

# 北区ニュース

主な内容	
●新型コロナウイルスワクチン接種情報	.....2面
●備蓄の確認をしましょう	.....2面
●情報の泉	.....3~4面
●乳がん検診(第5回)	.....4面

## ともに生きる地域社会をめざして 12月3日~9日は障害者週間です



☎障害福祉課 (3908)9085 FAX (3908)5344  
☎障害者福祉センター (3905)7121 FAX (3905)7116

「障害者週間(12月3日~9日)」は、区民の皆さんに広く障害者の福祉への関心と理解を深めていただくとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に、積極的に参加する意欲を高めることを目的としている一週間です。

昨年の北とぴあでの展示と第2あゆみ福祉センターの皆さん

### 「障害者作品展」は代替事業へ

例年、障害者週間中に行われていた「障害者作品展」では、区内の障害者団体や障害者施設などの活動紹介や作品の展示・販売を始め、車イス、手話、点字、アイマスク、ボッチャの体験等を通して、多くの地域の方々と交流を深めてまいりました。  
今年新型コロナウイルス感染拡大防止のため「ふれあいマルシェ」は中止とし、「障害者作品展」は代替事業として、右記の企画を行う予定です。

北区障害者作品展・代替事業～「みんなで♥(ハート)をつなげよう!」～	
12月3日(金)以降	北区ホームページに障害者施設・団体に所属する利用者の方の作品をオンライン展示します。
12月3日(金)~17日(金)	障害者福祉センター2階吹き抜けにて、『輪プロジェクト』に参加した障害者施設・団体が制作した作品を一つにつなげて展示します。

### 障害者への合理的配慮の例

困っていることがないか声をかける

相手のペースに合わせて対応する

筆談、読み上げ、手話、写真などを使った分かりやすい表現をする

周りや足元の情報が分かるように伝える

誰もが共生できる地域社会を実現するには、「合理的配慮の提供」がキーワードとなります。  
例えば、障害のある方やヘルプカードを身につけている方から、必要な対応を求められた時、「何に困っているのか」「どうしてほしいのか」を障害者の視点で考え、対応することが重要です。  
特に、「東京都障害者への理解促進及び差別解消の推進に関する条例」では、行政及び民間事業者を含め、「合理的配慮の提供」が義務となっています。

!

### 新型コロナウイルス感染症の再拡大防止へのご協力を引き続きお願いします

「三つの密」の回避、基本的な感染予防対策(手洗い、手指消毒、マスクの正しい着用、換気など)を徹底しましょう。

訪れる多くのの人々を楽しませてくれた旧古河庭園の彩り豊かな秋バラは見頃を終え、錦秋染まる日本庭園に深まる秋を感じるようになりました。▼さて、11月11日は渋沢栄一翁の祥月命日であり、今年で没後90年を迎えます。渋沢翁が晩年を過ごした飛鳥山にある「渋沢×北区青天を衝け大河ドラマ館」は、12月26日までの開設ですので、まだご覧いただいていない方は、ぜひご覧ください。▼新型コロナウイルスワクチン接種については、予約不要の接種を実施しており、11月末までに希望される方が全員接種できることを目指し、事業を進めています。今後の感染再拡大を防ぐために、区民の皆さんにおかれましては引き続き、マスクの正しい着用、手指消毒、三密の回避等の基本的な感染対策の徹底をお願いします。▼今季はインフルエンザの流行が懸念されています。高齢者等対象の方には、既に予防接種等を郵送してありますので、お早めに医療機関で接種をお願いいたします。



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接種情報

(以下は令和3年10月29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)

## 事前予約不要 接種会場のお知らせ

現在、下記の医療機関では、事前の予約なしで新型コロナウイルスワクチンを接種することができます。当日は、接種する際に必要な下記書類を忘れずに持参し、受付時間内に医療機関へお越しください。

### ●当日持参するもの

- ①接種券
- ②予診票(事前に記入したもの)
- ③本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)



### ●2回目の接種日について

1回目の接種後に、現地で2回目接種の日時をお知らせします。ファイザー社製ワクチンの接種間隔は、3週間となります。あらかじめ2回目接種の日程が、ご自身のスケジュールに合うことを確認してからお越しください。

医療機関名	開設時間	使用ワクチン	注意事項
花と森の東京病院 (西ヶ原2-3-6)	[平日のみ] 午前8時45分～ 11時30分 午後1時15分～ 4時30分	ファイザー	・15歳未満の方は保護者の同伴が必要です。 ・15歳から18歳の方は保護者の同伴、または保護者の身分証明書のコピー・緊急連絡先の持参が必要です。

## ワクチン接種後の証明書類について

「新型コロナウイルスワクチン接種済証」または「新型コロナワクチン接種記録書」を紛失してしまい、国内でワクチン接種を証明する必要がある方は、「接種記録証明書」の発行申請を受け付けてください。ご希望される方は必要書類を下記宛先へ郵送してください。

なお、接種記録の登録状況や申請書類の不備等、状況によっては1カ月以上の時間を要することがあります。

### 【申請に必要なもの】

- ・新型コロナウイルスワクチン接種記録証明申請書(北区ホームページからダウンロードできます)
- ※申請書の郵送をご希望の方は、封筒の余白に「接種記録証明申請書の郵送依頼」の旨を記載し、返信用封筒(切手貼付)を送付していただければ、区からお送りします。
- ・本人確認書類の写し(運転免許証、健康保険証等の氏名・住所がわかる部分)
- ・返信用封筒(切手を貼付し、宛先を記載したもの)
- ・(代理人による申請の場合)委任状と代理人の確認書類の写し

### 【申請先】〒114-0001 東十条2-7-3 北区保健所 新型コロナウイルスワクチン接種担当課

※当証明書は北区が独自に発行するものです。国内外で優遇措置を受けられることを保証するものではありません。お急ぎでない方は、国が準備している全国統一の証明書をお待ちください。

※「接種済証」「接種記録書」をお持ちの方は申請不要です。

※海外渡航予定の方は、別途「ワクチンパスポート」の発行手続きとなります。

### ◆北区の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



## 備蓄の確認をしましょう

☎防災・危機管理課 ☎(3908)8184



11月19日は東京都が定めた備蓄の日です。過去の実例から、ライフラインが復旧するまでに数日程度かかることがあります。最低3日分、できれば7日分の備蓄を進めましょう。

**日常備蓄と非常食** 普段の食品を少し多めに買い置き、賞味期限を考え消費、買い足すことで一定量を保つ日常備蓄(ローリングストック)と、長期保存を得意とし、すぐ食べられる非常食。どちらも一長一短がありますので、ライフスタイルに合わせて上手に組み合わせましょう。

**生活用品** 飲料料だけではなく、簡易トイレやカセットコンロ、携帯電話の予備バッテリー、常用薬なども大切です。乳幼児がいる家庭ならおむつ・ミルクを、高齢者ならばおかきやを多めに用意するなど、日頃から家族構成に合わせた備蓄を考えましょう。

**何を備蓄すべきか迷ったら** 北区防災地図や東京備蓄ナビホームページを参考に備蓄しましょう。また、区では防災用品のあつせんも行っていますのでご利用ください。

HP <https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/> (東京備蓄ナビ)

### 防災行政無線

区内にある防災行政無線スピーカーから、震度4以上の地震が発生した時や避難指示など、災害に関する情報が放送されます。聞こえにくかった場合には、自動電話応答サービスでご確認ください。

☎0120(061)724 (通話料無料)

## 11月12日(金)～25日(木)は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です

国連は11月25日を「女性に対する暴力撤廃国際日」と定めています。区ではこの期間に合わせて、女性に対する暴力の防止や被害者支援を目的に講座の開催や作品展、北区コミュニティバスのラッピングなどの啓発に取り組んでいます。

**問場** スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)  
(北とぴあ5階)  
☎(3913)0161



北区パープルリボンシンボルマーク

### 北区DV専用ダイヤル

区では、配偶者やパートナーからの暴力でお悩みの方のために、北区DV専用ダイヤルを設置しています。ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

**問** 北区DV専用ダイヤル ☎(3913)0015 (火～金曜:午前9時～正午及び午後1時～5時)

### 全国一斉「女性の人権ホットライン」

夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの事案は、依然として数多く発生していることから、これらの女性をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るための人権相談活動を強化することを目的として、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。

☎0570(070)810 (全国共通番号)

**日** 11月12日(金)～18日(木) (月～金曜:午前8時30分～午後7時、土・日曜:午前10時～午後5時)

[上記強化週間以外にも、月～金曜(祝日を除く) 午前8時30分から午後5時15分まで相談に応じています]

**問** 東京法務局人権擁護部第二課 ☎0570(011)000 (ナビダイヤル)

## 東京都エイズ予防月間 11月16日～12月15日 世界エイズデー 12月1日

### レッドリボン30周年～Think Together Again～

エイズは特別な人だけの病気ではありません。正しい知識を身につけることで、感染を予防することができます。気になることがあれば、早めに検査を受けましょう。

### Q. HIV(ヒト免疫不全ウイルス)とエイズはどう違うの?

HIVは、ウイルスの名前です。エイズ(AIDS:後天性免疫不全症候群)とは、HIV感染後の免疫低下により起こるさまざまな病気の総称です。HIV感染後、エイズ発症には数年から数十年かかるといわれていますが、早期発見・早期治療により感染する前と同様の日常生活が可能です。

### Q. どれぐらいの人が感染しているの?

令和2年には、HIV感染者とエイズ患者合わせて、全国で1,095人、東京都では383人が新たに報告されました。

### Q. 感染経路は?

HIVは主に血液、精液、膣分泌液、母乳の中に存在しています。性行為、血液を介しての感染、母子感染が主な感染経路で、性行為によるものが全体の8割～9割を占めています。梅毒、性器クラミジアなどの性感染症にかかっていると、HIVに感染する確率が高くなります。なお、唾液、涙、尿などからは感染しません。

### Q. 感染予防方法は?

エイズを発症するまではほとんど自覚症状が無く、感染に気づかないため、無防備な性行為などにより、感染が拡大します。感染予防には、コンドームの正しい使用が効果的です。また、血液からも感染することがあります。血液には直接触れないように注意しましょう。

### Q. どんな検査をするの?

血液検査で感染後の抗体の有無などによりHIVに感染しているかどうかを調べます。



エイズ理解と支援の象徴～レッドリボン～

### ●HIV即日検査(採血)

北区保健所では無料・匿名で予約制の検査を実施していますので、まずは電話でご相談ください。

**日** 11月29日、12月13日 各月曜 午後1時～1時45分受付

※1～2時間後に口頭で結果を説明します。

※新型コロナウイルスの状況等により、中止となる場合があります。

**定** 10名(要電話予約)

**申** 予約専用電話にてご予約ください。 ☎080(3519)2766

**問場** 北区保健所保健予防課結核感染症係(東十条2-7-3)

☎(3919)3102

### 東京都の相談・検査

#### ●東京都HIV/エイズ電話相談

**日** 月～金曜:正午～午後9時 土・日曜、祝日:午後2時～5時

☎(3227)3335

#### ●東京都新宿東口検査・相談室

平日夜間と土・日曜も検査を行っています。抗体検査と同時に梅毒検査も実施しています。東京都エイズ予防月間中、希望者には性器クラミジア・淋菌検査も受けることができます。

**申** 電話またはホームページから申込

**問場先** 東京都新宿東口検査・相談室(新宿区歌舞伎町2-46-3SIL新宿ビル2階) ☎(6273)8512 (月～金曜:午後3時30分～7時30分、土・日曜:午後1時～4時30分まで予約受付) HP <http://www.tmsks.jp>



### 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。

## 第4回 北区議会定例会

### 日内

- 11月22日(月) 本会議
- 24日(水)★本会議
- 26日(金) 区民生活委員会  
建設委員会
- 29日(月) 健康福祉委員会  
文教子ども委員会
- 30日(火) 企画総務委員会
- 12月 2日(木) 議会運営委員会  
3日(金) 本会議

すべての会議を公開しています。傍聴希望の方は、当日、区議会事務局(区役所第一庁舎4階)へお申し出ください。★11月24日(水)の本会議は開会しない場合がありますので、傍聴希望の方は区議会事務局までお問い合わせください。※会議日程は変更になる場合があります。最新の日程は北区議会ホームページでご確認ください。なお、会議はいずれも午前10時開会の予定です。

### 【北区議会傍聴に関するお願い】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、傍聴者数によっては入場を制限・調整する場合があります。傍聴にお越しの際は感染症予防対策にご協力ください。

問 区議会事務局議事調査係

☎(3908)9948

## お知らせ

### ◆王子税務署からのお知らせ

#### ●税務職員を装った不審な電話やメールにご注意ください

税務職員を装った者からの年金・マイナンバー制度アンケート等と称する不審な電話、還付金のお知らせ及び受取口座情報等を確認するメール等にご注意ください。税務職員が年金・マイナンバー制度アンケート等と称しての電話、還付金のお知らせ及び受取口座情報等を確認するメールを送ることはありません。

#### ●税務署での個別相談は事前予約をお願いします

関係書類の確認を要する面接相談(個別相談)が必要な場合は、事前予約をお願いします。個別相談を事前予約する方は、王子税務署の代表電話番号へ電話し、自動音声案内に従って「2」番を選択してください。

なお、用紙取得等で税務署へお越しの場合は事前予約の必要はありません。

問 王子税務署 ☎(3913)6211

#### ●消費税のインボイス制度について

インボイス制度について詳しく知りたい方は、国税庁ホームページの「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。

HP <https://www.nta.go.jp>

#### ●税理士による相続税無料相談会

日 11月24日(水) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分 場 北とびあ8階804A会議室 申 事前に電話申込

問 先 東京税理士会王子支部事務局

☎(5390)1213

### ◆「国立印刷局王子工場整備事業」に関する環境影響評価書案に係る見解書の縦覧・閲覧と都民の意見を聴く会の開催

#### ●見解書の縦覧・閲覧

日 11月22日(月)～12月13日(月) 午前9時30分～午後4時30分 ※休館日を除く  
[縦覧場所] 環境課(王子1-12-4 TIC王子ビル2階)、東京都環境局総務部環境政策課(新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第二本庁舎19階)、東京都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3 東京都立川合同庁舎3階) [閲覧場所] 区立図書館(中央・赤羽・滝野川)、地域振興室(王子・堀船・滝野川東)

#### ●都民の意見を聴く会

日 12月24日(金) 午前11時から 場 東京都庁第二本庁舎1階二庁ホール(新宿区西新宿2-8-1)

申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ

※公述人の申出がない場合は中止

#### 【都民の意見を聴く会の公述人募集】

内 1人15分以内で環境保全の見地からの意見を述べます。定 25名程度(抽選)

[申込期間] 11月29日(月)～12月13日(月)

[申込方法] 事業名、氏名、住所及び電話番号(法人そのほかの団体にあつては、名称、代表者の氏名及び東京都の区域内に存する事務所または事業所の所在地)並びに環境保全の見地からの意見を記載し、持参、郵送(当日消印有効)またはEメールにより提出

問 先 〒163-8001(住所不要)東京都環境局総務部環境政策課 ☎(5388)3441

HP [https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/assessment/reading\\_guide/index.html](https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/assessment/reading_guide/index.html)



詳しくはこちら

### ◆飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか

令和3年の飼い犬の狂犬病予防注射は、12月31日(金)までです。予防注射後は、動物病院から発行された「狂犬病予防注射済証」と交付手数料550円(1頭につき)を持参のうえ、北区保健所または最寄りの区民事務所で狂犬病予防注射済票の交付申請を行ってください。

※北区保健所、区民事務所の年内の開庁は、12月28日(火)までです。

※注射料金は動物病院により異なります。

※犬を飼い始めたら、犬を取得した日(生後90日以内の場合は、生後90日を経過した日)から30日以内に犬の登録(登録手数料3,000円)を行ってください。



登録(生涯1回)



予防注射(毎年1回)

問 北区保健所生活衛生課生活衛生係

☎(3919)0431

### ◆住居確保給付金の再申請受付期間は11月30日(火)までです

住居確保給付金の受給を終了した方でも、再度申請をすることで、最大3カ月支給を受けることができます。また、特例により、職業訓練受講給付金と合わせての受給も可能です。いずれも申請期間は11月30日(火)までです。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)

☎(6454)3104(土・日曜、祝日、年末年始を除く、午前8時30分～午後5時15分)

### ◆空き家・相続・不動産無料相談会

後援 北区

日 11月18日(木) 午後1時～5時

場 北とびあ8階807会議室

内 空き家、相続・贈与、不動産全般の問題に不動産鑑定士、税理士等が対応します。

定 10組(申込順)

申 相談会前日までに電話で申込

問 先 NPO法人日本地主家主協会

☎(3320)6281

### ◆司法書士による無料相談会

後援 北区

#### 成年後見制度・相続・遺言等相談会

日 11月25日(木) 午後6時～9時

場 赤羽会館4階第4集会室(赤羽南1-13-1)

内 成年後見制度、相続、遺言に関する相談に応じます。

申 前日までに電話申込

問 先 東京司法書士会 北・荒川支部

置帖 ☎(6661)8346

## 募集

### ◆フリーマーケット 出店者募集

販売はご家庭で出た不要品に限ります。

#### ●富士見橋エコー広場館

日 12月19日(日)・26日(日) いずれも午前10時～午後1時(雨天中止)

[出店数] 10店(申込順) [出店料] 500円(1.8m×1.8m) 申 電話申込(随時受付)

問 場 先 富士見橋エコー広場館「フリマ」係(田端5-16-1)(水曜、祝日休館)

☎(3824)3196

#### ●北ノ台エコー広場館

日 12月12日(日) 午前10時～午後1時(雨天中止) [出店数] 20店(抽選)

[出店料] 1,000円(2m×3m)

申 往復はがき(記入例参照)または電話で、12月1日(水)(必着)まで

問 場 先 〒114-0034 上十条5-14-4

北ノ台エコー広場館「フリマ」係(水曜、祝日休館) ☎(3907)3196

### ◆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(赤羽南1-14-17)

日 12月19日(日) 午前9時～午後3時(雨天の場合は12月26日(日))

[出店数] 50店(抽選)

[出店料] 1,500円(2.5m×2.5m)

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、12月14日(火)(当日消印有効)まで

問 先 〒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

### ◆「成人の日記念式典」景品協賛事業者募集

令和4年1月10日(祝)開催の「成人の日記念式典」オンライン配信において、記念品抽選会を行います。魅力的な景品を提供するため、景品協賛事業者を募集します。

対 法人そのほかの団体または事業を行う個人

[募集期間] 11月26日(金)まで

※申込方法等、詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問 生涯学習・学校地域連携課

☎(3908)9323



詳しくはこちら

### ◆北区新生活運動合同対話集会「食品ロスをなくすには」参加者募集

主催 北区新生活運動推進協議会  
共催 北区教育委員会

対 区内在住、在勤、在学の方

日 12月8日(水) 午後1時30分～3時30分 場 北とびあ15階ペガサスホール

内 「食品ロス」についてのパネルディスカッションとワークショップ

師 NPO法人持続可能な社会をつくる元気ネットワーク理事長 鬼沢良子氏、北区社会福祉協議会子ども支援担当 宮嶋貴道氏、リサイクル清掃課職員 定 40名(申込順)

申 11月10日(水)から電話申込

問 先 生涯学習・学校地域連携課

☎(3908)9323

## 講座・催し

### ◆赤羽文化センター区民講座「小さな紙のアート“ペーパークイリング”～季節の作品を作しましょう～」

対 区内在住、在勤、在学で、講座終了後も継続して学ぶことのできる方

日 12月10日～令和4年3月11日(12月24日を除く) 第2・4金曜 計6回 午前10時～正午 師 ペーパークイリング講師

柳佳代子氏 定 10名(抽選)

費 6,000円程度(教材一式 ※全回分)

申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、11月30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 渋沢栄一と飛鳥山邸」

日 11月27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 北区に残した渋沢栄一の足跡をお話します。

師 同館学芸員 定 12人(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 11月12日(金)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

### ◆田端文士村記念館ひととき講座「岩田専太郎と川口松太郎～挿絵と小説の関係～」

日 12月19日(日) 午後1時開演(0時30分開場) 内 稀代の挿絵画家・岩田専太郎と第1回直木賞作家・川口松太郎の「飯」と「汁」に例えられる名物コンビについてお話します。

定 40名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)。2名の場合は間柄も記入)で、11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名まで申込可。

問 場 先 〒114-8523 田端6-1-2 田端文士村記念館K係 ☎(5685)5171

# 講座・催し

◆**滝野川会館年末スペシャルコンサート**  
～レ・キアッキエーレ  
音のおしゃべりコンサート～

**対**小学生以上(未就学児不可)  
**日**12月4日(土) 午後2時から  
**場**滝野川会館大ホール(西ヶ原1-23-3)  
**内**バラエティ豊かな大人の音楽バンドです。  
**定**200名(応募多数の場合抽選)  
**申**往復はがき(記入例参照。希望人数(3名まで)、全員の氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入)で、11月24日(水)(必着)まで  
**問先**〒114-8534(住所不要)滝野川会館年末スペシャルコンサート係  
**☎**(3910)1651

◆**「青島広志&シエナ・フォレストコンサート」招待のお知らせ**

共催 北区文化振興財団  
**対**区内在住の方 **日**令和4年2月26日(土) 午後2時開演 **場**北とぴあ3階つつじホール  
**定**50名(抽選)  
**申**往復はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)、全員の氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入。車イスの場合はその旨も記入)で、11月25日(木)(必着)まで  
**問先**〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「シエナ・フォレストコンサート招待」係  
**☎**(5390)1221  
(土・日曜、祝日を除く、午前9時～午後5時)

# スポーツ

◆**ネイチャーガイドのおもしろ自然講座**  
「古都鎌倉の紅葉と歴史散歩」

**対**区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小・中学生は保護者同伴)  
**日**12月11日(土) 午前9時～午後3時  
**場**京浜急行・金沢八景駅集合・解散  
**師**森林インストラクター 須藤正男氏ほか3名 **定**30名(抽選) **費**高校生以上2,000円、小・中学生1,000円(ガイド料・保険料含む)  
**申**往復はがき(記入例参照)で、11月26日(金)(当日消印有効)まで  
**問先**〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 **☎**(3940)1801

◆**滝野川体育館体験教室**

①**体験!中高年健康体操教室**  
**対**区内在住、在勤で65歳以上の医師から運動制限されていない方  
**内**ストレッチや軽い筋力トレーニングを行うクラス **定**20名(抽選)  
②**体験!親子リズム&ダンス教室**  
**対**区内在住で、2歳～3歳の幼児とその保護者  
**内**親子で一緒にリズムに合わせてダンスしましょう **定**15組(抽選)  
=以下、①②共通=  
**日**12月14日～令和4年1月18日(12月28日、1月4日を除く) 毎週火曜 計4回  
①午前9時30分～10時30分 ②午前11時～正午 **費**①600円 ②1,200円(初回に1階受付横券売機にて集金)  
**申**往復はがき(記入例参照)で、11月24日(水)(当日消印有効)まで  
**問先**〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 **☎**(3940)1801

# 健康いきいき情報

◆**呼吸器健康教室～歌で楽しく腹式呼吸～**

**対**ぜん息など呼吸器疾患がある方  
**日**12月2日(木) 午後2時30分～4時  
**場**北とぴあ13階飛鳥ホール  
**内**歌いながら腹式呼吸を体感します。  
**師**音楽家 加藤美知子氏  
**定**80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つつサロン

**対**田端新町・東田端全域に在住の65歳以上で医師から運動制限をされていない方  
**日**11月30日(火) 午後2時～3時(1時45分開場) **場**新町コミュニティアリーナ第2ホール(田端新町2-27-17)  
**内**簡単に楽しくできる体操講座  
**師**ぶらっとほーむ滝野川東 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**11月15日(月)午前9時から電話申込  
**問先**新町光陽苑高齢者あんしんセンター  
**☎**(5855)1219

介護予防で元気はつつつサロン  
「志茂いきいき教室」

**対**志茂1～5丁目に在住の65歳以上で、医師から運動制限をされていない方  
**日**12月6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**11月22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

——長生きするなら北区が一番——

**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

子どものお口に関する電話相談

健康支援センターでは、お子さんのお口に関する電話相談を随時行っています。お住まいの地域の健康支援センターまでお問い合わせください。子どもの歯みがき教室については今後の北区ニュースでご案内します。下記コードからもご覧いただけます。  
**問**健康推進課  
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



詳しくはこちら

# 乳がん検診(第5回)

**対日内費**下表のとおり

検診種別	検査項目	対象(年齢は令和4年3月31日現在)	自己負担金	検診実施期間(休診日を除く)
乳がん検診(第5回)	マンモグラフィ	40歳以上の女性で、前年度乳がん検診を受けていない方(受診間隔2年に1回)	1,000円	令和4年1月1日(祝)～2月28日(月)

※生活保護等を受給している方は、自己負担金が免除になります。  
**場**区内実施医療機関  
**申**はがき、ファクス(記入例参照)、電話または下記コードから申込  
※12月下旬より順次区から受診券が届きますので、医療機関へ予約をしてください。  
**問先**健診コールセンター **☎**(3908)9034  
**先**〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係  
**FAX**(3905)6500

はがき・FAX記入例

乳がん検診(第5回) 申込

住所  
氏名  
生年月日  
電話番号



離乳食・子どもごはん電話相談 (11月・12月)

離乳食講習会、ばくばく子どもごはん講習会は、当面の間、休止しています。講習会の代替として、予約制の電話相談を実施します。  
**対**区内在住の乳幼児の保護者  
**内**離乳食・幼児食のすすめ方のポイント(栄養士との電話相談、20分程度)  
**申**電話申込(予約制) ※お住いの地域に関わらず、お申し込みください。  
**問先**下表のとおり

日程	申込・問い合わせ先
11月26日(金) 午前9時30分から	健康推進課赤羽健康支援センター <b>☎</b> (3903)6481
11月30日(火)、12月8日(水) 午前9時30分から	健康推進課滝野川健康支援センター <b>☎</b> (3915)0184

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～  
『ヨガで心も身体もリフレッシュ!』」

**対**区内在住、在勤の幼児から中学生の保護者(お子さん連れ可)  
**日**12月18日(土) 午後1時30分～3時30分  
**師**ヨガインストラクター 鈴木香織氏  
**定**10名(抽選)  
**費**10円(保険料)  
**申**はがき、ファクス(記入例参照。お子さん連れ希望の方はその旨も記入)、電話または直接窓口で、12月10日(金)(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(月曜、祝日休館)  
**☎**(3907)5661  
**FAX**(3907)5666

ジュニア育成地域推進事業  
北区ジュニアバドミントン選手権大会

主催 東京都、東京都体育協会、北区体育協会  
**対**区内在住、在学の方及び北区バドミントン協会登録者(小・中学生)  
**日**12月19日(日) 午前9時から  
**場**赤羽体育館(志茂3-46-16)  
※詳しくはホームページをご覧ください  
**問**北区バドミントン協会 伏間  
**☎**090(1314)4957  
**HP**http://tokyo-kitaku-badminton.net/

ひとり親家庭のための資格取得セミナーとそらまめ相談室の土曜出張相談

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**12月11日(土)  
①**セミナー**…午後1時30分～3時30分  
②**出張相談**…午後3時40分～5時  
**場**赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)  
①第1学習室A ②第1学習室A・第5学習室  
**内**看護師、保育士等の資格取得の方法や、ひとり親が使える制度や助成金をご紹介します。  
**定**①20名(保育あり(就学前まで)6名) ②4名 いずれも申込順  
**申**12月10日(金)までに専用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 **詳しくはこちら**  
**HP**https://kitaku-hitorioya.jp/



卒乳準備講座

後援 北区  
**対**区内在住の卒乳を考えている母親(お子さんの同伴可)  
**日**12月9日(木) 午前10時～11時(9時30分受付開始)  
**場**赤羽会館3階第1和室(赤羽南1-13-1)  
**内**母乳育児の卒業に向けての時期と方法について  
**師**助産師  
**定**16名(抽選)  
**費**550円(当日支払)  
**申**11月10日(水)～11月25日(木)にEメール(件名に「卒乳準備講座参加希望」、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**(公社)東京都助産師会北地区分会 浦澤 **☎**080(7792)5879  
**EM**kita.ku.midwife@gmail.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

●11月の番組 東京北区渋沢栄一プロジェクト～北区×渋沢 オリジナルグッズ～  
**[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

