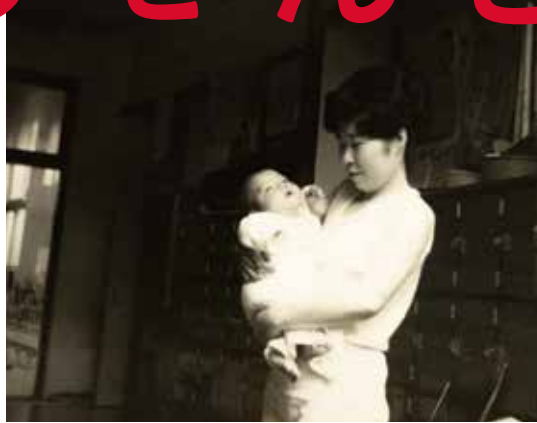


北区ニュース

主な内容

- わたしのせんとうとまち……1～3面
- 北区国民健康保険第3期データヘルス計画・第4期特定健康診査等実施計画(案)のパブリックコメントを実施します…4面
- 情報の泉……7～8面
- 行政書士会無料相談会……8面

わたしのせんとうとまち



湯野川 稲荷 湯
えびす 鶴の湯
大黒 湯
松の湯
クアパレス ゆうゆう
飛鳥山温泉
滝野川浴場



北区の「せんとう」と「まち」を巡り、語り、知るプロジェクト

一般社団法人せんとうとまちは「北区政策提案協働事業」として、北区滝野川の銭湯と周辺のまちの記憶あつめを実施しました。今後継続して北区全域を巡っていきます。



問 シティプロモーション推進担当課 ☎(3908)1364

銭湯へ行こう! 滝野川界隈の銭湯

滝野川稲荷湯 TAKINOGAWA INARIYU



江戸時代の「湯屋コミュニティ」を体験

戦火を免れ、昔ながらの路地を残す種子屋街道。その中核をなす「滝野川稲荷湯」の5代目女将、土本公子さんによれば、創業は1913年。建物は1930年に建てられた。富士山のペンキ絵、毎年入れ替える木桶など情緒満点だ。そのため、「(一社) せんとうとまち」のサポートで隣にある長屋と共に2019年に国の登録有形文化財になった。さらに、米国のワールド・モニュメント財団とアメリカン・エクスプレスの支援の下、修復・再生され、長屋は、湯上り一杯ができる「まちの湯上がり処」としてオープンしている(金～日曜 午後4時～8時)。あわせて立ち寄りてみては。

DATA
アクセス: 滝野川6-27-14 (JR埼京線「板橋駅」、都営三田線「西巢鴨駅」から徒歩7分)
営業時間: 午後3時～午前0時30分 定休日: 水曜(月1回連休あり)
番台 薬湯 あつ湯の浴槽 ぬる湯の浴槽(41度以下) ペンキ絵 ランドリー 駐車場(無料)



えびす湯 EBISUYU



古き良き銭湯の佇まいと心気が満載

飛鳥山公園の側にある本郷通り沿いバス停近くの「えびす湯」の創業は1959年。3代目店主を務める永田勇治さんの祖父が開業した。堂々たる宮造り建築と煙突もさることながら、今も薪で湯を沸かし続けていることに驚かされる。なかにある年季の入った番台と天井が高く開放的な脱衣場にも胸が躍る。女湯の脱衣場には花鳥風月の写真が飾られているが、これはいずれも勇治さんが旅先などで撮影したもので、「少しでも寛いでほしい」という思いのあらわれだ。古き良き銭湯を残すため、勇治さんは今日も薪づくりや建物の手入れに精を出している。

DATA
アクセス: 滝野川1-1-20 (JR京浜東北線「王子駅」から徒歩3分)
営業時間: 午後3時～午前0時 定休日: 月曜(祝日の時は翌日)
番台 サウナ 荷物一時預かり ペンキ絵 ランドリー 駐車場(無料)



松の湯 MATSUNOYU



商店街と共存しながら次代の銭湯を模索

JR山手線「駒込駅」と「田端駅」の間にある田端銀座商店街。「松の湯」はこの昭和の風情が漂う通りの一角にある。3代目店主の村上礼隆さん曰く、「創業年は定かではない」そうだ。1972年に1階に洋品店が入る今の建物に建て替えられたという。風呂は日替わりの薬湯が評判で、壁面には国内外の景勝地や草花のかわいらしいタイル絵が描かれており、広めの湯船に浸かりながら、ちょっとした旅行気分を味わえる。「これからも商店街と二人三脚で、この銭湯と下町情緒を残していきたい」と言う礼隆さんの言葉は実に心強い。ぜひ入浴前後に商店街散策も。

DATA
アクセス: 田端4-3-9 繁栄ビル2階 (JR山手線「駒込駅」から徒歩5分)
営業時間: 午後3時～11時30分 定休日: 月・木曜(祝日の時は翌日)
フロント あつ湯の浴槽 ランドリー



クアパレスゆうゆう KUAPARESUYUYU



エンタメ精神に満ちた複合型銭湯

戦後復興の歩みの中、「谷端湯」としてこの地で営業を開始し、1995年に複合型銭湯へと進化を遂げた「クアパレスゆうゆう」。立地はJR埼京線「板橋駅」近く。1階が銭湯、2階には湯上がり客も利用できるレストランと、社交ダンスをはじめ様々な用途で活用されている貸しホールが入る。社交ダンス好きの2代目女将、御年90歳の高波雪子さんは現役でダンス教師もしている。肌に優しい自慢の井戸水を使用し、浴室には大画面のテレビも設置。ゆったりとスポーツ観戦などを楽しむことができる。サウナはもちろぬ、ラジウムの露天風呂や電気風呂など、さまざまなタイプの風呂を楽しめるのもうれしい。

DATA
アクセス: 滝野川7-11-8 (JR埼京線「板橋駅」から徒歩1分)
営業時間: 午後1時30分～午前0時 定休日: 金曜(1月1日・3日)
フロント 露天風呂 サウナ 水風呂 ランドリー



鶴の湯 TSURUNOYU



おもてなし精神に満ちた憩いの銭湯

都電荒川線「滝野川一丁目駅」に近い閑静な住宅街にある「鶴の湯」。創業は戦後間もなく。1966年に建物を新築してからは、内装に手を入れたり、サウナを設置したりしたが、今もすりガラスやタイルの意匠に昭和の名残が感じられる。柔らかな水質の井戸水とラジウム泉が人気で、「かなり前に設置したラジウム鉱石が今も現役」と3代目女将の田畑悦子さんは微笑む。カウンターや脱衣場などに並ぶ、悦子さんが丹精込めて育てた胡蝶蘭や月下美人も、癒し効果バツグンだ。年に一晩しか咲かない月下美人をお目当てに来るお客も多いとか。

DATA
アクセス: 滝野川1-18-8 (都電荒川線「滝野川一丁目駅」から徒歩2分)
営業時間: 午後3時～午前0時(日曜は2時から) 定休日: 金曜
フロント 薬湯 サウナ 水風呂 ランドリー



大黒湯 DAIKOKUYU



地域に愛される元祖「コミュニティ銭湯」

上中里に戦前からある大黒湯。現店主・田村将一さんの祖父は元々大森で別の銭湯を営んでいたが戦火で焼失し、その後紆余曲折を経てこの大黒湯を買取り営業を始めたのが1948年のことだという。1980年には宮造り銭湯から大規模な建て替えを実施。東京都から地域住民のレクリエーションスペースを併設した

「コミュニティ銭湯」の第一号認定を受けた。当該事業は終了したが、今も大黒湯はコミュニティの中心であり続けている。「大黒湯」という文字のタイル壁面が印象的な風呂場は地域住民の憩いの場だ。将一さんも地元の小学生に、「大黒湯への入り方」をレクチャーするなど、地域貢献に余念がない。

DATA
アクセス: 上中里2-31-12 (JR京浜東北線「上中里駅」から徒歩2分)
営業時間: 午後3時～11時(日曜、祝日は2時から) 定休日: 火曜(月1回連休あり)
フロント 露天風呂 薬湯 サウナ 水風呂 ランドリー 駐車場(無料)



飛鳥山温泉 ASUKAYAMA ONSEN



心身ともに温まる露天風呂とサウナ

滝野川馬場商店会 (JR王子駅が最寄り) の入口にある「飛鳥山温泉」。1965年に既に荒川区で銭湯を営んでいた小野塚辰幸さんの父が、居抜きで買取り、屋号もそのまま引き継いだという。かつてフロント前にあった常連に人気のカラオケスペースは、現在広めのロビーとしてアイスやビールを楽しめる風呂上りの憩いの場に。露天風呂は開放感があり、遠赤外線サウナの後の外気浴にもうってつけた。「お客さんに『さっぱりしたよ』『あたたまったよ』と言ってもらえるのが何よりの励み」と辰幸さん。居心地が良い銭湯づくりのために日々、奮闘している。

DATA
アクセス: 滝野川2-43-2 (都電荒川線「飛鳥山駅」から徒歩5分)
営業時間: 午後2時30分～午前0時 定休日: 火曜(毎月第1火・水曜は連休)
フロント 露天風呂 サウナ 水風呂 ぬる湯の浴槽(41度以下) 荷物一時預かり ランドリー



滝野川浴場 TAKINOGAWA YOKUJO



和風リゾートのような風呂場で贅沢気分

都営三田線「西巢鴨駅」から徒歩すぐ、高速道路沿いの煙突が絵になる「滝野川浴場」。2代目女将の向い子さんは「滝野川浴場」をご主人と共に養子縁組で引き継いだという。「少なくともこの地で60年以上」と、けい子さん。名物の洗い場の金魚が泳ぐ池をはじめ、木製のあたたかい内装や番台、

ベンチも実家が木工だったご主人のお手製とのこと。解体業を兼業しており、湯船の石は隣の家の解体時に引き継いだものだそう。解体時の廃材で沸かしているという風呂の湯加減は最高で、身体が芯から温まること間違いなし。土日限定の薬湯もイチオシだ。

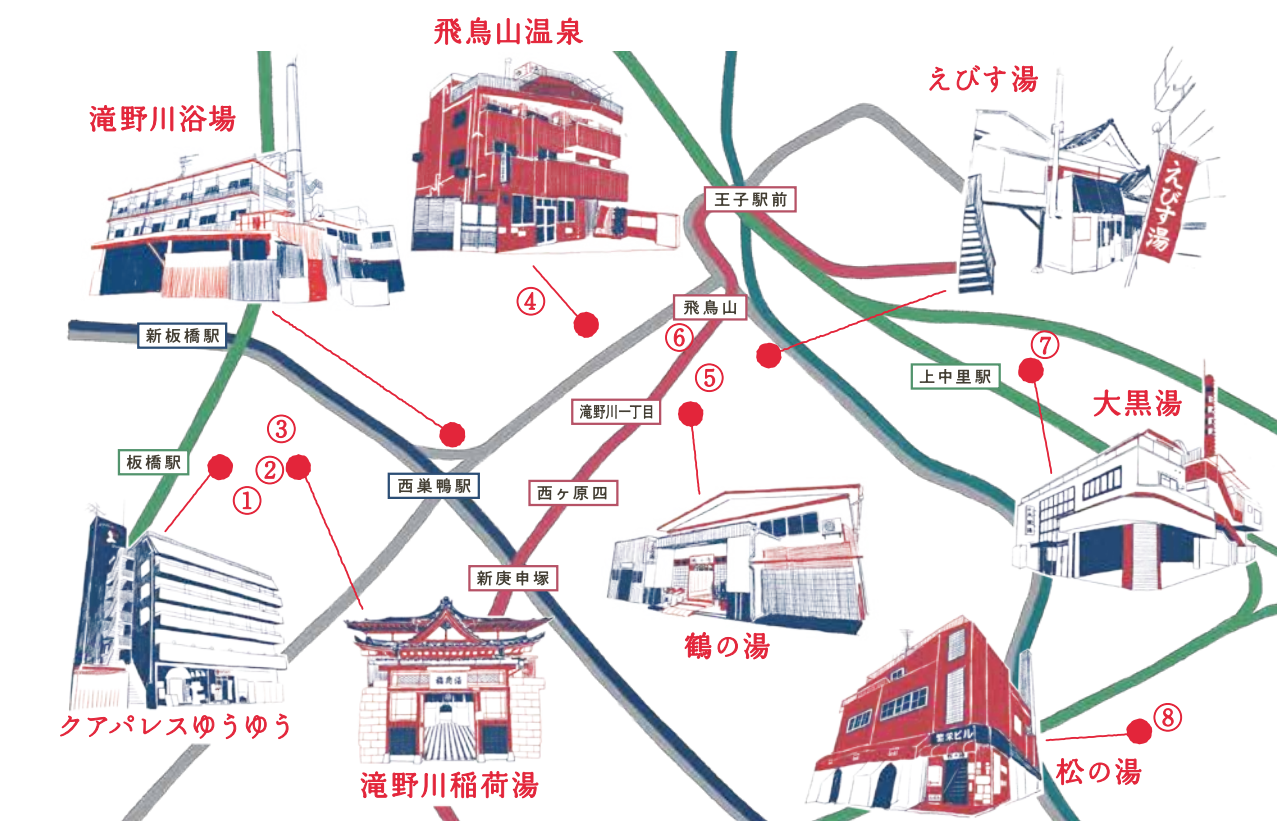
DATA
アクセス: 滝野川3-17-5 (都営三田線「西巢鴨駅」から徒歩3分)
営業時間: 午後4時～11時(日曜、祝日は3時から) 定休日: 火曜
番台 薬湯 ペンキ絵



記憶地図

滝野川界隈

記憶集めトークイベント「わたしのせんとうとまち」を通して見えてきたまちの記憶地図。かつての銭湯界隈のあたたかいまちの風景を想像しながら、湯上りに歩いてみましょう!



大黒湯近くの八百屋の開店を扱うチンドン屋 松の湯が持っている繁栄ビル前のお祭り

銭湯を起点にコミュニティのあり方を考える

(一社) せんとうとまち

戦後の最盛期、東京に2700軒近くあった銭湯は現在500軒を切っています。一方で銭湯は、高齢者福祉や子育て問題、防災や地域医療、そして地域や他者をを知る場としての教育的側面、世界的に深刻となる水資源問題においても可能性を秘めた場所です。また、地域に長く根差した銭湯に蓄積されるまちの歴史や物語は、地域のこれからの考えるための大切な資源と言えます。

(一社) せんとうとまちは、その名の通り、銭湯のみならず、銭湯とその周辺のまちを共に考え、再生・活性化していくことを目指しています。北区との縁も深く、滝野川稲荷湯とその隣りにある二軒長屋の修復・再生(稲荷湯修復再生プロジェクト)に取り組み始めたことを機に法人化しました。これからも全国各地で、銭湯の持つ文化的・社会的価値を地域社会に最大限に活かすサポートができたかと考えています。

北区政策提案協働事業

トークイベントや展示を企画!! 「わたしのせんとうとまち」プロジェクトが進展中

北区と(一社) せんとうとまちは政策提案協働事業では、2023年度から3カ年計画で北区の現役銭湯めぐり、銭湯と周辺のまちの記憶集めを実施しています。今年度は滝野川界隈の銭湯やその周辺地域を取材。記憶集めトークイベント「わたしのせんとうとまち」を通して『せんとうとまち新聞』を発行しています。また、下記日程で「せんとうとまち新聞」の紹介展示・イベントを実施予定です。詳しくは、(一社) せんとうとまちはのWebサイト・SNSをご覧ください。

わたしのせんとうとまち—北区の記憶あつめ—展

- 関連展示1 日時: 3月13日(水)～25日(月) (初日のみ正午から) 場所: 王子カルチャーロード・ギャラリー 北面 (JR王子駅北口 高架下通路)
- 関連展示2 日時: 3月15日(金)～31日(日) 午後3時～8時(土・日曜 午後1時から) 水・木曜休み 場所: 稲荷湯長屋 滝野川6-27-17 (滝野川稲荷湯コインランドリー後ろ)

関連放送

北区広報番組「住めば、北区東京」(JCOMチャンネル東京北Ch11)で活動の様子を紹介し(2024年3月放送)。YouTube北区公式チャンネルでも公開します。



2024年度は赤羽界隈を予定! 随時、参加者を募集します。

(一社) せんとうとまち Webサイト・SNS



<https://bio.site/sentotomachi>

『せんとうとまち新聞』滝野川界隈vol.1～7を発行!! 該当の銭湯、駅、スタンド、図書館などで順次配布予定!

北区政策提案協働事業「銭湯を核とした多世代間の地域コミュニティ再生と記憶アーカイブによる歴史的・文化的まちづくり」(担当: シニアプロモーション推進担当課) (一社) せんとうとまち 代表理事: 栗生はるか 理事: サム・ホールデン / 三文字昌也 / 江口潤太郎 / 牧野敬 メンバー: 福井彩香 / 渡邊勢士 編集: 執筆: 熊本真一 グラフィック: 株式会社PIN DESIGN 菅原悠介 / 岡本茉莉 協力: 東京都北区浴場組合

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
3月5日(火)
午前10時～午後5時
※遺言・相続・離婚・借入金・交通事故など、お気軽にご相談ください。
※事前にお電話でご予約ください。ご予約は平日10時～18時(当日可)

ハンセン病元患者のご家族へ 厚生労働省
～対象となる方々に「補償金」を支給します～
○この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者ご家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。
○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。
○補償金額: 180万円または130万円
※一部同居等の要件あり
厚生労働省 補償金相談窓口 電話番号 03-3595-2262
受付時間: 令和6年(2024年) 11月21日まで
ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

東京シティ競馬 2/26(月)～3/1(金)
開催日程 28(水)フジノウェーブ記念(SIII)
この競馬は北区の事業であり、各企業・団体へお問い合わせは各企業・団体へ
東京シティ競馬(大井競馬)は、東京23区が主催しています。
競馬投資券の購入は20歳から。適度に遊ぶ、大人のたのしみ。
*地方競馬の収益金は、畜産振興及び地方財政の改善に活用されています。 [TCK] [競馬]

地主さん専門 安心安全不動産 <https://anshin-anzen.co.jp> 貸地・不動産のご相談承ります

北区国民健康保険第3期データヘルス計画・第4期特定健康診査等実施計画(案)のパブリックコメントを実施します

広く区民の皆さんのご意見を伺うためパブリックコメント(区民意見公募手続)を実施します。寄せられたご意見は十分検討し、策定の参考とさせていただきます。なお、公表する場合は、氏名など個人が特定できる情報は公開しません。

北区国民健康保険加入者の健康寿命の延伸と医療費適正化を図るため、加入者の特定健康診査等の結果や医療データを分析し、効果的・効率的な保健事業の実施を図るための計画です。

[意見提出期間] 2月20日(火)～3月21日(木) (必着)

[意見提出方法] 郵送、ファクス、持参または北区ホームページからお寄せください。

※提出の際は、必ず案件名、氏名・住所を記入してください。

[閲覧場所] 国保年金課庶務係(区役所第一庁舎2階27番)、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

[意見提出先] 〒114-8508(住所不要)国保年金課庶務係

☎(3908)1193

FAX(3908)6342



詳しくはこちら
(2月20日公開予定)

シェイクアウト訓練を実施します

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訓練です。

☑区内在住、在勤、在学の方(家庭、会社など団体単位で参加)

日3月11日(月) 午前10時

(実施時間は目安です。事情にあった時間帯に実施してください)

[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] 3月11日(月)午前10時に、下図を参考に、1分程度、一斉に身の安全を図ってください。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を再確認してください。



詳しくはこちら

☑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ます)]をファクスまたは郵送で、3月8日(金)(必着)まで

☑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時から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払います。

安全・安心 快適コーナー 受験生を狙った卑劣な痴漢を許さない!

2月から3月にかけて受験シーズンです。受験生が卑劣な犯罪に巻き込まれないよう見守りましょう。

受験生を狙った卑劣な痴漢・盗撮 受験生は試験に遅れないようにとの思いから、被害を訴え出ないとして、犯人は受験生を狙っています。

警視庁では、鉄道会社と協力してキャンペーンなどを実施しています。受験生がテストに集中できるよう「痴漢・盗撮は許さない」と皆さんも目を光らせて、受験生を見守りましょう。

警視庁が作成している防犯アプリのデジポリスには、音声で周囲に痴漢被害に遭っていることを知らせる機能や、「痴漢されていませんか?」と画面に表示させて確認することができる機能などさまざまな防犯機能がありますので、ダウンロードして活用してください。

アプリダウンロード



iOS版



Android版

能登半島地震に関連した詐欺等にご注意ください

震災発生後は、被災地域に限らず、義援金や寄付を装った詐欺などが発生しますので、不審なメールや電話があった場合には、警察署に連絡してください。

毎月20日は「北区安全・安心の日」!

☑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

区民の伝言板

この欄は、区の事業ではありません。

問い合わせは、直接各団体へ

※区は関知しません。

[略号] (入)…入会金

☑広報課 ☎(3908)1102

●フレンズ 英会話 ☑50代～60代の方

☑毎週火曜午前9時～9時50分 ☑北とぴあ ☑費(入)1,000円、1カ月3,500円 [PR]外国人が教える楽しい会話中心の旅行英会話サークルです

☑森下 ☎080(5821)9146

新型コロナウイルスワクチン情報

新型コロナウイルスワクチン接種担当課

(以下は令和6年2月9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)

全額公費(無料)での新型コロナウイルスワクチン接種は

令和6年3月31日(日)で終了します。

令和6年4月1日以降、65歳以上の方及び60歳から64歳で対象となる方(※)には、**秋冬に定期接種**が行われ、費用は**原則有料**です。

令和6年4月1日以降の接種については、決まり次第北区ホームページ等でお知らせします。

(※)60歳から64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

<タクシー移動支援事業について>

ワクチン接種会場へのタクシー移動支援は、接種日が3月31日までのワクチン接種予約まで対応します。ただし、**受付は3月25日(月)まで**となりますのでご注意ください。

※配車取次センター

☎03(3902)3801 **[受付時間]** 月～金曜(祝・休日を除く) 午前9時～午後5時

また、介護タクシー(リフト付きなど)を利用して会場に行かれた場合の費用の助成も3月31日ご利用分までが助成の対象となります。

[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

令和6年3月31日(日)をもって北区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターと予約サイトを終了します。



最新情報は
北区ホームページへ

建物もあなたと同じ健康診断! 建築物防災週間 3月1日(金)～7日(木)

①建物の定期調査・検査

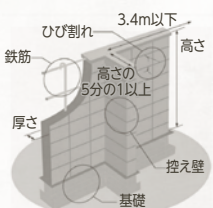
建築基準法では、多数の人が利用する建物の安全性や適法性を確保するため、定期報告制度を定めています。これは、建物の所有者(または管理者)に対し、建築士などの専門の技術者に現況調査を依頼し、その結果を報告するよう義務付けたものです。

区では、建築物防災週間の期間中、多数の人が利用する建物に区職員が訪問して、維持管理の状態を点検・調査する取組を行っています。お伺いする建物には事前にご連絡します。ご協力をお願いします。

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ずと倒壊する恐れがあります。このほかに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。



区では以下の事業を行っています

- ③ブロック塀等安全対策支援事業
 - ④木造民間住宅耐震化促進事業
 - ⑤緊急輸送道路沿道建築物耐震化促進事業
 - ⑥マンション耐震化支援事業
 - ⑦がけ・擁壁の安全対策支援事業
 - ⑧土砂災害対策支援事業
- ※各事業は今年度の受付を終了し、令和6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。
- ☑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
- [②～⑧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



各事業の紹介はこちら

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24日(日)、4月7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。王子区民事務所を除く) ※③④は、午後5時まで
- ※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付できません。詳しくは北区ホームページをご覧ください。
※3月10日(日)、4月28日(日)は上記の③④の業務のみ(王子区民事務所は③のみ)取扱をしています。



※電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引越しをする方は、マイナポータルからオンラインでも転出届の提出ができます。

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

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

トップアスリーのまち・北区

トップアスリート直伝バドミントン教室

対 区内在住、在学の小学4年生~中学3年生
(バドミントン経験のある方)

日 3月23日(土) 午前10時~正午
(9時30分受付開始)

場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) 内 NTT東日本バドミントン部の選手及びスタッフが教えるバドミントン教室です。師 NTT東日本バドミントン部の選手及びスタッフ ※変更になる場合があります

定 80名(抽選) 申 3月3日(日)までに北区ホームページ「トップアスリート直伝バドミントン教室」の申込フォームで申込

問 先 スポーツ推進課トップアスリーのまち推進係 ☎(5390)1136



申込はこちら

きらりアドリームコレクション2024

対 区内在住の方

日 3月23日(土) 午後1時~4時

内 子どもからシニアまで、誰もが「おしゃれ」を通してそれぞれの想いをかたちにするユニバーサルファッションショーです。

※観覧者募集中

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



詳しくはこちら

子どもの幸せNo.1

中央公園文化センター講座

① 区民講座

「にこにこカフェ~ママパパの学びと交流の場~子どもの声を聞こう!

新年度も笑顔で過ごす子どもの育て方」

対 区内在住、在学の小学生の保護者及び関心のある方

日 3月24日(日) 午前10時~正午

師 ママカフェ 中村奈々恵氏

定 15名(抽選)

申 3月14日(木)までに右記

コード、電話または直接窓口

で申込



申込はこちら

② 子ども講座

「3Dスペースツアーへ出発!

親子で学ぶ星と宇宙~春の星座と太陽系~」

対 区内在住、在学の小学生とその保護者(2名または3名1組)

日 3月24日(日) 午後2時~3時20分

師 サイエンスコンサルタント 福原将之氏

定 15組(抽選)

費 200円(教材費1名分)

申 往復はがき(記入例参照)で、3月14日(木)(必着)まで

=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

おいでよ!ワクワク体験ひろばへ 滝野川文化センター子どもひろば

対 小学生~中学生

※一部、幼児から参加可能なプログラムあり

日 内 3月10日(日) [午前の部] 午前10時~正午 ロボット操作、ウクレレ、ミニかご作り、生け花、読み聞かせ、フラダンス

[午後の部] 午後1時30分~3時30分 鉛筆画、クイズ、折り紙、ステンシル、陶芸、プラスチックごみでキーホルダー作り

※材料がなくなり次第終了するプログラムあり

申 当日、直接会場へ

問 場 滝野川文化センター 詳しくはこちら

(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館)

☎(5394)1230

ぱくぱく子どもごはん講習会 (個別相談)

対 区内在住で令和4年10月~令和5年6月生まれのお子さんの保護者(保育なし)

日 3月27日(水) 午前10時~午後2時20分

場 北区保健所2階講堂(東十条2-7-3)

内 離乳食から幼児食へのステップアップ方法を一人ひとりに合わせてアドバイスします(1名20分程度)。

定 18名(申込順) 申 2月26日(月)

午前9時から電話申込

問 先 王子健康支援センター

☎(3919)7588 詳しくはこちら



詳しくはこちら



詳しくはこちら

多重債務110番

●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

日 3月4日(月)・5日(火)

午前9時30分~午後4時

内 4つの借金整理の方法(任意整理、特定調停、個人再生、自己破産)を説明し、専門家への相談につながります。特別相談日以外も受け付けます。借金に関する書類をご用意ください。

問 消費生活センター ☎(5390)1142



離乳食講習会(3月)~みんなで食育・楽しく食育~

対 区内在住で令和5年7月~令和5年11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 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
3月12日(火) 午後1時30分~3時	北区保健所2階講堂(東十条2-7-3)	20名	王子健康支援センター ☎(3919)7588
3月15日(金) 午後1時30分~3時	滝野川健康支援センター2階講堂(西ヶ原1-19-12)	16名	滝野川健康支援センター ☎(3915)0184
3月19日(火) 午後1時30分~3時	赤羽会館7階	24名	赤羽健康支援センター ☎(3903)6481



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



プレーパークで遊ぼう!もう春だよ!

●桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7)

日 3月3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4日(月)・11日(月)・17日(日)・18日(月)・25日(月) 午前10時30分~午後5時

●中央公園(十条台1-2-1)

※中央公園文化センター裏

日 3月30日(土)~4月1日(月) 午前10時

30分~午後5時

=以下、共通=

申 当日、直接会場へ

※雨天実施、荒天候は中止

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



詳しくはこちら

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15日(金) 午前10時~11時

(9時30分受付開始)

※開催時間中は出入り自由

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(火)から3月5日(火)までに、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X(旧Twitter)北区助産師会@kitakumidwifeの申込フォームで申込

問 先 (公社)東京都助産師会北地区分会

赤田 ☎080(4132)4917

EM kita.ku.midwife@gmail.com

東京北区マイベジプロジェクト おすすめの野菜レシピ動画を 作成しました!

令和5年度に発行した第4弾レシピブックの中で、特におすすめしたい野菜レシピの動画を作成しました。

健康推進課の管理栄養士を中心としたチームが考案した、野菜がしっかりとれる簡単でおいしいメニューです。動画はYouTube北区公式チャンネルや北区ホームページでご覧いただけます。

①焼きブロッコリーの
リースサラダ



②にんじんたっぷり
スコップコロッケ



③和風
マーマレードチキン



「東京北区マイベジプロジェクト」(通称:マイベジ)とは
「毎食、自分らしく、野菜をプラス!」をテーマに、区民の皆さんの野菜摂取を応援するプロジェクトです。

区民の健康づくりに関する包括連携協定を締結している味の素㈱の「ラブベジ®」プロジェクトと連携し、野菜がしっかりとれる簡単でおいしいメニューのご紹介など、さまざまな取組を行っています。

「ラブベジ®」は味の素㈱の商標登録です。

健康推進課健康づくり推進係
☎(3908)9068

「マイベジ」×「ラブベジ®」のレシピや取組をもっと知りたい方はこちら

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、医師から運動制限を受けていない、おひとりで参加できる方 **日場定** 申問先下表のとおり

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

通いの場立上げ教室説明・体験会日程表

日時	会場	定員	申込方法	申込・問い合わせ先
3月5日(火) 午後1時30分~3時 (1時受付開始)	滝野川東ふれあい館3階 (滝野川1-46-7)	20名 (申込順)	2月21日(水) 午前9時から 電話申込	ぶらっとほーむ 滝野川東 ☎(5974)2540
3月6日(水) 午後1時30分~3時 (1時受付開始)	セントラルウェルネスクラブ 東十条 (東十条1-24-5)	15名 (申込順)	2月21日(水) 午前9時から 電話申込	長寿支援課 ☎(3908)9017
3月14日(木) 午前10時~11時30分 (9時30分受付開始)	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)	25名 (申込順)	2月21日(水) 午前9時から 電話申込	ぶらっとほーむ 桐ヶ丘 ☎(3908)1277
3月15日(金) 午前10時~11時30分 (9時30分受付開始)	北とびあ14階スカイホール	50名 (先着順)	当日、 直接会場へ	長寿支援課 ☎(3908)9017
3月18日(月) 午後2時~3時30分 (1時30分受付開始)	赤羽会館4階大ホール	50名 (先着順)	当日、 直接会場へ	長寿支援課 ☎(3908)9017

「通いの場立上げ教室」参加者募集!!

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ろ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。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、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主治医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等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15~20名程度(抽選)

費 「通いの場立上げ教室(体操編)」・「通いの場立上げ教室(マシンお試し編)」…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29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16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6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)	
日程(いずれも計12回)	会場
5月8日~7月24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2階)
5月8日~7月24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東十条(東十条1-24-5)
5月9日~7月25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
5月10日~7月26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13日~8月5日 毎週月曜 午後2時~3時30分 ※7月15日(祝)を除く	ジェクサー赤羽(赤羽南2-9-47)
5月14日~7月30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)
5月17日~8月2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II4階)

通いの場立上げ教室(マシンお試し編)	
日程(いずれも計12回)	会場
5月10日~7月26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10日~7月26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)

つがる医療・福祉No.1

高次脳機能障害 家族学習会 「知っておきたい制度のアレコレ!」

対 区内在住、在勤の高次脳機能障害の方の家族

日 3月18日(月) 午後1時30分~3時

場 十条台ふれあい館1階第1ホール(中十条1-2-18)

内 高次脳機能障害の方が利用できる障害年金や障害者手帳、福祉サービス等についての学習会です。

師 THE STAR社会保険労務士法人 特定社会保険労務士 古見明子氏

定 30名(申込順)

申 3月1日(金)から電話で申込

問先 障害者福祉センター事業係機能訓練室 ☎(3905)7121




古見明子氏

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21日(木) 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、希望者は登録申請を行います。 **定** 10名(申込順)

[持ち物] 介護保険被保険者証

申 2月22日(木)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

介護予防で元気はつらつサロン「より豊かな明日への一歩を踏み出しませんか」

対 桐ヶ丘・赤羽台全域、赤羽西5丁目、赤羽北3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8日(金)

午前10時~11時30分 **内** 日常生活で実践できる運動とマシントレーニング体験

[持ち物] 飲み物、動きやすい服装、上履き、フェイスタオル、筆記用具、マスク

師 介護予防運動指導員 湯原節子氏

定 20名(申込順)

申 2月20日(火)午前10時から電話申込

問場先 桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンター(桐ヶ丘1-16-26) ☎(5924)0152

シニアクラブに加入しませんか!

●シニアクラブの主な活動

- ①公園などの清掃・緑化やパトロール、見守りなどの奉仕・友愛活動
- ②輪投げやグラウンド・ゴルフ、ご近所体操などの健康づくり活動
- ③カラオケや手芸、囲碁、将棋、健康麻雀などの生きがいを高める活動

対 区内在住のおおむね60歳以上の方

問 北区シニアクラブ連合会事務局 ☎(3914)5194

長寿支援課 ☎(3908)9017

フレイル予防で健康長寿!

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。通いの場で介護予防に取り組みいつまでも自分らしい生活を送りませんか。

フレイルって何?

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フレイルといいます。

通いの場とは?

地域住民が人と人とのつながりの中で、主体的に介護予防やフレイル予防に取り組む場を通いの場といいます。人とつながり活動する事が介護予防に効果的です。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自主グループづくりをしています。

問 長寿支援課 ☎(3908)9017



お知らせ

◆区指定自転車置場追加募集

対 ①住居または通勤、通学先が駅からおおむね800m以上離れている方 ②65歳以上の方 ③身体に歩行困難を伴う障害のある方

詳しくはこちら (3月1日公開)

【申請受付期間】3月1日(金)～13日(水) ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問先 土木管理課自転車対策係
☎(3908)9218

◆赤羽一丁目第一地区市街地再開発組合の設立認可に伴う関係図書の縦覧

令和6年1月31日付で、東京都知事より赤羽一丁目第一地区市街地再開発組合の設立が認可されました。これに伴い、施行地区及び設計の概要を表示する図書を縦覧します。

【件名】赤羽一丁目第一地区市街地再開発事業

【縦覧期間】組合設立認可の取り消し、組合の解散、建築工事の完了の公告の日まで

※閉庁時を除く

【縦覧場所及びお問い合わせ】 詳しくはこちら

まちづくり推進課(区役所第一庁舎7階1番)
☎(3908)9154 ※事業計画書は北区ホームページでもご覧いただけます。

休館

- 北区ふるさと農家体験館
日 3月8日(金) 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
- 赤羽文化センター
日 ①3月11日(月) ②19日(火)
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
- 障害者福祉センター
日 3月20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

講座・催し

◆赤羽文化センター区民講座 日本の伝統文化「茶道」体験を通じて、外国人と国際交流

対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学校低学年は保護者同伴)

日 3月27日(水) 午前10時30分～正午

【協力】にほんご教室赤羽、緑和会(裏千家)

定 15名(抽選) 費 800円程度(教材費)

申 3月12日(火)までに右記コード、はがき(記入例参照)または直接窓口で申込

問 場先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 申込はこちら
赤羽文化センター ☎(3906)3911

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

◆北区飛鳥山博物館講座「ドイツ人から見た王子、江戸文化2」

日 3月23日(土) 午前10時30分～午後3時(予定) 内 江戸時代にドイツ人が訪問した王子地域周辺をたどりながら、彼らの目線から見た王子の風景を探ります。

師 同館学芸員 定 25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、3月7日(木)(必着)まで

※電子申請は午後4時まで 申込はこちら

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

◆滝野川会館 まち歩き講座 ドナルド・キーンさんが親しんだ町を歩く

対 徒歩で全行程(約2km)を歩くことができる方 日 3月20日(祝) 午前10時30分～午後0時30分 ※天候により中止の場合あり

場 滝野川会館～霜降銀座商店街周辺

内 ドナルド・キーン氏のご子息であるキーン誠己氏とともにキーン氏の思い出の地を巡ります。師 ドナルド・キーン記念財団代表理事 キーン誠己氏 定 12名(抽選)

費 1,500円(保険料・カフェでの飲み物代込み) 申 往復はがき(記入例参照。全員(1通2名まで)の氏名、年齢も記入)で、3月4日(月)(必着)まで

詳しくはこちら

問 先 〒114-8534(住所不要)滝野川会館
☎(3910)1651



◆朗読講座&ひとり語り

東京北区渋沢栄一プロジェクト推進事業 助成対象事業

●渋沢栄一ご当地!!朗読ワークショップ～その偉業を声にする生誕日～

対 中学生以上の方 日 3月16日(土) 午後3時30分～4時30分(3時15分開場)

内 参加者が渋沢翁の偉業を朗読します。

師 北原久仁香氏 定 5名(申込順)

●ひとり語り「蜜柑」

日 3月16日(土) 午後2時～2時30分(1時45分開場) 内 渋沢翁と同じく北区の偉人・芥川龍之介の短編を(ひとり語り)でご覧いただきます。【出演】北原久仁香氏

定 10名(申込順) =以下、共通=

場 飛鳥山公園shibusawa hatコミュニティスペース(王子1-1-3)

費 各1,000円

申 3月15日(金)までにEメール(記入例参照)または電話で申込

詳しくはこちら

問 先 語りと和楽の芸人衆(かたりと)北原 ☎090(4433)5434
EM katarito_wagaku@yahoo.co.jp

◆豊島区・北区・荒川区 起業家交流会 2024～荒川区ビジネスプランコンテスト受賞者交流会 合同開催～

対 起業に関心がある方または起業しておおむね5年以内の方(個人・法人問わず)

日 3月1日(金) 午後6時～9時

場 サンプル荒川小ホール(荒川区荒川1-1-1) 定 60名(申込順)

申 2月22日(木)までに申込フォームで申込

問 産業振興課経営支援係
☎(5390)1237 詳しくはこちら

◆図書館で読書会

日 3月2日(土) 午後1時30分～3時

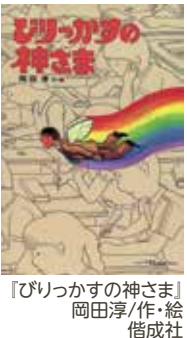
場 中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)

内 参加者同士で課題本についての感想を話し合います。今回の課題本は『びりっかすの神さま』(岡田淳/作・絵)です。

【あらすじ】成績順で席が決まるクラスに入った転校生の始。そこには、びりりの人だけに見える神さまがいて…。やがて子どもたちは、競争や勝ち負けの意味について考え始めます。

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

①ゴスペルコンサート
日 3月3日(日) 午後2時～3時30分(1時30分開場) **【参加団体】**ゴスペル ママ 定 100名(先着順)

②自然写真展
日 3月8日(金)～14日(木) 午前10時～午後5時(最終日午後4時まで)

【参加団体】北区自然写真クラブ

③水彩画展示
日 3月20日(祝)～24日(日) 午前10時～午後5時(最終日午後4時まで)

【参加団体】ゆうあいの会

④iPad体験&作品発表会
日 3月22日(金) 午後1時30分～3時30分(1時15分開場) 内 写真の撮り方、加工のコツ体験もあります。 **【参加団体】**さくらiPad・赤羽iPad 定 100名(先着順)

=以下、①～④共通=
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

◆人生会議(ACP)普及啓発講演会 「い(生・逝)きかた」は、自分で決める～私たちが行う“人生会議(ACP)”～

対 区内在住、在勤の方 日 3月21日(木) 午後7時～9時 場 北とびあ14階スカイホール

内 ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは人生の最終段階について、一人ひとりが「どう過ごしたいのか」を、人生観や価値観を踏まえて家族や専門家に伝え、それをもとに医療やケアを決めていくプロセスです。ぜひACPについて考えてみましょう。

師 終活ジャーナリスト 金子稚子氏 定 60名(申込順) 申 3月14日(木)までにファクス(記入例参照)または電話で申込

問 地域医療連携推進担当課
☎(3908)1134 FAX(3908)1136

◆群馬県甘楽町 森林セラピー

日 3月24日(日) 午前9時30分 甘楽町役場集合(群馬県甘楽郡甘楽町大字小幡161-1) ※最寄りの上信電鉄上州福島駅まで送迎あり

場 八幡山コース(甘楽町大字小幡地内)

定 10名(申込順) 費 4,000円(セラピー体験(森林内ウォーキング、ヨガ)、セラピー弁当、甘楽ふるさと館入浴料、保険料)

申 3月15日(金)までに電話申込

問 先 甘楽町産業課農林係
☎0274(64)8319

◆オンライン開催(ZOOM)起業入門セミナー～活躍する起業家のマインド・軸・スキル～(北区起業家育成プロジェクト)

対 区内在住、在勤で起業に興味のある方または区内で起業予定の方 日 3月16日(土) 午前9時30分～正午 師 株巧コンサルティング 志倉康之氏 定 50名(申込順)

申 3月11日(月)までに北区ホームページの申込フォームで申込

問 産業振興課経営支援係
☎(5390)1237 詳しくはこちら

スポーツ

◆全身運動で歩く!ノルディックウォーキング

①はじめてのノルディックウォーキング
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

日 3月16日(土) 午前11時～午後0時30分 費 500円(初回ポール代無料)

②長距離を歩こう!ノルディックウォーキング
対 過去のノルディックウォーキング教室に参加された方 日 3月23日(土) 午前11時～午後0時30分

費 800円(別途ポール代が200円必要) =以下、①②共通=

場 パノラマプール十条台周辺の屋外

師 フクシ・エンタープライズ 定 各15名程度(抽選) 申 ホームページまたは往復はがき(記入例参照)で、3月7日(木)(必着)まで

※往復はがき持参有効

問 先 〒114-0032 中十条 詳しくはこちら
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>

◆赤羽体育館「第1期スポーツ教室」

内 ヨガ・ピラティス・エアロ・ダンス系・バレーボール・フットサルなど約15種類の教室があります(いずれも抽選)。

※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。1通につき1教室)またはホームページで、3月10日(日)(当日消印有効)まで ※定員に空きがある場合当日参加可。最少催行人数に達しない場合中止となる可能性あり

問 場先 〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館
☎(3901)3140
HP <https://kita-tai.com/> 詳しくはこちら

◆北区体育協会スポーツ教室 初心・初級者テニス

対 18歳～75歳の方(学生を除く) 日 4月3日～5月22日(5月1日を除く) 毎週水曜計7回 ※予備日5月29日、6月5日・12日

場 滝野川体育館テニスコートA・B面(西ヶ原2-1-6) 定 30名(抽選) 費 6,500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1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/>

スポーツ

◆桐ヶ丘体育館第1期スポーツ教室

日 4月1日(月)～6月29日(土)
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吹矢®、⑥健康太極拳、⑦初めてのヨガティス、⑧大人バレエ、⑨ZUMBA®、⑩ヴォイストレーニング、⑪楽に歩けるウォーキング教室、⑫コツコツストレッチ、⑬硬式テニス、⑭キッズテニス教室、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

対目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、3月25日(月)(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
HPhttps://kita-tai.com/



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。

- 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海外渡航中に病気が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
◆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5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5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

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・梅毒検査予約専用電話 ☎(3919)3102

区分	対象	実施日	受付時間	結果日
HIV・梅毒検査(即日検査)(予)(※1)	匿名・無料(住所等の要件なし・申込制)	11日(月)	午後1時～1時45分	検査当日
		25日(月)		
腸内細菌検査(検便)(赤痢菌・チフス菌・O157など)(※2)	区内在住、在勤、在学の方・有料	5日(火)	午前9時～午後3時	11日(月)以降
		12日(火)		18日(月)以降
		26日(火)		4月1日(月)以降
肝炎検査(予) ※北区から委託を受けた医療機関で実施	区内在住の20歳以上で、過去に検査未受診の方(申込制)・無料	検査申込後にお送りする「北区肝炎ウイルス検診受診票」を参照ください。	北区ホームページまたは電話申込 北区保健所 結核感染症係 ☎(3919)3102 (月～金曜 午前9時～午後5時)	受診する医療機関にお問い合わせください。

(※1)梅毒検査は、HIV検査を受ける方で希望する方が対象。
 3月1日から、北区ホームページからのインターネット予約も可能となります。
 (※2)容器の事前受け取りをおすすめしています。多人数の申込は、事前にお問い合わせください。

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6年5月～7月の方。4日間とも同一内容)	王子	6日(水)・13日(水)	
	赤羽	1日(金)・15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	18日(月)	
	赤羽	21日(木)	
	滝野川	28日(木)	
ツインズ・イン・北区(多胎児の会)(予)	王子	14日(木)	
	王子	18日(月)	
2歳児歯科健康診査(予)	赤羽	15日(金)	
	滝野川	1日(金)	
精神保健相談(予)	王子	14日(木)	
	赤羽	21日(木)	
専門医相談(依存症等)(予)	滝野川	1日(金)	
	王子	1日(金)	
	滝野川	8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。

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	4日 婦人科	水	6日 精神科	金	1日 眼科
		11日 内科		13日 整形外科		8日 耳鼻咽喉科
		18日 外科		20日 休み		15日 内科
		25日 内科		27日 皮膚科		22日 小児科
						29日 内科

(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)

記号の見方
 託児サービスあり…2歳以上の未就学児・有料 公演1週間前までに要予約
 表記の年齢からご入場いただける公演です
 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。

6/2日 奇想天外おもちゃの楽隊 『ヒネモス』～音楽をめぐる旅～

①10:30/②13:30
 北とびあ つつじホール

チューバからのこぎり、はたまた玩具のラッパまで! 思わず体が動き出しちゃう!? サークスみたいなコンサート♪



公演チケット購入者限定 ワークショップ開催!
 ヒネモスと一緒にオリジナル楽器を作って、ステージで披露しよう♪

6/1(土) 10:00/13:30
 定員 各回10名(抽選)
 ※詳細はHPをご覧ください。

※公演時間:①は60分 ②は90分のロングバージョン
 <全席指定> [区民割引]
 一般:2,500円 → 2,000円
 小学生以下:1,500円
 ※3歳から有料。2歳以下は保護者の膝上鑑賞に限り無料 (4/3(水)発売)

5/11日 ほくとぴあ亭 千円落語

13:00
 北とびあ15階ベガサスホール

誰でも気軽に落語デビュー! 旬な若手の噺に大笑い間違いなし♪



4/24日 はやしべさとし 三十歳の旅立ち

15:00
 北とびあ さくらホール

～叙情歌を道づれに～ 北区編 [残少]
 日本の美しい調べをやわらかな歌声でお届け♪ (発売中)

開催間近! 残席わずか!
3/9日 菅野祐悟コンサート2024
 17:00
 北とびあ さくらホール

大人気劇伴作曲家が 贈るサウンドトラックコンサート
 軍師官兵衛より(軍師官兵衛 メインテーマ)
 名探偵コナン 黒鉄の魚影より(名探偵コナン メインテーマ)ほか

5/19日 北区民オーケストラ 第37回定期演奏会

14:00
 北とびあ さくらホール

チャイコフスキーの3大バレエの中でも最も有名な作品を、ゲストダンサーと共に贈ります!



高橋俊之(指揮) 北区民オーケストラ(管弦楽)
 ゲスト: 朝枝尚子、加地暢文(バレエ)

チャイコフスキー: <くるみ割り人形>より <花のワルツ>(グラン・パド・ドゥ)ほか
 <全席指定> [区民割引]
 一般:1,500円 → 1,300円 (発売中)

※各公演詳細は財団ホームページをご覧ください。
チケットのお求め 発売初日は10:00～

ほくちケ (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
 ※(怒切)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。



行政書士会無料相談会

後援 北区

日 3月5日(火) 午後1時15分～4時15分 **場** 赤羽会館4階第6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