[協力]** フラワーサークルあねもね  
**定** 10名(抽選)  
**費** 9,400円(花材・教材費4回分)  
**申** はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、5月1日(金)(必着)まで



### ②区民協働講座「和」の文化に親しもう!

**対** 区内在住、在勤、在学の方  
**日** 5月21日、6月18日、7月16日 各木曜 計3回 午前10時～正午  
**内** 二十四節気と七十二候を学び日本文化の奥の深さを味わいます。  
**師** 和文化研究家 加藤澄江氏  
**[協力]** 「和」の文化の会  
**定** 25名(抽選)  
**申** はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、5月13日(水)(必着)まで

### ③区民協働講座「スタンドグラスで鳥のオーナメントを作ろう!

**対** 区内在住、在勤、在学の方  
**日** 5月21日～6月11日 毎週木曜 計4回 午後2時～4時 **内** 繊細で優美なスタンドグラスの世界を楽しみましょう。  
**師** 未季会代表 小林未季氏  
**[協力]** スタンドグラスティファニー会  
**定** 20名(抽選) **費** 3,000円(教材費)  
**申** はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、5月13日(水)(必着)まで



### ④PC特別講座「お楽しみPCサロン」

**対** 区内在住、在勤、在学の方で、Windowsの基本操作ができる方  
**日** 5月14日(木) 午後2時～4時

### 内 パソコン相談、ミニセミナー「PowerPointのテンプレートでご祝儀袋の作成」

**師** 堀 愛弓氏 **定** 12名(抽選)  
**費** 1,600円(受講料)  
**申** はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、5月1日(金)(必着)まで  
**=以下、①～④共通=**  
**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

### ◆滝野川文化センター講座

①区民講座「徒然草を味わう」  
**日** 5月15日～6月26日(6月12日を除く) 毎週金曜 計6回 午後1時30分～3時30分  
**師** 高橋善恵氏  
**費** 1,200円程度(教材費)  
 ②区民協働講座「日曜陶芸教室～好きな作品をつくろう～」  
**日** 5月17日、6月7日・21日、7月5日 各日曜 計4回 午後1時30分～4時30分  
**師** 高橋 清氏 **[協力団体]** 夢陶クラブ  
**費** 540円(教材費・保険料)  
 ③区民講座「新しいフラダンスを始めよう!～日本の懐かしいヒット曲や流行の曲に合わせて踊りましょう～」  
**日** 5月21日～6月11日 毎週木曜 計4回 午後1時30分～3時  
**師** 中野珠美氏 **費** 40円(保険料)  
**=以下、①～③共通=**  
**対** ①②区内在住、在勤、在学の方 ③区内在住、在勤、在学の女性  
**定** ①③20名 ②10名(いずれも抽選)  
**申** はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、①5月1日(金) ②7日(木) ③8日(金)(いずれも必着)まで  
**問場先** 〒114-0024 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

### ◆赤羽文化センター区民協働講座「歌って踊ろう!～2020東京大会に向かって～」

**対** 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学生は保護者同伴)  
**日** 5月17日～6月7日 毎週日曜 計4回 午前10時30分～正午  
**内** 東京五輪音頭、パプリカ、世界の国からこんにちはなど **師** 音楽療法士 内田晴美氏  
**[協力]** みんなで歌おう会  
**定** 20名(抽選) **費** 40円(保険料)  
**申** はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、5月7日(木)(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 FAX(3906)3915

### ◆古民家ふれあい教室「かまどのおにぎりと公園散策」

**対** 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学3年生以下は要送迎)  
**日** 5月9日(土) 午前10時～午後0時30分  
**内** かまどで炊いたご飯を豚汁と一緒に田んぼで食べます。ご飯を炊いている間に自然観察公園を散策します。  
**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、4月30日(木)(必着)まで  
**問場先** 〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北區ふるさと農家体験館 ☎(5993)8361



講座・催しなどを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込む場合の記入例は左上をご覧ください

講座・催し

◆知的障害者自立生活プログラム

主催 北区

①ご飯会(夜間)

日 5月20日、6月17日、7月15日 各水曜 計3回 午後5時～7時
内 夕食を作ってみんなで食べます。
定 8名(抽選) 費 1回300円
[持ち物] エプロン・三角巾・ハンドタオル・マスク 申 4月27日(月)までに電話申込

②ハンドメイド教室

日 6月6日～20日 毎週土曜 計3回 午前10時～正午
内 簡単なお料理や工作・手芸など
定 6名(抽選) 費 1回300円
[持ち物] エプロン・三角巾・ハンドタオル
申 5月11日(月)までに電話申込

=以下、①②共通=

対 区内在住、在勤、在学の「愛の手帳」をお持ちで、全回一人で参加できる方
※初参加の方のみ、記入が必要な書類がありますので、保護者の方も一緒にお越しください。所要時間は10分程度です。来室が難しい場合はご相談ください。

問 場 先 北区障害者地域自立生活支援室(中十条1-2-18障害者福祉センター2階)
☎・FAX (3905)7226

◆古民家で遊ぼう!!「紙飛行機作り」

日 4月18日(土) 午後1時～3時
内 厚紙を使ったグライダーやいくつかの折り方の紙飛行機を作り、飛ばして楽しめます。
定 40名(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 場 北区ふるさと農家体験館(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内)
☎ (5993)8361

◆障害のある方を北区民オーケストラのリハーサルに招待します

対 通常のコンサートに行くことが難しい障害のある方と家族、介助者
日 5月16日(土) 午後6時～8時(5時30分開場) 場 北とびあさくらホール
内 R. コルサコフ:「シエラザード」、バルトーク:「ハンガリーの風景」ほか
定 100名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)。来場者全員の氏名・年齢・車イスで鑑賞する場合はその旨も記入)または直接窓口にはがきを持参で、4月24日(金)(必着)まで
問 先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「北区民オーケストラリハーサル公開招待」係(北とびあ10階)
☎ (5390)1221

◆能楽師によるはじめての仕舞入門講座～型の基礎を学ぶ～

後援 北区文化振興財団
対 区内在住、在勤、在学の中学生以上の方
日 5月15日・29日、6月12日・26日、7月10日・17日 各金曜 計6回 午後6時30分～8時
場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
内 仕舞の初歩から丁寧に指導します。
師 宝生流能楽師 土屋周子氏 定 15名
申 往復はがき(記入例参照)で、4月30日(木)(必着)まで [持ち物] 白足袋
問 先 〒115-0041 岩淵町39-18-702 北区宝生会 川崎
☎ 090(9159)9724

スポーツ

◆走り方教室

共催 北区

対 小学生

日 5月6日(休) 小学1年生～3年生…午前10時～11時 4年生～6年生…11時30分～午後0時30分(30分前から受付開始)
場 教育総合相談センター体育館(滝野川2-52-10 旧滝野川中学校)
内 運動会で速く走るための教室です。
師 うごきのクリニック代表 後藤淳一氏
定 各20名(抽選)
費 500円
申 往復はがき(記入例参照)で、4月20日(月)(当日消印有効)まで
問 先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6滝野川体育館内 総合型地域スポーツクラブコムスポたきのがわ
☎ 080(1185)6796

◆ゴルフコース練習会

後援 北区体育協会

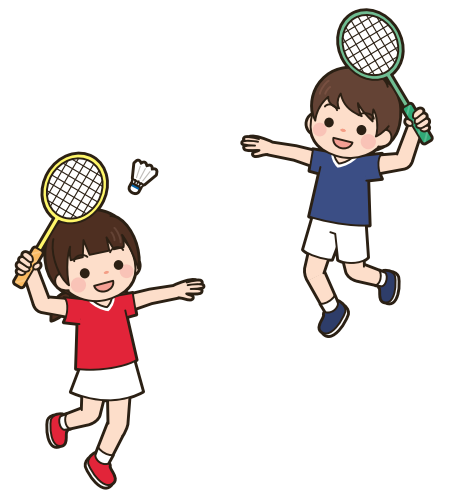
対 区内在住、在勤、在学の方及び北区ゴルフ連盟会員

日 5月12日(火) 午前8時スタート
場 東武藤が丘カントリー倶楽部(栃木市藤岡町太田3857-1)
定 68名(申込順)
申 はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)で、4月30日(木)(必着)まで ※詳しくはホームページをご覧ください。
問 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
FAX (3914)0120
HP https://kita-golf-federation.jimdofree.com/
EM katahira@npd.co.jp

◆バドミントンビギナーズスクール

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 5月13日～7月15日 毎週水曜 計10回 午後6時45分～9時15分
場 十条台小学校体育館
定 24名(申込順)
費 9,000円
申 往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、5月1日(金)(必着)まで
※詳しくはホームページをご覧ください。
問 先 〒114-0022 王子本町2-5-4 鈴木方 すぱんく事務局
☎ 090(7738)9534
HP http://www.club-spank.tokyo/
EM jimukyoku@club-spank.tokyo



健康いきいき情報

◆呼吸器健康教室

～呼吸器疾患の科学、最新情報を知ろう～

対 気管支ぜん息やCOPDなど呼吸器の病気になる方、または心配な方
日 5月14日(木) 午後2時～3時30分
場 北とびあ7階第2研修室
内 ぜん息・COPDなどの呼吸器疾患のメカニズムと最新治療について、分かりやすくお話しします。
師 昭和大学特任教授 田中一正氏
定 100名(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 障害福祉課公害保健係
☎ (3908)9019 FAX (3908)5340

◆女性のための健康相談

①女性の産婦人科医師による個別相談

内 妊活・月経前緊張症・更年期などの相談ができます。 定 5名(申込順)

②女性のからだケア体験コーナー

内 乳がん自己チェック、お口の健康チェック、食生活チェック、からだ整え体操などの体験ができます。

=以下、①②共通=

日 5月27日(水) 午後2時～4時
申 ①4月15日(水)午前9時から電話申込
②当日、直接会場へ
問 場 先 健康推進課赤羽健康支援センター(赤羽会館7階) ☎ (3903)6481

◆令和2年度高齢者肺炎球菌予防接種

対 過去に23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けていない次の①または②に該当する方
①北区内に居住している下表の生年月日の方
②60歳から64歳で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重度の障害がある方

※①の方には3月末に高齢者肺炎球菌予防接種予診票を送付しました。②の方はお電話で申込みください。今年度の対象の方は、来年度以降は対象となりませんのでご注意ください。
場 北区協力医療機関及び他の22区の協力医療機関

費 4,000円 ※生活保護等を受給している方は接種費用が免除になります。

[接種期限] 令和3年3月31日まで
[接種回数] 1回
[接種方法] 協力医療機関へ予診票と健康保険証等の本人確認書類を持参し、接種を受けてください。

問 保健予防課保健予防係
☎ (3919)3104

定期予防接種の対象になる方の生年月日(令和2年度中に下記の年齢になる方)

Table with 2 columns: Age (65歳 to 100歳) and Birth Date Range (e.g., 昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生まれの方)



元気な高齢者のための芝居をみる会

対 区内在住の70歳以上の方
日 5月14日(木)・15日(金) いずれも午後1時～3時30分
場 篠原演芸場(中十条2-17-6)
内 大衆演劇を鑑賞します。 ※量に座って鑑賞します。イス席はありません。
定 各回100名(抽選)
費 1名500円 ※当日、お支払いください。
申 往復はがき(記入例参照。希望日、参加者全員の住所・氏名・年齢も記入)で、4月20日(月)(必着)まで ※1通で2名まで申込可
問 先 〒114-8508(住所不要)長寿支援課
☎ (3908)9017

いつまでも元気に過ごすためのポールを使ったウォーキング&エクササイズ

後援 北区

対 区内在住、在勤で、年齢・体調に不安があるが歩く意欲がある方

日 場 5月8日(金)…中央公園(十条台1-2-1)、15日(金)…滝野川公園(西ヶ原2-1-8)、22日(金)…赤羽緑道公園(赤羽台3-18-33)、29日(金)…飛鳥山公園(王子1-1-3)
[時間] 午前10時～正午 ※雨天中止

定 各10名(申込順)
費 各1,000円 ※レンタルポール1回500円
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、他公認インストラクターほか 申 4月14日(火)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法人れつど★しゃつふる 村上
☎ 080(1338)0297
EM murakami@red-s.net

介護予防リーダー養成講座(第13期生)～地域づくりでつながろう～

対 区内在住の全回参加が可能で、講座修了後、地域で仲間と介護予防活動をしてみたい方
日 5月12日(火)～6月30日(火) 毎週火曜 計8回 午前9時45分～11時45分 ※体験実習1日を含む 場 北とびあベガサスホールほか
内 講座や体験実習を通して、住民主体の介護予防、北区ご近所体操、認知症予防、栄養、お口の機能など介護予防について幅広く学びます。修了生は介護予防自主グループ活動のお手伝いや、区や高齢者あんしんセンター等で行われている介護予防活動の支援などで活躍しています。
師 東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者健康増進事業支援室 研究部長 大淵修一氏ほか 定 60名(申込順)
申 4月14日(火)からはがきまたはファクス(記入例参照)で申込
問 先 〒114-8508(住所不要)長寿支援課
☎ (3908)9017 FAX (3908)9257



長生きするなら北区が一番



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



施設の休館及びサービスの一部休止について
新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、一部の施設の休館及びサービスの利用を休止しています。なお、今後の状況により、休止期間の延長や対象施設を拡大する可能性があります。詳しくは、各施設のホームページをご覧ください。

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 Eメール