

北区ニュース

主な内容

- 情報の泉……………2~3面
- トップアスリートのまち・北区…3面
- 子育てするなら北区が一番…4面
- 長生きするなら北区が一番…4面
- 新型コロナウイルスワクチン情報
お問い合わせ先……………4面

15%プレミアム付き「北区内共通商品券」を販売します



6月24日(土) 午前10時から
(売切れ次第終了)

※販売開始時刻前から整理券を配付する場合があります。
場下表のとおり 費1万円(1冊…500円券23枚綴り)。
1名2冊まで。1万冊を販売)

〔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)

※店名など詳しくは、北区商店街連合会事務局までお問い合わせください。

〔有効期限〕 令和7年3月31日

〔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ます。ただし、ビール券などの金券類、プリペイドカードなどの換金性の高いものは購入できません。

問 北区商店街連合会事務局

☎(5390)1200

産業振興課商工係

☎(5390)1235



販売所一覧 ※下記販売所は、変更になる可能性があります。〔略号〕商振組…商店街振興組合

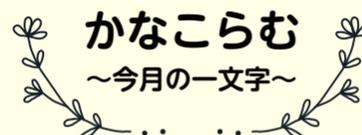
商店街	販売所	所在地	商店街	販売所	所在地
東田端一丁目商店会	そば処浅野屋	東田端1-7-7	十条仲通り商店会	インテリア栗田	上十条3-29-12
田端駅通り商振組	谷田橋薬局	田端2-1-17	十条銀座商振組	商店街事務所	十条仲原1-4-8
	保健堂薬局	田端2-7-2	豊島いなり通り商店会	太洋製菓店	北区豊島2-8-4
田端高台通り商店会	三島屋魚店	田端5-8-15	豊島一丁目築地通り商店会	高橋青果店	北区豊島1-21-12
田端銀座商振組	銀商会館	田端3-7-8	いちよう通り十条駅西口商店会	大吉飯店	上十条2-7-12
霜降銀座栄会	しーちゃんコミュニティサロン	西ヶ原1-62-8	神谷銀座商友会	オギノ食品	神谷2-23-14
西ヶ原銀座商栄会	ナイル珈琲店	西ヶ原3-54-10	神谷商工睦会	堀青果店	神谷2-29-2
滝野川馬場商店会	山田屋加藤商店	滝野川12-42-2	赤羽西口本通り商店会	マエノ薬局本店	赤羽西1-4-12
滝野川八幡通り商店会	八幡通り児童遊園	滝野川15-10-1	赤羽西口駅前商店会	ビビオ正面入口	赤羽西1-6-1
宮元商店会	御菓子司 美好	滝野川15-15-5	ビビオ店舗会		
	はやせクリーニング店	滝野川15-23-6	桐ヶ丘商業協同組合	桐ヶ丘中央商店街中庭	桐ヶ丘1-9
御代の台仲通り商店会	川直商店	滝野川16-39-11	志茂銀座商店会	上野商店	志茂4-6-16
	フクダヤ	滝野川16-45-2	志茂七溜商店会	こくぼ煙草店	志茂4-11-10
滝野川市場通り商振組	商店街事務所(市場通り本陣)	滝野川17-30-10	志茂平和通り商店街	伊勢屋前	志茂2-56-1
滝野川さくら通り商栄会	ブティックRIZU(リズ)	滝野川17-2-7	志茂スズラン通り商店街	サイトウ質店	志茂2-40-3
滝野川銀座商店会	セブンイレブン滝野川6丁目店	滝野川16-83-5	志茂スズラン通り商店街	目黒宝石店	志茂2-49-4
きつね塚商店会	(旧)クリーニングダンディ	滝野川16-75-5	赤羽スズラン通り商振組	商店街内ポケットパーク	赤羽2-9
森下通り商店会	(株)UTNワイン&ダイニングオルレアン	岸町1-1-11-2F	赤羽一番街商振組	商店街事務所前	赤羽1-23-6
王子銀座商振組	商店街事務所	王子2-30-1	赤羽中央街商振組	商店街事務所前	赤羽1-29-9
北とびあ通り商店会	タゲンダイニングカフェ	王子1-10-9	浮間庚申通り商店会	商店会事務所(旧)大家酒店	浮間3-9-8
豊川学校通り商店会	善光寺別院前	北区豊島3-4-9	浮間中央駅前商店会	水塚酒店	浮間4-8-18
豊島中央通り商振組	商店街事務所	北区豊島4-4-9		やまびこ商店	浮間4-14-24
東豊名店街	ビー・ブックス	北区豊島5-4-1-111	浮間銀座商店会	しおん	浮間4-15-2-102
	イシバシ	北区豊島5-4-1-116		ファミリーマート浮間一丁目店	浮間1-7-6
	ミート・グルメ半田	北区豊島5-5-6-118	五十嵐電気商会	浮間3-1-39	
神谷橋庚申通り商店会	長谷部寝具店	北区豊島8-20-1	浮間本町商店会	ECCジュニア浮間2丁目教室	浮間2-10-4
十条中央商振組	商店街事務所	上十条1-16-6	アピレ会	栃木屋酒店	浮間2-24-20
東十条商振組	商店街事務所	東十条3-15-6		アピレ	赤羽西1-5-1
東十条銀座商店街協同組合	商店街事務所	東十条3-10-15			



東京都北区長 やまだ 加奈子

今月から私の想いを漢字一文字に込めて区民の皆様へお伝えしていきます。
記念すべき第1回目は**北**です。

「みんなで創る。北区新時代！」への
決意



No. 01

北區って 1947年(昭和22年)3月15日王子区・滝野川区が合併し北區政がスタート
こんなところ! 面積:20.61km²(23区中11番目)東西約2.9km 南北約9.3km 人口:令和5年5月1日現在 355,970人



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)
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

◆6月30日(金)は固定資産税・都市計画税第1期分の納期限です

23区内に土地・家屋・償却資産をお持ちの方は、お送りした納付書でお納めください。スマートフォン決済アプリがご利用いただけるほか、地方税お支払サイトからクレジットカードでも納付できます。



◆令和5年度特別区民税・都民税の納期内納税にご協力ください

6月30日(金)は特別区民税・都民税(普通徴収分)第1期分の納期限です。6月5日(月)に納税通知を発送しました。納期限までに収納推進課(区役所第一庁舎2階19番)へお支払いください。

●スマートフォンなどからお支払いができます(キャッシュレス決済)
●口座振替(自動払込)が便利です



◆休日(日)に納税相談・納付窓口を開設します

特別区民税・都民税の納税に関する相談を行います。お困りの状況に合わせてご相談をお受けしていますので、お気軽にご利用ください。

◆「東京都北区公契約条例」が全面施行されます

令和5年7月1日以降に北区と締結する契約(指定管理協定)は、本条例が適用されます。なお、本条例で定める労働報酬下限額が適用される契約(特定公契約)に該当する契約は、発注予定表、公募時等に特定公契約で

ある旨を明示します。詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問 契約管財課契約係 ☎(3908)8695



◆司法書士による無料相談会

成年後見制度・相続・遺言等無料相談会
日 6月27日(火) 午後6時~9時
場 赤羽会館4階第4集会室 内 相続・贈与・財産分与などの不動産登記、会社の登記、遺言、成年後見、少額の裁判、空き家問題、借金問題など
問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 山下 ☎(6323)0552

募集

◆子ども・子育て会議の公募委員募集

対 区内在住の15歳までのお子さんの保護者、区内で活動している子育て支援従事者または子ども・子育てに興味・関心がある方(保育あり)
* Web会議の場合は保育なし
[任期] 令和5年8月1日~令和7年7月31日
[報酬] 会議1回につき9,400円
内 子ども・子育て支援に関する各種計画の点検・評価、区の子育て支援施策についての検討
定 4名(選考)
申 応募用紙(子ども未来課にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)に「応募理由と今後の子ども・子育て施策に対する考え」(1,000字以内)を記入し、Eメールまたは郵送で、6月30日(金)(必着)まで
問 先 〒114-8546(住所不要)子ども未来課子ども未来係(滝野川分庁舎1階2番) ☎(3908)9097
EM kosodate-ka@city.kita.lg.jp

◆第92回区民植木市の参加者募集

対 花や緑に関する販売ができる事業者・団体・個人、花や緑を使った講座を開催できる事業者・団体・個人またはその両方
日 11月3日(祝)・4日(土) 午前10時~午後4時
場 飛鳥山公園(王子1-1-3)
申 参加者募集要項を確認して、参加申込書及び確約書(環境課にあります。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、Eメール、ファクスまたは直接窓口で、6月30日(金)(必着)まで
問 先 〒114-0002 王子1-12-4 TIC王子ビル2階環境課自然環境みどり係 ☎(3908)8618
FAX (3906)8474
EM shizenkankyomidori@city.kita.lg.jp



◆いざりマルシェ出店者募集

対 区内で起業を検討しているまたは起業しておおむね5年以内の方
日 7月26日(水) 午前10時~午後3時

場 リノア北赤羽(浮間1-3-1)
内 キッチンカー、物販(ハンドメイド雑貨、野菜、お花、パン、お菓子などの食品販売)、ワークショップの出店者を募集します。
定 約20名(抽選)
[出店料] 3,000円~4,000円
申 6月14日(水)までに右記コードから申込
問 先 NPO法人彩結び 申込はこちら
EM info@iromusubi.com



◆北区第九演奏会 合唱団員募集

主催 北区文化振興財団
●フレッシュ名曲コンサート北区第九演奏会
日 12月16日(土) 午後3時開演
場 北とぴあさくらホール [指揮] 現田茂夫氏
●練習
対 高校生以上 日 下表のとおり

Table with 2 columns: 月 (Month) and 日 (Date). Rows include 7月, 8月, 9月, 10月, 11月, 12月 with specific dates and events.

[時間] 午後6時30分~9時(☆は午後2時~4時30分)
*指揮者指導日、オケ合わせ出席必須
場 北とぴあ内 定 120名(応募多数の場合は区内在住、在勤、在学の方優先で抽選)
費 7,000円(別途楽譜代(ペーレンライター版)2,000円程度)
申 右記コードまたは往復はがき(記入例参照。希望パート、第九経験有無、身長、楽譜購入希望有無も記入)で、6月19日(月)から7月7日(金)(当日消印有効)まで
問 先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団第九係 ☎(5390)1221(月~金曜 午前9時~午後5時)



◆フリーマーケット出店者募集

●富士見橋エコー広場館
日 6月18日(日)・25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 x 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
●赤羽公園(赤羽南1-14-17)

後援 北区

◆フリーマーケット出店者募集

日 7月16日(日) 午前10時~午後3時
*雨天の場合17日(祝)に順延
[出店数] 40店(抽選)
[出店料] 1,000円(2m x 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、7月6日(木)(当日消印有効)まで
問 先 〒205-0014 羽村市羽東3-1-17 リサイクル運動友の会 ☎090(3222)5060

講座・催し

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「魅せたい肌へ~真の洗顔法~」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 7月15日(土) 午前10時~正午
内 スキンケアで重要な洗顔方法について手または顔で体験します。
師 (有)ソフィア倶楽部 酒巻明美氏 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、7月6日(木)(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 7月20日(木) 午後2時~4時
内 PowerPointでオリジナルポスターの作成
師 堀 愛弓氏 定 12名(抽選)
費 1,800円(PC使用料・テキスト代金を含む) 申 7月6日(木)までに右記コード、電話または直接窓口で申込
=以下、①②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



◆赤羽文化センター講座

①区民講座「人生のピンチに備えて知っておこう!~『15歳からの社会保障』の著者横山北斗さんをお迎えして~」
日 7月15日(土) 午前10時30分~正午
師 Social Change Agency代表理事 横山北斗氏
定 20名(抽選)
②区民協働講座「楽譜が読めなくても大丈夫!コーラスと一緒に楽しみましょう」
日 7月24日~9日4日 毎週月曜 計7回 午後6時15分~8時45分
師 東京労音合唱団常任指揮者 山口浩史氏
[協力] 東京労音合唱団 定 20名(抽選)
=以下、①②共通=
対 区内在住、在勤、在学の方 申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、①6月29日(木)、②7月7日(金)(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「40歳をむかえたら始めたい!美しく齢を重ねるために下着でできるエイジングケア~体型の変化を正しく理解しよう~」

対 区内在住、在勤のおおむね30代後半~50代の女性
日 7月8日(土) 午前10時~11時30分
師 (株)ワコール宣伝部宣伝課 上地朋子氏 定 20名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)または下記コードで、6月24日(土)(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 申込はこちら



◆第147期北区区民大学「『徳川家康』徹底解説~家康の虚像と実像~」受講生募集

Table with 3 columns: 回 (Session), 日時 (Date/Time), テーマ (Theme). Rows include dates like 7月4日, 7月11日, 7月18日, 7月25日 with themes like '家康誕生の奇瑞と人質生活'.

※オンライン講座に変更する場合があります。
場 北とぴあ14階スカイホール 師 共立女子大学教授 堀 新氏 定 40名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。メールアドレスがある場合はアドレス、手話通訳を希望される場合はその旨も記入)または下記コード(申込日から3営業日以内に受付完了メールをお送りします)で、6月19日(月)(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 申込はこちら



記号の見方 対象 日 日時 会場 内容 講師 定員 費用(記載のない場合は無料です) 申込方法 問い合わせ 先 申込先 HP ホームページ EM Eメール

◆消費者力レベルアップ講座 NISAの新制度について

対 区内在住、在勤、在学の方
 日 6月28日(水) 午後2時～3時30分
 場 北とびあ9階902会議室
 内 NISAの新制度の情報をわかりやすく紹介します。
 師 日本証券業協会派遣講師
 定 30名(抽選)  [詳しくはこちら](#)
 申 往復はがき、Eメール(記入例参照)または北区ホームページで、6月20日(火)(必着)まで
 問 先 114-8503(住所不要)消費生活センター「NISAの新制度講座」係
 ☎ (5390)1239
 EM shouhi@city.kita.lg.jp

◆北区環境リーダー養成講座 「北区の水辺環境を考える～水辺の生きものとの共生～」

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で全回参加できる方
 日 ①7月22日(土) 午前9時30分～11時30分 ②8月6日(日) 午前9時30分～午後1時30分
 内 自然環境教育・保全調査で活躍する自然解説員から、実地での生物調査を通じて生きものとの共生について学びます(北区環境リーダー養成講座フォローアップコース自然教育編)。定 13名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。当日連絡のつく電話番号も記入)または「自然ふれあい情報館ブログ」内にある申込フォームで、7月11日(火)(必着)まで  [詳しくはこちら](#)
 問 場 先 114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜(祝日)の時は翌日)休館
 ☎ (3908)0804
 HP <https://jyohokan.exblog.jp>

◆「セクシュアルマイノリティ限定」 にじいろ交流スペースKITA

対 セクシュアルマイノリティの方やそうかもしれない方 日 7月9日(日) 午後2時～3時30分(開場1時40分)
 内 セクシュアルマイノリティ限定の交流会を開催します。今回のテーマは「好きな映画や本について話そう」です。
 開催場所など詳しくは北区ホームページをご覧ください。  [申込はこちら](#)
 定 15名(申込順)
 申 6月10日(土)午前9時から電子申請で申込
 問 先 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設) ☎ (3913)0161

◆KITAKUスーパーサイエンススクール 「がん細胞の研究を体験してみよう！」

対 区内在住、在学の中学生・高校生
 日 7月31日(月) 午後2時～5時
 場 (公財)東京都医学総合研究所(世田谷区上北沢2-1-6) ※王子駅から引率あり・交通費は各自負担 内 人間の細胞ががん化する仕組み、がんの発症を阻止する免疫系の働きについて実習を交えながら学習します。
 師 (公財)東京都医学総合研究所 基礎医学科学研究分野 幹細胞プロジェクトリーダー 原 孝彦氏ほか 定 20名(抽選)
 申 はがき(記入例参照。学校名・学年、手話通訳が必要な方はその旨も記入)または右記コードで、7月7日(金)(必着)まで  [申込はこちら](#)
 問 先 114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課
 ☎ (3908)9323 FAX (3900)1139

◆豊島区・北区・荒川区 女性起業家交流会2023

対 起業に関心のある女性または女性起業家・経営者(個人・法人問わず)
 日 7月8日(土) 午後1時～4時
 場 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)6階多目的ホール(豊島区西池袋2-37-4)
 内 第1部…トークセッション 第2部…交流会
 定 40名(申込順)
 申 7月3日(月)までに申込フォームまたはファクス(記入例参照)で申込
 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。  [詳しくはこちら](#)
 問 先 豊島区生活産業課商工グループ
 ☎ (4566)2742 FAX (5992)7088

◆もしものために知っておきたい 応急手当講習会

対 区内在住の中学生以上の方
 日 ①7月29日(土) ②30日(日) いずれも午前9時～午後1時 ※各回同一内容
 内 訓練用的人形を使った心臓マッサージとAEDによる除細動の方法など(普通救命技能認定の資格が取れます)
 師 滝野川消防署員または東京防災救急協会指導員 定 各15名(抽選)
 申 往復はがきまたはEメール(記入例参照。①②の別も記入)で、7月18日(火)(必着)まで
 問 場 先 114-0024 西ヶ原2-1-6 防災センター(月曜(祝日)のときは直後の平日)休館 ☎ (3940)1811
 EM bosai-c@city.kita.lg.jp

◆北区経営支援セミナー(ZOOM開催) 「広告費を抑えて自社にあった人材を獲得する 採用ブランディング解説セミナー」

対 中小企業者(区内事業者優先、起業前の場合には具体的なプランのある方)
 日 7月13日(木) 午後1時30分～4時
 師 中小企業診断士 須藤 慎氏
 定 100名(申込順)
 申 7月6日(木)までに北区ホームページ、Eメール(記入例参照)または電話で申込
 問 先 産業振興課経営支援係  [詳しくはこちら](#)
 ☎ (5390)1237
 EM shien@city.kita.lg.jp

◆清水坂公園「清水坂サクスデー 夏」

日 6月25日(日) 午前10時～午後3時
 ※雨天中止
 場 清水坂公園(十条仲原4-2-1)
 内 うちわスタンプラリー、チョーク遊び、キッチンカー(江戸玉川屋、焼き芋屋、ヒガジユウベール) 申 当日、直接会場へ
 問 清水坂公園管理事務所
 ☎ (5948)4738

◆でんじろう先生のドキドキわくわくサイエンスショー

日 8月5日(土) ①午後1時30分から ②午後4時から 場 北とびあさくらホール
 内 テレビでおなじみの「でんじろう先生」をはじめ、個性豊かなキャストたちのドキドキわくわくのエンターテインメントショーです。
 費 全席指定 前売:3,000円、当日:3,300円 ※小学生以下の子ども同士で入場の際は保護者の同伴が必要。2歳以下の膝上鑑賞無料(座席が必要な場合はチケットをご購入)
 申 北とびあ1階チケット販売窓口で販売中
 問 でんじろう先生のサイエンスショー係
 ☎ (5390)1101
 HP <https://www.hokutopia.jp/>

◆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 6月22日(木)～30日(金) (水曜、土・日曜を除く)  [詳しくはこちら](#)
 午前10時～午後4時
 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

◆PIANO QUINTET CONCERT にご招待

後援 北区文化振興財団
 対 区内在住、在勤、在学の方(未就学児不可)
 日 7月9日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場)
 場 北とびあカナリアホール
 内 クラシックの有名な作品を二重奏～五重奏の編成でトークを交えて演奏します。
 [曲目] ヴォーン=ウィリアムズ:ピアノ五重奏曲「短調」、シューベルト:ピアノ五重奏曲「ます」より第4.5楽章ほか
 [演奏] 北区版アーティストバンク登録(かささぎカルテットから)柿崎愛美氏、駒崎りら氏、福田真智子氏/ゲスト奏者 浅井智佳子氏、山内智世歌氏
 定 10名(抽選)
 申 6月20日(火)までにEメール(記入例参照。件名は「PIANO QUINTET CONCERT申込」とし、希望人数(2名まで)を記入)で申込
 問 先 かささぎカルテット運営委員会
 EM kasasagi.quartet@gmail.com

スポーツ

◆スポーツ体験会

主催 北区スポーツ推進委員協議会
 共催 北区
 日 6月18日(日) 午後1時～4時
 場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
 内 ボッチャ、スラックレール、モルックの体験会
 [持ち物] 運動ができる服装、上履き、飲み物 ※用具の貸出あり
 申 当日、直接会場へ
 問 スポーツ推進課スポーツ推進係
 ☎ (5390)1134

◆「北区Day」東京ユナイテッドFC

後援 北区
 ①親子サッカーひろば
 対 区内在住、在勤、在園の4歳以上の未就学児とその保護者
 日 7月1日(土) 午後3時～4時
 内 親子が協力して参加する各種プログラムをお楽しみください。
 定 親子30組、60名(抽選)
 ※保護者の参加は1名のみ、参加者以外の見学は可
 費 1組300円(保険料)  [申込はこちら](#)
 申 6月10日(土)正午から26日(月)午後5時までに上記コードで申込

②北区民観戦ご招待

対 区内在住、在勤、在学の方
 日 7月1日(土) 午後5時30分開始
 内 関東リーグ前期8節「東京ユナイテッドFC VS VONDS市原FC」 申 当日、直接会場へ
 ※区内在住、在勤、在学が分かる身分証をご提示ください。

③VONDS市原FC戦エスコートキッズ募集

対 区内在住、在学(小学生まで)、在園の方
 日 7月1日(土) 午後5時20分集合 定 22名(申込順)  [申込はこちら](#)
 申 6月10日(土)正午から26日(月)午後5時までに右記コードで申込

=以下、①～③共通=
 場 味の素フィールド西が丘(西が丘3-15-1)
 問 東京ユナイテッドフットボールクラブ
 ☎ 070(4209)9938

健康いきいき情報

◆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・更年期などの相談ができます。 定 5名(申込順)
 ②女性のからだケア体験コーナー
 内 栄養士による食生活チェック(アドバイスカードのプレゼント付き)ほか骨盤底筋体操、乳がん自己チェック、歯列接触癖(歯をつづつける癖)のチェック体験ができます。
 定 15名(申込順)
 =以下、①②共通=
 日 7月26日(水) 午後2時～4時
 場 赤羽会館7階
 申 6月15日(木)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

◆専門医による呼吸器健康相談

対 区内在住のせき、たん、息切れなどの症状でお悩みの20歳以上の方
 日 7月7日(金) 午前9時30分から
 場 北とびあ8階802会議室 師 昭和大学名誉教授 田中一正氏 定 7名(申込順)
 申 6月15日(木)午前9時から電話申込
 問 先 障害福祉課公害保健係
 ☎ (3908)9019

◆耳の健診・眼科健診

対 日 下表のとおり 場 区内実施医療機関
 ※詳しくは受診券をご覧ください。
 費 500円 [受診券の送付] 6月中旬以降に対象者へ送付します。
 問 健診コールセンター ☎ (3908)9034

健診名	対象者(区内在住、年齢は令和6年3月31日現在)	健診期間 ※診療時間中(休診日を除く)	医療機関への予約
耳の健診	65歳以上の奇数年齢	7月1日(土)～10月31日(火)	必要
眼科健診	40,45,50,55,60,65,70,75,80歳	7月1日(土)～12月31日(日)	一部必要

※医療機関によっては、期間内でも予約終了となる場合があります。 ※生活保護等を受給している方は自己負担金免除となります。

トップアスリートのまち・北区

卓球「ノジマカップ2023」観戦無料招待のご案内

主催 Tリーグ 後援 北区
 国内トップレベルの選手が集う卓球大会の観戦招待(要申込)のご案内です。本大会は2024パリオリンピックシングルス選考ポイントの対象となります。
 対 区内在住、在勤、在学の方
 日 6月17日(土)・18日(日) 両日午前10時～午後7時(午前9時開場)
 場 東洋大学赤羽台キャンパスHELSP0 HUB-3アリーナ(赤羽台1-7-11)
 定 各100名(申込順)(いずれも2階自由席)
 申 6月11日(日)午前9時から右記コードで申込
 問 スポーツ推進課トップアスリートのまち推進係 ☎ (5390)1136  [申込はこちら](#)

子育てするなら北区が一番

小学生親子クッキング教室

対区内在住の小学生と保護者(対象年齢の兄弟姉妹2名と保護者1名可)
日7月22日(土) 午前11時~午後1時30分
場赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301)
内調理…野菜たっぷりシャカシャカパスタ、簡単ラッシー、ベジ団子
 ※食品の持ち帰り不可
食育講座…野菜のパワー
師北区楽しい食の推進員会
定12組程度(抽選)
費1,200円(2名1組)、1,800円(3名1組)
申6月24日(土)までに上記コードで申込
問健康推進課健康づくり推進係
☎(3908)9068



申込はこちら

グループ音楽活動参加者募集

対区内在住の①小学1年生・2年生の親子
 ②小学3年生・4年生の親子
日①7月19日、8月2日 ②8月30日、9月13日 各水曜 午後3時30分~4時45分
内お子さんの行動や発達で気になることがある方、ぜひ親子でご参加ください。お子さんの様子を客観的に見て、一緒に考えましょう。
[持ち物]上履き
師認定音楽療法士 岸加代子氏、小川裕子氏
 ※発達に特性のあるお子さんの音楽療法経験がある先生です。
定6組(抽選。2回連続して参加できる親子優先)
申6月14日(水)から7月5日(水)までに電話申込
問場先 児童発達支援センター(王子6-7-3)
☎(3913)8841
 (午前9時~午後5時) 詳しくはこちら



詳しくはこちら

北区環境大学 家族で体験学習! 「自然と人との関わり」

対区内在住の4歳~就学前のお子さんと保護者(2名1組) ※兄弟姉妹の同席不可
日7月9日(日) ①午前9時30分~10時30分 ②午前11時~正午
 ※①②同一内容
場東京家政大学(板橋区加賀1-18-1)
 ※十条駅より徒歩7分
内置を題材に、自然と人との関わりや持続可能な社会づくりについて学びます。
師有八巻工業代表、東京家政大学環境教育学科教員など **[協力]**有八巻工業
定各16組(抽選)
申6月28日(水)までにEメール(記入例参照。①②の別と希望順位、全員の氏名・ふりがなも記入)で申込
問先 東京家政大学環境教育学科 片田研究室
EMkouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp



中央公園文化センター区民講座 「にこにこカフェ~ママパパの学びと交流の場~香りにつながる子育て世代「アロマセラピーでほっと一息!」

対区内在住、在勤、在学の幼児から中学生の保護者及び関心のある方
日7月13日(木) 午前10時~11時30分
師AEAJ認定アロマセラピーインストラクター 庄子由利氏
定20名(抽選)
費900円程度(教材費)
申7月5日(水)までに右記コード、電話または直接窓口で申込
問場先 中央公園文化センター(十条台1-2-1)(月曜、祝日休館)
☎(3907)5661



申込はこちら

中央図書館で図書館利用のための一時保育を実施します

対3歳以下のお子さん
場中央図書館2階子育て情報支援室(十条台1-2-5)
内毎月2回(8月を除く)、中央図書館を利用している間、1時間までお子さんをお預かりします。実施日時など、詳しくは図書館ホームページをご覧ください。
定4名程度(先着順)
申当日、直接会場へ
問先 中央図書館事業係
☎(5993)1125 詳しくはこちら



詳しくはこちら

そらまめ相談室(ひとり親家庭等相談室)のひとり親家庭(離婚前含む)の相談会②

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(離婚前の方も対象)
日内7月2日(日)
 ①弁護士による法律相談…午前9時~11時
 ②ファイナンシャルプランナーによる家計相談…午前11時~午後2時
 ③同相談室の相談員による一般相談…午後2時~5時
場北とびあ8階801会議室
定①2名 ②2名 ③3名(いずれも申込順)
申6月30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
☎(3908)1363
HPhttps://kitaku-hitorioya.jp/



詳しくはこちら

子育てセミナー 「子どもに将来の夢を持たせるには」~子どもたちは国の未来~

後援 北区教育委員会
対区内在住の0歳~12歳のお子さんの保護者
日6月25日(日) 午前10時~11時30分
場北とびあ9階和室
内講師の講話と質疑応答
師倫理研究所 松浦美規子氏
定20名(申込順)
 ※お子さん連れ可、保育無し
費300円 **申**電話申込
問先 家庭倫理の会 北区
 山本 **☎**080(1079)6895
 庄司 **☎**080(5652)3914

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~

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。受講した方にサポーターのしるしとして「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**7月1日(土) 午前10時~11時30分(午前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)
内認知症の特徴や認知症の方への接し方など
定10名(申込順)
申6月15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

家にいるだけではもったいない!! ~家事援助就業会員募集~

対区内在住の60歳以上の方 **日**7月7日(金) 午後1時~4時 **場**滝野川会館3階303集会室 **内**シルバー人材センター入会説明会・家事援助事業の説明・入会手続き
[持ち物]印鑑、筆記具、住所が確認できるもの(免許証、健康保険証など)
定20名(申込順)
申7月3日(月)までに電話申込
問先 北区シルバー人材センター 中野・久山 **☎**(3908)8400

高齢者の消費者トラブルについての講演会

対区内在住の60歳以上の方 **日**6月30日(金) 午前10時30分~11時30分
師北区消費生活センター相談員
定30名程度(抽選) **申**6月21日(水)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 ※抽選結果は6月22日(木)以降当選者のみに連絡
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

介護予防で元気はつつサロン

●元気はつつ体操サロン
対赤羽北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に在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
日7月18日(火) 午後2時~3時
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**自宅でもできる介護予防体操
師介護予防主任運動指導員 川崎初美氏
定15名(申込順) **[持ち物]**動きやすい服と運動靴、タオル、飲み物、マスク
申6月14日(水)午前9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

●気になる体のバランスをチェックしてみませんか?
対十条台1丁目、上十条1丁目、岸町1~2丁

長生きするなら北区が一番

目、王子本町1~3丁目、中十条1~4丁目に住居の65歳以上で、ペースメーカーを装着していない方 **日**6月30日(金) 午後2時~3時30分 **場**十条台ふれあい館第一ホール(中十条1-2-18)

内体組成測定(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、推定骨量など) **定**15名(申込順)
申6月12日(月)午前10時から電話申込
問先 十条台高齢者あんしんセンター
☎(5948)5630

家族介護者教室

●頑張りすぎているませんか?在宅での介護~介護のストレスケアについて~

対区内在住、在勤の方 **日**7月1日(土) 午前10時~11時30分 **場**赤羽会館小ホール **内**認知症について学びながら、介護のストレスを自分でケアする方法をご紹介します。**師**公認心理師 穎川百合子氏
定20名(申込順)
申6月12日(月)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

●福祉用具を活用することで安楽な介護を体験しませんか?

対区内在住の方 **日**7月7日(金) 午後2時~3時30分 **日**場 昭和町ふれあい館第3ホール(昭和町3-10-7)
内杖や歩行器、車いすなどの福祉用具説明と体験をします。**師**榎トカイ福祉用具専門相談員 佐藤 諒氏 **定**20名(申込順)
申6月15日(木)午前10時から電話申込
 ※当日欠席の場合は要連絡
問先 昭和町・堀船高齢者あんしんセンター
☎(6807)6961

美容専門学校によるシニア向け美容講座

対区内在住の60歳以上の方
日7月4日(火)・5日(水) 午後1時30分~3時 **内**コーセー美容専門学校の学生による美容講座(ネイルケア、フェイシャルマッサージなど) **定**各10名程度(抽選)
申6月25日(日)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
 ※抽選結果は6月27日(火)以降当選者のみに連絡
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

シニアお仕事フェアin北区

主催 (公財)東京しごと財団
 後援 北区
対就職を希望する55歳以上の方
日7月13日(木) ①正午~午後2時 ②午後1時~3時 ③午後2時~4時 ④午後3時~5時
場北とびあ地下1階展示ホール
内セミナー・合同企業面接会(10社予定)・就業相談
定各20名(申込順)
申6月12日(月)から電話またはホームページで申込 詳しくはこちら
問先 シニア就業支援キャラバン事務局
☎(6256)9092
 (月~金曜 午前9時~午後6時)
HPhttps://senior-caravan.com/



詳しくはこちら

北区広報番組 **住めば、北区東京。** J:COMチャンネル東京北(Ch.11)で放映中

●6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:簡単で効果絶大!北区ご近所体操
正午・午後8時・10時:知って納得!受けて安心!特定健診・特定保健指導のススメ
問シティプロモーション推進担当課 **☎**(3908)1364



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

4月20日号9面の【令和4年度北区子どもかがやき顕彰(北区かがやき賞(団体))]の受賞者の記事の中で、受賞者名に誤りがありました。**[4.卓球部]**は誤りで、正しくは**[4.ラクロス部]**です。お詫びして訂正いたします。 **問**生涯学習・学校地域連携課 **☎**(3908)9323