

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
- シェイクアウト訓練を実施します…2面
- 建物もあなたと同じ健康診断!…3面
- トップアスリートのまち・北区…4面
- 情報の泉……………6~7面



飛鳥山公園にコミュニティスペースと2つの飲食店がオープン!

2023年
3月下旬
OPEN

飛鳥山公園の魅力向上事業「shibusawa hat(シブサワハット)」では飛鳥山公園のポテンシャルを最大限に活用し、地域住民や来園者のための地域の社交場となる場所を育てることを目的に、大日本C・アメニス・内藤H・東京北区観光協会グループ(代表企業:大日本コンサルタント(株))が施設整備・運営を行います。飛鳥山エリアの更なる発展を目指す「shibusawa hat」にご期待ください。

shibusawa hatコミュニティスペース

ワークショップやポップアップショップなど、公園内で学び・体験・交流できるような多様なイベントの開催を予定しています。



エプロンマーク ~トップシェフレシピのカフェレストラン~

日本のトップシェフレシピを楽しめるカフェレストランで、ランチ・ディナーをお楽しみいただけます。開放感のある店内で居心地のよい時間を提供します。



おやつ屋マイミーライン ~トップパティシエによる 「みんなワガママおやつの方屋」~

パリの三つ星で修業したパティシエがつくる、公園でピクニックを楽しむためのテイクアウト専門のおやつ屋です。子どもから大人まで「誰もが心の中でわがまになれる」そんなお店を目指します。



旧さくら亭が展望ひろばとしてリニューアル

旧さくら亭周辺広場を開放的で快適な展望ひろばへリニューアルします。キッチンカーやマルシェなど、多彩なイベントによりさまざまな公園の顔となるシーンを提供していきます。

飲食施設・コミュニティ スペースが誕生!

公園内の滞在を楽しくする飲食施設、交流の核となるコミュニティスペースが誕生。イートインだけでなく、テイクアウトも充実するとともに、イベントなどによりさまざまな公園の楽しみ方を体験できるようになります。



info



[shibusawa hat]
公式ホームページ



実施主体 大日本C・アメニス
内藤H・東京北区観光協会グループ
店舗運営:ミナデザイン(株)

今後の開業やイベントに関する情報は、shibusawa hat公式ホームページをご覧ください。

問東京北区観光協会
☎(5390)1166

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情報

(以下は令和5年2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)

今後の新型コロナウイルスワクチン接種について

新型コロナウイルスワクチンを全額公費負担で接種できる「臨時接種」の期間は、現時点では令和5年3月31日までとなっていますが、国は、この期間の延長を検討しています。今後、新たな指針が示され次第、北区ニュースや北区ホームページなどでお知らせします。



現時点では、オミクロン株対応型ワクチンの接種は、1人1回です

下記に該当する方は、現時点では追加接種を受けることができません。接種券は送付されませんのでご注意ください。

- ・令和4年9月20日以降に、オミクロン株対応型ワクチン(ファイザー・モデルナ)を接種した方
- ・令和4年11月8日以降に、ノババックスワクチンで3回目以降の接種をした方

乳幼児(生後6カ月から4歳)接種券を発送します

国は、乳幼児(生後6カ月から4歳)の接種について、当面の間、現在の接種を継続する方針です。これを受けて、区は、今後新たに接種の対象になる方に、接種券を順次発送します。

申請フォーム 北区ホームページで開設している、乳幼児(生後6カ月から4歳)向け接種券Web申請フォームは、**令和5年2月19日(日)**をもって閉鎖します。

接種券の発送 平成30年3月2日から令和4年9月1日生まれの方で、まだ接種券を発送していない方の接種券は、**令和5年2月27日(月)**以降順次、お手元に到着予定です。3月中旬に生後6カ月を迎える方の接種券は、3月上旬頃の発送を予定しています。

予約不要のワクチン接種を実施しています

花と森の東京病院では、予約不要でオミクロン株対応型ワクチン接種を当面の間実施しています。接種を希望される方はご利用ください。

| | |
|--------|--|
| 接種会場 | 花と森の東京病院(西ヶ原2-3-6) |
| 対象 | 下記の条件をすべて満たしている方が対象です。 ①12歳以上で3・4・5回目接種券を持っている ②前回接種から3カ月が経過している ③今までにオミクロン株対応型ワクチンを接種したことがない ※12歳から18歳の方は、注意事項をご確認ください。 |
| 受付時間 | 月・火・木・金曜:午前9時~11時30分 午後1時30分~3時30分 水曜:午前9時~午後0時30分 |
| 使用ワクチン | ファイザー社製 オミクロン株(BA.4-5)対応型ワクチン |
| 持ち物 | 接種券が印字された予診票、宛名送付状、本人確認書類 ※お持ちの宛名送付状・予診票に前回接種日が記載されていない場合は、前回の接種済証をお持ちください。 |

注意事項 12歳から15歳の方の接種には保護者の同伴が必要です。また、16歳から18歳の方の接種には、保護者の同伴または保護者の本人確認書類のコピー、緊急連絡先の持参が必要です。

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]

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

転勤、入学、就職などで転出入が多い3~4月は、窓口が大変混み合います

3月26日(日)、4月9日(日)は王子区民事務所・赤羽区民事務所の2カ所で転出入などの日曜受付窓口を開設します。大変混雑しますので、お時間に余裕を持ってお越しください。

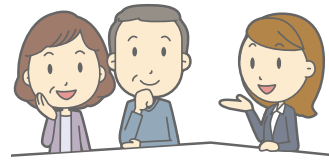
開設時間 午前9時~午後4時

取扱事務

- ①転出・転入・転居の受付
- ②転出入に伴う国民健康保険加入・喪失、印鑑登録申請
- ③証明書交付(戸籍の証明書を除く)
- ④収納(納付書持参の場合のみ。赤羽区民事務所のみ)

※③④については、午後5時までです。

※ほかの区市町村または関係機関に確認が必要な場合などは受け付けできません。詳しくは北区ホームページをご覧ください。



※3月12日(日)、4月23日(日)は左記の③④の業務のみ取り扱い(王子区民事務所は③のみ)をしています。

問 王子区民事務所(区役所第二庁舎1階)

☎(3908)8745

赤羽区民事務所(赤羽1-1-38赤羽駅南口高架下)

☎(5948)9541

区民事務所・戸籍係の混雑・待合情報サービス

区民事務所・戸籍係では、受付窓口を開設している時間の、窓口でのおおよその混雑・待合情報が携帯電話やパソコンから確認できるサービスを実施しています。来所前のご参考にしてください。



混雑・待合情報サービス

シェイクアウト訓練を実施します

日 3月10日(金) 午前10時

(実施時間は目安です。各家庭、団体単位の事情にあった時間帯に実施してください)

シェイクアウト訓練とは、同日同時刻一斉に、参加者全員が机の下に隠れるなど身の安全を図る、2008年にアメリカで始められた訓練です。

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。なお、区からの放送は行いませんので、自宅内や会社内でアラームなどをご利用ください。訓練終了後は、地震後の行動や家具の固定、備蓄の有無など、地震への備えについて再確認してください。

申 北区ホームページから登録または登録申込書(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)、各地域振興室にあり)をファクスまたは郵送で、3月9日(木)(必着)まで



詳しくはこちら

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。

マイ・タイムライン作成講座&普及リーダー育成講習会

①マイ・タイムライン作成講座

台風や大雨などの水害の際、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する講座です。受講者それぞれの家族構成や生活環境にあった「自分の逃げ方」を考えてみませんか。

対 区内在住、在勤、在学の方で、水害対策に興味のある個人や家族(小学生以上)

日 3月27日(月) 午後2時~4時

場 新町コミュニティアリーナ第二ホール(田端新町2-27-17)

②マイ・タイムライン普及リーダー育成講習会

地域でのマイ・タイムラインの普及を目的として、「マイ・タイムライン普及リーダー」を区民の皆さんから募集し、認定しています。知識・経験が無い方でも講習会を受講することで、水害の基礎知識と普及のための作成講座を開催する技法を身に付けることができます。

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で、以下のいずれかに該当する方

- 自主防災組織や会社などの防災担当者
- マイ・タイムライン作成講座受講済みの方
- 地域防災や水害に関心のある方

日 3月8日(水) 午前9時30分~11時30分 場 北とびあ7階第一研修室

=以下、①②共通=

定 30名(申込順) 申 申込書(防災・危機管理課(区役所第一庁舎2階13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、郵送、ファクス、Eメール、電話または直接持参で、①3月23日(木)、②3月6日(月)までに申込

問 先 ☎114-8508(住所不要) 防災・危機管理課

☎(3908)8184 FAX(3908)4016

EM bosaikiki-ka@city.kita.lg.jp



詳しくはこちら

<広告>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

●絵画教室生徒募集●

小品から大作まで一流の講師による適格なアドバイスが受けられます
初めての方も、ベテランの方も歓迎

JR田端駅 徒歩2分 画材保管可
☎090(2426)2980 都築

建物もあなたと同じ健康診断!

建築物防災週間

3月1日(水)～7日(火)

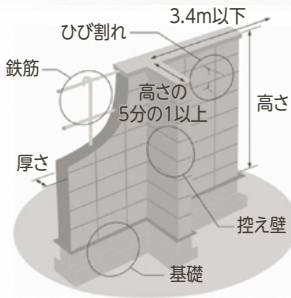
①建物の定期調査・検査

建築基準法では、建物の適切な維持管理を目的とした定期報告制度を定めています。これは、建物の所有者(または管理者)に対し、建築士などの専門的知識を持つ資格者に現況調査を依頼し、その結果を報告するよう義務付けたものです。

②ブロック塀等の安全点検・安全対策を

以下のチェックリストを使用して、自宅のブロック塀の危険度を確認しましょう。

- 塀の高さが2.2mを超える
 - 塀の厚さが10cm未満(塀の高さが2.0mを超える場合は厚さが15cm未満)である
 - 塀の高さが1.2mを超える場合に、塀の長さ3.4m以下ごとに高さの5分の1以上突出した控え壁がない
 - 塀に傾き・ひび割れなどがある
- ※一つでもチェックがつかないと倒壊する恐れがあります。このほかにも鉄筋が入っていないなど、危険なブロック塀があるので専門家に相談しましょう。



区では以下の助成制度を行っています。ご利用ください。

③ブロック塀等安全対策支援事業

対 道路等に面する高さが1.0mを超える危険なブロック塀など 内 危険なブロック塀の点検に専門家を無料で派遣し調査と助言を行うほか、危険なブロック塀等(万年塀、レンガ造、大谷石造の塀を含む)の除却、改善及び建替え工事の費用を一部助成

④木造民間住宅耐震診断士派遣事業(無料)

対 昭和56年5月以前に建築に着手した木造住宅の所有者 内 建築士を派遣し耐震診断を無料で行います。

⑤木造民間住宅耐震化促進事業

対 昭和56年5月以前に建築に着手した木造住宅の所有者 内 耐震診断を受けた住宅の、「耐震補強設計」「耐震改修工事」「耐震建替え工事」の費用を一部助成

⑥緊急輸送道路沿道建築物耐震化促進事業

対 緊急輸送道路沿いで、昭和56年5月以前に建築に着手し、道路幅の2分の1の高さを超える建築物の所有者 内 耐震診断や耐震改修工事などの費用の一部を助成

⑦マンション耐震化支援事業

対 昭和56年5月以前に建築に着手した分譲マンションの管理組合及び賃貸マンションの所有者 内 分譲マンションは耐震アドバイザーから改修までの費用の一部助成、賃貸マンションは耐震アドバイザー・耐震診断の費用の一部助成

⑧がけ・擁壁の安全対策支援事業

対 高さ2.0mを超えるがけ・擁壁(道路等に面する場合1.5m以上)の所有者など 内 がけ・擁壁を対象にアドバイザーを無料で派遣し、現地調査と擁壁などの現状の問題点や今後の改修などを助言するほか、擁壁の安全対策工事等費用を一部助成

⑨土砂災害対策支援事業

対 土砂災害特別警戒区域内にある住宅などの所有者 内 改修工事の費用の一部を助成

※③～⑨の各事業は今年度の受付を終了し、令和5年4月から実施予定です。

また、ご利用には一定の要件があり、事前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

問先 ①について 建築課設備審査担当(区役所第一庁舎7階5番)

☎(3908)9184

②～⑨について 建築課構造・耐震化促進係(区役所第一庁舎7階4番)

☎(3908)9176・1240

国保

◆2月下旬にジェネリック医薬品差額通知を送付します

対 北区国民健康保険の被保険者(18歳以上)で、生活習慣病や慢性疾患などで先発医薬品を服用していて、ジェネリック医薬品に切り替えると、薬代の自己負担額が一定以上減る可能性がある方

問 国保年金課国保給付係 ☎(3908)1132

◆療養費の支給

次の①～③の場合で、医療費の全額を支払った場合、国保に申請できます。審査をして保険適用が認められると、国保負担分が療養費として支給されます。

対 ①旅行先での急病など、緊急そのほかやむを得ない理由で、医療機関に保険証を提示できなかったとき

②医師が治療上必要と認め、コルセットなどの補装具を作製したとき

③海外渡航中に病気やけがでやむを得ず緊急で治療を受けたとき

問先 国保年金課国保給付係(区役所第一庁舎2階22番)

☎(3908)1132

国保・後期高齢者医療制度

◆高額介護合算療養費等支給申請書を送付します

対 高額介護合算制度に該当する世帯

問先 [令和4年7月31日現在、北区国民健康保険に加入している世帯] 国保年金課国保給付係

☎(3908)1132

[令和4年7月31日現在、後期高齢者医療制度に加入している方] 国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

◆外来年間合算(高額療養費)制度の支給申請書を送付します

対 70歳以上で支給対象となる方

問先 [令和4年7月31日現在、北区国民健康保険に加入している方] 国保年金課国保給付係

☎(3908)1132

[令和4年7月31日現在、後期高齢者医療制度に加入している方] 国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

国民年金

◆第3号被保険者の届出をお忘れなく

結婚や退職などで、厚生年金保険に加入している配偶者の扶養になったときは、配偶者が勤務している会社に、国民年金の第3号被保険者の届出が必要です。保険料は、配偶者が加入している被用者制度が負担することになるため、ご自分で納める必要はありません。なお、配偶者が転職したときにも届出が必要です。

国民年金の第3号被保険者が、配偶者の退職やご本人の収入が増えたことなどによって扶養から外れた場合には、第1号被保険者への切替手続きが必要です。

問 北年金事務所 ☎(3905)1011

国保年金課国民年金係 ☎(3908)1139

プラスチックのリサイクルが始まります

王子・赤羽地区で、令和5年4月1日(土)からプラスチックのリサイクルが始まります。

4月以降、プラスチックは資源として、可燃ごみや不燃ごみの回収日とは別の回収日を新たに設けて、回収していきます。回収は週1回です。詳しい内容などは、北区ホームページで紹介しています。

滝野川地区は、令和4年10月から始まっています。

問 滝野川清掃庁舎

☎(3800)9191



詳しくはこちら

北区、あまねく、プラスチック、リサイクル。



しぶさわくん デザインマンホール蓋が完成!

しぶさわくんのデザインマンホール蓋が飛鳥山公園入口前(JR王子駅中央改札口側)に設置されました。デザインマンホール蓋は、清野とおる(赤羽)、のらくろ(田端)に次いで区内3カ所目の設置です。

2024年度、渋沢栄一翁の新一万円札発行に向けて飛鳥山を盛り上げていきます。

場 王子1-3-23先
(飛鳥山公園あすかパークレール前)
問 シティプロモーション推進担当課
☎(3908)1364



詳しくはこちら▶



地元 司法書士による無料休日個別相談会 大好評につき随時開催中!!

<よくあるご相談の内容> 相続手続、空き家、遺言

3月5日(日) 赤羽会館
開催場所: 北区赤羽南1-13-1 4F 第5集会室

3月26日(日) 赤羽法務事務所
開催場所: 北区赤羽南1-3-7 2F

代表司法書士 春日順子 ※詳細は下記にお問い合わせ下さい。先着順の予約制です。ご予約はお早めにご連絡ください。

皆様のために30年、これからは 0120-520-017

司法書士法人 赤羽法務事務所

ボイストレーニング
ギター弾き語り 声楽

月2回コース10,500円～

王子駅より4分 体験レッスン受付中

TEL 03-6915-4883

R voice 検索

高齢者をあらゆる分野からサポート

- 不動産査定
- 相続・遺言
- 高齢者施設への入居
- 生活支援
- 生前整理・遺品整理
- etc.

年間33,000円で、専門家があなたをサポート

お気軽にご相談ください Tel 03-6903-9606 [問い合わせ対応時間] 平日10:00～16:00

一般社団法人 みんな元気に 〒115-0045 高齢者の住まいとくらしのサポートセンター 東京都北区赤羽1-59-9 ネット赤羽2F

[提携する専門家] 濱川法律事務所・鶴見司法書士事務所・三森税理士事務所 他

電気・エアコン工事・大きな物の処分など何でもご相談ください!

090-2639-8470

地元 北区 株式会社 B7(ビーセブン)

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

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(出産予定月が6~8月の方)

日 4月15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)、育児体験実習など(赤ちゃんのお風呂入れ ※お湯なし)

定 各12名(抽選)

申 3月1日(水)~10日(金)に、右記コードから申込 ※車でのご来所はご遠慮ください。 申込はこちら

問 場先 健康推進課王子健康支援センター(赤羽南1-13-1赤羽会館7階)

☎(3919)7588

プレーパークで外遊び! 春を感じよう

● 桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7)

日 3月5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 3月6日(月)・13日(月)・19日(日)・20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.jimdofree.com/>

子ども未来課子ども未来係

☎(3908)9097

出産・子育て応援ギフトを支給します

対 下記期間に妊娠届出された妊婦の方または出生届出された子を養育する方

①令和4年4月1日~令和5年1月31日

②令和5年2月1日以降 内 妊婦及びお子さん1人あたり5万円相当のギフトを支給します。

申 ①郵送された案内をもとに申請 ②妊娠届出後の面談や、出生届出後の面談の際に申請を案内 ※詳しくは北区ホームページでお知らせします。

問 先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係 ☎(3908)9016

赤羽体育館「ヨコミネ式クラブ」令和5年度生徒募集 ~無料体験実施中~

場 赤羽体育館(志茂3-46-16)

内 ①ヨコミネ式体操教室 ②ヨコミネ式学習教室 ※各教室の詳細はホームページをご覧ください。

師 ヨコミネ式認定インストラクター 申 Eメール(記入例参照)①②の別も記入)で申込

問 先 ヨコミネ式クラブ 詳しくはこちら

HP <https://www.yokomine.jp/>

<https://yokomine-dairiten.mpandc.co.jp/>

EM yokomine.akabane@mpandc.co.jp

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(木) 午前10時~11時(9時30分受付開始)(出入り自由)

場 赤羽会館3階第1和室 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、息抜きの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(月)~3月6日(月)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

蒲澤 ☎080(7792)5879

EM kita.ku.midwife@gmail.com

第1回北区小学生かるた大会

後援 北区教育委員会・全日本かるた協会・五色百人一首協会

対 区内在住、在学の小学生

日 3月26日(日) 午前10時~午後3時(9時40分開場)

青色札の部...午前10時~午後0時30分

黄色札の部...午後0時30分~3時

場 赤羽岩淵中学校武道場

内 小学生に大人気「五色百人一首」の「青色札」「黄色札」を使います。

定 各色48名(申込順)

申 3月12日(日)までに、Eメールまたは右記コードから申込

問 先 北区社会教育関係団体

滝野川かるた会 小山

EM takinogawakarutakai@gmail.com

トップアスリートのまち・北区

オリンピックスケート教室~オリンピックと一緒に滑ろう~

対 区内在住、在学の小学生(保護者同伴)

※保護者は滑走できません。

日 3月19日(日) 午前10時~正午

場 ガイドードリンクアイスアリーナ(西東京市東伏見3-1-25)

西武新宿線東伏見駅より徒歩1分

※現地集合・解散

内 オリビアンやインストラクターが参加者のレベルに合わせて、直接指導します。

師 大菅小百合氏(スピードスケート・ソルトレークシティ五輪、トリノ五輪出場)、石野枝里子氏(スピードスケート・トリノ五輪出場)、東京都スケート連盟公認指導員

定 60名(抽選)

申 3月6日(月)までに、北区ホームページ「オリンピックスケート教室」の申込フォームから申込

問 先 スポーツ推進課トップアスリートのまち推進係

☎(5390)1136



平成30年度の様子



詳しくはこちら

子どものためのおはなし会

区内各図書館で、赤ちゃん向け、幼児向けなどのおはなし会・紙芝居を行っています。3月中に行われるおはなし会の日程など、詳しくは下記コードまたは図書館ホームページをご覧ください。

問 各図書館



詳しくはこちら



赤羽文化センター

事前申込制

子どもひろば3月のプログラム

対 区内在住、在学の小・中学生(未就学児は保護者同伴) 日 内 下表のとおり

定 各10名(抽選) 申 はがき、ファクス(記入例参照。希望プログラム名と時間も記入)、電話または直接窓口で、3月7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

| No | プログラム・対象 | 日程 | 時間(所要時間) |
|----|---|----------|---|
| 1 | 絵本でお話の世界をあそぼう(読み聞かせ) 対 小学生 ※未就学児も可(保護者同伴) | 3月19日(日) | ①午前10時30分から ②11時15分から (いずれも30分程度) |
| 2 | 仔犬(こいぬ)のマスコット作り(レザークラフト) 対 小学3年生~中学生 | 3月19日(日) | ①午後1時から ②2時から ③3時から (いずれも40分程度) |
| 3 | ミツパチと花からのめぐみについて (お話と映像の鑑賞・解説) 対 小・中学生 ※未就学児も可(保護者同伴) | 3月26日(日) | ①午後1時から ②2時から ③3時から (いずれも40分程度) |

3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) | 13日(月) | 午後1時~1時45分 | 疑陽性の場合は 20日(月) |
| HIV検査(即日検査)(予) | | | | 疑陽性の場合は 4月3日(月) |
| 梅毒検査(即日検査) (当日HIV検査を受ける 方で希望する方) | 一般(個人) | 27日(月) | | 検査当日 |
| ※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 | 7日(火) 14日(火) 28日(火) | 午前9時~午後3時 | 13日(月)以降 20日(月)以降 4月3日(月)以降 |

| 3月の 電話相談 | 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 | 1日 小児科 8日 内科 15日 精神科 22日 整形外科 29日 皮膚科 | 3日 眼科 10日 耳鼻咽喉科 17日 内科 24日 小児科 31日 内科 |
|-------------|--|---|---|
| | 6日 婦人科 13日 休み 20日 外科 27日 内科 | 水 | 金 |

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5月~令和5年 7月の方。4日間とも同一内容) | 王子 | 8日(水)・22日(水) | |
| | 赤羽 | 3日(金)・17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 | 15日(水) | |
| | 滝野川 | 20日(月) | |
| ツイズ・イン・北区(多胎児の会)(予) | 王子 | 9日(木) | |
| | 赤羽 | 24日(金) | |
| 2歳児歯科健康診査(予) | 滝野川 | 3日(金) | |
| | 王子 | 14日(火) | |
| 精神保健相談(予) | 赤羽 | 16日(木) | |
| | 滝野川 | 10日(金) | |
| 専門医相談(依存症等)(予) | 滝野川 | 3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。

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
「お口の健康、見直しませんか？」**

対 昭和田1～3丁目、栄町、上中里2・3丁目、堀船1～4丁目に住居の65歳以上の方

日 3月10日(金) 午後2時～3時30分(1時30分受付開始)

場 昭和田ふれあい館第3ホール(昭和田3-10-7)

内 歯科衛生士によるお口の話と手入れの仕方

師 歯科衛生士 井上恵美氏

定 30名(申込順)

申 2月24日(金)午前10時から電話申込

問先 昭和田・堀船高齢者あんしんセンター
☎(6807)6961

**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 3月29日(水) 午後2時30分～4時

場 北区NPO・ボランティアぶらざ交流コーナー(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、希望者に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 2月24日(金)午前10時から電話申込

問先 NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぶらざ内)(月曜、祝日休館)
☎(5390)1771

思い出フォト ポージングレッスンとポートレート撮影

● 滝野川老人いこいの家

日 ①レッスン…3月8日、15日 各水曜 計2回 午後1時～2時
②撮影…3月22日(水) 午前10時～正午

問場先 滝野川老人いこいの家(滝野川1-46-7(滝野川東区民センター内))
☎(3915)5545 FAX(3915)5615 [EMtakinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp](mailto:takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp)

● 名主の滝老人いこいの家

日 ①レッスン…3月8日、15日 各水曜 計2回 午前10時30分～11時30分
②撮影…3月21日(祝) 午前10時～正午

問場先 名主の滝老人いこいの家(岸町1-15-25)
☎(3909)3083 FAX(5948)5303 [EMnanushi-ikoinoie@foryou.or.jp](mailto:nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp)


=以下、共通=

対 区内在住で、60歳以上の方

内 年を重ねて得たあなたらしさを写真に残しましょう。

定 各施設10名(抽選)

申 2月28日(火)までに、ファクス、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込



「通いの場立上げ教室」参加者募集!!

～おたっしゃ教室は通いの場立上げ教室に生まれかわりました!仲間づくりと運動で健康長寿!～

運動指導員や看護師などの専門スタッフが体力測定や指導にあたり、仲間づくりと運動習慣を身につけます。終了後も教室の仲間と運動を続けられる自主グループをつくります。いつまでも自分らしく元気に過ごせることからだを自分の力で手に入れることができます。

対 区内在住の65歳以上で、教室終了後も自主グループ活動ができる方

※令和3・4年度おたっしゃ教室に参加している方、令和2年度に参加している方で自主グループ活動に移行できた方、デイサービスなどの通所系サービスを利用している方は参加できません。また、運動教室のため次の①～⑤に当てはまる方は原則として参加できません。

①6カ月以内に脳卒中や心臓発作を起こした方または心臓の手術をした方
②急性期の肺炎、肝炎で現在治療中の方
③糖尿病が原因で視力や腎機能が低下している方
④重い高血圧(安静時の血圧の上が180以上、下が110以上)の方
⑤医師から運動制限を受けている方

※高齢者あんしんセンターが面談などで体調の確認をすることがあります。

日場 右表のとおり ※お住まいの近くの会場をお選びください。

定 各会場15～20名程度(抽選)

費 1,200円いずれも一括払い(1回でも参加した方は利用料をご負担いただきます)

申 はがき(記入例参照)で、3月31日(金)(必着)まで


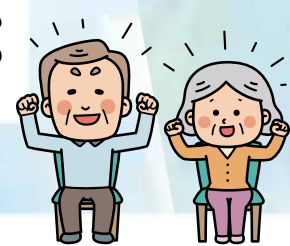
※いずれか1会場のみ申込可 ※抽選結果は4月18日(火)頃に通知予定

問先 〒114-8508(住所不要)長寿支援課
☎(3908)9017

令和5年度通いの場立上げ教室(前期)日程表

| 通いの場立上げ教室(体操編) (筋力アップ体操を中心に運動習慣を身につけ、運動を続けられる自主グループをつくります。) | | |
|--|---|--|
| 日程(いずれも計12回) | 会場 | |
| 5月12日～7月28日 毎週金曜 午前10時～11時30分 | ルネサンス赤羽(赤羽西1-6-1/パルロードII4F) | |
| 5月8日～7月31日(7月17日を除く) 毎週月曜 午後2時～3時30分 | ジェクサー赤羽(赤羽南2-9-47) | |
| 5月12日～7月28日 毎週金曜 午後1時30分～3時 | 桐ヶ丘やまぶき荘(桐ヶ丘1-16-26) | |
| 5月11日～7月27日 毎週木曜 午前10時～11時30分 | 北とびあ14階スカイホールほか | |
| 5月10日～7月26日 毎週水曜 午後1時30分～3時 | セントラルウェルネスクラブ24東十条(東十条1-24-5) | |
| 5月10日～7月26日 毎週水曜 午前10時～11時30分 | 東急スポーツオアシス十条24Plus(上十条2-13-1/ガーデニアビル2F) | |
| 5月16日～8月1日 毎週火曜 午後1時45分～3時15分 | 飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1) | |

| 通いの場立上げ教室(マシンお試し編) (トレーニングマシンの体験をしながら、体操などの運動習慣を身につけ、運動を続けられる自主グループをつくります。) | | |
|--|----------------------|--|
| 日程(いずれも計12回) | 会場 | |
| 5月12日～7月28日 毎週金曜 午前10時～11時30分 | 桐ヶ丘やまぶき荘(桐ヶ丘1-16-26) | |
| 5月12日～7月28日 毎週金曜 午後1時45分～3時15分 | 飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1) | |

通いの場立上げ教室説明・体験会(体操図付き手ぬぐいプレゼント!)

対 区内在住の65歳以上で、おたっしゃ教室を受講したことがなく、医師から運動制限を受けていない、おひとり参加できる方



日場定問先 右表のとおり

内 笑顔で長生き調査、通いの場立上げ教室の無料体験(簡単なストレッチと筋力アップ体操)、教室説明、応募受付を行います。

[持ち物] 運動に適した服と靴、タオル、飲み物、筆記用具、マスク

申 2月21日(火)午前9時から電話申込

| 日時 | 会場 | 定員(申込順) | 申込・問い合わせ先 |
|------------------------------------|--|---------|---------------------------|
| 3月14日(火) 午前10時～11時30分(9時30分から受付開始) | 北とびあ13階飛鳥ホール | 50名 | 長寿支援課 ☎(3908)9017 |
| 3月16日(木) 午後2時～3時30分(1時30分から受付開始) | 赤羽会館4階大ホール | 50名 | 長寿支援課 ☎(3908)9017 |
| 3月20日(月) 午前10時～11時30分(9時30分から受付開始) | 滝野川東ふれあい館3階(滝野川1-46-7) | 15名 | ぶらっとほむ滝野川東 ☎(5974)2540 |
| 3月23日(木) 午前10時～11時30分(9時30分から受付開始) | 赤羽北ふれあい館2階第1ホール(赤羽北2-25-8-201/アクトピア北赤羽六番館) | 20名 | ぶらっとほむ桐ヶ丘 ☎(3908)1277 |



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

新型コロナウイルス感染症の影響により、施設の休館、イベントなどの中止・延期や開催方法を変更する場合があります。詳しくは、各施設・担当課・実施機関のホームページをご覧ください。

お知らせ

◆北区防災会議

日 3月22日(水) 午後3時から 場 防災センター2階大研修室(西ヶ原2-1-6) 内 令和4年度北区防災対策事業の概要ほか 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ ※手話通訳が必要な方は、3月3日(金)までにご連絡ください。 問 防災・危機管理課 ☎(3908)8184 FAX(3908)4016

◆第4回史跡中里貝塚保存整備委員会

日 3月3日(金) 午後2時~4時 内 中里貝塚史跡広場の整備における諸施設の検討などについて 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ 問 場 北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)(月曜休館) ☎(3916)1133

◆第10回東京都北区景観づくり審議会

日 3月23日(木) 午後2時から ※傍聴は視察終了後からです(3時30分傍聴受付開始予定) 場 第二委員会室(区役所第一庁舎4階) [予定議題等] ①現場視察 ②令和4年度景観届出等の状況報告 定 15名(先着順) 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ 問 都市計画課 ☎(3908)9152

◆河川整備計画が変更されました

東京都は、地域の皆さんや学識経験者のご意見を伺い、「新河岸川及び白子川河川整備計画(平成30年4月)」及び「隅田川流域河川整備計画(平成28年6月)」を変更しました。主な変更点は地震・津波などに対する安全性の向上に関することです。 [案件名] 新河岸川及び白子川河川整備計画、隅田川流域河川整備計画 [閲覧場所] 東京都建設局河川部、東京都第六建設事務所及び東京都建設局ホームページ(右記コード) [内容に関する問い合わせ] 東京都建設局河川部計画課 ☎(5320)5413



詳しくはこちら

◆「北区大規模水害避難行動支援計画」を策定しました

令和2年に策定し公表した「東京都北区大規模水害を想定した避難行動の基本方針」を踏まえ、自力で避難することが困難な住民に対して、必要となる支援などを整理し、住民全員が逃げ遅れない「誰ひとり取り残されない避難」の実現に向けて、「北区大規模水害避難行動支援計画」を策定しました。 [閲覧場所] 防災・危機管理課(区役所第一庁舎2階13番)、地域福祉課(区役所第二庁舎3階)、高齢福祉課(区役所第一庁舎1階10番)、障害福祉課(区役所第一庁舎1階4番)、防災センター(西ヶ原2-1-6)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館、高齢者あんしんセンター及び北区ホームページ 問 防災・危機管理課 ☎(3908)8184

◆きたDX推進方針(素案)のパブリックコメントの結果がまとまりました

[閲覧期間] 2月20日(月)~4月20日(木) [閲覧場所] 情報政策課(区役所第三庁舎3階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ 問 情報政策課 ☎(3908)8887

◆夕焼けチャイムの放送時刻が変わります

3月から午後6時に放送します。引き続き、区民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。 問 生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323

◆原付バイクなどの廃車手続きはお早めに

4月1日は、軽自動車税(種別割)の賦課期日です。他人に譲った、盗難に遭ったなどで、現在車両を所有していない方は、3月31日(金)までに各受付窓口で、廃車手続きをしてください。手続きをしない場合は、車両を所有していたと見なされ、令和5年度の軽自動車税(種別割)を納めていただくこととなりますので、ご注意ください。 詳しいお手続き方法に関しましては、各お問い合わせ先にご確認ください。 問 [北区のナンバーがついている原動機付自転車(125ccまでの二輪車)・小型特殊自動車など] 税務課税務係(区役所第一庁舎2階12番) ☎(3908)1114 [軽二輪車・二輪の小型自動車(125ccを超える二輪車)] 練馬自動車検査登録事務所 ☎050(5540)2032 [軽三輪・軽四輪以上の軽自動車] 軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所 ☎050(3816)3101

◆令和5年1月から軽JNKSと軽OSSが始まりました

令和5年1月から軽自動車税納付確認システム(軽JNKS)と軽自動車ワンストップサービス(軽OSS)が始まりました。対象は三輪及び四輪の軽自動車です。 軽JNKSとは継続検査(車検)を受けるときに、納税証明書が不要となる仕組みです。 ※諸事情によりこれまで通り納税証明書が必要となる場合もあります。 軽OSSとは新車購入時の軽自動車を保有するために必要な各種手続(申請・申告・納付)をパソコンからインターネットで行うことができるサービスです。 詳しくは北区ホームページをご覧ください。 問 税務課税務係 ☎(3908)1114 HP https://www.city.kita.tokyo.jp/zeimu/kurashi/zekin/jidosha/oss_jnks.html

◆赤羽消防署志茂出張所が新庁舎に移転します

[新庁舎事務開始日] 3月15日(水) [新住所] 神谷3-11-22 ※新庁舎での業務開始までは、現庁舎(志茂2-34-15)で通常業務を行いますので、お間違いないようにしてください。 ※一部時間帯で電話が繋がりにくい場合があります。 ※電話番号、ファクス番号は変更ありません。 問 赤羽消防署 ☎(3902)0119 FAX(3902)2089



東京消防庁 マスコット「キュータ」



◆東京都立中学校夜間学級への入級を考えている方へ

夜間学級が設置されている都内の公立中学校8校では、小・中学校を卒業していない方や、諸事情により中学校で十分に学べなかった方の入級の相談に応じます。15歳を超えた方であれば、年齢・国籍に関係なく入級の相談に応じます。また、日本語の勉強から始める日本語学級を設置している学校もあります。いずれも授業料は無料です。 問 荒川区立第九中学校夜間学級 ☎(3892)4177(午後2時以降)

◆行政書士会無料相談会

後援 北区 日 3月7日(火) 午後1時15分~4時15分 場 赤羽会館4階第7集会室 内 遺言・相続・遺産分割協議書、不動産・近隣問題、内容証明、事業・許認可、外国人在留許可など身近な法務相談に応じます。 申 原則、電話申込(当日の会場受付も可) 問 先 東京都行政書士会北支部 ☎(5963)7437

休館

- 北区ふるさと農家体験館 日 3月23日(木) 内 茅葺き屋根の維持・管理のため燻煙作業を行います。当日の施設利用・見学はできません。 問 北区飛鳥山博物館管理運営係 ☎(3916)1133 ●昭和町・上十条・赤羽北図書館 日 2月28日(火)~3月2日(木) 内 特別整理のため、利用できません。 問 中央図書館 ☎(5993)1125

- 東十条東児童館 日 3月22日(水)~24日(金) 内 館内の改修工事完了に伴う移転作業のため、臨時休館します。 問 東十条東児童館 ☎(3912)3078 ●障害者福祉センター 日 3月21日(祝) 内 施設内点検のため、利用できません。 問 障害者福祉センター ☎(3905)7111 ●赤羽文化センター 日 ①3月13日(月) ②3月21日(祝) 内 ①予約システム停止日のため ②施設保守点検・定期清掃日のため、施設の利用及び利用申込の受付はできません。 問 赤羽文化センター ☎(3906)3911

募集

◆「特別養護老人ホーム入所調整委員会」の区民委員を募集します

特別養護老人ホームの入所にあたり、入所希望者間の公正性・推薦の透明性を図るために医師・区民・民生委員・ケアマネジャー・施設長・行政職員で構成する「特別養護老人ホーム入所調整委員会」を設置し、入所調整を行っています。区民の皆さんの意見を反映させるため、区民公募委員を募集します。 [応募資格] 介護保険第1号・第2号被保険者で、令和7年3月までに4回程度開催する入所調整委員会に参加できる方 ※第1回は5月中旬予定 [謝礼] 区の基準に準ずる 定 第1号・第2号から各1名 申 「介護保険制度と特別養護老人ホーム」についての作文(A4判用紙に800字以内)と別紙に郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、郵送で3月17日(金)(必着)まで ※応募書類は返却しません。結果は4月下旬頃、応募者全員にお知らせします。 問 先 ☎114-8508(住所不要) 高齢福祉課 高齢相談係特養担当 ☎(3908)9083

◆ごみ収集作業員(会計年度任用職員)募集

対 18歳以上の方 [勤務内容] 屋外の集積所でごみを清掃車に積み込む作業 [勤務期間] 令和5年4月~令和6年3月 [勤務日数] 4週で16日以内 [勤務時間] 午前7時40分~午後4時25分 [賃金] 月額約174,757円(交通費別途支給) [福利厚生] 健康保険、厚生年金、雇用保険、各種休暇 申 3月2日(木)~4日(土)に電話連絡後、履歴書を持参 詳しくは北区ホームページをご覧ください。 問 先 北区清掃事務所(北区豊島8-4-3) ☎(3913)3141 HP http://www.city.kita.tokyo.jp/kitakuseiso/kurashi/gomi/shushu/arbeit/fas_seiso.html



詳しくはこちら

◆令和5年度北区CIO補佐官募集

[募集人員] 1名 [選考方法] 第一次書類審査、第二次面接 [任用期間] 令和5年4月1日~令和6年3月31日 [募集期間] 令和5年2月20日(月)~3月2日(木) 申 右記コードから申込 問 情報政策課補佐官採用担当 ☎(3908)8887 申込はこちら



申込はこちら

講座・催し

◆スペースゆう区民企画協働事業
「LGBTQ+～性の多様性～」講演会
自分らしく生きていく

日 3月25日(土) 午後2時30分～4時30分
(2時開場) 場 北とびあ6階ドームホール
内 性移行した経験を持つ講師と一緒に、当事者の抱える困難や、性の多様性について理解を深めます。

[企画/運営] Rainbow Tokyo 北区
師 女優 西原さつき氏
定 60名(申込順)
申 2月21日(火)午前9時から
電話、電子申請または直接窓口で申込
申込はこちら



※保育(1歳以上未就学児。定員あり)希望の方は、3月1日(水)までに申込。結果は、3月3日(金)以降にご連絡します。
※手話通訳ご希望の方は、3月1日(水)までに申込

問先 スペースゆう
(北区男女共同参画活動拠点施設) (北とびあ5階)
☎ (3913)0161 詳しくはこちら



◆赤羽文化センター区民講座

①日本の伝統食「ぬか漬け」の魅力と底力

対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月17日(金) 午後1時30分～3時
師 東海漬物株式会社機能研究所要素技術開発課 杉浦俊作氏
定 24名(抽選)

②働く人のための睡眠の質を高める香りの使い方

対 区内在住、在勤、在学中、おおむね60歳までの方
日 3月18日(土) 午前10時30分～正午
師 アロマスクールイシス代表 小野江里子氏
定 20名(抽選)

=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、①3月6日(月)、②7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

◆滝野川文化センター区民講座 「AIで世の中はどここまで変わるか」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月19日(日) 午後1時30分～3時
内 人工知能(AI)技術の現状と今後の展望について研究者の視点から学びます。

師 工学博士 大江修造氏
定 20名(抽選)
申 はがき(記入例参照)、電話、直接窓口または右記コードで、3月8日(水)(必着)まで 申込はこちら
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



◆図書館で読書会

日 3月4日(土) 午後1時30分～3時
場 中央図書館3階ホール(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『宝さがしの子どもたち』(E・ネズビット/作 吉田新一/訳)です。

[あらすじ] バスタブル家の6人の子どもたちは、破産した父親の財産を取り戻そうと宝さがしを始めます。奇抜なアイデアと行動力で、父親を助けようと奮闘する子どもたちの物語です。
申 当日、直接会場へ
問 中央図書館事業係
☎ (5993)1125



◆赤羽文化ひろば3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

①水彩画展示
日 3月8日(水)～12日(日) 午前10時～午後5時(最終日4時まで)

内 日頃学習している「水彩画」の学習成果を展示発表します。色鮮やかな作品の数々をお楽しみください。
[参加団体] ゆうあいの会



前回の様子

都内一斉無料特別相談 「多重債務110番」

日 3月6日(月)・7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

借金の返済でお困りの方は、一人で悩まずご相談ください。
借金整理の方法は、任意整理、特定調停、個人再生、自己破産の4つがあります。消費生活センターでは、4つの方法をわかりやすくご説明し、相談者の債務状況、収入など生活状況を伺い、専門家への相談を円滑につなげるお手伝いをします。ご相談の際には、ご自身がお持ちの借金に関する書類をできる限りご用意ください。消費生活センターでは、特別相談日以外でも多重債務相談を受け付けています。

問場先 消費生活センター(北とびあ11階) ☎ (5390)1142

②詩情豊かな詩吟の世界…その深淵を覗いてみよう

日 3月12日(日) 午後1時～4時(0時30分開場) 内 心に沁み入る美しい吟声と漢詩から溢れる哀愁・懐古・叙情そして勇壮感を楽しめるイベントです。漢詩・短歌・俳句・新体詩など分かりやすくご紹介します。

[参加団体] 詩吟の会 定 50名(先着順)

③自然写真展

日 3月19日(日)～25日(土) 午前10時～午後5時(最終日4時まで)

内 四季折々の自然をテーマに撮影した作品を展示します。自然が織りなす日本の春夏秋冬をどうぞご鑑賞ください。

[参加団体] 北区自然写真クラブ



前回の様子

=以下、①～③共通=
定 混雑状況により入場を制限する場合があります。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体験会・定例会

対 区内在住、在勤で日常的な歩行に支障のない18歳以上の方 ※②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体験会…3月18日(土)
②定例会…3月25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。階段の上り下りを含めて2km以上の歩行をおこないます。 ※ポールの貸出有り
師 フクシ・エンタープライズ
定 15名程度(抽選)

費 ①500円 ②800円
※①初回ポール代無料

②ポール代200円が必要
申 ホームページまたは往復はがき(記入例参照)で、3月8日(水)(必着)まで

※往復はがき持参有効
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>



◆桐ヶ丘体育館 第1期スポーツ教室

日 4月1日(土)～6月30日(金)

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ヨガ ⑤スポーツウェルネス ⑥健康太極拳 ⑦初めてのヨガティス ⑧レディースバレエ(ビギナー) ⑨レディースバレエ(ベーシック) 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キッズ空手教室 ⑰キッズフットサル教室

対 定費 詳しくはホームページまたは右記コードからご確認ください。 申 往復はがき(記入例参照)またはホームページで、3月12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実施。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/>



北区体育協会 スポーツ教室

対 日 場 内 師 定 費 下表のとおり
申 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6日(月)(必着)まで
問先 〒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/>



| 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2日～4月30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 | 区内在住、在勤の18歳～75歳(学生を除く) | 4月5日～5月24日(5月3日を除く) 毎週水曜 計7回(予備日:5月31日、6月7日・14日) 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 | ラケット貸出し有 |
| ヴォイストレーニング | 区内在住、在勤、在学の18歳以上 | 4月4日～6月20日(5月2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 | 18名 | 各1万1,200円 | マスク・マスクフレームをご持参ください |
| | | 4月7日～6月23日(5月5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 | 20名 | | マスクまたはフェイスシールドをご持参ください |

安全・安心 快適コーナー ～防犯対策は小さな積み重ねが大事です～

特殊詐欺被害に加えて、強盗被害なども報道されています。
自宅の電話は常に留守番設定にし、在宅時でも必ず玄関ドアのカギをかけるなど、基本的な防犯対策を徹底し、各種被害に遭わないようご注意ください。



1月のサギ電話の一例です

| 日時 | 町名 | だまそうとした概要(括弧内は詐称した職業など) |
|-------------------------------|--------------------|--|
| 6日(金) 午前10時15分 午後0時45分 | 赤羽西 田端 | 「口座残高はいくらぐらいありますか?」(銀行員) 「あなたのクレジットカードで現金を引き出そうとしている方がいます」(百貨店店員) |
| 10日(火) 午後3時25分 午後5時 | 十条仲原 赤羽北 桐ヶ丘 | 「医療費還付手続きが未了のようです」(区職員) 「逮捕した犯人があなた名義のキャッシュカードを持っていました」(警察官) |
| 16日(月) 午前11時45分 午後0時35分 | 滝野川 赤羽西 | 「カードでの商品購入記録がある」(百貨店店員) 「(キャッシュカードの関係で)郵便局から連絡がなかった?」(家族) |
| 28日(土) 午前9時30分 | 豊島 | 「健康保険課です。医療費の還付が受け取れます」(区職員) ※架空の部署名です。 |
| 29日(日) 午後3時 | 中十条 | 「カードが不正利用されています。警察には当店から通報しておきます」(百貨店店員) |

- 電話に出してしまった場合、一人で判断せずに、警察・区・ご家族に連絡してください。
- 未登録相手からのメール等に関し、添付の電話番号への連絡や、URLへのアクセスは要注意!!



自宅の防犯対策、そして、防火対策もお忘れなく

- ・ドアスコープなどで、必ず来訪者を確認しましょう。(宅配やセールスなどを装う訪問手口もあります)
- ・空気が乾燥しています。火の取り扱いにはご注意ください!!

自転車盗難が増えています

- ・必ず施錠し、歩道などに放置しないことが大切です。
- ・電動アシスト自転車バッテリーは、自宅駐輪時にも室内保管し、出先ではワイヤー錠で二重ロックしましょう。



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

がん検診の申込方法が変わります

これまでは、がん検診ごとにお申し込みいただいていたが、令和5年度のがん検診は、お申し込みいただくと、受診できるがん検診が一目でわかる一連のチケットを送ります。
詳しくは北区ホームページまたは北区ニュース3月20日号と同時配布の「健康診査・がん検診等のご案内」をご確認ください。



申3月20日(月)より申込受付開始(予定)
問先健康コールセンター ☎(3908)9034

詳しくはこちら

クラシックコンサートなどのボランティアスタッフ募集

①まちかどコンサート

日年8回程度(土・日曜、祝日) 場ふれあい館など

②北とぴあ国際音楽祭2023

日11月上旬～12月中旬(会期中4回程度) 場北とぴあなど

=以下、①～②共通=

対16歳以上(未成年者は保護者の同意が必要)で事前会議や研修に参加できる方

内会場設営、お客様のご案内など

定若干名 申3月15日(水)までに、右記コードまたは電話で申込

※詳しくはお問い合わせください。

問先北区文化振興財団ボランティア担当

☎(5390)1221(月～金曜:午前9時～午後5時)



申込はこちら

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

●大正琴なでしこ会

日毎月第1・3水曜

午後1時30分～4時 場赤羽文化センター

費1ヵ月3,000円 [PR]基礎から身につけ

童謡・演歌等楽しく演奏しましょう

問野澤 ☎(3902)0914

●藤佳会書道教室

対20歳以上の方 日毎月

第2・4水曜 午前10時～正午 場東十条ふ

れあい館 費1ヵ月3,000円 [PR]年賀状づ

くりから作品づくりまで、楽しく学べる教室

です 問太田 ☎(3919)4058

●LeiPuaKenikeni フラダンス

対女性

日毎月2回木曜 午後7時～8時30分

場北とぴあ 費(入)3,000円、1ヵ月5,500円

[PR]初心者・経験者・ハワイ好きな方・体を

動かしたい方歓迎

問大関 ☎090(7948)1887

●話し方さくらの会

対社会人 日毎月第2・4

土曜 午後1時～3時30分 場赤羽文化セン

ター 費1ヵ月2,000円(8回ごとにテキスト

代1,000円) [PR]長生きは命より大切です。

ユーモアスピーチを学びます

問鈴木 ☎090(4063)7594

●赤羽スピーチクラブ

対社会人 日毎月第

2・4木曜 午後6時～8時 場赤羽文化セン

ター 費1ヵ月2,000円(8回ごとにテキスト

代1,000円) [PR]自治会、老人会、職場等

でスピーチができない方歓迎

問鈴木 ☎090(8109)8302

(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。



6/12日
18:00開演

北とぴあ さくらホール

ーピリオド楽器のショパン

トマシュ・リッテル
ピアノ・リサイタル

(レクチャー&プレゼンテーション付き)

第1回ショパン国際ピリオド楽器コンクール 優勝者が来日! 眞のショパン像に迫る!



©T. ZYDATISS

ショパン:
ノクターン 変ロ短調 op.9-1
バラード 第3番 変イ長調 op.47
ベートーヴェン:
ピアノ・ソナタ 第30番 ホ長調 op.109
モーツァルト:
幻想曲 八短調 K.475
ほか

使用楽器:1843年製ブレイエル

レクチャー講師:関口時正
お話・ピアノ:小倉貴久子
聞き手:吉田純子(朝日新聞編集委員)

<全席指定> [区民割引]
S席 一般 3,800円 → 3,000円
A席 一般 3,000円 → 2,500円
※25歳以下は各席種一般価格の半額
(3/7(火)発売)

★北区民先行販売★ 3/4(土)～3/5(日)

ほくとぴあ(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。

3/5日
11:00/15:00

北とぴあ つつじホール

to R mansion にんぎょひめ

特殊な照明技法とダイナミックな
身体表現で描くポップな童話の世界!



to R mansion、

藤田善宏(CAT-A-TAC/コンドルズ) ほか

<全席指定> [区民割引]
一般 3,000円 → 2,500円
高校生以下 1,500円
小学生以下 1,000円
(発売中) ※11時の回は完売



5/13日
13:00

北とぴあ15階 ベガスホール

ほくとぴあ亭千円落語 ～次代を築く落語家の妙技 5月の回～

旬な若手が登場。誰でも気軽に落語デビュー!
ほくとぴあ



柳家花ごめ 柳家やなぎ 三遊亭好二郎 春風亭昇咲
(演目:佐々木政談)
<全席自由> 1,000円 (3/8(水)発売)

5/21日
14:00

北とぴあ さくらホール

北区民オーケストラ 第36回定期演奏会

19世紀後半のフランス音楽に挑戦!
ほくとぴあ



<全席指定> [区民割引] 高橋俊之(指揮)
一般 1,000円 → 900円 フランク:交響曲 二短調
<2/21(火)発売> サン=サーンス:アルジェリア組曲 ほか

記号の見方

記号サービスあり…2歳以上の未就学児・有料

公演1週間前までに要予約

※要無料アカウント登録

※PC・スマホをお持ちの方のみ

北とぴあ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

ほくとぴあ

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～

ほくとぴあ(ほくとぴ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

北とぴあ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

住めば 北区



北区公式LINEから北区ホームページや北区ニュースがご覧になれます

メニュー画面から北区ホームページをご覧になれるほか、防災情報・新型コロナウイルス感染症情報を取得することができます。また、メニュー画面の「広報・シティプロモーション」から「北区ニュース」を読むことができます。ぜひ、ご活用ください。
※利用にはLINEアプリへの登録が必要です。

問広報課 ☎(3908)1102