

# 北区ニュース

- 主な内容**
- 新型コロナウイルスワクチン情報…2面
  - こんにちは高齢者あんしんセンターです…3面
  - 「誰かのことじゃない。第74回人権週間」…4面
  - 情報の泉……………5～6面
  - 測ってみよう肺年齢～あなたの肺は何歳？  
肺の状態を客観的に知ろう～…8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

問場 障害者福祉センター(中十条1-2-18) ☎(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、文化そのほか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。



あゆみ福祉センター



王子福祉作業所



わくわくかん



あいアイ工房



障害者地域活動支援室

### 「北区障害者作品展」は北区ホームページによる展示を中心に行います

「北区障害者作品展」とは例年、区内の障害者団体や障害者施設などの活動の紹介や作品の展示・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、多くの地域の方と交流を深めるために、障害者週間中に行なっていた催し物です。

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため北区ホームページによる作品展示を中心に行います。詳しい内容は下記をご覧ください。

#### 北区障害者作品展～「平和を願い 未来へつなぐ」～

12月3日(土)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などが制作した作品の画像を展示します。
12月3日(土)～23日(金) ※11日(日)を除く	障害者福祉センター2階吹抜けに、「平和を願い 未来へつなぐ」をテーマに障害者施設・団体に所属する利用者の方が制作した作品を展示します。

### 障害のある方々による手作り雑貨・食品販売「ふれあいマルシェ」

日 12月1日(木)～9日(金) 午前10時～午後4時 ※水・土・日曜を除く

場 区役所第一庁舎正面玄関ロビー

問 障害福祉課障害福祉係

☎(3908)9085

FAX(3908)5344



詳しくはこちら

### 「障害者差別解消法」ご存知でしょうか

障害のある人もない人も、互いに、その人らしさを認め合いながら、共に生きる社会(共生社会)をつくることを目的とした法律です。この法律では、「不当な差別的取扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供」や「環境の整備」を行うこととしています。

北区では令和5年度以降、この法律の普及啓発事業として、映画上映会や講演会などの開催を予定しています。日程など詳しい情報が決まり次第、改めて北区ホームページでご案内します。

# 新型コロナウイルスワクチン情報

(以下は令和4年11月10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

## これから1・2回目接種を希望される方へ

### 年内に1・2回目接種を終えることをご検討ください

初回(1・2回目)接種では、従来株対応ワクチンのみ接種可能です。オミクロン株対応ワクチンは使用できません。なお、従来株対応ワクチンは、年内で国からの供給が終了する予定です。1・2回目未接種でオミクロン株対応ワクチンでの追加接種を希望される方は、年内に1・2回目接種を終えられるよう、早めの接種をご検討ください。

## 配車取次センターの受付時間について

北区では、要介護・要支援認定を受けている高齢者や障害のある方のうち、接種会場への自力での移動が困難かつご家族による送迎など、代替手段がない方にタクシーでの移動支援を実施しています。利用を希望される方は、ワクチン接種の予約後、配車取次センターへご連絡ください。

なお、お送りしている接種券に同封のお知らせに記載している、配車取次センターの受付時間に誤りがありました。正しい受付時間は午前9時から午後5時までです。

問配車取次センター ☎(3902)3801  
〔午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く)〕  
※受付終了時間にご注意ください。



## 北区のワクチン接種に関して

### 〔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〕月～金曜: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



最新情報は  
北区ホームページへ

## 乳幼児(生後6カ月から4歳)接種のお知らせ

北区では、11月1日から生後6カ月から4歳の新型コロナワクチン接種を実施しています。

### 初回接種は3回で完了します

**1・2回目接種** 1回目接種後、通常**3週間**の間隔を空けて2回目を接種します。

**3回目接種** 2回目接種後、通常**8週間**の間隔を空けて3回目を接種します。

接種完了まで11週が必要なため、現時点での予防接種の実施期間(令和5年3月31日)までに接種を完了するためには、**令和5年1月13日(金)**までに1回目接種を行う必要があります。

### 接種券の発送 1・2回目接種券と3回目接種券は2回に分けてお送りします。

1・2回目接種券(シール状)	11月22日(火)以降順次到着予定
3回目接種券(予診票右上に印字)	12月6日(火)以降順次到着予定



**接種の予約** 詳しくは北区ホームページをご覧ください。

乳幼児接種について

## 東京都・自衛隊の大規模接種会場もご利用ください

東京都や自衛隊が設置する大規模接種会場では、オミクロン株対応ワクチンによる3回目・4回目・5回目接種を実施しています。各会場の詳細は下記コードからご確認ください。

### 東京都大規模接種会場

**モデルナ** **ファイザー**

- ・12歳以上の方・都内4カ所
- ・予約なしで接種できる会場あり



詳しくはこちら

### 自衛隊大規模接種会場

**モデルナ**

- ・18歳以上の接種券をお持ちの方
- ・事前の予約が必要



詳しくはこちら

# 北区でおトク! 最大**30%** 戻ってくる キャンペーン!

ウィズコロナ社会における新しい生活様式を踏まえ、感染症予防対策につながるキャッシュレス決済を推進するとともに、コロナ禍に加え昨今の物価上昇・原油高騰により厳しい経営状況にある区内中小事業者の支援並びに区民の生活応援を図るため、キャッシュレス決済サービス「PayPay」と連携したポイント付与キャンペーンを実施します。

### 実施期間 **12月1日(木)～31日(土)**

**対象店舗** 区内中小規模のPayPay加盟店(大手チェーン店、コンビニエンスストアなど一部対象外の店舗があります。対象店舗では本キャンペーンを告知するポスターなどが掲出される予定です)

**ポイント付与率** **最大30%**

**ポイント付与上限** **15,000ポイント/期間中**

(1回の決済の付与上限は3,000ポイントです)

**ポイント付与方法** 区内の対象店舗でPayPayを利用し、「PayPay残高」「PayPayカード(旧Yahoo! JAPANカード含む)」「PayPayあと払い」「PayPayあと払い(一括のみ)」で決済すると、後日、決済金額に対して最大30%分のPayPayポイントが付与されます。

※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問産業振興課産業振興係 ☎(5390)1234



詳しくはこちら

### 事業者の方へ

本キャンペーンを機に新たにPayPayの導入を検討している区内中小事業者の方は、以下のPayPay問合せ窓口までお問い合わせください。なお、新たにPayPayに登録する場合、登録から本キャンペーンの対象店舗となるまで、2・3週間程度の期間を要します。

問PayPay問合せ窓口

☎0120(936)220(午前10時～午後7時(土・日曜、祝日を除く))

## 国保

### ◆高額療養費の支給

北区国民健康保険に加入している方が医療機関や薬局に支払った1カ月間の窓口負担が一定額を超えた場合、超えた分が高額療養費として払い戻されます。ただし、入院時の食事代や差額ベッド代等、保険がきかないものは対象外です。該当世帯には、診療月の3～4カ月後に申請書を送付します。必要事項を記入し、世帯主の印鑑・領収書とともに持ちください。郵送申請もできます。申請の日から約1カ月半後に世帯主の口座に振り込みます。

問先 国保年金課国保給付係

☎(3908)1132

## 国民年金

### ◆社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

国民年金保険料を納付した場合、全額が所得税及び住民税の社会保険料控除の対象となります。1月1日から9月30日までの間に保険料を納付した方には11月上旬に、10月1日から12月31日までの間に今年始めて納付した方には令和5年2月上旬に、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付される予定です。詳しくはお問い合わせください。

問北年金事務所

☎(3905)1011

## 花\*みどりやすらぎコーナー

### \* 干し柿はなぜ甘い? \*

秋の味覚のひとつである柿は、栄養が豊富で「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほどです。晩秋から冬にかけては干し柿も出回ります。甘い甘い干し柿は、渋柿から渋みを抜くことによって作られます。渋みが抜けるといいますが、実際には渋みのもとが柿から出ていくわけではありません。柿の渋みの原因は、水溶性のタンニンという成分です。水溶性なので、口に入れると唾液に溶けて渋みを感じます。柿の皮をむいて干すことにより、柿の中でアセトアルデヒドという物質が作られます。このアセトアルデヒドとタンニンがくっつくと水に溶けにくくなるため、人の舌では渋みを感じなくなるのです。渋抜き前後で甘みは変わっていませんが、渋みを感じなくなったため甘く感じるようになるなんて、人の味覚は面白いですね。

北区環境大学(東京家政大学)

# 12月の健康に関する事業

(予)…予約制

北区保健所 ☎(3919)3101 FAX(3919)5163  
HIV検査予約専用電話 ☎080(3519)2766

区分	対象	実施日	受付時間	結果日
HIV検査(即日検査)(予)	一般(個人)	12日(月)	午後1時～1時45分	疑陽性の場合は19日(月)
※腸内細菌検査(検便) (赤痢菌・チフス菌・O157など)	区内在住、在勤、 在学の方	6日(火)	午前9時～午後3時	12日(月)以降
		13日(火)		19日(月)以降
		20日(火)		26日(月)以降

月	日	診療科目	曜日	時間
12月	2日	眼科	金	9時～12時
	5日	婦人科	水	9時～12時
	7日	内科	金	9時～12時
	9日	耳鼻咽喉科	金	9時～12時
12月	12日	小児科	水	9時～12時
	14日	整形外科	金	9時～12時
	16日	休	金	9時～12時
	19日	休	水	9時～12時
12月	21日	休	金	9時～12時
	23日	休	水	9時～12時
	26日	休	金	9時～12時
12月	28日	休	水	9時～12時
	30日	休	金	9時～12時
	31日	休	土	9時～12時

電話相談  
12月の  
北区医師会  
医療電話相談  
〔時間〕午後1時20分～  
2時50分  
☎(5390)3131

王子健康支援センター ☎(3919)7588 FAX(3919)5163  
赤羽健康支援センター ☎(3903)6481 FAX(3903)6486  
滝野川健康支援センター ☎(3915)0184 FAX(3915)0171

区分	会場	実施日	詳しくはこちら
はぴママ学級(予) (出産予定月が令和5年2月～令和5年4月の方。4日間とも同一内容)	王子	7日(水)・21日(水)	
	赤羽	2日(金)・16日(金)	
リフレッシュタイム(母親対象) ～心の声をつぶやこう～(予)	王子	14日(水)	
	滝野川	19日(月)	
ツインズ・イン・北区(多胎児の会)(予)	王子	8日(木)	
	赤羽	16日(金)	
2歳児歯科健康診査(予)	滝野川	23日(金)	
	王子	13日(火)	
精神保健相談(予)	赤羽	13日(火)	
	滝野川	9日(金)	
専門医相談(依存症等)(予)	赤羽	23日(金)	

※相談・予約は各健康支援センターへお問い合わせください。

# こんにちは！高齢者あんしんセンターです

(地域包括支援センター)

地域で暮らす高齢の皆さんが住みなれたまちで安心して生活を続けられるように、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から専門職が連携して総合的に支援する窓口です。北区では「高齢者あんしんセンター」と呼んでいます。



## こんな相談に応じています

相談してよい内容なのか、と悩む方は困りごとの大きさに関わらず、まずはご相談ください。元気なうちから高齢者あんしんセンターとつながることで、住みなれた地域でできるだけ長く過ごせるヒントや介護予防のために役立つ情報を得られます。高齢者あんしんセンターまで行くことが難しい場合はご自宅へうかがうこともできます。

### ●介護、医療、心身の健康に関する相談

- ・介護保険の申請をしたい
- ・介護について悩みを相談したり学びたい
- ・介護保険サービス以外の高齢者福祉事業（見守り・緊急通報システムなど）の申請受付など

### ●高齢者の権利擁護に関する相談

- ・詐欺にあつたかもしれない(消費者被害)
- ・近所から怒鳴り声が聞こえてきて心配(高齢者虐待)
- ・成年後見制度について知りたい

### さまざまな機関とのネットワークづくりに取り組んでいます

個別の相談のほか、地域の実情をふまえたネットワークづくりやちょっとしたすけ合い・見守り合う地域づくり、身近な地域での介護予防に取り組めるような活動を推進しています。

### ●認知症に関する相談

- ・もの忘れが気になる
- ・認知症のことを学びたい
- ・介護者や本人同士で情報交換をしたい



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

### ●地域での見守りや介護予防の通いの場に関する相談

- ・ひとり暮らしで知り合いがいなくて不安
- ・足腰が弱ってきたので運動できる場所を知りたい
- ・地域でなにか活動してみたい

### 地域包括ケア連絡会

地域の住民や関係機関の方々と、住み慣れた地域で暮らしていくためにどんなことができるか、話し合っています。



### 高齢者あんしんセンターでお配りしています

もしもの時に備えて、自分の考えや医療情報を書きとめて家族や身近な人に伝えておくと安心です。

問 各高齢者あんしんセンター



マイエンディングノート



救急医療情報キット

### 「長生きするなら北区が一番アンケート分析結果報告書」を作成しました

令和3年度に実施した「北区全高齢者実態把握調査〈長生きするなら北区が一番アンケート〉」の結果を北区全域及び19の日常生活圏域ごとに分析し、その結果を報告書とリーフレットにまとめました。

報告書は高齢福祉課高齢福祉係(区役所第一庁舎1階10番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、高齢者あんしんセンター、地域振興室、図書館及び北区ホームページでご覧になれます。

問 高齢福祉課高齢福祉係 ☎(3908)1158



### 高齢者あんしんセンター担当地域一覧(令和4年4月1日現在)

【利用時間】午前9時～午後6時 【休業日】日曜、年末年始

名称	所在地	電話番号・FAX番号	担当地域
十条台	中十条1-2-18 障害者福祉センター4階	☎(5948)5630 FAX(3906)6610	王子本町1~3丁目、中十条1~4丁目、岸町1~2丁目、十条台1丁目、上十条1丁目
王子光照苑	王子3-3-1	☎(3927)8899 FAX(5902)7667	王子1~6丁目、北区豊島1丁目
豊島	北区豊島3-27-22 豊島区民センター1階	☎(6903)2712 FAX(6903)2707	北区豊島2~8丁目
十条	上十条3-1-25 帝京大学4号館1階	☎(5948)9981 FAX(5948)9982	上十条2~5丁目、十条仲原1~4丁目、十条台2丁目
東十条・神谷	東十条3-2-3-101 東十条グリーンハイツ1階	☎(6908)4711 FAX(5390)0122	東十条1~6丁目、神谷1~3丁目
西が丘園	西が丘3-16-27	☎(5924)7715 FAX(5924)7712	赤羽西1~6丁目(5丁目3~15を除く)、西が丘1~3丁目
みずべの苑	志茂3-13-5 信濃ビル1階	☎(5941)6722 FAX(5941)6723	志茂1~5丁目
赤羽	赤羽南1-13-1 赤羽会館6階	☎(3903)4167 FAX(3903)4257	岩淵町、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
赤羽北	赤羽北2-25-8 アクトピア北赤羽六番館 赤羽北区民センター3階	☎(5948)5940 FAX(5948)5941	赤羽北1~2丁目、赤羽北3丁目(3~5、16~26を除く)、赤羽台4丁目2~15、17(9・25~65)、18、19、赤羽3丁目5(1・13~15)、6(10~26)、7~29
浮間	浮間2-10-2 浮間区民センター1階	☎(3558)3689 FAX(3558)7988	浮間1~5丁目
桐ヶ丘やまぎ荘	桐ヶ丘1-16-26	☎(5924)0152 FAX(5924)0890	桐ヶ丘1~2丁目、赤羽北3丁目3~5、16~26、赤羽台1~3丁目、4丁目1、16、17(1~8、10~24、66、68)、赤羽西5丁目3~15
滝野川西	滝野川6-21-25 滝野川西区民センター1階	☎(6903)4015 FAX(6903)4016	滝野川3~7丁目
飛鳥晴山苑	西ヶ原4-51-1	☎(3940)9175 FAX(3940)9176	滝野川1~2丁目、西ヶ原2~4丁目
滝野川はくちょう	田端3-18-24 介護老人保健施設はくちょう内	☎(3822)6080 FAX(3822)6081	西ヶ原1丁目、上中里1丁目、中里1~3丁目、田端1~6丁目
昭和町・堀船	昭和町3-10-7 昭和町区民センター1階	☎(6807)6961 FAX(3810)6221	堀船1~4丁目、上中里2~3丁目、昭和町1~3丁目、柴町
新町光陽苑	田端新町2-27-16	☎(5855)1219 FAX(5855)1217	田端新町1~3丁目、東田端1~2丁目

※各所とも上記名称の後に「高齢者あんしんセンター」がつきますが、紙面の都合上省略しています。

### 高齢者総合相談窓口(介護保険の申請や高齢者福祉サービスの申請受付)

名称	所在地	電話番号・FAX番号	備考
高齢福祉課高齢相談係	区役所第一庁舎1階9番	☎(3908)9083 FAX(3908)1229	【利用時間】午前8時30分～午後5時 【休業日】土・日曜、祝日、年末年始

**東京北法律事務所**  
北区王子本町1-18-1 北法ビル4階(北区役所第一庁舎向かい)  
TEL 03-3907-2105

弁護士による**無料相談会**  
※初めての相談に限り無料  
**12月1日(木)**  
午前10時～午後5時

※遺言・相続・離婚・借地借家・交通事故など、なんでもご相談ください。  
※事前にお電話でご予約ください。ご予約は平日10時～18時(当日も可)

旭化成ホームズのシニア向け賃貸住宅  
見守り・駆けつけサービス付き 2人入居可 シニアの住み替え・呼寄せに

**入居見学会 & 入居相談会開催**  
シニア向け安心賃貸住宅

**へーベルVillage 西尾久8丁目**  
【開催日】2022.11/25(金)~27日・12/2(金)~4日  
東京都荒川区西尾久8-39-3 (へーベルVillage 西尾久8丁目) 棟裏  
期間以外のお内覧をご希望のお客様もお問い合わせください。

旭化成ホームズ株式会社 シニア事業推進部  
〒101-8101 東京都千代田区神田神保町1-105  
神保町三井ビルディング6F  
お問い合わせ 0120-998-945  
資料請求は [受付時間] 9:00~18:00 [休休日] 水曜・日曜・祝日

税理士会王子支部が開設する、**常設の無料税務相談窓口**です。  
平日の午後1時から午後4時(相談開始3時)まで、  
区民の方、区内事業者の方の相談を受け付けています。税金に関する悩み解消の第一歩として、お気軽にご利用ください。

**王子納税者支援センター**  
場所: 北とびあ12階 税理士会王子支部内 (要予約)  
TEL: 03-5390-1213 <https://www.tax-oji.com>

この欄は北区の事業ではありません。お問い合わせは各企業・団体へ

# 「誰か」のことじゃない。第74回人権週間

問 多様性社会推進課 ☎(3913)0161

12月4日(日)～10日(土)

私たちは皆、自分の存在と尊厳が守られ、自由に幸せを追い求めることのできる権利「人権」を持っています。

「世界人権宣言」は、基本的人権及び自由を遵守し確保するために、世界のすべての人々と、すべての国々とが達成すべき共通の基準として、1948年(昭和23年)12月10日の第3回国際連合総会において採択されました。

これを記念して、採択日である12月10日は、「人権デー(Human Rights Day)」と定められています。わが国では「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」とし、世界人権宣言の意義を訴えています。この機会に、人権について改めて考えてみませんか。

## 区内小・中学校の取り組み

毎年、区内の小・中学校では、東京都人権擁護委員連合会と東京法務局と連携して、「人権啓発活動」を行っています。今年度の活動の一部をご紹介します。

## 小学生の「人権の花」運動

参加校…豊川小学校・なでしこ小学校・滝野川第五小学校

子どもたちは種まき、水やりなどの体験を通して「協力することや感謝することの大切さ」と「命の尊さ」を感じることができました。



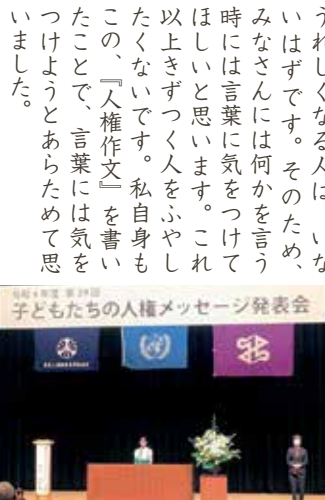
豊川小学校



滝野川第五小学校

## 小学生の「人権メッセージ」参加校…王子小学校

9月10日に新宿区立新宿文化センターにおいて、「子どもたちの人権メッセージ発表会」が開催されました。北区の代表作品を紹介します。 監修:人権擁護委員



子どもたちの人権メッセージ発表会

### 面白半分とからかい言葉

王子小学校 四年 榎崎 早耶香

私は学校でからかい言葉を言われることがあります。いつも笑って話を流しています。本当は心がいじられていて、(中略)「大嫌いな」「バカ」などと、言われたことがあります。ねむくて私がつくえの上で顔をふせていると、急にせなかをたたかれました。ねむい目をこすりながらたいた相手を見ると、「まさか、お前本当にねてたの?」と、面白半分の言い方でたずねてきました。この人はイジワルな所もありますが、じゅ業ではたくさん言う人です。そのためいままでの言葉は面白半分であることを、ねがいます。次は友達のことです。遊んでいる時に暗かった友達がいました。そこでどうしたかを聞いてみました。その子は私と同じように、からかい言葉をいわれたことで心がいたんでいたので、わかりました。いつも笑顔でいたので、ずっとがまんしていたんだな、と思いました。私はその子をとってもそんけいしています。面白半分という言葉、からかい言葉を言われて、うれしくなる人は、いなはず。みなさんには何かを言う時には言葉に気を付けてほしいと思います。これ以上きずく人をふやしたくないです。私自身もこの、「人権作文」を書いたことで、言葉には気を付けようと思えました。

## 中学生の「人権作文」参加校…稲付中学校・滝野川紅葉中学校・田端中学校・明桜中学校・桜丘中学校(私立)

令和4年度全国中学生人権作文コンテストの応募作品の中から、2作品を紹介します。 監修:人権擁護委員

### 自分らしく生きるために

明桜中学校 二年 松崎 潤

僕は普段の生活で人権を意識してきただろうか。(中略)互いの違いを認めつつ見えない部分に目を向ける努力が必要なのだ。そして自分が持っている権利を正しく知って主張することも大切なのだと感じる。(中略)国連で一九八九年に採択された「子どもの権利条約」は日本も一九九四年に批准している。(中略)更に二〇〇〇年には選択議定書も採択され、兵士の年齢は一八歳以上とか、人身売買禁止等に関することも加えられている。それなのに現実には厳しい。テレビ画面の中ではウクライナの子供が防空壕の中で「戦争は嫌、パパに会いたい」と泣いている。別の地下壕ではうす暗い中、何人かの子供が授業を受けていた。大人によって引き起こされた戦争で命の危機が目前にあり、教育も受けられず、家族がバラバラとなる。これは正に子供の人権侵害に当たるだろう。(中略)一方で紛争地域でない安全な日本なら、子供の人権は守られていると考えるだろうか。(中略)自分の周

### 言葉のいじめと思いや心

私立桜丘中学校 三年 中島 早貴

皆さんは「いじめ」と聞いて、ど

囲を見渡せば、子供の人権にかかわる様々な問題があると改めて気づかされる。なぜ僕はこれらのことを人権侵害に当たると思わなかったのだろうか。これらを「ある家庭の」とか「ある学校の」と又「ある特殊な環境の」と問題として受け止める、自分や他の誰にでも起こりうる、人権を蔑ろに扱っているという自覚が足りなかったのだ。(中略)今、僕自身が子供の権利について様々な事例に関心をもち学ぶことは、将来大人になる時に大切な。人権に対する視点を持つことができると、声が必要な手が届く前に、声を上げることが出来る。あなたがあなたらしくあるために、僕が僕らしく生きるために、目に見えない権利という宝物を心に刻み、それが育てていく必要がある。そうしなければ行動を伴わず、知っているだけの権利となってしまう。僕たちは、見る・聞く・学ぶ・発信することに長い時間をかけて力を注ぐべきだろう。人の痛みを自分の痛みとして受け止める人となり、「一人一人が大切な存在である」というメッセージを世界中の子供達に届けていきたい。

言葉はキャッチボールだと言いますが、それは自分の思っている事を相手の立場や気持ちを考えて伝える能力と、相手の思いをきちんと受け止めて理解する能力だと思っています。(中略)加害者は相手の気持ちを考えず、一方的に言葉を発し、被害者は自分の気持ちを相手に言えず、相手から投げられたボールをうまく返せないことで、キャッチボールが成り立たないのです。また、このようにいじめは子供だけでなく大人の間でも起こっているのではないのでしょうか。心ない言葉を投げかける前に、相手の気持ちを考えることが大切だと思います。相手や立場などは関係ないはずですが、みんなが言葉のキャッチボールを意識するようにすれば、きっと言葉によるいじめをなくすることができるのではないかと私は思います。

人権週間にあたり、夜間電話法律相談を実施します。人権侵害や日常生活の法律問題について、弁護士が電話でご相談をお受けします。個人の秘密は厳守します。ぜひご相談ください。

【電話番号】☎(6722)0127(無料)

【日】12月8日(木) 午後5時～8時(1人あたり10分程度)

【問】(公財)東京都人権啓発センター

☎(6722)0124または☎(6722)0125(午前9時30分～午後5時30分)

## 人権問題でお困りの方は

区では、日常生活の人権に関する問題でお困りの方の相談をお受けしています。

★区民相談室の人権相談

【相談日時】毎月第4火曜 午後1時～4時(予約制)

【問場】広報課区民相談室(区役所第一庁舎3階2番) ☎(3908)1101

★人権擁護委員

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱を受け、日頃から区民の皆さんの人権が侵害されないよう見守る一方、人権啓発のためのさまざまな活動を行っています。

氏名	住所
南里洋子	神谷丁自在住
山本英一	西ヶ原三丁目自在住
小林 力	王子丁自在住
渡邊裕子	上十条四丁目自在住
田口幸子	北区豊島丁自在住
我妻澄江	滝野川三丁目自在住
牛村福太郎	王子四丁目自在住
小林廣之	神谷三丁目自在住
大島佳奈子	王子五丁目自在住
岡野幸恵	上十条二丁目自在住
道本周作	西が丘二丁目自在住




# 講座・催し

## ◆障害者福祉センタータブレット講座 (視覚障害者対象)

**対**区内在住で15歳以上の視覚障害がある方で、身体障害者手帳をお持ちの方  
**日**令和5年1月7日～28日 毎週土曜 計4回 午前9時30分～11時30分  
**内**音声機能を利用した基本的なタブレット操作方法  
**師**賀須井貴子氏 **定**3名(抽選)  
**申**往復はがき、Eメール(記入例参照)または電話で、12月15日(木)(必着)まで  
**問**場先 ☎114-0032 中十条1-2-18 障害者福祉センター事業係  
☎(3905)7121(土・日曜、祝日を除く)  
**EM**c-jigy@city.kita.lg.jp

## ◆事例から見る中小企業の自動化に必要な要素(オンラインセミナー)

**対**Zoomウェビナーによる参加が可能な中小企業主・従業員または一般の方  
**日**12月6日(火) 午後1時40分～3時  
**内**多品種少量生産を行う中小企業の自動化は必要不可欠になりつつあります。成功事例・失敗事例を参考に共通点等を紹介し、自動化投資を成功させるために重要な要素や手順をご紹介します。  
**師**日本サポートシステム株式会社営業技術部長 朝日 智氏  
**申**12月5日(月)までに、北区ホームページから申込  
**問**産業振興課商工係  
☎(5390)1235  詳しくはこちら

## ◆赤羽会館のカルチャー企画 フラワーアレンジメント [Xmasキャンドル]

**日**12月17日(土) 午前10時30分～正午(10時15分から受付)  
**内**フレッシュなコニファーとホワイトキャンドル、木の実で作る清らかなキャンドルアレンジメントを作ります。  
**定**20名(申込順)  
**費**4,000円(花材代2,900円を含む)  
**申**11月25日(金)～12月10日(土)に、電話または直接窓口で申込  
※申込締切後のキャンセルはできません。  
※花材は入れ代わることがあります。  
**問**場先 赤羽会館(赤羽南1-13-1)  
☎(3901)8121



作品例

## ◆赤羽文化センター区民講座 「新年を迎える前に知っておこう! 歴史から読み解く『日本の信仰とおみくじ文化』」

**対**区内在住、在勤、在学の方  
**日**12月24日(土) 午前10時30分～正午  
**師**成蹊大学文学部教授 平野多恵氏  
**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、12月8日(木)(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

## ◆図書館で読書会

**日**12月10日(土) 午後1時30分～3時  
**場**中央図書館3階区民活動コーナー(十条台1-2-5) **内**参加者同士で課題本についての感想を話し合います。一人で読むのとはまた違った本の読み方を楽しむ会です。小中高生の参加も大歓迎です。今回の課題本は『クリスマス・キャロル』(チャールズ・ディケンズ/作 脇明子/訳)です。  
**[あらすじ]**ある年のクリスマス・イブ、けちで気難しいスクルージの前に現れた3人の幽霊達。見せてくれたのは、過去・現在・未来の彼の姿で…。  
**申**当日、直接会場へ  
**問**中央図書館事業係  
☎(5993)1125



「クリスマス・キャロル」チャールズ・ディケンズ/作 脇明子/訳 岩波書店


## ◆田端文士村記念館特別展 野口雨情生誕140周年 童謡に込められた雨情の詩心

**日**令和5年1月22日(日)まで  
※休館日を除く  
**内**「しゃぼん玉」「七つの子」「證城寺の狸囃子」…聴けば誰もが口ずさむこれらの童謡の歌詞は、詩人・野口雨情が手掛けたものです。本展は児童雑誌「金の船」/「金の星」との関わりから始まる田端時代を中心に紹介しています。田端の「金の星社」から差し出された雨情の初公開書簡は必見です。  
**問**田端文士村記念館  
(田端6-1-2) ☎(5685)5171



「金の船」時代の野口雨情 ©野口雨情生家・資料館

## ◆北区コミュニティビジネス創業支援 ネットワークセミナー ～交流しながら考える「起業と場づくり」公開作戦会議～

**主**催 北区  
**対**コミュニティビジネスに興味がある、または起業を検討している方  
**日**12月11日(日) 午後1時～2時30分  
**師**しかのいえ代表 鹿野青介氏、華代子氏  
**定**10名(申込順)  
**申**12月10日(土)までに、Eメール(記入例参照)で申込  
**問**場先 しかのいえ(上十条2-9-6)  
☎080(5468)0245  詳しくはこちら  
**EM**sshika@jcom.zaq.ne.jp

## ◆北区新生活運動 映画 『都市を耕す～エディブル・シティ～』 上映&対話集会

**主**催 北区新生活運動推進協議会  
**共**催 北区教育委員会  
映画『都市を耕す～エディブル・シティ～』(上映時間56分)を上映します。終了後グループに分かれて意見交換を行います。  
**対**区内在住、在勤、在学の方  
**日**12月14日(水) 午後1時30分～3時30分  
**場**北とびあ13階飛鳥ホール  
**師**コメンテーター 法政大学人間環境学部人間関係学科教授 小島 聡氏  
**定**100名(申込順)  
**申**11月21日(月)から電話またはホームページで申込(申込から3営業日以内に受付完了メールを送付します)  
**問**先生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323




申込はこちら(11月21日公開予定)

## ◆赤羽文化ひろば12月のプログラム


**主**催 北区教育委員会・赤羽文化センター利用団体連絡協議会  
赤羽文化センター利用団体による日頃の学習成果を発表するイベントです。  
**吟詠・剣詩舞・尺八・箏～第2回和の共演～**  
**日**12月11日(日)  
**1部**…午前10時30分～正午(10時開場)  
**2部**…午後1時～4時(0時30分開場)  
**内**日本の伝統文化である吟詠、剣詩舞、尺八、箏の学習成果を発表します。  
**[参加団体]** 吟詠愛好会・尺八すばる竹連会  
**定**各50名(先着順) **申**当日、直接会場へ  
**問**場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) ☎(3906)3911

# スポーツ

## ◆全身運動で歩く! ノルディックウォーキング定例会・体験会

**対**区内在住、在勤の日常的な歩行に支障のない18歳以上の方  
※①定例会は、令和4年3月以降の体験会に参加された方が対象  
**日**①定例会…12月12日(月)  
②体験会…12月17日(土) いずれも午前11時～午後0時30分 ※雨天中止  
**場**パノラマプール十条台周辺の屋外  
**内**スキーストックのようなポールを使用して上半身も使うアクティブなウォーキング体験です。 ※ポールの貸出有  
**師**フクシ・エンタープライズ  
**定**15名程度(抽選) **費**①800円 ②500円  
①ポール代200円が必要  
②初回ポール代は無料  
**申**往復はがき(記入例参照)またはホームページで、12月5日(月)(必着)まで  
※往復はがき持参有効  詳しくはこちら  
**問**先 ☎114-0032 中十条1-5-6 パノラマプール十条台管理事務所  
☎(5993)8337  
**HP**https://jyujyodai-pool.jp

## ◆冬の間に体力づくり! 滝野川体育館 「第IV期スポーツ教室」

**内**ヨガでリラックス、ZUMBA(ZUMBA GOLD®)、健康づくり体操、キッズクラス(リトミック・キッズチア)等  
※17種類の教室があります。費用など詳しくはホームページをご覧ください。  
**申**往復はがき(記入例参照)またはホームページで、12月11日(日)(必着)まで  詳しくはこちら

# 区民の伝言板

この欄は、区の事業ではありません。内容については、当事者間で責任を持っていただきます。入会等、申込の際は十分にご留意ください。区は関知しません。  
**[略号]**(入)…入会金  
**[PR]**…各サークルのPR文  
※費用の記載がない場合は無料です。  
**問**広報課(区役所第一庁舎3階1番)  
☎(3908)1102

- アラ還倶楽部 **対**60代～80代 **日**毎週水曜 午後1時～2時30分 **場**滝野川体育館 **費**1ヵ月3,000円 **[PR]**高齢者体力づくり支援士と少人数で運動します。無料体験有 **問**二見 ☎090(1551)9076
- 和光書道会 **日**毎月3回水曜 午前10時～正午 **場**神谷区民センター **費**(入)1,000円、1ヵ月2,500円 **[PR]**書道を楽しみましょう **問**斎藤 ☎(3919)3671

※1通につき1教室。定員を超えた場合は抽選。定員に空きがある場合は当日参加可  
**問**場先 ☎114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館  
☎(3940)1801  
**HP**https://kita-tai.com/

## ◆桐ヶ丘体育館 「第IV期スポーツ教室」

**内**①姿勢改善エクササイズ ②フラダンス ③ピラティス ④骨盤エクササイズ ⑤ヨガ ⑥スポーツウェルネス吹矢 ⑦健康太極拳 ⑧初めてのヨガティス ⑨大人バレエ ⑩ZUMBA ⑪ヴォイストレーニング ⑫「膝・腰・肩」健康体操 ⑬開脚を極める ⑭硬式テニス ⑮キッズ体操教室 ⑯キッズバレエ教室 ⑰キッズ空手教室 ⑱キッズフットサル教室  
**対**日定費 詳しくはホームページまたは下記コードをご覧ください。  
**申**往復はがき(記入例参照)またはホームページで、12月11日(日)(当日消印有効)まで  
※1通につき1教室。定員を超えた場合は抽選。定員に空きがある場合は当日参加可  
**問**場先 ☎115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316  
**HP**https://kita-tai.com/

## ◆区民スキー教室

- 後援 北区体育協会
- ①スキー教室  
**日**12月31日(土)～令和5年1月3日(火)  
**[集合]**31日午前6時50分大宮駅(予定) 往復新幹線、路線バス  
**場**長野県志賀高原スキー場  
**定**40名(申込順) ※男女別相部屋使用 **費**5万7,000円
  - ②平日スキー教室  
**日**3月1日(水)～3日(金)  
**[集合]**1日午前8時大宮駅(予定) 往復新幹線、路線バス  
**場**山形県天元台高原スキー場  
**定**20名(申込順) **費**5万1,000円
  - ③スキー教室  
**日**2月10日(金)～12日(日)  
**[集合]**10日午前6時50池袋西口(予定) 往復大型バス  
**場**長野県よませ温泉スキー場  
**定**15名(申込順) **費**4万1,000円  
=以下、①～③共通=  
**対**区内在住、在勤、在学の方  
**申**11月25日(金)午前10時から電話申込  
**問**先 北区スキー連盟事務局  
①近藤 ☎090(9375)0820  
②福田 ☎090(3221)0358  
③清水 ☎090(4838)5805

## 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  
**パパになるための半日コース**

対 区内在住で初めて赤ちゃんを迎える予定のパパ(出産予定日が3~5月の方)  
 日 令和5年1月14日(土) ①午前9時30分~11時30分 ②午後1時30分~3時30分(いずれも15分前から受付) ※①②同一内容  
 内 講座…妊娠・出産の経過と父親の役割 育児体験実習等…赤ちゃんのお風呂入れ ※お湯なし 定 各12名(抽選)  
 申 往復はがき[記入例参照。予定日と希望時間(①②)のどちらでも参加できる場合は希望順位)も記入)で、12月6日(火)(当日消印有効)まで 詳しくはこちら  
 ※車でのご来所はご遠慮ください。  
 問 場 先 115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館7階 健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588

## 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
12月13日(火)・20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
12月21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
12月22日(木) 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。

## プレーパークで外遊び!落葉で遊ぶ

● 桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7)  
 日 12月4日(日) 午前10時30分~午後5時  
 ● 中央公園拡張部(十条台1-2-5)  
 ※中央図書館横  
 日 12月5日(月)・12日(月)・18日(日)・19日(月)・26日(月) 午前10時30分~午後5時  
 =以下、共通=  
 申 当日、直接会場へ  
 問 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会  
 ☎090(1767)9094  
 ※詳しくはホームページをご覧ください。  
 HP <https://kita-asobo.jimdoofree.com/>  
 子ども未来課子ども未来係  
 ☎(3908)9097

## 小学生向けワークショップ 親子で探検!中央図書館ナイトツアー

対 区内在住の小学生と保護者(必ず保護者同伴)  
 日 令和5年1月8日(日) 午後4時45分~7時  
 場 中央図書館1階フリースペース集合  
 内 誰もいなくなった夜の図書館を大冒険。普段は何気なく利用しているこの場所は、実は…。親子で探検し、歴史の核心に迫ります。  
 定 12組(抽選) ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため定員を減らしています。 ※必ず保護者1名と小学生1名の2名1組でお申し込みください。小学6年生優先。  
 申 往復はがき(記入例参照)またはファクス(ファクス申込書は図書館にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)で、12月13日(火)(必着)まで  
 問 先 114-0033 十条台1-2-5 中央図書館図書係  
 ☎(5993)1125 FAX(5993)1044



## 初心者のためのDTM(デスクトップミュージック)ワークショップ

~サウンドメイク編~参加者募集  
 対 区内在住、在学の中生またはその年齢にあたる方  
 日 12月24日(土)・25日(日)・27日(火)  
 いずれも午前11時~午後4時  
 場 ココキタ(北区豊島5-3-13)  
 内 デスクトップミュージックを学んでオリジナルのサウンドを制作しよう。  
 師 音楽クリエイター Dr.Usui氏  
 定 5名(抽選) 申 11月15日(火)午前9時~12月3日(土)午後5時に、Eメール(記入例参照。音楽経験の有無、作りたい曲のジャンル、好きなアーティストも記入)または電話で申込 ※Eメールの件名は「DTM WS申込」としてお申し込みください。  
 問 先 北区文化振興財団  
 ☎(6338)5711 (午前9時~午後5時)(月曜休館)  
 EM [kcf\\_bunkasinkou@kitabunka.tokyo](mailto:kcf_bunkasinkou@kitabunka.tokyo)

## KITAKUスーパーサイエンススクール「第20回中学生ロボットコンテスト」

対 区内在住、在学の中学1年生~2年生  
 日 12月26日(月)・27日(火)・28日(水)、令和5年1月8日(日)・15日(日)・22日(日)  
 いずれも午後1時~4時30分 ※22日(日)は大会 場 都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス(荒川区南千住8-17-1)  
 内 チームを組み、皆で力を合わせてオリジナルのロボットを製作、ほかの組のロボットと対戦します。 師 産業技術高等専門学校ロボット研究同好会 定 10名(抽選)  
 費 1,000円(材料費・保険料)  
 申 はがき(記入例参照。学校名・学年も記入。手話通訳が必要な方はその旨も記入)で、12月9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

## そらまめ相談室(ひとり親家庭等相談室)の未経験でも明日からできる!

在宅ワーク・副業セミナー  
 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(離婚前の方も含む)  
 日 12月17日(土) 午後1時30分~3時30分  
 場 赤羽文化センター第一学習室A(赤羽西1-6-1-301)  
 内 社会の変化により、今や在宅ワークや副業は身近なものになりつつあります。「副業には、どんな種類があるの?」「初心者にも始めやすい副業って?」と言った疑問に講師が分かりやすくお答えします。  
 定 20名(申込順)  
 申 12月16日(金)までに、ホームページまたは電話で申込  
 問 先 そらまめ相談室 詳しくはこちら  
 ☎(3908)1363  
 HP <https://kitaku-hitorioya.jp/>

## ジュニア育成地域推進事業 冬休みジュニアゴルフ教室

主催 東京都・東京都体育協会・北区体育協会  
 対 区内在住、在学の小学生~中学生  
 日 12月26日(月)~29日(木) 計4回  
 午前11時~正午  
 場 サンスクエア(王子1-4-1)  
 師 北区ゴルフ連盟認定指導員  
 定 15名(抽選) 費 4,000円(初日に集金)  
 申 12月10日(土)までに、Eメール(記入例参照。右・左打ちの別、クラブの有無も記入)で申込  
 ※ゴルフクラブの無い方には貸出します。  
 問 先 北区ゴルフ連盟事務局  
 ☎070(9055)7272 (非通知電話からは不可)  
 HP <https://kita-golf-federation.jimdoofree.com/>  
 EM [tokyo.kitagolf@gmail.com](mailto:tokyo.kitagolf@gmail.com)

## 障害のあるお子さんの手当

**特別児童扶養手当(国の制度)**

対 次の①~③のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方  
 ① 身体障害者手帳1~3級程度の児童(4級の一部を含む)  
 ② 愛の手帳1~3度程度の児童  
 ③ 上記①、②と同程度の疾病もしくは身体または精神障害のある児童

[支給月額] 1級(重度)…5万2,400円  
 2級(中度)…3万4,900円(いずれも1人あたり)  
 [支給方法] 4・8・11月に受給者の口座に振込  
 [所得限度額] 令和4年度特別児童扶養手当所得限度額は右表のとおりです(令和4年8月分から令和5年7月分までの手当に適用)。本人または配偶者・扶養義務者の所得が右表の限度額を超えている方は受給できません。  
 ※扶養義務者とは、本人(請求者)と同じ住所の直系血族及び兄弟姉妹を指します。

令和4年度特別児童扶養手当所得限度額表

扶養親族数	本人	配偶者・扶養義務者
0人	459万6千円	628万7千円
1人	497万6千円	653万6千円
2人	535万6千円	674万9千円
3人	573万6千円	696万2千円
4人	611万6千円	717万5千円

## 児童育成手当(障害手当)(都の制度)

対 次の①~③のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方  
 ① 身体障害者手帳1・2級程度の児童 ② 愛の手帳1~3度程度の児童  
 ③ 脳性麻痺・進行性筋萎縮症の児童

[支給月額] 1人あたり1万5,500円  
 [支給方法] 2・6・10月に受給者の口座に振込  
 [所得限度額] 令和4年度児童育成手当所得限度額は右表のとおりです(令和4年6月分から令和5年5月分までの手当に適用)。本人または配偶者の所得が右表の限度額を超えている方は受給できません。  
 =以下、共通=  
 ・所得額は令和3年1年間の所得です。 ・扶養親族数は税法上の扶養親族数です。  
 ・所得には一定の控除できる項目があります。  
 問 先 子ども未来課子育て給付係(区役所第一庁舎2階6番) ☎(3908)9096

令和4年度児童育成手当所得限度額表

扶養親族数	本人・配偶者
0人	360万4千円
1人	398万4千円
2人	436万4千円
3人	474万4千円
4人	512万4千円

## 1万円で1万2,500円分! 子育て世帯向け特別販売

### 25%プレミアム付き「北区内共通商品券」を販売します

**販売日 12月3日(日) 午前10時から(完売次第終了)**  
 ※販売開始時刻前より整理券を配付する場合があります。

対 区内在住、中学生以下(平成19年4月2日以降生まれ)の方がいる世帯  
**費 1万円**(1冊…500円券25枚綴り) ※お支払いは現金のみ  
**商品券が利用できるお店(商品券取扱店)**  
 約1,000店(取扱店にはステッカーが貼ってあります)  
**有効期限 令和6年3月31日まで**  
 ※中学生以下の方1人につき1冊。全員の公的証明書(保険証・マイナンバーカード(個人番号カード))(コピー不可)など住所・年齢を確認できるものをお持ちください。

**注意事項**  
 商品券は、商品の購入、サービスの提供などに利用できます。また、おつりがある場合はお渡しします。ただし、ビール券などの金券類、プリペイドカード等の換金性の高いものは購入できません。  
 ※商品券販売所・取扱店など詳しくはホームページをご覧ください。  
 問 北区商店街連合会事務局 ☎(5390)1200  
 産業振興課商工係 ☎(5390)1235



## 離乳食講習会(12月)~みんなで食育・楽しく食育~

対 区内在住で令和4年4月~8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
12月13日(火) 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



### 長生きするなら 北区が一番



#### 北区高齢者いきいきサポーター 登録説明会

**対**区内在住で65歳以上の方  
**日**12月6日(火) 午後2時30分～4時  
**場**北区NPO・ボランティアぷらざ交流コーナー(北とびあ4階)  
**内**いきいきサポーター受入施設でのボランティア活動時間に応じて交付金(上限あり)を申請できる制度についての説明後、希望者は登録申請を行います。  
**[持ち物]**介護保険被保険者証  
**定**8名(申込順)  
**申**電話申込(受付中)  
**問先**NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぷらざ内)(月曜、祝日休館)  
**☎**(5390)1771

長生きするなら北区が一番

#### 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に、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**12月12日(月) 午後2時～3時30分(1時30分開場)  
**場**赤羽北区民センター2階第1ホールA(赤羽北2-25-8-201アクトピア北赤羽六番館)  
**内**認知症の特徴や認知症の方への接し方等  
**定**30名(申込順)  
**申**11月22日(火)午前10時から電話申込  
**問先**赤羽北高齢者あんしんセンター  
**☎**(5948)5940



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

#### 家族介護者教室 「介護について知ろう～紙おむつの 交換技術・車いすの介助方法など～」

**対**区内在住、在勤の方  
**日**12月9日(金) 午後2時～3時30分  
**場**田端ふれあい館2階第1ホール(田端3-16-2田端区民センター)  
**内**介護者や介護に関心を持つ方に、介護技術を実践的に紹介します。また、介護負担の軽減につながるさまざまな情報提供を行います。  
**師**滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター職員  
**定**15名(申込順)  
**申**11月22日(火)午前10時から電話で申込  
**問先**滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター  
**☎**(3822)6080

#### 家族介護者教室 「アロマの香りでセルフケア」

**対**区内在住の方  
**日**12月13日(火) 午前10時30分～11時30分  
**場**志茂ふれあい館ABホール(志茂1-34-17)  
**内**リラックスできる香りの紹介や、セルフハンドケアなどを体験します。  
**師**こころとからだの元気Lab.代表 堀口美智子氏  
**定**15名(申込順)  
**申**11月21日(月)午前10時から電話で申込  
**問先**みずべの苑高齢者あんしんセンター  
**☎**(5941)6722

### 北区ニュースの有料広告(第3期)の募集

**[広告掲載号]**令和5年2月20日号、3月20日号、4月20日号、5月20日号掲載分  
**[規格及び掲載料]**  
 1号広告…4.8cm×8.0cm 4万5,000円  
 2号広告…1.0cm×24.0cm 1万5,000円  
**申**申込用紙(広報課(区役所第一庁舎3階1番)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)に記入し、広告の原案を添えて郵送、ファクスまたは直接窓口で、12月5日(月)(必着)まで  
 ※広告の掲載基準など詳しくは北区ホームページをご覧ください。  
**問先**〒114-8508(住所不要)広報課広告担当  
**☎**(3908)1102 FAX(3905)3422

## 安全・安心 快適コーナー ～サギ被害は、「自分事」です!!～

☆お金が戻ると偽りATMを操作させようとするサギ電話に要注意。  
 先月の一例を…(すべて還付金サギの手口です)  
 ・「区役所から通知を送っていますが、手続きがまだのようです」(10月6日午前11時 豊島)  
 ・「今日までなら、過去3年の高額医療費還付が受け取れます」(10月6日午後0時55分 志茂)  
 ・「医療費の累積還付があります。取引銀行はどちらですか?」(10月24日午前10時55分 中里)



お預け入れ    お引き出し  
 お振込み    残高照会

#### 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

だまされないで、送金ボタンです!!

## (公財)北区文化振興財団 公演ピックアップ

問い合わせ ☎(5390)1221 (平日 9:00～17:00)

当財団では、新型コロナウイルス感染防止対策を講じて開催しています。最新の情報は財団ホームページ(<https://kitabunka.or.jp>)でご確認ください。



### 2023/1/22日 H ZETTRIO LIVE 2023 15:00 北とびあ さくらホール

～ニレ兄さん!飛鳥山へ連れてって～



ピアノ、ウッドベース、ドラムスの3人による最高にカッコいい”音遊び”をお聴き逃しなく!!

H ZETTRIO(エイチゼットリオ)  
 ピアノ:H ZETT M(エイチゼットエム/青鼻)  
 ウッドベース:H ZETT NIRE(エイチゼットニレ/赤鼻)  
 ドラムス:H ZETT KOU(エイチゼットコウ/銀鼻)

★北区民先行販売★  
 12/7(水)～12/9(金)  
 ほくちけ(web)のみで実施。事前に北区民登録が必要です。お一人様4枚まで、予定枚数がなくなり次第終了。

### 12/25日 ノースジャズ Vol.10スペシャル 12:30 北とびあ さくらホール

昇太さんとブルースカイさん。ノースジャズスペシャル

### 2023/3/5日 to R mansion 11:00/15:00 北とびあ つつじホール

光のマジックとお芝居・ダンス・パントマイムなどの様々な身体表現で描く、不思議いっぱい、ユーモアたっぷりの童話の世界!

出演:to R mansion、藤田善宏(コンドルズ)  
 脚本:目次立樹(ゴジゲン)  
 脚本監修:松居大悟(ゴジゲン)ほか  
**<全席指定>** [区民割引]  
 一般 3,000円 → 2,500円  
 中学・高校生 1,500円  
 小学生以下 1,000円  
 11:00の回は0歳から入場可。15:00の回は未就学児入場不可。 <12月9日(金)発売>

公演間近! 北とびあ国際音楽祭2022

# アルミード

リュリ作曲 オペラ  
 フランス・バロック・オペラの最高峰を日本で初めて全編本格上演!  
 12.9.11(日)

### 12/26日 《混声合唱と管弦楽による》 18:30 北とびあ さくらホール

懐かしい日本の抒情曲と「第九」第4楽章

### 12/1日～4日 ナカゴ一本公演 『ていで』(再演)

ほくちけへの北区民登録手順 ※はじめに利用登録をしてください  
 ①利用登録後、メールの本文に住所・名前・電話番号を入力の上、住所の確認がとれるものの写し(スマホ等で撮影した写真可)を添付し、[touroku@kitabunka.tokyo](mailto:touroku@kitabunka.tokyo)へお送りください  
 ②確認が取れたら登録完了メールをお送りします(1週間程度かかります)

記号の見方  
  
 ほくちけ チケットの購入はコチラ

チケットのお求め 発売初日は10:00～

ほくちけ(ほくとびあチケットオンライン)  
<https://p-ticket.jp/kitabunka>  
 ※要無料アカウント登録  
 ※PC・スマホをお持ちの方のみ  
 北とびあ1階チケット売場  
 窓口のみ10:00～20:00  
 ※臨時休館日は10:00～18:00  
 ※年末年始・全館休館日は休業  
 ※上記以外のプレイガイドでお求めいただける公演もあります。 詳しくはHPへ

北区民割引取扱い  
 ※割引は一人4枚まで  
 ※(窓口)保険証・免許証など北区在住を確認できるものを要提示。  
 ※(オンライン)事前に「北区民」登録が必要です。承認までに1週間程度お時間をいただきますのでご了承ください。

# 住めば 北区



### 測ってみよう肺年齢～あなたの肺は何歳?肺の状態を客観的に知ろう～

**対**呼吸器疾患のある方、気管支の弱い方、関心のある方  
**日**12月13日(火) 午後2時～4時 **場**北とびあ14階スカイホール  
**内**肺年齢測定 **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