

北区ニュース

主な内容

- 児童館(室)・子どもセンターの乳幼児クラブ募集……………2面
- 情報の泉……………3~4面
- 3月1日~8日は女性の健康週間です……………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18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)

5歳から11歳の小児への接種について

接種券は2月28日(月)以降に対象者のお手元に届く予定です。

北区では3月4日(金)から小児への新型コロナウイルスワクチン接種を開始します。接種券は、誕生日が平成22年5月2日以降の小児の方へ、2月25日(金)に発送し28日(月)以降に配達される予定です。予約方法や予約開始日等については下記をご覧ください。なお、小児接種は、通常3週間の間隔を置いて2回接種します。2回目接種(1回目接種の3週間後)の予定も確認のうえ、ご予約ください。

予約開始日及び接種開始日	予約方法	使用するワクチン	接種回数・接種間隔
予約開始日 3月2日(水) 午前9時から 接種開始日 3月4日(金)	①北区予約受付サイト ②北区コールセンター ③かかりつけ医療機関へ直接予約	ファイザー社製(小児用)	3週間の間隔を置いて2回接種

■今後の小児接種券の発送について

今後5歳の誕生日を迎える方には、5歳になる誕生日の前月末までに接種券を送付します。

■注意事項

- ・保護者の同伴が必要です。
- ・予診票に保護者の署名が必要です。
- ・母子健康手帳をお持ちください。

■その他詳細情報

接種会場や予約枠の状況など、小児接種の詳しい情報は随時北区ホームページにてお知らせします。



詳しくはこちら

■ワクチンの供給状況

3月上旬に区へ到着するワクチンは、2回接種で換算すると1,000人分です。3月2日の予約開始日には、まずこの3月上旬に到着するワクチンの予約枠を設けます。対象者の約1.7万人の1割に満たない供給量ですが、これ以降は、ワクチンが区へ到着する見込みが立ち次第、順次予約を受け付ける予定です。今後の供給状況は、3月下旬までに2回接種で換算するとさらに2,250人分が到着し、4月以降は供給が拡大される見込みです。

3回目接種情報について

3回目接種の効果と副反応

効果

3回目の接種をした人の方がしていない人よりも、新型コロナウイルスに感染する人や重症化する人が少ないと報告されています。

また、厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会では、米国の研究報告から追加接種時に交互接種を実施した際の抗体価は十分上昇したデータが発表されています。

1回目	2回目	3回目	中和抗体価の上昇
ファイザー社製	ファイザー社製	ファイザー社製	20.0倍
		モデルナ社製	31.7倍
モデルナ社製	モデルナ社製	ファイザー社製	11.5倍
		モデルナ社製	10.2倍

出典:厚生労働省 ワクチン分科会資料

副反応

3回目の接種後7日以内の副反応は、1・2回目の接種後のものと比べると、ファイザー社製及びモデルナ社製どちらのワクチンにおいても、一部の症状の出現率に差があるものの、おおむね1・2回目と同様の症状が見られました。

発現割合	ファイザー社(2回目→3回目接種後の症状)	武田/モデルナ社(2回目→3回目接種後の症状)
50%以上	疼痛(78.3→83.0%)、疲労(59.4→63.7%)	疼痛(88.3→83.8%)、疲労(65.4→58.7%) 頭痛(58.8→55.1%)
10-50%	頭痛(54.0→48.4%)、筋肉痛(39.3→39.1%) 悪寒(37.8→29.1%)、関節痛(23.8→25.3%)	筋肉痛(58.1→49.1%)、関節痛(42.9→41.3%) 悪寒(44.3→35.3%)、リンパ節症(14.2→20.4%)
1-10%	38度以上の発熱(16.4→8.7%) 腫脹(6.8→8.0%)、発赤(5.6→5.9%) リンパ節症(*) (0.4→5.2%)	38度以上の発熱(15.5→6.6%) 腫脹・硬結(12.3→5.4%) 紅斑・発赤(8.7→4.8%)

(注) 対象/人数: ファイザー2回目 16~55歳/2,682人、ファイザー3回目 18~55歳/269人、モデルナ2回目 18歳以上/14,691人、モデルナ3回目 18歳以上/167人
(注) 2回目接種と比べた3回目接種での発現割合: 5ポイント以上少ないもの、5ポイント以上多いもの。
(注) 武田/モデルナ社のワクチンは、1・2回目は100μg、3回目は50μg接種している。
(注) ファイザー社のワクチンのリンパ節症は、接種後1か月以内のデータを記載。

引用:厚生労働省ホームページ「追加(3回目)接種に使用するワクチンのお知らせ(65歳以上の方へ)」

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

赤羽エコー広場館に無料PCR検査特設会場を開設しました

感染リスクが高い環境にあるなど、感染不安を感じる無症状の都民の方が無料でPCR検査を受けられます。 ※発熱などの症状がある方、濃厚接触者の方を除く

[実施会場] 赤羽エコー広場館(赤羽1-67-62赤羽駅北高架下)

※施設へのお問い合わせはご遠慮ください。

※実施期間中、赤羽エコー広場館は休館となります。

休館中は、赤羽エコー広場館で行っている販売・回収事業等も休止となります。

エコー広場館事業について

☎リサイクル清掃課 ☎(3908)8538



[実施期間] 3月31日(木)(予定)まで

[実施時間] 午前11時~午後5時

[申込方法] 右記コードからスマートフォンによる

事前予約制 ※電話での予約不可

☎川崎重工業PCRコールセンター

☎0120(758)167(平日午前9時~午後6時)

東京都PCR等検査無料化事業事務局コールセンター

☎(4405)4958(毎日午前9時~午後7時)



申込はこちら

令和3年度東京北区 渋沢栄一プロジェクト推進事業助成 (渋沢翁関連商品等開発事業) 助成対象事業をご紹介します

北区物産の魅力を区内外に発信するため、渋沢栄一翁にちなんだ新商品の開発に要する経費の一部を助成しています。今年度の助成対象事業は右表のとおりです。今後も北区で活躍するさまざまな事業者が、渋沢翁とコラボした商品を開発・販売していきます。どうぞお楽しみに!



詳しくはこちら



渋沢栄一のおかしれえ物語



「渋沢栄一×くまいぬ」
コラボレーション商品

産業振興課商工係 ☎(5390)1235

助成対象事業 (順不同・敬称略)

助成事業(開発商品)	事業所名	助成事業(開発商品)	事業所名
「渋沢栄一×くまいぬ」 コラボレーション商品の開発	アケナギ株式会社 (赤羽1丁目)	天に届くタワー型焼きそばの販売	有匠クラシック(麒麟菜館) (赤羽西1丁目)
飛鳥山由来の蜂蜜を使った ジンジャーエール開発	合同会社And18's聖学院 みつばちプロジェクト (中里3丁目)	「渋沢栄一翁」パッケージ商品の開発 (渋沢栄一翁 にぎってにぎって ひっぱって)	株式会社 (東十条1丁目)
「渋沢栄一翁キャラクターオカリナ」 開発	株式会社大塚楽器製作所 (田端新町1丁目)	「渋沢栄一翁」デザイン自転車の開発	株式会社玉越工業 (昭和町2丁目)
渋沢栄一の「訓言のデザイン」 商品群の開発 (マグカップ、カレンダー、Tシャツ等)	株式会社岡田印刷 (中十条2丁目)	渋沢栄一翁のイノベーションに 基づいた新形状の乾麺製品の開発	玉川食品株式会社 (豊島7丁目)
渋沢栄一と王子のキツネの商品関連 (手ぬぐい)	河童屋 (田端1丁目)	「渋沢栄一翁」関連商品の開発 (コットンエコバッグ、スリムステン レスボトル)	株式会社トウポリクリエイティブ (王子4丁目)
「渋沢栄一翁」転写刺繍商品の開発 (肖像画、Tシャツ、ポロシャツ、帽子、 エコバッグ等)	株式会社小鮫ネーム刺繍店 (赤羽1丁目)	「渋沢栄一翁」パッケージ商品の開発 (渋沢栄一のおかしれえ物語)	株式会社トライアングル(東京・ 染井銘菓 わらび餅 すみ田) (西ヶ原1丁目)
渋沢栄一翁「グランド・オールド・マン」 カードの商品開発	株式会社新栄プロセス社 (昭和町2丁目)	渋沢人生すごろく	合同会社Hand-Mock (王子3丁目)

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による経済活動や社会生活への影響の拡大から、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「ここナビ」では、悩み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~

☎3月27日(日)~31日(木) 24時間相談受付
※通常は、正午から翌朝5時30分(年中無休) ☎(0570)087478

●相談ほっとLINE@東京

☎午後3時~午後11時(年中無休)
※受付は午後10時30分まで



ほっとLINE

●多重債務110番

☎3月7日(月)・8日(火)
午前9時~午後5時
☎(3235)1155

北区自殺防止!街頭キャンペーン

自殺防止啓発のウェットティッシュ等をお配りします(なくなり次第終了)。

☎3月11日(金) 午後5時~ 場 JR赤羽駅、王子駅、十条駅
問 滝野川健康支援センター ☎(3915)0184



児童館(室)・子どもセンターの 乳幼児クラブ募集

児童館(室)・子どもセンターの乳幼児クラブでは、乳幼児親子の交流や、親子で楽しみながら、体操、工作、リズム遊びなどの活動を行っています。

☎主に0歳~3歳のお子さん
(4月2日現在)及び保護者
☎日~金曜の1回または2回、
午前中1時間程度(祝日を除く)
【実施期間】4月~令和5年3月
(児童館(室)・子どもセンター
によって異なります)
☎各クラブにより異なります。
※自由参加の乳幼児活動も実施
☎3月15日(火)から23日(水)
までに、直接児童館(室)・子ども
センターへお問い合わせください。
☎最寄りの児童館(室)・子ども
センター(右表のとおり)

施設名	所在地	電話
滝野川東児童館	滝野川11-46-7	(3910)0886
赤羽児童館	赤羽南1-16-1-101	(3901)1208
栄町子どもセンター	栄町33-3	(3911)5836
赤羽西児童館	赤羽西4-42-9	(3906)3642
赤羽北児童館	赤羽北1-5-5	(3906)1149
豊島児童館	北区豊島7-17-1	(3911)9481
桐ヶ丘児童館	桐ヶ丘1-16-27-102	(3906)7763
田端児童館	田端3-24-14	(3823)2720
東田端児童室	東田端1-12-14	(3800)6770
滝野川西児童館	滝野川16-21-25	(3916)3224
豊島東児童館	北区豊島5-5-9-120	(3913)8822
王子東児童館	王子6-2-60	(3913)8851
東十条東児童館	東十条3-10-1	(3912)3078
西が丘児童館	西が丘2-4-1	(3907)7394
袋児童館	赤羽北3-7-2-101	(3908)8561
浮間子ども・ティーンズセンター	浮間4-29-32	(3960)5301
十条子どもセンター	中十条1-2-18	(3905)7120
八幡山子どもセンター	中十条4-15-7	(3905)0713
西ヶ原子どもセンター	西ヶ原1-41-3	(3949)1481
神谷子どもセンター	神谷3-35-17	(3902)3306
志茂子ども交流館	志茂5-18-3	(3902)4646

北区体育協会 スポーツ教室

☎区内在住、在勤、在学の方(キッズスイミングを除く) ☎日場師定費下表のとおり
☎往復はがき(記入例参照。緊急連絡先も記入)またはホームページで、3月10日(木)(必着)まで
☎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	日程	時間	場所	講師	定員 (抽選)	費用	備考
キッズスイミング	区内在住の4歳・5歳 (4月1日現在)	4月3日~5月1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)	北区水泳連盟 指導員	40名	4,200円	
初心・初級者テニス	18~75歳 (学生を除く)	4月6日~5月25日(5月4日を除く) (予備日:6月1日・8日・15日) 毎週水曜 計7回 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 (西ヶ原2-1-6)	北区テニス連盟 指導員	30名	6,500円	ラケット貸出有
ヴォイストレーニング	18歳以上	4月5日~6月21日(5月3日を除く) 毎週火曜 計11回	【I部】午前9時30分~10時30分 【II部】午前10時45分~11時45分	滝野川体育館 第一武道場	清水理恵氏	各18名	1万1,200円	マスクフレームをご持参ください。 (※)
ヴォイストレーニング	18歳以上	4月8日~6月24日(4月29日を除く) 毎週金曜 計11回	【I部】午前9時30分~10時30分 【II部】午前10時45分~11時45分	赤羽体育館 エクササイズスタジオ (志茂3-46-16)	但馬由香氏	各20名	1万1,200円	フェイスシールドをご持参ください。 (※)

※ヴォイストレーニング教室は、これまでと持ち物・振込先等が変わります。当選の際はご注意ください。



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

北区子ども文化教室 令和3年度 発表会

●子ども芸術劇場(日本舞踊、落語、雅楽)

☎3月26日(土)・27日(日) 午後2時開演
(1時30分開場)

場 北とびあ2階つつじホール

☎定 150名(先着順) ※感染症対策として当日
窓口に記名いただきます。

●子ども芸術ギャラリー(鍛金、彫塑作品展)

☎3月10日(木)~4月2日(土)(3月14日
(月)・22日(火)・28日(月)を除く) 午前10時
~午後8時

場 ココキタ(北区豊島5-3-13)

=以下、共通=

☎当日、直接会場へ

☎先 ココキタ

☎(6338)5711 (月曜休館)

駿台ジュニア天文教室(対面と オンライン)「宮沢賢治と銀河鉄道」

後援 北区教育委員会

☎対 区内在住、在勤、在学の小学3~6年生と
保護者及び中学生

☎日 3月19日(土) 午後3時~4時

☎師 一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏

☎定 対面...10名(抽選)

☎オンライン...10名(申込順)

☎申 対面...往復はがき(記入例参照)で、3月
14日(月)(必着)まで

☎オンライン...3月16日(水)までにホーム
ページまたは申込フォーム(https://forms.
gle/9sfdirytwZiZzAqx6)で申込

☎問 場 先 ☎114-0002 王子6-1-10

駿台学園中学高等学校天文台 布施・篠原

☎(3913)5735

☎HP http://www.sundaigakuen.ac.jp



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

◆北区飛鳥山博物館運営協議会

日 3月23日(水) 午後3時~4時30分
内 北区飛鳥山博物館の事業や運営等について
申 3月18日(金)までに電話申込
問 場先 北区飛鳥山博物館3階会議室(王子1-1-3飛鳥山公園内) ☎(3916)1133

◆区の税金・保険料 休日電話納付相談 ~納付に困ったら、まずご相談を~

月~金曜に特別区民税・都民税、軽自動車税や国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付相談ができない方のために、休日の電話相談を行います。ぜひご利用ください。

※必要に応じて、お手元に納付が困難な事情が分かる資料(給与、家賃、借入の明細など)をご用意のうえお電話ください。

日 3月13日(日) 午前9時~午後4時
問 [特別区民税・都民税、軽自動車税] 収納推進課 ☎(3908)1129

[国民健康保険料] 国保年金課国保保険料係 ☎(3908)1135

[後期高齢者医療保険料] 国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

[介護保険料] 介護保険課介護保険料係 ☎(3908)1285

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区
日 3月8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。あなたのまち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

◆3月10日(木)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追悼するとともに、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

募集

◆「北区資源循環推進審議会委員」の募集

令和6年度に予定している、北区一般廃棄物処理基本計画の改定に向け、今後のリサイクル清掃事業のあり方について検討するため、北区資源循環推進審議会を設置します。区民の皆さんの積極的なご意見をいただくため、同審議会委員を募集します。
[資格要件] 令和4年4月1日現在満18歳以上で、区内在住の方 ※北区の他の審議会等で公募委員をされている方を除く

[募集人数] 2名 [任期] 委嘱日から2年間
[職務] 東京都北区資源循環推進審議会に出席し意見を述べるなど、検討活動への参加
[報酬] 東京都北区附属機関の構成員の報酬及び費用弁償に関する条例の規程に基づき支払
[応募方法] 原稿用紙に氏名、性別、住所、電話番号(日中連絡可能な番号)、生年月日、「持続可能な社会形成に向けた、今後のごみ減量の推進について」のご意見を800字程度で記入し、3月15日(火)までに郵送(当日消印有効)、Eメールまたは直接持参 ※応募書類は返却しません。[選考方法] 東京都北区資源循環推進審議会公募委員選考要領に基づき選考。結果は、3月中旬に応募者全員に通知
問 先 〒114-0002 王子1-12-4TIC王子ビル2階 リサイクル清掃課 ☎(3908)8538
EM r-seiso-ka@city.kita.lg.jp

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会「財務諸表の見方」

対 区内事業主または起業をお考えの方
日 3月18日(金) 午前10時~正午
内 決算書を図式化し分析します。
師 税理士 蛤谷国男氏 定 12名(申込順)
申 3月1日(火)からファクス(記入例参照)または電話で申込 ※3月16日(水)午後2時から4時に融資に関する個別相談会を開催(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/>

講座・催し

◆マイ・タイムライン作成講座

水害時、慌てずに行動するためにも、事前に自分のとるべき避難行動計画であるマイ・タイムラインを作成しておくことが大切です。区民一人ひとりや家族がそれぞれの地域や生活環境に応じたマイ・タイムラインの作成方法を学びます。

対 区内在住で、水害対策に関心のある個人や家族 日 3月12日(土) 午前10時~11時30分 ※終了時間は目安 場 北とびあ16階1601会議室 定 30名(申込順) 申 電話または案内チラシの「参加申込書」を記入し郵送、ファクスまたは直接持参(区役所第一庁舎2階13番)で、3月9日(水)(必着)まで ※案内チラシは防災・危機管理課、地域振興室等に設置
問 先 〒114-8508(住所不要)防災・危機管理課 ☎(3908)8184 FAX(3908)4016

◆田端文士村記念館ひととき散歩 芥川龍之介と室生犀星の交友 ~田端文士村の成り立ちと2人の関係~

日 4月17日(日) 午後1時開演(0時30分開場)
内 田端に暮らした芥川と犀星の交友関係について、開催中の企画展資料の解説とともに話し、ゆかりの地を巡ります。
定 40名(抽選) ※全席自由
申 往復はがき(記入例参照。2名の際は問柄も記入)または下記申込フォームで、3月21日(祝)(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



◆不燃化セミナー(動画配信) 「落語で学ぶ相続と不動産」

日 3月7日(月)~21日(祝)
内 相続相談実績を多数持つ実務家行政書士が、相続・不動産にまつわる諸問題や建て替えについて落語風に解説します。
師 きざぎFPオフィス(株) ころ亭久茶氏
※北区ホームページ

北区不燃化セミナー

で検索または右記コードからご覧ください。

問 まちづくり推進課 ☎(3908)9154



詳しくはこちら

◆北管天文講座(対面とオンライン) 「宮沢賢治の宇宙観」

後援 北区教育委員会
対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月19日(土) 午後5時~6時
師 放送大学教授 谷口義明氏
定 対面...10名(抽選)
オンライン...20名(申込順)
申 対面...往復はがき(記入例参照)で、3月14日(月)(必着)まで
オンライン...3月16日(水)までにホームページまたは申込フォーム(<https://forms.gle/VAKZBC57WYWhPcQ4A>)で申込
問 場 先 〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 布施・篠原 ☎(3913)5735
HP <http://www.sundaigakuen.ac.jp>

◆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関係ない、と思っていないかもしれません。最近は、SNSを悪用して近づき、親しくなったと思込ませ高額な契約を迫る手口が増えてます。悪質商法等のトラブルは身近に潜み、誰もが被害に遭うおそれがあります。被害に遭っても、自分に落ち度があると感じて、諦める人も多いようです。困ったら、一人で悩まず、すぐご相談ください。
日 3月14日(月)・15日(火) 午前9時30分~午後4時 申 まずは電話でご相談ください。
問 先 消費生活センター ☎(5390)1142

◆2022☆KIRARIOR DREAM COLLECTION☆~想いをカタチに~ユニバーサルファッションショー(オンライン配信)

たくさんの愛を込めて実現するさらりあ北のファッションショー。一人ひとりの大切な想いが輝く瞬間をご覧ください。
対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月12日(土) 午後1時~4時
申 3月10日(木)までにEメール(記入例参照)、電話または窓口で申込
問 先 いしがいい活動センター-さらりあ北 ☎(5390)2220
EM kiraria-online@foryou.or.jp

◆高次脳機能障害講演会 ~地域でいきいきと暮らすために~

対 区内在住、在勤で、高次脳機能障害でお困りの方または関心のある方
日 3月30日(水) 午後3時~4時30分
場 北とびあ7階第2研修室
師 東京慈恵会医科大学教授 渡邊 修氏
定 50名(申込順)
申 3月7日(月)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 ☎(3905)7121 FAX(3905)7116

◆北区ワンコイン市

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。
日 3月19日(土)
※開催時間は各商店街で異なります。
場 下表のとおり
問 北区商店街連合会 ☎(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
御代の台仲通り商店会	滝野川6丁目付近
十条仲通り商店会	十条仲原1丁目、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、十条2丁目付近
豊島中央通り商店街振興組合	北区豊島3・4・6・7丁目付近
北とびあ通り商店会	王子1丁目付近

◆北管ネット春期マンションセミナー

後援 北区
日 3月21日(祝) 午後2時~4時
場 東田端地域振興室2階会議室(東田端1-12-14) 内 管理組合の新しい運営のあり方について 師 東京都マンションアドバイザー マンション管理士 松本 洋氏
定 40名(申込順) 申 開催日当日までに電話、ファクスまたはEメールで申込
問 先 NPO法人北区マンション管理組合ネットワーク事務局 担当 小川 ☎(3893)9792 FAX(3893)9793
HP <http://www.kitakan.in>
EM kitakannet@aol.com

スポーツ

◆十条台小学校温水プールの名称変更について

内 4月1日(金)から十条台小学校温水プールの正式名称を変更します。なお、住所・電話番号の変更はありません。
[旧名称] 東京都北区立十条台小学校温水プール
[新名称] 東京都北区立パノラマプール十条台
問 スポーツ推進課スポーツ支援係 ☎(5390)1135

◆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...4月5日~5月31日(5月3日を除く) 毎週火曜 ①午前10時~正午 ②正午~午後2時 4月7日~6月2日(5月5日を除く) 毎週木曜 ③午前10時~正午 初中級クラス...4月8日~6月3日(4月29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、3月16日(水)(必着)まで
問 先 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

スポーツ

◆エアロビクスと筋カトレーニング

対 区内在住、在勤、在学で医師から運動制限されていない75歳までの方
日 4月8日～5月27日(4月29日を除く)
 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 セントラルウェルネスクラブ専属インス
 トラクター **定** 各29名(抽選)
費 2,800円
申 往復はがき(記入例参照。
 ①②の別も記入)または右記
 コードで、3月16日(水) (必着) 申込はこちら
問先 〒115-0043 神谷2-47-6
 北運動場 ☎(3902)5639



◆全身運動で歩く! ノルディックウォーキング体験会

対 区内在住、在勤の日常的な歩行に支障の
 ない20歳以上の方
日 3月26日(土) 午前10時～正午
場 十条台小学校温水プール周辺屋外
内 スキーストックのようなポールで上半身も
 使うウォーキング体験です。
師 フクシ・エンタープライズ
定 20名程度(抽選)
費 500円 **申** 往復はがき(記
 入例参照。性別も記入)で、3月
 17日(木) (必着)まで
 ※はがき持参有効 **詳しくはこちら**
問先 〒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>



◆日テレ・東京ヴェルディベレーザ 北区民観戦DAY

日テレ・東京ヴェルディベレーザホーム
 ゲームに特別招待します。
対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月19日(土) 午後2時試合開始
 第14節 ノジマステラ神奈川相模原戦
 ※対象席種:バックB席
場 味の素フィールド西が丘(西が丘3-15-1)
定 1,000名(申込順)
費 22歳以下及び65歳以上…無料
 一般…1,000円
申 3月1日(火)正午から18日(金)午後11時
 59分までに、下記コードで申込
問 東京ヴェルディ(株)
 ☎(3512)1969



申込はこちら

◆パノラマプール春季短期水泳教室

クラスの対象年齢や各教室の詳細はパノ
 ラプールのホームページまたは下記コード
 からご覧ください。
師 フクシ・エンタープライズ
申 往復はがき(記入例参照。
 性別も記入)で、3月17日(木)
 (必着)まで
 ※はがき持参有効 **詳しくはこちら**
問先 〒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>



◆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～70歳の方
 (親子での参加歓迎)
日 3月16日～4月6日 毎週水曜 計4回
[1部] 午後6時30分～8時
[2部] 午後8時～9時
場 少林寺拳法連絡所(岸町1-9-16三蔵マ
 ンション1階) **内** 護身術の体験
定 20名(申込順)
費 1,000円(傷害保険料含む)
申 3月15日(火)までに電話
 またはEメール(記入例参照)
 で申込 **詳しくはこちら**
 ※定員に空きがある場合、当日参加可
問師先 北区少林寺拳法連盟 林
 ☎090(8045)8160
EM shorinji.ouji@gmail.com



◆吹矢初心者教室

後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤の30歳以上の方
日 3月22日～4月19日 毎週火曜 計5回
 午後0時30分～2時30分
場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
定 6名(申込順) **費** 1,600円(5回分)
申 電話またはEメール(記入例参照)で申込
問先 北区スポーツウエルネス吹矢協会
 坪山
 ☎090(2722)9727
EM tsubo-ss@eco.ocn.ne.jp
 ※詳しくは、北区体育協会ホ
 ームページの加盟団体吹矢をご **詳しくはこちら**
 覧ください。



健康いきいき情報

◆がん検診(検診車)

●胃がん検診
対 区内在住の38歳以上で、令和3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14日(木)…北区保健所(東十条
 2-7-3)

4月18日(月)…赤羽健康支援センター(赤羽南
 1-13-1赤羽会館) **内** 胃エックス線検査
定 各30名(申込順) **費** 無料
 ●肺がん検診
対 区内在住の40歳以上の方
日場 4月18日(月)…赤羽健康支援センター
内 肺エックス線検査、喀痰検査
 ※喀痰検査は50歳以上で喫煙指数(1日の
 喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方
定 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
対 区内在住の38歳以上の方
日場 4月14日(木)…北区保健所
 4月18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
 =以下、共通=
 ※単独または複数のがん検診を選択して受診
 できます。 ※年齢は令和5年3月31日時点
申 3月14日(月)までに電話申込
問先 健診コールセンター
 ☎(3908)9034

長生きするなら 北区が一番



介護予防で元気はつつサロン 『いきいきからだ調整体操』

対 赤羽西1～6丁目(5丁目3～15を除く)、
 西が丘1～3丁目に住居の65歳以上で、医師
 から運動制限をされていない方
日 3月18日(金) 午後1時～2時30分
場 赤羽スポーツの森公園競技場ふれあい
 ホール(赤羽西5-2-27)
内 正しいフレイル対策について
師 介護予防運動指導員 石井恵美子氏
定 30名(申込順)
[持ち物] 動きやすい服装、上履き、フェイス
 オール、筆記用具、飲み物、マスク
申 3月8日(火)午前10時から電話申込
問先 西が丘園高齢者あんしんセンター
 ☎(5924)7715

滝野川文化センター区民講座 「楽しく認知症予防!脳トレゲームを 楽しみながらタブレット(Android) を使ってみよう!」

対 区内在住、在勤の60歳以上の方
日 3月30日(水)・31日(木) 計2回 午後
 1時30分～3時30分 **師** NPO法人タブレット
 活用協会 渡辺としみ氏 **定** 10名(抽選)
費 1,000円程度(端末レンタル費)
申 往復はがき(記入例参照)で、3月15日
 (火) (必着)まで
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

——長生きするなら北区が一番——

高齢者向け優良賃貸住宅の 入居者募集

対 3月20日現在、申込本人が区内在住の満
 60歳以上の方で、次のいずれかに該当の世帯
 ①同居者がいない単身世帯(自立して日常
 生活を営める健康状態の方)
 ②同居者が配偶者または満60歳以上の親
 族の世帯 ※その他の要件はUR都市機構
 へお問い合わせください。
[名称及び所在地] UR神谷堀公園ハイツ
 (8号棟内)神谷1-3
[募集戸数] 1DK…1戸
[家賃] 月額9万5,400円 ※家賃のほか共
 益費(3,500円)、緊急時対応サービス・安否
 確認サービス利用料(2,376円)の月額計
 5,876円が必要 ※世帯の月額所得が15万
 8,000円以下の方には家賃減額措置あり
[入居時期] 5月中旬以降(予定)
[募集案内書・申込書記布期間] 3月13日(日)
 ～26日(土)
[配布場所] UR都市機構各営業センターほか、
 住宅課(第一庁舎7階3番窓口)、区民事務所
 ※URのホームページからもダウンロードで
 きます。
申 3月20日(日)から26日(土) (必着)まで
 に郵送またはホームページから申込
問先 UR都市機構
 ☎0120(411)363
HP <https://www.ur-net.go.jp/chintai/whats/system/eldery/>
問 住宅課住宅計画係
 ☎(3908)9201

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～

地域で見守り応援する「認知症サポーター」
 になりませんか。受講の方には「認知症サポ
 ーターカード」をお渡しします。
対 区内在住、在勤の方
 ●十条会場
日 3月16日(水) 午前10時～11時30分
 (9時40分開場)
場 十条高齢者あんしんセンター多目的室
 (上十条3-1-25帝京大学4号館1階)
定 10名(申込順)
申 3月3日(木)午前9時から電話申込
問先 十条高齢者あんしんセンター
 ☎(5948)9981
 ●田端会場
日 3月16日(水) 午後2時～3時30分(1時
 30分開場) **場** 田端ふれあい館第1ホール
 (田端3-16-2) **定** 10名(申込順)
申 3月2日(水)午前10時から電話申込
問先 滝野川はくちょう
 高齢者あんしんセンター
 ☎(3822)6080



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

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。また近年、女性の生き方が多様化し、ライフ
 スタイルの変化も影響しています。健康で充実した日々を過ごす基本は生活習慣です。

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



- ①主食・主菜・副菜のバランスのよい食事を1日3回とる
- ②運動を無理なく楽しく続ける
- ③体重をコントロールする
- ④からだを冷やさない
- 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

じぶんのからだを知り、からだからのサインを見逃さないようにしましょう。

住めば、 北区。東京。



	(令和4年2月1日現在)	前月比	日本人人口	329,678	130減
世帯数	198,876	91減	男	163,631	42減
総人口	351,062	216減	女	166,047	88減
年齢別人口*	14歳以下…	36,869 (10.5%)	外国人人口	21,384	86減
15歳～64歳…	227,710 (64.9%)	男	10,659	37減	
65歳以上…	86,483 (24.6%)	女	10,725	49減	

*外国人人口を含む