

# 北区ニュース

主な内容

- 5月は消費者月間です!.....2面
- 区民相談をご利用ください.....3面
- 東京2020オリンピック・パラリンピック聖火リレートーチが北とびあいで展示されます!.....4面
- ぶらり散歩道.....8面

## 高齢者の方の新型コロナウイルスワクチン接種が始まります

新型コロナウイルスワクチン接種担当課

**接種券発送日** 4月23日(金)(75歳以上の方)  
5月10日(月)(65歳以上74歳以下の方)  
(5月1日時点では予約を受け付けておりません)

※掲載内容は令和3年4月20日現在の情報であり、内容は見直される場合があります。

### 高齢者のワクチン接種が始まります

お願い: 予約について、医療機関への直接のお問い合わせはお控えください。

北区は、ワクチンの供給状況から、まず75歳以上の方のワクチン接種を始め、その後すべての65歳以上の方の接種を開始します。接種は、当面の間、区内3つのワクチン接種センター(東京北医療センター、明理会中央総合病院、花と森の東京病院)にて実施します。ワクチンの供給量が増え次第、接種できる医療機関を順次増やしていく予定です。接種には予約が必要で、区が開設するインターネットの予約受付サイトまたはコールセンターで受け付けます。予約には接種券が必要ですので、お手元にご用意いただきながらご予約ください。

### 高齢者ワクチン接種の主なスケジュール

	予約の開始	接種の開始
75歳以上 (昭和22年4月1日以前生まれ)	5月6日(木) 午前9時	5月10日(月)
65歳以上74歳以下 (昭和22年4月2日から 昭和32年4月1日生まれ)	5月24日(月) 予定	

### 円滑な接種にご協力をお願いします

ワクチン接種センターでは、短時間に多くの区民の皆さんが接種する予定です。会場の混雑を避けるため、予診票はあらかじめ自宅で記入し、会場へ持参していただくようご協力をお願いします。また、ワクチンは上腕や肩のあたりに接種しますので、肩を出しやすい服装でお越しください。



### 4月26日(月)よりコールセンターの開設時間を延長しました

接種券発送後のお問い合わせ対応、および予約受付体制の強化のため、4月26日(月)よりコールセンターの開設時間を2時間延長しました。また、5月8日(土)より土・日曜、祝日も開設します。開設時間は、平日は午前9時から午後7時、土・日曜、祝日は午前9時から午後5時です。

### 予約の方法

5月6日(木) 午前9時 予約受付開始

#### ◆インターネットで予約

北区の新型コロナウイルスワクチン接種のホームページから予約受付サイトにお進みください。

HP <https://www.city.kita.tokyo.jp/wakuchin.html>



#### ◆電話で予約

北区コールセンターへおかけください。

※コールセンターが混み合うと、電話が繋がらないことがあります。しばらく時間を置いてかけ直していただくか、インターネットの予約受付サイトからお申し込みください。

※ワクチンの予約は、早い段階で予約の枠が埋まることを見込まれます。

ワクチンは、順次供給されていく予定ですので、日を改めてお申し込みください。

#### ◆券番号の記載がある場所

予約の際に、券番号が必要になります。券番号は封筒に同封された接種券に記載されています。

券番号は  
こちらです



### ワクチン接種に関するお問い合わせ

#### [接種の予約、北区の取り組みなどに関するお問い合わせ]

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

☎ 0120(801)222 (フリーダイヤル)

平日: 午前9時~午後7時  
土・日曜、祝日: 午前9時~午後5時 ※5月8日(土)から  
※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]

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)]

HP [厚生労働省] [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_00184.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_00184.html)

[首相官邸] <https://www.kantei.go.jp/>



## 北区災害時搬送協定締結のタクシー・バス会社が、要介護認定者のワクチン接種会場への移動を支援します

地域医療連携推進担当課

要介護認定を受けている高齢者のうち、接種会場への自力での移動が困難で、ご家族による送迎が難しい方にタクシーでの移動支援を行います。タクシー料金は全額無料です。

**[利用方法]** ワクチン接種の予約完了後、配車取次センターに直接電話し、要介護度や予約日時・場所等を伝え配車を依頼してください。

**[乗車時]** ①介護保険被保険者証 ②接種券をドライバーに提示し、所定の申出書に署名することで乗車ができます。

**問先** 配車取次センター ☎ (3914) 2227 [午前9時~午後5時(土・日曜、祝日を除く)]

5月は  
消費者月間  
です!

# 「消費」で築く新しい日常

令和3年度消費者月間では、消費者一人ひとりが「新しい日常」において、より良い消費行動をとるきっかけとなることを目指し、統一テーマを掲げています。

消費者月間とは…「消費者基本法」改正前の「消費者保護基本法」が昭和43年5月に施行されたことから、その施行20周年を機に、昭和63年から毎年5月を「消費者月間」としています。

## 情報に踊らされないために

新型コロナウイルス感染症の拡大を契機に、マスクを始めとする生活用品の買い占めなどが発生しました。また、心理的に不安定な状態となっている消費者につけ込む悪質商法等により、新たな消費者被害が発生しています。

感染症や災害時の買い占めに限らず、テレビ等で取り上げられた商品がこぞって買われ、商店の棚から消えるという消費行動が繰り返されています。品薄になることが更なる買い占めを引き起こし、インターネット上では高額で転売する行為が確認されています。

「今だけ」「自分だけ」の消費行動を控え、自分のことだけでなく社会全体のことを考えた消費行動が求められています。



### 出張講座のご案内

10名以上の団体、グループの希望する区内集会所に伺い、悪質商法の手口や契約に必要な知識などをわかりやすくお話しします。

町会・自治会、PTA、介護事業所やご近所のグループでも利用できます。ぜひ、ご活用ください。

師 消費生活相談員

申 希望日の1カ月前までに電話申込

問 消費生活センター ☎(5390) 1239



### 消費生活センターにご相談ください

消費者と事業者との間に生じたトラブル、悪質商法の被害、商品やサービスに関する苦情、食品や製品による事故などの相談に、消費生活相談員が助言、事業者とのあっせん、情報提供など問題解決に向けての支援をします。また、多重債務相談を専門機関につなげるお手伝いをします。

日 月曜～金曜(祝日、年末年始を除く) 午前9時30分～午後4時

問 消費生活センター(北とぴあ11階)

☎(5390) 1142(相談専用)

土・日、祝日で北区消費生活センターが相談を受け付けていない時は、

## 消費者ホットライン

# ☎188

局番なし

へお電話ください。

週末等相談窓口で電話をおつなぎします。

●土曜(祝日を除く) 午前9時～午後5時…東京都消費生活総合センター

●日曜及び祝日 午前10時～午後4時…国民生活センター

※年末年始及び上記以外の時間帯はつながりません。

※電話機のタイプにより☎188につながらない場合は、☎0570(064)370へおかけください。



イメージキャラクター イヤヤン

## 健康ひとくちメモ

健康推進課

### ●見直そう!おうちごはん!

外出自粛の影響により、家庭での食事が増えているのではないのでしょうか。新型コロナウイルス感染症は、特定の食品や栄養素をとることで予防できるものではありません。バランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。

#### ◇バランスの良い食事とは?

「主食・主菜・副菜」が揃った食事をとることで、体に必要な栄養素をバランス良くとることができます。

- ・主食…ごはん、パン、麺類
- ・主菜…魚、肉、卵、大豆製品が中心のおかず
- ・副菜…野菜、きのこ、いも、海藻が中心のおかず

「主食・主菜・副菜」が揃った食事にプラスして牛乳・乳製品、果物を1日1～2回とるようにしましょう。



#### ◇スーパーマーケット等の調理食品で「主食・主菜・副菜」を揃えるには?

うどんだけ、サンドイッチだけというとり方になっていませんか。ここでは揃え方の例を紹介します。

冷凍チャーハン	+	野菜スープ		
肉うどん	+	ほうれん草のごま和え	+	果物
サンドイッチ	+	野菜サラダ	+	ヨーグルト

新型コロナウイルス感染症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の休止や区の事業・イベントを中止・延期等する場合があります。詳しくは、各施設・担当課・実施機関のホームページをご覧ください。

記号の見方

対象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 申込方法

問 問い合わせ

先 申込先

HP ホームページ

EM Eメール

# 区民相談をご利用ください

区では、日常生活上のさまざまな問題を相談できる区民相談室を設けています。

**[相談内容]** 下表のとおり

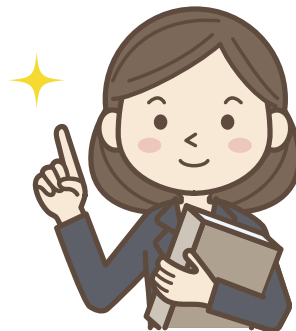
- ・専門相談の対象は、区内に住所を有する方です。費用は無料、秘密は厳守します。
- ・相談時間は、1回30分以内です。
- ・キャンセルする場合は、必ず当日の午前中までにご連絡ください。  
無断キャンセルの場合、次回以降の予約をお断りすることもあります。
- ・相談回数は、各種相談ごとに一人年3回までです。
- ・相談員の指名はできません。

**[申込方法]** ②・③は、希望日の前の週の月曜から、電話または窓口で予約を受付

④～⑬は、当月の相談日の翌日から、翌月分の予約を電話または窓口で受付

**問場先** 広報課区民相談室 (区役所第一庁舎3階2番) ☎ (3908) 1101

**HP** <http://www.city.kita.tokyo.jp/koho/kuse/koho/kocho/sodan.html>



区民相談室

種類	曜日	時間	相談員	相談内容
① 区政相談	月～金曜	午前8時30分～午後5時	区職員	区政についての要望・問い合わせ
② 法律相談	月・水・金曜	午後1時～3時30分	弁護士	土地・建物、相続、金銭貸借、損害賠償、離婚などの一般的な法的解決策
③ 交通相談	金曜	午後1時～4時	専門員	示談方法、損害賠償額の算定、保険金の請求手続きなどの交通事故全般
④ 外国人相談 (中国語)	第2・4火曜		専門員	身近な生活情報の提供、区の行政サービス
⑤ 人権相談	第4火曜		人権擁護委員	いじめ、差別、虐待などの人権問題
⑥ 行政相談	第2木曜		行政相談委員	国の行政全般に対する要望や苦情
⑦ 税金相談	第2・3木曜		税理士	相続税、贈与税、所得税などの税金全般
⑧ 不動産取引相談	第1・3木曜		宅地建物取引士	土地・建物の売買などの不動産取引
⑨ 建築相談	第1・3火曜		建築士	設計、融資、敷地などの建築全般
⑩ 登記等相談	第2木曜		司法書士	登記、債務整理、成年後見などの民事
⑪ 表示登記相談 (調査・測量)	第1木曜		土地家屋調査士	土地の境界・測量調査、新築時の建物表示登記など
⑫ 年金労働雇用相談	第4木曜		社会保険労務士	年金、労働保険・社会保険・人事・賃金などの労務
⑬ 行政書士相談	第2火曜		行政書士	遺言書、遺産分割協議書、借地借家契約書などの作成

## 区民の声

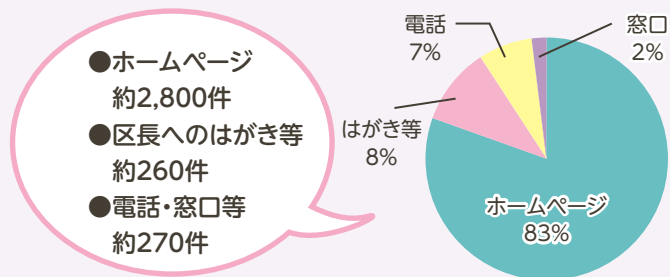
区は「区民とともに」を基本姿勢に、区民の皆さんが主役となる区政運営を目指し、さまざまな機会をとらえ、ご意見・ご要望などをいただいています。皆さんからの声は、担当部署が中心となり実効性や効率性を検討し、施策に反映するように努めています。

### ご意見をお寄せください

区へのご意見・ご要望などは、区の窓口や電話でお聴きするほか、「区長へのはがき・封書」でもお受けしています。「区長へのはがき・封書」は、区の各施設に備えていますのでご利用ください。また北区ホームページからも、ご意見の入力・送信ができます。

### 区民の声の状況

◆ご意見・ご要望をいただいた主な手段と年間の件数は概ね以下のとおりです。  
※ただし件数は年によって増減が多いため、過去3年の平均値を掲載しています。



◆いただいたご意見・ご要望の主な分野は以下のとおりです。

- ・都市整備 (公園・道路・自転車対策など)
- ・教育 (図書館・学校教育など)
- ・生活環境 (たばこ・ゴミ・騒音など)
- ・区民生活 (戸籍住民・国保年金など)

◆区民の皆さんから寄せられたご意見・ご要望などと区への対応の一部を、北区ホームページで公表しています。

**問** 広報課広聴担当 (区役所第一庁舎3階1番)  
**☎** (3908) 1102 **FAX** (3905) 3422



「区長へのはがき・封書」や、北区ホームページから区に寄せられたご意見・ご要望はこちらから

# スペースゆうの総合相談をご利用ください

スペースゆう (北区男女共同参画活動拠点施設) では、こころと生き方・DV相談、女性のための法律相談、にじいろ電話相談を実施しています。その他、DV被害にあわれた女性の方を対象としたグループカウンセリングも実施しています。悩みを一人で抱え込まず、一緒に解決の糸口を探していきましょう。相談は無料、秘密は厳守します。

**[相談内容・申込方法等]** 下表のとおり

種類	曜日	時間	相談員	相談内容
① こころと生き方・DV相談	毎週火曜	午前10時～午後4時50分	専門相談員	DV、夫婦・親子の問題、生き方や職場の人間関係など、さまざまな悩みの相談に応じます。 ※保育・通訳の必要な方は、ご相談ください。 ※男性相談は、電話相談のみとなります。 <b>問先</b> スペースゆう (北区男女共同参画活動拠点施設) (月曜、祝日休館) <b>☎</b> (3913) 0163 (予約制。随時受付)
	第1・5水曜	午後3時～7時50分		
	第2・4水曜	午後1時～5時50分		
	第3水曜	午前10時～午後7時50分		
	第1木曜	午後4時～7時30分 (男性相談)		
	第1・3・5金曜	午前10時～午後3時50分		
	第1土曜	午前10時～11時50分		
	第3土曜	午前10時～11時50分、午後1時～4時30分 (男性相談)		
	第2・4土曜	午前10時～午後3時50分		
② 女性のための法律相談	第3木曜	午後5時～7時15分	弁護士	法律に関する相談に応じます。 <b>問先</b> スペースゆう (北区男女共同参画活動拠点施設) (月曜、祝日休館) <b>☎</b> (3913) 0163 (予約制。相談日の1カ月前から受付)
	第1土曜	午前9時30分～11時45分		
③ にじいろ電話相談	第1土曜	午後2時～5時	専門相談員	LGBTに関する相談に応じます。当事者のほか、家族等の関係者からの相談も受付しています。左記の時間にお電話ください。 <b>問先</b> スペースゆう (北区男女共同参画活動拠点) (月曜、祝日休館) <b>☎</b> (3913) 0162 (予約不要)
	第4木曜	午後5時～8時		



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

### トップアスリートのまち・北区

## 東京2020オリンピック・パラリンピック聖火リレートーチが北とぴあで展示されます!

東京都では令和2年11月より都内全区市町村において、東京2020聖火リレートーチの巡回展示を行っています。  
間近で聖火リレートーチをご覧になれる貴重な機会となりますので、是非お越しください。

**日** 5月6日(木)・7日(金) 午前10時～午後5時(7日は午前9時から)

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、日程が延期になる場合があります。  
開催状況は北区ホームページをご確認ください。

**場** 北とぴあ1階区民プラザ

**内** 展示物 東京2020オリンピック聖火リレートーチ、東京2020パラリンピック聖火リレートーチ 各1本 ※トーチに触れることはできません。

**申** 当日、直接会場へ

**問** 東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136



詳しくはこちら

## 東京2020大会の日程と交通対策のお知らせ

- 日程**
- 7月9日(金): 都内オリンピック聖火リレー開始(北区7月18日(日))
  - 7月19日(月): 首都高速道路の料金施策開始(～8月9日(休)・8月24日(火)～9月5日(日))
  - 7月23日(祝): オリンピック開会式(閉会式:8月8日(祝))
  - 8月20日(金): 都内パラリンピック聖火リレー開始(北区8月20日(金))
  - 8月24日(火): パラリンピック開会式(閉会式:9月5日(日))

**大会に伴う交通対策** 大会時には様々な交通対策が実施されます。【7月19日(月)から9月5日(日)まで(8月10日(火)～8月23日(月)は除く)】  
※この期間前後にも会場整備のための部分的な交通規制や聖火リレーに伴う交通規制などが行われます。

### 〈選手等の大会関係者を輸送するルート〉

選手等の大会関係者が移動の際に使用するルートです。  
大会ルート、練習会場ルート、代替ルートの3つがあります。  
桜色の看板や路面表示が目印です。  
道路のう回やルートを避けた通行にご協力をお願いします。



詳しくはこちら

### 〈高速道路の交通対策〉

高速道路の本線料金所での通行制限や、交通状況に応じた入口閉鎖などが実施されます。

※また一般道路の一部で信号調整が実施されます。



詳しくはこちら

大会に伴う交通規制等の詳細については、東京2020大会公式ウェブサイト「お知らせ欄」をご覧ください。



詳しくはこちら

**【東京2020お問い合わせ窓口】**  
☎0570(09)2020

(公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会

### スムーズビズの取組

スムーズビズの取組\*は、大会時の混雑の回避に役立つほか、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にも有効です。  
※テレワーク、オフピーク通勤、混雑する場所や路線の回避、宅配等の計画的な注文、再配達を避ける等



2020TDM推進プロジェクトでは、  
ホームページで大会期間中の交通等に関する様々な情報をお知らせしています。

2020TDM

検索



詳しくはこちら

### 【お問い合わせ】

東京都オリンピック・パラリンピック準備局輸送課  
☎03(5320)4244

## 第140期 北区区民大学

### 「世界を知る～ハンガリーの歴史と文化～」受講生募集



**対** 区内在住、在勤、在学で原則4回とも参加できる方 **日場** 師右表のとおり  
**内** 気軽に旅行ができない今、北区が柔道及びフェンシングの東京2020大会事前キャンプ地となっている「ハンガリー」の文化や歴史、日本とのかかわりを学び、旅するだけではわからない別の視点から世界をみてみましょう(コロナウイルス感染状況によってはオンラインでの開催に切り替える可能性があります)。

**定** 30名(抽選)

**申** 往復はがき(記入例参照・Eメールアドレスも記入)で5月20日(木)(必着)まで  
※手話通訳を希望の方は、その旨ご記入ください。

**問** 先〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課(滝野川分庁舎2階8番)  
☎(3908)9323

#### プログラム

回	日時	会場	テーマ	講師
1	6月2日(水) 午後2時～4時	北とぴあ 飛鳥ホール	ハンガリーの歴史	ハンガリー文化センター所長 ナジ・アニタ氏
2	6月9日(水) 午後2時～4時		ハンガリーの文化	ハンガリー文化センター文化担当官 コヴァーチ・エメシエ氏
3	6月16日(水) 午後2時～4時		ハンガリー人と会ったら役に立つ ハンガリー語を覚えましょう	博士(文学) チェンドム・アンドレア氏
4	6月23日(水) 午後2時～4時	北とぴあ カナリアホール	レストランから中継! ハンガリー料理の世界 ～シェフ直伝ハンガリー料理の作り方～ ※調理実習はありません。	レストランアズフィノム シェフ ジュリナ・ジョルジュ氏 オーナー 東 孝江氏

## 令和3年度 渋沢栄一プロジェクト推進事業助成のご案内

飛鳥山に居を構えた渋沢栄一翁が大河ドラマの主人公となり、全国から北区に熱い視線が注がれています。今年も渋沢栄一翁を通して北区を盛り上げていただける皆さんを応援します。

助成の対象事業・対象者等詳しくは、右表及び北区ホームページをご覧ください。

**申** 持参または郵送で、7月30日(金)まで



詳しくはこちら



助成区分	渋沢翁顕彰事業助成	渋沢翁商品開発助成
助成対象者	北区に活動の拠点を置く ・区民団体 ・事業者 ・事業者連携による団体 ・各種法人	北区に活動の拠点を置く ・事業者 ・事業者連携による団体 ・各種法人
助成対象事業	渋沢翁と北区の関係性・渋沢翁の功績を広めることを目的とした主体的かつ公益性の高い事業であって、営利性のないもの	北区物産の魅力を区内外に発信するために行う渋沢翁にちなんだ新しい商品の開発・当該開発に伴う販売促進事業
助成上限額	30万円 ※ただし、条件有	30万円
助成率	10分の10	3分の2
申請窓口・問い合わせ先	〒114-8508(住所不要)シティプロモーション推進担当課(区役所第一庁舎3階1番) ☎(3908)1364	〒114-8503(住所不要)産業振興課商工係(北とぴあ11階) ☎(5390)1235

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  
問問合わせ  
先先  
HPホームページ  
EM Eメール

# 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

## 就学相談

お子さんの発達・育児にご心配やお悩みのある方のために就学相談を行います。

対区内に住所を有するお子さんと、次のいずれかに該当する方

- ①令和4年4月に小学校入学の年齢に達し、発達や育児などに不安のある方
- ②現在、就学猶予・免除の措置を受けていて、令和4年4月から就学を希望する方
- ③現在小学校6年生で、令和4年4月から区立中学校の特別支援学級、都立特別支援学校の中学部を希望する方

日5月6日(木)～11月30日(火)(土・日曜、祝日を除く)

※区立小・中学校の特別支援学級(自閉症・情緒障害)の受付期間は、上記と異なりますので、北区ホームページをご覧ください。

申事前に電話予約(午前8時30分～午後5時30分)

問場先 教育総合相談センター就学相談担当(滝野川分庁舎2階)

☎(3908)1237

## 子育て支援講演会「子どもの心を想像して、子どもと一緒に楽しもう～2歳・3歳を中心に～」

体の動かし方、言葉の使い方など上手になる反面、第一次反抗期とも言われる2歳～3歳。この時期の子どもの心の発達について、一緒に考えてみませんか。

対区内在住で、子育て中の方、子育てに興味、関心のある方

日5月26日(水) 午前10時～11時30分  
場北とびあ7階第1研修室

師 吉岡医院小児科医 吉岡隆之氏  
定35名(申込順)

※保育あり(申込順10名)(就学前まで)  
申5月6日(木)から電話申込

※保育希望の方は、お子さんの氏名、年齢、性別もお知らせください。

問先 子ども家庭支援センター  
☎(3914)9565(受付時間:月～金曜 午前9時30分～午後5時)

## Mama'sスクール ママ中心のヨガやおしゃべりタイム、ベビーマッサージやベビーヨガなどの子育て支援講座

対生後3カ月～1歳6カ月の乳幼児と母親(2名1組)

日6月12日(土) 午前10時～11時30分  
場北とびあ9階第1和室「せきれい」

定10組(抽選) 費500円

申往復はがきまたはEメール(記入例参照。お子さんの氏名、年齢も記入)で、5月14日(金)(必着)まで(抽選結果は5月21日(金)までに通知)

問先 〒114-8503(住所不要)北とびあ管理事務所Mama'sスクール係  
☎(5390)1101

※詳しくはホームページをご覧ください。  
HP <https://www.hokutopia.jp/>  
EM [event@hokutopia.jp](mailto:event@hokutopia.jp)

## 子育てトーク

後援 北区

対区内在住の生後1年以内のお子さんと母親  
日5月28日(金) 午前10時～11時(9時30分受付開始)(開催時間中は出入り自由)

場 赤羽会館3階第1和室(赤羽南1-13-1)

内 子育て中のお母さん同士の交流や助産師に相談できる場です。お悩み解決、お出かけ練習、息抜きの場としてお気軽にご利用ください。

[持ち物] 母子健康手帳、バスタオル  
師 助産師 定10組(申込順)

申5月1日(土)～5月20日(木)にEメール(件名に「子育てトーク参加希望」、本文に参加者氏名を記入)またはTwitter北区助産師会@kitakumidwifeの申込フォームから申込

問先 (公財)東京都助産師会北地区分会 滝野川

☎080(7792)5879  
EM [kita.ku.midwife@gmail.com](mailto:kita.ku.midwife@gmail.com)

## 滝野川体育館 幼児・小学生体操教室(Ⅱ期)

対区内在住、在園、在学で教室開始日に4歳～6歳の幼児または小学生

日6月8日～7月27日 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  
師 榎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、5月14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

## エコベルデみどりの教室 子どもと楽しむ家庭菜園教室

対区内在住、在勤、在学の4歳以上の子どもとその保護者

日6月5日(土) 午前10時～11時30分  
内 夏や秋に収穫できる野菜の苗植えや種まきをします。ご家庭でも楽しめるように一部の野菜苗や種はお持帰りができます。

定10組(抽選)  
申往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、5月25日(火)(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](mailto:ecoverde@eco-plan.jp)

## 北区体育協会スポーツ教室 ジュニアスイミング

対区内在住の小学生

日6月4日～7月30日(7月23日を除く) 毎週金曜 計8回 午後5時～6時30分

場 パノラマプール十条台(中十条1-5-6)  
定60名(抽選)

費6,600円(傷害保険料を含む)  
申 ホームページまたは往復はがき(記入例参照。緊急連絡先も記入)で、5月14日(金)(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 詳しくはこちら  
HP <https://kitacity-taikyo.jp/>

## 「ひとり親家庭のための教育資金準備セミナー①高等教育編」とそらまめ相談室相談員による相談

主催 北区教育委員会

対区内在住で、ひとり親家庭の保護者の方(予定の方を含む)

日5月15日(土)  
[セミナー]①午後1時30分～3時30分

[相談]②午後3時40分～5時  
場①②いずれもオンラインによる開催

定①20名  
②4名(いずれも申込順)

申5月14日(金)までにホームページまたは電話で申込

※①②のどちらかまたは両方の申込可  
問先 そらまめ相談室

☎(3908)1363  
HP <https://kitaku-hitorioya.jp/>



詳しくはこちら

## 産前産後のママ仲間と話そう VOL.1

産前産後の居場所探しをしている母親たちのコミュニティ作りに向けて、王子・赤羽・十条周辺の子連れスポットをテーマにお茶会を行います。

対産前産後の母親、お子さん  
日5月27日(木) 午前10時～11時

場 いろむすびcafé(中十条4-17-1コトニア赤羽1階)

内 産前産後の母親を対象として、王子・赤羽・十条周辺の子連れスポットをテーマにお茶会を実施し、母親同士の交流を行います。

費1,500円(1ドリンク&お土産付き)  
申 下記コードまたはEメール(記入例参照。お子さんの氏名も記入)で、5月25日(火)まで

問先 いろむすびcafé

☎080(4799)3171  
EM [cafe@iromusubi.com](mailto:cafe@iromusubi.com)



申込はこちら

## 長生きするなら北区が一番

### 中央公園文化センター区民講座 「より豊かでより便利なパソコン生活を目指そう！」

対区内在住・在勤の60歳以上で、マウス操作やローマ字入力ができ原則全回参加できる方

日6月2日～7月7日 毎週水曜 計6回  
午前10時～正午

内 Windowsの基本操作、ネットでの情報収集の仕方、Zoomの使い方を学びます。

師 さゆりっとう講師 斎藤重喜氏  
定12名(抽選)

費800円(教材費)  
申往復はがき(記入例参照)で、5月25日(火)(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

☎(3907)5661

### 北区体育協会スポーツ教室 シニアシェイプビクス赤羽

対区内在住、在勤で50歳～80歳の方

日6月11日～7月30日 毎週金曜 計8回  
①午後1時30分～2時30分

②午後3時～4時  
場 赤羽体育館エクササイズスタジオ

定各25名(抽選)  
費7,400円(傷害保険料を含む)

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、5月14日(金)(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 詳しくはこちら  
HP <https://kitacity-taikyo.jp/>



詳しくはこちら

### 介護予防で元気はつつサロン(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

※機器を使用するため、ペースメーカーを利用している方は参加できません。

日5月25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 体力測定、個別カウンセリングほか  
師 介護予防運動指導員

定12名(申込順)  
[持ち物] 動きやすい服と靴、飲み物、マスク

申5月6日(木)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

### 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～

認知症の人が安心して地域で生活するためには、地域での見守りや声かけなどのちょっとした支えが必要です。認知症について正しく理解し、地域で認知症の人や介護する人を応援する「認知症サポーター」になりましょう。コロナ禍の今、あなたの力を求めています。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「認知症サポーターカード」を差し上げます。

対区内在住、在勤の方(特に浮間地区在住の方)

日5月26日(水) 午後2時から(1時45分開場)

場 浮間ふれあい館3階第A-Bホール(浮間2-10-2)

内 認知症の特徴や認知症の人への接し方について

定20名(申込順)  
申5月10日(月)午前10時から電話申込(日曜は休日)

問先 浮間高齢者あんしんセンター  
☎(3558)3689



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

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の場合の記入例は6面をご覧ください



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、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

◆住居確保給付金の再申請受付期間の延長

住居確保給付金の受給を終了した方でも、6月30日(水)までに再度申請することで、最大3カ月支給を受けることができるようになりました。
対区内在住の方
※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。
問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、年末年始期間除く 午前8時30分～午後5時15分) ☎(6454)3104

◆～集中豪雨や台風への備えを～

毎年5月は水防月間です。水害の未然防止を図るため、ご家庭にてハザードマップ等の確認を行い、いざという時のために日頃からの備えをお願いします。区では台風等の大雨時に備え、土のうの貸し出しを行っています。
必要な場合はお問い合わせください(当日では対応できない場合がございます)。また、土のうステーションを区内5カ所に設置してあります。土のうステーションには土のうが置いてありますので必要な時にご利用ください。北区ホームページにはハザードマップを始め河川の水位情報、浸水対策に役立つ各住宅等に設置する止水板や雨水貯留槽等の助成制度情報等も掲載していますので併せてご確認ください。
HP https://www.city.kita.tokyo.jp/bosai-bohan/bosai/suigai/index.html

- 【土のうステーション】
①北区役所(王子本町一丁目)
②島下公園(赤羽西六丁目)
③豊島公園(豊島二丁目)
④堀船公園(堀船二丁目)
⑤観音橋脇(滝野川五丁目)
問道路公園課工務係
☎(3908)9213

◆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の状況に留意しながら、5月から6月に募金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。活動資金へのご協力をお願いします。
問日本赤十字社東京都支部北区地区(地域振興課地域振興係)
☎(5390)0092

◆軽自動車税(種別割)の減免申請

次の①～④のいずれかに該当し、かつ、ほかに減免を受けている車両がない場合には軽自動車税(種別割)が減免となる場合があります。
対①心身に障害のある方が所有する場合
②心身に障害のある方のために生計を同一にする方が所有する場合
③心身に障害のある方のみ世帯が所有するもので、その世帯を常時介護する方が運転する場合
④令和3年4月1日現在において、所有者が生活保護を受給している場合
※減免を受けるためには申請が必要です。ただし、すでに減免を受けた方で、今年度の賦課期日(令和3年4月1日)現在において申請内容に変更がないと認められた場合には、今年度も継続して減免を適用します。
申5月10日(月)から24日(月)までに、次の㉗から㉙(代理人が申請する場合は㉗から㉙)を用意して直接窓口へお越しください。
㉗身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳のいずれか(生活保護の方は生活保護受給証明書)
㉘当該車両を運転する方の運転免許証
㉙軽自動車税(種別割)納税通知書
①納税義務者の印鑑
②納税義務者のマイナンバーカード、通知カードまたはマイナンバーが記載された住民票の写しのいずれか(代理人の場合は、上記マイナンバー確認書類の写し)
㉚(代理人の場合)納税義務者からの委任状
㉛(代理人の場合)代理人自身を確認できる証明書
※①～④の場合以外でも、その構造が身体障害者等の利用に供する車両であれば、軽自動車税(種別割)が減免になる場合があります。詳しくは事前にお問い合わせください。
問先 税務課税務係(区役所第一庁舎2階12番) ☎(3908)1114

◆5月31日(月)は軽自動車税(種別割)の納期限です

5月7日(金)頃にお送りする納税通知書で、お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、モバイルレジ、収納推進課(区役所第一庁舎2階19番)、赤羽・滝野川区民事務所などでお納めください。
※モバイルレジについて(ご注意)
モバイルレジでは領収証書や軽自動車税(種別割)納税証明書(継続検査用)が発行されません。必要な方は、金融機関の窓口、またはコンビニエンスストアでお納めください。詳しくは(https://bc-pay.jp/(携帯用アドレス))でご確認ください。
問収納推進課収納係
☎(3908)1124
(原動機付自転車等(北区ナンバーの車両)の廃車や住所・所有者の変更などについて)
税務課税務係 ☎(3980)1114

◆5月31日(月)は自動車税種別割の納期限です

令和3年度の自動車税種別割の納税通知書は、5月6日(木)に発送します。5月31日(月)までにお近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは都税事務所でお納めください。クレジットカードやスマートフォン決済アプリでも納付できます。
問東京都自動車税コールセンター
☎(3525)4066

◆地価公示価格の閲覧

内 令和3年1月1日現在の地価公示価格を都市計画課(区役所第一庁舎3階12番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、各区民事務所、図書館で閲覧できます。
問都市計画課 ☎(3908)9152

◆5月3日は「憲法記念日」、5月1日～7日は「憲法週間」です

昭和22年5月3日に日本国憲法が施行されました。これを記念し、5月3日を憲法記念日、5月1日～7日を憲法週間として、法務省は、憲法の精神や司法の機能について、国民の理解促進に取り組んでいます。日本国憲法は、「国民主権」「基本的人権の尊重」「平和主義」の3つの柱で構成され、国民の暮らしを根底から支えるとともに、人権擁護のため、国民一人ひとりの不断の努力の必要性を訴えています。憲法週間を機会に、日本国憲法の意義について考えてみましょう。
問多様性社会推進課 ☎(3913)0161
HP http://www.moj.go.jp/hisho/kouhou/hisho08\_00024.html

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区
日 5月11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。あなたの街の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

◆都営住宅入居者の募集

【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、募集案内でご確認ください。
【申込書・募集案内の配布期間・場所】
5月6日(木)～14日(金)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.to-kousya.or.jp/)からもダウンロードできます。
申 郵送で、5月19日(水)(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

◆緊急雇用対策 北区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、北区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。
問 職員課人事係
☎(3908)8031



◆北区ふるさと農家体験館活動メンバー募集

年中行事や工作教室、古民家のガイドなどを行うメンバーの募集をします。
対 区内在住、在勤、在学中で年中行事や昔の暮らしについて知っている、または興味のある方
申 申込書(北区ふるさと農家体験館及び北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)にあります)に記入し、郵送、ファクスまたは直接窓口で、6月9日(水)(必着)まで
※はがき申込の場合は、お問い合わせください。
問先 〒115-0055 赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館運営協議会
☎(5993)8361 FAX(5993)8362



講座・催し

◆北区飛鳥山博物館野外講座 「北区文化財めぐり～王子編～」

日 5月28日(金) 午前10時～午後4時(予定)
場 北区飛鳥山博物館(集合)
内 王子地域の指定文化財をめぐる。飛鳥山碑・王子神社・旧醸造試験所第一工場等を歩きます。 ※現地解散
師 当館学芸員 定20名(抽選)
費 一般900円、65歳以上750円(予定。見学料等)
申 往復はがき(記入例参照)で、5月18日(火)(必着)まで
問先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

◆障害者福祉センタータブレット講座 (身体障害者対象)

対 区内在住の15歳以上で、身体障害者手帳をお持ちで、手や指のふるえがあってもタッチ操作が可能な初心者の方
日 6月4日～6月25日 毎週金曜 計4回 午前9時30分～11時30分
内 基本的なタブレット操作方法
師 下澤恵子氏 定4名(抽選)
申 往復はがき、Eメール(記入例参照)で、5月21日(金)(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
☎(3905)7121(土・日曜、祝日を除く)
EM c-jigyos@city.kita.lg.jp



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

# 講座・催し

## ◆中央図書館 「絵本の読み聞かせ講座・はじめの一歩」

**対** 子どもへの絵本の読み聞かせに関心がある方  
**日** ①6月10日(木) 午前10時～正午  
 ②6月15日(火) 午前10時～正午  
 ※①・②同一内容  
**場** 中央図書館3階ホール  
**内** 絵本の魅力を知っていただき、子どもへの読み聞かせの意義や絵本の選び方の大切さなどを学びます。  
**師** 立正大学非常勤講師 黒沢克朗氏  
**定** 各15名(抽選)  
 ※保育あり[4歳未満・定員4名(抽選)]  
**申** 往復はがき(記入例参照。第1希望日と第2希望日を記入、保育希望者は希望日に「保育希望」とお子さんの年齢も記入)で、5月18日(火)(必着)まで  
**問先** 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係  
 ☎(5993)1125

## ◆展示を見に来てね! 「ココキタまつりweek」

ココキタで日々活動しているレジデンスアーティストや、アーティストバンク登録者の展示を中心にココキタを盛大に飾ります。  
 ※詳しくは、チラシ、ホームページをご覧ください。  
**日** 5月22日(土)～5月30日(日) 午前10時～午後8時(最終日は午後5時まで)  
**内** 展示「History of Dctpeppers Theatre ～ココキタで生まれた作品たち～」  
 「★☆北区AKT STAGE公演ポスター展」  
 「『キタクなるまちをつくろう』のつづき」ほか  
**問場** 北区文化芸術活動拠点ココキタ(北区豊島5-3-13)(月曜休館)  
 ☎(6338)5711  
 HP <https://kitabunka.or.jp/cocokita>



理想のキタクなるまちをつくろう(一昨年の様子)



「銀河鉄道の夜」上演 ほか



HINOKI展



★☆北区AKT STAGE公演ポスター展

## ◆自然教室「バードカービング教室」

**対** 区内在住、在勤、在学の18歳以上で全回参加できる方  
**日** 5月30日(日)、6月6日(日) 計2回 午前9時30分～午後0時30分  
**内** 木材を削って、身近な野鳥「シジュウカラ」の模型を作ります。 **定** 10名(抽選)  
**費** 1,500円(材料費) ※道具は用意します。  
**申** 往復はがき、Eメール(記入例参照。当日連絡のつく電話番号も記入)で、5月20日(木)(必着)まで  
**問場先** 〒114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜休館(祝日の時は翌日))  
 ☎(3908)0804  
 EM [jjohokan@eco-plan.jp](mailto:jjohokan@eco-plan.jp)

## ◆滝野川文化センター講座

**①区民講座「はじめての陶芸入門～お茶碗と湯飲みをつくろう～」**  
**対** 区内在住、在勤、在学の全回参加できる方  
**日** 6月3日～7月15日 毎週木曜 計7回 午前9時～正午  
**師** 陶芸家 高橋和則氏 **定** 15名(抽選)  
**費** 2,770円(教材費・保険料)  
**申** 往復はがき(記入例参照)で、5月20日(木)(必着)まで  
**②区民協働講座「ゆかたを着てみましょう」**  
**対** 区内在住、在勤、在学の18歳以上で、浴衣一式をお持ちの女性  
**日** 6月5日～7月17日(6月26日を除く) 毎週土曜 計6回 午前9時30分～11時30分  
**師** 着付け講師 原田ひろ子氏  
**[協力]** はなやぎ会



**③区民協働講座「三味線をひいてみよう」**  
**対** 区内在住、在勤、在学の方  
**日** 6月8日～29日 毎週火曜 計4回 午後2時～3時30分  
**師** 江戸端唄家元 三味線豊臣氏  
**[協力]** 端唄同好会  
**費** 5,000円(三味線レンタル代・教本代)



=以下、②～③共通=

**定** 15名(抽選) **申** はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、②5月21日(金)、③5月22日(土)(必着)まで  
**④PC特別講座Ⅲ期「PowerPoint2013(初級～中級)」**  
**対** Windowsの基本操作、文字入力ができる方  
**日** 6月20日(日)・27日(日) 計2回 午後1時30分～4時30分  
**内** プレゼンテーションの作成(画像・SmartArt、図形の挿入)、ExcelやWordデータの活用、アニメーション効果など  
**師** 堀 愛弓氏 **定** 12名(抽選)  
**費** 5,400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8日(火)(必着)まで  
 =以下、①～④共通=  
**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 FAX(5394)1231

## ◆赤羽文化センター講座

**①区民講座「オンライン会議ってなに?～参加体験してみよう(入門レベル)」**  
**対** 区内在住、在勤、在学の概ね60歳以上で、パソコンの基本操作ができる方  
**日** A. 6月2日(水)・16日(水) B. 6月30日(水)、7月7日(水) 計2回 午後1時30分～3時30分  
**内** Zoomの基本をゆっくり学びます。  
**師** 大人の小学校代表 山城純子氏  
**定** 各10名(抽選)  
**費** 各100円程度(教材費)  
**申** 往復はがき(記入例参照。希望日程ABのいずれか、受講動機も明記)で、5月19日(水)(必着)まで  
**②PC特別講座「みんなのパソコンひろば」**  
**日** 6月3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「Excel2013でアンケート作成(チェックボックス、オプションボタン)」 **師** 堀 愛弓氏 **定** 12名(抽選)  
**費** 2,000円(テキスト代金含む)  
**申** はがき、電話、ファクス(記入例参照)、申込コードまたは直接窓口で5月25日(火)(必着)  
 =以下、①②共通=  
**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



詳しくはこちら

## ◆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** 5月15日(土) 午後2時～4時  
**場** 王子小学校王子ホール(王子2-7-1)  
**内** 映画音楽とスタンダードジャズのギター弾き語り  
**師** 弾き語り人 川上政彦氏  
**定** 40名(先着順)  
**申** 当日、直接会場へ ※緊急事態宣言の発令時は会場の都合により中止となります。  
**問** 北区明るい社会づくりの会 佐藤  
 ☎(3905)8056  
 HP <http://www.kitaku-zatsugaku.jp/>

## ◆フリーマーケット

後援 北区  
 出店者を募集します。販売はご家庭で出た不用品に限りです。  
 ●赤羽公園  
**日** 6月6日(日) 午前9時～午後3時(雨天の場合は6月13日(日)に順延)  
**場** 赤羽公園(赤羽南1-14-17)  
**[出店数]** 50店(抽選)  
**[出店料]** 1,500円(2m×3m)  
**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、5月20日(木)まで(当日消印有効)  
**問先** 〒169-0073 新宿区百人町4-6-12-404 スマイル  
 ☎090(7177)8877

# スポーツ

## ◆ゆったりペースで、気持ちよく走ろう! ランニング初心者も大歓迎! 赤羽体育館「ランニング教室」

**対** 区内在住、在勤、在学の16歳以上の方  
**日** 5月22日(土) 午後2時～3時  
 ※雨天中止 **師** ルネサンストレーナー  
**定** 15名(申込順) **費** 500円  
**申** 5月1日(土)午前10時から電話申込  
**問場先** 赤羽体育館(志茂3-46-16)  
 ☎(3901)3144

## ◆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…6月8日～7月27日 毎週火曜 ①午前10時～正午 ②正午～午後2時 6月3日～7月29日(7月22日を除く) 毎週木曜 ③午前10時～正午  
 初中級クラス…6月4日～7月30日(7月23日を除く) 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、5月19日(水)(必着)まで  
**問先** 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

## ◆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** 5月28日～7月9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、5月17日(月)(必着)まで  
**問先** 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

## ◆少林寺拳法体験教室

後援 北区体育協会  
**対** 区内在住、在勤、在学で5歳～60歳の方(保護者との参加可)  
**日** 5月22日～6月5日 毎週土曜 計3回 午後1時30分～3時  
**場** 滝野川体育館第二武道場(西ヶ原2-1-6)  
**師** 北区少林寺拳法連盟指導員  
**定** 20名(申込順)  
**費** 3,000円(傷害保険料含む)  
**申** 電話またはメール(記入例参照)5月15日(土)(必着)まで  
 ※定員に空きがある場合は当日受付可  
**問先** 北区少林寺拳法連盟 竹中  
 ☎090(1852)9409  
 EM [tsu-take.dharma-00@ezweb.ne.jp](mailto:tsu-take.dharma-00@ezweb.ne.jp)

# 健康いきいき情報

## ◆胃がんハイリスク検診

**対** 区内在住で、下表の年齢に該当する方  
**日** 6月1日(火)～令和4年1月31日(月)(土曜午後、日曜、祝日、休診日を除く)  
 ※医療機関によっては期間内でも予約満了となる場合があります。  
**場** 区内実施医療機関  
**内** 問診、血液検査(血清ペプシノゲン検査、血清ヘリコバクター・ピロリ抗体検査)  
**費** 1,000円  
 ※生活保護等を受給している方は免除  
 ※対象者には、5月中旬に受診票を送付します。対象の方で受診票がお手元に届かない場合はお問い合わせください。  
**問** 健診コールセンター ☎(3908)9034  
 胃がんハイリスク検診対象者

満年齢	生年月日範囲
40歳	昭和56年4月1日～昭和57年3月31日
30歳	平成3年4月1日～平成4年3月31日

(令和4年3月31日現在の年齢)

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

# 健康いきいき情報

## ◆若年健康診査

今年度より、健診期間を拡大して実施します。

**対**区内在住で、30歳～39歳の方(昭和57年4月1日～平成4年3月31日生まれ)

※勤務先等で受診機会のある方は対象外です。

**日**6月1日(火)～令和4年1月31日(月)(土曜午後、日曜、祝日、休診日を除く)

**場**区内指定医療機関

**内**問診、診察、身体計測(腹囲測定含む)、血圧測定、血液検査(肝機能・脂質・腎機能・血糖)、尿検査

**費**1,000円 ※生活保護等を受給している方は免除

**申**①電話、はがきまたはファクス(「若年健康診査申込」、住所、氏名、生年月日、性別、電話番号)で申込 ②電子申請による申込(北区ホームページの「電子申請サービス」よりお申し込みください)

※申込後、受診券を実施期間に合わせて送付します。申込から発送までに時間がかかることがありますので、健診期間内に早めにお申し込みください。

**[受診方法]** 受診券に同封の一覧表に記載の医療機関に事前予約をし、受診券と自己負担金を持参して受診してください。

※医療機関によっては、期間内でも予約満了となる場合があります。

**問先**健診コールセンター

☎(3908)9034

FAX(3905)6500

〒114-8508(住所不要)

健康推進課健康係



申込はこちら

## ◆後期高齢者健康診査

今年度より、健診期間を拡大して実施します。

**対**区内在住で、次の①②いずれかに該当する方

①年度末現在75歳以上で、北区が発行する健康保険証をお持ちの方

②一定の障害のある65歳～74歳の方で北区が発行する後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

※対象の方には受診券を5月中旬に送付します。健診開始日までに届かない方は、ご連絡ください。

※特別養護老人ホーム等に入所中の方は対象外です。

**日**6月1日(火)～令和4年1月31日(月)(土曜午後、日曜、祝日及び休診日を除く)

※生活保護等を受給している75歳以上の方も同じ日程で健康診査を実施します。

**場**「北区後期高齢者健康診査会場」ポスター掲示のある区内実施医療機関

**内**問診、診察、身体計測、血圧測定、血液検査(肝機能・脂質・腎機能・血糖)、尿検査、胸部X線直接撮影など

**申**受診券に同封の一覧表の医療機関に事前予約をし、受診券と健康保険証を持参して受診してください。

※医療機関によっては、期間内でも予約満了となる場合があります。

### ●大腸がん検診

後期高齢者健康診査と同時に大腸がん検診を受診できます。健診受診時に医療機関の受付にお申し出の上、採便キットをお受け取りください(健康推進課への申し込みは不要です)。

**内**問診、便潜血検査

**費**300円 ※生活保護等を受給している方は免除

**問先**健診コールセンター

☎(3908)9034

## 北区の魅力を再発見!

# ぶらり散歩道

今年度は、北区に息づく渋沢翁の足跡や関連施設についてご紹介します。

問シティプロモーション推進担当課 ☎(3908)1364

## ばんこうろ せいえんぶんこ 晩香廬・青淵文庫(飛鳥山公園)

飛鳥山公園の渋沢翁旧邸跡に凛とたたずむ2棟の建物一晩香廬と青淵文庫は、北区が誇る国指定の重要文化財です。渋沢史料館とともに(公財)渋沢栄一記念財団が管理・運営しています。

渋沢翁の邸宅のほとんどは戦災により焼失してしまいましたが、この2棟の建物は奇跡的にその難を逃れることができました。

晩香廬は、渋沢翁の喜寿のお祝いで清水組(現清水建設(株))が贈った建物です(大正6年竣工)。建物そのものがまるで工芸品のように暖かみのある造りになっています。

青淵文庫は、渋沢翁の傘寿と男爵から子爵に昇格したお祝いのために、竜門社(現(公財)渋沢栄一記念財団)が寄贈した建物です(大正14年竣工)。煉瓦および鉄筋コンクリートの堅牢な造りにもかかわらず、柏の葉をデザインしたタイルや美しいステンドグラスで装飾された建物は、どこか東洋的な雰囲気を感じさせています。

どちらも設計者は、清水組の技師長であった田辺淳吉氏。埼玉県深谷市に移築された渋沢翁ゆかりの誠之堂なども手掛けています。

四季折々の変化に富む旧渋沢庭園は、2棟の建物に彩を添え、私たちの目を楽しませてくれます。渋沢翁が暮らした庭園を散策しながら、郷土の偉人に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

**場**飛鳥山公園旧渋沢庭園内(西ヶ原2-16-1) ※ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。

**問**渋沢史料館 ☎(3910)0005 ※建物内部への入館は、渋沢史料館の入館券が必要。開館日は火曜・木曜・土曜(事前にオンラインでの予約が必要です(5月1日現在)。感染症の状況により開館方法の変更有)

**HP** <https://www.shibusawa.or.jp/museum/>



青淵文庫



晩香廬

# 特定健康診査等

## 北区国民健康保険に加入している方へ 特定健康診査(40歳～74歳)

今年度より、健診期間を拡大して実施します。

**対**北区国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方(昭和22年4月1日～昭和57年3月31日生まれ)

※対象の方には受診券を5月中旬に送付します。健診開始日までに届かない方は、ご連絡ください。

**日**6月1日(火)～令和4年1月31日(月)(土曜午後、日曜、祝日、休診日を除く)

※生活保護等を受給している40歳～74歳の方は、上記特定健康診査に準じ、同じ日程で実施します。

**場**「北区特定健康診査会場」のポスター掲示のある区内実施医療機関

**内**【特定健康診査項目】問診、診察、身体計測(腹囲測定含む)、血圧測定、血液検査(肝機能・脂質・腎機能・血糖)、尿検査

【北区追加健診項目】胸部X線直接撮影、心電図検査(医師が必要と判断した方)など

**申**受診券に同封の一覧表の医療機関に事前予約をし、受診券と健康保険証を持参して受診してください。

※医療機関によっては、期間内でも予約満了となる場合があります。

※北区国民健康保険以外の医療保険にご加入の方は、ご加入の医療保険者または勤務先にお問い合わせください。

## 北区国民健康保険以外の健康保険の被扶養者等の方へ 北区追加健診(40歳～74歳)

次の対象で、ご希望の方は北区の医療機関で特定健康診査を受診する際に、北区追加健診項目を同時に受診できます。

**対**①～③全ての要件を満たす方①区内在住の昭和21年6月2日～昭和57年3月31日生まれの方(受診日現在75歳以上の方は除く) ②健康保険組合等の被扶養者の方、または国民健康保険組合に加入している方

③ご加入の健康保険組合等から特定健康診査の受診券が届いている方で、受診券の「契約とりまとめ機関名」(右図参照)に「集合B」と記載のある方

**日**6月1日(火)～令和4年1月31日(月)(土曜午後、日曜、祝日、休診日を除く)

**場**「北区特定健康診査会場」のポスター掲示のある区内実施医療機関

【北区追加健診項目】血液一般検査、胸部X線検査、心電図検査(医師が必要と判断した方)など

**申**電話、はがきまたはファクス(「追加健診申込」、住所、氏名、生年月日、電話番号、ご加入の健康保険の名称(必須)を記入)で申込

※申込後、「追加健診券」を実施期間に合わせて送付します。健診期間内に早めにお申し込みください。

※対象者の要件のうち①②は該当するが、③の特定健康診査受診券の「契約とりまとめ機関名」に「集合B」の記載がない方は、北区追加健診項目のみ受診することができます。ご希望の場合はお問い合わせください。

## 大腸がん検診の同時実施について

特定健康診査等と同時に大腸がん検診を受診できます。健診受診時に医療機関の受付にお申し出の上、採便キットをお受け取りください(健康推進課への申し込みは不要です)。

**内**問診、便潜血検査 **費**300円

※生活保護を受けている方は免除

※一部の北区追加健診では受診できません。

=以下、共通=

**問先**健診コールセンター

☎(3908)9034 FAX(3905)6500

〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係

特定健康診査受診券の例(北区国民健康保険以外の方)

特定健康診査受診券	
令和3年●月●日交付	
(中略)	
窓口での自己負担	
特定健診(基本部分)	負担額又は負担率 ××××円
特定健診(詳細部分)	負担率 なし
保険者所在地	〒.....●市●町.....
保険者電話番号	××××-××××
保険者番号・名称	.....印
●●健康保険組合	
契約とりまとめ機関名 集合B、D/日	
支払代行機関番号	××××××
支払代行機関名	社会保険診療報酬支払基金

記号の見方

対 対象 日 日時 場 会場 内 内容

申 申込方法 問 問い合わせ 先 申込先

HP ホームページ EM Eメール



(令和3年4月1日現在) 前月比	日本人口	330,632	450増
世帯数	199,491	609増	
総人口	352,638	97増	
年齢別人口*	14歳以下...	36,768 (10.4%)	
	15歳～64歳...	228,841 (64.9%)	
(構成比)	65歳以上...	87,029 (24.7%)	
	*外国人人口を含む		
	男	163,972	232増
	女	166,660	218増
	外国人人口	22,006	353減
	男	11,033	225減
	女	10,973	128減