

北区ニュース

主な内容

- 田端文士村記念館は4月1日から10月31日(予定)まで休館します……2面
- ワンストップ納付相談 税・保険料の臨時の休日納付相談……2面
- 児童館(室)・子どもセンター 乳幼児クラブの募集……4面

フレイル予防で健康長寿!

問 長寿支援課 ☎(3908)9017

介護が必要となる原因のうち、高齢による衰弱や認知機能の低下、関節疾患や骨折・転倒など半数が生活機能の低下によるものです。早くから介護予防に取り組むことでいつまでも自分らしい生活を送ることができます。

フレイルって?

年齢とともに体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態をいいます。フレイルが進行していくと外出しづらくなったり、閉じこもりや孤立につながり、要介護状態になっていきます。早めに気づいて対策をすれば、改善させることができます。

3つの柱でフレイル予防!

①友人・仲間との交流②からだを動かす習慣をつける③栄養バランスの良い食事。この3つに取り組むことがフレイル予防に重要です。また運動は、「ひとり」で行うよりも週に1回「仲間と一緒に」行うことでより効果があり、介護が必要になるリスクが40%減ります。北区には「北区ご近所体操」という特に下半身の筋力を促す体操があります。簡単な体操ですので、ぜひ、チャレンジしてみてください。



北区ご近所体操はこちら



仲間と一緒に体操をする通いの場をつくりませんか。長寿支援課では各種教室から通いの場となる住民主体の自主グループづくりをしています。

通いの場とは?

通いの場では、住み慣れた地域で暮らし続けるために年齢や心身の状況などに関わらず、人と人がつながり、介護予防につながる活動をしています。体操や会食、趣味活動など取り組み内容はさまざまです。

住民主体の通いの場をつくることのメリットは、一人ひとりが役割を持つことでやりがいを持つことができ、人とのつながりによって心が元気になることです。栄養や運動だけでなく、社会参加する機会が多い人は、健康長寿であることがわかってきています。

フレイル予防でいつまでも自分らしく元気に過ごせることからだを手に入れましょう。

介護予防で元気はつらつサロン

●健やか、いきいき体操講座

対 滝野川3～7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 3月15日(水) 午前10時～11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 自宅で簡単にできる筋力アップ体操をします。
師 ぷらっとほーむ滝野川東 介護予防運動指導員 清水幸枝氏
定 20名(申込順)
申 3月1日(水)午前10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



●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受けていない方
日 3月17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 正しいフレイルの対処法を学び、フレイル予防運動を行います。
師 介護予防運動指導員 石井恵美子氏
定 30名(申込順)
申 3月7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



●お家でできる簡単体操

対 田端新町・東田端全域在住の65歳以上で医師から運動制限を受けていない方
日 3月22日(水) 午後1時～2時15分 場 新町コミュニティアリーナ第2ホール(田端新町2-27-17)
内 自宅で簡単にできる体操やストレッチを学びます。
師 介護予防運動指導員 定 20名(申込順)
申 3月6日(月)午前10時から電話申込
問先 新町光陽苑高齢者あんしんセンター
☎(5855)1219
=以下、共通=
[持ち物] 動きやすい服装、室内または外用の運動靴、フェイスタオル、筆記用具、飲み物、マスクなど



新型コロナウイルスワクチン情報

(以下は令和5年2月17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)

4月以降の新型コロナウイルスワクチン接種について

令和5年4月以降の新型コロナウイルスワクチン接種について、次回は今年の秋から冬にかけて実施することが国で検討されています。また、高齢者など、重症化リスクが高い方及び重症化リスクが高い方と頻りに接触する方に対しては、秋冬を待たずに接種する必要性を議論しており、3月上旬には方針が決定する見込みです。詳細が示され次第、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。

北区では、接種の需要に応じて4月以降、接種体制を見直しする可能性がありますので、接種を希望する方は3月末までの接種をご検討ください。

※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。

他の自治体や海外で新型コロナウイルスワクチン接種後、北区に転入された方へ

他自治体や海外で接種完了後、北区に転入された方で、接種を希望される方は、接種券の発行を申請していただく必要があります。申請は郵送または右記コールセンターにて受け付けします。郵送申請の方法については北区ホームページをご覧ください。

小児(5歳～11歳)向けオミクロン株対応型ワクチン接種について

小児向けオミクロン株対応型ワクチンの追加接種について、3月中旬に開始されることが見込まれています。接種開始日や接種会場などの具体的な情報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などでお知らせします。

新型コロナウイルスワクチン接種担当課

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、オミクロン株対応型ワクチンによる3・4・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歳以上の接種券をお持ちの方
- ・予約不要の接種会場あり 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



※東京都大規模接種会場では、ノババックスワクチンの3・4・5回目接種も実施しています。
※東京都大規模接種会場の一部会場は3月末で終了予定です。

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

最新情報は
北区ホームページへ

田端文士村記念館は

4月1日から10月31日(予定)まで休館します

空調改修工事などのため休館します。再開は今後の北区ニュースやホームページなどでお知らせします。

☎田端文士村記念館
☎(5685)5171 (月曜休館)
HP <https://kitabunka.or.jp/tabata/>




詳しくはこちら

後期高齢者医療制度

◆後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか

保険料が未納となっている方は、必ず納付をお願いします。納付書を紛失した方には再度お送りしますのでご連絡ください。

納付が困難な方は、そのままにせずお早めにご相談ください。

☎国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

ワンストップ納付相談

税・保険料の臨時の休日納付相談

平日に税・保険料の納付の相談ができない方のために、臨時の相談窓口を開設します。電話による相談もできます。納付方法などのご相談も随時お受けします。ぜひご利用ください。

☎特別区民税・都民税、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付が困難な方 ※納付が困難な事情がわかる資料などをご用意ください。

☎3月12日(日) 午前9時～午後4時 場 区役所第一庁舎2階

☎[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

北区 情報の泉

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

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。イベントなどにご参加の際は、検温、マスクの着用や手指消毒などの感染症予防対策にご協力をお願いします。

お知らせ

◆第4回子ども・子育て会議

☎3月17日(金) 午後6時30分から

場 北とびあ14階スカイホール

内 区の子ども・子育て支援に関する各種計画の点検・評価・改定、区の子育て支援施策などを審議します。

定 5名(申込順)

申 3月15日(水)午後3時までに、Eメール(記入例参照)または電話で申込

※傍聴の際の保育はありません。

☎先 子ども未来課子ども未来係 ☎(3908)9097

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

◆第8回(仮称)北区立都の北学園学校経営検討委員会及び第4回学校運営部会

☎3月14日(火) 午後6時30分～8時

場 神谷中学校体育館

申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ

☎問 教育政策課 ☎(3908)9279

◆3月10日(金)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 東京都生活文化スポーツ局文化振興部 ☎(5388)3141

◆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が変動し、その影響を受け、月経困難症や更年期障害などが生じやすくなっています。

また、近年は女性の生き方が多様化し、ライフスタイルの変化も女性のからだや心にさまざまな影響を与えています。

自分のからだを知り、からだからのサインを見逃さないようにしましょう

☎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

長生きするなら北区が一番



新1万円札の顔 渋沢栄一をさぐる～北区に残る足跡に触れながら～

☎対 区内在住で60歳以上の方 ☎3月28日(火) 午後2時～3時 師 渋沢史料館顧問 井上 潤氏 定 20名(抽選)

☎申 3月18日(土)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

☎問 場 先 滝野川老人いこいの家(滝野川1-46-7)

☎(3915)5545 FAX(3915)5615

EM takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp

家族介護者教室(Zoom開催)「抱え込まない介護」

☎対 区内在住、在勤で、介護をしている方

☎日 3月25日(土) 午後2時～3時30分

☎内 介護中のストレス、イライラとの向き合い方や介護者の生活(仕事、子育てなど)と介護の両立について学びます。


☎師 臨床心理士 穎川百合子氏

☎定 20名(申込順)

☎申 3月3日(金)～17日(金)に、下記コードから申込

☎問 先 王子光照苑高齢者あんしんセンター ☎(3927)8899

豊島高齢者あんしんセンター 申込はこちら ☎(6903)2712



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「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 ☎3月21日(祝) 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) 内 認知症の特徴や認知症の方への接し方など 定 20名(申込順) 申 3月2日(木)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


認知症サポーターステップアップ講座

☎対 区内在住で認知症サポーター養成講座を受講した方

☎日 3月18日(土) 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 認知症について理解を深めつつ、より具体的に生活に活かしていける方法を学びます。 定 30名(申込順)

☎[持ち物] 上履き、筆記用具、マスク 申 3月8日(水)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



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

長生きするなら北区が一番

◆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感染症拡大により、経済活動や社会生活へ大きな影響を与え、女性、若年者を中心に自殺者数が増加しています。北区では生活、学校、子育て、家庭や人間関係、債務問題など多くの専門相談窓口があります。本人だけではなく、家族からの相談もできます。

☎問 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

●北区自殺防止街頭キャンペーン

自殺防止に関するティッシュなどをお配りします。 ※なくなり次第終了

☎日 3月10日(金) 午後4時30分から

☎場 JR赤羽駅・王子駅・十条駅

●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ホームページ「ここナビ」では、悩み別の相談窓口や自殺対策についての基礎知識など、パソコンやスマートフォンから簡単に検索できます。 詳しくはこちら

HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>

●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～

☎日 3月27日(月)～31日(金) 24時間相談受付

※通常は、毎日正午～翌朝5時30分

☎(0570)087478



●相談ほっとLINE@東京都

☎日 午後3時～11時(10時30分まで受付)

●多重債務110番

☎日 3月6日(月)・7日(火) 午前9時～午後5時

☎(3235)1155

◆特別相談「若者のトラブル110番」

SNSを悪用して親しくなったと思込ませ、高額な商品やサービスの契約を迫る手口が増えています。悪質商法などのトラブルは身近に潜み、だれ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、相談せずにあきらめてしまう人も多いようです。電話でご相談をお受けしますので、ひとりで悩まず、消費生活センターへご相談ください。

☎日 3月13日(月)・14日(火) いずれも午前9時30分～午後4時

☎問 消費生活センター ☎(5390)1142

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区

☎日 3月14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

募集

◆きらりあマルシェ 出展者の募集

☎対 区内在住、在勤の方

☎日 4月29日(祝) 午前10時～午後3時

☎内 4月のマルシェ出展者とパフォーマンス(楽器の演奏、ダンスなど)を募集します。

☎定 5組(抽選)

☎申 3月1日(水)～31日(金)に、Eメール(記入例参照)電話または直接窓口で申込

☎問 場 先 いきがい活動センターきらりあ北(王子5-2-5-101) ☎(5390)2220

EM kitaku-ikigai@foryou.or.jp

講座・催し

◆不燃化セミナー(動画配信) 「新作落語:懐かしい街」

防災まちづくりを題材とした新作落語を配信します。北区ホームページまたは下記コードからご覧ください。

日 3月1日(水)~31日(金)
師 春風亭柳橋門下二ツ目 春風亭弁橋氏
問 防災まちづくり担当課
☎ (3908)9162



春風亭弁橋氏



詳しくはこちら

◆赤羽文化センター区民講座

●赤羽一番街「呑み食い処はじっこ離れまんなか」から学ぶ!家でできるプロのワザ~豚の味噌焼き&大根の天ぷら~(調理実習有り)

対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月22日(水) 午後1時30分~3時
師 呑み食い処はじっこ離れ まんなか 代表 篠原裕明氏
[協力] 赤羽一番街商店街振興組合
定 14名(抽選)
費 500円程度(材料費・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、3月12日(日)(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

◆彫刻(彫塑)教室 初級クラス

対 区内在住、在勤、在学で彫刻家を目指している方
日 4月~令和6年3月 原則毎週日曜 計40回 午後1時30分~4時30分
場 (仮称)彫刻アトリエ館(西ヶ原1-16-7)
師 日展会員 清家 悟氏ほか
定 若干名(抽選) 費 1万7,000円(材料費、制作台を含む) 申 往復はがきまたはEメール(記入例参照。経験の有無も記入)で、3月28日(火)(必着)まで ※Eメールで申込の場合は件名を「彫刻教室申込N」としてください。
問 場先 〒114-0003 北区豊島5-3-13 北区文化振興財団(ココキタ)
☎ (6338)5711
[午前9時~午後5時(月曜休館)]
EM kcf_bunkasinkou@kitabunka.tokyo

◆市民活動と消費税 ~インボイス制度とは~ オンライン開催(ZOOM)

対 市民活動団体に所属(法人格の有無不問)している方または市民活動について関心のある方
日 3月16日(木)・23日(木) 計2回 午後7時~8時30分
師 税理士 加藤俊也氏
定 30名(申込順) 申 前日までにファクス、Eメール(記入例参照。所属団体がある場合は団体名も記入)または電話で申込
問 場先 北区NPO・ボランティアぶらざ
☎ (5390)1771 FAX (5390)1778
EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

◆起業・創業勉強会in 創業支援施設ネスト赤羽

●ネスト卒業生の創業・起業実務体験談
対 区内事業主または起業をお考えの方
日 3月24日(金) 午後2時~4時
師 ㈱レグリンク代表取締役 上原秀教氏
定 12名(申込順)
申 3月1日(水)から電話、Eメールまたはファクス(記入例参照)で申込
※3月15日(水)午後2時~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。詳しくはこちら
問 場先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9)
☎・FAX (3598)0571
EM info@nest-akabane.com

◆滝野川会館 地域感謝イベント ふれあいプチマルシェ

日 3月12日(日) 午後1時~4時
内 オリジナル雑貨、焼き菓子、パン、ハンドメイド作品など、北区を中心に活動している8店舗がこだわりの商品を持ち寄り、販売します。
申 当日、直接会場へ
※詳しくはホームページをご覧ください。
問 場 滝野川会館
☎ (3910)1651 詳しくはこちら
HP <https://www.takikan.com/seminar>

◆北ノ台エコ広場館 不用品等販売イベント

令和4年度末で廃止となる北ノ台エコ広場館で施設内の片付け及び整理を行うため、館内の不用品等を販売します。
日 3月12日(日) 午前10時~午後1時
問 場 北ノ台エコ広場館(上十条5-14-4)(水曜、祝日休館) ☎ (3907)3196

◆北区ワンコイン市

魅力的なワンコイン(100円、500円)の商品を用意してお待ちしています。
日 3月18日(土) ※開催時間は各商店街で異なります。
場 霜降銀座栄会…西ヶ原1丁目付近 滝野川七商会(※)…滝野川3・5・6・7丁目付近 十条仲通り商店会…十条仲原1丁目、上十条3丁目付近 十条銀座商店街振興組合…十条仲原1丁目、上十条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
※滝野川七商会…御代の台仲通り商店会、滝野川八幡通り商店会、宮元商店会、滝野川さくら通り商店会、滝野川銀座商店会、ぎつね塚商店会、滝野川市場通り商店街振興組合
問 北区商店街連合会 ☎ (5390)1200 産業振興課商工係 ☎ (5390)1235



◆中高年向け就労支援セミナー

共催 東京しごと財団
●自分力 発見!~自分らしさ、ヒューマンスキルを言語化してみよう~
対 30歳~54歳の求職者 日 3月28日(火) 午後2時~4時(1時30分受付開始)
場 北とぴあ9階902会議室
師 東京しごとセンター 村川裕記氏
定 30名(申込順)
申 3月23日(木)までに、ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込
問 先 産業振興課産業振興係
☎ (5390)1234 FAX (5390)1141
EM kitaku-job@city.kita.lg.jp

◆現代の寺子屋楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団
日 3月18日(土) 午後2時~4時
場 王子小学校王子ホール
内 基礎的生活を支える公的年金~障害・遺族・高齢年金~
師 東京都金融広報アドバイザー 内田厚子氏
定 40名(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 北区明るい社会づくりの会 佐藤
☎ (3905)8056

スポーツ

◆ネイチャーウォーキング 八重桜とチューリップのお寺 「頭高山」ハイキング

対 小学生以上(小・中学生は保護者同伴)
日 4月8日(土) 午前10時~午後3時
場 小田急小田原線渋谷駅集合・解散
師 そよご倶楽部 須藤正男氏ほか
定 40名(抽選) 費 小・中学生1,000円、高校生以上2,000円
申 ホームページまたは往復はがき(記入例参照。緊急連絡先も記入)で、3月10日(金)(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/>



詳しくはこちら

◆北区体育協会スポーツ教室

①アクアビクス女性(午前の部)
対 18歳~75歳の方 日 4月6日~6月1日(5月4日・18日を除く) 毎週木曜 計7回 午前9時30分~10時30分
師 上屋敷昌子氏 定 40名(抽選)
②初心者・初級者バドミントン
対 18歳~75歳の方(学生を除く) 日 4月6日~6月15日(5月4日を除く) 毎週木曜 計10回 午後6時45分~8時30分
師 北区バドミントン協会指導員 定 30名(抽選)
③初・中級者卓球
対 18歳~80歳の方(学生を除く) 日 4月6日~6月15日(5月4日を除く) 毎週木曜 計10回 午後6時45分~8時30分
師 北区卓球連盟指導員 定 35名(抽選)
④ボクサ&キック女性
対 18歳~65歳の方 日 4月7日~6月30日(5月5日・12日を除く) 毎週金曜 計11回
I部…午後6時30分~7時30分
II部…午後7時40分~8時40分
師 上屋敷昌子氏 定 各30名(抽選)
=以下、共通=
場 ①パノラマプール十条台(中十条1-5-6) ②~④滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
費 ①6,500円 ②③9,200円 ④1万100円
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10日(金)(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 詳しくはこちら
HP <https://kitacity-taikyo.jp/>

◆北運動場教室

●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4日~5月23日 毎週火曜 ①午前10時~正午 ②正午~午後2時 ③4月6日~6月1日(5月4日を除く) 毎週木曜 午前10時~正午
初中級クラス…4月7日~6月2日(5月5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15日(水)(必着)まで
●エアロビクスと筋力トレーニング
対 区内在住、在勤、在学で医師から運動制限を受けていない75歳までの方 日 4月7日~5月26日(5月5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30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15日(水)(必着)まで
=以下、共通=
問 先 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎ (3902)5639

◆テニスクリニック

対 テニス初心者~上達希望者
日 4月~9月 毎月第2・4水曜 ①基本上達コース…午前10時10分~11時40分 ②ゲーム上達コース…午後0時10分~1時40分
場 浮間舟渡庭球場(浮間4-27-1)
師 三五淳一氏 定 16名(申込順)
費 1回2,000円
申 前日までに、電話または直接窓口で申込
問 先 赤羽スポーツの森公園競技場管理事務所(赤羽西5-2-27) ☎ (5948)9281

障害者福祉センター手話講習会

対 内定費 下表のとおり
日 5月8日~令和6年2月26日 原則毎週月曜
昼間…午後2時~4時(応用は午前10時~正午) 夜間…午後6時45分~8時45分
申 往復はがき(記入例参照。希望コース、クラスの別、志望理由、手話経歴、在勤の方は勤務先も記入)で、3月24日(金)(必着)まで ※聞こえに心配がある方は、ご相談ください。

| 講座名 | ボランティア育成講座 | | 手話通訳者養成講座 | |
|-----|-------------------------|------------------|------------------------|--------------------------------------|
| | 費用 | 4,100円程度(テキスト代) | 基礎 | 応用 |
| コース | 初級 34講座 | 中級 34講座 | 基礎 35講座 | 応用 40講座 |
| 対象 | 区内在住、在勤の15歳以上の方(1回再受講可) | | 区内在住、在勤の20歳以上の方(再受講不可) | 区内在住、在勤または北区手話サークル所属の20歳以上の方(1回再受講可) |
| 定員 | 初めて手話を学ぶ方 | 手話経験1年以上初級修了程度の方 | 中級修了程度の方 | 北区登録手話通訳者認定試験を受験する方 |
| 定員 | 昼・夜クラス各13名 | 昼・夜クラス各10名 | 昼・夜クラス各12名 | 昼・夜クラス各10名 |
| 選考 | 抽選(初めの方優先) | | 4月16日(日) 午後1時30分試験 | 4月16日(日) 午前10時試験 |

=以下、共通=
師 北区聴覚障害者協会・北区登録手話通訳者会
問 場先 〒114-0032 中十条1-2-18 障害者福祉センター事業係(月~金曜 午前9時~午後5時) ☎ (3905)7121
※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
(北区ホームページ: [手話講習会](#) で検索)

スポーツ

◆新しい季節に運動でココロもカラダもリフレッシュ! 赤羽体育館「第1期スポーツ教室」

ヨガ・ピラティス・エアロ・ダンス系・フットサル・バレーボールなど合計17種類の教室でスポーツを楽しみましょう。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、3月10日(金)(当日消印有効)まで
 ※1通1教室 ※定員に空きがある場合は当日参加可

問場先 ☎115-0042
 志茂3-46-16 赤羽体育館
 ☎(3901)3140
HPhttps://kita-tai.com/ 詳しくはこちら

◆春風のように、緩やかに体を動かしましょう! 滝野川体育館「第1期スポーツ教室」

ヨガでリラックス、ZUMBA(ZUMBA GOLD®)、健康づくり体操、リトミック、キッズチア、フットサルなど15種類以上の教室で学びませんか。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、3月15日(水)(必着)まで
 ※1通1教室 ※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 詳しくはこちら
HPhttps://kita-tai.com/sports-takitai/class/

◆春季短期パノラマプール水泳教室

対象年齢や各教室、応募や費用など詳しくは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)またはホームページで、3月20日(月)(必着)まで
 ※往復はがき持参可

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 詳しくはこちら
HPhttps://jyujyodai-pool.jp/lesson

◆元気ぶらざの水泳教室・運動教室

幼児からシニアまでの水泳教室や運動教室などがあります。費用など詳しくはホームページをご覧ください。

対区内在住、在勤、在学、在園の方
日水泳…4月4日(火)~6月9日(金)
 運動…4月12日(水)~6月26日(月)

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。子ども対象教室は学年も記入)で、3月14日(火)(必着)まで

問場先 ☎115-0042
 志茂1-2-22 元気ぶらざ
 ☎(5249)2214 詳しくはこちら
HPhttps://genkiplaza.tokyo.jp

◆中村真衣さんの笑顔があふれる水泳教室

シドニーオリンピック100m背泳ぎ銀メダリストの中村真衣氏による水泳指導と、サインやメダルタッチ会です。

対①25m泳げない小学生(浮ける・潜れる)
 ②4種目すべて50m泳げる小学生 ※小学2年生以下は保護者同伴(プール内を含む)

日3月26日(日) ①午前10時~11時
 ②午後1時~2時

師中村真衣氏 **定**20名(申込順)
申3月1日(水)午後1時から
 電話または窓口で申込

問場先 元気ぶらざ(志茂1-2-22)
 ☎(5249)2214 詳しくはこちら

◆東大研究者&日本代表コーチ直伝「春休みかけっこ無料レッスン!」

後援 北区

対区内在住、在学の小学生
日①3月28日(火) ②30日(木) いずれも午後1時30分~2時30分または2時30分~3時30分 **場**なでしこ小学校校庭

内1時間集中で科学的に走りのコツを身につける特別なかけっこレッスンです。

師東京大学研究者 村井 輝氏
 陸上(短距離)日本代表コーチ 竹井尚也氏 **定**各50名(申込順) **申**3月3日(金)午前10時から右記コードの申込フォームで申込

問先 NPO法人れっど★しゃっふる村上
 ☎080(1338)0297 申込はこちら

◆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(親子参加可) **日**3月15日~4月5日 毎週水曜 計4回 ①午後6時30分~8時 ②午後8時~9時 **場**岸町1-9-16三蔵マンション1階 **内**護身術、武道の体験

定20名(申込順) **費**1,000円(傷害保険料を含む) **申**3月11日(土)までに、電話またはEメール(記入例参照)で申込
 ※定員に空きがある場合は、当日参加可

問先 北区少林寺拳法連盟 林
 ☎090(8045)8160
EMshorinji.ouji@gmail.com

健康いきいき情報

◆講演会「高次脳機能障害のある方の社会参加~楽しみ・役割・人とのつながり~」

対区内在住、在勤で高次脳機能障害に関心のある方 **日**3月29日(水) 午後2時15分~4時30分 **場**北とびあ7階第2研修室

内高次脳機能障害に関する体験談と医師による講義

師体験談…絵手紙サークル代表 講義…東京慈恵会医科大学附属第三病院リハビリテーション科教授 渡邊 修氏

定50名(申込順) **申**3月13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 (月~金曜 午前9時~午後5時)
 FAX(3905)7116

トップアスリートのまち・北区

トップアスリート直伝ラグビー教室

トップレベルの選手やコーチと一緒にラグビーを楽しみましょう。初心者も参加できます。

対区内在住、在学の①小学1年生~3年生 ②小学4年生~6年生
 ③中学生 **日**3月26日(日) 午前10時~正午 **場**赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27) **師**ジャパンラグビーリーグワン ディビジョン1所属チーム リコーブラックラムズ東京選手ほか **定**各25名(抽選) **申**3月12日(日)までに、北区ホームページから申込

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 詳しくはこちら

児童館(室)・子どもセンター 乳幼児クラブの募集

| | 住所 | 電話 |
|--|-----------------|---|
| 乳幼児親子の交流や仲間づくりのため、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。 | | |
| 対 主に0歳~3歳のお子さん(4月2日現在)と保護者 | | |
| 日 4月~翌年3月 月~金曜1~2回 | | |
| 定 詳しくは、各施設にお問い合わせください。 | | |
| 申 3月8日(水)~16日(木)に、各施設へ申込 | | |
| 問 各児童館(室)・子どもセンター | | |
| | 滝野川東児童館 | 滝野川1-46-7 (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6-21-25 (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 | 3月20日(月)まで…王子5-2-3 3月25日(土)から…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 |
| | 十条台子どもセンター | 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 |

北区子ども文化教室

問場先 ☎114-0003 北区豊島5-3-13 北区文化振興財団(ココキタ)
 ☎(6338)5711(月曜休館)
HPhttps://kitabunka.or.jp/about/culture_class/

令和5年度生徒募集

- 4月から日本の伝統文化の技術と精神を学びませんか。
- ①雅楽教室 **対**区内在住、在学の小学4年生~高校生 **日**毎月第1・3日曜 午後1時~3時30分、毎月第2・4土曜 午後2時~3時30分 **師**雅楽演奏家 笹本武志氏
 - ②鍛金教室 **対**区内在住、在学の中学生~高校生 **日**毎月第2日曜 午前9時30分~午後4時30分 **師**伝統工芸士 鈴木泰三氏(人間国宝 奥山峰石氏監修)
 - ③落語教室 **対**区内在住、在学の小学5年生~高校生 **日**毎月第1・3日曜 午前10時~正午 **師**落語家 五代目三遊亭圓馬氏
 - ④日本舞踊教室 **対**区内在住、在学、在園の4歳~高校生 **日**毎月第1・3日曜 午前10時~正午 **師**花柳太之路氏、藤間さくら女氏、松島昇子氏(北区日本舞踊連盟理事長 松島金昇氏監修)
 - ⑤彫塑教室I・II **対**彫塑I…区内在住、在学の小学1年生~4年生 彫塑II…同小学5年生~高校生 **日**彫塑I…毎月第1・3日曜、第2・4土曜 午前10時~正午 彫塑II…毎月第2・4日曜 午前10時~正午 **師**日展会員 川崎義昭氏(日本芸術院会員 川崎普照氏監修)
- =以下、共通=
定各若干名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照。希望教室名も記入)で、3月27日(月)(必着)まで ※1通1名 ※費用や持ち物など詳しくはホームページをご覧ください。

令和4年度北区子ども文化教室発表会 子ども芸術ギャラリー(鍛金作品展)

子ども芸術劇場(日本舞踊、落語、雅楽)
日3月25日(土)・26日(日) 午後2時開演(1時30分開場) **場**北とびあつつじホール

子ども芸術ギャラリー(鍛金作品展)
日3月9日(木)~4月8日(土)
場ココキタ(北区豊島5-3-13)
申当日、直接会場へ

定200名(先着順) **申**当日、直接会場へ

住めば、北区。 東京。

北区HP

(令和5年2月1日現在) 前月比
 世帯数 202,562 3減
 総人口 353,644 88減

年齢別人口*
 14歳以下… 36,809 (10.4%)
 15歳~64歳… 231,556 (65.5%)
 65歳以上… 85,279 (24.1%)
 *外国人人口を含む

日本人人口 329,270 155減
 男 163,498 64減
 女 165,772 91減
 外国人人口 24,374 67増
 男 12,249 27増
 女 12,125 40増