

北区ニュース

主な内容

- 東京北区マイベジプロジェクト…1～3面
- 第72回人権週間……………4面
- 情報の泉……………6～7面
- 障害のあるお子さんの手当……7面

毎食、自分らしく、
野菜をプラス!



北区は区民の皆さんの 野菜摂取を応援しています!



区民の皆さんの野菜摂取を応援するため、令和2年度より、「**東京北区マイベジプロジェクト**」(通称:マイベジ)を立ち上げました。マイベジのテーマは、**～毎食、自分らしく、野菜をプラス!～**。

区民の健康づくりに関する包括連携協定を締結している、味の素(株)の「**ラブベジ®**」プロジェクトとコラボし、野菜たっぷりメニューブックの作成など、さまざまな取組みを行います。

「マイベジ」とは
北区では、健康づくり計画である北区ヘルシータウン21において、「みんな元気!いきいき北区」を目標に、健康寿命の延伸に努めています。その一環として、区民の野菜摂取量向上のための普及啓発事業「東京北区マイベジプロジェクト」を開始しました。「マイベジ」とは、「毎食」「My(自分)」と「Vegetable(野菜)」を組み合わせた造語で、一人ひとりがライフスタイルにあわせて毎食積極的に野菜を摂取することを推進します。

「ラブベジ®」プロジェクトとは
「野菜をもっとろうよ!」をスローガンに、国(厚生労働省 健康日本21)が推奨する「野菜摂取目標1日350g以上」の実践を応援する味の素(株)のプロジェクトです。「ラブベジ®」は味の素(株)の登録商標です。



北区・味の素(株)共同プレス発表イベントの様子



問 健康推進課
健康づくり推進係
☎(3908)9068



健康づくりのために1日に必要な野菜の摂取量は
350gです(小鉢5皿分)。

野菜350g

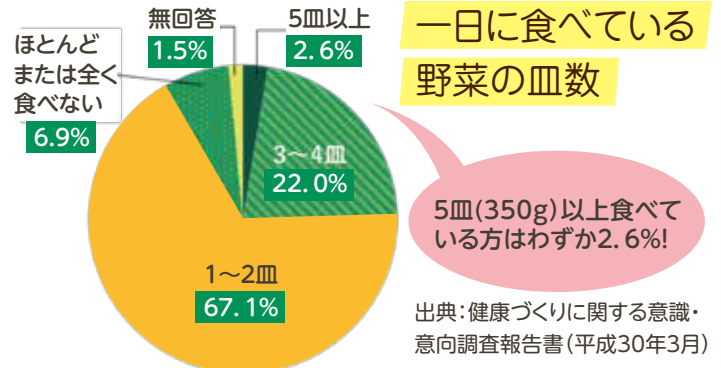


小鉢5皿分



※小鉢1皿=野菜約70g分相当

北区民の約97%は野菜が足りていません。
皆さんにもっと野菜を食べてほしい!



栄養のバランスを整える秘訣は、主食(ごはん、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず)、副菜(野菜、きのこ、海藻などを使ったおかず)を組み合わせることで、野菜のおかず(副菜)を意識してとりましょう。

「東京北区マイベジプロジェクト」は、2つの「マイベジ提案」で野菜摂取を応援!

毎ベジ提案!~毎食野菜をプラス!~

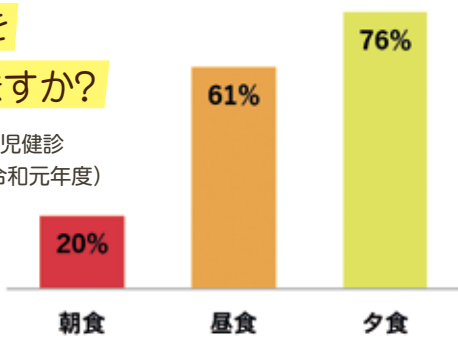
野菜を毎食食べると、3食の栄養バランスUP

朝食・昼食でも野菜摂取を意識すると◎
特に朝食に野菜料理を食べよう

いつ野菜を

食べていますか?

出典:北区1歳6カ月児健診
保護者アンケート(令和元年度)



野菜を食べるといいこと

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。

- ビタミン:**カラダの調子を整える
- ミネラル:**身体機能の維持・調整に不可欠
- 食物繊維:**腸内環境を良くする

Myベジ提案!~自分らしく野菜をプラス!~

普段のメニューに野菜をちょい足し

- ①洗ってすぐに食べられる野菜
- ②レンジでチンしてすぐに食べられる野菜
- ③作り置き野菜料理を活用



1皿で野菜をたっぷり取る工夫を

- ・加熱してカサを減らして食べやすく
- ・汁物を具たくさんにする



外食や中食でも、野菜メニューをプラス

- ・野菜メニューをチョイス
- ・サラダやおひたしをプラス



東京北区「マイベジ」×味の素(株)「ラブベジ®」コラボ第1弾メニューブックを作成しました!

北区健康推進課の管理栄養士を中心としたチームが考案した簡単&おいしい野菜メニューや、ライフスタイルに合わせた野菜のとり方をご紹介します。

[ご覧いただける場所]

北区ホームページ、区内施設の窓口、区内食品量販店等

※詳しくはお問い合わせください。



メニューブックのポイント

①手間の少ない簡単レシピ!

電子レンジを活用したり、サラダをポリ袋の中で混ぜ合わせたり、調理工程や片付けの手間を減らすよう工夫しました。

②どなたでもおいしく作れる!

味の素(株)の調味料などを活用することで、手早くおいしく味が決まります。

③ライフスタイルに合わせて取り入れやすく!

毎食手軽に野菜を食べられるよう、朝・昼・夜、食べるシーンに合わせたメニューをご提案しています。

掲載メニュー

朝 たまごとほうれん草のコーンクリームスープ
玉ねぎとトマトのみそスープ

昼 水菜のフリフリサラダ
カラフルピクルス

夜 フライパンで簡単アクアパッツァ
チキンと野菜のラトウユ
ブロッコリーとトマトのねぎダレ和え



フライパンで簡単アクアパッツァ

北区・味の素(株)共同プレス発表会を行いました

メニューブックの完成を記念して、10月7日(水)に赤羽会館にて、共同プレス発表会を行いました。



左:花川與惣太北区長
右:寺本博之味の素(株)東京支社長

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

Eメール

メニューブックの中で、特におすすめしたいメニューのレシピ紹介動画を作成しました。YouTube北區公式チャンネルでご覧いただけます。ぜひお試しください!

朝 たまごとほうれん草のコーンクリームスープ ～朝起きたく(KITAKU)なる朝マグ～



YouTube北區公式チャンネル



電子レンジで手軽に完成!忙しい朝にぴったりです。

1人分あたり

エネルギー 174 kcal

塩分 1.3g

野菜量 79g

【材料】(1人分)

- 卵 …………… 1個
- コーンクリームスープの素 …… 1袋
- 冷凍ほうれん草… 20g
- ミニトマト …… 4個
- 水 …………… 120ml

【作り方】(調理時間:5分)

- ①耐熱カップに卵を割りほぐし、水、ほうれん草の順に加えたら、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②ミニトマト、コーンクリームスープの素を加えてよく混ぜる。

夜 チキンと野菜のラタトゥイユ



YouTube北區公式チャンネル



野菜量は297g!鶏肉たっぷりでおかずはこのひと品でも大満足な夕飯メニューです。

1人分あたり

エネルギー 414 kcal

塩分 1.5g

野菜量 297g

【材料】(2人分)

- 鶏もも肉 …………… 1枚(200g)
- トマト …………… 1個(200g)
- パプリカ(赤) …… 1個(150g)
- かぼちゃ …… 100g
- なす …………… 1個(80g)
- 玉ねぎ …… 1/2個(100g)
- にんにくのみじん切り…1片分(8g)
- 水 …………… 1/3カップ
- コンソメ顆粒タイプ …… 小さじ2
- こしょう …… 少々
- オリーブオイル …… 小さじ2

【作り方】(調理時間:20分)

- ①鶏肉はひと口大に切り、トマト、パプリカ、かぼちゃ、なす、玉ねぎは1cm角に切る。
- ②フライパンににんにく、オリーブオイルを入れて火にかけ、にんにくの香りが出たら鶏肉を焼き色がつくまで炒める。
- ③トマト、パプリカ、かぼちゃ、なす、玉ねぎを加えてサッと炒める。水1/3カップ、コンソメを加え、フタをして全体に火が通るまで煮、こしょうで味を調える。

昼 水菜のフリフリサラダ



YouTube北區公式チャンネル



フリフリ楽しい!お子さまと一緒に作るのもおすすめです。

1人分あたり

エネルギー 105 kcal

塩分 0.7g

野菜量 85g

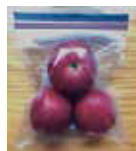
【材料】(2人分)

- 水菜…1束(200g)
- かつお節…5g
- A 砂糖…小さじ2
- 顆粒中華だし…小さじ1
- こしょう…少々
- B ごま油…大さじ1
- にんにくのすりおろし…少々

【作り方】(調理時間:5分)

- ①水菜は4cm長さに切る。
- ②ポリ袋に①の水菜、Aを入れ、袋ごと軽くふる。
- ③全体が混ざったらBを加えて、再度袋ごと軽くふり、全体に油が回るまで混ぜる。

残った野菜は冷凍保存しておく便利!



【トマト】

へたを除き、洗って水けをふいて丸ごと冷凍。冷凍庫から出して流水で洗うと簡単に皮がむけます。半解凍して刻み、トマト煮やスープ、カレーなどに使えます。



【なす】

へたを除き、乱切りにする。洗って水けをふいて冷凍。凍ったまま炒め物にしたり、電子レンジで加熱した後、冷まして和え物にすることもできます。

※なるべく新鮮なうちに冷凍し、保存後は早めに使い切りましょう。

11月24日(火)～12月4日(金) ※土・日曜を除く
マイベジ×さくらキッチンコラボ企画
 区役所第一庁舎地下の食堂「北區みんなのさくらキッチン」にて、マイベジのメニューを期間限定で提供します。ぜひご来店ください。
【営業時間】午前11時30分～午後2時

マイベジ×ラブベジ®のメニューや取り組みをもっと知りたい方はこちら



味の素Park
マイベジ特集



北區ホームページ
マイベジ特集

または

北區ホームページ:

マイベジ で検索

健康推進課健康づくり推進係 ☎ (3908) 9068

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

● 北區ニュースをご覧の方へ ● (特別)

生垣剪定幅1m(高さ2m) **通常2,000円を1,000円!**

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

下記のこと、お困りのことはございませんか?

相談無料出張相談可

- 相続 遺言書
- 借金 過払い
- 後見 認知症

どんなことでも結構です、お気軽にご連絡ください。

☎ 03 (6903) 2492

東京司法書士会所属 第8333号
 東京都北區東十条2-14 中島司法書士事務所

地元 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6日(日)
 相続・遺言 (相続手続、空き家、遺言)

令和3年1月11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。ご予約はお早めにご案内下さい。

創業のために30年、これからも **0120-520-017**
司法書士法人 赤羽法務事務所

この欄は北區の事業ではありませぬお問い合わせは各企業・団体へ

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6面をご覧ください

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72回人権週間 12月4日(金)～10日(木)

問 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基準として、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、人権について改めて考えてみませんか。

区内小・中学校の取り組み

毎年、区内の小・中学校では、東京都人権擁護委員連合会と東京法務局と連携して、「人権啓発活動」を行っています。今年度の活動の一部をご紹介します。
※令和2年度「中学生人権作文コンテスト」は、新型コロナウイルス感染症感染拡大に伴い、都大会・全国大会ともに実施が見送られました。

小学生の「人権の花」運動

参加校…王子第一小学校・第四岩淵小学校・滝野川第三小学校

子どもたちは種まき、水やりなどの体験を通して「協力すること」や「命を育むこと」の大切さに気づきました。



王子第一小学校



第四岩淵小学校



滝野川第三小学校

小学生の「人権メッセージ」 参加校…滝野川第二小学校

毎年、各区・島しょの子どもたちの代表が人権への自らの考えを発表する「子どもたちの人権メッセージ発表会」が開催されています。今年度の発表会は新型コロナウイルス感染症拡大防止のために中止となりましたが、参加校の滝野川第二小学校では人権尊重の重要性について理解を深めるため、5年生が作文に取り組みました。代表者の作品は各区・島しょの子どもたちの代表作品をまとめた「人権メッセージ集」に掲載される予定です。

「気持ちを考えられる人になること」

滝野川第二小学校 五年 上村くるみ

「あの子のこと一緒にムシしようよ。」

と言われたことがあります。意味がわからなくて、なんとなくこわくてその場から立ちさりました。

次の日学校に行くと、その子が私のウソのうわさをクラス中に流していました。それを本当だと信じて責めてくる人もいました。悲しくて、くやしくて、ろう下で泣きました。

心配して声をかけてくれたり、「そんなことするわけないよね。」と信じてくれたりする人がいたので、少し気持ちが軽くなりました。

いやがらせが起るきっかけは、色々あると思います。きらいだから、見た目が変わだから、自分が好きな人が自分ではなく他の人と仲よくしているから、自分にはないものを持っているから、自分の思うように動いてくれないから、ストレスを感じているから。でも、どんな理由があっても、人にいやなことをしていいということにはならないと思います。

自分の中の当たりまえをおしつけようとすることもちがうと思います。

いやがらせを受けた経験をしたからこそ、私も自分の行動や言葉に気をつけなければいけないと思いました。自分では悪気がまったくない言葉でも、相手には、とてもひどいと感じてしまう言葉もあるかもしれません。

もし、だれかをきずけてしまったら、「ごめんね。」とすぐ言えるようにしたいです。

私は、お母さんや先生に相談できたので、一人でなやまずにすみしました。私のことを信じてくれたり、守ってくれたりした人たちのようにだれかが困っていたら、そっと手をさしのべられる人になりたいです。

言葉ひとつで人の心は良い方にも悪い方にも動くと思います。トゲトゲのない、やさしい言葉をつかっていきたいです。そして私も、そんな言葉をたくさんもらいたいです。

「気持ちを考えられる人になること」

夜間人権ホットライン

人権週間にあたり、夜間「電話法律相談」を実施します。人権侵害や日常生活の法律相談について、弁護士が電話でご相談をお受けします。個人の秘密は厳守します。ぜひ、ご相談ください。

☎(6722)0127(無料)

日 12月8日(火) 午後5時～8時(1人あたり10分程度)

問(公財)東京都人権啓発センター ☎(6722)0124または☎(6722)0125

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

☎(相談日時)毎月第4火曜 午後1時～4時(予約制)

※現在、法務省法務局の方針により当面の間、人権相談を中止しています。相談を希望される方は、法務省法務局の「みんなの人権110番 ☎0570(003)110」または「インターネット人権相談窓口」(<https://www.jinken.go.jp/>)をご利用ください。

問場 広報課区民相談室(区役所第一庁舎3階2番) ☎(3908)1101

★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。

氏名	住所
道本周作	西が丘二丁目在住
味形久子	上中里二丁目在住
田口幸子	北区豊島一丁目在住
小林廣之	神谷三丁目在住
小林力	王子一丁目在住
北野扶美子	赤羽西二丁目在住
海藤由紀夫	滝野川七丁目在住
岡野幸恵	上十条一丁目在住
大島佳奈子	上十条五丁目在住
牛村福太郎	王子四丁目在住
我妻澄江	滝野川三丁目在住

★元人権擁護委員の菅野利彦氏(令和2年7月1日付け退任)が、令和2年9月30日付けで、法務大臣表彰を受賞しました(この表彰は、永年にわたり人権擁護活動に尽力された人権擁護委員に対して授与されるものです)。

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

先

申

込

先

HP

ホ

ム

ペ

ー

ジ

EM

E

メ

イ

レ

イ

ル

国保

◆高額療養費の支給

北区国民健康保険に加入している方が医療機関や薬局に支払った1か月間の窓口負担(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。院外処方箋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]該当する世帯には、診療を受けた月のおよそ3～4カ月後に申請書を送付します。**[申請方法]**申請書に必要事項を記入し、世帯主の印鑑・領収書を持参で直接窓口で申請。郵送申請もできます。**[支給方法]**申請の日から約1カ月半後に世帯主の口座に振り込みます。

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

国民年金

◆11月30日は「年金の日」です!

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページ(https://www.nenkin.go.jp/n_net/index.html)でご確認いただくか、お問い合わせください。

問北年金事務所 **☎**(3905)1011

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

令和2年度北区明るい選挙啓発ポスターコンクールの優秀賞及び入賞作品を展示します。

日場①12月1日(火)～11日(金)正午…滝野川会館1階ロビー(西ヶ原1-23-3)

②12月12日(土)～22日(火)午後3時…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



選挙のめいすいくん

花*みどりやすらぎコーナー

◆海苔と日本人◆

ウシやウマが草から栄養をとるために、消化管にいる細菌の力を借りていることはよく知られていますね。実は、人間の腸内にも約1,000種類の細菌が住んでいます。

近年、日本人の腸内細菌から、海苔を栄養源とする海洋微生物由来の遺伝子が発見されました。欧米人の腸内には同様な細菌がないことから、古くから習慣的に海藻を食べてきた日本人が、腸内に海藻を分解する細菌を取り入れていることが分かりました。私たちは遠い祖先から、地域の生態系と細菌レベルで関わってきたんですね。風土に合ったものを食べる暮らしの知恵は、生物学的にも理にかなっていたわけです。

今後は、人間の排泄物の化石から、地域固有の食物嗜好がもたらした腸内細菌の変化や、人類の進化に与えた影響などについてもDNA解析の研究が進むと言われています。

細菌も生き物ですから得意なエサ、不得意なエサがあります。今度、海藻を食べる時は、腸内に広がる細菌たちの生物多様性についても考えてみてください。

東京家政大学

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
HIV検査予約専用電話 **☎**080(3519)2766

区分	対象	実施日	受付時間	結果日
HIV検査(即日検査)(予)	一般(個人)	14日(月)	午後1時～1時45分	疑陽性の場合は21日(月)
ウイルス肝炎検査(予)	一般(個人)(北区民)	14日(月)	午後1時30分～2時	21日(月)
※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	1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火)	午前9時～午後3時	7日(月)以降 14日(月)以降 21日(月)以降 28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。

12月の電話相談	水	金	+
2日 外科	7日 婦人科	4日 眼科	北区医師会 医療電話相談 [時間] 午後1時20分～2時50分 ☎(5390)3131
9日 小児科	11日 耳鼻咽喉科		
16日 休み	18日 休み		
23日 休み	25日 休み		
30日 休み			

成人の日記念式典

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、対象者を地域により、2部に分けて開催します。

対区内在住の平成12年4月2日から平成13年4月1日に生まれた方

日令和3年1月11日(祝)

1部…午前11時～11時30分(10時20分から分散して入場)

[対象区域]稲付中学区域、赤羽岩淵中学区域、桐ヶ丘中学区域、神谷中学区域、浮間中学区域、十条富士見中学区域

2部…午後2時～2時30分(1時20分から分散して入場)

[対象区域]王子桜中学区域、明桜中学区域、堀船中学区域、田端中学区域、飛鳥中学区域、滝野川紅葉中学区域

※地区ごとに分散して入退場予定。詳しくは案内状をご確認ください。

場北とびあ2階さくらホール

※対象の方には、12月上旬に案内状を送付します。なお、年内に案内状が届かない場合は、お問い合わせください。中止の際はオンライン開催のみとなりますので、北区ホームページをご確認ください。

問生涯学習・学校地域連携課 **☎**(3908)9323



詳しくはこちら

北区ニュースの有料広告(第3期)の募集

[広告掲載号]令和3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)

申込用紙(広報課(区役所第一庁舎3階1番)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)に記入し、広告の原稿案を添えて郵送、ファクスまたは直接窓口で、12月4日(金)(必着)まで ※広告の掲載基準など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)広報課広告担当

☎(3908)1102 **FAX**(3905)3422

北区地域包括ケア推進計画策定のための公聴会

令和3年度から令和5年度(3年間)の高齢者施策、介護保険事業の総合的な指針となる「北区地域包括ケア推進計画」の策定を行っています。計画策定にあたり、公聴会を開催します。区民の皆さんのご意見をお聞かせください。

日場下表のとおり **定**各50名(先着順) **申**当日、直接会場へ

問高齢福祉課高齢福祉係 **☎**(3908)1158

回	日程	時間	場所
第1回	12月5日(土)	午後2時～3時30分	赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)
第2回	12月7日(月)	午後6時30分～8時	北とびあ15階ペガサスホール
第3回	12月9日(水)	午後2時～3時30分	滝野川会館小ホール(西ヶ原1-23-3)
第4回	12月15日(火)	午後6時30分～8時	浮間ふれあい館第3ホールA・B(浮間2-10-2)

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
はびママ学級(予) (出産予定月が令和3年2月～4月の方。4日間とも同一内容)	王子	9日(水)・23日(水)	
	赤羽	4日(金)・18日(金)	
リフレッシュタイム(母親対象) ～心の声をつぶやこう～(予)	王子	16日(水)	
	赤羽	3日(木)	
	滝野川	9日(水)	
2歳児歯科健康診査(予)	王子	15日(火)	
	赤羽	25日(金)	
	滝野川	11日(金)	
精神保健相談(予)	王子	18日(金)	
	赤羽	15日(火)	
	滝野川	11日(金)	
専門医相談(依存症等)(予)	赤羽	4日(金)	

※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。



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。最新情報は北区ホームページをご覧ください。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。

お知らせ

◆第108回東京都北区都市計画審議会

日 12月22日(火) 午後2時から(1時30分受付開始) 場 区役所第一庁舎4階第二委員会室 内 [予定議題] ①東京都市計画都市計画区域の整備、開発及び保全の方針の変更について ②東京都市計画地区計画の決定について(岸町二丁目地区地区計画) ③東京都市計画地区計画の決定について(十条駅周辺東地区地区計画)及び関連案件 ④東京都市計画高度地区の変更について(補助85号線沿道地区)ほか 定 10名(先着順) 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。 問 都市計画課 ☎(3908)9152

◆12月は「職場のハラスメント撲滅月間」です

厚生労働省では、12月を「職場のハラスメント撲滅月間」と定め、職場のハラスメントをなくし、誰もが気持ちよく働くことができる職場環境づくりを促進するために啓発活動を実施しています。12月は職場のハラスメントをなくし、明るい職場をつくるために、自分ができることを考える機会にしましょう。 問 多様性社会推進課 ☎(3913)0161 HP https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_07905.html(厚生労働省「12月は『職場のハラスメント撲滅月間』です」)

◆ワンストップ納付相談 税・保険料・保育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、12月の第1・2日曜に臨時的相談窓口を開設します。ぜひご利用ください。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、学童クラブ育成料、保育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 12月6日(日)・13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 [学童クラブ育成料] 子どもわくわく課 ☎(3908)9361 [保育料] 保育課入園相談係 ☎(3908)9129

◆11月25日から12月1日は犯罪被害者週間です

国は、平成17年から、「犯罪被害者等基本

はがき等の記入例

- 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

法]の成立日である12月1日以前の1週間を「犯罪被害者週間」と定め、犯罪被害者及びその家族等の名誉や平穏な暮らしへの配慮について、国民の理解を促進するために啓発活動を行っています。本週間を機会にして、犯罪被害者やその家族等の尊厳が守られる社会を構築するために自分ができることを考えてみましょう。 問 多様性社会推進課 ☎(3913)0161 HP https://www.npa.go.jp/hanzaihigai/joho/week/week.html(警視庁「犯罪被害者等施策 犯罪被害者週間」)

◆マイナンバーカードは余裕をもってご申請ください

現在、マイナンバーカードの交付通知書(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。マイナンバーカードを使ったお手続きを予定されている方は、余裕をもってご申請ください。ご迷惑をおかけしていますが、ご理解・ご協力をよろしく願います。 ※詳しい申請手続きについては、北区ホームページまたは国の「マイナンバーカード総合サイト」(https://www.kojinbangocard.go.jp/)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

◆生活保護制度～生活にお困りのときはご相談ください～

生活保護制度は、生活に困っている国民に健康で文化的な最低限度の生活を保障するとともに、就労支援などで自立の助長を目的とする制度です。国が定めた保護基準額と世帯の収入額を比べ、不足する分について保護金品を受けられます。 ●生活保護のご相談は 保護が受けられるかどうかの判断や保護費の支給は、原則世帯単位で行われます。生活保護の相談は、本人または家族の方が直接窓口にお越しください。 問 生活福祉課相談係(区役所第三庁舎1階) ☎(3908)1144

◆宝くじ助成

自治総合センターは、地域文化の振興、コミュニティ活動の支援などの地域振興のための事業を通じて、宝くじの社会貢献広報のために、文化振興事業やコミュニティ助成事業を行っています。 区は、この事業を活用するため募集を行い、今年度は志茂一丁目自治会がコミュニティ活動備品の整備費用の一部を自治総合センター(宝くじ)から助成を受けています。 問 地域振興課地域振興係 ☎(5390)0092



休館

●赤羽文化センター 日 12月15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 ●北区ふるさと農家体験館 日 12月25日(金) 内 茅葺き屋根の維持・管理のため燻煙作業を行います。当日の施設利用・見学はできません。 問 北区飛鳥山博物館管理運営係 ☎(3916)1133

募集

◆令和3年度北区会計年度任用職員(子どもわくわく課・児童指導員)の募集

対 次のいずれかに該当する方 ①保育士の資格を有する方 ②教育職員の普通免許状を有する方 ③児童指導員任用資格を有する方 ④放課後児童支援員認定資格を有する方 ※いずれも取得見込みを含む。 [勤務場所] 児童館・子どもセンター・ティーンズセンター・わくわく☆ひろば(学童クラブ・放課後子ども教室) ※指定管理者制度・業務委託を導入している場所を除く。 [勤務日数] 4週18日勤務 [勤務時間] 原則として、午前8時から午後7時15分までの間において休憩時間を除き1日6時間45分 ※詳しくは北区ホームページ及び募集案内をご覧ください。 [報酬] 月額21万2,868円(採用されるまでに給与改定が行われた場合には、その額により) [募集人員] 30名程度(1・2次募集計) [勤務期間] 令和3年4月1日～令和4年3月31日 [採用方法] 書類審査及び面接 申 子どもわくわく課(滝野川分庁舎1階1番)で配布している募集案内(北区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。 [締切] 1次募集…12月18日(金)(必着) 2次募集…令和3年2月5日(金)(必着) 問 先 114-8546(住所不要) 子どもわくわく課 ☎(3908)9361

◆経済センサス-活動調査の調査員(登録制)を募集します

令和3年6月1日を基準日として全国で経済センサス-活動調査が行われます。それに伴い、北区では調査員を募集します。この調査は、北区内のすべての事業所及び企業の経済活動を明らかにすることを目的としています。調査員の登録を希望される方は、区での登録が必要です。 対 20歳以上の熱意のある方(税務・警察・選挙関係者を除く) 問 地域振興課統計調査係 ☎(3912)4391

講座・催し

◆赤羽文化センター区民講座「日常生活の中で気軽に楽しむ茶道を学びましょう(大日本茶道学会)」

対 区内在住、在勤、在学の方 日 令和3年1月13日～2月17日 毎週水曜 計6回 午後1時30分～3時30分 師 北区茶華道連盟 石村和樵氏 定 10名(抽選) 費 3,000円程度(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、12月20日(日)(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

◆滝野川文化センター区民協働講座「日曜陶芸教室～好きな作品をつくろう～」

日 令和3年1月10日・17日、2月7日・21日 各日曜 計4回 午後1時～4時 師 高橋 濟氏 [協力団体] 夢陶クラブ 定 10名(抽選) 費 540円(教材費・保険料) 申 往復はがき(記入例参照)で、12月15日(火)(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

◆永く楽しむ花壇をめざす! 花壇づくり講座

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で、原則全回参加できる方 日 12月19日、令和3年1月16日、2月27日 各土曜 計3回 午前10時～正午 内 花壇づくりの基本を学んでみどりとのふれあいを楽しみませんか。植替えいらずの宿根草、多年草を中心とした花壇づくりに必要な知識を学べます。「北区環境リーダー養成講座実践編」です。 師 造園家 佐々木知幸氏 定 20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9日(水)(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

◆傾聴講演会「『聴き上手』になって、コミュニケーション力を磨こう!」

対 日常生活やボランティア活動に傾聴を活かしたい方 日 ①12月22日(火) ②令和3年1月20日(水) ③令和3年2月18日(木) ①②午後2時～4時、③午前9時30分～11時30分 ※いずれも同一内容 場 北とびあ7階第二研修室 内 傾聴の基本を学び、日常生活やボランティア活動などに役立てましょう。 師 NPO法人スピリッツ理事長 下大園麻衣氏 定 各40名(申込順) 申 11月20日(金)午前10時から電話またはファクス、Eメール(記入例参照。参加希望日、所属団体がある場合は団体名も記入)、直接窓口で申込 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

◆映画「ジェンダーマリアージュ」上映会トークショー

令和2年度地域づくり応援団事業 日 12月5日(土) 午後2時～5時 場 北とびあ6階ドームホール 内 全米を揺るがした同性婚裁判をテーマにした上映会と、LGBT・性の多様性への理解を広げるトークイベントを開催します。 師 弁護士 寺原真希子氏 定 60名(抽選) 申 Eメール(記入例参照)または下記コードから申込 問 先 Rainbow Tokyo 北区 ☎070(4358)8410 EM rainbowtokyokita@gmail.com 申込コード

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 問い合わせ先 申込先 HP ホームページ EM Eメール

◆図書館で読書会

日 12月12日(土) 午後1時30分～3時
場 中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)
内 参加者同士で課題本についての感想を話し合います。一人で読むのとはまた違った本の読み方を楽しむ会です。見学のみ参加、小中高生の参加も大歓迎です。今回の課題本は『ふしぎの国のアリス』(ルイス・キャロル作/生野幸吉訳)です。
[あらすじ] 白いウサギのあとを追って、アリスは不思議な世界に迷いこみ、奇妙な人物や動物たちに出会います。そこでは、とつぴようしもないできごとが次々と起こり…。ユーモアあふれる不朽のファンタジー文学です。
申 当日、直接会場へ
問 中央図書館事業係
☎ (5993)1125



内 ポルトガルの伝統的なデザインを刺繍した、タペストリーなどの作品を展示します。
[参加団体] ポルトガル刺繍の会
定 混雑状況により入場を制限する場合があります。
③カヌヌ ハワイアン ショー
日 12月20日(日) 午後1時30分～3時(1時開場) **内** フラダンスとハワイアン音楽が彩るトロピカルなハワイアンショーです。
[参加団体] カヌヌ アカバネ フラクラブ
定 50名(先着順)
=以下、①～③共通=
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



新大正琴ミニコンサート 昨年度開催の様子

健康いきいき情報

◆東京都精神科医療地域連携事業メンタルヘルス公開講座

後援 北區
日 12月5日(土) 午後2時～4時
場 北とびあ14階スカイホール、グリーンホール2階(板橋区栄町36-1)、池袋保健所講堂(豊島区東池袋4-42-16)、勤労福祉会館集会室(練馬区東大泉5-40-36)
内 講義形式(板橋区会場からのライブ配信)。演題「睡眠と心身の健康」
師 日本大学医学部精神医学系精神医学分野教授 鈴木正泰氏 **定** 各会場50名(申込順) ※豊島区会場のみ30名
申 電話またはファクス、Eメール(記入例参照。希望する会場も記入)で申込
問 先 医療法人社団じうんどう 慈雲堂病院 **☎** (3928)6511 **FAX** (3928)6626 **EM** kouza@jiundo.or.jp



子育てするなら北區が一番

親子の外遊びを応援! 落ち葉あそび!
 このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

●桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7)
日 12月6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7日(月)・14日(月)・20日(日)・21日(月) 午前10時30分～午後5時
=以下、共通=
申 当日、直接会場へ
問 北區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.jimdofree.com/>
問 子ども未来課次世代育成係
☎ (3908)9097

◆赤羽文化ひろば12月のプログラム

主催 赤羽文化センター利用団体連絡協議会
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、定員を超える入場を制限させていただきますのでご了承ください。
①新大正琴ミニコンサート
日 12月6日(日) 午後2時～3時30分(1時30分開場) **内** 大正琴とギターの哀愁ある音色をお楽しみください。北酒場、希望など全17曲の演奏です。
[参加団体] 新大正琴愛好会・新大正琴コスモス会 **定** 50名(先着順)
②ポルトガル刺繍展示会
日 12月10日(木)～13日(日) 午前10時～午後4時(初日は正午から、最終日は午後3時まで)

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(区役所第三庁舎1階)
☎ (3908)1142

障害のあるお子さんの手当

●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①、②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受給できません。
[支給月額] 重度…5万2,500円
 中度…3万4,970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2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2年8月分から令和3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・進行性筋萎縮症の児童
 ※本人の所得が下表の限度額を超えている方は受給できません。
[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2年度児童育成手当所得限度額は下表のとおりです(令和2年6月分から令和3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)所得額は令和元年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
☎ (3908)9096

中高生対象

レベルアップワークショップ

①初心者のためのDTM(デスクトップミュージック)入門講座
日 令和3年1月16日(土)・17日(日)・24日(日) 計3回 午前10時～午後3時
内 初心者を対象に編集ソフトの使い方から楽曲制作の基礎までを学びます。
師 音楽クリエイター Dr.Usui氏
定 5名(抽選)
 ②チャレンジ! ネイルアート
日 令和3年1月24日・31日、2月7日 各日曜 計3回
Aクラス…午前9時30分～正午 **Bクラス**…午後1時～3時30分 ※AB同一内容
内 爪形成からポリッシュ、ジェルを用いてデザインします。本格的にネイリストを実践しましょう。
師 apua total beauty salon代表 宮原麻由氏
定 各クラス6名(抽選)
=以下、①②共通=
対 区内在住、在学の中高生またはその年齢にあたる方
申 11月25日(水)午前9時から電話またはEメール[記入例参照。件名を「DTMWS申込」または「ネイルWS申込」とし、学校名・学年、①のみ音楽経験の有無・やりたい音楽の方向、②のみアルコールアレルギーや手荒れの有無、クラスの希望(希望に添えない場合あり)も記入)で申込
問 場 先 北區文化振興財団(ココキタ)(北區豊島5-3-13)
☎ (6338)5711 午前9時～午後5時(月曜休館)
EM kcf_bunkasinkou@kitabunka.tokyo



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



詳しくはこちら

滝野川会館講座

対日内定費申下表のとおり ※1通につき1講座。詳しくはホームページをご覧ください。
問場先 〒114-8534 西ヶ原1-23-3 滝野川会館 ☎(3910)1651 HP http://www.takikan.com/

Table with 7 columns: 講座名, 対象, 日程, 時間, 定員(抽選), 費用, 申込方法. Includes courses like 'ビギナーのための英会話' and '水曜先生の英会話'.

※費用には教材費が含まれます。

安全・安心 快適コーナー こんな電話は詐欺のはじまりです!

- 息子を名乗って... カゼをひいて声がおかしい...
警察官を名乗って... 詐欺の犯人があなたの通帳を持っていた...

- 区役所の職員を名乗って... 医療費を払いすぎているので還付金を受け取ることができる...

自動通話録音機、防犯機能付電話、留守番電話、番号表示などで詐欺電話をシャットアウト!



毎月20日は「北区安全・安心の日」!

問生活安全担当課 ☎(3908)1121

特殊詐欺認知件数 1月～9月の累計

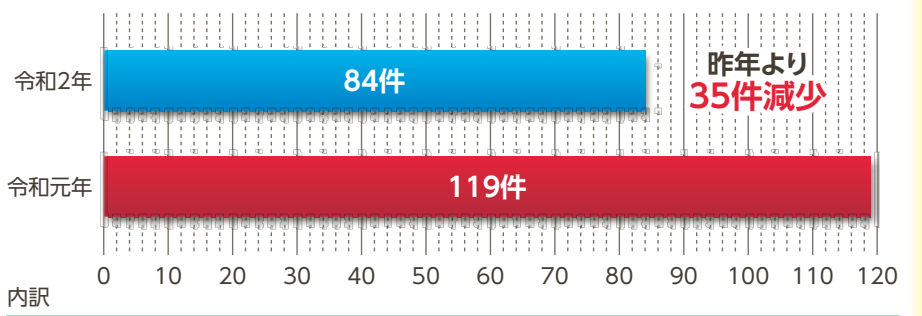


Table listing types of special scams and their counts: オレオレ詐欺 (23), 預貯金詐欺 (15), 架空料金請求詐欺 (4), etc.

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。

- 江戸囃子 鼓太郎 毎月第2・4火曜...
LeiHinahina ハワイアンフラ日毎月第2金曜...

- 大正琴 なでしこ会 毎月第1・3水曜...
和光書道会 毎月3回水曜...

- 堀船サッカークラブ 毎週日曜...
フィフティーズ 硬式テニス...

(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)

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、一部の事業を中止または変更する場合があります。

3/13 小倉貴久子と巡るクラシックの旅Vol.3 まるごとベートーヴェン!
人気シリーズ第3弾! 貴重なピアノ3台で名曲を楽しめる!

12/12 フレッシュ名曲コンサート ロマンティック・イタリー・イタリー!
マエストロ下野と若きソリストたち 年末を飾る名曲の数々をお贈りします!

12/15~12/20 北区AKT STAGE 2020年冬の本公演 #北区の熱海
「熱海殺人事件」 「売春捜査官」



北区公式LINEから北区ニュースがご覧になれます
メニュー画面(広報・シティブロモーション)から「北区ニュース」を読むことができます。

北区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。

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 問い合わせ 先 申込先 HP ホームページ EM Eメール