

# 北区ニュース

## 主な内容

- 年末年始のご案内……………2面
- くらしのトラブル注意報……………2面
- 情報の泉……………3~4面



## 冬の北区を照らす希望のひかり

新型コロナウイルス感染症の医療現場で活躍を続ける、医師や看護師などの医療従事者の方へ向けた感謝の気持ちを「青色」のイルミネーションで表現します。  
[実施場所] 赤羽駅東口広場、赤羽駅西口、北赤羽駅赤羽口

赤羽駅西口

赤羽駅西口

### illumination2020-2021

- |   |   |
|---|---|
| ● 十条駅北口広場<br>[実施] 十条銀座商店街振興組合<br>令和3年1月31日(日)まで | ● 北赤羽駅赤羽口<br>[実施] アクトピア北赤羽商店会<br>1月31日(日)まで       |
| ● 赤羽駅東口広場<br>[実施] 赤羽商店街連合会<br>2月28日(日)まで        | ● 田端駅北口<br>[実施] 田端駅通り商店街振興組合<br>2月28日(日)まで        |
| ● 赤羽駅西口<br>[実施] 西赤羽商店街連合会<br>2月28日(日)まで         | ● 板橋駅東口<br>[実施] 滝野川さくら通り商業会<br>12月13日(日)~1月31日(日) |

☎(5390)1235 産業振興課商工係

※実施期間は変更となる場合があります

### 「今週の花川区長(Photo&News)」を10月から毎週発信しています

毎月の北区ニュース10日号の「窓」だけではお伝えしきれない、北区長の日頃の動向やメッセージをホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

北区ホームページ:  で検索

先月、飛鳥山公園で1年に2度開花する珍しい品種である「十月桜」が開花しました。冷たい空気の中、可憐に咲く淡紅色の花々が、訪れた人々の目を楽しませていました。

▼ 渡沢栄一翁が主役の大河ドラマ「青天を衝け」の放送開始が来年2月14日に決定し、それに合わせて、いよいよ北区飛鳥山博物館内に「大河ドラマ館」が2月20日にオープンする予定です。開設の際には、皆さんもぜひ足を運びください。▼ 何かと慌ただしい年の瀬。高齢者を狙う特殊詐欺の手口はますます巧妙になっています。どうぞご注意ください。▼ 「一陽来復」という言葉があります。冬が去って春が再び巡ってくるという意味であるとともに、悪いことが続いた後で幸運に向かうことを意味します。新型コロナウイルスの感染は、未だ収束の兆しが見えませんが、この言葉のように、来年が皆さんにとって明るく希望に満ち溢れた北区となるよう、職員一丸となって全力で取り組んでまいります。皆さん、どうぞ良い年をお迎えください。

大空に 伸び傾ける 冬木かな  
虚子



窓

北区長 花川 実徳太

年末年始のご案内

窓口業務 年末年始は区役所の窓口や業務が休みになります。施設によって休みが異なりますのでご注意ください。

× …お休みの日

Table with columns: 窓口・施設名, 25日(金), 26日(土), 27日(日), 28日(月), 29日(火)~1月3日(日), 4日(月). Lists various district offices and their closure schedules.

Table with columns: 窓口・施設名, 25日(金), 26日(土), 27日(日), 28日(月), 29日(火)~1月3日(日), 4日(月). Lists various district facilities and their closure schedules.

年末年始のためお休みします

年末年始のためお休みします

- 北区清掃事務所は12月31日(木)から1月3日(日)までお休みとなります。
●北区セレモニホールは1月1日(祝)・2日(土)がお休みとなります。
●桐ヶ丘体育館剣道場は床修繕のため、12月14日(月)から1月8日(金)までお休みとなります。
●中央公園野球場は芝生養生及びグラウンド整備のため、12月28日(月)から3月31日(水)までお休みとなります。

記号の見方 対象日日時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 問い合わせ 先申込先 HP ホームページ EM エメール

戸籍の届出

戸籍窓口事務は、12月29日(火)から1月3日(日)までお休みですが、戸籍の届出は、区役所の巡視室(区役所第一庁舎地下1階)で受付しています。
問 戸籍住民課戸籍係 ☎(3908)8709
休日電話番号(巡視室) ☎(3908)1133

12月29日(火)~1月4日(日)の休日診療など

受診の際は、健康保険証、医療証等を忘れずにお持ちください。
内科・小児科
●北区休日応急診療所(北区医師会館内(王子2-16-11)) ☎(5390)3011
[診療時間] 午前10時~午後10時(9時30分まで受付)
歯科
●休日歯科応急診療所
北歯科医師会館内(中十条2-11-4) ☎(3900)5009
滝野川西区民センター内(滝野川6-21-25) ☎(5567)2055
[診療時間] いずれも午前9時~午後5時(4時30分まで受付) ※事前に電話予約
北区子ども夜間救急事業
12月29日(火)から1月3日(日)はお休みです。この期間は、北区休日応急診療所等をご利用ください。
その他の診療科及び夜間診療など
●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303(24時間自動応答サービス)
HP http://www.himawari.metro.tokyo.jp/
[聴覚障害者の方等専用ファクシミリ案内] FAX(5285)8080(24時間受付)
●東京消防庁救急相談センター ☎(3212)2323(24時間受付)
●小児救急電話相談(東京都) ☎(5285)8898(午前8時~翌朝8時)

ごみ収集・資源回収、粗大ごみ受付センターの受付業務

可燃ごみ・古紙
年末の可燃ごみ収集・古紙回収は12月30日(水)までです。新年は1月4日(月)から収集・回収します。
不燃ごみ
年末の不燃ごみ収集は12月28日(月)までです。新年は1月4日(月)から収集します。ただし、1月8日(金)・9日(土)は月の「第2」ですが、「第1・第3」の地区も含めて、該当する曜日の地区の不燃ごみを収集します。
びん・缶・ペットボトル(ステーション回収)
年末のステーション回収は12月30日(水)までです。新年は1月4日(月)から回収します。 ※1月4日(月)の回収地区でペットボトル回収用ネットを前日配付している場所については、1月2日(土)に配付します。
=以下、共通=
問 [赤羽・王子地区] 北区清掃事務所 ☎(3913)3141
[滝野川地区] 滝野川清掃庁舎 ☎(3800)9191
粗大ごみ受付センター
粗大ごみの電話受付及びインターネットによる受付は12月28日(月)までです。新年は1月4日(月)から受付を開始します。なお、予約が混み合っており、ご希望に添えない場合もありますので、余裕をもって申し込みください。
問 先 粗大ごみ受付センター ☎(5296)7000(月~土曜 午前8時~午後7時)
HP https://sodai.tokyokankyo.or.jp/

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

衣服に火が燃え移る! 着衣着火に気をつけましょう

[事例] ゆったりした袖の服を着ているときに、コンロに火をつけたら、袖口に火が燃え移りやけどを負った。

アドバイス

ろうそくやコンロの火が衣服に燃え移ると大変危険です。高齢者は消火を素早くできず、大やけどにつながる場合もあります。火に近づきすぎないよう気をつけましょう。袖や裾が広がっているデザインの衣類、スカーフやストールなどは、火を使う際は身につけないようにしましょう。また、鍋などの底から炎がはみ出さないよう火力を調節することも大切です。もし衣服に火がついてしまったら、脱ぐ、たたく、水をかけるなどしてすぐに消火しましょう。



## 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。

## 北区広報番組「住めば、北区東京。」

●12月の番組  
充実!豊満!北区の交通網~毎日が便利です。~  
【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。  
【問い合わせ】シテプロモーション推進担当課  
☎(3908)1364

## ◆12月・1月は政治家の寄附禁止PR強化期間です

贈らない!求めない!受け取らない!  
寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。  
【問い合わせ】選挙管理委員会事務局  
☎(3908)9054



## ◆医療資格者は「届出票」の提出を忘れずに!

医療従事者の方は、医師法などの規定により隔年の12月31日現在の状況について届出が必要です。今年は実施年ですので、該当する方は令和3年1月15日(金)までに持参または郵送で届出票を提出してください。  
【対象】すべての医師・歯科医師・薬剤師、都内で業務に従事している保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士の方  
※届出票は北区ホームページからダウンロードできます。また、区内の医療機関及び薬局などには届出票を送付します。  
【提出先】〒114-0001 東十条2-7-3 北区保健所生活衛生課医薬衛生  
☎(3919)0727

## ◆12月10日~16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です

国は、北朝鮮当局による人権侵害問題に関する国民の認識を深め、その実態解明と抑止を目的に、平成18年6月「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」を施行しました。また、毎年12月10日から16日までを「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」としました。本週間に機会に、拉致問題について理解を深めましょう。  
【問い合わせ】多様性社会推進課 ☎(3913)0161

## ◆保育士就職支援研修・就職相談会

共催 北区  
【対象】区内で就職を希望する保育士有資格者または資格取得見込みの方  
【日程】令和3年1月9日(土)  
①就職支援研修(講義「今日求められる保育士像」)…午前10時30分~午後2時  
②認可保育園・認証保育所等の就職についての個別相談会…午後2時~4時  
【会場】北とびあ①7階第2研修室  
②地下1階展示ホール  
【申し込み】詳しくはホームページをご覧ください。  
【問い合わせ】東京都保育人材・保育所支援センター  
☎(5211)2912  
【申し込み】〒160-0023 新宿区西新宿8-2-5 Daiwa新宿ウエストビル3F (株)セレスポ新宿営業所保育士相談会係  
☎(5937)3601  
HP <https://www.tcs.w.tvac.or.jp/jinzai/hoiku/sodankai.html>



## ◆「北区くらしとしごと相談センター」にご相談ください

●総合的な相談  
家計の見直しや必要なサービス・制度等への橋渡しなど、状況に合わせて、自身で生活の立て直しを図るお手伝いをします。  
●仕事に就くための相談  
●住居確保給付金の申請・受付  
【対象】区内在住の方  
※住居確保給付金は収入や資産などの支給要件があります。詳しくは北区ホームページをご覧ください。  
【会場】北区くらしとしごと相談センター(岸町1-6-17岸町ふれあい館1階)(土・日曜、祝日及び年末年始を除く 午前8時30分~午後5時15分) ☎(6454)3104

## ◆司法書士による無料相談会

後援 北区  
登記・法律・空家問題等相談会  
【日程】12月22日(火) 午後6時~9時  
【会場】赤羽会館4階第4集会室(赤羽南1-13-1)  
【内容】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、借金問題などの相談に応じます。  
【申し込み】前日までに電話申込  
【問い合わせ】東京司法書士会 北・荒川支部 大森  
☎(5939)9815

## 募集

### ◆明るい選挙啓発標語(キャッチコピー)募集

【対象】区内在住、在勤、在学の方  
【募集要項】20字以内。1人1作品で、自作・未発表のもの  
※審査のうえ、一般(中学生以上)の部、小学生の部からそれぞれ優秀賞1点(副賞5,000円相当の図書カード)、入賞数点(副賞1,000円相当の図書カード)を決定します。入選作品は選挙の啓発活動に使用します。  
【申し込み】はがき、ファクス、Eメール(記入例参照。小・中・高校生の場合は学校名・学年も記入)または持参で、令和3年1月14日(木)(必着)まで  
※Eメール申込は件名を「標語応募」としてください。  
※募集チラシ(北区ホームページからダウンロードできます)での申込みもできます。  
【問い合わせ】〒114-8546(住所不要)選挙管理委員会事務局(滝野川分庁舎3階)  
☎(3908)9054 FAX(3908)9064  
EM [senkan@city.kita.lg.jp](mailto:senkan@city.kita.lg.jp)

## ◆フリーマーケット 出店者募集

後援 北区  
販売はご家庭で出た不要品に限ります。  
●赤羽公園  
【日程】令和3年1月10日(日) 午前9時~午後3時(雨天の場合は1月17日(日)に順延)  
【会場】赤羽公園(赤羽南1-14-17)  
【出店数】50店(抽選)  
【出店料】1,500円(2.5m×2.5m)  
【申し込み】往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無も記入)で、1月5日(火)(当日消印有効)まで  
【問い合わせ】〒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

### ◆赤羽文化センター区民協働講座「はじめての茶道の所作(裏千家)」

【対象】区内在住、在勤、在学の方  
【日程】令和3年1月22日~2月12日 毎週金曜計4回 午後6時30分~8時  
【講師】茶道師範 篠笠清風氏  
【協力】茶道裏千家清風会  
【定員】10名(抽選) ※飲食は伴いません。  
【申し込み】はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、1月9日(土)(必着)まで  
【問い合わせ】〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター  
☎(3906)3911 FAX(3906)3915



過去の茶道講座の様子

### ◆中央公園文化センターPC特別講座「お楽しみPCサロン」

【対象】Windowsの基本操作ができる方  
【日程】令和3年1月14日(木) 午後2時~4時  
【内容】パソコン相談、ミニセミナー「PowerPoint 2013でチラシ(ポスター)の作成」  
【講師】堀 愛弓氏  
【定員】12名(抽選) 費1,600円(受講料)  
【申し込み】はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、1月5日(火)(必着)まで  
【問い合わせ】〒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

### ◆消費者講座「食品表示を知ってかしい消費者になろう~そうだったのか!目からウロコの健康食品~」

【対象】区内在住、在勤、在学の方  
【日程】令和3年1月25日(月) 午後2時~4時  
【会場】北とびあ7階第2研修室  
【講師】(公社)日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会派遣講師 斉藤俊子氏  
【定員】40名(抽選)  
【申し込み】往復はがき(記入例参照)で、1月18日(月)(必着)まで  
※手話通訳希望の方はその旨を記入して、1月12日(火)(必着)まで  
【問い合わせ】〒114-8503(住所不要)消費生活センター「食品表示講座」係  
☎(5390)1239

### ◆着付け教室~地域で安心して学べる~

【対象】区内在住、在勤、在学の女性(③は自装ができる方)  
【日程】①月曜・自装コース…令和3年1月18日~2月22日 毎週月曜 計6回 午後5時~7時  
②水曜・自装コース…1月13日~2月24日 毎週水曜 計7回 午後5時~7時  
③月曜・他装コース…1月18日~2月22日 毎週月曜 計6回 午後1時30分~3時30分  
【持ち物】着物・帯等  
【定員】各10名(多数の場合は抽選)  
【費用】①③各6,600円 ②7,700円(いずれも前納)  
【申し込み】往復はがき(記入例参照。希望コースも記入)で、12月23日(水)(必着)まで  
【問い合わせ】〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター  
☎(3908)8400

## お知らせ

### ◆都市計画道路補助第92号線の都市計画が変更されました

【告示日】10月27日(火)  
【位置】西ヶ原一丁目~荒川区西日暮里四丁目  
【変更概要】①終点位置の変更 ②延長の変更 ③車線の数の決定  
【関係図書の縦覧場所】都市計画課(区役所第一庁舎3階14番) ☎(3908)9152

### ◆第2回子ども・子育て会議

【日程】12月16日(水) 午後6時30分から  
【会場】区役所第一庁舎4階第二委員会室  
【内容】区の子ども・子育て支援に関する施策についてなど  
【傍聴希望の方は、前日までに電話申込  
【問い合わせ】子ども未来課次世代育成係  
☎(3908)9097

### ◆第232回東京都都市計画審議会

【日程】令和3年2月3日(水) 午後1時30分から  
【会場】都庁内会議室(新宿区西新宿2-8-1)  
【定員】15名(定員を超えた場合、1月20日(水)に公開抽選)  
【申し込み】往復はがき(記入例参照)で、1月13日(水)(当日消印有効)まで  
※プライバシーに関わる案件などで、会議が一部非公開となることがあります。  
※新型コロナウイルス感染症対策として、別室で傍聴等のご協力をお願いする場合があります。  
【問い合わせ】〒163-8001(住所不要)東京都都市整備局都市計画課 ☎(5388)3225

### ◆令和2年国勢調査へのご協力ありがとうございました

国勢調査の結果は、より住みやすい日本にするために、少子高齢化対策や防災計画の策定など、国や都道府県、区市町村が行う施策の資料として活用されます。また、民間企業や学術研究などで幅広く利用されます。  
結果の公表は、令和3年6月より順次行われる予定です。総務省統計局のホームページや官報等でご確認できます。  
【問い合わせ】地域振興課統計調査係  
☎(3912)4391

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する場合があります。詳しくは、各施設のホームページをご覧ください。

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・北区保健所・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・マルエツ浦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

◆スペースゆう啓発講座
みんな「男らしさ」がわからない
～心の身だしなみをチェックしよう～
日 令和3年1月24日(日) 午後1時～3時
内 「男らしさ」「女らしさ」などの固定観念、男女の気持ちのすれ違いの背景やジェンダー観などについて考えるセミナーです。
師 恋バナ収集ユニット「桃山商事」代表 清田隆之氏 定30名(申込順)
申 12月10日(木)午前9時からファクス、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込
※保育(1歳以上未就学児。定員あり(抽選))希望の方は、12月19日(土)までに申込。抽選結果は、12月22日(火)以降にお知らせします。
※手話通訳を希望の方は、12月23日(水)までに申込
※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問 場先 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とびあ5階)
☎(3913)0161 FAX(3913)0081
EM danjo-c@city.kita.lg.jp

◆北区ふるさと農家体験館に
繭玉団子を飾ります
五穀豊穡や無病息災を祈り、繭玉団子を古民家の大黒柱に飾ります(見学可)。
日 令和3年1月10日(日)～一週間程度
午前9時30分～午後4時30分
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

◆北区青少年団体指導者講習会(第II期)
「子どもたちを応援しよう!」

主催 北区青少年委員会
共催 北区教育委員会
対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日 内 下表のとおり
Table with 3 columns: 回, テーマ, 日時

場 北とびあ①③④14階スカイホール
②7階第2研修室 ⑤15階ペガサスホール
師 ①②総合コミュニケーションゲーム研究所 東 正樹氏
③④日野社会教育センター元館長 中能孝則氏
⑤元北区教育委員 森下淑子氏
定30名(抽選)
費1,000円
申 往復はがき(記入例参照。青少年団体等に所属している方は団体名も記入)で、12月24日(木)(必着)まで
問 先 〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323

◆コミスポたきのがわクラブフェス

共催 北区
①健康講座「コロナ感染症～正しい知識で正しい感染対策を～」
場 北とびあ6階ドームホール
師 明理会中央総合病院感染管理認定看護師 豎山純子氏
定100名(先着順)
②書道教室(用具の貸出あり)
場 滝野川体育館第1会議室(西ケ原2-1-6)
[持ち物] 室内履き
=以下、①②共通=
対 区内在住、在勤、在学の方
日 12月20日(日) ①午前10時～11時30分
②午後1時30分～4時30分
申 当日、直接会場へ
※詳しくはホームページをご覧ください。
問 コミスポたきのがわ
☎080(1185)6796
HP https://www.comispo-takinogawa.com/

スポーツ

◆元気ぶらざの水泳教室・健康運動教室
対 区内在住、在勤、在学の方
※日程、内容、定員、費用など詳しくは下記コードからホームページをご覧ください。
申 往復はがき(記入例参照。性別、希望教室名・曜日・時間も記入。子ども教室は学年も記入)で、12月18日(金)(必着)まで
問 場 先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぶらざ ☎(5249)2214

健康いきいき情報

◆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 令和3年1月26日(火) 午前9時30分から
場 北とびあ8階806会議室
師 昭和大学特任教授 田中一正氏
定7名(申込順)
申 12月15日(火)午前9時から電話申込
問 先 障害福祉課公害保健係
☎(3908)9019

◆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・更年期などの相談に無料で応じます。
定5名(申込順)
②女性のからだケア体験コーナー
内 栄養士による食生活チェック(アドバイスカードのプレゼント付き)ほか、乳がん自己チェック、お口の健康チェック、骨盤ゆがみ整えトレーニングなどの体験ができます。
=以下、①②共通=
対 区内在住の女性
日 令和3年1月27日(水) 午後2時～4時
場 赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)
申 12月15日(火)午前9時から電話申込
問 先 健康推進課赤羽健康支援センター
☎(3903)6481

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

離乳食講習会(1月)～みんなで食育・楽しく食育～

対 区内在住で令和2年5月～8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 ※3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

滝野川体育館
IV期幼児・小学生体操教室

対 区内在住、在学、在園で教室開始日に4歳～6歳の幼児または小学生
日 令和3年1月19日～3月16日(2月23日を除く) 毎週火曜 計8回
幼児…午後3時50分～4時40分
小学生…午後4時50分～5時40分
[種目] マット、跳び箱ほか
師 榊ピーウォッシュ指導員
定 各100名(抽選) 費 各800円(初回に集金)
申 往復はがき(記入例参照)で、12月24日(木)(当日消印有効)まで
問 場 先 〒114-0024 西ケ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

滝野川体育館
第III期体験教室

親子リズム&ダンス教室
対 区内在住の2歳～3歳のお子さんと保護者(2名1組)
日 令和3年1月26日～2月16日 毎週火曜 計4回 午前11時～正午
内 親子で一緒にリズムに合わせてダンスをします。
定15組(抽選)
費1,200円(初回に集金)
申 往復はがき(記入例参照)で、12月24日(木)(当日消印有効)まで
問 場 先 〒114-0024 西ケ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

長生きするなら北区が一番

滝野川体育館 第III期体験教室
中高年健康体操教室
対 区内在住、在勤の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
日 令和3年1月26日～2月16日 毎週火曜 計4回 午前9時30分～10時30分
内 ストレッチや軽い筋力トレーニングを行います。
定20名(抽選)
費600円(初回に集金)
申 往復はがき(記入例参照)で、12月24日(木)(当日消印有効)まで
問 場 先 〒114-0024 西ケ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801
=長生きするなら北区が一番=

れっど★しゃつふる
～冬のスポーツ教室～

後援 北区
①屋敷要氏による冬期ベースボールアカデミー(屋内で野球の技術練習会)
日 令和3年1月18日～2月22日 毎週月曜 計6回 [時間] 小学1年生～3年生…午後6時30分～7時30分、小学4年生～6年生…午後7時40分～8時40分
場 教育総合相談センター体育館(滝野川2-52-10) 費 各1万800円
②赤羽サッカースクール
日 1月13日～3月17日 毎週水曜 計10回 [時間] 小学1年生～3年生…午後6時40分～7時40分、小学4年生～6年生…午後7時15分～8時15分
場 赤羽岩淵中学校 費 各1万5,000円
③バルシューレ(ボールを使用した運動教室)
日 1月18日～3月22日 毎週月曜 計10回 [時間] 未就学児(5歳以上)…午後6時40分～7時20分、小学1年生～4年生…午後7時30分～8時10分
場 赤羽岩淵中学校 費 各1万円
=以下、①～③共通=
対 区内在住、在学の小学生(③のみ未就学児(5歳以上)～小学4年生)
定5名(申込順)
申 12月15日(火)午前10時から電話またはEメール(記入例参照)で申込
問 先 NPO法人れっど★しゃつふる 村上
☎080(1338)0297
EM murakami@red-s.net

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 令和3年1月27日(水) 午後2時30分～4時
場 北区NPO・ボランティアがらぎ交流コーナー(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、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 12月15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・ボランティアがらぎ内)(月曜、祝日及び年末年始休館)
☎(5390)1771

北区HP, Twitter, Facebook, LINE QR codes

認知症について知ろう～区民向け北区認知症サポーター養成講座～
受講された方には「認知症の人やご家族を支援します」というしるしの「オレンジリング」をお渡しします。
対 区内在住、在勤の方
日 令和3年1月20日(水) 午後2時～3時30分(1時30分開場)
場 赤羽会館4階小ホール(赤羽南1-13-1)
内 認知症の特徴や認知症の人への接し方について学びます。
定20名(申込順)
申 12月11日(金)午前10時から1月13日(水)までに電話申込
問 先 赤羽高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167