

北区ニュース

主な内容

- 6月は食育月間です……2面
- 「健康づくり推進店」を活用しませんか…3面
- 6月は環境月間です……4面
- 情報の泉……5～7面
- 6月は蚊の発生防止強化月間です…8面
- 6月1日(月)から「あるきた」のポイント獲得期間がスタートします……8面

国より新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」が公表されました

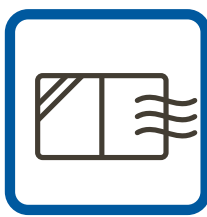
下記の実践例等を日常生活の中で取り入れていただき、引き続き、徹底した感染症対策をお願いします。



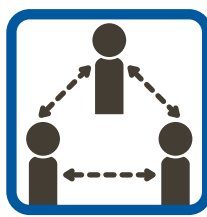
3密(密集、密接、密閉)を避けましょう



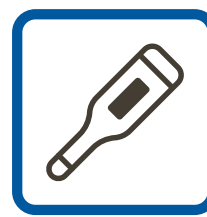
手洗い、咳エチケット、マスクの着用の徹底



窓やドアを開け、こまめに換気しましょう



他の人と十分な距離を取りましょう



毎朝体温測定し、健康チェックしましょう



買い物はなるべく少人数ですいた時間に

特別定額給付金(一律10万円給付)の郵送申請について

5月25日(月)から順次、世帯主へ申請書を発送しています

対基準日(令和2年4月27日)において、北区の住民基本台帳に記録されている方

※受給権者(給付金を受け取る方)は、給付対象者の属する世帯の世帯主の方

内対象者1人につき10万円を給付。原則として、申請者(世帯主)の本人名義の銀行口座に振込

申申請書に必要な事項を記入の上、同封の返信用封筒に申請書と必要書類を入れてご返送ください。6月中旬から順次、給付金を振り込みます。なお、記載内容や必要書類に不備がありますと、再度書類を送付いただく必要があるため、同封の「申請手続きのご案内」をよくご確認の上、ご申請ください。しばらくしても申請書が届かない方は、下記の専用ダイヤルまでご連絡ください。

[申請期限] 令和2年8月25日(火)(消印有効)

忘れずに
ご申請
ください



この封筒が届きます

申請にあたっての注意点

- ☑必要書類の通帳またはキャッシュカードのコピーは、「金融機関名」、「支店名」、「預金種別」、「口座番号」、「口座名義(カナ)」の5点が明確に確認できるようにお願いします。
- ☑オンライン申請において、上記の情報がコピーされていなかったり、不鮮明で確認できなかったりするものが多数ありました。ご注意ください(オンライン申請については北区ホームページをご覧ください)。
- ☑マイナンバー通知カード(紙製・緑色)は、本人確認書類になりません。

「振り込み詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください

不審な電話や郵便物が届いたら、下記の専用ダイヤルや最寄りの警察署にご連絡ください。

☎北区特別定額給付金専用ダイヤル(コールセンター)

☎0120(807)221 [午前9時～午後6時(土・日曜、祝日を除く)] ※英語・中国語・韓国語にも対応

新型コロナウイルス感染症に係る国民健康保険傷病手当金の支給

対以下の①②の両方に該当する方

①北区国民健康保険の加入者

②新型コロナウイルス感染症に感染した場合または発熱等の症状があり感染が疑われ、療養のため仕事に行くことができなかった人(給与と収入のある被用者に限ります)

※この手当金は事業主の休業補償ではありません。雇われている方が対象です。また、支給は一定の要件を満たした場合に限ります。

[支給対象日数] 仕事に行くことができなくなった日から起算して3日を経過した日から、仕事に行くことができない期間のうち仕事に行くことを予定していた日

[支給額] 直近の継続した3カ月間の給与収入合計額÷その間の就労日数×3分の2×支給対象日数(給与の全部または一部を受けることができる場合は、支給額が調整されたり支給されない場合があります)

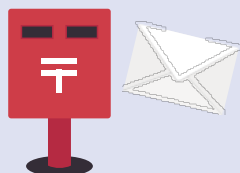
[適用期間] 令和2年1月1日から9月30日の間で療養のため労務に服することができない期間(ただし、入院が継続する場合等は健康保険と同様、最長1年6カ月まで)

申郵送で申請

[申請に必要なもの] 医師(医療機関を受診した場合)や事業主の証明等

※感染拡大防止のため、お問い合わせは電話にて、申請は郵送にて受付します。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問先 〒114-8508(住所不要) 国保年金課国保給付係
☎(3908)1132



区民事務所・戸籍係に来庁される方へ

区民事務所・戸籍係では、受付窓口を開設している時間の、窓口でのおおよその混雑・待合情報が携帯電話・スマートフォンやパソコンから確認できるサービスを実施しています。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、混雑を避けての来庁の検討をお願いします。

問王子区民事務所 ☎(3908)8745
赤羽区民事務所 ☎(5948)9541
滝野川区民事務所 ☎(3910)0141



王子区民事務所・戸籍係



赤羽区民事務所



滝野川区民事務所

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。各施設までお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う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症が拡大したこの間、外出や活動自粛に協力いただいた区民の皆さん、そして医療現場の最前線、介護や保育等の福祉現場、私達の生活を支えるために尽力されている全ての皆さんへ、改めて心より御礼と感謝を申し上げます。▼多くの方が長く自粛に疲れを感じているかと思いますが、ここで警戒を緩めず、一日でも早く北区本来の活気溢れる街並みを取り戻せるよう、国から示された「新しい生活様式」を参考に、引き続き区民の皆さんのご協力をお願いします。

▼新しい生活様式に移行することが求められている一方で、北区が育んできた「地域のきずな」を消滅させてはなりません。対面や直接の触れ合いだけでなく、感染拡大防止に配慮した「つながり、支え合い」を保つ新たなコミュニケーションについて考え、きずなを深めていくことが大切です。あらゆる世代の皆さんと力を合わせて、この困難、難局を乗り越え、北区の「未来への希望」を共に紡いでいきましょう。

子規のびぎって 夏に逢ふたる 葵かな



北区长 花川典悠太

北区メールマガジンのご登録はお済みですか？

問 広報課 ☎(3908)1102 防災・危機管理課 ☎(3908)8184



北区では、区民の皆さんの生活に役立つ情報をメール配信しています。配信を希望する方は、登録前に必ず各配信情報についてお読みになり「新規登録」を行ってください。

北区区民情報メール

区内の「安全・安心情報」、「イベント情報」、「子育て支援情報」などを配信しています。

【主な配信内容】

- 新型コロナウイルス感染症関連情報
- 不審者に関する情報
- 区内で開催されるイベントの情報
- 保育園の空き情報



登録の際は下記URLまたは下記コードからご登録ください。

【パソコン用登録サイト】

<https://service.sugumail.com/kita/member/>

【携帯電話・スマートフォン用登録サイト】<https://service.sugumail.com/kita/>

登録はこちらから



北区防災気象情報メール

気象庁等が発表する各種気象情報や地震情報、熱中症予防情報などを配信しています(このサービスは、日本気象協会に委託して運営しています)。

【主な配信内容】

- 大雨・洪水情報
- 地震情報
- 熱中症予防情報



登録の際は、下記メールアドレスまで空メール(件名や本文のない電子メール)を送信していただくか、下記コードからご登録ください。

EMentry-kita-city@bousai-mail.jp

登録はこちらから



※各種メールマガジンの登録料は無料ですが、受信料(通信料)や通信機器は自己負担となります。

6月は食育月間です

- 問 健康推進課 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
 健康づくり推進係 ☎(3908)9068

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

「食育」とは…さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。区では、平成31年3月に食育推進計画を改定し、区民の生涯にわたる心と体の健康づくりのため、積極的に食育を推進しています。そこで、区民の皆さんに実践していただきたい、行動目標の一部をご紹介します。

① 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとる

副菜 野菜・きのこ・海藻のおかず

主菜 魚・肉・卵・大豆製品のおかず

主食 ごはん・パン・麺類など

副菜 汁ものは具たくさんで1日1杯程度

栄養のバランスをととのえるため、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

② 食品摂取の多様性を高める

毎日食べたい、10食品群！

肉 魚介 卵 牛乳・乳製品 油脂 塩・糖類 穀類 野菜 海藻 いも 果物

10食品群からまんべんなく食べると、栄養をバランスよく摂取することができます。



③ 野菜をたっぷり取る

1日にとりたい野菜の量は、成人で1日350g以上です。区民の約7割が140g以下で、野菜の摂取量が不足しています(※)。小鉢料理1つは約70g分です。小鉢5つ以上を目標にとりましょう。(※)健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月)より



料理にすると小鉢5つ分です。

350gって？



生の状態だと両手に山盛り1杯分です。

ウイルスに負けないからだをつくろう

特定の栄養素を意識して、食べ物やサプリメントを取り入れるだけでは、免疫力は上がりません。体重や筋肉を減らさないことが大切です。エネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足しないよう、主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。



北区ホームページでは、野菜たっぷりなヘルシーレシピを公開しています。日ごろの食事づくりの参考にしてみてください。



詳しくはこちら

区では、区民の健康づくりに関する包括連携協定を結んでいる味の素(株)と、野菜摂取量の増加のための普及啓発などに、共同で取り組んでいます。事業の開催に合わせて北区ニュース等でお知らせします。※食育推進計画についての詳細は、北区ホームページなどで「北区ヘルシータウン21(第二次)後期5か年計画」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

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

Eメール



おいしく食べて健康に! 『健康づくり推進店』を活用しませんか?



外食やお弁当・惣菜などを利用する区民の方が、おいしく食べて健康づくりができるよう健康づくり推進店事業を推進しています。

健康づくり推進店とは

お店の代表的なメニューの栄養成分を表示している、または健康的なメニューを提供しているお店です。

登録店の店頭には、登録証が掲げてあります。

区では、健康づくり推進店において、栄養バランスのよい「ヘルシーメニュー」や「シニア元気メニュー」の登録数を増やすよう力を入れています。



健康づくり推進店登録証

健康づくり推進店での栄養成分表示

健康づくり推進店に行くと、下記のような表示を確認することができます。



- ① 栄養成分や野菜量を表示しています
- ② 食事のバランスが確認できます
- ③ 健康に配慮しているメニューにはシールが貼ってあります

「野菜たっぷり」「カルシウムたっぷり」「塩分控えめ」など一定の基準を満たしたメニューにはシールが貼ってあります。



健康に配慮したメニューシール

- ④ 使用している食材が確認できます
- シニア元気メニューの場合は、低栄養予防に必要な食品群のうち、使用している食材が確認できます。

普及活動は、区民のサポーターと共に

健康づくり推進店普及サポーターの協力を得て、日々、普及活動を行っています。ヘルシーメニュー・シニア元気メニューのあるお店など店舗の詳しい情報は、北区ホームページ「健康づくり推進店」をご覧ください。



ヘルシーメニュー
シニア元気メニューのあるお店



詳しくはこちら

ヘルシーメニューとは

生活習慣病予防を目的としたメニューです。1食に、主食・主菜・副菜がバランスよくそろっていて、エネルギー800kcal以下など区が定めた基準を満たしています。

ヘルシーメニューのあるお店には、店頭ステッカーが貼ってあります。



ヘルシーメニューステッカー

シニア元気メニューとは

高齢者の低栄養予防を目的としたメニューです。1食に、主食・主菜・副菜がバランスよくそろっていて、低栄養予防に必要な食品群(動物性食品、油脂、緑黄色野菜など)を使用しているなど区が定めた基準を満たしています。

シニア元気メニューのあるお店には、店頭ステッカーが貼ってあります。



シニア元気メニューステッカー

ヘルシーメニュー、 シニア元気メニューの 登録店を募集しています!

お店の持ち味を活かしたヘルシーメニュー、シニア元気メニュー作りを応援します。

対 区内の飲食店や弁当・惣菜店など

内 メニュー相談、表示物作成など

申 電話申込(月～金曜 午前9時～午後5時)

※申込店には、保健所栄養士が訪問します。詳しくはお問い合わせください。

問 先 北区保健所保健予防課栄養担当

☎ (3919) 3104

国保

◆令和2年度国民健康保険料納入通知書及び納付書(6月期から9月期分・1年分一括)をお送りします

6月8日(月)に世帯主宛てに発送します。世帯主が国保に加入していない場合も世帯主宛てになります。口座振替の方及び年金からの差し引きの方には、国民健康保険料納入通知書のみお送りします。10月期以降の納付書は、10月中旬以降に発送する予定です。

令和2年度国民健康保険料は、2019年中の賦課のもととなる所得金額(算定基礎額)から計算し、決定します。ただし、令和2年1月2日以降に転入した方や住民税の申告が遅れた方などには、均等割額のみお知らせしています。正確な保険料額は所得金額が判明した後に変更通知書によりお知らせします。

◆倒産・解雇などによる離職者の方は国民健康保険料が減額されます

離職により社会保険資格を喪失し国民健康保険に加入した被保険者、または国民健康保険加入中に離職した被保険者で、下記の①～③の要件をすべて満たす場合は保険料が減額となります。

- ① 離職時65歳未満
- ② 雇用保険の受給資格が「特定受給資格者」または「特定理由離職者」
- ③ 離職理由番号(雇用保険受給資格者証に記載されている番号)が11・12・21・

22・31・32(特定受給資格者)または23・33・34(特定理由離職者)

ただし、特例受給資格者(「特」表示)、高年齢受給資格者(「高」表示)は対象外です。※区条例の減額対象となる場合がありますのでお問い合わせください。

〔減額する内容(金額)〕 失業者の所得のうち保険料算出根拠となる年の給与所得を30%として保険料を算定します。なお、均等割額は原則、減額となりません。ただし、給与所得の算出により総所得の金額が一定の基準以下になった場合は減額(7割・5割・2割)となります。また、保険料が均等割額のみで世帯の場合は、減額にならない(減額0円)場合があります。

〔減額する期間〕 離職日の翌日の属する月からその月の属する年度の翌年度末までの期間です。

〔申請に必要なもの〕 ①雇用保険受給資格者証 ②印かん(認印で可)

③国民健康保険被保険者証(保険証)

④マイナンバーカードなど

※ハローワークで雇用保険受給資格者証をお受け取りになってから申請ください。詳しくは電話にてお問い合わせください。

＝以下、共通＝

問 先 〒114-8508(住所不要)国保年金課国保資格係(区役所第一庁舎2階23番)

☎ (3908) 1131

ご近所SNS

「マチマチ」を知っていますか?



「マチマチ」は、ご近所さんとまちの子育てやオススメのお店・病院などについて情報交換ができるご近所限定のオンライン掲示板です。ご登録いただくと北区役所からの情報も閲覧できます(登録料及び利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります)。

区では、今年の3月19日に、サービスの開発・運営を行う(株)マチマチと「ご近所SNSマチマチを活用した地域課題の解決に関する協定」を締結しました。

子育てで世代から高齢者まで幅広い地域の方に使われています。ぜひ、ご利用ください。

〔登録用URL〕<https://machimachi.com/area/tokyo/kitaku>

問 広報課 ☎ (3908) 1102



登録はこちら



くらしのトラブル注意報

問 消費生活センター ☎ (5390) 1142(相談専用)

〔相談日時〕月～金曜(祝日、年末年始を除く)午前9時30分～午後4時

災害で賃貸アパートが壊れた! 住めないのに家賃を払うの?

〔相談事例〕豪雨で、住んでいる賃貸アパートが被災した。建物が壊れて住めない状況なのに、賃料や修理費用を請求されたが、納得できない。



アドバイス

家賃は、通常に住むことのできる部屋等が提供されることへの対価です。災害で賃貸住宅が住めない状況になった場合、原則として改めて住むことができるようになるまでの間の家賃を支払う必要はありません。また、壊れた部分を修理する義務は貸主側にあり、修理代は原則、貸主が支払います。

「話の内容が怪しい」などと思った場合は消費生活センターにご相談ください。

6月は 環境月間です

北区は環境共生都市をめざし、魅力あふれる美しいふるさとづくりを推進します。

みどりの助成制度

①建築物緑化助成

☑屋上・ベランダ緑化…緑化費用の2分の1または1㎡あたり2万円のいずれか少ない金額(上限は、屋上が100万円、ベランダが20万円) 壁面緑化…1㎡あたり5,000円、上限20万円

②生垣造成助成

☑生垣造成…1㎡につき8,000円 ※みどりのモデル地区内は1㎡につき1万2,000円 生垣造成に伴うブロック塀の撤去費用…1㎡につき5,000円 ※対象となる長さは生垣造成の範囲内

③保護樹木等の助成

☑次の額の範囲で、保護樹木等の維持管理に要する経費の2分の1(1,000円未満切捨て)を助成します。保護樹木…剪定は5年に1回・1本あたり7万円を限度。施

肥・薬剤散布等の維持管理は年1回・1本あたり2万円を限度 保護生垣…年1回・1カ所あたり2万円を限度 保護樹林…年1回・1㎡あたり40円で計算した額で10万円を限度 ※事前にご相談いただき、必ず着工前または作業前に申請書を提出してください。詳しくはお問い合わせください。

種別	指定基準
樹木	①1.5mの高さにおける幹周りが150cm以上で高さ15m以上のもの ②つる性の樹木については枝張りの面積30㎡以上のもの ③歴史的由緒または希少価値のある樹木で区長が認めるもの
生垣	高さ1m以上で総延長30m以上のもの
樹林	樹林面積が300㎡以上で集団をなしているもの

☑環境課環境規制調査係(区役所第二庁舎3階) ☎(3908)8618

アライグマ・ハクビシンの被害を防ぐために

区内でアライグマやハクビシンの目撃情報、被害相談が寄せられています。アライグマやハクビシは家屋に侵入したり、庭木を荒らしたりすることがあります。

●被害を防ぐために

- ①アライグマ・ハクビシは雑食性で、果実・野菜・残飯などを食べます。生ごみやペットのエサの食べ残しなどを屋外に放置しないようにしましょう。敷地内の果実は早めに収穫するか、網などをかけましょう。
- ②木登りが得意で庭木をつたって屋根裏に侵入することがあります。屋根へ伸びる庭木の枝はこまめに切りましょう。
- ③小さな隙間があればくぐり抜けられます。

壁・軒下の穴、通気口など侵入口になりそうな建物の隙間や破損を見つけたらふさぎましょう。

●屋根裏などに入り込まれ被害が生じている場合

同一場所につき、年度に1回、専門業者による現地調査と箱わなの設置を行っています(鳥獣保護管理法に基づく許可を得て実施しています)。条件がありますので、お困りの場合はご相談ください。 ※庭や道路で見かけただけの場合は対象となりません。

☑環境課自然環境みどり係

☎(3908)8618

北区内全域 歩きタバコ・ポイ捨て禁止

自転車に乗っての喫煙も歩きタバコです。皆様のご協力をお願いします。

平成20年12月から施行された「東京都北区路上喫煙の防止等に関する条例」により、区内全域の道路・公園等の公共の場所(屋外に限られます)では、歩きタバコ(自転車等の乗車中を含む)、吸い殻のポイ捨てが禁止されており、路上喫煙禁止地区(JR赤羽・王子・田端駅周辺)では、指定喫煙場所以外の喫煙も禁止となっています。

区ではマナー向上の啓発活動として、美化推進モデル地区(町会・自治会)の皆さんを中心にポイ捨て防止キャンペーンを行っています。また、鉄道駅周辺での巡回指導を随時実施し、路面シートや電柱看板を設置しています。歩きタバコ、ポイ捨てゼロを目指して皆様のご協力をお願いします。

☑環境課環境政策係地域美化担当 ☎(3908)8610



みどりと環境の情報館(エコベルデ)をご利用ください

環境学習施設「みどりと環境の情報館(エコベルデ)」では、寄せ植えや家庭菜園など大人も子どもも楽しめるイベントを開催しています。また、北区の自然や生きものについて詳しい専門家が常駐し、ガイドや展示による情報提供も行っています。

[開館時間]午前9時～午後4時30分

☑みどりと環境の情報館(エコベルデ)(北区豊島5-6-1)(月・火曜休館)

☎(3913)8340

マンション省エネ対策

省エネコンサルタント派遣

☑経費削減に効果的な設備改修や運用改善の方法などを提案します。また、省エネに関する相談やアドバイスも行います。

☑環境課環境政策係 ☎(3908)8603

ふみだそう!環境ボランティアへの1歩

環境ボランティアを始めたい方向けに、区が運営する環境学習施設「自然ふれあい情報館」、「みどりと環境の情報館」と東京家政大学環境教育学科が連携して、北区環境リーダー養成講座を開催しています。詳しくは、北区ホームページをご覧ください。

☑区内在住、在勤、在学の18歳以上で全日程参加できる方

☑各講座実施主体まで 自然ふれあい情報館 ☎(3908)0804

みどりと環境の情報館(エコベルデ) ☎(3913)8340

東京家政大学 ☑kouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp

夏は光化学スモッグが発生しやすい季節です

都では、発生状況をホームページでお知らせしているほか、メール配信や音声案内(テレホンサービス)による情報提供をしています。ご利用ください。

☑http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/mail.php

[テレホンサービス]☎(5640)6880

☑環境課環境規制調査係 ☎(3908)8611



メール配信登録用

省エネ道場

「北区ecoかるた」を使ったかるた遊びや、工作などの体験を通して、楽しく遊びながら環境に対する知識の向上を目指す「省エネ道場」を北とびあで開催します。スケジュール・内容等については、決まり次第、北区ホームページでお知らせします。



●北区ecoかるた

小さな子どもから大人まで、楽しみながら環境やエコに関する知識や取組みを学べるかるたです。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)、北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)にて1組500円で販売しております。

[北区ecoかるた大会]

「北区ecoかるた」を使ったかるた大会です。2月頃の開催を予定しています。募集は、北区ニュース・北区ホームページでお知らせします。



☑環境課環境政策係

☎(3908)8603

☑kankyouseisaku@city.kita.lg.jp

新エネルギー及び省エネルギー機器等導入助成制度

地球温暖化やヒートアイランドへの対策として、新エネルギー・省エネルギー機器等を区内の住宅及び事業所に導入する方に対し、設置・施工費用の一部を予算の範囲内で助成しています。助成の対象となる機器等は下表のとおりです。

※必ず設置・施工前に窓口までご相談ください。

☑環境課環境政策係 ☎(3908)8603

助成対象機器等	一般	中小企業者等	管理組合等
太陽光発電システム	○	○	○
高効率給湯器(エコキュート・ハイブリッド給湯器)	○		
家庭用燃料電池装置(エネファーム)	○		
住宅用蓄電システム	○		
HEMS	○		
高反射率塗料	○		
窓の断熱改修	○		
エアコンディショナー		○	
LED照明器具・LED誘導灯器具		○	○
省エネルギー診断結果に基づく設備改修		○	○

快適な生活環境のために

日常生活のなかでは、さまざまな音が発生します。楽器演奏やテレビ・ラジオを視聴するときは、窓を閉める、音量を控える、また、洗濯機や掃除機などの電化製品を使うときには、時間帯に配慮するなど、お互いの快適な暮らしのために、ご近所への気配りを大切にしましょう。

☑環境課環境規制調査係

☎(3908)8611

野生動物への餌付け防止のお願い

野生動物にエサを与えると、人が与えるエサに依存するようになったり、特定の動物の数が増えたりすることなどにより、野生動物に影響を与えるおそれがあります。また、エサやりが行われる場所に特定の動物が集まることで、鳴き声や糞などにより快適な生活環境が損なわれます。野生動物にはエサを与えずそっと見守りましょう。

☑環境課自然環境みどり係

☎(3908)8618

事業場を運営している皆さんへ

「都民の健康と安全を確保する環境に関する条例」では、一定要件に該当する事業場を「工場」または「指定作業場」と規定し、各種手続きや公害防止のための遵守事項を定めています。

皆さんの事業場が、「工場」や「指定作業場」に該当していないか、ご確認をお願いします。

●工場の例

自動車整備工場、印刷・製本工場、その他2.2kW以上の動力を使用して製造や作業を行う工場など

●指定作業場の例

20台以上の駐車場、クリーニング店など

●各種届出

新たに工場等を設置するとき、構造、設備等を変更するときには、事前に申請や届出をしてください。また、譲渡や相続などにより営業者が変更したときにも届出が必要です。廃止や建屋を解体するときには、土壌汚染調査が必要な場合があります。詳しくはお問い合わせください。

☑環境課環境規制調査係

☎(3908)8611

記号の見方
対象
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
お問い合わせ
先
HP
ホームページ
EM
Eメール



- 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症拡大防止のため、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。それぞれの担当課・実施機関へお問い合わせください。

住めば、北區東京。

北區広報番組
「UO5東京北」(UO5チャンネル)の放映中

●6月の番組 自助・共助・公助
で取り組む北區の防災(再放送)
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。

☎(3908) 1364
シニアプロモーション推進担当課

第2回北區議会定例会

- 目内**
- 6日5日(金) 本会議
 - 8日(月) ★本会議
 - 10日(水) 区民生活委員会
文教子ども委員会
 - 11日(木) 健康福祉委員会
建設委員会
 - 12日(金) 企画総務委員会
 - 16日(火) 議会運営委員会
 - 17日(水) 本会議
- すべての会議を公開しています。傍聴希望の方は、当日、区議会事務局(区役所第一庁舎4階)へお申し出ください。
★6月8日(月)の本会議は開会しない場合がありますので、傍聴希望の方は区議会事務局までお問い合わせください。
※会議はいずれも午前10時開会の予定です。北區議会は5月1日からクールビズ(軽装)対応しています。
- [北區議会傍聴に関するお願い]**
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、区議会の傍聴はできる限りお控えください。なお、傍聴にお越しの際は感染症予防対策として、咳エチケット、手指消毒にご協力くださいますようお願いいたします。
- ☎(3908)9948
区議会事務局議事調査係

お知らせ

◆桐ヶ丘地区に証明書交付臨時窓口を開設します

[開設期間] 6月15日(月)～7月10日(金)(土・日曜を除く) ※課税(非課税)証明書は交付予定の6月8日(月)から12日(金)までは税務課税務係、各区民事務所でお取りください。

[開設時間] 午前9時～午後4時

[取扱事務] 住民票の写し(記載事項証明書を除く)、印鑑登録証明書、課税(非課税)証明書

[開設場所] 桐ヶ丘2-7-27(旧桐ヶ丘分室)

☎(3907)2426
桐ヶ丘臨時窓口

※開設時のみ対応
赤羽区民事務所 ☎(5948)9541
(課税(非課税)証明書に関する)
税務課税務係 ☎(3908)1114

◆都営住宅収入報告書の提出にあたり課税(非課税)証明書をお取りになる方へ

令和2年度課税(非課税)証明書は、6月8日(月)から発行予定です。税務課税務係(区役所第一庁舎2階12番)または区民事務所・桐ヶ丘臨時窓口(桐ヶ丘2-7-27)(旧桐ヶ丘分室)で申請してください(コンビニエンスストア等を除く)。

なお、令和2年度特別区民税・都民税(普通徴収)の納税通知書(原本)は、都営住宅収入報告書に添付する令和2年度課税証明書の代わりとして提出できます。

- [申請に必要なもの]**
本人が申請するとき…①本人を確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)
②手数料(1通300円)
- 本人以外の方が申請するとき…①代理人自身を確認できるもの ②手数料(1通300円)
③委任状(記入例参照)

※夫婦や家族の間柄でも、本人以外の方が申請する場合には委任状が必要です。交付申請書には、証明書が必要な方の「証明年度の初日が属する年の1月1日の北區の住所・氏名」・「生年月日」をご記入いただけます。事前にご準備をお願いします。

◆マイナンバーカードを利用してコンビニエンスストア等で税証明が取得できます

利用者証明用電子証明書を格納したマイナンバーカードを利用して、コンビニエンスストア等のマルチコピー機で住民税課税(非課税)証明書(直近2年度分)が取得できます。発行手数料は1通200円で、窓口申請より割安です。簡単便利なコンビニ交付をぜひ、ご利用ください(6月9日(火)から発行予定)。

☎(3908)1114
税務課税務係

委任状

代理人	住所	北區赤羽〇丁目〇番〇号
	氏名	赤羽 一郎
内容	令和(平成)	〇〇年度 課税(納税)証明書 〇通申請受領の件
使用目的	〇〇〇〇〇〇申請のため 上記の者に代理人としての所定の権限を委任します。	
		〇〇年〇月〇日
委任者	住所	北區王子〇丁目〇番〇号
	氏名	王子 太郎 ㊟

※便せんなどに作成してください。
※委任者の住所・氏名は委任者本人が自署し必ず押印してください。



◆食品等事業者の皆さんへ 食品衛生法が改正されました

私たちの食を取り巻く環境の変化や国際化などに対応して、食品の安全を確保するために食品衛生法が改正されました。

①HACCP(ハサップ)に沿った衛生管理の制度化(令和2年6月1日施行)

原則として全ての食品等事業者の方がHACCPに沿った衛生管理に取り組むことになりました。これにより、一般的衛生管理に加え、HACCPに沿った衛生管理を自主的に実施することが義務化されます。なお、経過措置として1年間の猶予期間が設けられています。

※HACCPとは…安全な食品を提供するために、大切な手順を決めて点検や記録を行うこと

②営業届出制度の創設・営業許可制度の見直し(令和3年6月1日施行)

営業許可業種の対象ではない幅広い業種の事業者の方に対しても、営業の届出制度が創設されます。施設の名称や所在地、取り扱っている食品の種類等の届出が必要になります。併せて、現行の営業許可の業種区分が実態に応じて見直されます。

☎(3919)0726
北區保健所生活衛生課食品衛生担当

◆令和3年度区立中学校使用教科書展示会

●北區教科書センター(滝野川分庁舎3階)
☎(3908)9287

☎(3908)9287
北區教科書センター

日6月1日(月)～7月3日(金)(土・日曜、祝日を除く) 午前8時45分～午後5時
※中央図書館での展示については、決定次第、北區ホームページでお知らせします。



◆6月22日は「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」です

ハンセン病は、かつては「らい病」と呼ばれた、極めて弱い病原菌による感染症です。現在は発病しても有効な治療薬により治癒しますが、かつて患者に対して誤った政策がとられたことから、この病気に対する多くの差別や偏見を生む要因となりました。

厚生労働省は、平成21年度からハンセン病療養所入所者等に対する補償金の支給等に関する法律の施行日である6月22日を「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」と定めています。

また、日本各地の地方自治体がその前後一週間を「ハンセン病を正しく理解する週間」として、ハンセン病及びハンセン病対策の歴史に関する正しい知識の普及啓発に取り組んでいます。6月はハンセン病への差別や偏見を解消するために正しい知識を理解する機会としましょう。

☎(3913)0161
HP https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/hansen/index.html

◆赤十字の活動にご協力ください

毎年5月を「赤十字運動月間」として実施していますが、今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、開始時期を延期しました。今後、緊急事態宣言解除後、2週間程度の後、9月末日までの間に活動を行う予定です(実施期間は各地域で異なります)。

日本赤十字社の活動は、皆さんからお寄せいただく会費と寄付により支えられています。ご協力いただいた会費・寄付は、新型コロナウイルス感染症の対応をはじめ、血液事業・災害救護・医療等に使用させていただきます。

☎(5390)0092
日本赤十字社東京都支部北區地区(地域振興課地域振興係)

◆司法書士による無料相談会

後援 北區

日6月29日(月) 午後6時～9時
場赤羽会館4階第4集会所

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

申前日までに電話申込
☎(5939)9815
東京司法書士会 北・荒川支部 大森

募集

◆(仮称)滝野川3丁目障害者グループホーム入居希望者募集

☎(3908)9287

☎(3908)9287
北區教科書センター

対区内在住の18歳以上で、身体障害者手帳または愛の手帳をお持ちの障害支援区分4以上の方 ※原則、就労または通所をしている方に限ります。

定12名(男女比は未定)
※入居者は区の調査及び運営事業者の面接・審査により決定

[所在地] 滝野川3-51-18

[入居開始日] 令和3年3月(予定)

費1ヵ月8万8,000円(家賃、食費、光熱水費、日用品など。実費精算による変動あり)
※収入状況により、障害福祉サービスの利用者負担が必要な場合や、家賃助成が受けられる場合があります。

[募集期間] 7月10日(金)～31日(金)

申所定の申込書(募集要項にあります)に記入し、郵送または持参で申込
※詳しくは、募集要項(障害福祉課(区役所第一庁舎1階4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。

※入居希望者を対象にした説明会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けて中止させていただくこととなりました。なお、北區ホームページでは入居についてのQ&Aを公開しています。

☎(3908)9085 FAX(3908)5344
障害福祉課障害福祉係

☎(3908)9085 FAX(3908)5344
障害福祉課障害福祉係

[上記以外に関する] 障害福祉課障害福祉係

◆6月の区営住宅入居者募集を延期します

次回の募集は7月を予定しています。
☎(3908)1523
住宅課区営住宅受付担当(土・日曜、祝日を除く)

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

募集

◆都営住宅入居者募集

[募集内容]①一般募集住宅(家族向け、単身者向け) ②定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向け) ③居室内で病死等があった住宅
 ※入居資格などは募集案内をご覧ください。
[申込書・募集案内の配布期間・場所]
 6月8日(月)～23日(火)に区営住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)、区民事務所及び地域振興室(各開庁時間内)で配布
 ※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページ(<https://www.tokousya.or.jp/>)からもダウンロードできます。
申郵送で、渋谷郵便局に6月26日(金)(必着)まで
問先〒150-8322 渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山3F
 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター
 ☎0570(010)810(募集期間中のみ)
 ☎(3498)8894(募集期間外)
問住宅課区営住宅受付担当
 ☎(3908)1523
 ※いずれも土・日曜、祝日を除く

◆北区第九演奏会合唱参加者募集

●北区第九演奏会
日12月12日(土) 午後3時から
場北とびあさくらホール
[指揮]下野竜也
[管弦楽]東京フィルハーモニー交響楽団
[ソリスト]ザリナ・アルティエンバエヴァ(ソプラノ)、向野由美子(アルト)、小堀勇介(テノール)、岡 昭宏(バリトン)
 ●練習会
対第九経験のある方
男声パート…高校生以上の方
女声パート…区内在住、在勤の高校生以上の方 ※会場準備・出欠受付等は参加者必須

8月	2日(日)・10日(祝)・22日(土)・29日(土)
9月	6日(日)・13日(日)・26日(土)
10月	3日(土)・10日(土)・18日(日)・25日(日)・31日(土)
11月	★8日(日)・14日(土)・21日(土)・28日(土)
12月	4日(金)・★11日(金)

 ★11月8日の指揮者指導日、12月11日のオケ合わせに出席できない方は申込不可
[時間]午後6時30分～9時
場北とびあ 定200名程度(抽選)
費7,000円 ※ペーレンライター出版の楽譜代1,500円程度が別途必要です。
申往復はがき(記入例参照。希望パート、楽譜購入希望の有無、身長も記入)で、7月15日(水)(必着)まで
問先〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「北区第九合唱団」係
 ☎(5390)1221

◆甘藷町ちいじがき蕎麦の里「蕎麦づくり入門」参加者募集

「ちいじがき」とは群馬県甘藷町秋畑那須地区の人々が稲倉山山麓に築いた段々畑をささえる石垣のことです。
 「蕎麦づくり入門」では、8月の蕎麦の種まきから12月の蕎麦打ちまでの5工程を体験していただけます。
費1口(約100㎡)1万円
申7月31日(金)までに費用を郵便局の郵便振替用紙で振込
[郵便振替番号]00570-9-5377
[加入者名]甘藷町那須ちいじがき蕎麦の里 ※パンフレットは、地域振興課(北とびあ10階)及び地域振興室にあります。
問先群馬県甘藷町産業課 ちいじがき蕎麦の里係 ☎0274(74)3131
HP<http://www.town.kanra.gunma.jp/sansin/nourin/taiken/02.html>

講座・催し

◆赤羽文化センターPC特別講座

①II期「Excel2013(初級～中級)」
日7月1日～22日 毎週水曜 計4回 午後6時30分～8時30分
内基本操作、表の作成(関数、ワークシートの操作など)、グラフの作成、データベースの利用(テーブル、データの抽出)
費7,200円(テキスト代金を含む)
申はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、6月22日(月)(必着)まで
 ②みんなのパソコンひろば
日7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「PowerPoint 2013でポスター作成」
費2,000円(受講料・テキスト代金含む)
申往復はがき、ファクス(記入例参照)、申込コードまたは直接窓口で、6月23日(火)(必着)まで
 =以下、①②共通=
対区内在住、在勤、在学で、Windowsの基本操作ができる方
師堀 愛弓氏 定14名(抽選)
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



申込コード(6月1日公開)

◆障害者福祉センター趣味の講座

●コーラス
日7月2日～令和3年3月4日 原則第1・3・5木曜 計15回 師大隅桂子氏
 定12名(抽選)
 ●健康づくり体操教室
日7月3日～10月2日 原則第1・3・5金曜 計8回 内座ってストレッチや筋力アップを行い、心身ともに健康づくりをします。
師長瀬和美氏 定7名(抽選)
 =以下、共通=
対区内在住の15歳以上で、障害者手帳(身体障害者手帳・愛の手帳・精神保健福祉手帳)をお持ちの方または難病で、継続して受講が可能な中程度の障害のある方
 ※付き添い者を希望する方はご相談ください。
[時間]午前10時～11時30分
 ※休講日など、詳しくは受講決定後にお知らせします(期間・回数等に変更の可能性あり)。
費教材費の一部自己負担
申往復はがき、ファクス、Eメール(記入例参照。第2希望まで記入可。ファクス申込の方はファクス番号も記入)で、6月20日(土)(必着)まで
問場先〒114-0032 中十条1-2-18 障害者福祉センター事業係(土・日曜、祝日を除く)
 ☎(3905)7121 FAX(3905)7116
EMc-jigyo@city.kita.lg.jp

◆赤羽体育館 ヴォイストレーニング教室

対区内在住、在勤、在学の16歳以上の方
日7月3日～9月25日(7月24日を除く) 毎週金曜 計12回 ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分
 ※①②同一内容
定各25名(抽選) **費**各1万2,600円
申往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、6月14日(日)(当日消印有効)まで ※1通1教室
問場先〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 ☎(3901)3140

◆草木染講座

令和2年度北区政策提案協働事業
対区内在住、在勤の方(親子歓迎)
日6月28日(日) 午前10時～正午
場みどりと環境の情報館(エコベルデ)(北区豊島5-6-1)
内ミントやレモングラスなどのハーブを使った草木染講座です。
師染色家 小池啓子氏
定30名(申込順)
費500円～2,000円(材料費)
申Eメール(記入例参照)または電話で、6月24日(水)(必着)まで
問先東京都北区環境教育を進める会 広報渡辺 ☎090(7262)7723
EMnabecyanmiko@yahoo.co.jp

◆ゼロから始める楽しいドイツ語会話

後援 北区教育委員会
対区内在住、在学の方
日6月18日(木)・25日(木) 計2回 午前10時～正午 **場**スペースゆう(北とびあ5階)
内「東京2020オリンピック・パラリンピック」に向け、ドイツ語の基本の挨拶・数詞・相手の名前をきく、自分の名前を述べる等を学びます。
定20名(申込順)
申Eメール(記入例参照)で、6月10日(水)(必着)まで
問師先ドイツ語リーベ ささの
 ☎090(6487)6017
EMkeikosasano@docomo.ne.jp

◆駿台天文講座 「宇宙が子どもの心に火をつける」

後援 北区教育委員会
対区内在住、在勤の方
日6月20日(土) 午後5時～6時
師子ども・宇宙・未来の会 会長 並木道義氏
定20名(抽選)
申往復はがき(記入例参照)で、6月15日(月)(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6月20日(土) 午後2時～4時
場王子小学校王子ホール
内ジャンソンからフランス語を学びます。
師倉井克幸(CATSU)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

◆ご夫婦限定 「セミパーソナルトレーニング」

対区内在住の30～40代のご夫婦
日6月20日、7月25日、8月29日 各土曜 計3回
[時間帯コース]①午前9時～9時55分 ②午前10時～10時55分 ③午前11時～11時55分(いずれもカウンセリングを含む) ※各コース同一内容 **師**スポーツクラブルネサンス所属パーソナルトレーナー **定**各3組(抽選)
申往復はがき(記入例参照。①～③の別も記入)で、6月10日(水)(当日消印有効)まで ※詳しくはホームページをご覧ください。
問場先〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 ☎(3901)3140
HP<http://akatai.net>

◆赤羽体育館「夏のスポーツ教室」

①骨盤底筋エクササイズ ②歩く&鍛える&整える ③体幹&脚力強化エクササイズ ④Group Fight ⑤青竹ピクス&ストレッチ
 ※①～⑤のほか、全19種類の教室があります(いずれも抽選)。
対日定費詳しくは、ホームページをご覧ください。
申往復はがき(記入例参照)で、6月14日(日)(当日消印有効)まで ※1通1教室。定員に空きがある場合は当日参加可
問場先〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 ☎(3901)3140
HP<http://akatai.net>

◆桐ヶ丘体育館II期スポーツ教室

①やさしい骨盤ストレッチ ②シニアヴォイストレーニング ③スポーツ吹き矢 ④健康太極拳 ⑤キッズバレエ ⑥フットサル ⑦リラックスヨガ ⑧初めてのヨガ&ピラティス ※いずれも抽選
対日定費詳しくはホームページをご覧ください。
申往復はがき(記入例参照)で、6月15日(月)(当日消印有効)まで
問場先〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316
HP<http://akatai.net>

◆滝野川体育館II期スポーツ教室

①やさしいヨガ ②やさしいピラティス ③ヨガでリラックス ④リトミック ⑤ZUMBA ⑥キッズチア ⑦初級エアロピクス ⑧サタデーヨガ&ピラティス ※いずれも抽選
対日定費詳しくはホームページをご覧ください。
申往復はがき(記入例参照)で、6月12日(金)(当日消印有効)まで
問場先〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801
HP<http://akatai.net>

◆夏季屋外プールを開設します

日7月10日(金)～8月31日(月) 午前9時～午後6時 **場**王子プール(王子3-24-1 王子三丁目児童遊園内)・谷端プール(滝野川7-42-1 南谷端公園内)・桐ヶ丘プール(桐ヶ丘1-8-1 桐ヶ丘中央公園内)
費一般200円、中学生以下・65歳以上及び障害者手帳をお持ちの方100円(いずれも2時間以内)
 ※各プールには幼児用プールが併設されており、おむつの取れた3歳以上の幼児が利用できます。 ※幼児または小学校低学年(1・2年生)が利用する場合は、必ず保護者の同伴、入水が必要です。
 ※屋外のため、水温低下、天候の悪化などにより、中止となる場合があります。
 ●王子・谷端プールの夜間団体利用
日7月10日(金)～8月30日(日)(王子プールは7月16日・23日・30日、8月6日・13日・20日を除く) 午後6時30分～8時30分(着替えの時間等も含む) ※天候等によりやむを得ず中止となる場合があります。
費4,620円
申6月25日(木)午前10時から十条台小学校温水プール2階で抽選会を行います。
 ※区内の団体に限りです。抽選会には1団体で1名のみ参加可、同一団体から複数名の参加不可
問先十条台小学校温水プール事務所(中十条1-5-6) ☎(5993)8337

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
EMEメール

◆北区テニス大会

①北区民選手権テニス団体戦

後援 北区体育協会

日7月19日(日) ※予備日8月16日(日)

定12チーム 費1万6,000円

②区民体育大会テニスダブルス大会

主催 北区・北区体育協会

日8月23日(日)…一般男女予選及び年齢別ベテラン45歳以上(昭和50年12月31日以前生まれ)の方

8月30日(日)…本戦及び年齢別ベテラン55歳以上(昭和40年12月31日以前生まれ)の方 ※予備日9月13日(日) 費2,500円

=以下、共通=

対区内在住、在勤の方(学生を除く)

場桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57) 申往復はがき(記入例参照)①チーム名、代表者名、全員の氏名 ②希望種目、生年月日、所属クラブを記入)で、6月21日(日)(いずれも必着)まで

問先〒174-0041 板橋区舟渡1-13-10-1303 北区テニス連盟 鈴木

☎090(1461)7981

※詳しくはホームページ(<http://kitaku.tennisfed.blog.fc2.com/>)をご覧ください。

健康いきいき情報

◆STOP!AIDS HIV検査(匿名・無料)を受けられます

6月はHIV相談月間です

都に報告された感染者・患者の推定感染経路の約9割が性的交渉によるものです。感染したことを早い時期に知り、健康管理と早期治療を行うことでエイズの発症を遅らせることができます。心配なことがあれば、まず血液検査や相談を受けてみましょう。

●HIV[即日検査]

日原則第2・4月曜 いずれも午後1時~1時45分 ※採血後2時間程度で対面にて結果を説明します(当日中に判定ができない場合があります)。実施状況は事前に確認してください。内HIV検査に伴う採血とパネル展示 定50名(先着順)

申検査実施日に直接会場へ

問場北区保健所保健予防課結核感染症係(東十条2-7-3) ☎(3919)3102

◆肝炎ウイルス検診(医療機関委託)

対区内在住の20歳以上で、過去に検診を受診したことがない方

申電話申込 ※申込者には後日受診票と指定医療機関一覧を送付します。申込から1カ月以内に受診してください。

問先北区保健所保健予防課結核感染症係

☎(3919)3102

◆専門医による呼吸器健康相談

対区内在住のせき、たん、息切れなど呼吸器の症状でお悩みの20歳以上の方

日7月7日(火) 午前9時30分から

場北とびあ8階802会議室

師昭和大学特任教授 田中一正氏

定7名(申込順)

申6月5日(金)午前9時から電話申込

問先障害福祉課公害保健係

☎(3908)9019

◆呼吸器健康教室~呼吸筋を鍛えて息切れを和らげましょう~

対ぜん息の方や気管支の弱い方

日7月9日(木) 午後2時~3時30分

場北とびあ14階スカイホール

内呼吸筋ストレッチ体操

師イムス東京葛飾総合病院 根本伸洋氏

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

◆健康運動サロン ~はじめての体幹トレーニング~

対区内在住、在学、在勤の方

日6月21日(日) 午前10時~11時

師松尾芳治氏 定30名程度(申込順)

費400円 申開催日前日までに電話または直接窓口で申込

問場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(午前10時~午後7時)



このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

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を中心とした講座です。

①十条子どもセンター(中十条1-2-18)

日7月7日(火) 午前10時~11時30分

問先健康推進課王子健康支援センター

☎(3919)7588

②志茂子ども交流館(志茂5-18-3)

日7月15日(水) 午前10時~11時30分

問先健康推進課赤羽健康支援センター

☎(3903)6481

③滝野川西児童館(滝野川6-21-25)

日7月13日(月) 午前10時~11時30分

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

定妊婦10名、親子10組(いずれも申込順)

申6月15日(月)午前9時から電話申込

[利用回数]産前・産後各1回

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~

対区内在住で令和元年6月~8月生まれのお子さん(第1子優先)の保護者(保育なし)

日7月8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6月4日(木)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

歯っぴいファミリー講習会~きれいな歯並びのための歯医者さんチェック~

対区内在住で下の奥歯が2本以上はえている、3歳までのお子さんと保護者

日7月10日(金) ①午後1時から ②2時15分から ※いずれも60分程度

内歯科医師による歯並び相談、お口の鍛え方、保護者のむし歯菌チェック、噛む力を育てる食事のポイント

師滝野川歯科医師会歯科医師、滝野川健康支援センター歯科衛生士・管理栄養士

定各12組(申込順)

申6月5日(金)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

子育て支援講演会「~関わり方の工夫、育てにくさを和らげる~親支援としてのペアレントトレーニング」

言うことを聞かない、かんしゃくを起こすなど、お子さんの行動に困ってしまうことはありませんか。より良い親子関係を育むちょっとした「工夫」を学びましょう。

対区内在住で、3歳~小学4年生のお子さんの保護者

日7月8日(水) 午前10時~11時30分

場北とびあ7階第二研修室

師大正大学カウンセリング研究所 保科保子氏

定40名(申込順) ※保育あり(申込順。10名。就学前まで)

申6月10日(水)から電話申込 ※保育希望の方は、お子さんの氏名・年齢・性別をお知らせください。

問先子ども家庭支援センター

☎(3914)9565

(受付時間 午前9時30分~午後5時)

桐ヶ丘プールヤゴ救出大作戦!

対区内在住、在学の小学生と保護者(2名1組) 日6月28日(日) 午前10時~正午

場桐ヶ丘プール(桐ヶ丘1-8-1桐ヶ丘中央公園内) 定30組(抽選)

申往復はがき(記入例参照)で、6月15日(月)(消印有効)まで

問先〒114-0032 中十条1-5-6

十条台小学校温水プール事務所

☎(5993)8337

親子ふれあいサロン ~リズムに合わせて親子で体操~

対区内在住の1歳~3歳のお子さんと保護者(2名1組)

日7月13日(月) 1歳児…午前10時~11時、2歳・3歳児…午前11時~正午

師株幼少児体操振興会 飯田博貴氏ほか

定各15組(申込順) 費各1,500円

申開催日前日までに電話または直接窓口で申込

問場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(午前10時~午後7時)

北区少年野球大会

共催 北区軟式野球連盟・北区少年野球連盟

●野球大会

対区内在住、在学の方で編成するチーム

①Aクラス…中学生 ②Bクラス…小学5・6年生 ③Cクラス…小学3・4年生

日7月5日(日)・12日(日)・19日(日)・23日(祝)・24日(祝)

場新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)

申6月1日(月)から8日(月)までに、申込用紙[スポーツ推進課(北とびあ10階)]にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)を郵送、ファクスまたは持参で申込

●主将会議

日6月13日(土) 午後3時から

場北とびあドームホール

●開会式

日7月5日(日) 午前8時30分から

場新荒川大橋野球場

=以下、共通=

問先〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ支援係

☎(5390)1135 FAX(5390)1137



子育てセミナー「家族の折り合い 助け合い」~「合い」は「愛」~

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7月2日(木) 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。保育あり(要予約)

費300円 申電話申込

問先家庭倫理の会 高橋

☎090(4737)0461

駿台ジュニア天文教室「ロケットを飛ばそう!KU-MAの宇宙教室」

後援 北区教育委員会

対区内在住、在勤、在学で小学3年生~6年生と保護者及び中学生

日6月20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

定20名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、6月15日(月)(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



介護予防で元気はつらつサロン

対田端新町・東田端全域に在住の65歳以上で医師から運動制限を受けていない方

日6月24日(水) 午後2時30分~4時(2時開場) 場新町コミュニティアリーナ第2ホール(田端新町2-27-17)

内リズム運動で、楽しくできる筋力アップ体操

師介護予防運動指導員 三藤佳世氏

定15名(申込順) [持ち物]動きやすい服装、運動靴、フェイスタオル

申6月1日(月)午前9時から電話申込

問先新町光陽苑高齢者あんしんセンター

☎(5855)1219

滝野川体育館にここ50体操教室

対区内在住、在勤の50歳以上で、医師から運動制限されていない方

日7月1日~9月30日(8月12日、9月23日を除く) 毎週水曜 計12回 午前9時30分~10時30分 定30名(抽選)

費9,360円

申往復はがき(記入例参照)で、6月12日(金)(当日消印有効)まで

問場先〒114-0024 西ヶ原2-1-6

滝野川体育館 ☎(3940)1801

シニア生涯ワーキングセミナー

主催 東京都・東京労働局・東京しごと財団 共催 北区

対55歳以上で働く意欲のある方

日7月6日(月) 午後1時~3時45分(0時30分開場) 場北とびあ9階901会議室

内これからのライフプランニング・再就職の現状について [持ち物]電卓・筆記用具

定30名(申込順)

申6月1日(月)から電話申込

先長寿社会文化協会 ☎(5843)7665 (月~金曜 午前9時~午後5時)

問東京しごとセンターシニアコーナー

☎(5211)2335

産業振興課産業振興係

☎(5390)1234

長生きするなら北区が一番

プレミアム付き北区内 共通商品券販売延期のお知らせ

例年6月に販売している一般向け10%プレミアム付き北区内共通商品券の販売については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から延期とさせていただきます。
問 北区商店街連合会 ☎(5390)1200 HP <http://www.kitashoren.jp/>
産業振興課商工係 ☎(5390)1235

北区体育協会スポーツ教室

対日場定費 下表のとおり
申 ホームページまたは往復はがき(記入例参照。教室名、希望する時間帯、緊急連絡先も記入)で、6月10日(水)(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 HP <https://kitacity-taikyo.jp/>



北区体育協会
ホームページ

教室名	対象 (区内在住、在勤)	日程	時間	場所	定員 (抽選)	費用
バドミントン	18歳~75歳の方 (学生除く)	7月2日~9月17日 (7月23日、8月13日を除く) 毎週木曜 計10回	午後6時45分 ~8時30分	滝野川体育館 アリーナ	30名	各9,200円
卓球	18歳~80歳の方 (学生除く)				50名	
シニア シェイプピクス 王子	50歳~80歳の方	7月3日~9月11日 (7月17日、24日、8月14日 を除く) 毎週金曜 計8回 7月6日~9月28日 (7月13日、20日、8月10日、 9月14日、21日を除く) 毎週月曜 計8回	①午後1時40分 ~2時40分 ②午後3時~4時	北とびあ 地下1階 多目的ルーム	各30名	各7,400円

記号の見方

対象

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

HP

ホームページ

EM

メール

6月は蚊の発生防止強化月間です



区では、区道や区立公園など公共の雨水マスに蚊の幼虫(ボウフラ)から成虫への成長を抑える薬剤を散布し、発生総数を減らす対策を行っています。しかし、蚊は小さな水たまりでも、1週間ほど水がたまる場所であれば簡単に発生します。

ヒトスジシマカ(出典:国立感染症研究所)

水が溜まっていますか?

1週間に1度は、以下の発生源をチェックし、不要な水たまりはなくしましょう。また、なくせない水たまりは定期的に清掃や水の交換を行きましょう。

- プランターや植木鉢の受け皿
- 空き缶、ビン、ペットボトル
- 雨よけシートのたるみ
- 放置された古タイヤ
- 詰まった雨どい、側溝



住宅周辺で蚊の発生源となりうるもの(一例)

自分の身を守る方法

成虫に殺虫剤を散布することは、一時的な効果でしかなく、薬剤による健康被害が心配されます。むやみな使用は止め、刺されないよう対策をしましょう。

- 窓には網戸を取り付け、破れがないか点検する。
- ドアや窓の開け放しに注意する。
- 肌の露出を少なくする。露出した皮膚には、虫よけスプレーを使用する(用量・用法を守りましょう)。

※蚊に刺されてから数日後に、軽度の発熱、発疹、結膜炎、筋肉痛、関節痛、倦怠感、頭痛などの症状が見られた場合は、早めに医療機関を受診してください。

問 [蚊の対策に関すること]
北区保健所生活衛生課環境衛生担当 ☎(3919)0720
[蚊媒介感染症に関すること]
北区保健所保健予防課結核感染症係 ☎(3919)3102



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		(令和2年5月1日現在) 前月比	
日本人口	331,900	732増	
世帯数	199,785	457増	
総人口	354,740	518増	
年齢別人口*	14歳以下… 36,881 (10.4%)		
	15歳~64歳… 230,474 (65.0%)		
	65歳以上… 87,385 (24.6%)		
外国人人口	22,840	214減	
男	11,449	169減	
女	11,391	45減	

*外国人人口を含む

6月1日(月)から北区の ウォーキングアプリ「あるきた」 のポイント獲得期間がスタートします

「あるきた」はスマートフォンからダウンロードして利用できる北区の無料ウォーキングアプリです。毎日の歩数、区主催の講座やイベント参加などに応じてポイントが貯まり、貯めたポイントは、1口1,000ポイントで景品の抽選に応募することができます。



詳しくはこちら

機能

- ① 毎日の歩数を自動計測。座りすぎ防止として、一定時間に所定の回数身体を動かした「ブレイク回数」をカウント
- ② 毎日の体重・血圧、受診した健診の記録
- ③ 歩数・距離・消費カロリー・ブレイク回数・体重・血圧をグラフで表示。それぞれ月ごとの平均数値も表示
- ④ 北区おすすめウォーキングコースをエリア別で12コース紹介。さらにテーマコース(全5コース)を順次配信
- ⑤ 健康に関するコラムを紹介!毎日の健康づくりに役立つコラムを配信
- ⑥ アプリ内の全体・性別・年代別の歩数ランキングを表示
- ⑦ 北区からのお知らせを配信



ポイント獲得期間 6月1日(月)~11月30日(月)

[景品応募] 9月頃及び12月頃の2回実施予定(一部区内在住18歳以上対象)(抽選)
※ポイント獲得期間や景品応募期間等は変更になる場合があります。

YouTube北区公式チャンネルでは、実際に北区のウォーキングコースを歩きながら、「あるきた」を紹介しています。北区のウォーキングコースのほかにも、ご自宅で活用できる機能も紹介していますので、ぜひご覧ください。



YouTube北区
公式チャンネル

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ウォーキングを行う際は、できるだけマスクを着用し、人が多い場所を避け、少人数で行いましょう。また、健康維持のために、座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かすことが大切です。

問 健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068
[アプリに関するお問い合わせ]
「あるきた」コールセンター ☎0570(077)122
(月~金曜(祝日を除く) 午前9時~午後6時)



お断り

令和2年度北区ニュース毎月1日号に掲載している北区魅力発信コラム「ただいまきたく」は、6月20日号に掲載します。
問 シティプロモーション推進担当課 ☎(3908)1364