

北区ニュース

主な内容

- 9月は自殺対策強化月間です…2面
- 新型コロナウイルスワクチンのお知らせ……………3面
- 9月1日(水)から北区のウォーキングアプリ「あるきた」で渋沢栄一翁コースを配信します……………4面
- ぶらり散歩道……………5面

認知症になっても安心して暮らせるまちへ ～9月は「認知症を知る月間」です～



北区認知症支援キャラクター
「こんちゃん」

◆認知症カフェ「オレンジカフェきたい～な」

地域の支え合いを進める交流・活動の場です。認知症の人や家族、地域の方々、ボランティア、スタッフなどが参加しています。認知症の正しい情報案内のほか、認知症の相談も受け付けています。男性限定カフェ、家族の集いカフェもあります。

目場北区ニュースや北区ホームページでお知らせ



私たち 「高齢者あんしんセンター」 職員が、お手伝いします！



◆認知症地域支援推進員の配置

認知症に関する専門知識及び経験を有している認知症地域支援推進員を各高齢者あんしんセンターに配置し、認知症の人やその家族への支援を行っています。

◆認知症初期集中支援チーム

医師や地域の医療・介護の専門職で構成するチームです。認知症の疑いのある人や認知症の人及びその家族を訪問し、必要なサービスや医療の調整、家族支援などの初期支援(概ね6カ月)を集中的に行い、自立支援のサポートを行います。

=以下、共通=

問各高齢者あんしんセンター

その他認知症に関する区の取り組みは、2面へ

【高齢者あんしんセンター】

名称	電話番号
十条台高齢者あんしんセンター	(5948)5630
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	(6903)2712
十条高齢者あんしんセンター	(5948)9981
東十条・神谷高齢者あんしんセンター	(6908)4711
西が丘園高齢者あんしんセンター	(5924)7715
みずべの苑高齢者あんしんセンター	(5941)6722
赤羽高齢者あんしんセンター	(3903)4167
赤羽北高齢者あんしんセンター	(5948)5940
浮間高齢者あんしんセンター	(3558)3689
桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンター	(5924)0152
滝野川西高齢者あんしんセンター	(6903)4015
飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター	(3940)9175
滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター	(3822)6080
昭和町・堀船高齢者あんしんセンター	(6807)6961
新町光陽苑高齢者あんしんセンター	(5855)1219

認知症を知る月間

問長寿支援課 ☎(3908)9017

認知症は、誰でもなる可能性があり、誰でも関わる可能性があります。認知症になってもできる限り住み慣れたまちのよい環境で自分らしく暮らし続けるために、区ではさまざまな取り組みを行っています。

◆認知症 知ろう・つながろうin中央・赤羽・滝野川図書館

日9月1日(水)～30日(木) ※図書館開館日
 場中央図書館(十条台1-2-5)
 赤羽図書館(赤羽南1-13-1)
 滝野川図書館(西ヶ原1-23-3)

●認知症ブックフェア

認知症に関する知識や本人の声などのお勧め図書をまとめて展示

●認知症に関するパネル展示

認知症に関する知識や北区のサービスのご案内、認知症の人や家族などによるメッセージを紹介



◆「北区認知症あんしんなび」をご活用ください

認知症の進行にあわせて区で受けられるさまざまなサービスや認知症に関する情報をまとめた冊子です。各高齢者あんしんセンターの窓口で配布しています。



◆認知症 知ろう・つながろう

in王子カルチャーロード・ギャラリー

日9月1日(水)～14日(火)

場王子駅北口カルチャーロード・ギャラリー

【展示内容】

- 認知症の理解を深めるための情報案内
- 区が実施する認知症に関する取り組み
- 各高齢者あんしんセンターの紹介

◆認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症について正しい知識を持ち、偏見を持たず、認知症の人がその人らしく暮らしていけるように、温かい目で見守る応援者です。まずは、認知症について理解することから始めてみませんか。現在北区には2万7,000人以上のサポーターがいます。

受講された方には、「認知症の人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。

※各高齢者あんしんセンターで認知症サポーター養成講座を随時開催しています。



申込はこちら

●9月実施の認知症サポーター養成講座

対象	開催日	場所	定員	申込期間	問い合わせ先
区内在住、 在勤の方	9月25日(土) 午後2時～3時30分	オンライン開催 (Zoom)	20名 (申込順)	9月2日(木)午前10時～ 17日(金)午前0時まで 上記コードから申込	豊島高齢者あんしん センター ☎(6903)2712



「認知症サポーターカード」

9月は自殺対策強化月間です

ひとりで悩まないで、早めに相談を!

「気づいて!からだと心の限界サイン」

自殺は「追い込まれた末の死」であり、「誰にでも起こりえる危機」です。自殺の要因は失業や生活困窮、過労、人間関係の悩みなど、平均4つ以上の事柄が複雑に関係してひき起こることがわかっています。追い込まれる前に、周囲に助け(相談)を求めることは、自殺の予防につながります。ぜひ各相談窓口をご利用ください。

区では生活、学校、子育て、家庭や人間関係などそれぞれ専門相談窓口があります。各相談窓口連絡先は、北区ホームページ「北区の相談機関一覧」(下記コード)でご覧いただけます。また、健康支援センターではうつ病などのこころの病気や不調の相談に応じています。専門医相談(予約制)もあります。本人だけでなく、家族も相談できます。詳しくは各健康支援センターへお問い合わせください。

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



詳しくはこちら

特別相談期間

●有終支援いのちの山彦電話

日9月の火・水・金・土・日曜、祝日 正午～午後8時 ☎(3842)5311

※通常は火・水・金・土曜 正午～午後8時

●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9月16日(木)～20日(祝) 24時間受付 ☎(0570)087478(有料)

※通常は正午～午前5時30分(年中無休)

●自死遺族相談ダイヤル

日9月23日(木)～25日(土) 午前10時～午後8時

☎(3261)4350

※通常は毎週木曜 午前10時～午後8時 毎週日曜 午前10時～午後6時

●LINE相談

日午後3時～10時30分まで受付

[アカウント名] 相談ほっとLINE@東京

[生きるのがつらいと感じたら...]メニューから受付



相談ほっとLINE
@東京

●東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

東京都の自殺に関する常設ホームページです。「ここナビ」では、悩み別の相談窓口と各種情報が、パソコンやスマートフォンから簡単に検索できます

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

人と動物の共生を目指して飼い主の責任とマナーを守りましょう 動物愛護週間 日9月20日(祝)～26日(日)

問北区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎(3919)0431

ペットを飼う前に家族で考えましょう。

- ペットの一生を愛情と責任を持って面倒をみることができますか(犬やネコは十数年以上生きます)。
- ペットが飼える住まいですか。引っ越しの予定などありませんか。
- 家族みんな賛成ですか。アレルギー体質の人など慎重な判断が必要な人はいませんか。
- 毎日、ペットの世話に時間と手間をかけられますか。
- 鳴き声やにおいなどで近隣トラブルになる場合があります。迷惑をかけないようにしつけができますか。
- ペットを飼い続けることが困難になった場合、新しい飼い主を見つけることができますか。

【犬の飼い主さんへ】

- 頻りに吠えたり、長時間吠え続けたりすることがないように、しつけをしましょう。
- 放し飼いはせず、散歩のときも、リードなどをつけましょう。
- 散歩の際は、トイレを家ですませ、散歩の際にふんや尿をした場合は、忘れずに始末しましょう。
- 犬の首輪などに必ず登録の鑑札、注射済票を付けましょう。迷子札の役目にもなります。



【ネコの飼い主さんへ】

- ネコは屋内で飼いましょう。
- 不妊去勢の手術をしましょう。望まない繁殖を防ぐほか、発情期の鳴き声の抑制などが期待されます。
- 最後まで責任を持って飼いましょう。(ネコを捨てることは法律違反となり罰則対象となります。)



飼い主のいないネコにエサを与えている皆さんへお願い

- 飼い主のいないネコにエサを与える場合は、マナーを守りましょう。
- ①エサは適量を容器に入れ、立ち会って与えましょう。
 - ②食べ残しや容器は必ず片付けましょう(食べ残しを放置すると、害虫発生や悪臭など、近隣に迷惑が掛かります)。
 - ③ふん・尿を片付け、周辺を清掃しましょう。
 - ④不妊去勢手術をしましょう。望まない繁殖によるトラブルなどを防ぐことができます。
- ※マナーのないエサやりは、近隣の迷惑となります。むやみなエサやりは、やめましょう。
- ※区では、予算の範囲内で飼い主のいないネコの不妊去勢手術費の一部助成をしています。また、不妊去勢手術を実施することを要件としてネコの捕獲器の貸出を行っています。詳しくは、お問い合わせください。
- ※保健所ではネコの捕獲や保護は行っていません。

新型コロナウイルスワクチンのお知らせ

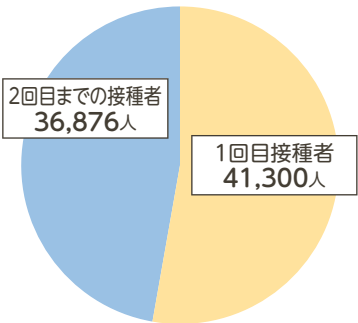
(以下は令和3年8月23日現在の情報であり、記載の内容は見直される場合があります)

新型コロナウイルスワクチン接種担当課

8月23日(月)現在の接種状況(数値は国のワクチン接種記録システムより計上しています)

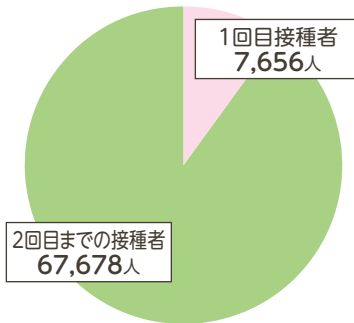
12歳から64歳の方の接種状況の内訳

78,176人(ワクチン接種した方)



65歳以上の方の接種状況の内訳

75,334人(ワクチン接種した方)



※グラフは、北区に住民登録していない方や年齢不明の方を除きます。

各年代の接種状況 (8月23日現在)

年代	接種対象者※	接種済の方 (1回目の接種を終えている方)	接種率
100歳以上	284	162	57.0%
90歳~99歳	6,768	4,866	71.9%
80歳~89歳	25,339	21,071	83.2%
75歳~79歳	17,125	14,940	87.2%
70歳~74歳	22,506	19,658	87.3%
65歳~69歳	17,115	14,637	85.5%
60歳~64歳	17,436	12,337	70.8%
50歳~59歳	46,113	18,909	41.0%
40歳~49歳	53,404	20,148	37.7%
30歳~39歳	53,736	14,277	26.6%
20歳~29歳	45,743	10,828	23.7%
12歳~19歳	15,998	1,677	10.5%
年齢不明		707	
合計	321,567	154,217	48.0%

※接種対象者の人数は、7月31日時点の人数です。
※北区に住民登録していない方は除きます。

16歳未満の方の接種時のお願い

12歳から15歳の方が接種される場合、原則保護者の同伴が必要です。医療機関によっては、保護者が説明書を読んだうえで、あらかじめ予約票に保護者が署名することにより、保護者の同伴なしで接種を受けることができます場合があります。医療機関の対応は、予約システムに掲載の医療機関情報や、各医療機関ホームページ等で、接種前にご確認ください。

医療機関によって、接種対象者の年齢に制限がある(「未成年者のみ」や「16歳未満不可」など)場合がありますので、予約時にご確認ください。

※北区の予約受付サイトから予約される場合は、接種会場名及び予約枠名を必ずご確認ください。

次回のワクチン接種予約枠追加のお知らせ[9月25日(土)正午から]

ワクチン接種の予約枠は、国からのワクチン供給量に応じて、順次追加します。
次回の12歳以上の方を対象とした予約枠の追加は、9月25日(土)正午から予約受付開始を予定しています。
今後の予約枠情報については、詳細が決まり次第、北区ニュースやホームページ等でお知らせします。

ワクチン接種の予約方法

北区の新型コロナウイルスワクチン接種のホームページ
や北区コールセンターからご予約ください。

HP <https://www.city.kita.tokyo.jp/wakuchin.html>
(予約は24時間受付)



詳しくはこちら

[ワクチン接種の予約や北区ワクチン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】平日: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・韓国語にも対応

[ワクチンの効果や副反応など一般的なお問い合わせ]

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

☎ 0120(761)770

受付時間:午前9時~午後9時(土・日曜、祝日も開設)

令和3年度の健診・がん検診について

健診期間を大幅に拡大しました。現在実施している健(検)診は下記のとおりです。

○受診券をお送りしているもの

受診の際は、受診券が必要です。紛失された方は健診コールセンターまでご連絡ください。

健診名	対象者 ※年齢は令和4年3月31日現在	健診期間	自己負担金 ※生活保護等を受給している方は自己負担金免除
特定健康診査(※1)	北区国民健康保険にご加入の40~74歳の方	令和4年 1月31日(月)まで	無料
後期高齢者健康診査(※1)	75歳以上の方 一定の障害のある65~74歳の方		無料
歯周病検診	40,45,50,55,60,65,70歳の方		無料
口腔機能維持向上健診	75,77,79,80,81,83,85歳の方		無料
胃がんハイリスク検診	30,40歳の方で、過去に胃がんハイリスク検診を受けていない方		1,000円
耳の健診	65歳以上の奇数年齢の方	10月30日(土)まで	500円
眼科健診	40,45,50,55,60,65,70,75,80歳の方	11月30日(火)まで	500円

※1 大腸がん検診も同時実施できます。受診される場合は、医療機関の受付にお申し出ください(自己負担金…300円)。

=以下、共通=

問先 健診コールセンター

☎ (3908)9034 FAX (3905)6500



○個別にお申し込みが必要なもの

受診の際は、受診券が必要です。お申し込みされる方は健診コールセンターまでご連絡ください。

健診名	対象者 ※年齢は令和4年3月31日現在	健診期間	自己負担金 ※生活保護等を受給している方は自己負担金免除
若年健康診査	30~39歳の方	令和4年 1月31日(月)まで	1,000円
胃がん検診 (内視鏡またはバリウム検査)	50歳以上で、前年度胃内視鏡検査を受けていない方		無料
子宮がん検診	20歳以上の女性で、前年度子宮がん検診を受けていない方 (受診間隔2年に1回)	10月30日(土)まで	無料
乳がん検診(第4回)	40歳以上の女性で、前年度乳がん検診を受けていない方 (受診間隔2年に1回)	11月1日(月)~ 12月31日(金)	1,000円
胃・肺・大腸・子宮がん検診 (会場:東京都予防医学協会)	胃がん検診(バリウム検査)…37歳以上で、前年度胃内視鏡検査を受けていない方 肺がん検診…40歳以上の方(※2) 大腸がん検診…37歳以上の方 子宮がん検診…20歳以上の女性で、前年度子宮がん検診を受けていない方(受診間隔2年に1回)	月~金曜 (土・日曜、祝日、 年末年始、3月31日 を除く)	胃がん…無料 肺がん…500円 (喀痰検査+300円) 大腸がん…300円 子宮がん…無料



お電話またはホームページで
ご確認ください。

※2 喫煙指数600以上(喫煙指数=1日の喫煙本数×喫煙年数)で、50歳以上の方は、喀痰検査を併せて行います。

消費生活センター 「高齢者被害特別相談」

日 9月13日(月)~15日(水) 午前9時30分~午後4時

内 高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目指し、特別相談を行います。

●一人で悩まずご相談ください

「身に覚えのない架空・不当請求」「必要のないリフォーム工事」など、高齢者の消費者被害は一向になくなりません。以前に被害にあった方を狙った「二次被害」も高齢者に多くみられます。パンフレットが送られたり、電話や訪問などで勧誘があったりしたら、契約前に消費生活センターにご相談ください。特別相談日以外でも高齢者被害相談を受け付けています。まずは電話でご相談ください。

問場先 消費生活センター(北とぴあ11階) ☎ (5390)1142 【受付時間】月~金曜:午前9時30分~午後4時

9月1日(水)から 北区のウォーキングアプリ 「あるきた」で

渋沢栄一翁コースを配信します

「あるきた」は、健康づくりにおすすめの北区ウォーキングアプリです。

9月1日(水)から、あるきたコースチャレンジで北区ゆかりの偉人「渋沢栄一翁コース」が配信されます。王子飛鳥山周辺の渋沢翁ゆかりの地を巡る、見どころたっぷりのコースです。ぜひご利用ください。

あるきたコースチャレンジでは、他にも北区おすすめのウォーキングコースを17コース配信しています。こちらのコースもお楽しみください。



あるきたアプリのダウンロード方法

右記コードから無料でダウンロードできます(通信費はご利用者様負担)。

あるきたコースチャレンジの利用方法

「あるきた」内で「イベント>あるきたコースチャレンジ」からチャレンジしたいコースを選択の上、すべてのチェックポイントをチェックするとコース制覇となります。
※令和3年度から何度でもコースチャレンジが可能となりました。(ただし、ポイント獲得は月1回)

景品抽選応募期間

※渋沢栄一翁コースでは、ポイント2倍となるキャンペーンを実施中です。

9月1日(水)～20日(祝)、12月1日(水)～20日(月)の2回実施予定

(一部区内在住18歳以上対象) ※変更の場合あり

1口1,000ポイントで景品の抽選に応募できます。今回から新しく協賛景品も加わりましたので、ぜひチェックしてみてください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ウォーキングを行う際は、できるだけマスクを着用し、人が多い場所を避け、少人数で行いましょう。また、健康維持のために、座っている時間を減らし、足踏みするなど身体を動かすことが大切です。

問 健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068

アプリに関するお問い合わせ

カラダライブコールセンター

☎0570(077)122 月～金曜(祝日を除く) 午前9時～午後6時



詳しくはこちら



令和4年度 北区立中学校入学者向け説明会について

令和3年7月31日現在

9月から、来年度区立中学校入学予定のお子さんと保護者を対象に、各中学校で説明会を実施します。指定校の説明会の日程を確認のうえ、ご参加ください。

なお、日程については、各区立小学校を通じて、通知でもご案内しています。

説明会について不明な点は、各中学校にお問い合わせください。

※小学校の説明会については、令和4年1月下旬から実施予定です。11月下旬にお送りする就学通知書に日程表を同封予定です。

就学する学校について～北区は指定校制度です～

区は、就学すべき小・中学校を住所地(住民基本台帳法の規定により届け出た住所)により指定する指定校制度をとっています。原則として、住所により定められた通学区域内の指定校に入学していただくことになります。通学区域については、北区ホームページにてご確認ください。

問 学校支援課学事係(区役所滝野川分庁舎1階) ☎(3908)1541 または各学校

地区	学校名	実施年月日	開始時間	会場	
王子地区	王子桜中学校	11月6日(土)	午前10時40分～	体育館	
	十条富士見中学校	11月6日(土)	午前10時45分～		
	明桜中学校	令和4年2月5日(土)	午前10時～		
赤羽地区	堀船中学校	10月20日(水)	午後3時～		
	稲付中学校	令和4年2月14日(月)	午後4時～		
	赤羽岩淵中学校	令和4年1月15日(土)	午前10時45分～		
	桐ヶ丘中学校	11月26日(金)	午後1時30分～		
滝野川地区	神谷中学校	10月26日(火)	午後3時～		
	浮間中学校	令和4年2月8日(火)	午後3時～		
	浮間中学校	12月11日(土)	午前11時～		
滝野川地区	田端中学校	9月25日(土)	午前11時～		
	滝野川紅葉中学校	11月24日(水)	午後3時10分～		
	飛鳥中学校	9月17日(金)	午後3時～		
		令和4年2月19日(土)	午前9時30分～		

※開始時間等変更になる場合があります。詳細は各学校にお問い合わせください。

障害者福祉センター趣味の講座

対 区内在住の15歳以上で、障害者手帳(身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳)をお持ちの方。または難病の方で、継続して受講が可能な中軽度の障害のある方。

※付き添いを希望する方はご相談ください。

日 内 師 定 右表のとおり。詳しい日程は受講決定後にお知らせします。

申 往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照。第2希望まで記入可。ファクス申込の方はファクス番号も記入)で、9月21日(火)(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(土・日曜、祝日を除く)

☎(3905)7121 FAX(3905)7116 E-mail:c-jigy@city.kita.lg.jp

講座名	日程	内容	講師	定員(抽選)
中国健康法(太極拳)	10月5日～令和4年2月1日 原則第1・3火曜日 計8回 午後1時30分～3時	体をゆっくり動かし「気」と血液の循環を促します。	吉野昭江氏	10名
コーラス	10月7日～令和4年3月3日 原則第1・3木曜日 計9回 午前10時～11時30分	のびのびと歌を歌いながら、コーラスの基本を身につけます。	大隅桂子氏	10名

☆今年度「健康麻雀講座」は実施しません。

☆詳しい日程は受講決定後にお知らせします。

☆期間、回数等は変わることがありますのでご了承ください。

9月は健康増進普及月間です

統一標語

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」

日本は世界でも有数の長寿国といわれていますが、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病で亡くなる人の割合が増えています。

健康で自立した生活を送れるように、できることから健康づくりをはじめませんか。

毎日10分の運動をプラス

日本人の平均的な歩数から考えると理想的な歩数まであと1,000歩、時間的に10分程度足りません。通勤・通学や買い物のついでにプラス10分歩いてみましょう。

1日70グラムの野菜をプラス

野菜の理想的な摂取量は1日あたり350グラムです。現在日本人の平均摂取量は280グラムで、あと70グラム足りません。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分プラスしてみましょう。

禁煙でタバコの煙をマイナス

タバコには発がん物質をはじめ非常に多くの有害物質が含まれています。ご自身やご家族のためにも禁煙しましょう。

健診・検診で健康チェック

病気の早期発見は早期治療・早期回復につながります。定期健診や各種がん検診を受診しましょう。

健康推進課

産業技術高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会

①「自己PRに役立つ理系中学生のための自分発見講座」

対 中学3年生 日 11月20日(土) 午前10時～正午

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 進路を考えるにあたり、自分の強みをカードで発見して、自己PRに役立つきっかけをつくりま。定 12名(抽選) 費 2,600円

②「福祉機器に関するものづくり講座」

対 一般・技術者 日 11月20日(土) 午後1時～4時

場 都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス

内 福祉機器のものづくりに関して、人間工学との関連性について講義します。車椅子を題材とした構成部品の設計方法を紹介後、簡単な部品の設計を体験します。応用事例紹介後、解析モデルを操作し解析方法を体験します。

定 12名(抽選) 費 2,100円

③「高齢者・障害者の生活を支える新しい技術(応用編)」

対 一般・技術者 日 11月27日(土) 午後6時～8時

場 東京都立大学秋葉原サテライトキャンパス(千代田区外神田1-18-13秋葉原ダイビル12階) 内 高齢者・障害者に関連する研究・開発の現状の問題点や課題、生活支援工学の展望等についての理解を深め、機器のほか、サービスや制度について網羅的に学びます。定 30名(抽選) 費 800円

=以下、①～③共通=

師 同校教員 申 ①②…11月4日(木)、③…11月11日(木)までに同校ホームページ申込フォームから申込

問 先 都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス

☎(3801)0145 HP https://www.metro-cit.ac.jp

シルバースポーツウィーク

～区立スポーツ施設高齢者無料開放～

9月20日(祝)～28日(火)の期間中は、ご高齢の方を対象に、区立スポーツ施設を無料開放します。
 対区内在住の65歳以上の方 ※庭球場は区内在住の65歳以上の方が半数以上いるグループ
 日場内申下表のとおり ※年齢確認できるものを持参してください。 ※実施日は施設・種目などにより異なります。
 問先 スポーツ推進課スポーツ支援係 ☎(5390)1135

開放施設	種目	開放日	時間	備考
滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)(C面) ☎(3940)1801 桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)(F面) ☎(3908)2316 中央公園(十条台1-2-1)(B面) ☎080(6883)4546 新河岸川(岩淵町41)(E面) ☎(3902)7381 浮間舟渡(浮間4-27-1)(D面) ☎(3967)4751 北運動場(神谷2-47-6) ☎(3902)5639	テニス (グループ利用)	9月20日(祝)	午前8時～午後4時	当日現地受付(先着順) ※用具持参 コートは1グループ2時間まで
赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27) ☎(5948)9281	サッカー	9月22日(水)	正午～午後3時	当日現地受付(先着順) ※用具持参 高齢者個人利用と合同
十条台小学校温水プール(中十条1-5-6) ☎(5993)8337	水泳	9月20日(祝)～25日(土)(21日(火)を除く)	開放時間は日によって異なりますので、詳しくは施設にお問い合わせください。	当日現地受付(先着順) ※延長料金は無料開放の対象にはなりません。
滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) ☎(3940)1801	トレーニングルーム	9月20日(祝)～25日(土)(21日(火)を除く)	午前9時～午後9時10分	当日現地受付(先着順) ※用具持参 卓球・バドミントンは3部制 弓道・アーチェリーは有段者のみ利用可 詳しくは各施設にお問い合わせください。
	エアロビクス	9月22日(水)	午前9時45分～正午(2部制)	
	バドミントン		午後3時30分～9時10分(3部制)	
	卓球	9月24日(金)	午後3時30分～9時10分(3部制)	
	剣道	9月22日(水)	午後6時30分～9時10分	
	弓道	9月28日(火)	午前9時～午後3時	
桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57) ☎(3908)2316	バレーボール	9月24日(金)	午前10時～正午	
	トレーニングルーム	9月20日(祝)～25日(土)(21日(火)を除く)	午前9時～午後9時10分	
	柔道	9月24日(金)	午後6時30分～9時10分	
赤羽体育館(志茂3-46-16) ☎(3901)3140	剣道	9月28日(火)	午後6時30分～9時10分	
	弓道・アーチェリー	9月20日(祝)	弓道…午前9時～正午 アーチェリー…午後0時30分～3時	
	トレーニングルーム	9月20日(祝)～25日(土)(21日(火)を除く)	午前9時～午後9時10分	
	バドミントン	9月24日(金)	午後3時30分～9時10分(3部制)	
	弓道	9月20日(祝)	午前9時～正午	

北区体育協会 スポーツ教室

対日場定費下表のとおり 申往復はがき(記入例参照。希望する時間帯、緊急連絡先も記入)またはホームページで、9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/>



申込はこちら

教室名	対象(区内在住、在勤)	日程	時間	場所	定員(抽選)	費用
バドミントン	18歳～75歳の方(学生を除く)	10月7日～12月9日 毎週木曜 計10回	午後6時45分～8時30分	滝野川体育館アリーナ	30名	各9,200円
卓球	18歳～80歳の方(学生を除く)				35名	
シニアシェイプピクス 赤羽	50歳～80歳の方	10月1日～11月19日 毎週金曜 計8回	①午後1時30分～2時30分 ②午後3時～4時	赤羽体育館エクササイズスタジオ(志茂3-46-16)	各25名	各7,400円
シニアシェイプピクス 王子		10月4日～11月29日(11月8日を除く) 毎週月曜 計8回	①午後1時40分～2時40分 ②午後3時10分～4時10分	北とびあ地下1階多目的ルーム		
ボクサ&キック女性	18歳～65歳の女性	10月8日～12月17日 毎週金曜 計11回	①午後6時30分～7時30分 ②午後7時40分～8時40分	滝野川体育館プレイルーム	各20名	各1万100円

10月9日(土)は 区内スポーツ施設を無料開放します

場内申下表のとおり
 ※無料開放の施設・種目は表のほかにもあります。詳しくは、北区ホームページをご覧ください。 ※抽選または事前予約を行わない種目は、当日直接会場へ
【無料時間】午前9時～午後5時 ※種目により利用時間が決まっています。
 問先 スポーツ推進課スポーツ支援係 ☎(5390)1135
 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316 滝野川体育館 ☎(3940)1801
 北運動場 ☎(3902)5639

開放施設	種目	受付方法等
赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)	サッカー(午前…少年、午後…一般)	9月17日(金)午前9時から北運動場で抽選 ※抽選会は1団体につき1名まで※2時間ごとの利用
新荒川大橋サッカー場(赤羽北1-22-22先)	サッカー(少年・一般)	
北運動場(神谷2-47-6)	サッカー(午前…少年、午後…一般)	
浮間子どもスポーツ広場サッカー場・フットサル場(浮間4-27-1)	少年サッカー フットサル(少年・一般)	9月10日(金)午前9時30分から北とびあ8階802会議室で抽選 ※抽選会は1団体につき1名まで※2時間ごとの利用
浮間子どもスポーツ広場野球場(浮間4-27-1)	少年野球	
新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)	軟式野球・ソフトボール(少年・一般)	9月10日(金)午前10時30分から北とびあ8階802会議室で抽選 ※抽選会は1団体につき1名まで※2時間ごとの利用
中央公園野球場(十条台1-2-1)		
中央公園テニスコート(十条台1-2-1)	テニス・ソフトテニス	9月10日(金)午前10時30分から北とびあ8階802会議室で抽選 ※抽選会は1団体につき1名まで※2時間ごとの利用
滝野川体育館テニスコート(西ヶ原2-1-6)		
桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57)		
浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1)		
新河岸川テニスコート(岩淵町41)		
滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)	卓球・バドミントン	当日現地受付 ※2時間ごとの利用
桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)		滝野川体育館で先着順に予約受付 受付期間:9月15日(水)～30日(木)※1時間ごとの利用 桐ヶ丘体育館で先着順に予約受付 受付期間:9月15日(水)～30日(木)※1時間ごとの利用

北区の
魅力を再発見!

ぶらり散歩道

今年度は、北区に息づく渋沢翁の足跡や関連施設についてご紹介いたします。
 問 シティプロモーション推進担当課 ☎(3908)1364

渋沢栄一と関東大震災

1923年9月1日に発生した関東大震災は、関東地方の広域に甚大な被害をもたらしました。この関東大震災の復興に、渋沢栄一翁が深く関わっています。

震災時、渋沢翁は日本橋にある渋沢事務所におり、所員と打ち合わせをしていました。激しい揺れや建物が崩れる中、所員とともに近くの第一銀行に難を逃れたのち、飛鳥山の渋沢邸へと避難します。家族は故郷の血洗島(埼玉県深谷)への避難を勧めますが、渋沢翁は「わしのような老人は、こういう時にいささかなりとも働いてこそ、生きている申し訳がたつようなものだ」と伝えて、飛鳥山の邸宅に残りました。この時、渋沢翁83歳。

北区の被害は、王子町で、全壊・半壊とも1,000棟を超えていましたが、渋沢邸のある滝野川町は比較的被害が少なく済みしました。そのため、大勢の被災者が押し寄せ、食糧問題に直面することになります。そこで、渋沢翁は食糧手配を指示し、渋沢邸を食糧品配給本部として、救護・救援を行いました。食糧品配給は、当時隣接していた岩淵町の宝幢院でも行われ、渋沢翁の食糧調達は内務省の配給が始まる9月12日まで続きました。

渋沢邸のあった飛鳥山を訪れた際は、さまざまな震災復興に尽力した渋沢翁の姿を想像しながら散歩してみてください。



宝幢院境内での救援米配給の様子(北区飛鳥山博物館所蔵)



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

今後、新型コロナウイルス感染症の影響により、区の事業・イベントを中止・延期することがあります。最新情報は北区ホームページをご覧ください。
区の事業・イベントに参加をされる際は、事前の検温、マスクの着用や咳エチケット、手洗い等の感染症予防対策にご協力をお願いします。

第3回 北区議会定例会

- 9月13日(月) 本会議
14日(火) ★本会議
16日(木) 区民生活委員会 文教子ども委員会
17日(金) 健康福祉委員会 建設委員会
21日(火) 企画総務委員会
24日(金) 決算特別委員会①
27日(月) 決算特別委員会②
28日(火) 決算特別委員会③
30日(木) 決算特別委員会④
10月1日(金) 決算特別委員会⑤
7日(木) 議会運営委員会
8日(金) 本会議

すべての会議を公開しています。傍聴希望の方は、当日、区議会事務局(区役所第一庁舎4階)へお申し出ください。
★9月14日(火)の本会議は開会しない場合がありますので、傍聴希望の方は区議会事務局までお問い合わせください。
※会議日程は変更になる場合がありますので、最新の日程は北区議会ホームページでご確認ください。なお、会議はいずれも午前10時開会の予定です。

【北区議会傍聴に関するお願い】
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、区議会の傍聴はできる限りお控えくださいますようお願いいたします。なお、傍聴にお越しの際は感染症予防対策にご協力ください。
問 区議会事務局議事調査係 ☎(3908)9948

お知らせ

家具転倒防止器具等の取り付け支援事業を実施します

自力では家具転倒防止器具等の取り付けが困難な方を対象に、お持ちの器具の取り付けを無償で支援します。詳しくは下記窓口で配布する申請書をご覧ください。
【申請書配布窓口】防災・危機管理課、高齢者あんしんセンター、地域振興室、区民事務所、北区ホームページ
申 申請書に記入し、令和4年2月28日(月)までに窓口持参または郵送で申込
問先 〒114-8508(住所不要) 防災・危機管理課(区役所第一庁舎2階13番) ☎(3908)8184

9月30日(木)は固定資産税・都市計画税第2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、お手元の納付書裏面に記載されている金融機関、コンビニエンスストア等でお納めください。クレジットカードやスマートフォン決済アプリでも納付できます。安心・便利な口座振替もご利用ください。
問 北都税事務所 ☎(3908)1171

都市計画の原案への公述申出と公聴会

【対象計画案】東京都市計画防災街区整備方針
【縦覧期間】9月1日(水)～15日(水)(土・日曜を除く)
【公述申出】1人10分以内。区域内に在住か計画案に利害関係のある方は公述申出書を郵送で、9月15日(水)(必着)まで
【計画案の縦覧及び申出書の配布場所】東京都都市整備局都市計画課が関係区市町村(北区は都市計画課(区役所第一庁舎3階14番))
※申出書はホームページからも入手できません。詳しくはホームページをご覧ください。

●公聴会
日 10月19日(火)・20日(水) 午後7時から
場 都庁議会棟都民ホール(新宿区西新宿2-8-1)
申 当日、直接会場へ
※公述希望者がいない場合は中止となりますので、下記の問い合わせ先にご確認の上、お越しください。

=以下、共通=
問先 〒163-8001(住所不要)東京都都市整備局都市計画課 ☎(5388)3336
HP https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/keikaku/seido_5.htm

王子第一小学校の新校舎が完成しました

区の小学校では4校目の改築となる王子第一小学校の新校舎が9月1日(水)に開設します。
【建物概要】所在地…王子5-14-18
敷地面積…約9,193㎡ 延床面積…約8,476㎡(地上4階建) 主な施設…普通教室(各学年3教室)、体育館、屋上プール、ステップホール・なかよしホール
問 学校改築施設管理課計画係 ☎(3908)9277



募集

特定個人情報保護評価書(案)に対する意見を募集します

地方公共団体は、マイナンバーの利用によるプライバシーや個人情報への影響を事前に評価し、その保護措置を講じる「特定個人情報保護評価」を行うことが法律で定められています。
区では、予防接種に関する事務について特定個人情報保護評価書を作成し、公表していましたが、この度再評価が必要となる「重要な変更」を加えることになったため、再評価書(案)を作成しました。
再評価書(案)について区民の皆さんのご意見を募集します。

【閲覧場所】総務課(区役所第一庁舎3階3番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、区立図書館及び北区ホームページ
【意見提出期間】9月1日(水)～30日(木)(必着)まで
【意見提出方法】郵送、ファクス、窓口を持参またはEメールで提出
※必ず案件名、氏名・住所を記入
問先 〒114-8508(住所不要)総務課文書係(区役所第一庁舎3階3番) ☎(3908)8624 FAX(3905)3423
EM somu-ka@city.kita.lg.jp

北区文化芸術祭 出品・参加者募集

共催 北区文化振興財団
●美術展 作品募集
対 区内在住、在勤、在学の方
日 10月30日(土)～11月3日(祝)
午前10時～午後6時30分(最終日午後5時まで) ※搬入日:10月28日(木)
場 北とぴあ展示ホール
申 指定申込用紙あり。詳しくは事務局へ
問先 北区美術会事務局 返町 ☎(3909)0621

●茶華道展 華道作品募集
対 区内在住、在勤の方
費 3,000円
申 はがき(記入例参照。あれば雅号・流派、作品幅・奥行・高さも記入)で、9月30日(木)(必着)まで。詳しくは事務局へ
問先 北区茶華道連盟 島村 ☎(3911)8223

●陶芸展 作品募集
対 区内で陶芸活動をしている方
申 指定申込用紙にて11月11日(木)(必着)まで。詳しくは事務局へ
問先 北区陶芸会 近藤 ☎(3949)6091

講座・催し

草木染講座のお知らせ

対 区内在住、在勤の方(親子歓迎)
日 9月12日(日) 午前10時～正午
場 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(北区豊島5-6-1)(月・火曜休館)
内 ピラカンサスを使った草木染講座です。
師 染色家 小池啓子氏
定 30名(申込順)
費 1,000～2,000円(スカーフなどの材料費)
申 Eメール(記入例参照)または電話で、9月5日(日)～9月9日(木)まで
問先 東京都北区環境教育を進める会 広報 渡辺 ☎090(7262)7723
EM nabecyanmiko@yahoo.co.jp

赤羽文化センターPC特別講座「みんなのパソコンひろば」

日 10月7日(木) 午後6時30分～8時30分
内 パソコン相談ミニセミナー「Word2013で写真付きハガキの作成」
師 堀 愛弓氏
定 12名(抽選)
費 2,000円(テキスト代金含む)
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話、申込コードまたは直接窓口で9月24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講座

①区民講座「通じてうれしい、読めて楽しい!旅行で使いたくなるタイ語講座」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 10月2日～30日 毎週土曜 計5回 午前10時～正午
師 タイ語通訳 加藤伊月氏
定 15名(抽選)
費 1,000円程度(テキスト代)
申 往復はがき(記入例参照)で、9月17日(金)(必着)まで

②特別講座「人生100年時代の健康づくり～秋の筋トレ・ウォーキングで活動力をアップ～」
対 60歳以上の方
日 10月12日・19日 各火曜 計2回 午前10時～11時
内 筋力トレーニング・ストレッチ・ウォーキング姿勢の指導など
師 健康運動指導士 定 14名(抽選)
費 2,000円(2回分・保険料を含む)
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、9月28日(火)(必着)まで
=以下、①②共通=
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 FAX(5394)1231

消費者カレベルアップ講座 事故にあわない!あわせない!子どもの身の回りにある製品と安全

かわいい抱っこひもやテーブルクロス、お気に入りのおもちゃ…子どもの身の回りにあるものが、思わぬ事故につながる危険があります。ぜひ一緒に学びませんか。
対 区内在住・在勤・在学の方
日 10月7日(木)午後2時～3時30分
場 北とぴあ7階701会議室
師 NPO法人Safe Kids Japan 太田由紀枝氏 定 20名(申込順)
申 9月7日(火)午前9時から電話、ファクス、Eメール(記入例参照。手話通訳希望有無、オンライン受講(Zoom)希望の方は「オンライン希望」も記入)または消費生活センターウェブサイトから申込
※手話通訳希望有無は、9月22日(水)までに申込
※オンライン受講希望の方は、当日のオンライン接続環境については、参加者ご自身で準備してください。
問先 消費生活センター ☎(5390)1239 FAX(5390)1143
EM shouhi@city.kita.lg.jp



詳細・申込フォームはこちら

障害者福祉センタータブレット講座(視覚障害者対象)

対 区内在住の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 10月2日～30日(23日を除く) 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、9月21日(火)(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-jigyoo@city.kita.lg.jp

◆カラダの不調にかかわるさまざまなツボを刺激して活カアップ! 赤羽体育館「中国式足ツボ健康講座」

対 区内在住、在勤、在学で16歳以上の方
日 9月18日(土) 午前10時30分～11時30分 **師** 江川洋子氏 **定** 20名(申込順)
費 1,010円
申 9月2日(木)午前10時から電話申込
問 場先 赤羽体育館(志茂3-46-16)
☎ (3901)3144

◆北区ワンコイン市

日 9月18日(土)
内 区内商店街が魅力的なワンコイン(100円、500円)の商品を用意して開催します。 ※開催時間は各商店街で異なります。
問 北区商店街連合会
☎ (5390)1200
 産業振興課商工係
☎ (5390)1235

商店街名	所在地
霜降銀座栄会	西ヶ原1丁目付近
御代の台仲通り商店会	滝野川6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
北とびあ通り商店会	王子1丁目付近

◆(仮称)彫刻アトリエ館公開見学会

日 9月27日(月)～10月3日(日)
 ①午前10時 ②午後1時
場 (仮称)彫刻アトリエ館(西ヶ原1-16-7)
定 各8名(申込順) ※人数変更の場合あり
申 9月1日(水)午前9時からEメール(記入例参照。全員の氏名、希望日時を記入)または電話で申込
 ※Eメールの件名は「アトリエ見学会」
問 先 北区文化振興財団
☎ (6338)5711 午前9時～午後5時(休館日を除く)
EM kcf_bunkasinkou@kitabunka.tokyo



◆福祉のしごと総合フェア

主催 北区・北区社会福祉協議会・東京都福祉人材センター・ハローワーク王子

対 区内で働きたい方
日 9月17日(金) 午前11時～午後4時
場 北とびあ13階飛鳥ホール
内 福祉職の相談・面接会を開催します(相談のみの場合は履歴書不要、服装自由)。事業者の個別相談ブース
申 完全予約制
問 先 北区社会福祉協議会
☎ (3906)2352

◆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 9月18日(土) 午後2時～4時
場 王子小学校王子ホール(王子2-7-1)
内 続 映画音楽とスタンダードジャズのギター弾き語り **師** 弾き語り人 川上政彦氏
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
HP <http://www.kitaku-zatsugaku.jp/>

◆初心者剣詩舞講座

後援 北区文化振興財団

対 区内在住、在勤で全回参加できる方
日 10月2日～23日 毎週土曜 計4回
 午前10時～11時30分
場 ココキタ 稽古場(北区豊島5-3-13)
内 基本指導(剣その他貸与)
師 北区吟剣詩舞道連盟講師
定 10名(抽選) **費** 2,000円(4回分)
申 往復はがき(記入例参照)で、9月17日(金)(必着)まで
問 先 〒115-0052 赤羽北2-19-10-305 北区吟剣詩舞道連盟 高橋
☎ (3900)2407

◆空き家・相続・不動産無料相談会

後援 北区

日 9月14日(火) 午後1時～5時
場 北とびあ8階806会議室
内 空き家、相続・贈与、不動産全般の問題に不動産鑑定士、税理士等が対応
定 10組(申込順)
申 相談会前日までに電話で申込
問 先 NPO法人日本地主家主協会
☎ (3320)6281

◆駿台天文講座(対面とオンライン)
 「国際天文学連合(IAU)と日本の天文学」

後援 北区教育委員会

対 区内在住、在勤、在学の方
日 9月18日(土) 午後5時～6時
師 東京大学名誉教授 岡村定矩氏
定 対面…10名(抽選) オンライン…20名(申込順)
申 対面…往復はがき(記入例参照)で、9月13日(月)(必着)まで
オンライン…9月15日(水)までにホームページまたはフォーム(<https://forms.gle/VAKZBC57WYWhPcQ4A>)で申込
問 場先 〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 布施・篠原
☎ (3913)5735
HP <http://www.sundaigakuen.ac.jp>

スポーツ

◆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…10月5日～11月30日(11月23日を除く) 毎週火曜
 ①午前9時～11時 ②午前11時～午後1時
 10月7日～11月25日 毎週木曜
 ③午前11時～午後1時
初中級クラス…10月8日～11月26日 毎週金曜
 ④午前9時～11時 ⑤午前11時～午後1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、9月15日(水)(必着)まで
問 先 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 **☎** (3902)5639

◆赤羽体育館 ヴォイストレーニング教室

対 区内在住、在勤、在学の16歳以上の方
日 10月1日～12月24日 毎週金曜 計13回
 ①9時30分～10時30分
 ②10時45分～11時45分
定 各20名(抽選)
費 各1万3,650円
申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、9月17日(金)(当日消印有効)まで
 ※1通1レッスン
問 場先 〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 **☎** (3901)3140

◆滝野川体育館Ⅲ期スポーツ教室

内 ①やさしいヨガ ②やさしいピラティス
 ③ヨガでリラクセス ④シニア向け筋力アップトレーニング ⑤機能改善トレーニング
 ⑥ZUMBA ⑦キッズチア ⑧初級エアロビクス ⑨サタデーヨガ&ピラティス
 ⑩リトミック教室1部2部
 ※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。
=以下、共通=
申 往復はがき(記入例参照)で9月13日(月)(当日消印有効)まで
 ※定員を超えた場合は抽選
問 場先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 **☎** (3940)1801
HP <http://akatai.net>



◆キンボールスポーツ交流大会 KITA-CUP

主催 北区スポーツ推進委員協議会
 共催 北区

対 中学生以上のキンボール愛好者
[種目及び募集数] チャレンジB(中学生以上、両手ヒットのみ)…20チーム
 ※今回のKITA-CUPは、ジュニアやチャンピオンカテゴリーは中止
 ※申込状況により変更及び抽選の場合あり
 ※1チーム4～6名で編成
日 11月14日(日) 午後1時～4時(正午受付開始)
場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
費 1チーム2,000円(保険料含む)
申 詳しくは、ホームページをご覧ください。
問 先 北区スポーツ推進委員協議会 **[事務局]** スポーツ推進課スポーツ推進係
☎ (5390)1134
HP <http://sports-kita.com>

◆初心者アーチェリー教室

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤、在学の高校生以上の方
日 9月30日～10月28日 毎週木曜 計5回
 午後6時30分～8時30分
場 桐ヶ丘体育館弓道場(赤羽台3-17-57)
定 10名(抽選) **費** 2,000円
申 9月9日(木)までにEメール(記入例参照)で申込
問 先 北区アーチェリー協会 山本
☎ (3905)4782
EM kitaarchery@yahoo.co.jp

輝く☆未来の星コンサートにご招待

日 10月17日(日) 午後2時開演(1時30分開場) **場** 北とびあ2階さくらホール
内 北区立王子桜中学校吹奏楽部(『交響組曲【シェエラザード】より』ほか)、東京藝術大学音楽学部附属音楽高等学校(ブラムス作曲『交響曲3番』)
定 650名(抽選) ※人数変更の場合あり
申 往復はがきまたはEメール(記入例参照。観覧希望人数(1通1家族)、全員の氏名、車イス席を希望する方はその旨記入)、往復はがきは返信面に代表者氏名・郵便番号・住所を記入して、9月30日(木)(必着)まで
 ※Eメールは件名を「10/17輝く未来の星N」としてください。
問 先 〒114-0003 北区豊島5-3-13 北区文化振興財団ココキタ
 「輝く☆未来の星コンサート」N係
☎ (6338)5711
EM kcf_bunkasinkou@kitabunka.tokyo



お気に入りのレッスンを見つけて 運動の秋を満喫しよう! 赤羽体育館「秋のスポーツ教室」

内 ①骨盤底筋エクササイズ
 ②Group Centergy®
 ③フラダンス
 ④気功自力整体
 ⑤Group Fight®
 ※①～⑤のほか、約20種類の教室あり
申 往復はがき(記入例参照)で、9月17日(金)(当日消印有効)まで
 ※1通1教室。応募者多数の場合、公開抽選会を行います。
 ※定員に空きがある場合は当日参加可
 ※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。
問 場先 〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 **☎** (3901)3140
HP <http://akatai.net>



健康いきいき情報

◆滝野川体育館にここ50体操教室

対 区内在住、在勤で50歳以上の医師から運動制限されていない方
日 10月6日～12月22日(11月3日を除く)
 毎週水曜 計11回
1部…午前9時～10時50分
2部…午前11時～11時50分
定各20名(抽選) 費8,580円
申往復はがき(記入例参照)で、9月13日(月)(当日消印有効)まで
問場先〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

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

産後ダイエットサロンOPEN

令和3年度地域づくり応援団事業
①志茂産後ダイエットサロン
 ヨガ、筋力トレーニング、筋膜リリースで運動機能を改善。産後の食事について学び、健康知識を身に付けながらダイエットをしています。
対産後2カ月～おおむね1年まで
場志茂NICO(志茂3-25-3)

内容	日程	費用
産後ダイエットダンス部	毎週水曜 午前10時～11時30分	1回 2,000円
産後ダイエットスクール	毎週金曜 午前10時～11時30分	1回 2,500円

②オンラインサロン
 ヨガ、助産師相談会、管理栄養士によるお料理講座です。

対産後2カ月～未就園児をもつママ

内容	日程	費用
ヨガ	毎週水曜 午後1時30分～2時30分	無料
助産師相談会	毎月第3火曜 午前10時～11時30分	無料
お料理講座	月1回随時	1回 2,500円

詳しくは右記コード、LINE公式をご覧ください。
申LINE公式から申込
問先(一社)日本産後ダイエット協会 新井 詳しくはこちら
 ☎090(7730)7809
HPhttps://lin.ee/dNsNTDO

体験!親子リズム&ダンス教室

対区内在住の2歳～3歳の幼児と保護者
日10月5日～10月26日 毎週火曜 計4回
 午前11時～正午
定15組(抽選)
費1,200円(初回1階受付横券売機にて集金)
申往復はがき(記入例参照)で、9月14日(火)(当日消印有効)まで
問場先〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

子育て支援講演会 「子どもの心を想像して、子どもと一緒に楽しもう～2歳・3歳を中心に～」

対区内在住で、子育て中の方、子育てに興味・関心のある方
日10月13日(水) 午前10時～11時30分
場北とびあ7階第2研修室
内体の動かし方、言葉の使い方など上手になる反面、第一反抗期とも言われる2歳～3歳。この時期の子どもの心の発達について、一緒に考えてみませんか。
師吉岡医院 吉岡隆之氏
定40名(申込順)
 ※保育あり(申込順10名。就学前まで)
申9月22日(水)から電話申込
[受付時間]午前9時30分～午後5時(月～金曜) ※保育希望の方は、お子さんの氏名、年齢、性別もお知らせください。
問先子ども家庭支援センター ☎(3914)9565

滝野川文化センター区民講座 「親子でいっしょに、ステンシルでトートバッグにプリントしよう!」

対区内在住、在学の小学生と保護者(2名1組) ※6月に中止となった回に申し込みされた方優先 **日**9月26日(日)
①午前コース…午前11時～午後0時30分
②午後コース…午後2時～3時30分
[協力]ステンシルを楽しむ会
定各回10組(抽選)
費1組1,000円程度(教材費)
申往復はがき(記入例参照。希望コースも明記)で、9月17日(金)(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



ジュニア育成地域推進事業 北区ジュニア野球大会

主催 東京都・東京都体育協会・北区体育協会
対区内在住の小学4年生～6年生及び中学生の地域クラブチーム
日11月3日(祝)・7日(日)・14日(日)・21日(日)・23日(祝)
場新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)
定小学生の部(小学4年生～6年生、1クラブ1チームまで)…32チーム
 中学生の部(1クラブ2チームまで)…16チーム(いずれも申込順)
 ※代表者会議(組合せ抽選会)を9月22日(水)午後7時から滝野川体育館プレイルームで開催(1チーム1名必ず参加)
費1チーム2,000円
申所定の申込用紙を郵送またはファクスで、9月1日(水)午前9時～9月10日(金)午後4時(必着)まで
問谷端ジュニアスポーツ少年団 長島 ☎090(3682)2635
先〒114-0024 西ヶ原2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会 ☎(3940)1848 FAX(3940)1849

親子でチャレンジ ダンスワールド体験会と講習会

後援 北区
対区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
日①9月18日(土) ②9月20日(祝)
 ③9月25日(土) ④9月26日(日)
 ⑤10月2日(土) ⑥10月3日(日)
 いずれも午後1時～2時
場①③⑤…元気づらざ(志茂1-2-22)
 ②④⑥…滝野川西ふれあい館(滝野川6-21-25)
内①②…体験会(ゲーム形式でペアダンスの体験) ③④⑤⑥…講習会(体験会を発展させた内容) **定**各10名(申込順)
費①②…無料 ③④⑤⑥…各100円
申9月9日(木)正午からEメール(記入例参照。①～⑥の別も記入)または電話で申込
問先NPO法人れっど★しゃっふる 村上 ☎080(1338)0297
EMmurakami@red-s.net

駿台ジュニア天文教室 (対面とオンライン) 「月のはなし」

後援 北区教育委員会
対区内在住、在勤、在学の小学3年生～6年生と中学生及び保護者
日9月18日(土) 午後3時～4時
師一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏
定対面…10名(抽選) オンライン…10名(申込順) **申**対面…往復はがき(記入例参照)で、9月13日(月)(必着)まで
オンライン…9月15日(水)までにホームページまたはフォーム
 (https://forms.gle/9sfdirytwZiZzAqx6)で申込
問場〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 布施・篠原 ☎(3913)5735
HPhttp://www.sundaigakuen.ac.jp

長生きするなら 北区が一番

介護予防で元気はつらつサロン

対北区豊島2～8丁目在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方
日9月27日(月) 午後2時～3時
場豊島ふれあい館第1ホール(北区豊島3-27-22豊島区民センター2階)
内転倒予防体操、脳トレなど
師介護予防リーダーの会
定10名(申込順)
[持ち物]動きやすい服と運動靴、筆記用具、飲み物、マスク
申9月6日(月)午前10時から電話申込
問先豊島高齢者あんしんセンター ☎(6903)2712



介護予防で元気はつらつサロン 「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、医師から運動制限されていない方
日9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)
内脳活性化メゾット「シナプソロジー」プログラムを盛り込んだ認知症予防のストレッチや筋力トレーニングを行います。
師介護予防運動指導員 石井恵美子氏
定30名(申込順)
[持ち物]動きやすい服装と室内用の運動靴(上履き)、フェイスタオル、筆記用具、飲み物、マスク
申9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

体験!中高年健康体操教室

対区内在住、在勤の65歳以上で、医師から運動制限されていない方
日10月5日～10月26日 毎週火曜 計4回
 午前9時30分～10時30分
内ストレッチや軽い筋力トレーニングを行うクラス
定20名(抽選)
費600円(初回1階受付横券売機にて集金)
申往復はがき(記入例参照)で、9月14日(火)(当日消印有効)まで
問場先〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801



北区高齢者住宅等あき家入居登録者の募集(単身用)

対65歳以上の単身の方で、住宅に著しく困窮している方
定18名程度(ポイント方式)
申電話で面接日時を事前予約
[予約受付期間]9月1日(水)～10日(金)
[申込資格]次の①～⑥のすべてに該当する方
 ①令和3年9月21日現在満65歳以上で、現に配偶者及び同居する親族のいない単身者
 ②北区内に引き続き2年以上居住している
 ③令和2年の所得が256万8千円以下
 ④自立して生活できる(居宅で必要な介護を受けることで、単身生活が可能なる方を含む)
 ⑤住宅に困っている
 ⑥申込者が暴力団員でない
[面接日時]9月16日(木)・17日(金)・21日(火) 午前9時～11時30分、午後1時10分～4時55分
[受付場所]区役所第一庁舎5階会議室
[持ち物]本人を確認できるもの(保険証など)、印鑑、現在の住まいの賃貸借契約書(月額家賃、契約者、家主がわかるもの)、現在の収入がわかるもの、ボールペン
 ※代理人による申込不可
問先住宅課住宅管理係 ☎(3908)9203



世帯と人口

	(令和3年8月1日現在)	前月比	日本人口	増減
世帯数	199,345	157減	330,540	182減
総人口	352,090	224減	男	163,935 102減
			女	166,605 80減
年齢別人口*	14歳以下… 36,748 (10.4%)		外国人人口	21,550 42減
	15歳～64歳… 228,456 (64.9%)		男	10,779 2減
(構成比)	65歳以上… 86,886 (24.7%)		女	10,771 40減

*外国人人口を含む