

NO.1725  
毎月1日・10日・20日発行

8/10

令和4年(2022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
- 子育てするなら北区が一番…2面
- 情報の泉…3~4面
- 長生きするなら北区が一番…4面
- (仮称)北区立都の北学園学校経営検討委員会第8回校名・校歌・校章部会…4面

~8月31日はやさいの日~



ロゴが誕生しました!

## もっと野菜を食べよう!

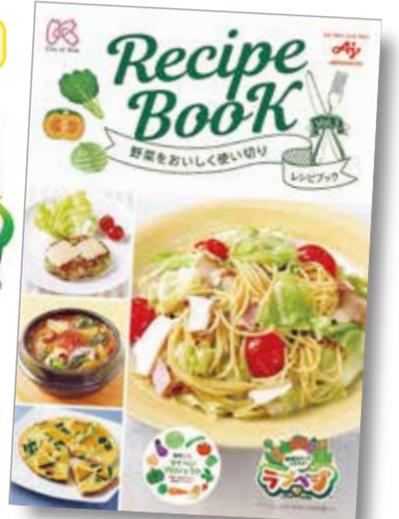
### 区民の皆さんの野菜摂取を応援します

北区では、区民の皆さんの栄養バランスの良い食事摂取と野菜摂取量の増加のために**東京北区マイベジプロジェクト**を立ち上げました。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(株)の「ラブベジ®」プロジェクトと連携し、さまざまな取組みを行っています。



### 第3弾のレシピブックが完成しました

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、簡単でおいしい野菜レシピをご紹介します。北区ホームページでご覧いただけるほか、区内施設の窓口などで順次配布をします。

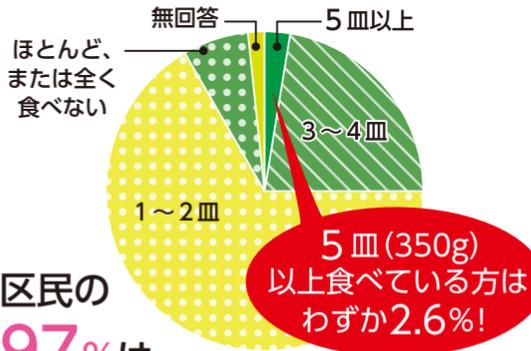


野菜の摂取目標量は  
1日 **350g** 以上

350gの目安は**生野菜を両手に山盛り1杯**です!



### 1日に食べている野菜の皿数



北区民の約**97%**は野菜が足りていません!

出典:健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月)

### 野菜1日**350g**の食べ方

小鉢1皿は野菜 約70g分

例えば…

- 朝食 1皿分
- 昼食 2皿分
- 夕食 2皿分

×5皿分→

毎食に分けて食べることをおすすめしています

「マイベジ」×「ラブベジ®」について  
もっと知りたい方はこちら

「ラブベジ®」は味の素(株)の登録商標です。



北区ホームページ



味の素(株)ホームページ  
[AJINOMOTO PARK]特集

### 「東京北区マイベジプロジェクト」×「ラブベジ®」プロジェクト 第3弾のレシピブックはこちらの店舗でもお受け取りいただけます

#### ◆実施店舗及び配布期間

- ・イトヨーカドー赤羽店(赤羽西1-7-1) **【期間】**8月29日(月)~9月4日(日)
  - ・文化堂豊島店(北区豊島4-18-24) **【期間】**8月30日(火)~9月2日(金)
- 上記2店舗では、すぐにレシピブックのメニューを作ることができる野菜や調味料を揃え、区民の皆さんの野菜摂取をサポートします。 ※レシピブックは無くなり次第、配布終了。

### 野菜を食べて 暑い夏を元気に乗りきりましょう

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を内側からクールダウンするのを助けてくれます。

#### 健康推進課

- 健康づくり推進係 ☎(3908)9068
- 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

●8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 簡単に効果絶大!北区ご近所体操 正午 北区プラスチック資源化事業 いま、自分たちができること、午後8時・10時 夏休みの自由研究大作戦!

問合せ先  
推進担当課  
☎(3908)1364

住めば、北区。東京。

北区広報番組  
住めば、北区。東京。  
J・COOLチャンネル東京北c11で放映中

立秋を過ぎましたが、暑い日が続いています。夕暮れ時に水を路面にまいて涼を呼び込む「打ち水」は、水によって地面の熱が奪われ温度が下がるわけですが、地球温暖化対策にも効果があります。冷房などを上手に使いながら、日本に古くからある夏を涼しく過ごす知恵も活用し、暑さを乗り切りたいですね。▼近年、記録的な豪雨や台風等による災害が相次いで発生しています。区では引き続き、区民の皆さんを災害から守るための対策を行ってまいります。皆さんもいざという時のために準備・確認をお願いいたします。▼新型コロナウイルス感染症は、新たな変異株への置き換わりの影響もあり、感染者数が増加しています。ワクチン接種は感染や重症化を予防する効果が確認されていますので、ご自身や大切な人を守るために、まだ接種をしていない方は、今こそ、ワクチン接種をご検討ください。また、更なる感染拡大を防ぐために、基本的な対策の確認と徹底をお願いします。

さらさらと 白雲わたる 芭蕉かな  
子規

北区长 花川典悠太

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4年8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)

## 4回目接種券の申請

**4回目接種対象者** ①60歳以上の方  
②18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する方、そのほか重症化リスクが高いと医師が認める方

**<追加>**③医療従事者等、高齢者施設等の従事者

上記②③の方は、原則接種券の申請が必要です。以下の方法から、申請をお願いします。

③の対象者の範囲は北区ホームページに掲載しています。

**Web申請** 右記コードから、申請フォームに必要事項を入力し申請

**電話申請** 下記の北区コールセンターから申請



申請フォームはこちら

### 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 ※英語・中国語・韓国語など10カ国語に対応

**[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



新型コロナウイルスワクチン接種について

## 8月以降の北区内ワクチン接種センターの体制について

明理会中央総合病院は、隣接する東十条区民センター(東十条3-2-14)を接種会場として接種を進めてきましたが、**令和4年8月26日(金)**をもって閉鎖します。9月以降は規模を縮小し病院内(東十条3-2-11)で接種を行う予定です。

なお、ファイザー社製ワクチンの予約枠が埋まっている場合でも、モデルナ社製ワクチンの予約枠は空いている場合があります。今後、接種体制を縮小する可能性がありますので、**接種券をお持ちの方は、早めの接種をご検討ください。**

※医療機関への問い合わせはお控えください。

### 令和4年8月以降のワクチン接種センターの接種体制

8月1日現在

接種会場	所在地	ワクチンの種類	対象回数		
			1・2回目	3回目	4回目
東京北医療センター (第1接種センター)	赤羽台4-17-56	ノババックス	●	●	-
		モデルナ	-	-	●※1
		小児用ファイザー (5歳から11歳)	●	-	-
明理会中央総合病院 (第2接種センター)	8月26日(金)まで [接種会場] 東十条区民センター3階 東十条3-2-14 ※2	モデルナ	-	●	●
花と森の東京病院 (第3接種センター)	西ヶ原2-3-6	ファイザー	●	●	●

※1 9月以降の接種については未定です。

※2 9月以降は病院内(東十条3-2-11)で接種を行う予定です。

# 日本作曲家協会音楽祭2022

主催 日本作曲家協会 共催 北区 後援 北区文化振興財団

**対** 区内在住、在勤、在学の方(未就学児を除く)

**日** 10月3日(月) 午後5時開演(4時30分開場)

**場** 北とびあさくらホール

**[出演者]** 美川憲一、川中美幸、山本譲二、三山ひろし、高橋洋子

**定** 150名(抽選) ※全席指定

**申** 往復はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)、全員の氏名、住所も記入。複数のはがきに氏名の重複があった場合は全て無効。車イス席希望の方、足が不自由な方はその旨朱書き)で、8月26日(金)(当日消印有効)まで ※抽選結果は9月中旬までに発送予定です。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、無観客開催となる場合があります。

**問先** 〒114-8508(住所不要)シティアプロモーション推進担当課

[日本作曲家協会音楽祭]係 ☎(3908)1364



美川憲一



川中美幸

# 産業技術高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会

### ①高齢者や障害者の生活を支える新しい技術(基礎編) [全2回]

**対** 18歳以上の方 **日** 9月17日、10月8日 各土曜 午後6時～8時

**内** 生活を支える機器の開発の基礎知識として、高齢者や障害者の基本的な身体特性を中心に学びます。

**師** 同校教員 **定** 20名(抽選) **費** 800円

### ②荒川キャンパスの科学技術展示館を探検しよう!飛行機がいっぱいあるよ。

**対** 小学生以上 **日** 10月8日(土) 午後1時～3時

**内** 飛行機を展示している科学技術展示館で、特別な解説付きの見学を実施します。

**師** 同校教員、外部講師 **定** 15名(抽選) **費** 500円

### ③飛行機の構造を学ぼう!

**対** 中学生 **日** 10月15日(土) 午前10時～午後4時

**内** 実機を使用して飛行機の構造について学びます。

**師** 同校教員 **定** 12名(抽選) **費** 1,500円

=以下、①～③共通=

**申** ①9月1日(木)、②21日(水)、③29日(木)までに、ホームページの申込フォームから申込

**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>



## 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

### 北区民ハゼ釣大会

**対** 区内在住、在勤、在学の小学生～高校生及び幼児と保護者 **日** 8月21日(日) 午前6時に王子駅前公園(三角公園)集合

※6時20分にバスで出発(雨天決行)

**場** 木更津市周辺 **内** ハゼ30匹の重量で競います。 **定** 70名(申込順)

**費** 6,000円(中学生以下1,000円)

**申** 8月15日(月)までに、Eメール(記入例参照)または電話で申込

**問先** 北区釣魚連合会理事長 戸田

☎070(5584)2853

同副会長 和田

EM [abc-wada@s2.dion.ne.jp](mailto:abc-wada@s2.dion.ne.jp)

### 古民家年中行事「お月見行事～お月見団子を作って楽しもう～」

**対** 区内在住、在学の小学生(3年生以下は要送迎) **日** 9月10日(土) 午前10時～午後0時30分 **内** 収穫を感謝し、豊作を祈願して、お月見団子とススキなどの秋の草花のお月見飾りを縁側に飾ります。 **定** 10名(抽選)

**申** 往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)の住所、氏名(ふりがな)、学年、電話番号も記入)で、8月31日(水)(必着)まで

**問場先** 〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館 ☎(5993)8361

### 「子どもの発達を考える親の会」参加者募集

**対** 区内在住で、発達に遅れ・偏り・特性等のあるお子さんの保護者

**日** 内 下表のとおり

	日程	内容
第1回	9月22日(木)	・セミナー「学校との関係」 ・親の会のグループ活動
第2回	10月20日(木)	・セミナー「放課後等デイサービス」 ・親の会のグループ活動
第3回	11月17日(木)	・セミナー「就労」 ・親の会のグループ活動
第4回	12月15日(木)	・セミナー「親の会」 ・親の会のグループ活動

**[時間]** いずれも午前9時45分～11時30分

**場** 王子区民センター3階第1ホール(北区豊島1-14-12)

**[協力]** でこぼこキッズ親の会「グラン・ブーケ」

**定** 各回20名(申込順)

※未就園児の保育については要相談

**申** 各回開催日の1週間前までに、電話申込(午前9時～午後4時30分受付)

**問先** 児童発達支援センター

☎(3913)8841



詳しくはこちら

### 古民家生活体験講座「秋野菜作り」

**対** 区内在住、在学の小学3～6年生(保護者も参加可) ※3年生は要送迎

**日** 9月11日、10月9日、11月6日 各日曜

計3回 午前10時～正午

**内** 古民家の畑で種蒔き・栽培・収穫を体験します。

**定** 15名(抽選)

**申** 往復はがき(記入例参照。詳しくはこちら



詳しくはこちら

全員(2名まで)の住所、氏名(ふりがな)、年齢(学生は学年)、電話番号も記入)で、9月1日(木)(必着)まで

**問場先** 〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館 ☎(5993)8361

### そらまめ相談室のひとり親家庭の離婚前後の法律講座(オンラインZoom)

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(離婚前の方も可)

**日** 9月7日(水) ①午前10時30分～午後0時30分 ②午後1時30分～3時

**内** ①お子さんがいて離婚について悩んでいる方、すでに離婚された方、お子さんの将来のために一緒に考え、学んでみませんか。

②終了後には、セミナー講師による個別法律相談と、そらまめ相談室の相談員による相談を行います。

**定** 20名(申込順)



詳しくはこちら

**申** 9月6日(火)までに、ホームページから申込

**問先** そらまめ相談室

☎(3908)1363

HP <https://kitaku-hitorioya.jp/>

### にちようび 家族もいっしょのおはなし会

後援 北区教育委員会

**対** ①1部…生後4カ月から歩き出す前の赤ちゃんと保護者 ②2部…1～2歳程度の幼児と保護者 ③3～4歳程度の幼児と保護者 ④5～6歳程度の幼児と保護者

**日** 8月28日(日) ①1部…午前11時～11時30分 ②2部…午前11時45分～午後0時15分 ③3部…午後1時30分～2時

④4部…午後2時30分～3時

**場** 中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)

**内** 年齢に合わせて、わらべうたや絵本・おはなしなどを、家族と一緒に楽しむおはなし会です。

**定** 5組(先着順) **申** 当日、直接会場へ

**問** よみかかせの会 たんぽぽ川瀬

☎(3824)0749



### 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・延期または開催方法を変更する場合があります。最新情報は北区ホームページをご覧ください。それぞれの担当課・実施機関へお問い合わせください。  
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。

## お知らせ

◆第2回東京都北区環境審議会

日 8月25日(木) 午後2時から  
場 区役所第一庁舎4階第二委員会室  
定 20名(先着順)  
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ  
問 環境課環境政策係  
☎ (3908)8603

◆第4回北区男女共同参画審議会

日 9月2日(金) 午後6時30分から  
場 北とぴあ7階第一研修室  
内 ①第6次アゼリアプラン令和3年度事業実績報告書(案)について  
②職員のための「性の多様性」に関する対応ハンドブックの改訂(案)について  
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ  
問 多様性社会推進課  
☎ (3913)0161

◆はかりの定期検査を実施します

対 「はかり」を設置している区内のお店、医院、学校など  
日 9月12日(月)～10月28日(金)  
(土・日曜、祝日を除く)  
内 計量法では、取引証明に使用する「はかり」は、定期検査を受けなければならないが、今年度は定期検査の年です。東京都計量検定所の検査員がお店などに伺い定期検査を実施します。また、新たに「はかり」を導入した時には東京都へお問い合わせください。  
問 消費生活センター  
☎ (5390)1239  
東京都計量検定所検査課  
☎ (5617)6638

◆心身障害者医療費助成制度 受給者証をお持ちの方へ

8月31日に有効期限が切れる「心身障害者証」をお持ちの方で、9月1日以降も受給資格がある方には、8月下旬に新しい受給者証を発送します。新しい受給者証が届きましたら、9月以降に、古い受給者証を各障害相談係(王子・赤羽)または区民事務所にお返しください。また、以前に「心身障害者医療費助成事由消滅通知書」を交付された方で、次の①②のいずれかに該当する方は、9月1日以降再度申請することで受給資格が生じる場合があります。詳しくはお問い合わせください。  
①後期高齢者医療制度加入者のうち、令和3年度住民税が課税のため資格が喪失し、令和4年度住民税が非課税になった方  
②65歳未満で、一度心身障害者受給対象者になり、所得基準超過で資格を喪失した方  
問 障害福祉課王子障害相談係(区役所第一庁舎1階2番)  
☎ (3908)9081  
赤羽障害相談係(赤羽会館6階)  
☎ (3903)4161

### ◆無料生理用ナプキンディスペンサー「OiTr(オイテル)」を設置しました

区では、ジェンダーギャップの解消等を目的として、生理に伴うさまざまな負担を軽減するため、事業者と連携・協定を締結しました。令和4年6月30日(木)から、庁舎内の女性トイレに生理用ナプキンを無料で提供するディスペンサーを設置しています。設置場所は、区役所第一庁舎1階、第二庁舎1・2階の女性トイレのうち、4個室となります。設置している個室は水色のステッカーが目印です。

スマートフォンにアプリをインストールいただければ、どなたでもご利用いただけます。  
問 多様性社会推進課 ☎ (3913)0161



### ◆8月31日(水)は特別区民税・都民税(普通徴収分)第2期分の納期限です

送付された納付書で納期限までに、収納推進課(区役所第一庁舎2階19番)、区民事務所(赤羽・滝野川)、金融機関、郵便局、コンビニエンスストアでお支払いください。  
※1枚あたり30万円を超える納付書やバーコードなしの納付書、汚れなどでバーコードが読み取れない納付書は、コンビニエンスストアではお支払いできません。  
※お越しの際は、必ず納付書をご持参ください。  
※区民事務所の開庁日は、北区ホームページまたは各区民事務所にご確認ください。  
●スマートフォンからお支払いができます(キャッシュレス決済)  
スマートフォンなどのアプリを利用したキャッシュレス決済ができます。詳しくは北区ホームページをご覧ください。  
問 収納推進課収納係 ☎ (3908)1124  
※納税に困難な事情がある場合は、お問い合わせください。  
問 収納推進課 ☎ (3908)1129

### ◆司法書士による無料相談会

後援 北区  
登記・法律・空家問題等相談会  
日 8月25日(木) 午後6時～9時  
場 赤羽会館4階第4集会所(赤羽南1-13-1)  
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 大島  
☎ (5948)4264

## 募集

### ◆フリーマーケット出店者募集

●富士見橋エコー広場館  
日 8月21日(日)・28日(日) いずれも午前10時～午後1時(雨天中止) [出店数] 15店(申込順) [出店料] 500円(1.8m×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

### ◆男女共同参画審議会委員(兼女性活躍推進協議会委員)を募集します

対 区内在住、在勤の20歳以上で男女共同参画及び女性の活躍推進に関心のある方  
[任期] 2年 内 北区男女共同参画行動計画(アゼリアプラン)の推進及び進捗状況その他男女共同参画、女性の活躍推進に関する事項について調査審議します。定 3名  
[謝礼] 区の基準に準じます。  
[選考方法] 第一次審査(書類審査)通過者に対し面接を行い、最終決定は9月下旬の予定です。結果は、応募者全員にお知らせします。  
申 郵送、ファクス、Eメール(記入例参照)。経歴、応募の動機(北区における男女共同参画のあり方について800字以内。様式自由)も記入)で、8月24日(水)(必着)まで  
問 先 〒114-8503(住所不要)多様性社会推進課(月曜、祝日休館)  
☎ (3913)0161 FAX (3913)0081  
E-mail tayosei-ka@city.kita.lg.jp

## 講座・催し

### ◆赤羽文化センター特別講座「親子料理教室～親子でくるくるロールサンド♪～」

対 3歳から小学2年生のお子さんと保護者(2名1組) 日 9月18日(日) 午前10時30分～午後1時 内 親子で3種類のロールサンドをつくります。師 食育指導士 伊藤由紀子氏 定 12組(抽選) 費 3,500円(親子2名分・材料費・保険料含む)  
申 はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)、または直接窓口で、9月6日(火)(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  
E-mail akabunkouza@kita-bunka.com

### ◆滝野川文化センター区民講座「江戸時代有数の行楽地『飛鳥山～滝野川』の春夏秋冬をたどる」

対 区内在住、在勤、在学の方 日 9月11日(日) 午前10時～午後3時 ※昼食、交通費各自・現地解散(行程約3km) 師 北区飛鳥山博物館学芸員 定 20名(抽選) 費 10円(保険料) 申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、8月30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 FAX (5394)1231

### ◆中央公園文化センター講座

①区民講座「韓国好きな仲間と楽しく始めよう!文字から学ぶ韓国語講座」  
対 区内在住、在勤、在学の方  
日 9月15日～10月20日 毎週木曜 計6回 午後7時～8時30分 内 韓国の文字の読み書きや簡単な会話を学びます。  
師 アジアコモンズ代表 麻生水緒氏  
定 16名(抽選) 申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、9月7日(水)(必着)まで  
②PC特別講座「お楽しみPCサロン」  
対 PCの基本操作と文字入力ができる方  
日 9月15日(木) 午後2時～4時  
内 ミニセミナー「Excelでテーブル機能を使って家計簿の作成」 師 堀 愛弓氏  
定 12名(抽選) 費 1,800円(テキスト代金含む) 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6日(火)(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

### ◆北区飛鳥山博物館講座「鹿島紡績所を知る」

日 9月18日(日) 午後1時30分～3時  
内 明治のはじめに設置された民間の紡績工場・鹿島紡績所と鹿島万平をご紹介します。  
師 同館学芸員 定 40名(抽選)  
申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、9月1日(木)(必着)まで ※電子申請での申込は午後4時まで  
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 申込はこちら

### ◆北区ファミリー・サポート・センター事業 サポート会員養成講座

この養成講座を修了された方がサポート会員(有償ボランティア)として登録できます。  
対 20歳以上の方 日 9月16日(金)・17日(土) 計2回 午前10時～午後4時  
場 1日目:北とぴあ9階901会議室 2日目:オンライン(Zoom) 内 子どもの成長・心の発達・安全・遊び・子育て支援について  
師 保育士・消防署職員・社会福祉士 定 20名(申込順) 申 9月5日(月)までに電話申込  
問 場 先 北区ファミリー・サポート・センター  
☎ (3912)1909

### ◆北とぴあ演劇祭 舞台美術ワークショップ(2回連続講座)

対 小学5年生以上の方 日 10月8日・15日 各土曜 計2回 午後2時～4時30分  
場 北とぴあ内 内 舞台空間のデザインを行う舞台美術の仕事に触れる。舞台美術家が、戯曲からどのようにデザインを組み立て、立体化していくのか、模型作りでその過程を体験する。師 舞台美術家 鈴木健介氏  
定 15名(申込順) 費 2,500円(高校生以下1,500円) 申 8月24日(水)午前10時から電話またはホームページで申込  
問 場 先 北区文化振興財団北とぴあ演劇祭担当 ☎ (5390)1221  
HP <http://www.hokutopiaengekisai.com>



### ◆やさしい吟詠講座

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 9月3日～24日 毎週土曜 計4回 午前10時～11時30分 場 ココキタ多目的室4(北区豊島5-3-13) 内 発声、発音から簡単な吟詠まで 定 10名(抽選) 費 1,000円(4回分) 申 往復はがき(記入例参照)で、8月25日(木)(必着)まで  
問 場 先 〒115-0052 赤羽北2-19-10-305 北区吟詠詩舞道連盟 高橋  
☎ (3900)2407

### ◆女流能楽師による仕舞入門講座～型の基礎を学ぶ～Ⅳ

後援 北区文化振興財団  
対 区内在住、在勤、在学の中学生以上の方  
日 9月15日・29日、10月6日・20日、11月3日 各木曜 計5回 午後6時30分～8時  
場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1) 内 仕舞の初歩から丁寧に指導。受講生は白足袋持参  
師 宝生流能楽師 土屋周子氏 定 10名(抽選) 費 2,000円(教材費) 申 往復はがき(記入例参照)で、8月31日(水)(必着)まで  
問 場 先 〒115-0041 岩淵町39-18-702 宝生流育成会 川崎 ☎ 090(9159)9724

# 講座・催し

## ◆ビブリアバトルでおすすめ本を紹介しよう

**対**発表者…12歳～19歳の方  
**観戦者**…どなたでも  
**日**9月25日(日) 午後2時30分～3時30分  
**内**4分間で発表者が読んで面白いと思った本を紹介し、2分間の質疑応答をし、一番読みたくなった「チャンプ本」を選ぶ。  
**定**発表参加者…8名程度 **観戦者**…20名(抽選) ※区内在住、在勤、在学の方優先  
**申**図書館にある申込書を直接窓口へ持参またははがき(記入例参照。発表者、観戦者の別も記入)で、9月14日(水)(必着)まで  
**問**場先〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係 ☎(5993)1125

## ◆北区平和バスツアーを開催します

**対**区内在住、在勤、在学の方  
**日**9月22日(木) 午前9時～正午(雨天決行)  
**内**旧東京第一陸軍造兵廠本部事務所(現・中央公園文化センター)や平和祈念像(北とぴあ前)をはじめ、当時の面影を残す区内の史跡や平和に関する史跡をマイクロバスで巡り、解説を交えて散策します。  
**定**10名(抽選)  
**申**往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)の氏名、住所、電話番号を記入)または右記コードで、9月2日(金)(必着)まで  
**問**先〒114-8508(住所不要)総務課総務係 ☎(3908)8623

## ◆北区コミュニティビジネス創業支援ネットワークセミナー～渋沢栄一にみるきっかけのつかみ方～北区ビジネスプランコンテストのススメ

**対**コミュニティビジネスに興味がある、または起業・新規事業を検討している方  
**日**8月20日(土) 午後2時～4時  
**師**榊ぶらっとマルシェ代表 榎 克美氏

**定**15名(申込順)  
**申**8月19日(金)までに、Eメール(記入例参照)または右記コードで申込  
**問**場先ぶらっと末広茶の間 Lab(志茂5-16-5第1末広荘) ☎(3903)7658  
**EM**info@pmc.tokyo.jp



## ◆女性再就職準備セミナー+個別相談会 in 北区「自分の将来を豊かにするためのマネー講座」

主催 東京しごと財団  
 共催 北区  
**対**就職活動中またはこれから働きたいと考えている女性 **日**9月16日(金)  
**[セミナー]**午前10時～正午  
**[個別相談会]**午後0時15分～1時45分  
**場**北とぴあ7階第一研修室  
**内**人生にかかわるお金のことやこれからの働き方を簡単なワークをしながら考えます。セミナー終了後に個別相談を実施します。  
 ※詳しくはホームページをご覧ください。  
**定**50名(申込順)  
 ※保育あり(予約制・定員あり)  
**申**電話またはホームページから申込  
**問**先東京しごとセンター 女性しごと応援テラス ☎(5211)2855  
**HP**https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/



## ◆自分の内面に意識を向けて「瞑想体験教室」

後援 北区  
**対**区内在住、在勤、在学の方  
**日**9月3日(土) 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**瞑想の呼吸法や姿勢を学びます。  
**定**15名(抽選) **費**800円  
**申**8月26日(金)までに、Eメール(記入例参照)で申込  
**問**先NPO法人れっど★しゃっふる 村上 ☎080(1338)0297  
**EM**murakami@red-s.net

# スポーツ

## ◆北区体育協会スポーツ教室 アクアビクス女性(午前の部)

**対**区内在住、在勤、在学の18歳～75歳の方  
**日**9月15日～10月27日 毎週木曜 計7回  
 午前9時30分～10時30分  
**場**パノラマプール十条台(中十条1-5-6)  
**師**上屋敷昌子氏 **定**40名(抽選)  
**費**6,500円(傷害保険料を含む)  
**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、8月19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://www.kitacity-taikyo.jp



## ◆なぎなた長期教室

後援 北区体育協会  
**対**区内在住、在学で小学生～69歳の方  
**日**①9月2日～16日、10月7日～28日 毎週金曜 計7回 午前10時～11時  
 ②9月3日～24日、10月8日～22日 毎週土曜 計7回 午後1時～2時  
**場**滝野川体育館第一武道場(西ヶ原2-1-6)  
**定**各5名(申込順)  
**費**5,000円(小・中学生3,000円。傷害保険料を含む) ※用具は連盟で用意  
**申**8月21日(日)までに、Eメール(記入例参照。①②の別も記入)で申込  
**問**先北区なぎなた連盟 加藤 **EM**wheat@darkcyan.club.ne.jp

## ◆少林寺拳法体験教室

後援 北区体育協会  
**対**区内在住、在勤、在学で5歳～75歳の方(保護者の参加可)  
**日**9月3日～10月29日 毎週土曜 計9回  
 午後6時～8時  
**場**滝野川第三小学校体育館  
**内**護身技術の体験  
**定**30名(申込順)

**費**3,000円(傷害保険料含む)  
**申**9月2日(金)までに、電話またはEメール(記入例参照)で申込  
 ※定員に空きがある場合、当日参加可  
**問**師先少林寺拳法連盟理事長 村上 ☎090(4624)5630  
**EM**y.murakami1a1@docomo.ne.jp

# 健康いきいき情報

## ◆呼吸器健康教室～呼吸器疾患の科学、最新情報を知ろう～

**対**気管支ぜん息やCOPDなど呼吸器の病気がある方または心配な方  
**日**9月9日(金) 午後2時30分～4時  
**場**北とぴあ7階第2研修室  
**内**呼吸器疾患と治療、薬の正しい使い方などについて、わかりやすくお話しします。  
**師**昭和大学名誉教授 田中一正氏  
**定**60名(先着順) **申**当日、直接会場へ  
**問**障害福祉課公害保健係 ☎(3908)9019

## ◆女性のための健康相談

①女性の産婦人科医師による個別相談  
**内**妊活・月経前緊張症・更年期などの相談が無料でできます。 **定**5名(申込順)  
 ②女性のからだケア体験コーナー  
**内**歯列接触癖(歯をついつづける癖)の自己チェックほか乳がん自己チェック、食生活チェック、産後の骨盤底筋体操などの体験ができます。  
 =以下、①②共通=  
**対**区内在住の女性(お子様連れも可)  
**日**9月21日(水) 午後2時～4時  
**場**赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)  
**申**8月15日(月)午前9時から電話申込  
**問**先健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481



# 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「元気はつらつ体操サロン」

**対**赤羽北1～2丁目、赤羽北3丁目(3～5、16～26を除く)、赤羽台4丁目2～15、17(9・25～65)、18、19、赤羽3丁目5(1・13～15)、6(10～26)、7～29に在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方  
**日**9月6日(火) 午前10時～11時  
**場**赤羽北区民センター2階第1ホールA(赤羽北2-25-8-201アクトピア北赤羽六番館)  
**内**自宅で行える介護予防体操  
**師**介護予防主任運動指導員 川崎初美氏  
**定**15名(申込順) **[持ち物]**動きやすい服装と運動靴、タオル、飲み物、マスク  
**申**8月16日(火)午前9時から電話申込  
**問**先赤羽北高齢者あんしんセンター ☎(5948)5940

## 介護予防で元気はつらつサロン

**対**滝野川3～7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**8月25日(木) 午前10時～11時30分  
**場**滝野川西区民センター6階(滝野川16-21-25) **内**自宅で簡単にできる体操、ストレッチ  
**師**介護予防運動指導員 清水幸枝氏  
**定**15名(申込順) **[持ち物]**動きやすい服装と運動靴、タオル、飲み物、マスク  
**申**8月12日(金)午前10時から電話申込  
**問**先滝野川西高齢者あんしんセンター ☎(6903)4015

## 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～

認知症の方や家族が地域で安心して生活できるよう、地域で見守り応援する「認知症サポーター」になりませんか。受講された方には「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。

**対**区内在住、在勤の方  
**日**9月10日(土) 午前10時～11時30分(9時30分開場)  
**場**滝野川会館小ホール(西ヶ原1-23-3)  
**内**認知症の特徴や認知症の方への接し方など  
**定**25名(申込順)  
**申**8月19日(金)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



## 家族介護者教室「『安心して自分らしい生活を送るために』成年後見制度について～「困った!!」にお答えします～」

**対**区内在住、在勤の方  
**日**9月3日(土) 午前10時～11時30分  
**場**新町コミュニティアリーナ第2ホール(田端新町2-27-17)

**内**自分自身や親族、知人が認知症などで判断能力が低下した時、どのような制度が利用できるのか。成年後見制度について学びます。  
**師**権利擁護センター「あんしん北」センター長 飯野加代子氏  
**定**30名(申込順)  
**申**8月11日(祝)午前10時から電話申込  
**問**先新町光陽苑高齢者あんしんセンター ☎(5855)1219

## 家族介護者教室「日々の介護に音楽療法を取り入れてみませんか？」

**対**介護をしている方  
**日**8月25日(木) 午後1時30分～3時  
**場**王子五丁目団地6号棟集会所(王子5-2-6)  
**内**認知症の方や介護をしている方の、リラックスやストレス軽減などさまざまな効果があるとされる音楽療法を学びます。  
**師**音楽療法士 桃原和子氏  
**定**20名(申込順)  
**申**8月12日(金)午前10時から電話申込  
**問**先王子光陽苑高齢者あんしんセンター ☎(3927)8899

住めば 北区 東京

北区HP

Twitter

Facebook

LINE

(仮称)北区立都の北学園学校経営検討委員会第8回校名・校歌・校章部会

(仮称)北区立都の北学園の校歌及び校章について検討する部会を開催します。  
**日**8月29日(月) 午後6時30分～8時30分 **場**神谷中学校体育館  
**内**校歌・校章の選定についての検討 **申**傍聴希望の方は、当日、直接会場へ  
**問**教育政策課 ☎(3908)9279