

# 北区ニュース

### 主な内容

- トップアスリートのまち・北区…2面
- マイナンバーカードは余裕をもってご申請ください…2面
- 飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか…2面
- 東京北区渋沢栄一プロジェクト…2面
- 情報の泉…3~4面

## ともに生きる 地域社会を めざして

12月3日~9日は  
障害者週間です



障害者週間(12月3日~9日)は、区民の皆さんに広く障害者の福祉への関心と理解を深めていただくとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に、積極的に参加する意欲を高めることを目的としている一週間です。

☎障害福祉課

☎(3908)9085 FAX(3908)5344

障害者福祉センター

☎(3905)7121 FAX(3905)7116

誰もが共生できる地域社会を実現するには、「合理的配慮の提供」がキーワードとなります。

合理的配慮とは、障害のある方から、何らかの対応を必要としているとの意思が伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応することが求められるものです。

その内容は、障害特性やそれぞれの場面・状況に応じて異なり、障害者の視点で考え、対応することが重要です。

### 障害者への合理的配慮の例

困っていることが  
ないか声をかける



相手のペースに  
合わせて対応する



筆談、読み上げ、手話、  
写真などを使った分  
かりやすい表現をする



周りや足元  
の情報が分かるように  
伝える



### 知ってください ヘルプカード



ヘルプカードには手助けしてほしい内容が記載されています。

### キャップアートパネルとマスクカバーの展示

障害者週間の期間中に、障害者団体・障害者施設の有志で図案を選び、作成したキャップアートパネルとマスクカバー(障害者団体・障害者施設からの公募による入選作品10点)を展示します。5日はマスクカバーの配布も行います。ぜひお立ち寄りください。

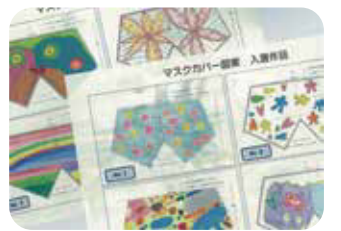
📍**日場**①12月3日(木)~8日(火) [5日(土)・6日(日)を除く]…区役所第一庁舎1階正面玄関ロビー

②12月5日(土) 午前10時~午後3時…北とぴあ1階区民プラザ(正面入口)

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止または展示のみとなる場合もあります。

☎障害者福祉センター

☎(3905)7121 FAX(3905)7116



### 「北区障害者作品展」及び「ふれあいマルシェ」中止のお知らせ

毎年、障害者週間の期間中に開催していた上記イベントは、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止します。

●11月の番組  
北区ゆかりの人々を訪ねて  
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。翌月からDVDでの貸出もしています。  
問合せタイププロモーション推進担当課  
☎(3908)1364

住めば、北区東京。  
11月10日(木)放送

初霜に 負けて倒れし 菊の花  
子規

インフルエンザの流行期に入り、高年齢者インフルエンザ予防接種の対象の皆さんには、既に予防接種の案内を郵送しました。今年の冬は、新型コロナウイルス感染症に季節性インフルエンザが加わる同時流行が懸念されています。ぜひ、お早めに医療機関で接種いただければと思います。▼コロナ禍で多くのイベントや区の事業が中止となり、なかなか区民の皆さんにお会いできませんが、区ホームページ「区長室」にて、私の日頃の動向やメッセージなどを掲載していますので、ぜひご覧ください。▼豊かな香りと色彩で多くの人を魅了した旧古河庭園の秋バラも見頃を終え、日本庭園を鮮やかに彩る紅葉を見ると、少しずつ深まる秋を感じます。寒暖差も激しい季節のため、コロナ対策だけでなく、風邪などをひかないように、くれぐれもご自愛ください。



北区长  
花川 寛

トップアスリートのまち・北区 障害者週間(12月3日~9日)記念事業

第1部:障害者週間記念講演会  
ブラインドサッカーから学ぶ共生社会

日本ブラインドサッカー協会スタッフと選手を講師に招き、競技紹介、障害者スポーツの現場での支えあいや共生社会をテーマに講演会を行います。

日 12月6日(日) 午後2時~2時50分(1時30分受付開始)

=以下、共通=

場 赤羽体育館サブアリーナ(志茂3-46-16) [持ち物]動きやすい服と室内履き、飲み物 定 40名(申込順)

申 11月27日(金)までに電話またはファクス、Eメール(記入例参照)で申込

問 先 東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136 FAX(5390)1137 E spo-vol@city.kita.lg.jp

第2部:北区スポーツボランティア養成講座  
暗闇の世界!ブラインドサッカー体験!

目隠しをした状態でレクリエーションやブラインドサッカーの体験を行います。初めての方でもご参加いただけます。

日 12月6日(日) 午後3時10分~4時



マイナンバーカードは  
余裕をもってご申請ください

マイナンバーカードの申請は昨年同時期と比較して5倍以上と大幅に増加しています。そのため、交付通知書(受取の予約案内)の発送やご予約にお時間をいただいています。

現在、申請から交付通知書をお届けするまで2カ月程度、受取予約をしてマイナンバーカードをお受け取りになるまで、さらに1カ月程度、お時間をいただいている状況です。引き続き、マイナンバーカードの申請が増加した場合には、さらにお時間をいただく可能性もありますので、余裕をもってご申請ください。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

※申請書は「マイナンバーカード総合サイト」または区民事務所で取得することができます。

※詳しい申請手続きについては、国の「マイナンバーカード総合サイト」(<https://www.kojinbango-card.go.jp/>)または北区ホームページをご覧ください。

※なお、国の事業であるマイナポイントは、令和3年3月31日までのチャージまたは購入が付与の対象です。

※詳しくは、国のマイナポイント事業ホームページ(<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/about/>)をご覧ください。

問 戸籍住民課戸籍住民係(マイナンバー担当)

☎(3908)1356



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

Eメール

東京北区  
渋沢栄一プロジェクト

11月11日の渋沢栄一翁の命日に合わせ、北区では、東京北区渋沢栄一プロジェクトの一環として各種事業を実施します。

問 シティプロモーション推進担当課 ☎(3908)1364

北区アンバサダー倍賞千恵子氏による  
アスカルゴ特別アナウンスを放送

渋沢翁と地域の人々との深い絆がうかがえるエピソードを交え、渋沢翁と北区のつながりをご紹介します。

[期間] 11月11日(水)~30日(月)

渋沢栄一翁のオリジナル フレーム切手を部数限定で発売

[商品名] 渋沢×北区 近代日本資本主義の父 渋沢栄一

[発売日] 11月11日(水) ※在庫がなくなり次第、販売終了

[販売場所] 下表のとおり

販売場所	備考
区政資料室 (区役所第一庁舎1階)	[規格] 長方形84円切手5枚で 1シート(A4の台紙付)
北区飛鳥山博物館 (王子1-1-3飛鳥山公園内)	[価格] 1,000円 [部数] 1,000部
中央図書館 (十条台1-2-5)	[規格] 長方形84円切手5枚で 1シート(台紙なし)
北区内郵便局 (全41局)	[価格] 920円 [部数] 500部
板橋区内郵便局 (全48局)	

※「フレーム切手」は日本郵便(株)の登録商標です。



渋沢栄一 九十回忌 回顧展

人々が渋沢翁の逝去をどのように受け止め、胸に刻んだかを回顧する企画展です。当時の新聞記事や写真のパネル及び関連本を展示します。

日 11月25日(水)まで 場 中央図書館1階北区の部屋・2階エントランス

問 中央図書館図書係(十条台1-2-5) ☎(5993)1125

飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか  
※令和2年度は12月31日までです

まだ飼い犬の狂犬病予防注射がお済みでない飼い主の皆さんは、インフルエンザの流行期に入りましたので、お早めに予防注射をお願いします(注射料金は動物病院により異なります)。予防注射を受ける際は、動物病院へ電話等で事前予約が必要です。

狂犬病予防注射後の届出

動物病院で発行された「狂犬病予防注射済証」を持参して、注射済の届出をしてください。※飼い犬の登録・飼い主の住所変更届・犬の死亡届なども忘れずに手続きしてください。

[届出先] 北区保健所生活衛生課(東十条2-7-3)及び区民事務所

問 北区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎(3919)0431

- 犬を飼い始めたから30日以内(生後91日以上)に登録してください(生涯に1回)。鑑札が交付されます。
- 犬の登録手数料は3,000円です。
- 毎年、飼い犬に狂犬病予防注射を接種させてください。
- 狂犬病予防注射済票交付手数料は550円です(毎年1回)。
- 北区保健所、区民事務所で届出できます。
- 首輪には必ず鑑札と注射済票を付けてください。犬の迷子札の役目にもなります。



登録(生涯1回)



予防注射(毎年1回)

東京都エイズ予防月間 11月16日~12月15日 世界エイズデー 12月1日  
「知ってる!? HIVとエイズの違い」

エイズは特別な人だけの病気ではありません。正しい知識を身につけることで、感染を予防することができます。気になることがあれば、早めに検査を受けましょう。



エイズ 理解と支援の象徴 ~レッドリボン~

Q. HIV(ヒト免疫不全ウイルス)とエイズはどう違うの?

HIVは、ウイルスの名前です。エイズ(AIDS:後天性免疫不全症候群)とは、HIV感染後の免疫低下により起こるさまざまな病気の総称です。HIV感染後、エイズ発症には数年から数十年かかるといわれていますが、早期発見・早期治療により感染する前と同様の日常生活が可能です。

Q. どれぐらいの人が感染しているの?

令和元年には、HIV感染者とエイズ患者合わせて、全国で1,236名、東京都では406名が新たに報告されました。

Q. 感染経路は?

HIVは主に血液、精液、膣分泌物、母乳の中に存在しています。性行為、血液を介しての感染、母子感染が主な感染経路で、性行為によるものが全体の8割~9割を占めています。梅毒、性器クラミジアなどの性感染症にかかっていると、HIVに感染する確率が高くなります。なお、唾液、涙、尿などからは感染しません。

Q. 感染予防方法は?

エイズを発症するまではほとんど自覚症状が無く、感染に気づかないため、無防備な性行為などにより、感染が拡大します。感染予防には、コンドームの正しい使用が効果的です。また、血液からも感染することがあります。血液には直接触れないように注意しましょう。

Q. どんな検査をするの?

血液検査で感染後の抗体の有無などによりHIVに感染しているかどうかを調べます。

●HIV即日検査(採血) ※予約制

北区保健所では無料・匿名で検査を実施しています。まずは電話でご相談ください。

日 11月30日(月)、12月14日(月) 午後1時~1時45分 ※1~2時間後に口頭で結果を説明します。 定 15名(要電話予約)

[予約専用電話] ☎080(3519)2766

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

東京都の相談・検査

東京都HIV/エイズ電話相談

日 月~金曜 正午~午後9時、土・日曜及び祝日 午後2時~5時

☎(3227)3335

東京都南新宿検査・相談室

平日夜間と土・日曜も検査を行っています。抗体検査と同時に梅毒検査も実施しています。東京都エイズ予防月間中、希望者は性器クラミジア・淋菌検査も受けることができます。

申 電話またはホームページから申込

問 場 先 東京都南新宿検査・相談室(渋谷区代々木2-7-8東京南新宿ビル3階)

☎(3377)0811(月~金曜 午後3時30分~7時30分、土・日曜 午後1時~4時30分まで予約受付) HP <http://www.tmsks.jp>



## はがき等の記入例

◆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の影響により、区の事業・イベントを中止・延期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。  
区の事業・イベントに参加をされる際は、マスクの着用や咳エチケット、手洗い等の感染症予防対策にご協力をお願いします。

## 第4回 北區議会定例会

- 日内**
- 11月24日(火) 本会議
  - 25日(水) ★本会議
  - 27日(金) 区民生活委員会 建設委員会
  - 30日(月) 健康福祉委員会 文教子ども委員会
  - 12月 1日(火) 企画総務委員会
  - 3日(木) 議会運営委員会
  - 4日(金) 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。  
★11月25日(水)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控えさせていただきますようお願いいたします。

なお、傍聴にお越しの際は感染症予防対策にご協力ください。

問 区議会事務局議事調査係  
☎(3908)9948

## ◆空き家・相続・不動産無料相談会

後援 北區

**日** 11月19日(木) 午後1時~5時  
**場** 北とぴあ8階806会議室  
**内** 相続・贈与、空き家問題、不動産全般に関する問題の相談に司法書士、税理士等が応じます。  
**定** 10組(申込順)  
**申** 前日までに電話申込  
**問先** NPO法人日本地主家主協会  
☎(3320)6281



## ◆司法書士による無料相談会

後援 北區

**登記・法律・空き家問題等相談会**  
**日** 11月24日(火) 午後6時~8時  
**場** 赤羽会館4階第4集会室(赤羽南1-13-1)  
**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、空き家問題、借金問題などの相談に応じます。  
**申** 前日までに電話申込  
**問先** 東京司法書士会 北・荒川支部 秋元  
☎(3901)5290



## 募集

### ◆神谷ホーム(知的障害者生活寮)入寮希望者募集

**対** 障害福祉サービス受給者証の交付を受けていて、共同生活援助を受けようとする方  
**[募集人数]** 1~2名  
※入寮者は利用者審査会で決定  
**[所在地]** 神谷2-3-8  
**[利用開始日]** 令和3年2月以降(予定)  
**[利用期間]** 3年間  
**[使用料]** 月額2万4,000円(収入額により減額・免除あり)  
※使用料のほかに、食費、光熱水費などが必要  
**申** 以下の必要書類を持参で、12月10日(木)までに直接窓口で申込  
**[必要書類]** 利用申込書(障害者福祉センターにあります。北區ホームページからもダウンロードできます)、印鑑、申込者の住民票、愛の手帳の写し、勤務を証明する書類、令和元年中の収入及び控除額を証明する書類  
**問先** 障害者福祉センター庶務相談係(中十条1-2-18) ☎(3905)7111

## ◆フリーマーケット 出店者募集

販売はご家庭で出た不要品に限ります。  
●富士見橋エコー広場館  
**日** 11月15日(日)・22日(日) いずれも午前10時~午後1時(雨天中止)  
**[出店数]** 各20店(申込順)  
**[出店料]** 各500円(1.8m×1.8m)  
**申** 電話申込(随時受付)  
**問場先** 富士見橋エコー広場館「フリマ」係(田端5-16-1)(水曜、祝日休館)  
☎(3824)3196  
●赤羽公園

後援 北區

**日** 12月6日(日) 午前10時~午後3時(雨天の場合は12月13日(日)に順延)  
**場** 赤羽公園(赤羽南1-14-17)  
**[出店数]** 40店(抽選)  
**[出店料]** 1,500円  
**申** 往復はがき(記入例参照)。搬入時の車使用の有無、携帯電話をお持ちの方は携帯番号も記入)で、12月1日(火)(当日消印有効)まで  
**問先** 〒154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会  
☎(3412)6857  
(月~金曜 午前10時~午後4時)

## 講座・催し

### ◆北區WEBセミナー(ZOOM開催)「無料テンプレート活用!コロナ禍で重要性の増すホームページ作成講座」

**対** 中小企業経営者(区内事業者優先。起業前の場合は具体的なプランのある方)  
**日** 12月15日(火) 午後1時30分~4時  
**師** 北區IT・IoT相談員 依田 忠氏、北區デザイン相談員 吉田晃永氏  
**定** 100名(申込順)  
**申** 12月8日(火)までに電話またはファクス、Eメール(記入例参照)、北區ホームページから申込  
**問先** 産業振興課経営支援係  
☎(5390)1237 FAX(5390)1141  
EMshien@city.kita.lg.jp

### ◆中央公園文化センター区民講座「大人の宇宙講座~天文学入門!冬の星空に宇宙を学ぶ~」

**対** 区内在住、在勤、在学の方  
**日** 12月10日(木) 午前10時~正午  
**内** 冬は星が一番美しく見える季節です。星々を含む宇宙の世界を最新の天文学より学びます。  
**師** 天文学普及プロジェクト「天プラ」高梨直統氏  
**定** 20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、12月2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

## ◆ネイチャーガイドのおもしろ自然講座「古都鎌倉の紅葉と歴史散歩」

**対** 区内在住、在勤、在学で小学生以上の方(中学生以下は保護者同伴)  
**日** 12月12日(土) 午前9時~午後3時(金沢八景駅集合・鶴岡八幡宮解散)  
**師** 森林インストラクター 須藤正男氏ほか2名  
**定** 30名(抽選)  
**費** 2,000円(ガイド料・保険料含む)  
※小学生無料。交通費・拝観料別  
**申** 往復はがき(記入例参照)で、11月25日(水)(当日消印有効)まで  
**問先** 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801



## ◆草木染講座「藍の乾燥葉染」

令和2年度北區政策提案協働事業

**対** 区内在住、在勤の方  
**日** 12月13日(日) 午前10時~正午  
**場** みどりと環境の情報館(エコベルデ)(北區豊島5-6-1)  
**内** ウールを染色します。  
**師** 染色家 小池啓子氏  
**定** 30名(申込順)  
**費** 大判スカーフ3,000円、ストール1,800円(材料費。いずれか選択)  
**申** 電話またはEメール(記入例参照)で、11月30日(月)(必着)まで  
**問先** 東京都北區環境教育を進める会 広報渡辺 ☎090(7262)7723  
EMnabecyanmiko@yahoo.co.jp

## ◆赤羽会館のカルチャー企画「フラワーアレンジメント「和モダンなしめ縄」」

**日** 12月3日(木) 午後7時~8時30分(6時45分受付)  
**内** タッセルやリボンを使用して、和の中に洋を取り入れたしめ縄を作ります。  
**定** 16名(申込順)  
**費** 4,000円(花材代2,900円含む)  
**申** 11月13日(金)から26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(赤羽南1-13-1)  
☎(3901)8121



## 国民年金

◆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。  
令和2年1月1日から9月30日までの間に保険料を納付した方には11月上旬に、10月1日から12月31日までの間に今年初めて納付した方には令和3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」が送付される予定です。詳しくはお問い合わせください。  
**問** 北年金事務所 ☎(3905)1011

新型コロナウイルス感染症再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。詳しくは、各施設のホームページをご覧ください。

北區ニュースは区民事務所・地域振興室・図書館・スペースゆう・北區保健所・老人いこいの家・区内の駅広報スタンド・赤羽郵便局・王子郵便局・区内ファミリーマート・マルエツ田端店・マルエツプチ上中里店に置いてありますので、ご利用ください。

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

講座・催し

◆滝野川会館年末スペシャルコンサート～日本の心 和楽器鑑賞会～

対小学生以上の方(未就学児不可)
日12月5日(土) 午後2時から
場滝野川会館大ホール(西ヶ原1-23-3)
内尺八、篠笛、箏、和太鼓など和楽器のコンサートです。
[出演]和楽器集団「鳳雛」
定300名 ※応募者多数の場合は抽選
申往復はがき(記入例参照。希望人数(最大5名まで)、来場される方全員の氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号も記入)で、11月24日(火)(必着)まで
問先〒114-8534(住所不要)滝野川会館年末スペシャルコンサート係
☎(3910)1651

◆「今から考える、老い支度」連続講座 長い老後をより良く生きるために、老いの準備運動をはじめませんか?(手話通訳あり)

対区内在住、在勤の方
日①12月4日(金)「遺言」のイロハ～書き方から手続きまで～、認知症に伴う法的問題(成年後見制度)
②12月15日(火)介護保険制度の基礎から具体的な事例まで、いまさら聞けない老人ホームの基礎知識 いずれも午前10時～正午
場北とびあ7階第2研修室
※会場での受講以外に、動画配信による受講も予定
定各50名(申込順)
申11月10日(火)午前9時から25日(水)までに電話申込
問先北区社会福祉協議会「老い支度」連続講座担当 ☎070(5596)3969
FAX(3905)4653

◆産業技術高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会
①高齢者・障害者の生活を支える新しい技術(基礎編)
日12月5日(土) 午後6時～8時
内高齢者・障害者の生活を支えるさまざまな介護機器や支援技術を紹介します。また、支援技術開発の基礎知識として高齢者・障害者の基本的な身体特性を学びます。
②高齢者・障害者の生活を支える新しい技術(応用編)
日12月19日(土) 午後6時～8時
内高齢者・障害者に関連する研究・開発の現状を網羅的に解説し、問題点や現状の課題について理解を深めます。
=以下、①②共通=
対18歳以上の方
場東京都立大学秋葉原サテライトキャンパス(千代田区外神田1-18-13秋葉原ダイビル12階)
師同校教員
定10名(抽選)
費800円
申ホームページから申込
[申込期限]①11月19日(木)
②12月3日(木)
問先都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス ☎(3801)0145
HPhttps://www.metro-cit.ac.jp

スポーツ

◆新春バドミントン大会

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤、在学の方及び北区バドミントン協会登録者
日令和3年1月11日(祝) 午前9時から
場滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
※詳しくはホームページをご覧ください。
問北区バドミントン協会 伏間
☎090(1314)4957
HPhttp://tokyo-kitaku-badminton.net/

健康いきいき情報

◆肺がん検診

対区内在住の40歳以上の方
日令和3年1月～3月
場①東京都予防医学協会(新宿区市谷砂土原町1-2)
②北区保健所(検診車)(東十条2-7-3)
③赤羽会館(検診車)(赤羽南1-13-1)
内肺エックス線検査
費500円
申電話または北区ホームページから電子申請で申込
[申込期限]令和3年2月1日(月)
※受診券は申込後、順次郵送します。受診券を受け取った後、東京都予防医学協会へ受診日の予約が必要です。
問先健康推進課コールセンター
☎(3908)9034

◆乳がん検診

対区内在住の40歳以上の女性で、前年度乳がん検診を受けていない方
※授乳中、妊娠または妊娠の可能性のある方及び豊胸手術を受けている方を除く
日令和3年1月4日(月)～2月28日(日)
※休診日を除く
場区内指定医療機関
内マンモグラフィ(乳房エックス線検査)
費1,000円
申電話または北区ホームページから電子申請で申込
[申込期限]令和3年1月20日(水)
※受診券は12月下旬から順次郵送します。
問先健康推進課コールセンター
☎(3908)9034

長生きするなら 北区が一番

家族介護者教室 「家族を介護している方向け 台風接近時の避難を考えよう！」

対区内在住、在勤で家族が要介護認定を受けている方
日12月3日(木) 午後2時～3時30分
場特別養護老人ホーム飛鳥晴山苑1階あすかホール(西ヶ原4-51-1)
内要介護者の家族は台風の時にどう対処したらよいか、今知っておくべき防災の知識を学びます。
師市民防災研究所 伊藤英司氏
定20名(申込順)
申11月11日(水)午前10時から電話申込
問先飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター
☎(3940)9175

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12月16日(水) 午後2時30分～4時
場北区NPO・ボランティアぷらざ交流コーナー(北とびあ4階)
内いきいきサポーター受入施設での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説明後、希望者の登録申請を行います。
※当日はマスクを着用し、検温を済ませてご参加ください。
[持ち物]介護保険被保険者証
定8名(申込順)
申11月17日(火)午前10時から電話申込
問先NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぷらざ内)(月曜、祝日休館) ☎(5390)1771



いきいきサポーター イメージキャラクター いきいきさん

介護予防で元気はつらつサロン

①赤羽うきうきいきいき教室
対赤羽1～2丁目、赤羽3丁目1～4、5(2～11)、6(1～9、27～32)、赤羽南1～2丁目、岩淵町に在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
日12月1日(火) 午前10時～11時
場赤羽会館4階小ホール(赤羽南1-13-1)
内筋力アップ体操
師あん摩マッサージ指圧師
定12名(申込順)
申11月11日(水)午前9時から電話申込
問先赤羽高齢者あんしんセンター
☎(3903)4167
②筋力アップ体操
対志茂1～5丁目に住居の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
日12月7日(月) 午後2時～3時(1時30分受付開始)
場志茂ふれあい館1階ABホール(志茂1-34-17)
師健康運動指導士
定15名(申込順)
申11月16日(月)午前9時から電話申込
問先みずべの苑高齢者あんしんセンター
☎(5941)6722
=以下、①②共通=
[持ち物]動きやすい服と運動靴、フェイスオル、飲み物、マスク

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12月18日(金) 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15名(申込順)
申11月10日(火)から電話申込
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
先長寿社会文化協会
☎(5843)7665
(月～金曜 午前9時～午後5時)

子育てするなら 北区が一番

離乳食講習会(12月)～みんなで食育・楽しく食育～

対区内在住で令和2年4月～7月生まれの乳児(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
※2センターとも同一内容。1名1回のみ受講可
日場定申問先 下表のとおり

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

卒乳準備講座

後援 北区
対区内在住の卒乳を考えている母親(お子さんの同伴可)
日12月17日(木) 午前10時～11時(9時30分受付開始)
場赤羽会館3階第1和室(赤羽南1-13-1)
内母乳育児の卒業に向けての時期と方法について 師助産師 定16名(抽選)
費550円(当日支払)
申12月3日(木)までにEメール(記入例参照。お子さんの生年月日も記入)またはTwitter 北区助産師会@kitakumidwifeの申込フォームから申込
問先(公社)東京都助産師会北地区分会 浅井
☎080(5064)6003
EMkita.ku.midwife@gmail.com



北区公式LINEから北区ホームページや北区ニュースがご覧になれます
メニュー画面から北区ホームページをご覧になれるほか、防災情報・新型コロナウイルス感染症情報を取得することができます。
また、メニュー画面の「広報・シティプロモーション」から「北区ニュース」を読むことができます。ぜひ、ご活用ください。
※利用にはLINEアプリへの登録が必要です。
問広報課 ☎(3908)1102

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 Eメール