

# 北区ニュース

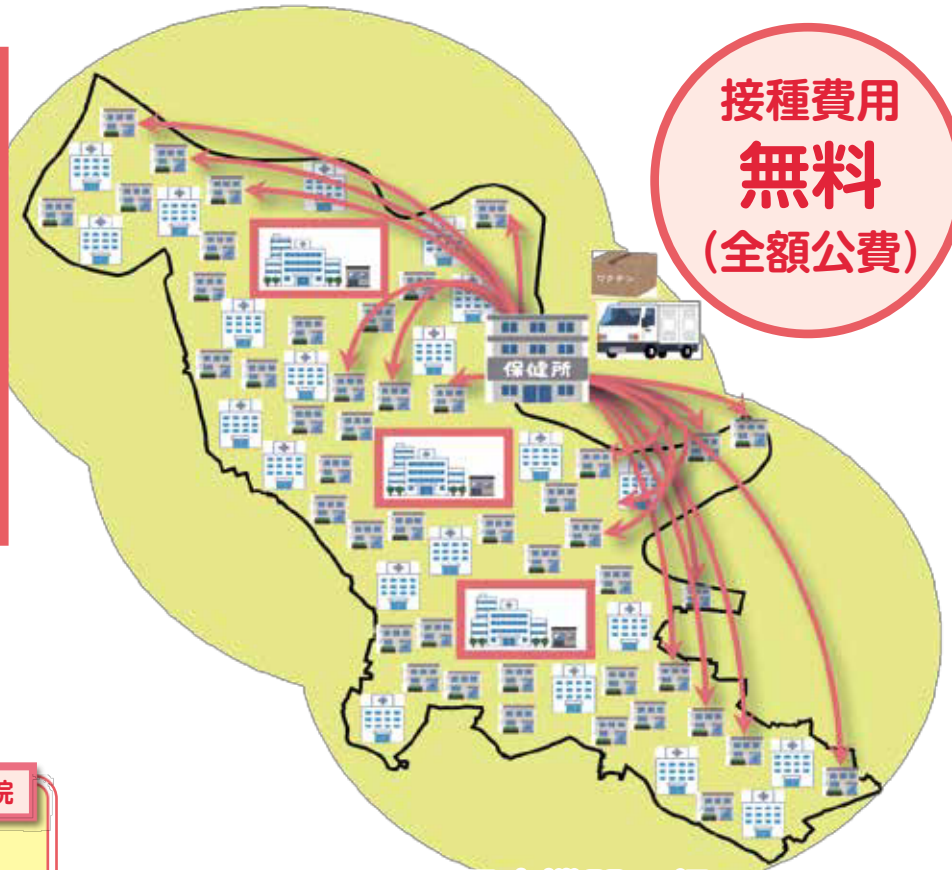
## 主な内容

- 税の申告・納付期限の延長について……………2面
- 3月1日～8日は女性の健康週間です……………2面
- 情報の泉……………3～4面
- ただいまたく……………4面

## 新型コロナウイルスワクチン接種体制のお知らせ

### 【北区方式】＝ 医療機関接種体制

- ・北区は、区内の医療機関や北区医師会等の**地域医療**と連携し、ワクチンの**安心安全**な接種を推進します。
- ・北区独自の取り組みとして**区内3カ所**の**医療機関**に、**ワクチン接種センター**を設置します。



接種は、すべて**医療機関**で行います。  
万一の副反応にも万全に。

### ■接種対象者

すべての区民(対象年齢や優先順位は国が示すとおり)

### ■接種施設

**中核となる病院**

東京都北区  
**ワクチン接種センター**  
(区内3カ所)

**基本型接種施設** (10カ所程度) **病院**

**サテライト型接種施設** (高齢者施設等での接種を含む)  
(30カ所程度) **診療所**

### ■予約方法

パソコン・スマートフォン・電話(コールセンター)で受け付け

### ■スケジュール

- 北区ニュースや北区ホームページで随時お知らせします。
- ・3月末 高齢者(65歳以上)接種券発送(予定)
  - ・4月 高齢者(65歳以上)接種開始
- ※高齢者以外の区民の接種は、今後の北区ニュースや北区ホームページ等でお知らせします。

## 新型コロナウイルスワクチン接種に関するコールセンター開設のお知らせ

### 【接種開始時期・予約方法などのお問い合わせについて】

北区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター  
(Kita City COVID-19 Vaccination Callcenter)

**3月1日開設**

**☎0120(801)222** (フリーダイヤル)

(午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く))

※英語・中国語・韓国語にも対応

### 【ワクチンの効果や副反応など一般的なお問い合わせについて】

厚生労働省新型コロナウイルスワクチンコールセンター  
(Ministry of Health, Labour and Welfare COVID-19 Vaccination Callcenter)

**☎0120(761)770** (フリーダイヤル)

(午前9時～午後9時(土・日曜、祝日も実施))

☎新型コロナウイルスワクチン接種担当課

### 新型コロナウイルスワクチン(COVID-19)のお知らせ

- ・北区ホームページを 見て ください。
- ・コールセンターの 電話は、英語・中国語・韓国語で 話すことができます。

In respect of the information about vaccination of COVID-19, you are requested to refer the Home Page of Kita City. They can attend in Japanese, in English, in Chinese and in Korean.

新冠状病毒疫苗接种的相关信息，请看北区主页。咨询中心的电话可以对应英语、中文、韩语。

코로나19 백신 접종에 관한 정보는, 기타구홈페이지를 봐주세요. 콜센터는 영어, 중국어, 한국어에도 대응하고 있습니다.



Kita City Website



### 税の申告・納付期限の延長について

令和2年分申告所得税(及び復興特別所得税)、贈与税及び個人事業者の消費税(及び地方消費税)、特別区民税・都民税の申告期限・納付期限について、4月15日(木)まで延長されました。

これに伴い、申告所得税、個人事業者の消費税の振替納税の振替日についても、下表のとおり延長されました。

#### 申告期限・納付期限

税目	当初	延長後
申告所得税	3月15日(月)	4月15日(木)
個人事業者の消費税	3月31日(水)	
贈与税	3月15日(月)	
特別区民税・都民税		

#### 振替日

税目	当初	延長後
申告所得税	4月19日(月)	5月31日(月)
個人事業者の消費税	4月23日(金)	5月24日(月)

問 [申告所得税、贈与税及び個人事業者の消費税に関する事]

王子税務署 ☎(3913) 6211

[特別区民税・都民税に関する事] 税務課(課税担当) ☎(3908) 1113

### 3月1日~8日は女性の健康週間です

女性のからだは、生涯を通じてホルモンの変動の影響を受け、月経困難症や更年期障害、骨粗しょう症などが生じやすいです。

近年は、ライフスタイルの多様化や食生活の欧米化等が心身に影響を与え、子宮内膜症・子宮筋腫・乳がん等女性特有の病気が増加しています。

健康で充実した日々を過ごすための基本は生活習慣です。

- ①主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を1日3回とる
- ②適度な運動を続ける
- ③体重をコントロールする
- ④からだを冷やさないようにする
- ⑤メンタルケアを心がける
- ⑥便秘・排尿トラブルがあれば受診する
- ⑦禁煙を心がけ、お酒は控える
- ⑧定期的に健康診断を受ける



- 問 [検診について] 健康推進課コールセンター ☎(3908) 9034
- [相談について] 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

### 後期高齢者医療

#### ◆後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか

保険料が未納となっている方は、必ず納付をお願いします。

納付書を紛失した方には再度お送りしますのでご連絡ください。納付が困難な方は、そのままにせずお早めにご相談ください。

問 国保年金課高齢医療係 ☎(3908) 9069

### 障害者福祉センター手話講習会

対内定費 下表のとおり

日 5月10日~令和4年2月28日 原則毎週月曜

昼間...午後2時~4時(応用は午前10時~正午) 夜間...午後6時45分~8時45分

申 往復はがき(記入例参照)。希望コース、クラスの別、志望理由、手話経歴、在勤の方は勤務先も記入)で、3月25日(木)(必着)まで ※聞こえに心配がある方は、ご相談ください。

講座名	ボランティア養成講座		手話通訳者養成講座	
	費用	3,500円程度(テキスト代)	5,000円程度(テキスト代)	
コース	初級 34講座	中級 34講座	基礎 35講座	応用 40講座
対象	区内在住、在勤の15歳以上(1回再受講可)		区内在住、在勤の20歳以上(再受講不可)	区内在住、在勤または北区手話サークル所属20歳以上(1回再受講可)
定員	昼・夜クラス各13名	昼・夜クラス各10名	中級修了程度の方 将来手話通訳を目指す方	北区登録手話通訳者認定試験を受験する方
選考	抽選(初めての方優先)		4月11日(日) 午後1時30分試験	4月11日(日) 午前10時試験

=以下、共通=

師 北区聴覚障害者協会・北区登録手話通訳者会

問 場先 〒114-0032 中十条1-2-18

障害者福祉センター事業係(月~金曜 午前9時~午後5時)

☎(3905) 7121

※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

(北区ホームページ: [手話講習会](#) で検索)



### 自殺のない社会を目指して 3月は東京都自殺対策強化月間です

新型コロナウイルス感染症による経済活動や社会生活への影響が拡大していることから、自殺リスクの高まりが懸念されています。東京都では、こころの悩みを抱える方や大切な方を自殺により亡くされた方、債務問題に悩んでいる方等に対する相談を行っています。

#### 東京都こころといのちのほっとナビ~ここナビ~

東京都の自殺総合対策に関する情報を集約した常設ホームページです。「ここナビ」では、悩み別の相談窓口や自殺についての基礎知識等、さまざまな情報が、パソコンやスマートフォンから簡単に検索できます。



ここナビ

#### ●東京都自殺相談ダイヤル~こころといのちのほっとライン~

日 3月23日(火)~27日(土) 24時間相談受付

※通常は、午後2時から翌朝5時30分(年中無休)

☎(0570) 087478

#### ●相談ほっとLINE@東京都

日 午後3時~9時30分(年中無休)



ほっとLINE

#### ●多重債務110番

日 3月1日(月)・2日(火) 午前9時~午後5時

☎(3235) 1155



詳しくはこちら



### 消費生活に関する特別相談

### 「若者のトラブル110番」を開設します

消費者被害は自分には関係ない、と思っていませんか。最近ではSNSを悪用して近づき、親しくなったと思い込ませて高額な商品やサービスの契約を迫る手口が増えています。困ったら、一人で悩まず、すぐ消費生活センターにご相談ください。

日 3月8日(月)・9日(火) 午前9時30分~午後4時

※まずは電話でご相談ください。

問 消費生活センター(北とぴあ11階) ☎(5390) 1142

### 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

認可外保育施設などをご利用の無償化対象の方は事前に「保育の必要性の認定」を受ける必要があります

幼児教育・保育の無償化は、認可外保育施設などの利用者も対象です。事前に保育の必要性の認定を受けた方は、利用料が上限額の範囲内で無償となります。詳しくはお問い合わせください。

#### 問 [一時預かり・緊急保育]

保育課保育運営係 ☎(3908) 9127

#### [認可外保育施設・病児病後児保育等]

保育課私立保育園係 ☎(3908) 1333

#### [ファミリー・サポート・センター事業]

子ども家庭支援センター

☎(3912) 1909

#### [企業主導型保育事業]

各施設へお問い合わせください。

#### 滝野川体育館 幼児・小学生体操教室(1期)

対 区内在住、在学、在園の教室開始日に4歳~6歳の幼児または小学生

日 4月6日~6月1日(5月4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、鉄棒、トランポリン

師 株式会社ピーウォッシュ指導員

定 各100名(抽選)  
費 800円(初回に集金)  
申 往復はがき(記入例参照)で、3月15日(月)(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

#### 北区子ども文化教室生徒追加募集!

##### [雅楽教室]

対 区内在住、在学の小学4年生~高校生

日 毎月第1・3日曜 午後1時~4時、毎月第2・4土曜 午後2時~3時30分

師 雅楽演奏家 笹本武志氏

##### [落語教室]

対 区内在住、在学の小学5年生~高校生

日 毎月第1・3日曜 午前10時~正午

師 落語家 五代目三遊亭圓馬氏

=以下、共通=

定 各若干名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、3月31日(水)(必着)まで

※4月4日(日)から順次開講します。参加生徒には日程表等を送付します。

※費用、持ち物等についてはホームページをご覧ください。

問 場先 〒114-0003 北区豊島5-3-13 ココキタ 北区文化振興財団

☎(6338) 5711(月曜休館)

HP [https://kitabunka.or.jp/about/culture\\_class/](https://kitabunka.or.jp/about/culture_class/)



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





## 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、事前の検温、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

### ◆3月10日(水)は「東京都平和の日」です

**黙とうにご協力ください**

東京大空襲などの戦災で亡くなられた方々を悼ずるとともに、世界の恒久平和を願い、午後2時から1分間の「黙とう」を行います。

問 東京都生活文化局文化振興部文化事業課  
☎(5388)3141

### ◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北區

日 3月9日(火) 午後1時30分～4時  
場 区役所第一庁舎1階ロビー  
内 年金の疑問や職場のお困りごとはありませんか。社会保険労務士が相談に応じます。  
申 当日、直接会場へ  
問 東京都社会保険労務士会北支部  
☎(3903)1105

## 募集

### ◆緊急雇用対策 北區会計年度任用職員募集

[募集職種] 事務補助  
[選考方法] 書類審査、基礎能力試験(PC入力作業等)及び面接  
※詳しくは北區ホームページをご覧ください。  
問 職員課人事係  
☎(3908)8031



詳しくはこちら

## 講座・催し

### ◆連続講座「学ぼう!安心安全な地域づくり」

日 ①3月19日(金) ②3月25日(木)  
いずれも午後2時～4時  
※どちらか1回のみの参加可  
場 北とびあ9階901会議室  
内 地域社会での交流やボランティア活動再開に備え、健康維持にも役立つ知識を学ぶ。  
①「地域医療の現状を知る～正しい感染予防を学ぼう」…東京ほくと医療生活協同組合王子生協病院医師 打矢春花氏  
②「石けんを知る～地域循環型社会を目指そう」…エスケー石鹸(株) 目々澤元大氏  
定 各回15名(申込順)  
申 3月2日(火)午前10時からファクス、Eメール(記入例参照。どちらか1日のみの参加を希望する方は①②の別も記入)、電話または直接窓口で申込  
問 先 北區NPO・ボランティアぶらざ(北とびあ4階)  
☎(5390)1771  
FAX(5390)1778  
EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

### ◆障害者福祉センター講演会「高次脳機能障害の理解～特に意欲と感情の起伏について～」

対 区内在住、在勤で、高次脳機能障害でお困りまたは関心のある方  
日 3月24日(水) 午後3時～4時30分  
場 北とびあ7階第2研修室  
内 高次脳機能障害の理解  
師 東京慈恵会医科大学附属第三病院リハビリテーション科教授 渡邊 修氏  
定 55名(申込順)  
申 3月10日(水)から電話またはファクス(記入例参照)で申込  
問 先 障害者福祉センター事業係機能訓練室(月～金曜 午前9時～午後5時)  
☎(3905)7121  
FAX(3905)7116

### ◆北區ワンコイン市

日 3月20日(祝)  
場 下表のとおり  
内 区内商店街が魅力的なワンコイン(100円、500円)の商品を用意して開催します。  
※開催時間は各商店街で異なります。  
問 北區商店街連合会  
☎(5390)1200  
産業振興課商工係  
☎(5390)1235

商店街名	所在地
霜降銀座栄会	西ヶ原1丁目付近
御代の台通り商店街	滝野川6丁目付近
志茂スズラン通り商店街	志茂2丁目付近
十条通り商店街	十条仲原1丁目、上十条3丁目付近
十条銀座商店街振興組合	十条仲原1丁目、上十条2丁目付近
豊島中央通り商店街振興組合	北區豊島3・4・6・7丁目付近

### ◆北區飛鳥山博物館〈回想のための〉テーマ展示「オボエテマスカ?懐かしの暮らしと道具」

日 3月13日(土)～6月13日(日)  
※開館時間は大河ドラマ館と同じ。詳しくはお問い合わせください。  
場 同館常設展示室内「荒川と共に生きるくらし」コーナー(王子1-1-3飛鳥山公園内)  
内 当館の資料の中から戦前から高度成長期の道具を展示し、昔懐かしい生活空間を再現します。  
費 [一般]300円 [障がい者]150円 [65歳以上]150円 [小中高生]100円(常設展示観覧料)  
※渋沢×北區青天を衝け大河ドラマ館のチケットをお持ちの方は、無料で観覧できます。  
問 北區飛鳥山博物館(飛鳥山公園内)(月曜休館)  
☎(3916)1133



火鉢

### ◆北區創業支援施設ネスト赤羽勉強会「スマホで行うInstagramの集客方法」

対 区内事業主または起業をお考えの方  
日 3月17日(水) 午前10時～正午  
内 ひとりで行う写真撮影と商品アピールのテクニックから販売まで  
師 (株)マ・ネージュ代表 上原千春氏  
定 12名(申込順)  
申 3月1日(月)から電話またはファクス(記入例参照)で申込  
※3月17日(水)午後2時～4時に融資に関する個別相談会を開催します(予約制)。詳しくはお問い合わせください。  
問 場 先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9)  
☎(3598)0571  
FAX(3901)7789  
HP <http://www.nest-akabane.com/>

### ◆中小企業人材確保セミナー(オンライン)

対 Zoomによるセミナー参加が可能な中小企業事業者  
日 3月22日(月) 午後2時～4時  
場 オンラインによるライブ配信  
内 コロナ禍での人材の発掘方法やリモートでの会社説明会・面接の実施方法などを具体的に解説します。  
師 (株)シンプルプラン 藤沢由士氏  
定 30名(申込順)  
申 ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、3月17日(水)(必着)まで  
※詳しくは北區ホームページをご覧ください。  
問 先 産業振興課産業振興係  
☎(5390)1234  
FAX(5390)1141  
EM kitaku-job@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 4月2日～6月25日 毎週金曜 計13回  
①午前9時30分～10時30分  
②午前10時45分～11時45分  
定 各20名(抽選)  
費 各1万3,650円  
申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、3月14日(日)(当日消印有効)まで  
※1通1レッスン  
問 場 先 〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館  
☎(3901)3140

## スポーツ

### ◆新しい季節の始まりに、運動でココロもカラダもリフレッシュ! 赤羽体育館「春のスポーツ教室」

[スポーツ教室内容] ①美尻・美脚エクササイズ ②Group Centergy ③気功・自力整体 ④バランスコーディネーション ⑤Group Power  
※①～⑤のほか、約20種類の教室をご用意しています(いずれも抽選)。  
※各教室について詳しくは、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、3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>



詳しくはこちら

### 田端文士村記念館講座

## 「正岡子規ゆかりの地を訪ねて～企画展解説と当館研究員の旅日記」

日 4月18日(日) 午後1時開演(0時30分開場)  
内 伊予松山に生まれ、東京根岸に暮らし田端大龍寺に眠る俳人・歌人の正岡子規。同館で開催中の企画展「正岡子規の系譜～田端の歌よみたち」の解説と、同館研究員の松山旅行記をお話します。  
定 40名(抽選)  
申 往復はがき(記入例参照。2名の際は間柄も記入)で、3月29日(月)(必着)まで  
※1通1名。ただし同居家族に限り1通で2名まで  
問 場 先 〒114-0014 田端6-1-2 田端文士村記念館K係 ☎(5685)5171



詳しくはこちら



子規や親友・夏目漱石も訪ねた松山道後温泉



明治31年 病床上で仕事を続ける正岡子規

©松山市子規記念博物館

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



# スポーツ

## ◆赤羽体育館無料開放イベント

①最高の音楽に合わせて、バーベルを使用して楽しく筋トレ!「Group Power」

定 10名(抽選)

②柔軟性向上、基礎代謝アップ、リフレッシュにもオススメ!「Group Centergy」

定 20名(抽選)

=以下、①②共通=

対 区内在住の16歳以上の方

日 3月27日(土) ①午後0時30分~1時30分 ②午後2時~3時

師 ルネサンストレーナー

申 往復はがき(記入例参照)で、3月14日(日)(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>



詳しくはこちら

## ◆エアロビクスと筋力トレーニング

対 区内在住、在勤、在学で75歳までの医師から運動制限を受けていない方

日 4月9日~5月21日 毎週金曜 計7回

①午後1時~1時45分

②午後2時~2時45分

場 北ノ台スポーツ多目的広場体育館(上十条5-14-4)

師 セントラルウエルネスクラブ専属インストラクター 定 各30名(抽選) 費 2,800円

申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、3月17日(水)(必着)まで

問 先 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

## ◆初級者・初中級者テニス教室

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方(未経験者不可)

日 初級クラス…①4月6日~6月1日(5月4日を除く) 毎週火曜 午前10時~正午

②4月1日~5月27日(4月29日を除く) 毎週木曜 正午~午後2時 ③午前10時~正午

初中級クラス…4月2日~5月21日 毎週金曜

④午前10時~正午 ⑤正午~午後2時 いずれも計8回 場 新河岸川庭球場(岩淵町41)

師 サンスクエア所属テニスコーチ

定 各10名(抽選) 費 各8,000円

申 往復はがき(記入例参照。①~⑤の別も記入)で、3月17日(水)(必着)まで

問 先 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

## ◆パノラマプール春季短期水泳教室

日 4月2日(金)~4月30日(金)

①成人中級チャレンジ水泳教室

②成人中級ステップアップ水泳教室

③成人初級ステップアップ水泳教室

④成人初級ビギナー水泳教室

毎週金曜 いずれも計5回

4月4日(日)~5月2日(日)

⑤幼児水泳教室1(3歳~4歳対象)

⑥幼児水泳教室2(5歳~6歳対象)

毎週日曜 いずれも計5回

※詳しくはパノラマプールのホームページまたは右記コードからご覧ください。

=以下、共通=

師 フクシ・エンタープライズ

申 往復はがき(記入例参照。①~⑥の別、性別も記入)または持参で、3月16日(火)(必着)まで

※申込者多数の場合は抽選

問 場先 〒114-0032 中十条1-5-6

十条台小学校温水プール事務所

☎(5993)8337

HP <https://jyujyodai-pool.jp>



詳しくはこちら

# 健康いきいき情報

## ◆がん検診

### ●肺がん検診(検診車)

対 区内在住の40歳以上の方

日 場 4月16日(金)…王子健康支援センター(東十条2-7-3北区保健所)

4月26日(月)…赤羽健康支援センター(赤羽南1-13-1赤羽会館)

内 肺エックス線検査、喀痰検査

定 各80名(申込順) 費 500円(喀痰検査を併せて行う場合800円)

### ●大腸がん検診(検診車)

対 区内在住の37歳以上の方

日 場 4月16日(金)…王子健康支援センター  
4月26日(月)…赤羽健康支援センター

内 便潜血検査

定 各80名(申込順) 費 300円

### ●胃がん検診(検診車)

対 区内在住の37歳以上で、令和2年度に胃内視鏡検査を受けていない方

※50歳以上で胃内視鏡検査をご希望の方はお問い合わせください。

日 場 4月26日(月)…赤羽健康支援センター

内 胃エックス線検査

定 30名(申込順) 費 無料

=以下、共通=

申 3月16日(火)までに電話申込

問 先 健康推進課コールセンター

☎(3908)9034



最終話 飛鳥山公園再び

※「北区」と「帰宅」をかけてます

公園全体で桜は約600本

レトロな都電が飛鳥山公園を囲むように走る。

桜きれいだね~!

つづ

さくら

そうだね!去年もみんなであつたこと覚えている?

覚えてる!入学式の帰りに写真撮ったよね!ねえ、また同じところで写真撮らない?

いいね!じゃあみんなそこに並んで~

栄一

……カシャッ!

……みてみて!ぼく去年と比べると背が高くなってよ!

龍之介

ほんとだね!こうしてこれからも北区で二人の成長を見守っていけると幸せね

北区は桜が有名なだけじゃなく、駅が多かったり、過ごしやすい環境が整っているから二人が大きくなって生活するのに便利なまちだね

私も北区が大好きだよ!

ぼくもずっと北区に住みたい!

帰宅したくなるまち北区でこれからも素敵な毎日をごそうね!

本連載は今回で最終回になります。これまでご愛読いただき、誠にありがとうございました。

《アクセス》  
〒114-0002 王子1-1-3  
○JR京浜東北線・南北線 王子駅 徒歩3分  
○都電荒川線 飛鳥山停留所 徒歩3分  
◎詳しい情報は右記コードを読み取ってね!!

〈SNS〉

長生きするなら 北区が一番

介護予防講演会 「コロナ時代を元気に生きる!~逆境は工夫の神様~」を動画配信しています!

本講演会は、1月19日(火)北とぴあつつじホールで開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大のため、開催を見合わせることにしました。

今回講師である大淵修一先生にご協力をいただき、講演会の内容を北区ホームページ

にて期間限定で動画配信しています。逆境をポジティブに受け止め、コロナ時代を元気に過ごすためのヒントを学びましょう。

【配信期間】3月31日(水)まで

内 コロナ禍での介護予防への取り組みについて

師 東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長 大淵修一氏

問 長寿支援課

☎(3908)9017

HP <https://www.city.kita.tokyo.jp/choju/event/documents/2021kaigoyoboukouenkai.html> 詳しくはこちら

長生きするなら北区が一番

# 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。希望する時間帯、緊急連絡先も記入)で、3月10日(水)(必着)まで ※教室参加にあたっての注意事項はホームページをご覧ください。

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/>



申込はこちら

教室名	対象 (区内在住、在勤の方)	日程	時間	場所	定員(抽選)	費用 (傷害保険料を含む)
ボクサ&キック女性	18歳~65歳の女性	4月2日~6月25日(5月7日・14日を除く) 毎週金曜 計11回	①午後6時30分~7時30分 ②午後7時40分~8時40分	滝野川体育館プレイルーム	各20名	各1万100円
初心・初級者テニス	18歳~75歳の方 (学生を除く)	4月7日~5月26日(5月5日を除く) 毎週水曜 計7回(予備日6月2日・9日・16日) ※雨天の日、1回のみ座学あり	午後6時30分~8時30分	滝野川体育館テニスコート A・B面	30名	6,500円
キッズスイミング	4・5歳 (区内在住で4月2日現在、4・5歳の幼児)	4月4日~5月2日 毎週日曜 計5回	午前9時10分~10時	パノラマプール十条台 (中十条1-5-6)	40名	4,200円

# 住めば 北区 東京



## 世帯と人口

	(令和3年2月1日現在) 前月比	日本人口	330,455	432減	
世帯数	198,997	19減	男	163,865	206減
総人口	352,914	244減	女	166,590	226減
年齢別人口*	14歳以下… 36,907 (10.5%)		外国人人口	22,459	188増
	15歳~64歳… 228,887 (64.8%)		男	11,299	120増
(構成比)	65歳以上… 87,120 (24.7%)		女	11,160	68増

\*外国人人口を含む

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 Eメール