

北区ニュース

- 主な内容
- 令和3年度オンライン食育講演会…2面
 - シェイクアウト訓練を実施します…2面
 - 情報の泉…3~4面
 - 離乳食・子どもごはん電話相談(3月)…4面

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4年2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)

ワクチンの追加接種(3回目接種)情報

[2月21日(月)以降]接種間隔さらなる前倒し

厚生労働省は新型コロナウイルスの感染拡大を受け、令和4年3月以降、65歳以上の方は2回目接種完了から6カ月経過後、64歳以下の方は7カ月経過後、3回目接種ができるよう、さらなる前倒しの方針を示しました。

北区は2月21日(月)から下表の通り接種間隔を短縮し、国の方針よりもさらに前倒しします。ご自身がいつから接種できるかわからない場合は、コールセンターへお問い合わせいただくか、北区新型コロナウイルスワクチン接種ホームページで、接種可能日の早見表をご確認ください。

		[2月21日以降]前倒し対象の推移	
		2月21日以降	
年代	現行	2回目接種からの間隔	2月中に接種可能な対象者
	65歳以上	6カ月以上経過後	約40,000人 (8月28日までに2回目接種した方)
50歳から64歳	8カ月以上経過後	約600人 (6月28日までに2回目接種した方)	約33,000人 (8月28日までに2回目接種した方)
18歳から49歳	8カ月以上経過後	約1,500人 (6月28日までに2回目接種した方)	約11,000人 (7月28日までに2回目接種した方)

[北区のワクチン接種の予約や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、祝日は午前9時~午後5時)

※英語・中国語・韓国語など10カ国語に対応

※コールセンターの混雑時は、電話が繋がりにくくなります。時間や日にちを置いてから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予約をお申込みください(家族等の代理予約も可能です)。

接種券発送について

令和3年9月1日から10月31日までに2回目を接種した方を対象に、令和4年2月18日に3回目接種の接種券を発送する準備を進めています。11月以降に接種完了した方は、3月以降に発送する予定です。

接種券は、2回接種完了していることを区が把握している方へ発送するため、申請は不要ですが、**[2回接種完了後に北区へ転入された方]**は接種券発行の手続きが必要です。コールセンターへお問い合わせいただくか、北区新型コロナウイルスワクチン接種ホームページに掲載している申請書に必要事項を記載し、郵送してください。

なお、令和3年8月31日までに2回目を接種した方については、既に接種券を発送済です。お手元に届いていない場合は、接種券の発行手続きをしてください。

5歳~11歳の小児への接種について

厚生労働省の発表を受けて、北区は3月より5歳~11歳の小児に対する新型コロナウイルスワクチンの接種を開始します。ワクチンはファイザー製を使用します。接種回数は2回で、1回目から3週間の間隔を開けて2回目を接種します。小児用ワクチンが北区へ配分される目途が立ち次第、接種券の発送時期や接種できる医療機関をお知らせします。

[北区のワクチン接種に関する情報]

北区新型コロナウイルスワクチン接種のホームページ

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



詳しくはこちら

[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

☎0120(761)770

[受付時間] 午前9時~午後9時(土・日曜、祝日も開設)

区外の3回目接種会場について

初回接種(1回目・2回目接種)と同様に、北区が発行した接種券で、自衛隊が設置した大規模接種会場において、モデルナ製ワクチンを接種することができます。事前予約制のため、自衛隊大規模接種会場の専用予約サイト及びLINE、並びに自衛隊会場のコールセンターでお申込みください。

また、東京都が運営する大規模接種会場も順次開設しています。詳細は、右記ホームページをご確認ください。さらに、職場や学校の職域接種も初回接種時と同様に行う見込みです。接種を希望される方は、ご自身の都合に合った接種会場をお選びください。

自衛隊大規模接種会場(東京会場)

HP <https://www.mod.go.jp/j/approach/defense/covid/index.html>

☎0120(097)051

[受付時間] 午前7時~午後9時(毎日)

東京都が設置する大規模接種会場

東京都新型コロナウイルスワクチン接種ポータルサイト

HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/kansen/coronavaccine/index.html>

新型コロナウイルス感染症が再拡大しています

不要不急の外出を自粛し、手洗い、手指消毒、マスクの着用、換気などを徹底してください。引き続き、ご協力をお願いします。

区内感染状況はこちら→

梅のさく 門は茶屋なり よきやすみ 子規

感染力の強いオミクロン株の急速な拡大により、新たな警戒が必要となっています。現在北区では3回目ワクチンの前倒し接種をはじめ、在宅療養者に対するショートメッセージサービス等を活用した連絡や医師会等のご協力によるオンライン診療や訪問看護、職員による安否確認訪問など、きめ細やかな対応を行っています。区では引き続き、関係機関と連携しながら、さまざまな感染症対策に取り組んでまいりますので、区民の皆さんにおかれましても、基本的な感染防止対策の徹底をお願いいたします。▼2月4日から冬季オリンピックが北京で始まりました。このような時勢だからこそ、北区ゆかりのトップアスリートが練習の成果を発揮し、日本に元気を届けてくれることを期待しています。

▼暦の上では立春を過ぎ、梅の花がほころび春の便りが届くのももうすぐです。受験生の皆さんにも、春の朗報が届くことをお祈りしています。

北区长 花川典徳

令和3年度 オンライン食育講演会

簡単!おいしい!楽しい!1皿でお野菜たっぷりクッキング&トークショー

3月21日(祝) 午後3時30分から

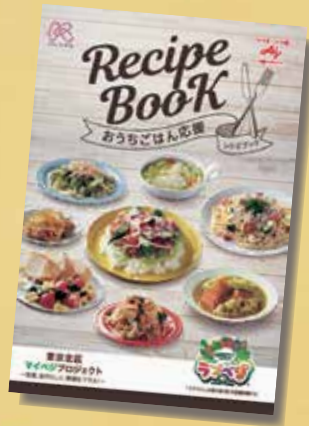
YouTubeにて配信。配信後、4月21日(木)までご視聴いただけます。

HP <https://www.city.kita.tokyo.jp/k-suishin/kenko/kenko/kenko-yobo/shokuiku-koenkai.html>

YouTube配信をご覧いただき、北区ホームページのアンケートにご回答いただいた方の中から抽選で、味の素社商品をプレゼントします。

※抽選の対象は、区内在住、在勤、在学の方に限ります。

[協力・協賛]味の素株式会社



ゲストにタレントで野菜ソムリエの資格を持つ石黒彩さんをお招きし、野菜を食べるメリットや石黒彩流の野菜のとり方などをご紹介します。区と味の素株式会社で共同制作した「マイベジ」×「ラブベジ」レシピブックに掲載されているメニューの実演コーナーもあります。

※「ラブベジ」は味の素株式会社の登録商標です。

石黒彩さんへの「野菜」や「食」に関する質問を募集! 採用されるかどうかは、トークショーでのお楽しみ!

対 区内在住、在勤、在学の方

申 北区ホームページのアンケートフォームまたはEメールで件名に「オンライン食育講演会」と記載し、下記①～⑤の事項をご記入のうえ、お申し込みください(区内在勤、在学の方のみ⑥も記入)。

※トークショー内では、ニックネーム、年代、質問内容のみをご紹介します。

①氏名 ②ニックネーム ③年齢 ④住所 ⑤質問内容 ⑥勤務先または学校名

[申込期限]2月28日(月)まで

問先 健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068

EM kenko-suishin@city.kita.lg.jp

野菜量 212g



野菜たっぷりタコライス

トップアスリートのまち・北区

トップアスリート直伝卓球教室

日本トップレベルの指導者・選手から直接指導を受けるスポーツ教室を開催します。

対 区内在住または在学の小中学生(1年以上の経験者)

日 3月21日(祝) 午前10時～正午(9時30分受付開始)

場 赤羽体育館メインアリーナ(志茂3-46-16)

師 日本卓球協会強化本部長 宮崎義仁氏、日本卓球協会専任コーチ、JOCエリートアカデミー生数名

定 60名(応募者多数の場合は抽選)

申 2月25日(金)までに北区ホームページ「トップアスリート直伝卓球教室」の申込フォームで申込

問先 東京オリンピック・パラリンピック担当課

☎(5390)1136

EM spo-vol@city.kita.lg.jp



令和元年度の様子



申込はこちら

北京2022冬季オリンピック出場予定選手

北区ゆかりのアスリートを応援しよう!!



鈴木沙織選手

[競技] フリースタイルスキー女子ハーフパイプ

[生年月日] 1990年1月9日

[所属企業] 城北信用金庫(本部:北区)

[主な実績] 平昌2018オリンピック出場

[出場予定]

(予選)2月17日(木) 午前10時30分～

(決勝)18日(金) 午前10時30分～

※日時は日本時間



競技中の様子

※詳しくは、関係機関のホームページでご確認ください。

問 東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136

シェイクアウト訓練を実施します

日 3月11日(金) 午前10時(実施時間は目安)

シェイクアウト訓練とは、同日同時刻一斉に身の安全を図る訓練です。

対 区内在住、在勤、在学の方(家庭、会社など団体単位)

[訓練想定] 東京北部に震度6強の地震が発生したものとします。

[訓練内容] 「安全行動の1-2-3」を参考に、1分程度、一斉に身の安全を図ってください(区からの放送は行いません。アラームなどを使い合図してください)。訓練終了後は、地震への備えについて再確認してください。

申 登録申込書(地域防災担当課(区役所第一庁舎2階14番)、防災センター(西ヶ原2-1-6)、地域振興室にあります)に記入し、ファクス、郵送または北区ホームページで、3月10日(木)(必着)まで

問先 〒114-8508(住所不要)地域防災担当課

☎(3908)8194 FAX(3908)4016

●区役所でのシェイクアウト訓練について

区職員も同日午前9時より一斉訓練を行います。窓口などの業務には支障がないようにします。ご理解・ご協力をお願いします。

<安全行動の1-2-3>



机などが無い外出中は、手荷物などで頭を保護しながら身を低くします。ガラスや看板などの落下物に注意をします。

名探偵★浅見光彦の住む街

ハンガリー ミステリーウォーク2021「洪牙利の旅人」

後援 北区

令和3年5月から延期となっていたミステリーウォークが開催されます。平成8年から北区アンバサダーとして活動された、作家の内田康夫氏の人気旅情ミステリーシリーズの主人公「浅見光彦」が住む街西ヶ原。ミステリー手帖を入手し、謎解きパズルに挑戦してみませんか。正解した方の中から、抽選(応募必要)で、すてきな賞品をプレゼントします。

[実施期間] 2月11日(祝)～27日(日)

※新型コロナウイルスの感染状況により開催期間の変更あり

[手帖配布場所]

霜降銀座・染井銀座各指定店、北区飛鳥山博物館、滝野川図書館、滝野川会館、防災センター、JR上中里駅・駒込駅・王子駅、東京メトロ南北線西ヶ原駅・駒込駅・王子駅、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、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)

問 名探偵★浅見光彦の住む街実行委員会事務局

☎(3917)0321





はがき等の記入例

- 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

◆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

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。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1回 北区議会定例会

- 日 内**
- 2月22日(火) 本会議
 - 24日(木) 本会議
 - 28日(月) 区民生活委員会
文教子ども委員会
 - 3月 1日(火) 健康福祉委員会
建設委員会
 - 2日(水) 企画総務委員会
 - 4日(金) 予算特別委員会①
 - 7日(月) 予算特別委員会②
 - 8日(火) 予算特別委員会③
 - 10日(木) 予算特別委員会④
 - 11日(金) 予算特別委員会⑤
 - 14日(月) 予算特別委員会⑥
 - 22日(火) 議会運営委員会
 - 23日(水) 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、区議会議務局(区役所第一庁舎4階)へお申し出ください。なお、会議はいずれも午前10時開会の予定です。
※日程は変更となる場合があります。最新の日程はホームページ等でご確認ください。
※新型コロナウイルス感染症対策のため、人数を調整・制限する場合があります。
☎ 区議会議務局議事調査係
☎ (3908)9948

お知らせ

◆北区少年スポーツ活動指導者表彰の表彰者が決まりました

北区の少年スポーツ活動に永年にわたり貢献している方を表彰する制度です。今年度の表彰式は新型コロナウイルス感染症拡大のため、中止とさせていただきます。
●受賞者(敬称略、50音順)
[功労部門(10年以上)] 安藤博文、伊藤能康、鹿島康志、後藤武彦、佐川博章、田村義明、中村広志、袴田和之、針谷 徹、平林達也
[奨励部門(5年以上)] 神 尚好、杉山弘一、秀 敏明、伏間誠志、森健太郎、山田一樹
☎ 区スポーツ推進課スポーツ推進係
☎ (5390)1134

◆令和4年度歳末たすけあい・地域福祉募金助成 新規団体向け説明会

地域の孤立や閉じこもりを予防する活動をしている団体を対象に「歳末たすけあい募金」を財源とした助成事業を行っています。令和3年度に本助成金の交付を受けている団体で参加希望の場合は、お問い合わせください。
日①3月4日(金) 午前10時～11時30分 ②15日(火) 午後2時～3時30分(①②同一内容) 場 岸町ふれあい館3階第5集会室(岸町1-6-17)
定 各20名 申 2月14日(月)から電話申込(完全予約制) ※詳しくはホームページをご覧ください。
☎ 北区社会福祉協議会地域福祉係
☎ (3905)6653 FAX (3905)4653
HP <https://kitashakyo.or.jp/>

◆国民健康保険料休日電話納付相談

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、休日の電話相談窓口を開設します。
日 2月27日(日) 午前9時～午後4時
☎ 国保年金課国保保険料係
☎ (3908)1135

◆Jアラートの試験放送を行います

防災行政無線(屋外スピーカー)を使い、区内全域でJアラートの試験放送を行います。
日 2月16日(水) 午前11時頃
内 チャイム→「これはJアラートのテストです」を3回繰り返し→「こちらは防災北区です」→チャイム ※北区以外の地域でもさまざまな手段で行われる予定です。
☎ 防災・危機管理課
☎ (3908)8184

◆空き家・相続・不動産 無料相談会

後援 北区
日 2月22日(火) 午後1時～5時
場 北とぴあ8階803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 前日までに電話申込
☎ NPO法人日本地主家主協会
☎ (3320)6281

◆「税理士記念日」無料税務相談会

後援 北区
日 2月24日(木) 午前9時30分～午後3時
場 区役所第一庁舎正面玄関ホール
内 税に関する無料相談(確定申告書の提出不可) 申 当日、直接会場へ
☎ 東京税理士会王子支部
☎ (5390)1213

◆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 2月25日(金) 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 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
☎ 東京司法書士会 北・荒川支部 大島
☎ (5948)4264

募集

◆北区飛鳥山博物館運営協議会委員を公募します～あなたの声を博物館へ～
[応募資格] 区内在住の18歳以上の方で、年2回程度の運営協議会に出席できる方
[募集人数] 2名 [任期] 令和4年4月1日～令和6年3月31日(2年間)
[報酬] 会議1回につき9,400円
[応募方法] ①A4用紙(市販の履歴書等)に、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、職業(学生の方は学校名・学年)を記入し、②応募動機を交えた「博物館に求めるもの」をテーマにした800字程度の作文(A4版原稿用紙)を添えて、郵送または持参で、2月25日(金)(必着)まで [選考方法] 提出された書類にもとづき選考します。 ※結果は3月末までに応募者全員に通知します。
[その他] 応募書類は非公開で、返却しません。応募された方の個人情報、保護・管理に十分留意するとともに、公募委員の選考以外に使用することはありません。
☎ 先 114-0002 王子1-1-3 北区飛鳥山博物館 ☎ (3916)1133(月曜休館)

◆フリーマーケット 出店者募集

●富士見橋エコー広場館
日 3月20日・27日 各日曜 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)
☎ 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 3月13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、3月1日(火)(必着)まで
☎ 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
●赤羽公園(赤羽南1-14-17)
日 3月6日(日) 午前10時～午後3時(雨天中止) [出店数] 40店(抽選) [出店料] 1,500円 申 往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無、携帯電話番号も記入)で、3月1日(火)(当日消印有効)まで
☎ 先 154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会
☎ (3412)6857(月～金曜 午前10時～午後4時)

講座・催し

◆滝野川文化センター区民講座

①見えない川「谷田川(やたがわ)」を辿り時間を旅する～川が造り出した景観を探る～ ※座学のみ
対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月12日～26日 毎週土曜 計3回 午前10時～正午
内 北区に存在した川「谷田川」周辺の景観の変遷を通じて、川が造られる地域について学びます。 師 一級建築士 大沼敏夫氏
定 30名(抽選)
②たきまるミーティング「地域で楽しむ交流会!」～押し花でテーマ作り～
対 区内在住、在勤、在学の方(中学生以下は保護者同伴) 日 3月20日(日) 午後1時30分～3時 師 NPO法人フラワーセラピー研究会 友田さく子氏
定 12名(抽選) 費 700円程度(教材費) =以下、①②共通=
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、①2月28日(月)(必着)②3月2日(水)(必着)まで
☎ 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

◆赤羽文化センター区民講座「ものづくりの未来を東十条から発信～若い匠の革小物～」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月12日(土) 午前10時30分～正午
内 国内で指折りの革小物作りのプロが語る手仕事や革小物の魅力に迫ります。
師 READY OR ORDER
代表 井戸崇史氏
定 15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2月27日(日)(必着)まで
☎ 先 115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター ☎ (3906)3911 FAX (3906)3915



◆中央公園文化センター区民講座「写真で振り返る111周年の軌跡! 歴史ある十条駅の魅力」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月12日(土) 午後2時～4時
内 十条駅の歴史を写真で振り返りながら「駅」から見える地域の変遷を学びます。
師 國學院大學兼任講師 黒川徳男氏
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、3月4日(金)(必着)まで
☎ 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

◆公開歴史講座「『御府内』所在寺社の所領配置と豊島郡一近世北区域のもう一つの特徴」

対 区内在住、在勤、在学で中学生以上の方
日 3月12日(土) 午後2時～4時
場 中央図書館3階ホール
内 北区域を含む豊島郡は他郡に比べ突出して寺社の所領が多く配置された郡域でした。これを現実的に確認するとともに、その影響について専門家がわかりやすく解説します。
師 中央図書館地域資料専門員
定 20名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、2月22日(火)(必着)まで
※視覚障害のある方は電話申込可、聴覚障害のある方はファクス申込可
※手話通訳が必要な方はご連絡ください。
※会場にはヒアリンググループ補聴援助システムを設置しています。
☎ 先 114-0033 十条台1-2-5 中央図書館図書係
☎ (5993)1125 FAX (5993)1044



◆北区WEBセミナー⑥(ZOOM開催)「事業継続力強化計画」策定セミナー


主催 北区
共催 独立行政法人中小企業基盤整備機構、NPO法人東京都北区中小企業経営診断協会
対 中小企業経営者(区内事業者優先、起業前の方は具体的なプランのある方)
日 3月10日(木) 午後0時30分～4時30分
師 有限責任監査法人トーマツ 十川恒一氏 ほか2名
定 15事業者(申込順)
申 3月3日(木)までにEメール、ファクス(記入例参照)、北区ホームページの申込
フォームまたは電話で申込
詳しくは北区ホームページをご覧ください。
☎ 先 産業振興課経営支援係
☎ (5390)1237 FAX (5390)1141
EM shien@city.kita.lg.jp



講座・催し

◆コミュニティビジネス(CB)創業支援ネットワークセミナー


対区内でCBの創業を検討・興味がある方
日内師①ママの居場所づくり立ち上げの体験から手法を学ぶ(NPO法人子育てママ応援塾ほっこり〜)…3月1日(火) 午前10時30分～正午
 ②CBの始め方と北区の事例紹介(NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター)…3月10日(木) 午後3時～4時
 ③交流しながら考える「起業と場づくり」公開作戦会議(しかのいえ)…3月13日(日) 午後1時～2時30分
 申込方法など詳しくは右記コードからご確認ください。
問産業振興課経営支援係
☎(5390)1237



詳しくはこちら


◆犬の飼い主講座「犬のしつけ方教室」モデル犬を使って犬の習性や日常のしつけ方を学びます

対区内在住の方
日3月13日(日) 午後1時30分～3時30分
場北区保健所講堂(東十条2-7-3)
 ※車での来所不可
師元環境省動物適正飼養講習会講師 藤井 聡氏
定40名程度(申込順)
申2月14日(月)午前9時から電話申込
問北区保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3919)0431



◆災害時の看護師等の役割って何？災害時の医療救護活動に関する看護師等の講習会を開催します


対区内及び近隣区市在住在勤の保健師、看護師、准看護師、助産師
日3月12日(土) 午後2時30分～4時30分
場北とびあ第2研修室
内東日本大震災及び熊本地震での医療救護活動について、体験をととした講演
師自衛隊中央病院所属医官
定50名程度(申込順)
申3月11日(金)午後5時までにファクス(記入例参照。件名を「看護師等講習会」と記入)、電子申請または電話で申込
問先北区保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3919)0431 FAX(3919)3308



申込はこちら

◆田端文士村記念館ひととき講座「映画『HAZAN』無料上映会～板谷波山、かつて美しき日本人がいた～」

日3月20日(日) 午後1時開演(0時30分開場) **内**陶芸家・板谷波山が田端に窯を築き、独自の作品世界を作り出すまでの情熱と夫婦愛を描いた感動作を上映します。
定40名(抽選・全席自由席)
申往復はがき(記入例参照。2名の際は間柄も記入)または申込フォームで、2月28日(月)(必着)まで ※1通1名。ただ 申込はこちらし、同居家族に限り1通で2名まで応募可
問場先〒114-8523 田端6-1-2 田端文士村記念館K係
☎(5685)5171



申込はこちら

スポーツ

◆なぎなた中高年体験教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤の40歳～69歳の方
日3月5日～26日 毎週土曜 計4回 午後1時～2時 ※金曜午前の教室あり。詳しくはお問い合わせください。
場滝野川体育館第一武道場(西ヶ原2-1-6)
定5名(申込順)
費2,500円(傷害保険料を含む)
 ※用具は連盟で用意
申2月22日(火)までにEメール(記入例参照)で申込
問先北区なぎなた連盟 加藤
EMwheat@darkcyan.club.ne.jp

健康いきいき情報

◆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、更年期などの相談が無料でできます。 **定**5名(申込順)
 ②女性のからだケア体験コーナー
内歯列接触癖(歯をつけつづける癖)の自己チェックほか、産後の骨盤底筋体操、食生活チェックなどの体験ができます。
 =以下、①②共通=
対区内在住の女性
日3月23日(水) 午後2時～4時
場赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)
申2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

長生きするなら 北区が一番

家族介護者教室
 「始めよう～認知症予防はお口から～オーラルフレイルを学ぼう」
対区内在住、在勤の方 **日**2月25日(金) 午後1時30分～2時30分 **場**滝野川西区民センター6階会議室(滝野川6-21-25)
内歯科医師による口腔機能の衰えから起こる、心身機能の衰えや認知症予防に関する講座です。 **師**北区障害者口腔保健センター梅澤幸司氏 **定**20名(申込順)
申2月14日(月)午前9時から電話申込
問先滝野川西高齢者あんしんセンター
☎(6903)4015

家族介護者教室「補聴器について学ぶ」

対区内在住、在勤の方
日3月11日(金) 午後1時30分～3時
場障害者福祉センター4階(中十条1-2-18)
内聞こえの仕組みや補聴器を購入するまでの流れ、補聴器の種類など補聴器の基本について学びます。
師パナソニック補聴器(株) 勝原宏樹氏、ニック(株) 立花大佑氏 **定**15名(申込順)
申2月14日(月)午前9時から電話申込
問先十条台高齢者あんしんセンター
☎(5948)5630

——長生きするなら北区が一番——

中央公園文化センター

「学びスタートday～学習体験会～」参加者募集

対区内在住、在勤、在学の方 **日**定費下表のとおり
申はがき、ファクス(記入例参照。希望プログラム名も記入)、電話または直接窓口で、2月27日(日)(必着)まで ※1通1プログラム
問場先〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター
☎(3907)5661 FAX(3907)5666(月曜、祝日休館)


プログラム名・費用	日時	定員(抽選)
心の旅!万葉集を携えて	3月9日(水) 午後2時～4時	25名
美味しいリング 油絵に!	3月10日(木) 午前10時～正午	10名
姿勢・呼吸の矯正と発声・歌唱	3月12日(土) 午前10時～正午	20名
春めく!プリザーブドフラワー 費2,800円(花材・教材費)	3月15日(火) 午前10時～11時45分	4名
美しい日本の伝統文化「和のこころ」	3月17日(木) 午前10時～正午	25名
声を出して気分爽快!健康増進!～初めての詩吟～ ※初めて詩吟にふれる方	3月18日(金) 午前10時～正午	5名

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

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～オンラインカフェで楽しくおしゃべり!(Zoom開催)」


対区内在住、在勤の幼児から中学生の保護者
日3月19日(土) 午後1時30分～3時30分
内育児やコロナ禍で話せなかった分、みんなでおしゃべりしましょう。
定10名(抽選) **申**3月11日(金)までに申込コードまたはEメール(記入例参照)で申込
問先〒114-0033 十条台 申込はこちら 1-2-1 中央公園文化センター(月曜、祝日休館) **☎**(3907)5661
EMchubun-kouza@kita-bunka.com



ひとり親家庭のための交流会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**2月26日(土)
内同じ立場の人同士、本音で語り合いませんか。あなたの話を聞かせてください。
 ①交流会…午後1時30分～3時30分
 ②同相談室の相談員による一般相談…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2学習室A ②第2視聴覚室・第5学習室
定①20名 ②4名(いずれも申込順)
申2月25日(金)までに電話または北区ホームページで申込 ※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
HPhttps://kitaku-hitorioya.jp/ 詳しくはこちら



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3月16日(水) 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2月20日(日)から3月6日(日)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(公社)東京都助産師会北地区分会 村上 **☎**090(6504)4047
EMkitaku.midwife@gmail.com

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歳程度の赤ちゃんとお保護者 ②2歳から3歳程度の幼児とお保護者 ③4歳から6歳程度の幼児とお保護者
日2月27日(日) ①1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。
定各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

離乳食・子どもごはん電話相談(3月)

離乳食講習会、ぱくぱ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(3歳頃まで)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) ※お住まいの地域に関わらず、お申し込みください。
日問先右表のとおり

日程	申込・問い合わせ先
3月25日(金) 午前9時30分から	赤羽健康支援センター ☎ (3903)6481
3月3日(木)・17日(木) 午前9時30分から	滝野川健康支援センター ☎ (3915)0184

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

●2月の番組 北区ゆかりの人々を訪ねて
[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。
問シティプロモーション推進担当課 **☎**(3908)1364


 北区HP









