

北区ニュース

主な内容

- 北区平和祈念週間……………1～2面
- 障害のある方への福祉手当制度…2面
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大に備えて……………3面
- トップアスリートのまち・北区…4面
- 情報の泉……………6～7面

平和祈念週間 北区北

8月1日(火)～5日(土)



「平和祈念像」北村西望作
(北とびあ前)



「平和の女神像」北村西望作
(飛鳥山公園)

8月1日(火)から5日(土)までを平和祈念週間として、平和を願う催しを実施します。
この機会にあらためて「平和」について考えてみませんか。
問 総務課総務係 ☎(3908)8623

祈りの日

原爆と戦争の犠牲者のご冥福を祈り、世界の恒久平和の実現を祈念するため、
ご家庭や地域で1分間の黙とうをささげるようお願いします。

広島平和記念日

8月6日(日)
午前8時15分

ながさき平和の日

8月9日(水)
午前11時2分

終戦の日

8月15日(火)
正午

イベント紹介は2面へ

イベント紹介

北とぴあ

つつじホール

戦没者追悼の集い

日8月1日(火) 午後1時から

中国残留邦人等支援事業 映画上映会「ソ満国境15歳の夏」

日8月3日(木) 午後1時30分から

※募集は終了していますが、空席がある場合もありますのでお問い合わせください。

問生活福祉課生活支援係 ☎(3908)9004

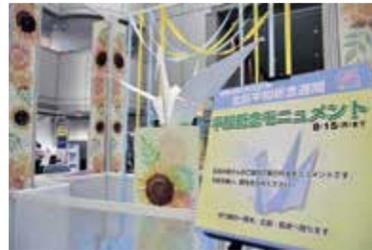
区民プラザ1階

平和祈念モニュメント

区民の皆さんのご協力で創られるモニュメントです。ご来場の際は、平和を願い、鶴を折ってください。折り鶴の一部を、広島・長崎へ贈ります。

日8月1日(火)～15日(火)
(休館日を除く)

午前8時30分～午後10時
(15日は4時まで)



過去の様子

展示ホール(地下1階)

平和展

戦争や平和に関するさまざまなパネルや現物資料、子どもたちが創作した平和に関する作品などを展示します。

日8月1日(火)～5日(土)

午前10時～午後6時
(5日は4時まで)



過去の作品

図書館

平和図書コーナー

戦争や平和に関する図書を集めた子ども向け「平和図書コーナー」を全館に、一般向け「平和図書コーナー」は中央・滝野川・赤羽の3館に設けています。

また、平和展に出品したパネルは、終了後中央図書館で展示します。

日7月28日(金)～8月31日(木) (休館日を除く)

問中央図書館図書係 ☎(5993)1125

その他イベント

すいとんの試食会(無料配布、先着200食)

日8月1日(火) 正午から 場北とぴあ地下1階展示ホール

問産業振興課商工係 ☎(5390)1235

納涼盆踊り

日8月1日(火) 午後5時30分から 場北とぴあ13階飛鳥ホール

問総務課総務係 ☎(3908)8623

※会場内の混雑状況により、入場を制限する場合があります。

北区平和マップのご紹介

戦争の記憶を風化させることなく未来に語り継いでいくことを目的として、当時の面影を残す史跡や、平和に関する史跡などを紹介するポケットサイズの「北区平和マップ」を発行し、配布しています。

【配布場所】

区政資料室(区役所第一庁舎1階)



北区平和マップ紹介



障害のある方への福祉手当制度

●特別障害者手当(国の制度)

対20歳以上の日常生活で常時特別な介護を必要とする次の①②のいずれかに該当する方

- ①重度障害が重複する方
- ②特に重い肢体不自由、知的障害、精神障害、内部障害の方
※認定は審査により決定します。障害者手帳を所持していても、重度の障害が認められれば対象となる場合があります。
※施設に入所している方や病院などに継続して3カ月を超えて入院している方は該当しません。 ※本人または配偶者・扶養義務者の所得が、表1の所得額を超えている方は支給が停止されます。

【支給月額】2万7,980円

【支給方法】2・5・8・11月に受給者本人の口座に振込

●障害児福祉手当(国の制度)

対20歳未満の日常生活で常時介護を必要とする次の①～③のいずれかに該当する方

- ①身体障害者手帳がおおむね1級から2級の児童
- ②愛の手帳がおおむね1度から2度の児童
- ③常時介護を必要とする状態にある疾病・精神障害の児童
※認定は審査により決定します。施設に入所している児童や、障害を理由とする公的年金を受給している児童は該当しません。 ※本人または配偶者・扶養義務者の所得が、表1の所得額を超えている場合は支給が停止されます。

【支給月額】1万5,220円 【支給方法】特別障害者手当と同じ
表1 特別障害者手当・障害児福祉手当所得制限限度額表

扶養親族数	所得額	
	本人	配偶者・扶養義務者
0人	3,604千円	6,287千円
1人	3,984千円	6,536千円
2人	4,364千円	6,749千円
3人	4,744千円	6,962千円
4人	5,124千円	7,175千円
5人	5,504千円	7,388千円

●重度心身障害者手当(都の制度)

対次の①～③のいずれかに該当する方

- ①重度の知的障害であって、日常生活について常時複雑な配慮を必要とする著しい精神症状を有する方
- ②重度の知的障害と重度の身体障害が重複している方
- ③重度の肢体不自由で、両上肢及び両下肢の機能が失われ、かつ座っていることが困難な程度以上の方
※認定は、東京都の判定により決定します。次の㉗～㉙のいずれかに該当する方は対象となりません。

- ㉗新規申請時に65歳以上の方 ㉘施設に入所している方
- ㉙病院などに継続して3カ月を超えて入院している方
- ㉚本人(20歳未満のときは配偶者または扶養義務者)の所得が表2の所得額を超える方

【支給月額】6万円

【支給方法】毎月、東京都から指定口座に振込

●心身障害者福祉手当(区の制度)

対心身に障害があり、次の①～⑦のいずれかに該当する方

- ①身体障害者手帳1・2級の方
- ②愛の手帳1～3度の方
- ③脳性まひまたは進行性筋萎縮症の診断を受けている方
- ④特殊疾病を有する方(難病医療費助成を受けている方)
- ⑤身体障害者手帳3級の方
- ⑥愛の手帳4度の方
- ⑦精神障害者保健福祉手帳1級の方
※次の㉗～㉙のいずれかに該当する方は対象となりません。
- ㉗施設に入所している方
- ㉘保護者がその子に係る児童育成手当の障害手当を受給している児童
- ㉙65歳以上で新規に申請する方(障害となった年齢が65歳未満の方で、施設入所などの理由により、65歳に達する日の前日までに申請できなかった方は対象となります)
- ㉚本人(20歳未満のときは配偶者または扶養義務者)の所得が表2の所得額を超える方

【支給月額】①～④の方…1万5,500円、⑤～⑦の方…1万円

【支給方法】4・8・12月末に受給者本人の口座に振込

表2 重度心身障害者手当(都)、心身障害者福祉手当(区)所得制限限度額表

扶養親族数	所得額	扶養親族数	所得額
0人	3,604千円	3人	4,744千円
1人	3,984千円	4人	5,124千円
2人	4,364千円	5人	5,504千円

＝以下、共通＝

・手当を受けるためには申請が必要です。各手当の対象者に該当する方は、重複して受給できます。

・手当を受給中の方で施設入所などにより受給要件に変更があった方は届出が必要です。施設の種類によっては対象となる場合があります。詳しくは各相談係にお問い合わせください。

問障害福祉課王子障害相談係 ☎(3908)9081

赤羽障害相談係 ☎(3903)4161

福祉手当制度(国・都)の現況届の提出

●国の制度

現在、特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当を受給中・支給停止中の方は「令和5年度現況届」を提出してください。提出がないと手当の支給が遅れることがありますので、ご注意ください。

●都の制度

現在、東京都重度心身障害者手当を受給中の方は「令和5年度現況(所得状況)届」(4年分の所得)を提出してください。提出がないと令和5年10月分から手当が支給されませんので、ご注意ください。

問障害福祉課王子障害相談係 ☎(3908)9081

赤羽障害相談係 ☎(3903)4161

<広告>この欄は北区の事業ではありません、お問い合わせは各企業・団体へ

東京(王子・恵比寿) 大宮 秋田

阿部碧里フラメンコ教室

生徒募集

体験レッスン・見学可能

050-1402-5551



新型コロナウイルス感染症の感染拡大に備えて

5月8日から法律上の位置づけは変わりましたが、「手洗い」や「換気」などの基本的な感染対策は重要です。ご自身と大切な人を守るため、一人ひとりができる対策を心がけましょう。また、検査キットや解熱鎮痛薬をあらかじめ常備しておきましょう。

発熱などの症状が出た場合

まずは検査キットで検査し、症状が軽い方は自宅等で療養を開始しましょう。
※重症化のリスクの高い方や症状が重い方は、医療機関に連絡して受診しましょう。

【医療機関の受診を迷ったとき、自宅療養中の体調が不安なときの相談】

問 北区新型コロナ健康相談センター

☎ (3919) 4500 (午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く))

東京都新型コロナ相談センター

☎ 0120(670)440 (毎日24時間受付)

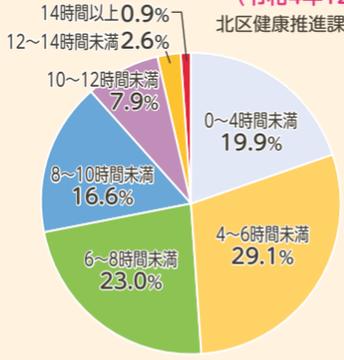
健康ひとくちメモ

「座りすぎ」ていませんか

日本人は、世界一長く座っているそうです。「座りすぎ」は血流不良や代謝の悪化を招きかねません。「座りすぎ」ないように適度に立ち上がり、少し動くことを心がけましょう。



「あるきた」利用者の1日の座位時間 (令和4年12月) 北区健康推進課調べ



あなたは1日に何時間座っていますか?

「仕事」で「座っている時間」



()時間()分

「移動」で「座っている時間」



()時間()分

「余暇(テレビやスマホの利用など)で「座っている時間」



()時間()分

スタンダアップ30・1

30分に1回なら3分間、1時間に1回なら5分間くらいは立ち上がって動きましょう。身体の筋肉が刺激され、血循環や代謝機能が良くなります。

北区版ウォーキングアプリ「あるきた」

「あるきた」には一定時間に所定の回数身体を動かした「立ち上がり回数」を自動計測する機能があります。座りすぎを見直し、毎日の健康を維持するために、ぜひご活用ください。



詳しくはこちら

問 健康推進課健康づくり推進係 ☎ (3908) 9068

新型コロナウイルスワクチン情報

(以下は令和5年7月11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年春開始接種について

令和5年春開始接種は、引き続き8月末まで実施する予定です。
厚生労働省によると現行のオミクロン株対応型2価ワクチンは、オミクロンXBB系統株の流行下においても感染による重症化を予防するとの見解が示されています。
令和5年春開始接種の接種対象者に含まれていて、接種がお済みでない方は、お早めにご検討ください。

今後の接種について 令和5年9月から、初回接種(1・2回目接種)を完了した5歳以上の方を対象にした秋開始接種を実施予定です(春開始接種を受けた方も対象です)。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。

【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

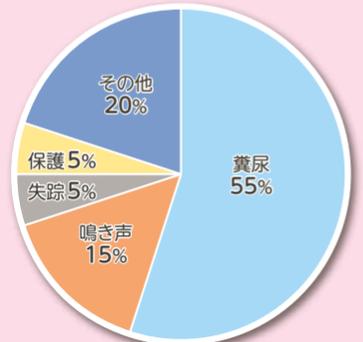
愛犬を家族の一員から社会の一員へ 周りの人への心配りを忘れずに 愛情と責任を持って、終生大切に!

🐾 飼い主のマナーは愛犬への愛情です 🐾

- 犬の登録と毎年1回の狂犬病予防注射は飼い主の義務**
犬を飼い始めたら30日以内(生後91日以上)に登録と毎年1回狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。
※注射接種後は必ず、北区保健所または区民事務所で狂犬病予防注射済票の交付申請をしてください。
- 犬の鑑札と注射済票は首輪などに必ず付けましょう。迷子札の役目にもなります。**
※環境省のサイトでマイクロチップ情報登録をしている犬は、マイクロチップが鑑札とみなされます。
- 散歩前は自宅でトイレを済ませましょう。**
散歩の際に尿をした場合は、公共の場所や他人の土地・物件を汚さないようにしましょう。フンは必ず自宅まで持ち帰りましょう。犬はリードでつなぎ、散歩のときはリードを短めに持ちましょう。
- 鳴き声は飼い主が気づかず近隣の迷惑になっている場合があります。**
頻繁に鳴いたり、長時間鳴くことがないようにしつけましょう。
- 飼い犬が人を咬んでしまったら、保健所への届出が飼い主の義務です。**



令和4年度の犬の相談・苦情の件数 255件



※事務手続きに関するものを除く

問 北区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎ (3919) 0431

区民の伝言板

この欄は、区の事業ではありません。内容については、当事者間で責任を持っていただきます。入会等、申込の際は十分にご留意ください。区は関知しません。

【略号】(入)…入会金
【PR】…各サークルのPR文
※費用の記載がない場合は無料です。
問 広報課(区役所第一庁舎3階1番) ☎ (3908) 1102

- MomilaniJ-POPフラ **対**20歳以上の女性 **日**毎月第1・2・3土曜 午後1時30分～3時 **場**赤羽文化センター **費**(入)1,000円、1ヵ月3,500円(教室代を含む) **【PR】**日本の代表曲で斬新にフラダンスを踊ります
問 中野 ☎ 090(4059)6201
- 社交ダンス シルエット **対**初心者・初級者・中級者 **日**毎週木曜 午前9時30分～正午 **場**赤羽会館4階小ホール **費**(入)2,000円、1ヵ月4,000円 **【PR】**若手講師の基本重視丁寧指導。男性大募集初心者も大歓迎
問 星野 ☎ 080(1190)3865

- 城北囲碁クラブ **対**区内在住、在勤の方 **日**毎週日曜 午後1時～4時30分 **場**赤羽文化センター **費**(入)1,000円、1ヵ月500円 **【PR】**初級者～高段者まで入会可。講師による講座・指導も有り
問 小宮 ☎ (5993)3080
- 混声合唱団SAKURA **日**毎月2回日曜 午後1時30分～4時 **場**北とぴあ5階スペースゆう **費**1ヵ月6,000円 **【PR】**オペラ歌手を講師に素敵なハーモニーを目指し歌って楽しむ
問 佐藤 ☎ 070(8437)9171

- フレンズ 英会話 **対**65歳以上の方 **日**毎月3回火曜 午前9時～9時55分 **場**北とぴあ **費**(入)1,000円、1ヵ月3,900円 **【PR】**少し話せたらもっと楽しい海外旅行!はじめての方大歓迎
問 森下 ☎ 080(5821)9146
- 新大正琴ひまわり会 **対**初心者 **日**毎月第2・4火曜 午前10時～11時30分 **場**滝野川文化センター視聴覚室 **費**1ヵ月2,500円 **【PR】**大正琴は簡単に弾ける楽器です。一緒に合奏しませんか
問 高山 ☎ 090(7180)8863

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
8月2日(水)
午前10時～午後5時

※遺言・相続・離婚・借地借家・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)

庭木1本から承ります!

お見積り無料!
庭木1本より明瞭料金
土日でもOKです
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します

北区内の方へ
生垣剪定 長さ1m×高さ2m
通常 2,200円を
先着10名様 **1,100円** (税込)

〒114-8501 足立区入谷9-6-1 営業時間 9:00~17:00
03-5838-0117

「おいしい」と「便利」がある新しい毎日へ
これまでも、これからも、みなさまと

AEON STYLE FOOD&DRUG

イオンスタイル赤羽
7月28日[金] 9:00
グランドオープン

旧イオン赤羽北本通り店跡地にオープン!

夏休みハゼ釣り大会 申込・問い合わせ先 釣人会 和団 ☎ 090-2639-8470
日時 8/20 午前6時 王子駅前公園集合 費用 ¥6,000 (中学生以下 ¥1,000) 場所 千葉県木更津市周辺 定員 45名 (申込順) ※ハゼ20匹の総重量を競います! 後援: 北区釣魚連合会、株式会社B7

トップアスリートのまち・北区

トップアスリート直伝バレーボール教室

対 区内在住、在勤、在学の方(小学1年生以上、社会人可、初心者可)

日 9月10日(日) 午前10時~正午(9時30分受付開始)

場 滝野川体育館アリーナ(西ヶ原2-1-6)

内 パルセロナ五輪出場の大竹秀之氏が教えるバレーボール教室を開催します。講師 大竹秀之氏、元日本代表選手ほか 定70名(抽選) 申7月31日(月)までに北区ホームページ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トのまち推進係 ☎(5390)1136



申込はこちら



「第1回みんなの卓球大会2023年」参加者募集

主催 障がい卓球選手支援協会 共催 北区

対 卓球経験者(障害のある方を含む) 日 8月19日(土) 午前10時から(9時受付開始)

場 滝野川体育館アリーナ(西ヶ原2-1-6) 内 区民参加型の卓球大会です。

[種目] ①女子ダブルス団体 ②男子シングルス ③特別種目車イス卓球

※レベルや年齢などにより出場カテゴリーを分けて実施します。

費 ①3,000円 ②1,000円 ③無料 ※当日受付でお支払い

申 申込用紙(ホームページからダウンロードできます)を郵送、ファクス

またはEメールで、7月30日(日)(必着)まで

問先 〒114-8503(住所不要) スポーツ推進課トップアスリートのまち推進係

☎(5390)1136 FAX(5390)1137

HP https://www.city.kita.tokyo.jp/ori_para/05mintaku1.html

EM spo-vol@city.kita.lg.jp



詳しくはこちら

安全・安心 快適コーナー

夏を安全・安心に過ごすために

暑い季節に気を付けてほしいこと

窓の開けっぱなし 暑くなると窓を開けて過ごす方が多くなります。空き巣の被害に遭わないように、外出時は確実に窓を閉めてカギをかけましょう。また、外から見えるところに貴重品を置かないようにしましょう。

※令和4年中に北区内で発生した空き巣の件数は8件でしたが、今年は1月から5月までで、すでに9件発生しています。

酔っぱらって駅や路上での寝込み 暑くなると、酔っぱらって駅のホームや路上に寝込んでしまう人を見かけます。スリの被害に遭う可能性や交通事故に遭う危険性もあります。暑くて飲酒量が増加しやすい季節ですので、ご注意ください。

「闇バイト」に手を出さないで 夏休みの学生を狙った短時間・高収入などの甘い言葉で、SNSやインターネット掲示板などで募集している闇バイトがあります。応募してしまうと、詐欺や強盗などの犯罪に加担させられ、抜けようと思っても、「家族に危害を加える」などと脅され、抜けられなくなります。闇バイトには絶対に手を出さないでください。

毎月20日は「北区安全・安心の日」!

問 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

第61回 北区スポーツ祭典

後援 北区

対 区内在住、在勤の方 日 場内費 下表のとおり 申 電話またはファクス(記入例参照)で申込(申込順)

※卓球の各大会の申込は別途申込用紙が必要です。詳しくはお問い合わせください。

問先 新日本スポーツ連盟北区 理事長 大平 ☎090(7719)2435(月~金曜 午後7時~9時)
FAX(3914)9530(新日本スポーツ連盟北区事務所)

種目	日程	会場	競技方法	参加費
硬式テニス	大会の詳細はホームページをご覧ください。HP https://njskitaku-web.jimdofree.com/			
サッカー	10月15日、11月12日、12月3日・17日、 令和6年1月21日、2月4日・18日、3月3日 各日曜	新荒川大橋サッカー場(赤羽北1-22-22先)	リーグ戦	1チーム 1万円
ミックスバレーボール	10月8日(日)	桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)	ミックスリーグトーナメント(予選1部)	1チーム 8,000円
	10月15日(日)	未定	ミックスリーグトーナメント(予選2部)	
	11月19日(日)	未定	ミックスリーグトーナメント(予選3部)	
	1月28日(日)	赤羽体育館(志茂3-46-16)	ミックスリーグトーナメント(決勝 1~3部)	
マラソン大会	10月22日(日)	荒川土手コース	小・中・一般・40代・壮年・女子2・5・10Km	1名 1,500円
バドミントン(全国大会予選)	10月29日(日)	桐ヶ丘体育館	男子・女子ダブルスリーグトーナメント	1ペア 3,800円
ハイキング	11月3日(祝)	未定	初心者向きコース(歩行時間4時間程度)	1名 500円
フットサル	11月5日(日)	浮間子どもスポーツ広場サッカー場(浮間4-27-1)	男子リーグトーナメント	1チーム 5,000円
卓球(シングルス大会)	11月11日(土)	赤羽体育館	一般男子・女子、ジュニア男子・女子	一般 1,700円 ジュニア 1,000円
卓球(ペアマッチ)	11月13日(月)		一般女子ペアマッチ	1ペア 3,400円
バドミントン	11月23日(祝)	桐ヶ丘体育館	混合ダブルスリーグトーナメント	1ペア 2,600円
硬式テニス初心者大会	12月2日(土) 午前11時~午後5時	桐ヶ丘体育館テニスコートA・B・C面	初心者ダブルストーナメント	1ペア 3,000円
小学生バレーボール	12月17日(日)	未定	男子・女子リーグトーナメント	1チーム 3,000円
バドミントン(高校生大会)	12月24日(日)	桐ヶ丘体育館	男子・女子ダブルスリーグトーナメント	1名 1,900円
バドミントン(高校生大会)	12月25日(月)	桐ヶ丘体育館	男子・女子ダブルスリーグトーナメント	1名 1,900円
バスケットボール	12月24日(日)	赤羽体育館	男子・女子トーナメント(予選)	1チーム 8,000円
	2月4日(日)	桐ヶ丘体育館	男子・女子トーナメント(決勝)	
バレーボール	1月7日(日)	桐ヶ丘体育館	シニア男子・女子リーグトーナメント	1チーム 8,000円
バドミントン	1月13日(土)	桐ヶ丘体育館	男子・女子ダブルスリーグトーナメント	1ペア 2,600円
バドミントン	2月24日(土)	滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)	男子・女子団体リーグ戦	1チーム 1万2,000円
卓球(3シングルス団体戦)	3月17日(日)	赤羽体育館	一般男子・女子	4,800円
バドミントン(高校生大会)	3月25日(月)	滝野川体育館	男子・女子ダブルスリーグトーナメント	1名 1,900円
バドミントン(高校生大会)	3月26日(火)	滝野川体育館	男子・女子ダブルスリーグトーナメント	1名 1,900円

8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 ☎070(2619)1533

区分	対象	実施日	受付時間	結果日
HIV検査(即日検査)(予)	匿名・無料 (住所等の要件なし)	28日(月)	午後1時~1時45分	検査当日
梅毒検査(即日検査) (当日HIV検査を受ける方で希望する方)				
※腸内細菌検査(検便) (赤痢菌・チフス菌・O157など)	区内在住、在勤、 在学の方 ※有料	1日(火)	午前9時~午後3時	7日(月)以降
		15日(火)		21日(月)以降
		22日(火)		28日(月)以降
		29日(火)		9月4日(月)以降

※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。
 ◎肝炎検査は、北区から委託を受けた医療機関で実施しています。対象は20歳以上で、北区に在住している方です。検査には北区肝炎ウイルス検診受診票が必要になります。受診票は保健予防課結核感染症係☎(3919)3102に電話で申し込みください。
 ◎HIV・梅毒検査は新型コロナウイルス感染予防対策として中止となる場合があります。

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5年10月~12月の方。4日間とも同一内容)	王子	2日(水)・30日(水)	
	滝野川	7日(月)・21日(月)	
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	9日(水)	
	赤羽	24日(木)	
ツインズ・イン・北区(多胎児の会)(予)	滝野川	24日(木)	
	王子	3日(木)	
2歳児歯科健康診査(予)	王子	28日(月)	
	赤羽	25日(金)	
	滝野川	4日(金)	
精神保健相談(予)	王子	24日(木)	
	赤羽	15日(火)	
専門医相談(依存症等)(予)	滝野川	25日(金)	
	赤羽	18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。

月	日	診療科目	金	休	
8月の 電話相談	2日	精神科	金	4日	
	7日	婦人科		11日	
	14日	休		18日	
	21日	休		25日	
	28日	整形外科		小児科	

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

子どもの幸せNo.1

赤羽文化ひろば7月のプログラム 夏休み子ども絵画教室作品展

日 小学1年生～3年生コース作品…7月30日(日)～8月5日(土)
 小学4年生～中学生コース作品…8月6日(日)～12日(土) いずれも午前9時～午後9時(最終日は7時まで)
内 夏休み子ども絵画教室に参加したお子さんの作品を展示します。
申 当日、直接会場へ ※混雑状況により入場を制限する場合があります。
問 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) ☎(3906)3911



過去の様子

パパになるための半日コース

対 区内在住で初めて赤ちゃんを迎える予定のパパ(出産予定月が11月～令和6年1月の方)
日 9月23日(祝) ①午前9時30分～11時30分 ②午後1時30分～3時30分
 いずれも15分前から受付 ※①②同一内容
内 講座(妊娠・出産の経過と父親の役割)、育児体験実習等(赤ちゃんのお風呂入れ ※お湯なし)
定 各8名(抽選)
申 8月1日(火)から10日(木)までに電子申請で申込 申込はこちら
 ※車で来所はご遠慮ください。
問 滝野川健康支援センター(西ヶ原1-19-12) ☎(3915)0184

エコベルデみどりの教室 子どもと一緒に楽しむ野菜づくり

対 区内在住、在勤、在学の5歳以上のお子さんとその保護者
日 9月3日(日) 午前10時～11時30分
内 冬から来年の春に収穫できる野菜のタネまきをして、野菜づくりを学びます。一部のタネはお持ち帰りできます。 **定** 12組(抽選)
申 往復はがき、ファクス(記入例参照)または「エコベルデブログ」内にある申込フォームで、8月22日(火)(必着)まで
問 場先 ☎114-0003 詳しくはこちら
 北区豊島5-6-1 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(月・火曜休館)
 ☎(3913)8340 FAX(5902)3887
 HP <https://ecoverde.exblog.jp>

そらまめ相談室(ひとり親家庭等相談室)資格取得セミナー ～福祉系・事務系・IT系等の資格取得にチャレンジしてみませんか?～

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 8月19日(土) 午後1時30分～3時30分
場 北とぴあ8階802会議室
内 仕事内容や資格取得の難易度・ひとり親家庭のための制度などを解説します。
定 20名(申込順)
申 8月18日(金)までにホームページまたは電話で申込
問 先 所らまめ相談室
 ☎(3908)1363 詳しくはこちら
 HP <https://kitaku-hitorioya.jp/entry-20230819>

第18回北区水泳ジュニア選手権

主催 東京都・東京都体育協会・北区体育協会
対 区内在住、在学の小・中学生
日 9月17日(日) 午前9時から
場 パノラマプール十条台(中十条1-5-6)
費 1種目400円、リレー1チーム800円(リレーを除き1名2種目まで)
申 8月19日(土)・20日(日)午前10時から午後2時までにパノラマプール十条台2階で申込
問 先 北区水泳連盟 理事長 黒田
 ☎090(1439)8275
 (午前9時～午後7時)

北区民オーケストラ 第7回秋のコンサート 小・中学生無料ご招待

共催 北区文化振興財団
対 小・中学生とその保護者1名
 ※未就学児は不可
日 10月22日(日) 午後2時開演(1時20分開場) **場** 北とぴあさくらホール
内 ドヴォルザーク:交響曲第8番ト長調、交響曲第9番「新世界より」
定 75組150名(申込順)
申 7月25日(火)から10月12日(木)までに右記コードで申込
問 北区民オーケストラ 中野
 ☎090(1421)5455 申込はこちら
 (月～金曜 午前10時～午後4時)

中学生のためのコンディション入門 ～「鍛える」まえに「整える」～

後援 北区
対 区内在住、在勤、在学の中学生、保護者または関心のある方
日 8月26日(土) 午前10時～11時30分
場 滝野川体育館アリーナ(西ヶ原2-1-6)
内 基本的な知識を身に付ける座学と実技を行います。
師 早稲田大学スポーツ科学学術教授 広瀬統一氏
定 50名(抽選)
申 8月4日(金)までに右記コードまたは申込フォーム(<https://forms.gle/wbo1QCmiyEsosRjm7>)で申込 申込はこちら
問 総合型地域スポーツクラブコムスポたきのがわ ☎080(1185)6796

産業技術高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会
●ふっといずむ
対 小学生以上の方
日 8月21日(月) 午前10時～11時
内 小・中学生を中心に、足を使ったスポーツの代表格であるサッカーの要素を取り入れ、エクササイズを行います。
師 同校教員、外部講師
定 20名(抽選) **費** 500円
●オリジナルモータを作って電気と磁力を理解しよう
対 小学5・6年生、中学生
日 8月22日(火) 午後1時～4時
内 元気よく回るモータを作り、電気と磁力の基礎を学びます。
師 同校教員
定 12名(抽選) **費** 700円
=以下、共通=
申 8月2日(水)までに、ホームページの申込フォームで申込
問 場先 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)
 ☎(3801)0145
 HP <https://www.metro-cit.ac.jp>

児童扶養手当・特別児童扶養手当の「現況届」を提出してください

現在、児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している方または支給が停止されている方は「現況届」の提出が必要です。

「現況届」と同封の各種届出用紙に必要事項を記入し、期限までに必ず提出してください。「現況届」の提出がないと、特別児童扶養手当は8月分以降、児童扶養手当は11月分以降の手当が受けられませんのでご注意ください。なお、住所・氏名・家族構成などに変更があった場合には、子育て給付係に届け出ください。

●児童扶養手当(国の制度) 8月上旬に「現況届」の案内と各種届出用紙を郵送します。
●特別児童扶養手当(国の制度) 8月上旬に「現況届」の案内と各種届出用紙を郵送します。
 ※児童扶養手当は原則来所での受付 **[提出期間] 8月31日(木)(必着)**

[提出期限] 8月31日(木)
※令和5年度児童扶養手当・特別児童扶養手当の所得限度額は下表のとおりです。

児童扶養手当所得限度額表

扶養親族数	本人		孤児等の養育者・配偶者・扶養義務者
	全部支給	一部支給	
0人	49万円	192万円	236万円
1人	87万円	230万円	274万円
2人	125万円	268万円	312万円
3人	163万円	306万円	350万円
4人以上	1人増えるごとに38万円加算		

※この限度額は、令和5年11月分から令和6年10月分までの手当に適用されます。

特別児童扶養手当所得限度額表

扶養親族数	本人	配偶者・扶養義務者
0人	459万6千円	628万7千円
1人	497万6千円	653万6千円
2人	535万6千円	674万9千円
3人	573万6千円	696万2千円
4人	611万6千円	717万5千円

※この限度額は、令和5年8月分から令和6年7月分までの手当に適用されます。

(注) 所得額は令和5年度(令和4年1年間分)の所得です。
 ・扶養親族数は税法上の扶養親族数です。
 ・扶養義務者は、本人(請求者)と同居している直系血族及び兄弟姉妹です。
 ・所得から控除できる一定の項目があります。

問 子ども未来課子育て給付係(区役所第一庁舎2階6番) ☎(3908)9096



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。8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

離乳食講習会(8月)～みんなで食育・楽しく食育～

対 区内在住で令和4年12月～令和5年4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
8月25日(金) 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
8月31日(木) 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

プレーパークで夏休みをトコトン遊ぼう

袋町公園(赤羽北3-11-10)
日 8月6日 午前11時～午後4時30分
中央公園(十条台1-2-1 ※中央公園文化センター裏)
日 8月26日 土～28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、荒天時は中止
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





はがき等の記入例

- ①講座・催し名
②郵便番号・住所
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。

お知らせ

◆北区防災会議

日8月30日(水) 午後3時から 場防災センター2階大研修室(西ヶ原2-1-6)
内東京都北区地域防災計画の改定について
申傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
※手話通訳が必要な方は、8月4日(金)までにご連絡ください。

◆マイナンバーカードの出張申請サポートを実施します

東京都行政書士会北支部が、マイナンバーカードの申請及び写真撮影を行います。
ご自身で申請することが難しい方は、ご自宅に届いた申請書を持参ください。
対区内在住で初めてマイナンバーカードを申請される方
日場7月27日(木)堀船ふれあい館1階ホールA・B(堀船3-7-12)
8月23日(水)西が丘ふれあい館2階第1ホール(西が丘1-47-15) いずれも午後2時~4時
申当日、直接会場へ
※混雑状況により別の日程や会場をご案内する場合があります。



◆母子生活支援施設の入所相談

対18歳未満の児童の養育にお困りの母子世帯
内住まいの提供のほか、区と連携して自立を支援します。入所相談は随時受け付けています(入所期間は原則2年間)。
【施設概要】定数24世帯。門限あり(午後10時)。24時間職員在所。学習室、集会室、事務室等あり。居室は原則1DK(風呂・トイレ付)。所得に応じた費用負担あり(一般住宅の家賃に相当するもの)
問生活福祉課相談係(区役所第三庁舎1階)
☎(3908)1142

◆荒川将来像計画(全体構想書、推進計画)の改定に係る意見募集

「荒川将来像計画(全体構想書、推進計画)」を改定します。計画案に対する意見を広く聴取するため、意見募集を行います。
【閲覧場所】道路公園課(区役所第一庁舎3階17番)。ほかの閲覧場所は、国土交通省関東地方整備局荒川下流河川事務所のホームページをご覧ください。【意見提出方法・期限】ホームページ、はがきまたはファクスで、8月31日(木)(必着)まで【意見提出先(はがき)】〒102-8790 東京都千代田区麹町5-4 日本工営(株)河川水資源事業部河川計画部 荒川の将来を考える協議会事務局
問【意見提出先(ファクス)】
荒川下流河川事務所流域治水課
☎(3902)2311 FAX(3902)2346
HPhttps://www.ktr.mlit.go.jp/arage/arage01315.html

◆夜間に納税相談・納付窓口を開設します

日中お仕事などで忙しい方のために、特別区民税・都民税の納税に関する相談窓口を開設します。お困りの状況に合わせてご相談ください(電話での相談も可能です)。
日8月7日(月)・10日(木) 午後5時~7時30分
問場収納推進課(区役所第一庁舎2階19番)
☎(3908)1129

◆【中小企業者向け】インボイス制度相談窓口を設置します

10月から実施する「インボイス制度」について、専門の相談員が相談に応じます。
対区内中小企業・個人事業者
日月~金曜(祝日を除く) 午後1時~3時
場北とびあ12階 申7月24日(月)から電話申込(予約制) ※月~金曜(祝日を除く) 午前9時~午後5時(正午~午後1時を除く)
問先【個人事業主対象】王子青色申告会
☎(5390)1188
【法人・個人事業主対象】
東京税理士会王子支部
☎(5390)1213
問産業振興課産業振興係
☎(5390)1234

休館

- 障害者福祉センター
日8月11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
●赤羽図書館
日8月13日(日)
内赤羽会館全館保守点検・消毒のため、臨時休館します。
問赤羽図書館 ☎(3901)1992
●赤羽文化センター
日①8月13日(日) ②15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

募集

◆友愛ホームサービス利用会員募集

対おおむね65歳以上の方、心身に障害のある方、難病、病弱、怪我などのために一時的に支援が必要な方、ひとり親家庭の養育者で一時的な支援が必要な方で、本サービスの利用が必要と認められた方(福祉のサービスが必要な方)
内家事援助、外出・通院の付き添いの支援など
費年会費:1,500円、利用料金:900円/60分(延長300円/20分)
【サービス提供時間】月~金曜 午前9時~午後5時(土・日曜、祝日、年末年始を除く)
問先北区社会福祉協議会 友愛ホームサービス ☎(3907)9492

◆北区議会政治倫理審査会の委員を募集します

北区議会では、住民の信頼を確保するために、区民から政治倫理審査会委員を公募します。
【応募資格】令和5年6月1日現在の北区の選挙人名簿に登録されている方(次の①②の要件を満たしている方)
①令和5年3月1日までに北区に住民票があり、現在も引き続き区内に住んでいる方
②平成17年6月2日までに生まれた方
【募集人数】3名
【任期】令和5年10月28日から2年間 ※委員謝礼あり
【応募方法】応募動機(様式自由。800字程度の作文)、住所、氏名、年齢、生年月日、職業、電話番号を記入して、郵送または直接持参で、8月14日(月)(必着)まで
【選考及び結果通知】書類選考のうえ決定し、10月上旬までに結果を通知する予定です。
問先〒114-8508(住所不要)区議会事務局議事調査係(区役所第一庁舎4階)
☎(3908)9948

講座・催し

◆連続講座 第1期 「自伝でたどるドナルド・キーン先生」

日8月26日、9月30日、10月28日、11月25日 各土曜 計4回 午前10時15分~11時45分
場北区飛鳥山博物館講堂(王子1-1-3飛鳥山公園内)
内北区名誉区民ドナルド・キーン氏の自伝『私と20世紀のクロニクル』を中心に、時代背景なども含めて解説します。
師國學院大學講師 石倉孝祐氏
定50名(抽選)
申はがきまたはEメール(記入例参照)で、8月2日(水)(必着)まで
問先〒114-8503(住所不要)文化施策担当課 ☎(5390)0093
EMbunka-ka@city.kita.lg.jp



ドナルド・キーン氏



詳しくはこちら

◆滝野川文化センター講座

①区民講座「繰り返し使える蜜ろうエコラップ作り&エシカルでSDGsな消費生活入門」(連続講座)
日8月26日、9月2日 各土曜 計2回 午前10時~11時30分
内師8月26日「エシカル消費について(座学)」…(一社)消費生活総合サポートセンター 中村純子氏
9月2日「蜜ろうエコラップ作り」…select ワークショップ企画運営 山田千栄里氏
費700円程度(教材費)
申下記コードまたは往復はがき(記入例参照)で、8月9日(水)(必着)まで



エコラップ作品例



申込はこちら

②これはOK?それともNG? 押さえておきたい著作権のポイント
日8月29日(火) 午前10時30分~正午
※Zoomによるオンライン視聴可

師(一社)コンピュータソフトウェア著作権協会
申右記コード、はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、8月12日(土)(必着)まで ※オンライン視聴希望の方は右記コードで申込
申込はこちら



申込はこちら

③特別講座「ブックカフェ〜本からはじまるあたらしい出会い〜」

日内9月17日…第1回「あたらしいこと見つけよう〜図書館員のおすすめ本〜」
10月22日…第2回「赤レンガ図書館〜地域資料専門員のお話と図書館見学〜」
11月26日…第3回「大人だって楽しみたい!! 児童書・絵本・紙芝居」
12月17日…第4回「わたしが紹介したい本〜気軽にシェアブック〜」
各日曜 計4回 午後2時~3時30分
師中央図書館職員、NPO法人アドリブ
費2,000円(全回分)
申9月5日(火)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



申込はこちら

=以下、①~③共通=

対区内在住、在勤、在学の方 定20名(抽選)
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

高齢者を取り巻く「金融トラブル」 ~金融トラブルにあわないための「10の注意点」~

対区内在住、在勤、在学の方
日8月31日(木) 午後2時~3時30分
場北とびあ9階902会議室
内キャッシュカード詐欺などの特殊詐欺や「必ずもうかる」といった「もうけ話」に関する被害などが多発しています。高齢者や高齢者を見守る方に対して、実際の被害事例や、だまされないための注意点などをご説明します。
師関東財務局東京財務事務所派遣講師
定30名(抽選)
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、8月18日(金)(必着)まで
問先〒114-8503(住所不要)消費生活センター「金融講座」係
☎(5390)1239
EMshouhi@city.kita.lg.jp



詳しくはこちら

◆クラシック音楽と世界の伝統音楽の祭典「北とぴあ国際音楽祭2023」公演ご招待

- ①〜ウィリアム・バード没後400年記念公演〜「バロック&能」(チェンバロ+能管)
日11月18日(土) 午後3時開演
定5組(抽選)
- ②結成50周年記念コンサート カテリーナ古楽合奏団 祝祭(中世・ルネサンス音楽)
日11月19日(日) 午後3時開演
定10組(抽選)
- ③コントラバスアンサンブル It's Time for Double bass!!(現代音楽)
日12月1日(金) 午後7時開演
定20組(抽選)
- ④悠久と今をつなぐ〜箏+ピアノ・デュオコンサート〜(邦楽+現代音楽)
日12月2日(土) 午後2時開演
定2組(抽選)

以下、①〜④共通=
 対 区内在住の方(未就学児入場不可)
 場 ①滝野川会館大ホール
 ②③北とぴあつつじホール
 ④北とぴあ14階カナリアホール
 申 往復はがき[記入例参照。希望人数(2名まで、記載のない場合は1名とします)、希望公演名を第3希望まで記入。車イス席希望の方はその旨を朱書き]で、8月1日(火)(必着)まで
 ※各公演について詳しくはホームページをご覧ください。
 問 先 114-8503
 (住所不要)北区文化振興財団 詳しくはこちら
 ☎ (5390)1221
 HP <https://kitabunka.or.jp/himf/>

◆第8回北区まちなかゼミナール開催

日 8月1日(火)〜31日(木)
 場 区内商店またはオンラインで実施
 内 店主が講師となり、プロの知識や技術を教えるミニ講座です。
 申 7月20日(木)から電話またはホームページで各ゼミを予約
 ※詳しくはホームページをご覧ください。
 問 北区まちなかゼミナール実行委員会 小松 ☎ (5993)2256
 HP <https://kita-machisemi.com>



スポーツ

◆北とぴあ 多目的ルームスポーツ講座 エアロビクス

対 18歳以上の方
 日 8月22日〜9月26日 毎週火曜 計6回
 午後2時〜3時
 場 北とぴあ地下1階多目的ルーム
 師 メガロスインストラクター
 定 20名(抽選)
 費 2,500円(6回分)
 申 往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、8月1日(火)(必着)まで
 ※1通につき1名まで申込可
 ※詳しくはホームページをご覧ください。
 問 〒114-8503(住所不要)北とぴあエアロビクス係
 ☎ (5390)1101
 HP <https://www.hokutopia.jp/>
 EM event@hokutopia.jp

◆赤羽体育館「V.B東京バレーボールアカデミー」ママさん9人制参加者募集

対 バレーボールの上達を目指す18歳以上の女性 日 ①8月16日(水) ②9月20日(水)
 午後6時30分〜8時30分
 内 元Vリーグや元全日本代表選手が指導するバレーボール教室です。
 費 1,320円 申 ①7月15日(土)から28日(金)まで ②8月15日(火)から31日(木)までに下記コードで申込
 ※定員に空きがある場合は当日参加可。最少催行人数に達しない場合、中止となる場合あり
 問 場 赤羽体育館(志茂3-46-16)
 ☎ (3901)3140
 HP <https://kita-tai.com>



◆第71回区民体育大会水泳競技

主催 北区・北区体育協会
 対 区内在住、在勤の高校生以上の方
 日 9月17日(日) 午後2時から
 場 パノラマプール十条台(中十条1-5-6)
 費 1種目:500円 リレー1チーム:1,000円(リレーを除き1名2種目まで)
 申 8月19日(土)・20日(日)午前10時から午後2時までにパノラマプール十条台2階で申込
 問 先 北区水泳連盟理事長 黒田
 ☎ 090(1439)8275
 (午前9時〜午後7時)

◆第71回区民体育大会 秋季ソフトボール競技

主催 北区・北区体育協会
 対 区内在住、在勤、在学で構成するチーム
 ①男子一般(中学生以上57歳以下)
 ②男子シニア(58歳以上)
 ③女子一般(中学生以上)
 日 9月3日〜12月10日(9月10日・17日・24日、10月15日、11月19日を除く) 毎週日曜 計10回
 場 中央公園野球場(十条台1-2-1)
 ※11月5日は浮間子どもスポーツ広場(浮間4-27-1)
 費 1チーム①1万1,000円 ②③6,000円
 申 8月19日(土)までにEメール(記入例参照)または電話で申込
 ※組み合わせ抽選会を8月20日(日)午後2時から北とぴあ7階第二研修室Aで行います。
 問 先 北区ソフトボール連盟 佐藤
 ☎ 090(6126)4869
 EM kita.soft1963@gmail.com

◆第1回コミスポたきのがわ 女性フットサルフェスタ

後援 北区
 対 区内在住、在勤、在学の中中学生以上の女性
 日 8月26日(土) 午後1時〜6時
 場 滝野川体育館アリーナ(西ヶ原2-1-6)
 内 1ゲーム10分(前後半なし)でフットサルのゲームを行います。 定12チーム(抽選)
 費 3,500円/チーム 申 8月4日(金)までにチーム代表者が右記コードまたは申込フォーム(<https://forms.gle/M8XNnaE2p8DrAmYo7>)で申込
 問 総合型地域スポーツクラブ 申込はこちら
 ☎ 080(1185)6796

つなぐ医療・福祉No.1

介護予防で元気はつつサロン

- 健康教室
 対 上十条2〜5丁目、十条仲原1〜4丁目、十条台2丁目に住居の65歳以上の方
 日 8月14日(月) 午前10時〜11時30分
 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 理学療法士が体操教室を行います。
 師 赤羽リハビリテーション病院 理学療法士
 定 15名(申込順)
 申 8月1日(火)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
- シニア向けズンパでリフレッシュ〜軽快な音楽に合わせて楽しく体を動かしませんか?〜
 対 滝野川1・2丁目、西ヶ原2〜4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 ①8月15日(火) ②25日(金) 午前10時〜11時30分 ※①②同一内容
 場 ①馬場ふれあい館(滝野川2-32-1) ②特別養護老人ホーム飛鳥晴山苑あすかホール(西ヶ原4-51-1)
 内 軽体操、脳トレを行います。体調に合わせてイスに座っても行える内容です。
 [持ち物] 動きやすい服装、室内履き、タオル、マスク
 師 フィットネスダンスインストラクター 渡邊由紀氏
 定 ①10名 ②15名(いずれも申込順)
 申 7月24日(月)午前10時から電話申込
 問 先 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター
 ☎ (3940)9175
- やさしいヨガで、心とカラダを整える
 対 王子1〜6丁目、北区豊島1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 8月23日(水) 午前10時30分〜正午
 場 王子五丁目団地6号棟集会所(王子5-2-6)
 内 イスに座ってできるヨガを学びます。
 師 ヨガ療法士 駒谷光美氏
 定 20名(申込順)
 申 7月20日(木)午前10時から電話申込
 問 先 王子光照苑高齢者あんしんセンター
 ☎ (3927)8899

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 8月29日(火) 午前10時〜11時30分
 場 北区NPO・ボランティアぶらざ 交流コーナー(北とぴあ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。
 [持ち物] 介護保険被保険者証
 定 10名(申込順)
 申 7月25日(火)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

令和5年度特別養護老人ホーム(区内11施設、区外7施設)の後期受付を開始します

対 身体上、精神上に著しい障害があるため常時介護を必要とし、居宅での介護が困難で、申請時点で要介護3以上と認定されている方、または要介護1・2と認定されている方で特例条件に該当する方(いずれも入院治療が必要な方を除く) ※特例条件については窓口でご確認ください。
 [申請書配布窓口及び申請先]
 高齢福祉課高齢相談係(区役所第一庁舎1階9番)・区内高齢者あんしんセンター
 ※7月20日(木)から各窓口で配布します。北区ホームページからもダウンロードできます。
 [受付期間] 8月1日(火)〜9月30日(土)(高齢相談係は9月29日(金)まで)
 ※郵送の場合は高齢相談係に、9月29日(金)(必着)まで
 [申請に必要な物]
 介護保険被保険者証、服薬の詳細がわかる書類(処方箋、お薬手帳のコピーなど)
 [その他]
 要介護認定を受けていない方を対象とした都市型軽費老人ホームは随時申込を受け付けています。高齢福祉課高齢相談係にご相談ください。
 問 先 〒114-8508(住所不要)高齢福祉課高齢相談係特養担当
 ☎ (3908)9083

オンライン(ZOOM)開催

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〜

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持ち、温かい目で見守る応援者です。受講された方には「認知症の方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。

日 8月26日(日) 午後2時〜3時30分

対 区内在住、在勤の方
 定 30名(申込順)
 申 7月20日(木)午前10時から8月15日(火)午後5時までに下記コードで申込
 問 先 十条台高齢者あんしんセンター
 ☎ (5948)5630

申込はこちら 北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

北区ニュースの有料広告(第2期)の募集

[広告掲載号] 令和5年10月20日号、11月20日号、12月20日号、令和6年1月20日号掲載分
[規格及び掲載料] 1号広告…4.8cm×8.0cm 4万5,000円
 2号広告…1.0cm×24.0cm 1万5,000円

■ 申込用紙(広報課(区役所第一庁舎3階1番))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、広告の原案を添えて郵送、ファクスまたは直接窓口で、8月4日(金)(必着)まで ※広告の掲載基準など詳しくは北区ホームページをご覧ください。

■ 申込先 〒114-8508(住所不要) 広報課広告担当
 ☎(3908)1102 FAX(3905)3422

図書館で読書会

日 8月12日 **時** 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 今回は課題本を決めずに参加者自身が読んで、他の人にすすめたい本を持ち寄り、紹介し感想を話し合います。当日はおすすめ本を持ってご参加ください。
■ 当日、直接会場へ
問 中央図書館事業係 ☎(5993)1125



国保

◆国民健康保険料 休日納付相談

国民健康保険料の納付にお困りで、平日に都合がつかない方のために、休日の相談窓口を開設します。 ※電話による相談も可能です。

日 7月30日(日) 午前9時～午後4時

問 場 国保年金課国保保険料係(区役所第一庁舎2階25番) ☎(3908)1135

国保・後期高齢者医療制度

◆国保と交通事故～国保で治療を受けるときはご連絡ください～

交通事故などの第三者行為によってけがをしたときは、原則として医療費は加害者が負担すべきものですが、届け出により国保で治療を受けることができます。

国保を使って治療を受けたときは、窓口負担分を除いた医療費を国保が一時立て替え、後日、被害者に代わって国保(北区)が加害者に請求することになります。

問 国保年金課国保給付係 ☎(3908)1132

[後期高齢者医療制度該当の方] 国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

国民年金

◆20歳になったら国民年金に加入します

20歳になったら、日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせします(厚生年金に加入している方や20歳のときに配偶者(厚生年金・共済年金に加入中の方)の扶養となっている方を除く)。

国民年金に加入し、保険料を納付しないと、受給金額の減額や、万が一のとき遺族・障害基礎年金などが受給できないことがあります。なお、保険料の納付が困難な場合は、免除制度や納付猶予制度があります。学生の方には学生納付特例制度があります。詳しくはお問い合わせください。

また、日本年金機構では20歳になられた方向けに、国民年金制度を動画でご案内しています。右記コードからご覧ください。

問 先 国保年金課国民年金係 ☎(3908)1140

北年金事務所 ☎(3905)1011



詳しくはこちら

がん検診(検診車)

単独もしくは複数のがん検診を選択して受診できます。

対内費 下表のとおり

検診種別	検査項目	対象(年齢は令和6年3月31日現在)	自己負担金
胃がん検診	バリウム検査	39歳以上で、前年度胃内視鏡検査を受けていない方	無料
	エックス線検査	40歳以上の方	500円
肺がん検診	喀痰検査 (エックス線検査と併せて受診)	50歳以上で、喫煙指数600以上の方 (喫煙指数=1日の喫煙本数×喫煙年数)	300円
	便潜血検査	39歳以上の方	300円

※各自負担金は検診会場でお支払いください。生活保護等を受給している方は、各自負担金が免除になります。
 ※胃がん検診内視鏡検査は50歳以上の方に区内医療機関で実施しています。詳しくはお問い合わせください。
 ※申し込みいただくと、対象となる全てのがん検診について検診チケットをお送りします。

場 北区保健所(東十条2-7-3)、赤羽健康支援センター(赤羽会館内)

申 電話、はがき、ファクス(記入例参照)または電子申請で申込

[受診方法] 区から検診チケットを受け取った後、東京都予防医学協会に検診日の予約が必要です。

問 先 健診コールセンター ☎(3908)9034

先 〒114-8508(住所不要) 健康推進課健康係 FAX(3905)6500



申込はこちら

目 下表のとおり

検診会場	北区保健所			赤羽健康支援センター		
	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診
8月	29日(火)	-	29日(火)	7日(月)	7日(月)	7日(月)
9月	-			4日(月)	4日(月)	4日(月)
	-			25日(月)	25日(月)	25日(月)
10月	-	27日(金)	27日(金)	16日(月)	16日(月)	16日(月)
11月	-			6日(月)	6日(月)	6日(月)
	-			20日(月)	20日(月)	20日(月)

はがき・FAX記入例

がん検診申込

住所
氏名
生年月日
電話番号



(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

車イス席あり…問合せ先までお申し込みください

16 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。



8/27日 14:00
 北とびあ さくらホール
はじめてたのしむ文楽～その参
「妹背山婦女庭訓」 金殿の段

気軽に人形浄瑠璃文楽をたのしめる、人気シリーズの第3弾!

[出演]
 太夫:豊竹呂勢太夫
 三味線:鶴澤藤蔵
 人形:吉田玉助、吉田一輔 ほか
 お囃子:望月太明蔵社中
 司会・解説:高木秀樹

〈発売中〉
 一般席 4,800円 → **4,300円**
 25歳以下 2,500円

北とびあ国際音楽祭2023 古楽から現代までの“クラシック”と“世界の伝統音楽”の祭典

12/8日 18:00
12/10日 14:00
 北とびあ さくらホール
ラモール作曲 オペラ《レ・ボレアード》

ラモール最後の傑作オペラが鮮やかによみがえる! 音楽が好きな方もバレエが好きな方も必見の舞台!

カミーユ・プール(ソプラノ) シリル・オヴィティ(テノール) ビール・フランソワ・ドレ(振付/バロックダンス) 寺神戸 亮(指揮/ヴァイオリン)

[出演]
 演出:ロマネ・アニエル
 合唱・管弦楽:レ・ボレアード(オリジナル楽器使用) (8/20(日)発売)
 歌手:与那城 敬、谷口洋介、山本悠尋、湯川亜也子 ほか **★北区民先行販売実施★**

11/28日 19:00
 北とびあ さくらホール
J-TRAD Ensemble MAHOROBA North to Nowhere

クリエイティブな活動を展開する日本の伝統音楽演奏家集団“まほろば”が北とびあに登場! 国際的な作曲家・藤倉大による新作を世界初演!

[出演]
 三味線:本條秀慈郎、本條秀英二
 尺八:川村葵山
 箏:木村麻耶、吉澤延隆
 邦楽囃子方:堅田喜三郎
 演出:本條秀太郎 ほか

★北区民先行販売実施★ (8/20(日)発売)

★北区民先行販売★
8/17(木) 10:00～19(土) 23:59
 ほくチケ(web)のみで実施。事前に北区民登録が必要です。お一人様4枚まで、予定枚数がなくなり次第終了。

10/24日 14:00
 北とびあ つつじホール
高橋エミコンサート2023

11/15日 19:00
 北とびあ さくらホール
ナカハチ・オン・タイム#38

11/23日 本祝 14:00
 北とびあ つつじホール
Stilla Maris スティラ・マリス

華麗でおしゃれで面白い!後期ルネサンス、初期バロックのイタリアで流行したジャズのような旋律装飾法(ディミヌティオーネ)に浸る秋の午後

[出演]
 浅井愛(リコーダー)、糸川絵美(歌) 折口未桜(ヴィオラ・ダ・ガヴァン) 佐藤亜紀子(テオルボ/バロックギター)

[曲目]
 ・カッチーニ:愛しのアマリッリ ほか

★北区民先行販売実施★ (8/20(日)発売)

チケットのお求め 発売初日は10:00～

ほくチケ(ほくとびあチケットオンライン) https://p-ticket.jp/kitabunka

※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。



ほくチケ

北区民割引|取扱い
 ※割引は一人4枚まで
 ※(窓口)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。

詳しくはHPへ



北区公式LINEから北区ホームページや北区ニュースがご覧になれます

メニュー画面から北区ホームページをご覧になれるほか、防災情報・新型コロナウイルス感染症情報を取得することができます。また、メニュー画面の「広報・シティプロモーション」から「北区ニュース」を読むことができます。ぜひ、ご活用ください。

※利用にはLINEアプリへの登録が必要です。

問 広報課 ☎(3908)1102