

# 北区ニュース

- 主な内容**
- 北区シルバー人材センター新規会員募集……………2面
  - トップアスリートのまち・北区…2面
  - 情報の泉……………3~4面
  - 長生きするなら北区が一番、子育てするなら北区が一番……………4面

## 新型コロナウイルス感染症についてのお知らせ

(以下は令和3年10月1日現在の情報であり、記載の内容は見直される場合があります)

### 自宅でも安全・安心に療養していただくために

問地域医療連携推進担当課  
☎(3908)1134

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、入院待機者や自宅療養者が増えました。区では入院待機者や自宅療養者の症状が軽快するまでの療養期間を少しでも安心して過ごせるように以下の取り組みをしています。

#### 訪問看護師による健康観察

保健所による健康観察のほかに、区内訪問看護ステーション、医療機関等の協力を得て、入院待機者や重症化リスクのある自宅療養者に対して訪問看護師による健康観察を実施しています。

健康観察期間である10日間、毎日午前と午後を電話をかけて症状や酸素飽和度などを聞き取りしています。必要な場合には、訪問による健康観察や協力医による往診、協力薬局による処方された薬の配達なども行っています。

毎日健康観察を行うことで、症状の変化を見逃さず、症状の変化があればすぐに対応できるようにしています。

また、東京都ではLINEを活用した健康観察を行っています。

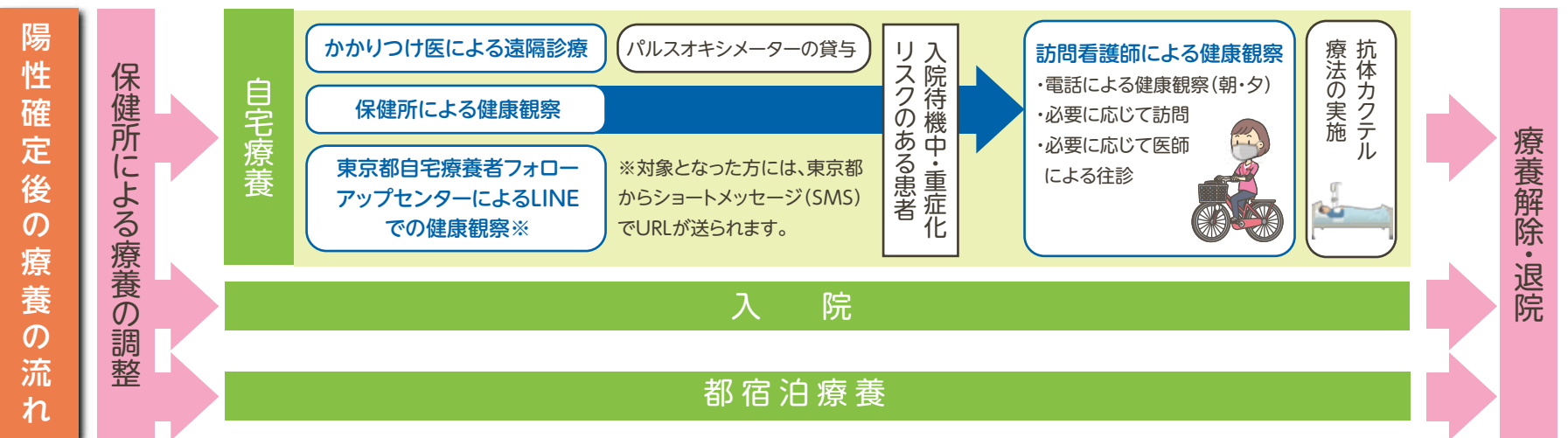


#### かかりつけ医による遠隔診療

PCR検査を受けて陽性となった場合、保健所が必要と認めた方やご希望の方には地域の医師による遠隔診療が可能です。この場合、北区医師会の協力医師が自宅療養期間中、遠隔診療にて体調の確認を行います。

自宅療養中の方は毎日医師に決められた時間に電話などで健康状態やバイタルデータ等を報告し、医師は必要に応じて保健所と入院の必要性などの対応について相談をします。そのほか、自宅療養者に対して、抗体カクテル療法を速やかに実施できる北区版の仕組みを整備しています。

区では、保健所・訪問看護師・かかりつけ医による健康観察を各関係機関からのご協力を得ながら実施しています。入院待機者や自宅療養者が決して取り残されることがないように、区民の皆さんの命を守るために、安全・安心な療養体制を整えています。

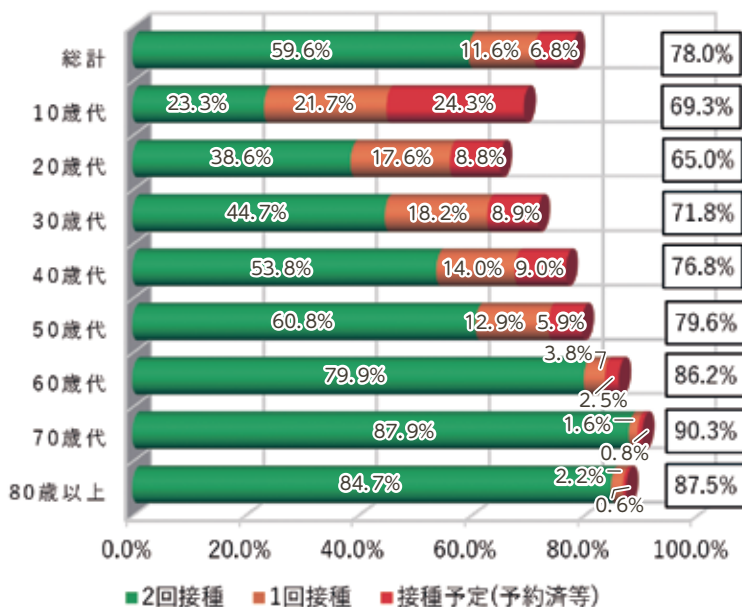


## 新型コロナウイルスワクチン情報

新型コロナウイルスワクチン接種担当課

ワクチン接種を開始してから5カ月が経ち、区民のうち約23万人がワクチンを接種しました。年代別で接種状況を見ると、60歳以上は接種率80%以上と高くなっており、20歳代の接種率が最も低いことが分かります。

年代別接種状況



### ワクチン接種の空き枠状況

区内のワクチン接種予約枠は、令和3年10月1日現在で約1万人分が空いており、まだ余裕があります。今後は、ファイザー社製ワクチンの供給見込みが無く、納品済のワクチンは有効期限が決まっているため、11月以降の会場や予約枠は限定され、区内接種が困難になることが考えられます。

接種を希望しており、まだお済みでない方は、早めにお申し込みください。

### 今後のワクチン接種について

国は、ワクチンの効果の持続期間や、科学的知見、諸外国の対応状況などを踏まえ、3回目接種を行う方針を示しました。区は、国の方針に基づき3回目接種の準備を進めます。詳しくは北区ニュースやホームページでお知らせします。

#### (ワクチン接種の予約や北区ワクチン接種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

☎0120(801)222

[受付時間] 平日:午前9時~午後7時

土・日曜、祝日:午前9時~午後5時

※英語・中国語・韓国語など10カ国語に対応

HP <https://www.city.kita.tokyo.jp/wakuchin.html> (予約は24時間受付)



詳しくはこちら



# 元気があるまち～生涯現役、シルバー世代～ 北区シルバー人材センター新規会員募集



**シルバー人材センターとは**

区市町村ごとに設置されている公益社団法人です。働くことを通じて、高齢者の生きがいと健康づくりをすすめ、活力ある地域社会づくりに貢献しています。

### 仕事をしたい方へ

対 60歳以上の区内在住でセンターの内容を理解し趣旨に賛同できる方、働く意欲がある健康な方 費 初年度のみ会費は免除です。2年目以降、2,000円をお支払いいただきます。

### 入会説明会

原則として、毎月第2水曜実施。1回目9時30分から、2回目11時から

#### 申 電話申込

※予約制です。途中入場はできません。

※予約状況により、2回目の説明会を中止する場合がありますので事前にご確認ください。

※やむを得ず日程を変更する場合がありますので事前にご確認ください。

**問 場先** (公財)北区シルバー人材センター(赤羽1-1-38)

☎(3908)8400(代) FAX(3908)8405

受付時間:月～金曜 午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く)

**HP** <http://www.kita-sc.or.jp/>

### 仕事事例の紹介

#### ○家庭の仕事

家事援助サービス(大掃除、室内清掃、家具移動、粗大ゴミ搬出、除草等)

#### ○会社の仕事

清掃、施設管理、駐輪場管理、自転車整理、屋外軽作業等

#### ○公共の仕事

放置自転車整理、自転車駐輪場管理・整理、児童交通指導員、公園清掃、公共施設の清掃、施設管理等

#### ○その他の仕事

植木剪定、襖・障子張り、宛名書き、パソコン教室、着付教室等

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、仕事の一部を中止している場合があります。

## トップアスリートのまち・北区

### 北区ゆかりのアスリートが東京2020大会に出場しました!

大会終了後、たくさんの方のアスリートに北区へお越しいただきました。

はりもとともかず 張本智和 選手	ひらの みう 平野美宇 選手	すずき 鈴木セルヒオ 選手	やまだ みゆ 山田美諭 選手	はせがわすずか 長谷川涼香 選手
日テレ・ 東京ヴェルディベレーザ	おがたし おり 小方心緒 選手	おがたし しょうこ 太田渉子 選手	おがわひとし 小川仁士 選手	さわだ うらん 澤田優蘭 選手

※日テレ・東京ヴェルディベレーザからは6名の選手が出場しました。

大会名	氏名・チーム名	競技	北区との関わり
オリンピック	張本 智和	卓球 男子シングルス、団体 ★団体 銅メダル	稲付中学校卒業
	平野 美宇	卓球 女子団体 ★銀メダル	稲付中学校卒業
	鈴木 セルヒオ	テコンドー 男子 -58kg級	区内企業所属
	山田 美諭	テコンドー 女子 -49kg級 ★5位入賞	区内企業所属
	長谷川 涼香	競泳 200mバタフライ	田端中学校卒業
パラリンピック	日テレ・東京ヴェルディベレーザ	サッカー 女子	ホームタウン
	小方 心緒	シッティングバレーボール 女子	北区役所勤務
	太田 渉子	パラテコンドー K44 58kg超級 ★7位入賞	北区在住
	小川 仁士	車いすラグビー ★銅メダル	区内小・中学校卒業
	澤田 優蘭	陸上競技 100m(T12)、走り幅跳び(T12)、4×100mユニバーサルリレー ★4×100mユニバーサルリレー 銅メダル	区内小・中学校卒業

区民へのメッセージなど、大会後のインタビューはこちらをご覧ください。

**HP** [http://www.city.kita.tokyo.jp/bunka/ori\\_para/index.html](http://www.city.kita.tokyo.jp/bunka/ori_para/index.html)

**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

## テニスフェスティバル2021

対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方 日 11月7日(日) 正午～午後3時 ※雨天中止 場 浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1) 内 車いすテニス体験と交流イベント

師 リオデジャネイロパラリンピック車いすテニスダブルス銅メダリスト 齋田悟司氏 東京2020パラリンピック車いすテニスシングルス、ダブルス出場 眞田 卓史 定 30名(抽選)

目 申込書(スポーツ推進課(北とびあ10階)、区立スポーツ施設、東京都障害者総合スポーツセンター(十条台1-2-2)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)を郵送、ファクス、Eメールまたは直接窓口で、10月26日(火)(必着)まで ※北区ホームページからも申込可

問 先 〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎(5390)1134 FAX(5390)1137 **EM** spo-suishin@city.kita.lg.jp

## 令和3年 全国地域安全運動

10月11日～20日までの間、次の2点を重点に「全国地域安全運動」が行われます。

- ①子どもと女性の犯罪被害防止
- ②特殊詐欺の被害防止

一人ひとりの安全安心のために、出来る限り

- ・暗くなる前に、友達と家に帰る
  - ・帰宅途中は、ときどき後ろを振り返る
  - ・自宅電話は、自動録音機能付電話にする
- など、それぞれが防犯行動をとりましょう。

毎月20日は「北区安全・安心の日!」

問 生活安全担当課 ☎(3908)1121



## 保育士就職支援研修・就職相談会

対 都内保育園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 内 11月13日(土)

①就職支援研修…就職に役立つ内容を盛り込んだ研修をオンラインで配信(相談会申込者限定)

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

場 ②北とびあ地下1階展示ホール

申 詳しくはホームページをご覧ください、お問い合わせください。

問 東京都保育人材・保育所支援センター ☎(5211)2912

先 〒112-0005 文京区水道2-10-13 (株)アイフィス

☎(5395)1201 FAX(5395)1206

**HP** <https://www.tcsv.tvac.or.jp/jinzai/hoiku/sodankai.html>



詳しくはこちら

## 東京北区渋沢栄一プロジェクト 渋沢栄一翁没後90年特別講演会「故渋沢子爵葬儀の実況」

協賛 (公財)渋沢栄一記念財団

1931年11月11日、91歳の生涯を閉じた渋沢翁。今年には没後90年です。北区では、渋沢翁の命日に合わせてさまざまな企画を実施し、その一つとして、講演会を開催します。

※開催中止の場合、ご応募いただいた方には、書面またはEメールにてお知らせします。

日 11月6日(土) 午後2時から(受付開始午後1時30分) ①第一部…午後2時10分～3時

②第二部…午後3時10分～4時 内 ①当時の渋沢翁葬儀の実況映像を見ながら、渋沢史料館副館長が解説 ②区内の渋沢翁ゆかりの方々によるトークショー

師 ①渋沢史料館 副館長 桑原功一氏

②東京北区大河ドラマ「青天を衝け」活用推進協議会 会長 越野充博氏 ほか

=以下、①②共通=

場 北とびあ2階つつじホール 定 150名(抽選)

申 往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、10月25日(月)(必着)まで

問 先 〒114-8508(住所不要)シティプロモーション推進担当課「渋沢翁講演会」係

☎(3908)1364

**EM** shibusawakoudan@gmail.com





### 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

### ◆第110回東京都北区都市計画審議会

日 11月12日(金) 午後1時30分から(1時受付開始) 場 区役所第一庁舎4階第二委員会室 [予定議題]①東京都市計画地区計画の変更について(赤羽台周辺地区地区計画) ②東京都市計画用途地域の変更について(赤羽台周辺地区地区計画関連) ③東京都市計画高度地区の変更について(赤羽台周辺地区地区計画関連) ④用途地域等の一括変更への取り組み状況についてほか 定 10名(先着順)  
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ  
問 都市計画課 ☎(3908)9152

### ◆国民健康保険料休日納付相談

国民健康保険料の納付にお困りで、平日に都合がつかない方のために、休日の相談窓口を開設します。  
日 10月24日(日) 午前9時～午後4時  
問 場 国保年金課国保保険料係(区役所第一庁舎2階25番) ☎(3908)1135

### ◆[中小企業者向け] 新型コロナウイルス感染症支援制度の電話相談窓口を設置します

国や東京都、北区の新型コロナウイルスに関するさまざまな支援制度のご案内、申請のアドバイスを行う電話相談窓口を設置します。相談は東京都行政書士会北支部の行政書士が対応します。  
対 区内中小企業・個人事業者  
問 電話相談窓口専用  
☎(5390)1138または(5390)1139(月～金曜(祝日、年末年始を除く)午前9時30分～午後4時30分)

### ◆北区中小企業融資に係る利子補給取扱方法を変更しました

新型コロナウイルス感染症感染拡大に伴う中小企業者等の資金繰りを支援するため、区の制度融資をご利用の方が条件変更等をされた際の利子補給を継続します。詳しくはお問い合わせください。  
問 産業振興課経営支援係  
☎(5390)1237 FAX(5390)1141  
EM shien@city.kita.lg.jp

### ◆令和3年度北区職員募集

以下の職種の職員を募集しています。  
・育児休業代替任期付職員(福祉)  
・看護師  
詳しくは北区ホームページをご覧ください。  
申 申込書を郵送で、11月4日(木)(当日消印有効)まで  
[一次選考日]11月23日(祝)  
問 先 〒114-8508(住所不要)  
職員課人事係  
☎(3908)8031



詳しくはこちら

### ◆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 10月27日(水) 午後6時～9時  
場 北とびあ8階804A会議室  
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  
申 前日までに電話申込  
問 先 東京司法書士会 北・荒川支部  
山下 ☎(6323)0552

### ◆「法の日」無料相談会

後援 東京法務局・北区  
日 10月29日(金) 午後1時～4時  
場 区役所第一庁舎1階ロビー 内 土地・建物の調査・測量、境界問題及び不動産の表示登記の相談 申 当日、直接会場へ  
問 東京土地家屋調査士会北・荒川支部  
支部長 塚田 ☎(5963)6837

## 講座・催し

### ◆赤羽文化センター区民講座

①「荒ぶる川」荒川が氾濫したらわたしのまわりの危険度は?～避難行動計画を作ろう～  
日 11月13日(土) 午後2時～3時30分  
内 命を守るため、事前に自分のとるべき避難行動計画であるマイ・タイムラインを住んでいる地域や生活環境に応じ、作成します。  
師 (公財)市民防災研究所  
[協力] 北区危機管理室防災・危機管理課  
定 15名(抽選)  
②日本の伝統文化「茶道の心得」これを知っておけば招かれても安心(大日本茶道学会)  
日 11月15日～29日 毎週月曜 計3回  
午前10時30分～正午 内 茶道の所作を通じて、日本古来の礼儀作法の基本を学びます(飲食なし)。  
師 北区茶華道連盟 石村和樵氏  
定 10名(抽選)  
=以下、①②共通=  
対 区内在住、在勤、在学の方  
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、11月2日(火)(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

### ◆北区飛鳥山博物館講座「秋の博物館サロン講座 縄文人のママの栽培」

日 10月30日(土) ①午前10時～10時45分 ②午後2時～2時45分 ※①②同一内容  
場 同館常設展示室(王子1-1-3飛鳥山公園内) 内 七社神社前遺跡出土の浅鉢形土器で見つかった、ママの圧痕からわかった縄文人の植物栽培についてお話しします。  
師 同館学芸員 定 各12名(申込順)  
費 一般300円、65歳以上150円、小中高生100円(常設展示観覧料)  
申 10月12日(火)午前10時から電話申込  
問 先 北区飛鳥山博物館(月曜休館)  
☎(3916)1133

### ◆エコベルデみどりの教室～ドライフラワーのクリスマスリースを作ろう～

対 区内在住、在勤、在学の4歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 日 11月28日(日) 午前10時～11時30分 内 ドライフラワーや木の実など、自然素材を使ったクリスマスリースを作ります。 定 15名(抽選)  
費 200円 申 往復はがき、ファクス、Eメール(記入例参照。保護者同伴の場合は同伴者名も記入)で、11月16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

### ◆簡単!お手軽!足・脚・腰のセルフケア

対 区内在住、在勤、在学の方  
日 11月5日(金) 午後7時～8時30分  
場 北とびあ13階飛鳥ホール  
内 足やふくらはぎ、腰にお悩みのある方向けの、自分で自分の身体をお手入れする「セルフケア」の講座です。マットに寝ながら行う動作があります。  
師 田井村悦子氏 定 28名(抽選)  
申 往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照。参加する方の全員の氏名(ふりがな)記入。1通につき2名まで)・住所・年齢・電話番号も記入)で、10月22日(金)(必着)まで  
問 先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068  
FAX(3905)6500  
EM kenko-suishin@city.kita.lg.jp

### ◆グランドアイチ ～免疫力を高める呼吸体操～

対 区内在住、在勤、在学の方  
日 11月16日(火) 午後7時～8時30分  
場 北とびあ13階飛鳥ホール  
内 グランドアイチは、どこでもできる簡単な「呼吸体操」です。深くゆったりした呼吸をしながら、心地よく身体を動かしていきます。  
師 松本桂江氏 定 28名(抽選)  
申 往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照。参加する方の全員の氏名(ふりがな)記入。1通につき2名まで)・住所・年齢・電話番号も記入)で、10月29日(金)(必着)まで  
問 先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068  
FAX(3905)6500  
EM kenko-suishin@city.kita.lg.jp

### ◆北区飛鳥山博物館スポット展示 JOMON土器 VS YAYOI土器 -どっちがスキ?どっちもドキッ!

日 10月26日(火)～12月5日(日) 午前9時～午後5時  
場 同館3階飛鳥山アートギャラリー第1室(王子1-1-3飛鳥山公園内)  
内 多種多様な文様と形の縄文土器。洗練されたスタイルの弥生土器。区内の遺跡で発掘された土器の中からセレクトして紹介します。  
問 北区飛鳥山博物館(月曜休館)  
☎(3916)1133

### ◆おとなのためのおはなし会

後援 北区教育委員会  
対 一般の方(乳幼児同伴はご遠慮ください)  
日 11月7日(日) 午後1時30分～4時  
場 中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)  
内 日頃子ども達に語っているお話を大人の方にも楽しんでいただきます。  
申 当日、直接会場へ  
問 北区おはなしの会 和泉じゅん子  
☎042(469)3118

### ◆女性再就職支援セミナーin北区 「私らしいライフキャリアを作る!」

主催 東京しごと財団  
共催 北区  
対 就職活動中またはこれから働きたいと考えている女性 日 11月10日(水) 午前10時～正午 場 北とびあ7階第二研修室  
内 再就職への一歩を踏み出すために知っておきたいことを簡単なワークをしながら考えます。セミナー終了後に個別相談を実施します(希望者のみ)。※詳しくはホームページをご覧ください。 定 40名(申込順)託児あり  
申 電話またはホームページから申込  
問 先 東京しごとセンター  
☎(5211)2855  
HP <https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/>

### ◆北区中小企業経営者向けセミナー 「渋沢栄一が追及した経営の本質とその素顔に迫る」

後援 北区  
対 区内中小事業者及び経営に携わる方  
日 10月28日(木) 午後6時30分～9時(予定) 場 北とびあ14階スカイホールまたはオンライン 内 「日本資本主義の父」と呼ばれ多くの会社の設立に尽力した渋沢栄一の経営の考え方やその素顔について学びます。  
師 (公財)渋沢史料館館長 井上 潤氏  
定 50名  
申 10月26日(火)までに電話またはEメールで申込 ※オンライン参加の場合は必ずメールで申込ください。  
問 先 (一社)東京中小企業家同友会事務局 佐藤裕太 ☎(3261)7201  
EM satou@tokyo.doyu.jp

## スポーツ

### ◆バスケットがもっと好きになる! 未経験者も大歓迎!赤羽体育館「バスケットボール教室」

対 区内在住、在学の小・中学生  
日 ①10月27日(水) ②11月18日(木) ③12月16日(木) いずれも午後6時30分～8時30分 師 JBA公認ライセンスプロコーチ 定 各30名(申込順)  
費 各2,030円 申 10月10日(日)午前10時より下記コードから申込  
問 場 赤羽体育館(志茂3-46-16)  
☎(3901)3140  
HP <http://akatai.net> 申込はこちら



### ◆コムスポフェス

共催 北区  
①ランニングフォームクリニック  
日 10月31日(日) 午後1時30分～3時30分  
師 慶應義塾大学医学部三四会競争部コーチ 後藤淳一氏  
定 20名(抽選) 費 1,500円  
申 10月16日(土)までに右記コードから申込  
②書道教室  
日 10月31日(日) 午前10時～正午、午後1時～4時30分  
費 一般500円、会員300円  
申 当日、直接会場へ ※用具の貸し出しあり  
=以下、①②共通=  
対 区内在住、在勤、在学の方  
場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)  
※室内履きをご持参ください。  
当日が衆議院選挙日となった場合は中止となります。  
問 コムスポたきのがわ  
☎080(1185)6796





# スポーツ

## ◆「卓球混合ダブルス金メダル獲得記念混合ダブルス卓球大会」 区民優先募集

主催 一般社団法人Tリーグ  
共催(予定) 北区

**対**区内在住、在勤、在学の卓球経験者の方(男女1組での申込) ※観戦はどなたでも可  
**日**11月6日(土) 午前9時30分～午後5時  
**場**赤羽体育館メインアリーナ(志茂3-46-16) **[ゲスト]**日本卓球協会強化本部長 宮崎義仁氏 **定**80組(10月20日まで区民優先枠) **申**ホームページから申込  
詳しくは下記コードからご確認ください。



申込はこちら



北区ホームページ

同日、サブアリーナで、東京2020大会で実際に使用した卓球台や、北区の取り組みに関する展示を行います。申込不要。会場は土足厳禁です。

**問**東京オリンピック・パラリンピック担当課  
**☎**(5390)1136  
**EM**info@tleague.jp

## ◆区民体育大会合気道演武会

主催 北区・北区体育協会

**対**区内在住、在勤、在学中で中学生以上の方  
**日**11月7日(日) 午後1時～4時  
**場**滝野川体育館第二武道場(西ヶ原2-1-6)  
**申**10月31日(日)までに、ホームページから申込(定員に空きがある場合は当日参加可)  
**HP**https://www.kitakuaidokai.com  
**[問合せ方法]**ホームページ内の問合せボタンからメールにて問い合わせ

## ◆れっど★しゃっふるクラブフェスタ

共催 北区  
後援 (一社)東京都北区観光協会

**日**10月30日(土)  
**場**赤羽体育館(志茂3-46-16)  
**内**①親子でボードゲーム「ゲームで学ぶ北区と渋沢栄一」  
②アルティメット体験会  
③一生自分の足で歩き続けるためのエクササイズ  
④バトミントン教室  
⑤プロから教わるグッズ教室  
**問**NPO法人れっど★しゃっふる  
**☎**080(1338)0297



詳しくはこちら

# 健康いきいき情報

## ◆薬のおはなし～薬を正しく使ってぜん息をコントロールしよう～

**対**ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患のある方、関心のある方  
**日**11月9日(火) 午後2時30分～4時  
**場**北とびあ14階スカイホール  
**内**ぜん息・COPDの薬物療法、薬の効果、吸入薬の使い方などを学びます。 ※お薬手帳・吸入薬をお持ちの方はご用意ください。  
**師**北区薬剤師会所属薬剤師  
**定**60名(先着順) **申**当日、直接会場へ  
**問**障害福祉課公害保健係  
**☎**(3908)9019

## 長生きするなら北区が一番



### 介護予防で元気はつらつサロン

●志茂いきいき教室  
**対**志茂1～5丁目に住居の65歳以上で、医師から運動制限されていない方  
**日**11月1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)

**内**筋力アップ体操  
**師**介護予防運動指導員  
**定**15名(申込順)  
**[持ち物]**動きやすい服装と履きなれた運動靴、フェイスタオル、飲み物、マスク  
**申**10月18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

●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、岩淵町に住居の65歳以上で、医師から運動制限されていない方  
**日**11月9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**介護予防体操  
**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**10月13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

●ノルディックウォーキング入門編(室内)  
**対**田端、中里、上中里1丁目、西ヶ原1丁目に住居の65歳以上で、医師から運動制限されていない、通常歩行が可能な方  
**日**11月11日(木) 午後2時～3時30分  
**場**田端ふれあい館第1・第2ホール(田端3-16-2)

**内**2本のポールを使って、足腰元気に、コ罗纳禍での体力低下を解消します。  
**師**日本ノルディックフィットネス協会公認 マスターインストラクター  
**定**10名(申込順)  
**費**ポールレンタル代300円(当日徴収)  
**[持ち物]**動きやすい服装と履きなれた運動靴、フェイスタオル、飲み物、マスク  
**申**10月15日(金)午前10時から10月30日(土)午後6時までに電話申込  
**問先**滝野川はくちよう高齢者あんしんセンター **☎**(3822)6080

### 家族介護者教室「訪問診療について学ぶ」

**対**区内在住、在勤の方  
**日**11月10日(水) 午後3時～4時  
**場**志茂ふれあい館(志茂1-34-17)  
**内**往診との違いや診療内容・緊急時の対応・費用に至るまで訪問診療の基礎知識を学びます。  
**師**木村クリニック院長 木村隆雄氏  
**定**20名(申込順)  
**申**10月11日(月)午前10時より電話申込  
**問先**みずべの苑高齢者あんしんセンター  
**☎**(5941)6722

## 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

### 家庭教育学級 日曜コース 「これからの時代を生き抜ける子どもを育てるには～幼児期から学童期の家庭教育について～」

**対**区内在住、在勤、在学の幼児・小学校低学年の保護者 **日**①11月21日(日) ②11月28日(日) いずれも午後2時～4時  
**場**北とびあ14階スカイホール ※今後の状況によりオンライン開催となる場合があります。  
**内**①子どもの将来や人生を豊かにする力を育む家庭教育 ②今からぜひ育みたい「非認知能力」～モンテッソーリ教育の考え方を子育てに活かすには～  
**師**星美学園短期大学幼児保育学科教授 井出麻里子氏 **定**20人(抽選) ※保育なし  
**申**往復はがき(記入例参照。手話通訳が必要な方は、その旨も記入)で、11月5日(金)(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 **fax**(3900)1139

### Papa+Mama'sスクール 赤ちゃんの時から生活習慣をつけるためのコツを学ぶ参加型ワークショップ講座

**対**生後4カ月～3歳未満の乳幼児とその保護者(2名1組)  
**日**11月13日(土) 午前10時～11時30分  
**場**北とびあ9階第1和室「せせれい」  
**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、10月22日(金)(必着)まで  
※結果は10月29日(金)までに通知します。  
**問先**〒114-8503(住所不要)北とびあ Papa+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

### 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**11月9日(火) 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**10月10日(日)～11月2日(火)までに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**公益社団法人東京都助産師会北地区分会 中野 **☎**090(1674)4274  
**EM**kita.ku.midwife@gmail.com

## 中央公園文化センター区民講座 「にこにこカフェ～ママパパの学びと交流の場～『子どもの腸内環境を整えよう!陽育講座』」

**対**区内在住、在勤の幼児から中学生の保護者  
**日**11月20日(土) 午後1時30分～3時30分  
**内**腸と子どもの健康との関わりを学びます。  
**師**腸活アドバイザー 宮内陽子氏  
**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、11月12日(金)(必着)まで  
**問先**〒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

## にちようび 家族もいっしょ おはなし会

後援 北区教育委員会  
**対**①生後4カ月から1歳程度の赤ちゃんを保護者 ②2歳から3歳程度の幼児と保護者 ③4歳から6歳程度の幼児と保護者  
**日**10月31日(日) ①[1部]午前11時～11時20分 [2部]午前11時40分～正午  
②午後1時30分～2時  
③午後2時30分～3時  
**場**中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)  
**内**年齢にあわせて、絵本やおはなし・手遊びなどを、家族と一緒に楽しむおはなし会です。  
**定**5組(先着順)  
**申**当日、直接会場へ  
**問**よみかかせの会 たんぽぽ 川瀬  
**☎**(3824)0749

## 子育てセミナー「危ないのはダメ?」～子どもに経験をさせませんか～

後援 北区教育委員会  
**対**区内在住の0歳～12歳のお子さんの保護者  
**日**10月24日(日) 午後2時～3時30分  
**場**北とびあ9階和室  
**内**先生の講話と質疑応答 **師**家庭倫理の会 北区 生活倫理相談士 品川登紀子氏  
**定**20名(申込順) ※お子さん連れ可、保育無し **費**300円 **申**電話申込  
**問先**家庭倫理の会北区 山本 **☎**080(1079)6895 庄司 **☎**080(5652)3914

## 講演会「コロナ禍における子どもの育ちと遊び」ハイブリッド形式(対面・オンライン)

後援 北区教育委員会  
**対**区内在住、在勤で子どもを支援されている方、子育てに興味・関心のある方  
**日**11月13日(土) 午後1時30分～3時30分  
**場**王子二丁目町会会館(王子2-15-7)、オンライン(Zoom)  
**内**コロナ禍で長く自粛を強いられている子どもたちの育ちと遊びをいかに保障していくのかという現場の課題を、実践を通して工夫や考え方を学ぶことで、一緒に考えます。  
**師**表現活動クリエイター 北島尚志氏  
**定**対面は20名程度(申込順)。オンラインは何名でも  
**申**10月31日(日)までにEメール(記入例参照。所属、メールアドレス、希望受講方法(対面・オンラインのいずれか)も記入)で申込  
**問先**NPO法人子ども家庭リソースセンター **☎**(6755)2855  
**HP**https://www.kodomokatei.net/  
**EM**info@kodomokatei.com

北区HP

北区広報番組 **住めば、北区東京。** J:COM東京北(J:COMチャンネル東京北)で放映中  
●10月の番組 北区、ごみゼロへの挑戦  
**[放送日時]**毎日午前9時(★)、正午、午後8時・11時の4回。★午前9時から特別放送枠として、「簡単で効果絶大!北区ご近所体操」を放映しています。 ※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**シティプロモーション推進担当課 **☎**(3908)1364