

北区ニュース

主な内容

- 令和4年 全国地域安全運動…2面
- 北区文化財講演会「銭湯からまちを考える」…2面
- 情報の泉…3~4面
- 「北区教育ビジョン2024」の策定に係る保護者アンケート調査にご協力ください…4面

新型コロナウイルスワクチン情報

(以下は令和4年10月3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)

新型コロナウイルスワクチン接種担当課

オミクロン株対応ワクチンについて

オミクロン株対応ワクチンの接種が始まっています。最新の情報は北区ホームページをご確認ください。

接種券を発送します

接種券発送スケジュール

発送対象	送付内容	送付予定時期
令和4年5月末までに3回目接種を受けた12歳以上60歳未満の方	4回目接種券	10月17日(月)より順次お手元に届く予定です
令和4年8月末までに4回目接種を受けた18歳以上の方	5回目接種券	10月31日(月)より順次お手元に届く予定です

3回目・4回目の接種券がお手元にある場合はそのままご使用いただけます。

接種券を紛失された方は、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)までご連絡ください。

接種間隔の短縮について

国は追加接種(3回目接種・4回目接種・5回目接種)において、前回接種日からの接種間隔を5カ月から3カ月に短縮する方向で検討しています。10月下旬頃に正式決定される見込みであり、今後は新たな接種間隔に基づいて、接種券の発送や接種体制の整備を進めていきます。

予約枠を開放しています

現在、10月末までの予約枠を開放しています。接種券到着後、予約が可能です。11月以降の予約枠は今後順次開放する予定です。オミクロン株対応ワクチンの予約は下記の方法が可能です。

予約方法	
☎ 電話で予約	右下記載の北区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターから予約
💻 インターネットで予約	北区予約サイトから予約(右記コードから詳細を確認できます)
🏥 医療機関に直接予約	医療機関に直接電話などで予約できる場合もあります。詳しくは接種券同封チラシの裏面か北区ホームページの医療機関一覧のページをご確認ください

使用するワクチン

12歳以上の方の3回目以降の接種では、オミクロン株対応ワクチンを使用します。初回接種(1・2回目接種)がまだの方は、従来型ワクチンで初回接種を行います。

オミクロン株対応2価ワクチン	1・2回目接種対象者	3回目以降の接種対象者		
ファイザー社ワクチン	×(使用不可)	12歳以上	12歳以上	18歳以上
モデルナ社ワクチン	×(使用不可)	18歳以上	×	○

引用:厚生労働省情報提供資料

早めの予約と接種をご検討ください

区では、現在BA.1株対応ワクチンで接種を進めています。今後、順次接種対象者の方へ接種券を送付するため、予約が取りづらくなる可能性があります。

接種券がお手元にある、もしくは届いた方から早めの予約、接種をご検討ください。なお、BA.4/5株対応ワクチンについては、詳細が決まり次第、北区ニュースや北区ホームページでお知らせします。

接種情報はインターネットでも確認できます



北区予約サイトはこちら



北区の医療機関一覧はこちら



東京都の接種会場の詳細はこちら

小児接種(5歳から11歳)について

3回目接種が始まっています

2回目接種から5カ月が経過している5歳から11歳の方が対象です。接種券は、接種可能時期の前月下旬に送付予定です。また、現時点では11歳以下の方はオミクロン株対応ワクチンの接種はできませんのでご注意ください。

※2回目接種後に12歳になった方は、12歳以上用のファイザー社オミクロン株対応ワクチンで3回目接種を行います。

接種会場について

東京北医療センターやクリニック、診療所などで接種を行っています。

詳しくは北区ホームページや接種券同封チラシをご確認ください。

北区のワクチン接種に関して

[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>

[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]

東京都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] 月~金曜:午前9時~午後7時

土・日曜、祝日:午前9時~午後5時



インフルエンザ予防接種を早めに受けましょう

今年は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されています。今年度は高齢者インフルエンザ予防接種の費用が対象者は無料ですので、早めに接種を受けましょう。

☎保健予防課保健予防係 (3919)3104



北区くらし応援臨時給付金(住民税均等割のみ課税世帯等に対する給付金)のお知らせ

※北区独自の給付金です。9月に政府が閣議決定した「非課税世帯等への5万円の給付金」については詳細が決まり次第お知らせします。

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(国給付金)の対象とならなかった住民税均等割のみ課税世帯等を対象に1世帯当たり5万円を給付します。10月11日以降対象世帯に順次申請書を発送します。

※令和3年12月以降に国給付金を受給した世帯または該当世帯の世帯主であつた方を含む世帯は支給の対象外です。

☑ 令和4年6月1日(基準日)において、東京都北区の住民基本台帳に記録されており、かつ世帯全員が令和4年度住民税所得割(令和3年中の所得)に対して課税)が非課税である世帯

[例1] 令和4年度住民税の均等割のみ課税されている世帯

[例2] 令和4年度住民税が課税されている方の扶養親族のみからなる世帯(一人暮らしの学生等で親族に扶養されている場合等)

※令和3年12月11日以降の出生者及び入国者は支給の対象外です。

※令和4年1月2日以降の転入者を含む世帯で、[例1][例2]に該当し、10月下旬までに申請書が届かない場合はコールセンターまでお問い合わせください。

☑ 1世帯当たり5万円を給付。原則として世帯主の銀行口座に振込

☑ 区から送付された申請書類に必要事項を記入し返送してください。

[申請期限] 12月15日(木)(当日消印有効)まで

☎北区くらし応援臨時給付金コールセンター

☎0120(048)158

[午前9時~午後6時(土・日曜、祝日を除く)]

☑ 北区生活支援臨時特別給付金担当課



詳しくはこちら

10月の番組(手話つき)

放送日時 毎日午前9時・正午・午後8時・10時の各15分

午前9時 簡単に効果絶大!北区ご近所体操 正午 北区プラスチック資源化事業くいま、自分たちにできること、午後8時・10時 東京都北区こまごめ!北区にある「こまごめ」の魅力を紹介!します!

☎(3908)1364

住めば、北区。 北区広報番組

先月発生した2つの台風は、九州や西日本、静岡県で記録的な大雨や暴風となり、各地で大きな被害をもたらしました。被害にあわれた方々に心からお見舞いを申し上げます。今月も台風や大雨に対する注意が必要です。区民の皆さんも家庭でできる防災対策をお願いします。▼オミクロン株対応ワクチンの接種を開始しました。1・2回目接種を終えている12歳以上の方が対象です。対象者には順次接種券を発送しますので、早目の接種をご検討ください。また今冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザとの同時流行も懸念されています。希望する方は両方のワクチン接種をお願いします。

▼10月10日は目の愛護デーです。昨今は大人だけでなく、子どもも日常的にスマホやタブレットなどを使う機会が増え、目の健康を損なう人も少なくありません。定期的に外の景色を眺めて目を休ませるなど、目の健康づくりに心がけましょう。

松茸の香りも人によりてこそ

虚子

先月発生した2つの台風は、九州や西日本、静岡県で記録的な大雨や暴風となり、各地で大きな被害をもたらしました。被害にあわれた方々に心からお見舞いを申し上げます。今月も台風や大雨に対する注意が必要です。区民の皆さんも家庭でできる防災対策をお願いします。▼オミクロン株対応ワクチンの接種を開始しました。1・2回目接種を終えている12歳以上の方が対象です。対象者には順次接種券を発送しますので、早目の接種をご検討ください。また今冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザとの同時流行も懸念されています。希望する方は両方のワクチン接種をお願いします。

先月発生した2つの台風は、九州や西日本、静岡県で記録的な大雨や暴風となり、各地で大きな被害をもたらしました。被害にあわれた方々に心からお見舞いを申し上げます。今月も台風や大雨に対する注意が必要です。区民の皆さんも家庭でできる防災対策をお願いします。▼オミクロン株対応ワクチンの接種を開始しました。1・2回目接種を終えている12歳以上の方が対象です。対象者には順次接種券を発送しますので、早目の接種をご検討ください。また今冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザとの同時流行も懸念されています。希望する方は両方のワクチン接種をお願いします。

北区長 花川典徳

令和4年 全国地域安全運動

10月11日(火)から20日(木)までの間、「全国地域安全運動」が行われます。

一人ひとりの安全安心のために防犯行動をとりましょう

- 1 子どもの犯罪被害防止**
 - ・防犯のため、地域の犯罪発生状況や防犯対策の情報を知りましょう
 - ・子どもの安全意識を育てましょう
 - ・地域で子どもを見守りましょう
- 2 女性の犯罪被害防止**
 - ・外出時に被害に遭わないための対策をしましょう
 - ・自宅や玄関、エレベーターで防犯対策を取りましょう
- 3 特殊詐欺の被害防止**
 - ・自動通話録音機を活用するなどして特殊詐欺をブロックしましょう
 - ・ストップ!ATMでの携帯電話
- 4 万引きの防止**
 - ・万引きを許さない社会にしましょう
 - ・万引きをさせない環境を作りましょう
- 5 自転車盗の被害防止**
 - ・自転車を駐輪する時は必ず鍵を掛けましょう
 - ・防犯対策がしっかりとられている駐輪場に駐輪しましょう
- 6 侵入窃盗の被害防止**
 - ・玄関や窓の鍵を確実に掛けましょう
 - ・扉や窓の防犯性能を高めましょう
 - ・普段見かけない人には、一声かけましょう
- 7 インターネットの安全な利用**
 - ・偽のショートメールに注意しましょう
 - ・リンクやURLを安易にクリックしないようにしましょう



令和4年 守ろうよ 私の好きな街だから 全国地域安全運動

2022. 10. 11 (火) ~ 10. 20 (木)

- サザエさん4コマ漫画 防犯吹き出しを募集しています!
- 防犯について学べる Webシミュレーターが始まりました!



毎月20日は「北区安全・安心の日」!

問王子警察署 ☎(3911)0110 赤羽警察署 ☎(3903)0110
 滝野川警察署 ☎(3940)0110 生活安全担当課 ☎(3908)1121

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

北区飛鳥山博物館 ちびっこ体験講座 「あすかやまのどんぐりでおもちゃをつくらう」

対平成28年4月2日～31年4月1日生まれのお子さんと保護者1名(2～3名1組)
 日11月5日(土) 午前10時15分～正午
 ※荒天時は、翌日に順延 内自然観察しながら拾ったどんぐりを使って、でんでん太鼓やマラカスなどのおもちゃを作ります。
 師同館学芸員
 定16名(抽選) 費子ども1名100円(材料費)
 申往復はがき(記入例参照。お子さんの生年月日も記入)で、10月24日(月)(必着)まで
 問場先〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館) ☎(3916)1133

子どもの歯みがき教室 (個別相談)

対区内在住の上下の前歯が生えている1歳前後のお子さんと保護者

内「歯ブラシや歯磨き剤の選び方」「仕上げ磨きを嫌がる時のお口の触り方」「コップはいつから」など、歯の生え方に応じて歯科衛生士がアドバイスします。(1組約20分程度)

申電話申込

日場問先下表のとおり 詳しくはこちら

日程	会場	申込・問い合わせ先
11月1日(火) 午前10時から	滝野川健康支援センター1階(西ヶ原1-19-12)	滝野川健康支援センター ☎(3915)0184
11月2日(水) 午前10時から	赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)	王子健康支援センター ☎(3919)7588
11月21日(月) 午前10時から	赤羽会館7階	赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

※お住いの地域に関わらず、お申し込みください。



離乳食講習会(11月)～みんなで食育・楽しく食育～

対区内在住で令和4年3月～7月生まれの乳児(第1子優先)の保護者(保育なし)

内離乳食の始め方とすすめ方のポイント 申電話申込 ※お住いの地域に関わらず、お申し込みください。 日場定問先下表のとおり

日程	会場	定員(申込順)	申込・問い合わせ先
11月2日(水) ①午前10時30分から ②午後1時45分から	滝野川健康支援センター2階講堂(西ヶ原1-19-12)	各10名	滝野川健康支援センター ☎(3915)0184
11月18日(金) ①午前10時30分から ②午後2時から	赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)	各14名	赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

子育て世帯に対する家事支援用品購入支援事業を実施します

コロナ禍において、家事育児ヘルパーなどの対面型サービスの利用が難しいことから、家事の負担感を軽減するため、家事支援用品購入支援事業を実施します。対象世帯へは、10月下旬にご案内を送付します(令和4年度限定事業)。

対申請日時点で区内に在住し、平成31年4月2日から令和4年4月1日までに生まれたお子さんを養育する世帯

実施方法 専用の家事支援用品購入サイトにおいて使えるポイント(対象のお子さん1名につき5万円相当)を助成します。ロボット掃除機、食洗機、電気圧力鍋等150点以上の商品を掲載する予定です。

実施期間 令和5年3月31日(金)まで

問北区家事支援用品購入支援事業コールセンター
 ☎0120(756)027(月～金曜:午前9時～午後5時)



北区文化財講演会

「銭湯からまちを考える」

日11月13日(日) 午後1時30分～3時
 内国登録有形文化財の銭湯「稲荷湯」(滝野川6丁目)の魅力に迫る講演会を行います。稲荷湯の建物としての見どころや、地域における銭湯の可能性をお話しします。

師(一社)せんとうとまち 代表理事 栗生はるか氏、副代表 牧野 徹氏
 定50名(抽選) 費100円(資料代)
 申往復はがき(記入例参照)または電子申請で、10月31日(月)(必着)まで
 ※電子申請は午後4時まで
 問場先〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館) ☎(3916)1133



申込はこちら

長生きするなら北区が一番



家族介護者教室 「アロマでリフレッシュ、普段の介護疲れを癒しませんか?」

対区内在住、在勤で実際にご家族などの介護をされている方(各家庭1名まで)
 日11月12日(土) 午前10時～11時30分
 場飛鳥山晴山苑1階あすかホール(西ヶ原4-51-1)
 内第1部…マスクなどにかけるアロマスプレー作り
 第2部…グループに分かれてざっくばらんに座談会をします。
 師みどりと環境の情報館エコベルデ館長 菊池早苗氏
 定20名(申込順)
 申10月17日(月)午前10時から電話申込
 問先飛鳥山晴山苑高齢者あんしんセンター ☎(3940)9175

介護予防で元気はつつサロン

対田端、中里、上中里1丁目、西ヶ原1丁目在住の65歳以上で医師から運動制限を受けていない方
 日11月10日(木) 午後2時～3時30分
 場田端ふれあい館第1ホール(田端3-16-2)
 内転倒予防の体操など
 師介護予防運動指導員
 定15名(申込順)
[持ち物]動きやすい服装と運動靴、フェイスタオル、飲み物、マスク
 申10月12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

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～

認知症の方や家族が地域で安心して生活できるよう、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。受講された方には「認知症の方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」をお渡しします。

対区内在住、在勤の方
 日11月16日(水) 午前10時～11時30分
 場UR都市機構赤羽南1丁目団地1階集会所(赤羽南1-16) 内認知症の特徴や認知症の方への接し方など
 定12名(申込順)
 申10月12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



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

認知症サポーターステップアップ講座 (Zoom開催)

対認知症サポーター養成講座を受講した方でサポーターとして活動したい方または興味のある方
 日10月24日(月) 午後2時～3時30分
 内認知症という疾患の理解を深め当事者の気持ちを知る 定20名(申込順)
 申10月10日(祝)午前10時から18日(火)午前0時までに、下記コードから申込
 問先豊島高齢者あんしんセンター ☎(6903)2712



詳しくはこちら

コロナ禍こそフレイル予防(低栄養予防)

～おいしく食べて笑顔で長生き～

11月25日(金) 午後2時～3時30分

対区内在住の方 場北とびあ13階飛鳥ホール
 内低栄養予防の食事のヒント ※手話通訳あり。
 当日は、マスク着用、検温を済ませてご参加ください。
 師東京家政大学ヒューマンライフ支援センター准教授 内野美恵氏
 定60名(抽選) **[持ち物]**筆記用具
 申往復はがき(記入例参照。車イス使用、手話通訳希望の方はその旨も記入)で、11月9日(水)(必着)まで ※別途確認連絡の場合あり
 問先〒114-8508(住所不要)長寿支援課 ☎(3908)9017



長生きするなら北区が一番



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・延期または開催方法を変更する場合があります。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

◆北区地域包括ケア推進計画策定検討委員会(第1回)

日 10月18日(火) 午前10時から
場 北とびあ15階ペガサスホール
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
問 高齢福祉課高齢福祉係
☎(3908)1158

◆10月31日(月)は特別区民税・都民税(普通徴収分)第3期分の納期限です

送付された納付書で納期限までに、収納推進課(区役所第一庁舎2階19番)、区民事務所(赤羽・滝野川)、金融機関、郵便局、コンビニエンスストアでお支払いください。
※1枚あたり30万円を超える納付書やバーコードなしの納付書、汚れなどでバーコードが読み取れない納付書は、コンビニエンスストアではお支払いできません。
※お越しの際は、必ず納付書をご持参ください。
※区民事務所の開庁日は、ホームページまたは各区民事務所でご確認ください。
●スマートフォンからのお支払いができます(キャッシュレス決済)。
スマートフォンなどのアプリを利用したキャッシュレス決済ができます。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

[口座振替日]各納期の末日(金融機関が休業日の場合は翌営業日) ※振替日前営業日までに預貯金残高をご確認ください。口座振替済みのご確認は、預貯金通帳でお願いします。

問 収納推進課収納係 ☎(3908)1124
※納税に困難な事情がある場合は、お問い合わせください。
問 収納推進課 ☎(3908)1129

◆マイナンバーカードの出張申請サポートを実施します

対 区内在住で初めてマイナンバーカードを申請される方
日 場 10月18日(火)…東十条ふれあい館3階第1ホール(東十条3-2-14)
10月28日(金)…赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)
いずれも午後2時~4時
内 申請書の書き方や写真の撮影(無料)など、マイナンバーカード申請のためのお手伝いをします。なお、最大2万円分のポイントがもらえるマイナポイントの申込は12月末までに申請された方が対象となります。お早めの申請をお待ちしています。
定 50名(先着順)
申 当日、直接会場へ
※上記の2会場に参加できない場合は区役所第二庁舎4階で行政書士と連携した申請サポートを実施します。ご希望の方は下記までご連絡ください。
問 戸籍住民課個人番号カード交付係
☎(3908)1329



◆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。
※電話による相談も可能です。
日 10月23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

◆「法の日」表示登記無料相談会

後援 北区・東京法務局
日 10月28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 先 東京土地家屋調査士会北・荒川支部 塚田 ☎(5963)6837

◆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21日(金) 午後6時~9時
場 北とびあ8階804A会議室
内 不動産登記、遺言、成年後見、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 大森 ☎(5939)9815

募集

◆令和4年度北区職員募集

[募集職種] 育児休業代替任期付職員(福祉) ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
申 11月4日(金)(当日消印有効)まで
[一次選考日] 11月23日(祝)
※募集案内及び申込書は、職員課(区役所第一庁舎3階8番)、区民事務所、図書館等にあります。北区ホームページからもダウンロードできます。
問 先 〒114-8508(住所不要)職員課人事係
☎(3908)8031

◆フリーマーケット出店者募集

販売はご家庭で出た不用品に限ります。
●富士見橋エコー広場館
日 10月16日(日)・23日(日) いずれも午前10時~午後1時(雨天中止) [出店数] 15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 11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、11月1日(火)(必着)まで
※館内の不用品販売イベントも同時開催し

ます。ぜひお立ち寄りください。
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用品に限ります。
●赤羽公園(赤羽南1-14-17)
日 11月3日(祝) 午前9時~午後3時
※雨天の場合は11月6日(日)に順延
[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番号も記入)で、10月25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

講座・催し

◆赤羽文化センター講座

①区民講座「光を楽しむペーパークラフト紙のステンドグラス「ローズウィンドウ」」
対 区内在住、在勤、在学の方 日 11月18日、12月16日、令和5年1月20日、2月17日 毎月第3金曜 計4回 午前9時30分~正午
師 日本ローズウィンドウ協会認定講師 奥村奈美余氏 定 10名(抽選)
費 6,000円程度 ※教材費(4作品分)
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、10月31日(月)(必着)まで
②区民協働講座「楽しい・面白い」を共有しよう!Zoomでコミュニケーション」
対 区内在住、在勤、在学の20歳以上で、PCの基本操作ができる方
日 11月19日~12月10日 毎週土曜 計4回 午後1時30分~3時30分
師 大人の小学校代表 山城純子氏 [協力] ビビットPCクラブ 定 10名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。受講動機や講座で知りたいことも記入)で、10月31日(月)(必着)まで
=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

◆滝野川文化センター講座

①区民協働講座「韓国ドラマをもっと楽しむために~韓国語を学びましょう~」
対 区内在住、在勤、在学の20歳以上の方
日 11月9日・16日 各水曜 計2回 午後2時~3時30分 師 麻生水緒氏 [協力] ハングルカフェ 定 10名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、10月25日(火)(必着)まで
②区民講座「たきまるミーティング」地域で楽しむ交流会!陸のカーリング「ユニバーサルカーリング」で誰でも一緒に楽しもう!!
対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
日 11月19日~12月3日 毎週土曜 計3回 午前10時~正午
内 年齢や障がいの有無に関わらず、ユニカールで楽しく地域で交流しましょう。
師 日本ユニカール協会普及指導員 石井功樹氏 定 12名(抽選)
費 30円(保険料)
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4日



(金)(必着)まで
=以下、①②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

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「大人の宇宙講座~秋の星空から宇宙の果てまで~」
対 区内在住、在勤、在学の方 ※「大人の宇宙講座」に初めて応募される方優先
日 11月17日(木) 午前10時~正午
内 秋の夜空に見える星、その先に広がる宇宙の世界を最新の天文学より学びます。
師 天文学普及プロジェクト「天プラ」高梨直純氏 定 20名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月8日(火)(必着)まで
②PC特別講座「お楽しみPCサロン」
対 PCの基本操作と文字入力ができる方
日 11月17日(木) 午後2時~4時
内 ミニセミナー「Wordでレシポノート(写真挿入、目次など)の作成」
師 堀 愛弓氏 定 12名(抽選)
費 1,800円(テキスト代金含む)
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、11月8日(火)(必着)まで
③特別講座「ときめく愛ブック」作りワークショップ」
対 PCの基本操作ができる方
日 11月19日・26日 各土曜 計2回 午後2時~4時
内 あなたの趣味の活動、制作物、収穫物などの写真に想いを添えて小さなブックを作ります(文化センターのPCを使用)。
師 フリーランス編集者 いとう啓子氏 定 12名(抽選)
費 3,000円(受講料)
申 はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で、11月9日(水)(必着)まで
=以下、①~③共通=
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
EM chubun-kouza@kita-bunka.com



◆北区飛鳥山博物館講座

①人はそこまで工夫を重ねるのか!豆腐万華鏡
日 11月12日(土) 午後1時30分~3時
内 江戸時代の料理書「豆腐百珍」を題材に、趣向をこらした江戸グルメの世界について、分かりやすく解説します。
定 40名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、10月27日(木)(必着)まで
※電子申請での申込は午後4時まで
②ドイツ人から見た王子、江戸文化
日 11月20日(日) 午後1時30分~3時
内 江戸を訪問したドイツ人の記録をもとに、ドイツ人の視点から見た王子、江戸文化の様相を探ります。
定 50名(抽選)
費 100円(資料代)
申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、11月4日(金)(必着)まで
※電子申請での申込は午後4時まで
=以下、①②共通=
師 同館学芸員
問 場 先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館)
☎(3916)1133



講座・催し

◆エコベルデみどりの教室 クリスマスリースをつくろう

対 区内在住、在勤、在学の5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴)
 日 11月27日(日) 午前10時～11時30分
 内 木の実やドライフラワーで飾り付ける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(記入例参照)、または「エコベルデブログ」内にある申込フォームで、11月17日(木)(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 詳しくはこちら
 FAX (5902) 3887
 HP <https://ecoverde.exblog.jp/>



◆北区・板橋区合同まちあるきツアー 「石神井川沿いの遺構を巡る～平和を願って～」

日 11月16日(水) 午前9時30分～午後0時30分(9時20分板橋区役所正面玄関平和祈念像横集合) ※小雨決行、荒天中止
 内 北区・板橋区の石神井川沿いの遺構を両区の観光ボランティアガイドが案内します。
 [コース] 庄磨機圧輪記念碑、加賀公園、中央公園文化センター、中央図書館など
 [解散] 北とびあ
 定 20名(抽選) 申 10月31日(月)までに、申込フォーム、Eメール(記入例参照。Eメールアドレス、全員の氏名、住所、電話番号も記入)または直接窓口で申込
 ※申込フォームは右記コードまたは北区ホームページから申請可
 問 先 産業振興課観光振興担当(北とびあ11階)
 ☎ (5390) 1234
 EM sangyoshinko2@city.kita.lg.jp



◆食のプロが教える「外食健康術」

対 区内在住、在勤の方
 日 11月8日(火) 午前10時～11時30分
 場 北とびあ7階第2研修室
 内 ①外食・中食(お弁当やお惣菜)を上手に選ぶコツ ②区内でヘルシーメニューが食べられるお店の紹介
 ※参加者全員に「ヘルシー&シニア元気&野菜たっぷりメニューのあるお店」パンフレットをプレゼントします。
 師 管理栄養士 長谷川典子氏
 定 50名(抽選)
 申 10月11日(火)～28日(金)までに電話申込(午前9時～午後5時)
 問 先 北区保健所保健予防課保健予防係
 ☎ (3919) 3104



◆女流能楽師による謡曲入門講座Ⅲ

後援 北区文化振興財団
 対 区内在住、在勤、在学中で中学生以上の方
 日 11月17日、12月1日・15日、令和5年1月5日・19日 各木曜 計5回 いずれも午後6時30分～8時
 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
 内 能楽の謡曲を初歩から丁寧に指導します。
 師 宝生流能楽師 土屋周子氏
 定 10名(抽選) 費 3,000円(教材費)
 申 往復はがき(記入例参照)で、11月10日(木)(必着)まで
 問 先 〒115-0041 岩淵町39-18-702 北区宝生会 川崎
 ☎ 090(9159)9724

スポーツ

◆元気づらざの水泳教室・健康運動教室

対 区内在住、在勤、在学、在園の方
 日 運動…11月2日(水)～12月22日(木)
 水泳…11月15日(火)～令和5年1月20日(金)
 内 定 費 幼児からシニアまでの水泳・運動教室など。詳しくはホームページをご覧ください。詳しくはこちら
 申 往復はがき(記入例参照。性別、希望教室名、曜日、時間も記入。こども対象教室は学年も記入)で、運動は10月18日(火)、水泳は21日(金)(必着)まで
 問 場先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気づらざ ☎ (5249) 2214
 HP <https://genkiplaza.tokyo.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6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 前日までに電話申込
 問 先 北区合気道連盟 阿出川
 ☎ 090(4172)0006
 HP <https://kitaku-aikido.1web.jp/>

◆三島スカイウォークハイキング ～日本一の大吊橋を渡ろう～

主催 北区スポーツ推進委員協議会
 共催 北区
 対 区内在住、在勤、在学中で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴)
 日 11月6日(日) 午前6時30分 王子駅南口ロータリー集合(往復バス移動)
 内 三島スカイウォーク(静岡県三島市)周辺のハイキング(約3時間のコース)
 定 40名(抽選)
 費 中学生以上…4,000円
 小学4～6年生…1,500円(往復バス代、吊橋入場料、保険代含む)
 申 10月24日(月)までに、下記コードから申込
 問 先 スポーツ推進課スポーツ推進係
 ☎ (5390) 1134



◆れっど★しゃっふる クラブフェスタ2022

共催 北区
 ①世の中には知らないスポーツがたくさんある、この機会に体験してみよう。「ワールドスポーツ体験会」
 内 モルック、アルティメット、ラウンドネットほかの体験 定 40名(申込順) 費 500円
 ②健康プログラム体験
 内 ヨガと瞑想をそれぞれ体験
 定 各15名(申込順) 費 各800円
 ③ダーツ体験教室
 内 親子ダーツと一般の2クラスに分かれてのダーツの体験
 定 各12名(申込順) 費 各500円
 そのほか、演芸大会や写真コンテストも実施します。詳しくはホームページをご覧ください。
 =以下、①～③共通=
 対 区内在住、在学、在勤の方
 日 10月29日(土)
 ①午前9時45分～11時30分
 ②瞑想:午後1時～1時40分
 ヨガ:午後1時50分～2時30分
 ③親子:午後3時～4時
 一般:午後4時10分～5時
 場 赤羽体育館(志茂3-46-16) 申 10月14日(金)午前10時からEメール(記入例参照)①～③の別も記入)または電話で申込
 問 先 NPO法人れっど★しゃっふる 村上
 ☎ 080(1338)0297
 EM murakami@red-s.net
 HP <http://www.red-s.net/>

◆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
 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)
 ②卓球体験(用具貸し出し有)
 ③バスケットボール体験
 ④キンボールスポーツ練習会
 ⑤フットサル体験
 ⑥スポーツウエルネス吹矢練習会
 ⑦書道教室(用具貸し出し有)
 =以下、①～⑦共通=
 対 ①…高校生以上の方
 ②～⑦…区内在住、在勤、在学の方
 日 10月30日(日) ①…午後1時30分～3時30分 ②③④…午前10時～正午 ④⑤…午後3時～5時 ⑦…10時～正午、午後1時～5時
 場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
 ①～⑤…1階アリーナ ⑥…2階プレイルーム ⑦…2階第2会議室 ※室内履き持参
 申 ①10月20日(木)までに、下記コードから申込 ②～⑦当日、直接会場へ
 費 [①] 2,000円 [②～⑦] 一般…500円 クラブ会員…300円
 問 コミスポたきのがわ
 ☎ 080(1185)6796 申込はこちら



◆コムスポふれあい健康講座 知っておこう認知症 ～それってただの物忘れ?治療の必要を考える～

共催 北区
 対 区内在住、在勤、在学の方
 日 10月30日(日) 午後0時30分～1時30分(0時15分から受付)

場 滝野川体育館プレイルーム(西ヶ原2-1-6) ※室内履き持参 師 明理会中央総合病院神経内科医師 江口 桂氏
 定 30名(申込順)
 申 電話申込
 問 先 明理会中央総合病院 健康講座担当
 ☎ (5902) 1055
 ※詳しくはホームページをご覧ください。
 HP <https://www.comispo-takinogawa.com/>

◆誰でも簡単にできる全身運動 ノルディックウォーキング体験会

後援 北区
 対 区内在住、在勤の通常歩行が可能な方
 日 ①10月29日(土) 午後1時30分～3時30分 ②11月23日(祝) 午前9時30分～正午 ※雨天中止
 場 ①赤羽体育館(志茂3-46-16)周辺 ②代々木公園(渋谷区代々木神園町2-1)
 師 日本ノルディックウォーキング協会、日本ポールウォーキング協会、ほか公認インストラクター
 定 20名(申込順)
 費 各1,000円 ※ポールレンタル1回500円
 申 10月14日(金)午前10時から電話またはEメール(記入例参照。①②の別も記入)で申込
 問 先 NPO法人れっど★しゃっふる 村上
 ☎ 080(1338)0297
 EM murakami@red-s.net

健康いきいき情報

◆薬のおはなし ～薬を正しく使って呼吸器疾患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8日(火) 午後2時30分～4時
 場 北とびあ7階第2研修室
 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。
 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
 ※お薬手帳・吸入薬をお持ちの方は持参
 問 障害福祉課公害保健係
 ☎ (3908) 9019

◆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
 定 5名(申込順)
 ②女性のからだケア体験コーナー
 内 助産師による産後の骨盤ゆがみ整えトレーニングほか乳がん自己チェック方法のお話、お口の健康チェック、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 11月30日(水) 午後2時～4時
 場 赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)
 申 10月17日(月)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



住めば 北区 東京

北区HP

「北区教育ビジョン2024」の策定に係る保護者アンケート調査にご協力ください

区民の皆さんの教育についての意識や要望などを把握することを目的としています。0歳から中学3年生までのお子さんを持つ保護者の方から無作為で2,000名選出し、調査票を送付します。 ※本調査は区の委託した調査機関が実施しています。

[回答期限] 11月15日(火)までに同封の封筒でご返送ください。

問 教育政策課 ☎ (3908) 9279