

NO.1745  
毎月1日・10日・20日発行

3/10

令和5年(2023年)

# 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
- 救急医療情報キットを備えておきましょう……………3面
- 令和4年度限定事業 子育て世帯に対する家事支援用品購入支援事業の申込期日が近づいてきました…4面



アイラブ  
I  
スーパー

北区飛鳥山  
博物館  
春期企画展  
観覧無料

3月21日(祝)～  
5月14日(日)  
午前10時～  
午後5時  
(月曜休館)

スーパーマーケットのチラシにみる昭和

セルフサービス式のスーパーマーケットが日本に導入されたのは昭和20年代後半のこと。30年代に入ると全国各地でスーパーマーケットが増えていきました。

北区でも昭和37年に新装開店した王子の「総合食品 堀文」が数年のうちにスーパーに転換して周辺から広く買い物客を集め、その後も区内各所に登場したスーパーは地域住民の生活を支えてきました。

企画展ではスーパーが躍進した高度経済成長期(昭和30～40年代)に焦点をあて、「堀文」の当時のチラシを通して、時代のニーズに対応してきたスーパーの奮闘ぶりや人々の暮らしの移り変わりを紹介します。

場 同館特別展示室・ホワイエ



## 関連イベント

3/25(土)  
午後2時～3時

三二講座

〈昭和のスーパー風物詩〉  
ちんどん屋がやってきた!

内商店の宣伝に欠かせない存在だったちんどん屋の成り立ちや活動内容などを紹介し、実演を行います。 師 ちんどん喜助 定 40名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、3月15日(水)(必着)まで  
※電子申請は午後4時まで

※3月25日(土)午後0時30分頃から30分程度、同館入口前でちんどん屋のデモンストレーションを行います(雨天中止)。



申込はこちら

4/29(祝)  
午後2時～3時

展示解説

チラシが伝える  
昭和の暮らし

内企画展の内容を学芸員が詳しく解説します。 師 同館学芸員

定 20名(先着順) ※午後1時10分から整理券配布

申 当日、直接会場へ

=以下、共通=

問 場 先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館

☎ (3916) 1133

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3月1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)

## 令和5年度(4月以降)のワクチン接種について

国は、高齢者や基礎疾患を有するなど重症化リスクの高い方や、重症化リスクが高い方が集まる場所でサービスを提供する医療機関や高齢者施設、障害者施設などの従事者を対象に、**春から夏(5月～8月)**にかけて接種を行うことを予定しています。接種開始日など詳しくは、決まり次第、今後の北区ニュースや北区ホームページでお知らせします。

### ●現在行っているオミクロン株対応型ワクチン接種について

オミクロン株対応型ワクチンを接種したことがなく、3・4・5回目の接種券をお持ちの12歳以上の方は接種が可能です。5月以降、予約が混み合う可能性がありますので、接種を希望される方は早めの接種をご検討ください。

また、区内では、右記会場のほかにも病院やクリニック、診療所でも接種が可能です。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

※4月は接種体制を縮小する可能性があります。

ファイザー社製(オミクロン株BA.4-5対応型)
東京北医療センター
花と森の東京病院
モデルナ社製(オミクロン株BA.4-5対応型)
明理会中央総合病院

## 小児(5歳～11歳)のオミクロン株対応型ワクチンについて

国は、小児(5歳～11歳)の追加接種で小児用オミクロン株対応型ワクチンを使用することを決定する見込みです。これを受けて、北区では**3月中旬頃**から接種を開始する予定です。接種の予約は国の薬事承認後、ワクチンが供給され次第、受付開始予定です。接種の具体的な開始時期や対象者など詳しくは、決まり次第、今後の北区ニュースや北区ホームページでお知らせします。

### ●小児(5歳～11歳)と乳幼児(生後6カ月～4歳)の初回接種について

令和5年4月以降も当面の間、初回接種が可能になる見込みです。生後6カ月を迎える方には、接種可能日の前月下旬に接種券を送付しています。接種券を紛失された方や転入後、接種を希望する方は下記コールセンターまでお問い合わせください。

## 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

## 国保

### ◆国民健康保険加入・喪失の届出は「14日以内」に行ってください。

届出が必要なおき・届出方法は北区ホームページをご覧ください。

※4月初旬は窓口が混雑します。郵送でのお手続きや事前の届出(受付は国保資格係のみ)をご確認ください。

#### [社会保険の任意継続制度]

退職する勤務先の健康保険に、退職後も加入できる場合があります。退職日の翌日から20日以内に手続きが必要です。詳しくは各健康保険組合にお問い合わせください。

問 国保年金課国保資格係 ☎(3908)1131



詳しくはこちら

## 後期高齢者医療制度

### ◆東京都後期高齢者医療広域連合運営会議の公募委員の募集

東京都後期高齢者医療広域連合の運営に関する重要事項について審議をする「東京都後期高齢者医療広域連合運営会議」の委員を募集しています。

[応募資格] 令和5年4月1日現在で東京都内に住所を有する満18歳以上の方

[応募期間] 3月13日(月)～4月17日(月)(必着)

※詳しくは広域連合公式サイト「東京いきいきネット」をご覧ください。

問 東京都後期高齢者医療広域連合保険部管理課管理係 ☎(3222)4505

HP <https://www.tokyo-ikiiki.net/rengou/1000389/1002179/1002185.html>



詳しくはこちら

## 北区体育協会 スポーツ教室

対日場内定費下表のとおり 師 永井美和子氏

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20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/>



申込はこちら

教室名	対象(区内在住、在勤の方)	日程	時間	場所	定員(抽選)	費用
シニアシェイプピクス王子	50歳～80歳	4月10日～6月12日(5月1日・8日を除く) 毎週月曜 計8回	[I部]午後1時40分～2時40分 [II部]午後3時10分～4時10分	北とびあ 多目的ルーム	各25名	各7,400円
ソフトシェイプピクス	18歳～75歳	4月13日～6月8日(5月4日を除く) 毎週木曜 計8回	[I部]午後6時40分～7時40分 [II部]午後8時～9時			
シニアシェイプピクス赤羽	50歳～80歳	4月14日～6月9日(5月5日を除く) 毎週金曜 計8回	[I部]午後1時30分～2時30分 [II部]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	6,500円
身体メンテナンス&体幹トレ	18歳～75歳	4月19日～6月14日(5月3日を除く) 毎週水曜 計8回	[I部]午後1時30分～2時40分 [II部]午後3時～4時10分			

## 北区区政功労者受賞者が決まりました

「北区区政功労者表彰制度」は、多年にわたり区政に貢献し区民生活と文化の向上に功労のあった方、及び徳行のあった方を表彰する制度です。今回は180名の方々が表彰されます(敬称略・50音順)。

今回の表彰式は、新型コロナウイルス感染症の予防対策を講じ、3月15日(水)に北とびあで行います。

問 総務課総務係 ☎(3908)8623

### ■自治振興功労

阿久津紀子	雨宮 利晃	高橋 雅夫	高橋 円香
安藤 正春	飯田 健司	高柳 米子	武田 常博
五十嵐幹一	石川 芳子	田嶋ナホミ	田中 豊久
江口 晴代	大森 和子	長島 一明	中島 宏
大森ヒロ子	岡島久美子	永田 正博	仲村 昇
岡田 基	荻原 通弘	中山 勝子	西川 栄一
小沼 綾子	加藤 實	布原 正洋	野池 雅子
倉持 武男	小島 達也	野口 広実	橋爪由美子
小島 治行	今野 博子	原 和子	平田 利恵
齋藤 恵子	酒井 艶子	古市 清隆	古瀬 正義
坂爪 啓一	櫻岡 明義	前川 信朝	眞木 光雄
佐藤 明充	佐藤 勝彦	増田 益博	丸田 泰子
佐藤 幸子	佐藤 哲郎	丸本 年行	水川 浩一
品田 明久	嶋谷 健一	宮川 徳雄	目黒 睦夫
上保 辰夫	菅野 静江	本橋 操子	八木 正
園 富士之	高木 弘明	鎗田 安雄	渡邊 泰男
高野伸一郎	高橋英太郎		

### ■社会生活功労

有里ミティラ	伊藤 稔
井上 馨	宇田川元造
大石隆太郎	大河原慎吾
大貫 徹	小野瀬千景
小野寺敬治	小菅 広昭
椎葉 健一	鳥塚 大輔
中島 太郎	名取 一夫
福嶋 親和	藤本ヒロ子
町田 幸夫	諸星 純司
八木 宏和	安井 春樹
山崎 正男	山本 哲也
吉田 智宏	

### ■保健衛生功労

岩間 一夫	小澤 浩子
須賀田元彦	中山 菊雄
増子 均	

### ■社会福祉功労

有坂 玲子	石井 更生
稲垣 浩	老川 和子
加賀 勇造	可兒 文子
北田 邦子	栗原イツ子
郡司美代子	小泉 啓子
笹川 洸洋	佐々木健一
佐々木進一	椎野シマ子

篠原 朴美	下村 忠
白岩 清	鈴木 啓三
関口 洋子	辻本 幸子
手川 信子	梨本 一昭
長谷川田鶴子	福田 陽子
増田 恭輔	松田 健
藪崎 精克	山本美津恵
山本佳代子	山本 満子
吉池 光子	吉葉 昌宏
吉本 純三	渡邊 洋子

### ■産業経済功労

木下 勳	後藤 幸男
------	-------

### ■教育文化功労

青木 秀憲	荒川みどり
市田 亮輔	葛西 大
喜多村周造	木村 映二
木村 亮一	古賀由希子
白石 順子	杉野 創
高木 佳子	田口亜希子
田村 務	豊田 時雄
西村かおり	繁田 龍雄
秀 敏明	福田 紀生
本間 正江	森口 智志
山形 彰子	

### ■特別区政功労

石倉 健一	井上 俊雄
揖斐 正吉	岩本 潔明
小野田芳勝	栗屋 恒子
堀田 秀一	堀内 俊宏
矢島 伸一	

### ■徳行者

落合 清	川内 清司
黒崎 孝子	小出 定子
小林 光子	小林 祐治
小松崎和子	斉藤 末次
佐藤 順三	砂川 恭子
多田喜代美	田中真知子
千葉 誠	豊田 基子
中嶋 右一	堀尾 浪代
山下 唯子	山田 承範

※氏名の字体は、一部常用漢字などを使用しています。また、ご本人の希望により氏名を掲載していない方がいます。





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。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

◆北区飛鳥山博物館運営協議会

日 3月23日(木) 午後2時~4時  
場 同館2階講堂(王子1-1-3飛鳥山公園内)  
内 北区飛鳥山博物館の事業や運営などについて協議します。  
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ  
問 北区飛鳥山博物館  
☎ (3916)1133

◆パブリックコメントの結果がまとまりました

[案件名] 東京都北区新庁舎建設基本計画(案)  
[閲覧場所] 総務課(区役所第一庁舎3階5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  
[閲覧期間] 3月10日(金)~5月10日(水)  
問 総務課新庁舎担当  
☎ (3908)8628



詳しくはこちら

◆北区基本構想に関する答申が提出されました

新たな基本構想と基本計画の策定にあたり、北区基本構想審議会(会長 加藤久和氏)での検討結果をまとめた答申が、北区長に提出されました。  
今後は答申を踏まえ、令和5年度を目前に、北区の将来像などを定める「北区基本構想」と、北区基本構想の実現を目的とする区政の基本方針である「北区基本計画」を策定します。  
[閲覧場所] 企画課(区役所第一庁舎3階15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  
問 企画課  
☎ (3908)1104

◆宝くじ助成

自治総合センターは、地域文化の振興、コミュニティ活動の支援などの地域振興のための事業を通じて、宝くじの社会貢献広報のために、文化振興事業やコミュニティ助成事業を行っています。  
区は、この事業を活用するため募集を行い、今年度は上十条四丁目町会がコミュニティ活動備品の整備費用の一部を自治総合センター(宝くじ)から助成を受けています。  
問 地域振興課地域振興係  
☎ (5390)0092



◆司法書士による無料相談会

後援 北区  
登記・法律・空き家問題等相談会  
日 3月28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  
申 前日までに、電話申込  
問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 佐野  
☎ (6903)0709

募集

◆(公財)北区文化振興財団 非常勤職員の募集

●田端文士村記念館・研究員  
[職務内容] 田端文士村記念館における事業の企画・実施に関する業務  
[勤務場所] 田端文士村記念館(田端6-1-2)  
※令和5年10月まで仮移転予定  
[雇用期間] 令和5年5月1日~令和6年3月31日(更新あり)  
[勤務日数] 月18日勤務シフト制(土・日曜、祝日勤務あり)  
申 ホームページで募集案内を確認し、期限までに選考書類を郵送で提出  
[申込期限] 3月31日(金)(必着)まで  
問 先 (公財)北区文化振興財団総務係  
☎ (5390)1223



詳しくはこちら

◆北区AKT STAGE 「児童ダンス☆演劇教室・演劇部」生徒募集

共催 北区文化振興財団  
対 小学生~高校生  
日 4月~3月(月4回日曜)  
場 ココキタ(北区豊島5-3-13)  
内 ダンス、お芝居。3月発表会  
師 北区AKT STAGE  
費 小学生...月7,400円(北区民:月6,400円)及び発表会参加費5,000円  
中学生・高校生...月9,000円(北区民:月8,000円)及び発表会参加費3,000円  
申 詳しくはホームページをご覧ください。  
問 先 北区AKT STAGE「児童ダンス☆演劇教室」  
HP <http://aktstage.com/jidou/>  
EM [jidou@aktstage.com](mailto:jidou@aktstage.com)



教室の様子

救急医療情報キットを備えておきましょう

「救急医療情報キット」とは、ひとり暮らしのご高齢の方や障害のある方が自宅で救急車を呼び、医療行為につなげる際、役立つものです。「かかりつけ医療機関」、「服用している薬」、「持病」などの医療情報や緊急連絡先を記載した「救急情報用紙」と一緒に、健康保険証(写)などを専用の容器に入れて、ご自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、救急隊が迅速に適切な救急活動が行えるように備えます。万が一の緊急事態に活用できるよう、ご自宅に備えておきましょう。

Table with 2 columns: 対象 (Target) and 配布先 (Distribution). Target includes those 75+, 65-74, or with disabilities. Distribution points include senior centers, welfare offices, and disaster relief centers.



すでにお持ちの方は救急情報用紙に記載の情報を定期的に更新しましょう。新しい用紙は上記配布先のほか、北区ホームページからもダウンロードできます。正しい情報は迅速な救急活動につながります。

問 高齢福祉課高齢福祉係 ☎ (3908)1158

◆フリーマーケット出店者募集

販売はご家庭で出た不用品に限ります。  
●富士見橋エコー広場館  
日 3月19日(日) 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×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

◆フリーマーケット出店者募集

後援 北区  
販売はご家庭で出た不用品に限ります。  
●赤羽公園(赤羽南1-14-17)  
日 4月23日(日) 午前9時~午後3時(雨天中止)  
[出店数] 60店(抽選)  
[出店料] 1,500円  
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、3月31日(金)(当日消印有効)まで  
問 先 〒169-0073 新宿区百人町4-6-12-404 スマイル  
☎ 090(7177)8877

講座・催し

◆赤羽文化センター PCスキルアップ講座「Wordのページレイアウトと書式設定」

対 PCの基本操作ができる方  
日 4月6日(木) 午後6時30分~8時30分  
内 Wordのページレイアウト、組み込みスタイルの利用、便利なショートカットキーほか  
師 堀 愛弓氏  
定 12名(抽選)  
費 2,500円(テキスト代金を含む)  
申 はがき、電話、ファクス(記入例参照)、下記コードまたは直接窓口で、3月27日(月)(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



申込はこちら

◆中央公園文化センター特別講座

①もっと楽に!もっと自由に!みんなの歩き方クリニック(仲間づくりのために)  
対 医師から運動制限を受けていない方  
日 基本編...4月15日・22日  
発展編...5月13日・27日  
各土曜 計2回 午前10時~11時30分  
師 元中学校保健体育教員 馬淵正彦氏  
定 各16名(抽選)  
費 1コース2,000円、2コース4,000円(保険料を含む)  
申 はがき、ファクス(記入例参照。希望コースも記入)、電話または直接窓口で、4月4日(火)(必着)まで  
②PC特別講座I期  
「Excelのステップアップ~データベースの作成からピボットテーブルで集計まで~」  
日 4月15日・22日 各土曜 計2回 午前10時~正午  
師 堀 愛弓氏  
定 12名(抽選)  
費 4,000円(全回分、PC使用料、テキスト代金を含む)  
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、3月31日(金)(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 FAX (3907)5666

◆滝野川文化センター区民講座 「手びねりで4つの器をつくろう! ~陶芸入門~」

対 区内在住、在勤、在学で全回参加できる方  
日 4月13日~6月1日(5月4日を除く)  
毎週木曜 計7回 午前9時~正午  
師 陶芸家 高橋和則氏 定 15名(抽選)  
費 3,070円(教材費、保険料)  
申 往復はがき(記入例参照)で、3月28日(火)(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



# 講座・催し

## ◆駿台天文講座

後援 北区教育委員会

●ハイブリッド講演会(対面+オンライン)  
「南極アイスクューブ」

対区内在住、在勤、在学の方  
日3月25日(土) 午後5時～6時  
師千葉大学教授 吉田 滋氏  
定①対面…10名(抽選)  
②オンライン…30名(申込順)

申①対面…往復はがき(記入例参照)で、3月20日(月)(必着)まで ②オンライン…3月22日(水)までに申込フォーム(https://forms.gle/VAKZBC57WYWhPcQ4A)で申込

●駿台ジュニア天文教室(対面+オンライン)  
「南極の氷の中の天文台」

対区内在住、在勤、在学の小学3年生～6年生と保護者及び中学生  
日3月25日(土) 午後3時～4時  
師一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏  
定①対面…10名(抽選)  
②オンライン…20名(申込順)

申①対面…往復はがき(記入例参照)で、3月20日(月)(必着)まで ②オンライン…3月22日(水)までに申込フォーム(https://forms.gle/9sfdirytwZiZzAqx6)で申込

＝以下、共通＝  
※詳しくはホームページをご覧ください。  
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  
HPhttp://www.sundaigakuen.ac.jp



## ◆北区居住支援セミナー

対不動産関係事業者、福祉関係事業者  
※関係者向けの内容ですが一般の方の参加可  
日3月28日(火) 午後3時～4時30分(2時30分受付開始) 場北とびあ7階第2研修室

内住宅確保要配慮者を受け入れる不安とその対応策  
師メイクホーム(株) 代表取締役社長 石原幸一氏  
定70名(申込順) 詳しくはこちら

申北区ホームページ、電話または申込書(住宅課窓口(区役所第二庁舎3階9番)で配布)に必要事項を記入して郵送、ファクスまたは直接窓口で、3月24日(金)(必着)まで  
問先〒114-8508(住所不要)住宅課住宅計画係  
☎(3908)9201 FAX(3908)9086



## ◆北区協働担い手づくり研修 「若者と共にまちづくりを進めよう」

対地域活動や協働に関心のある方または若者の地域参加を求めている方  
日3月28日(火) 午後7時～9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)

内本研修で若者を地域活動に呼び込むコツを学び、多世代・多様な人々が共に参加できるまちづくりを考えてみませんか。  
詳しくはホームページをご覧ください。  
師NPO法人アクションポート横浜 代表理事 高城芳之氏 定15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  
問先北区NPO・ボランティアぶらざ  
☎(5390)1771 FAX(5390)1778  
HPhttp://kitaku-vplaza.tokyo.jp/  
EMplaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

## ◆元気ぶらざの感謝祭

日3月27日(月) 午前9時～午後9時  
内プール無料開放・大抽選会や縁日など各種イベントを開催する予定です。詳しくはホームページやTwitter・Facebook・Instagramをご覧ください。  
問場先〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぶらざ  
☎(5249)2214  
HPhttps://genkiplaza.tokyo.jp 詳しくはこちら



## ◆歩こう会「高輪・白金散策(半日コース)」

共催 北区教育委員会

対区内在住、在勤、在学の小学生以上の方  
※小学生は保護者同伴、未就学児も参加可  
日4月16日(日) 午前9時北とびあ前集合(小雨決行) 行程:王子駅～田町駅～高輪・白金散策～目黒駅～王子駅  
歩行距離:約5km 定50名(抽選)  
費大人650円 小人250円(交通費、入園料、保険代)  
申3月13日(月)～22日(水)にファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込  
問先北区青少年団体連合会 山越  
☎090(9100)3244 FAX(4283)6123  
EMkitaku.seidanren@gmail.com

## ◆第23回「北区さくらSA-KASO祭り」

後援 北区  
日3月25日(土)・26日(日) 午前10時～午後5時30分(26日は4時まで)  
場飛鳥山公園特設会場(王子1-1-3)  
内舞台パフォーマンス(沖縄エイサー・和太鼓・ダンスなど)・商店による出店ブース(約40店舗の飲食、物産など)  
問北区さくらSA-KASO祭り実行委員会 青梅  
☎050(3557)9607

## ◆心のリフレッシュ!誰でも手軽にできる瞑想でスッキリ!

後援 北区  
対区内在住、在勤の方  
日4月8日(土)、5月6日(土)、6月3日(土) いずれも午後1時～1時40分 場赤羽体育館多目的ルーム(志茂3-46-16)  
内全3回の瞑想体験、呼吸法や姿勢を学びます。 定15名(抽選) 費2,000円  
申3月26日(日)までにEメール(記入例参照)で申込  
問先NPO法人れっど★しゃつふる村上  
☎080(1338)0297  
EMmurakami@red-s.net



## 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

桐ヶ丘体育館  
幼児・小学生体操教室

日4月7日～12月1日(5月5日、7月21日～8月25日、11月3日を除く) 毎週金曜  
内トランポリンを中心に各種ツールを使用した全身運動を行います。  
※費用など詳しくはホームページまたは右記コードからご覧ください。  
申当日、直接会場へ 詳しくはこちら  
問場桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)  
☎(3908)2316  
HPhttps://kita-tai.com/



## 子どもの歯みがき教室 (個別相談)

対区内在住の上下の前歯が生えている1歳前後のお子さんと保護者  
内「歯ブラシはどんな物を選べばいいか」「歯みがき剤はいつから、どれを選べばいいか」「どんな姿勢でどのくらいの力で磨くといいか」など、初めての仕上げみがきについて歯科衛生士がアドバイスします(1組約20分程度)。  
申電話申込  
日場問先 下表のとおり 詳しくはこちら

日程	会場	申込・問い合わせ先
4月12日(水)・26日(水) 午前10時から	赤羽会館7階	王子健康支援センター ☎(3919)7588
4月18日(火) 午前10時から	滝野川健康支援センター1階(西ヶ原1-19-12)	滝野川健康支援センター ☎(3915)0184
4月27日(木) 午前10時から	赤羽会館7階	赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

※お住まいの地域に関わらず、お申し込みください。



★受講の時期★  
上下の前歯が生えそろうた頃が実際に歯ブラシを当てる練習ができるのでオススメです。



## 令和4年度限定事業

# 子育て世帯に対する 家事支援用品購入支援事業の 申込期日が近づいてきました

コロナ禍で子育てをする世帯に対して、家事の負担を軽減するため、家事支援用品購入支援事業を実施しています。対象世帯へは、すでにご案内を送付していますので、ご確認いただき、専用サイトからお申し込みください。

対申請日時時点で区内に在住し、平成31年4月2日から令和4年4月1日までに生まれたお子さんを養育する世帯で、令和4年度中に東京都内の他自治体において、同事業(家事支援用品の購入支援)を利用していない方

実施方法 専用の家事支援用品購入サイトで使えるポイント(5万円相当)を助成

申込期日 令和5年3月31日(金)正午まで

※令和5年3月10日(金)までに北区へ転入届を出した方へは、順次ご案内を送付しています。詳しくは北区ホームページをご覧ください。  
問北区家事支援用品購入支援事業コールセンター  
☎0120(756)027(月～金曜:午前9時～午後5時) 詳しくはこちら



## 離乳食講習会(4月)～みんなで食育・楽しく食育～

対区内在住で令和4年8月～12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 ※お住まいの地域に関わらず、お申し込みください。 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
4月6日(木) ①午前10時30分から ②午後1時45分から	滝野川健康支援センター2階講堂(西ヶ原1-19-12)	各10名	滝野川健康支援センター ☎(3915)0184
4月14日(金) ①午前10時30分から ②午後2時から	赤羽会館7階	各14名	赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
4月28日(金) ①午前10時30分から ②午後2時から	東十条ふれあい館4階第二ホール(東十条3-2-14)	各12名	王子健康支援センター ☎(3919)7588

## 子育てセミナー 「家族を幸せにする父親のあり方」 ～父親の愛情とは?～

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(保育なし。お子さん連れ可)  
日3月26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  
師倫理研究所研究員 鳥本氏  
定20名(申込順) 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

北区HP

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

●3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:北区プラスチック資源化事業～いま、自分たちにできること～  
午後8時・10時:北区でハッピー!「北区の子育て」のココがすごい!  
問シティプロモーション推進担当課 ☎(3908)1364

**住めば、北区。**