

# 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
- ～さずなづくりは人づくり～  
10月は「北区さずなづくり月間」です…2面
- 令和5年4月期保育園の入園案内…7面
- 東京都シルバーパスのお知らせ  
10月～翌年3月・新規購入者用…8面

## 北区立いきがい活動センター きらりあ北

人生100年  
高齢者の就労・社会参加をサポートします！

問場 いきがい活動センター きらりあ北(王子5-2-5-101)

☎(5390)2220 E-mail [kitaku-ikigai@foryou.or.jp](mailto:kitaku-ikigai@foryou.or.jp)



詳しくはこちら

### お仕事相談



生きがいを  
みつけない

介護予防の為に  
運動をしたい

### 介護予防

その方のレベルに合わせたさまざまな  
プログラムをご用意しています。

### 充実した体操プログラム



働いてみたい  
働く人を  
探したい

地域に役立つ  
ボランティアを  
したい

### 地域活動支援

皆さんのやりたいやってみてほしいをお手  
伝いします。ボランティア、グループ立上  
げ、マルシェ出店のサポートをします。

### 花壇手入れ

これまででも多くの方に活動していただいています！



### プレ就労カフェ

働いたことのない人、ブランクの  
ある人向けの就労支援応援プロ  
グラムを開催しています。



### 「きらりあ北」

名主の滝・滝野川  
いこいの家との  
連携事業

いこいの家  
出張個別相談会  
月1回実施中

今年4月から名主の滝・滝野川老人いこいの家で  
毎月1回出張相談会を実施しています。そのほか随時、  
オンラインでも就労相談を受け付けています。  
いつでもお気軽にご相談ください。



## いこいの家へようこそ

【開館時間】午前9時～午後4時  
(志茂のみ午前10時から)  
区内にお住まいの60歳以上の方が  
利用できる施設です(月曜休館)。

### 名主の滝



毎朝30分の軽体操「いこい体操」を始め、  
オンラインによる介護予防事業、フリーWi-Fi  
を活用したスマートフォン講座や個別相談、  
Zoom活用講座なども毎月開催しています。  
歌声サロンやフラダンス教室は、趣味を通じ  
た仲間づくりの場となっております。大  
変人気の講座です。

問場先 名主の滝老人いこいの家  
(岸町1-15-25)

☎(3909)3083



詳しくはこちら

### 滝野川



毎日開催する30分の軽体操や、音楽に合  
わせた「リズム体操」、季節に合わせた小物  
づくりの講座、館内装飾や雑巾縫いなどの  
気軽にできるボランティアサロンも開催して  
います。そのほか、保健師による健康相談や  
就労、ボランティア相談も実施  
しています。

問場先 滝野川老人いこいの家  
(滝野川1-46-7)

☎(3915)5545



詳しくはこちら

### 志茂



北区清掃工場のとなりにあり、元気ばら  
ぎ温水プール・集会室との複合施設となっ  
ています。健康を考えるきっかけとして熱中  
症予防セミナー、介護予防イベントなどを実  
施しています。地域の皆さんとの交流の場と  
して利用できます。

ぜひお越しください。

問場先 志茂老人いこいの家  
(志茂1-2-22)

☎(3902)5608



詳しくはこちら

# 新型コロナウイルスワクチン情報

(以下は令和4年9月21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)

## オミクロン株対応ワクチンの接種を開始します

国は初回接種(1・2回目接種)を完了した全ての方を対象にオミクロン株対応ワクチンを使用した接種を進めることを決定しました。

北区は、10月1日(土)から接種を開始します。

**接種対象者** 初回接種(1・2回目)を完了した**12歳以上**の全ての方

<接種対象と接種券の発送について>

対象者	接種券
4回目接種済の方	接種間隔を経過した方から順次発送(10月下旬以降に発送を予定)
60歳以上の方等で、4回目接種券を所持しており、未接種の方	お手元の4回目接種券を使用
3回目接種済で、4回目接種対象外だった方(主に12歳~59歳)	10月17日(月)以降、順次お手元に届く予定
2回目接種済で、3回目未接種の方	お手元の3回目接種券を使用

- 令和4年5月1日~5月31日に3回目接種を受けられた60歳以上の方は、9月末に発送予定です。
- 接種券がお手元に届き次第、予約可能です。接種の予約は北区の予約受付サイト、コールセンター等で受け付けます。
- オミクロン株対応ワクチンの接種を希望される方で、送付した接種券を紛失された方は、再発行が必要です。北区コールセンターまでお問い合わせください。



新型コロナウイルスワクチン接種担当課

## オミクロン株対応ワクチンの接種体制

接種会場	オミクロン株対応ワクチン(3回目接種・4回目接種)
東京北医療センター	モデルナ
明理会中央総合病院	モデルナ
花と森の東京病院	ファイザー
基本型接種施設(8病院) 赤羽岩淵病院/赤羽中央総合病院/赤羽東口病院/浮間中央病院/ 王子生協病院/大橋病院/神谷病院/滝野川病院	モデルナ
サテライト型接種施設(主にクリニック・診療所)	ファイザー

※1・2回目接種については、以下の会場で引き続き実施します。

- ・東京北医療センター:ノババックス
- ・花と森の東京病院:ファイザー(従来ワクチン)

※今後のワクチン供給の状況によっては、会場ごとの取扱ワクチンを変更することがあります。

## 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



新型コロナウイルスワクチン接種について

## パブリックコメントを実施します

次の案件へのご意見を募集します。寄せられたご意見は十分に検討し、計画策定・条例制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。

**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。

**意見提出期間** 10月3日(日)~11月1日(火)(必着)

※提出の際は必ず、案件名、氏名、住所を記入してください。

## 第四次北区特別支援教育推進計画(中間のまとめ)

北区の特別支援教育の推進体制の更なる整備とともに、児童・生徒一人ひとりの教育的ニーズに的確に応え、多様な学びの場を備えたインクルーシブ教育システムの構築に向け、特別支援教育の一層の充実を図っていくことを目的としています。

**案件名** 第四次北区特別支援教育推進計画(中間のまとめ)

**閲覧場所** 教育総合相談センター(滝野川分庁舎2階・3階)、  
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[意見提出先]** 〒114-8546(住所不要)教育総合相談センター  
☎(3908)1326 FAX(3908)1327

## 北区環境基本計画2023(案)

環境基本法第7条における地方公共団体の責務及び東京都北区環境基本条例第9条に基づき、環境保全に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために定めるものです。

**案件名** 北区環境基本計画2023(案)

**閲覧場所** 環境課(王子1-12-4TIC王子ビル2階)、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[意見提出先]** 〒114-8508(住所不要)環境課環境政策係  
☎(3908)8603 FAX(3906)8474

## ~きずなづくりは人づくり~

### 10月は「北区きずなづくり月間」です

区では、地域の「つながり」「支えあい」の大切さを見つめ直す機会として、毎年10月を「北区きずなづくり月間」と定めています。そこで区の地域のきずなづくりにつながる取り組みの一部をご紹介します。

#### 地域円卓会議

地域円卓会議では、町会・自治会、青少年地区委員会、赤十字奉仕団、民生・児童委員、小学校・中学校PTA、商店街・企業、シニアクラブなど、地域のさまざまな活動団体同士がお互いに活動内容を理解し、地域での連携を深めるきっかけを作るために会議を開催しています。

**問**地域振興課地域振興係 ☎(5390)0092

#### 地域の中での見守り・支えあい

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、「おたがいさまネットワーク」では高齢者あんしんセンターを中心に、民生委員、町会・自治会、医療機関や店舗なども連携を図り、見守り・支えあい活動を行っています。

**問**高齢福祉課高齢相談係 ☎(3908)9083  
長寿支援課 ☎(3908)9017

#### 災害時に備えた「地域のきずなづくり」

地域の防災力が一層高まるよう、自主防災組織を束ねる地区防災会議が中心となり、学校・事業所・PTA・警察・消防などと連携した「地区防災運営協議会」を設置し、災害時における対応方法の検討や各種防災訓練を行っています。

**問**地域防災担当課 ☎(3908)8194

#### 育てよう!青少年の豊かな心

各地域振興室にある青少年地区委員会では、あいさつ運動、スポーツ大会、ハイキング、デイキャンプなどを通じて、青少年が世代を超えたふれあいの中で、自立した社会人に育つことを目指して活動しています。

**問**生涯学習・学校地域連携課  
☎(3908)9323

#### 区民参加の区内最大級のイベント!

毎年10月の第1週の土・日曜に開催される「ふるさと北区 区民まつり」。町会・自治会、青少年地区委員会が主催し、多くのボランティアの方により運営される手作りのお祭りです。大変残念ですが、昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりましたが、地域の「つながり」「支えあい」といった「地域のきずなづくり」には欠かせないイベントです。

**問**ふるさと北区 区民まつり実行委員会事務局(地域振興課内) ☎(5390)0094

## 二十歳(はたち)のつどい

(旧称:成人の日記念式典)

成人の日の記念式典は令和4年度から呼称を「二十歳(はたち)のつどい」に変更します。  
対象者を地域により、2部に分けて開催します。

**対**区内在住の平成14年4月2日から平成15年4月1日に生まれた方

**日**令和5年1月9日(祝)

**[1部]**午前11時~11時30分(10時20分から入場開始)

対象区域:稲付中学区域、赤羽岩淵中学区域、桐ヶ丘中学区域、神谷中学区域、浮間中学区域、十条富士見中学区域

**[2部]**午後2時~2時30分(1時20分から入場開始)

対象区域:王子桜中学区域、明桜中学区域、堀船中学区域、田端中学区域、飛鳥中学区域、滝野川紅葉中学区域

**場**北とびあさくらホール

※対象の方には、12月上旬に案内状を送付します。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、次の対策を実施します。

- ①式典を分散(2回)して開催
- ②来賓者の制限
- ③基本的感染対策の徹底
- ④オンライン放映(ライブ)の併用

※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

**問**生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323

### 日曜、平日夜間における赤羽区民事務所の転出入などの受付窓口

日 日		月1回、日曜に受付窓口を開設します。 [開設日] 10月23日、11月27日、12月25日 各日曜 [開設時間] 午前9時～午後4時	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) ※日曜の③④については午後5時まで受付します。 ※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。
平日夜間		月1回、原則第3火曜の受付時間を延長します。 [延長日] 10月18日、11月15日、12月20日 各火曜 [延長時間] 午後5時～7時 ※午後6時以降は大変混雑します。当日の混雑状況によって、当日中に手続きが完了できず、後日の来所をお願いする場合がありますので、ご了承ください。	※日曜の③④については午後5時まで受付します。 ※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。 ※詳しい取扱業務については、北区ホームページをご覧ください。 ※ほかの区市町村または関係機関に確認が必要な場合は受付できません。詳しくはお問い合わせください。

※マイナンバーカードの交付は**予約制**です。日曜、平日夜間は区役所第二庁舎4階個人番号カード交付係のみ行っています。詳しくは交付通知書に同封のご案内をご確認ください。

個人番号カード交付係  
☎(3908)1356  
※令和5年1月以降の転出入などの受付窓口の日程については、改めてお知らせします。

#### 区民事務所・戸籍係の混雑・待合情報サービス

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。



混雑・待合情報サービス▶

## 空き店舗で起業しませんか？

### 商店街で起業したい！商店街空き店舗活用支援事業

**対** 区内の商店街にある空き店舗を活用して、初めて事業を行う起業家 ※要件あり  
**内** 店舗月額賃借料の2分の1以内(上限5万円)を1年分補助します。また、月1回経営アドバイザーが店舗に伺い経営相談を行います。  
**定** 4件(選考) **申** 11月30日(水)までに、事前相談(要電話予約)を受け、12月15日(木)午後5時までに、直接窓口で申込  
**問先** 産業振興課商工係 ☎(5390)1235



### コミュニティビジネスで起業したい！コミュニティビジネスチャレンジショップ支援事業

**対** 区内の空き店舗などを活用して、コミュニティビジネスを行う起業家 ※要件あり  
**内** 店舗などの月額賃借料の2分の1以内で、1年目は月額上限5万円、2年目は月額上限3万円を最大2年間補助します。また、専門家による経営支援を行います。  
**定** 2件(選考)  
**申** 11月30日(水)までに、事前相談(要電話予約)を受け、12月15日(木)午後5時までに、直接窓口で申込  
**問先** 産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237



※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

## ピンクリボンキャンペーン ～乳がんの早期発見を心がけましょう～



**ピンクリボンとは？**  
乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。

**40歳からは2年に1回検診を**  
9人に1人が乳がんにかかることとされている日本人の女性が最もかかりやすいがんです。乳がんの発生率が高くなる40歳からは、セルフチェックのほかに、2年に1回乳がん検診を受診しましょう。マンモグラフィ検査は、自分では見落としがちな小さながんの発見も可能です。

**問** 健診コールセンター ☎(3908)9034

**乳がんのリスク要因とは？**  
女性ホルモンの一種であるエストロゲンの分泌が、がんの発生に関係しているといわれています。

- ・初経年齢が早い、閉経年齢が遅い
- ・出産歴や授乳歴がない
- ・初産年齢が遅い
- ・閉経後の肥満
- ・血縁者に乳がんになった人がいる
- ・良性乳腺疾患の既往歴がある

当てはまらない人でも乳がんになる可能性はありますので定期的に検診を受けましょう。各支援センターでは乳がん予防に関するパンフレットやポケットティッシュを配布しています。近くにお越しの際はぜひお寄りください。

**問** 健康推進課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

## 花\*みどりやすらぎコーナー

### 秋の野草「ススキ」

今年の十五夜は9月10日でしたが、皆さんはお月見をされましたか？旧暦の秋(7～9月)のちょうど中目である8月15日の夜(十五夜)に出る月を「中秋の名月」と呼び、月を愛で収穫をよこび感謝する、稲作文化における行事のひとつです。

このお月見の際にお供えるものとしてお団子と共に欠かせないのが、ススキですね。本来はススキではなく稲を供えるべきところ、中秋には稲穂は無かったため、同じイネ科で形が似たススキが使われたそうです。ススキは、穂の形状を獣の尾に見立てて「尾花」とも呼ばれ、秋の七草のひとつにも数えられています。

ススキと同じイネ科の仲間にヨシとオギがあり、これらの群落はカマキリやバッタ、キリギリスの仲間をはじめとする多くの生きものすみかになります。また、かやぶき屋根の材料として使われたり、川の増水時に水勢を抑える働きがあるなど、もとは人の暮らしにも関わりの深い植物です。

ススキは区内では、赤羽自然観察公園などの緑地や荒川の河川敷などで見られるようです。秋を探しに訪れてみてはいかがでしょうか。

エコベルデ

## 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。

検診種別	検査項目	対象(年齢は令和5年3月31日現在)	自己負担金
胃がん検診	バリウム検査	38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	50歳以上で、喫煙指数600以上の方	300円
	(エックス線検査と併せて受診)	(喫煙指数=1日の喫煙本数×喫煙年数)	
大腸がん検診	便潜血検査	38歳以上の方	300円

※自己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、自己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。

**場** 北区保健所(東十条2-7-3)、赤羽健康支援センター(赤羽南1-13-1赤羽会館)  
**申** はがき、ファクス(記入例参照)または電話で申込  
**[受診方法]** 区から受診券を受け取った後、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 FAX(3905)6500  
〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係

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
10月	—	—	—	31日(月)	31日(月)	31日(月)
11月	—	—	—	22日(火)	22日(火)	22日(火)
	—	—	—	28日(月)	28日(月)	28日(月)
12月	19日(月)	—	19日(月)	12日(月)	12日(月)	12日(月)
	—	—	—	26日(月)	26日(月)	26日(月)
1月	—	—	—	31日(火)	31日(火)	31日(火)
2月	—	6日(月)	6日(月)	27日(月)	27日(月)	27日(月)
3月	—	—	—	27日(月)	27日(月)	27日(月)

**はがき・FAX記入例**

検診車申込	〇〇検診 △△検診 (希望する検診種別を記入)	住所 氏名	生年月日 電話番号
-------	-------------------------------	----------	--------------

## 「帝京けんこうひろば」のご案内

健康相談	内容	日時	会場・申込
①	介護または看護の方法に関する相談	10月19日、11月16日、12月21日 各水曜 いずれも午前10時～11時30分	<b>場</b> 帝京大学4号館1階 「帝京けんこうひろば」相談室(上十条3-1-25) <b>申</b> Eメール(記入例参照)で、相談日前日の正午(前日が土・日曜、祝日の場合はその前日)まで(予約優先) ※メール件名を「〇月〇日相談希望」としてください。 <b>EM</b> kenkouhiroba@med.teikyo-u.ac.jp
②	シニアの生活・健康に関する相談	12月14日(水) 午前10時～11時30分	
③	こころの悩み事に関する相談(予約不要)	12月19日(月) 午前10時30分～正午	
④	がん・生活習慣病に関する相談	11月10日(木) 午前10時30分～正午 12月20日(火) 午後1時30分～3時	
⑤	女性の健康に関する相談	12月22日(木) 午前10時～11時30分	

**問** 帝京大学医療技術学部看護学科帝京けんこうひろば運営委員会(板橋キャンパス教務課)  
☎(3964)7051 **HP** <https://www.teikyo-u.ac.jp/event>

**対日場内定申** 下表のとおり  
※体調不良時の来室は、ご遠慮ください。 ※マスクの着用をお願いします。

健康講座	内容・講師	対象・日時・定員・申込
⑥	<b>内</b> 親のがんを知らされた子どもの心に寄り添うコアラカフェ® <b>師</b> 帝京大学医療技術学部看護学科教授 南川雅子氏ほか4名	<b>対</b> 親のがんを知らされた小学生とその保護者(知っていることが参加の条件になっていますが、まだ知らせていない方もご相談ください) <b>日</b> 10月16日、11月13日、12月18日 各日曜 いずれも午後1時30分～2時 <b>[開催方法]</b> オンライン(Zoom)で行います。参加者の方へは、後日URLをお送りします。 <b>定</b> 1回5～6名の子どもとその保護者(申込順・要事前予約) <b>申</b> Eメール(記入例参照)で申込 ※メール件名を「コアラカフェ®参加希望」としてください。 <b>EM</b> koala@med.teikyo-u.ac.jp 詳しくは右記コード(ブログ・Twitter)をご覧ください。

ブログ  Twitter 



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。

# お知らせ

## ◆北区基本構想審議会部会

- 部会3
日10月12日(水) 午後2時から
場区役所第一庁舎4階第二委員会室
内都市計画、道路・交通、住宅・公園河川に関する施策(案)について
●部会2
日10月18日(火) 午後3時30分から
場北とびあ7階701会議室
内健康・医療、高齢・介護、障害、権利擁護・生活支援に関する施策(案)について
●部会1
日10月21日(金) 午後2時から
場区役所第一庁舎4階第二委員会室
内人権・多文化共生・男女共同参画、地域文化・生涯学習・スポーツに関する施策(案)について
=以下、共通=
申傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
問企画課 ☎(3908)1104

## ◆パブリックコメントの結果がまとまりました

[案件名] 北区基本構想中間まとめ
[閲覧場所] 北区ホームページ、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
[閲覧期間] 9月30日(金)~12月2日(金)
問企画課 ☎(3908)1104

## ◆第4回王子駅周辺まちづくりガイドライン策定検討会

日10月19日(水) 午前10時~正午(9時30分受付開始)
場北とびあ16階1601会議室
内王子駅周辺まちづくりガイドライン策定について
定15名(先着順)
申傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
問都市拠点デザイン担当課
☎(3908)7186

## ◆第2回史跡中里貝塚保存整備委員会

日10月4日(火) 午後2時~4時
内中里貝塚史跡広場の整備における諸施設の検討などについて
申傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
問場北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)(月曜休館)
☎(3916)1133

## ◆自転車の代わりに置こう 思いやり~秋の駅周辺放置自転車追放クリーンキャンペーン~

[実施期間] 10月6日(木)~23日(日)
[実施場所] 田端駅周辺、赤羽駅周辺、王子駅周辺
申傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
問自転車コールセンター
☎(3908)1232
問土木管理課自転車対策係
☎(3908)9218
詳しくはこちら

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

## ◆10月は食品ロス削減月間です。家庭でも「おいしく楽しく食べろう!」

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では年間約522万トンの食品ロスが発生しています。区は「全国おいしい食べきりネットワーク協議会」に参加し、10月30日の食品ロス削減の日を含む10月を食品ロス削減月間としています。一人ひとりが「もったいない」を意識し、以下のような工夫をして家庭の食品ロスを減らしていきましょう。
①消費期限と賞味期限を正しく理解する
消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べられる期限」です。賞味期限切れの食品はすぐに捨てず、自分で食べられるかどうかの判断をすることが大切です。
②買い物は必要に応じて
買い物前に冷蔵庫をチェックし、必要な食品のみを買いましょう。また、買った後すぐに食べる食品は、商品棚の手前にある賞味期限が迫ったものを積極的に選ぶ「てまえどり」を意識しましょう。
③残さず使い切る
北区ホームページでは、東京家政大学との連携事業で作成した「生ごみ削減レシピ」を公開しています。ぜひ活用ください。
④フードドライブの活用
区では家庭の未利用食品を回収し、区内子ども食堂等に提供するフードドライブを実施しています。ご家庭に眠っている、まだ食べられる食品をぜひお持ちください。



生ごみ削減レシピはこちら



フードドライブはこちら

## ◆違反建築防止週間 10月15日(土)~21日(金)「建築のルールを守って、安全で住みよい北区」

建物の新築や改築だけでなく、わずかな増築等をする場合でも、建築確認が必要となります。正しい手続きにより適法な建物を建てることは、地域の防災性や居住環境の向上につながります。違反建築のない安全で住みよいまちづくりをみんなで進めていきましょう。
区では、違反建築防止のため、随時パトロールを行っていますが、特に、違反建築防止週間中はパトロールを強化しています。
問建築課監察担当
☎(3908)9196

## ◆「原油価格・物価高騰対策緊急資金」融資あっせんを実施しています

対原油価格及び物価の高騰により、直近1カ月の売上高または売上純利益額が前年同期と比較して減少している中小企業者
※融資条件や申込必要書類についてはお問い合わせください。
日令和5年3月31日(金)まで
問先産業振興課経営支援係
☎(5390)1237 FAX(5390)1141
EMshien@city.kita.lg.jp

## ◆10月は骨髄バンク推進月間です

[骨髄ドナー登録について]
(公財)日本骨髄バンクでは、移植を待つ患者さんのために提供希望者(ドナー)登録をお願いしています。詳しくはホームページをご覧ください。
問(公財)日本骨髄バンク
☎(5280)1789
HPhttps://www.jmdp.or.jp
[北区骨髄移植ドナー支援制度]
対日本骨髄バンクが実施する事業で過去1年以内に骨髄・末梢血幹細胞の提供を行ったドナーまたはドナーが勤務する国内の事業所
※ドナーの方は提供時点で区内に住所を有していたこと、事業所は提供時点でドナーを雇用していたことが必要です。
内骨髄などの提供のための検査や手術の通院・入院日数に応じた助成金
[助成金]ドナー本人1日2万円
事業所1日1万円 ※いずれも上限7日分
問北区保健所保健予防課保健予防係
☎(3919)3104

## ◆東京都最低賃金改正

10月1日(土)から東京都最低賃金(地域別最低賃金)は時間額1,072円に改正されました。
※東京都内で働くすべての労働者に適用されます。
問東京労働局労働基準部賃金課
☎(3512)1614
東京働き方改革推進支援センター
☎0120(232)865

## ◆税理士会王子支部は常設の無料相談窓口を設けています

後援 北区
区民の方、区内事業者の方のために、常設の無料税務相談窓口を設けています。お気軽にご利用ください。
マイホームの購入や不動産を売却された場合などの所得税申告は、用意しなければならぬ書類も多く、複雑になることがあります。関係窓口が混み合う年明けを待たずに、お早めのご準備をお勧めします。
日月~金曜 午後1時~4時(相談開始3時まで。要予約)
場北とびあ12階王子納税者支援センター
申電話申込
問先東京税理士会王子支部
☎(5390)1213
HPhttps://www.tax-oji.com

## ◆木造住宅、ブロック塀耐震診断、がけ・擁壁改修無料相談会

後援 北区
対区内に木造住宅、ブロック塀、がけ・擁壁をお持ちの方
日10月12日(水) 午後2時~4時
場区役所第一庁舎1階ロビー
申当日、直接会場へ
問北区建築設計事務所協会(坂爪建築事務所内) 坂爪 ☎(3910)7758

## ◆行政相談週間 10月17日(月)~23日(日)

後援 北区
道路、社会福祉、医療保険など国の行政全般についての要望や苦情を受け付けます。
●特設相談 ※予約不要
日①10月18日(火)~21日(金)
②10月23日(日) いずれも午後1時~3時
場①区役所第一庁舎1階ロビー
②JR王子駅北口
※上記日程以外にも、以下の相談窓口を設けていますので、ご利用ください。
●区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)
毎月第2木曜に行政相談委員による「行政相談」を実施しています。 ※要予約
●総務省行政相談センターきくみみ東京(行政苦情110番)
☎(0570)090110 FAX(5331)1761
[IP電話などを利用の場合]
☎(3363)1100
問広報課区民相談室 ☎(3908)1101

## 募集

## ◆障害者福祉センター高次脳機能障害訓練利用生(1月)募集

対区内在住の、40歳~64歳の高次脳機能障害の方で、病院での訓練終了後も継続して訓練することが望ましい方。または軽度の若年性認知症の方
※発症から6カ月以上経過している方対象、医療機関のリハビリとは併用できません。
日令和5年1月11日(水)から水、木曜で実施(利用生のご希望等に応じて曜日・時間は決定)
内高次脳機能障害訓練
申11月7日(月)までに、事前見学(予約制)をして、直接窓口で申込
問場先障害者福祉センター事業係機能訓練室(中十条1-2-18)(月~金曜 午前9時~午後5時) ☎(3905)7121

## ◆住まいの相談会

対区内に建物または土地を所有している方で建て替えを検討している方
日10月29日(土) 午前9時20分~午後4時50分 ※1組30分
場志茂ふれあい館A・Bホール(志茂1-34-17)
内建物の建て替えやそれに伴う諸問題に関するお悩みに専門家がご答えします。
師弁護士、公認会計士・税理士、一級建築士
定12組(申込順)
申申込書(防災まちづくり担当課にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)に必要事項を記入し、Eメール、ファクス、郵送または直接窓口で、10月20日(木)(必着)まで
問先〒114-8508(住所不要)防災まちづくり担当課(区役所第一庁舎7階2番)
☎(3908)9162 FAX(3908)2244
EMbomachi-ka@city.kita.lg.jp

## ◆将棋大会参加者募集

日11月13日(日) 午前10時から
場北とびあ13階飛鳥ホール
内名人クラス(2段以上)、Aクラス(初段~2級)、Bクラス(3級~6級)、入門クラス(7級以下)
費一般...1,200円
小・中学生、障害のある方、女性...600円
申往復はがき(記入例参照。希望クラスも記入)で、11月4日(金)(当日消印有効)まで
問日本将棋連盟北支部 清水
☎(3917)0576
先〒114-0003 北区豊島5-3-13
北区文化振興財団「将棋」係

# 講座・催し

## ◆北区飛鳥山博物館講座

### ①野外講座 「国史跡指定100周年 一里塚をめぐる」

日 10月29日(土) 午前10時～午後1時  
場 志村一里塚(都営三田線志村坂上駅A2出口すぐ)集合

内 北区の西ヶ原一里塚と板橋区の志村一里塚を現地解説します。

師 同館学芸員、板橋区学芸員  
定 20名(抽選) 申込はこちら

### ②文芸から読み解く北区の近代

日 10月30日(日) 午後1時30分～3時  
場 同館講堂

内 文芸作品に描かれた東京や北区を題材に、風物やまちなりの移り変わりをみつめ、時代を読み解くことを試みます。

師 同館学芸員  
定 40名(抽選) 申込はこちら

=以下、①②共通=

申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、①10月18日(火)、②17日(月)(必着)まで ※電子申請の申込は午後4時まで  
問先 〒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

## ◆傾聴ボランティア講座第17期 受講者募集!

対 講座修了後、北区で傾聴ボランティアとして活動する意志があり、全回受講できる方

日 11月10日～12月15日 毎週木曜 計6回 午後1時30分～3時30分

場 北とびあ9階902会議室ほか(全回北とびあ内)

内 傾聴の基本、ロールプレイング等の演習ほか  
師 アクティブリスン代表 澤村直樹氏  
※最終回はボランティアがらざ職員が担当

定 20名(申込順)  
費 3,000円

申 10月5日(水)午前10時からファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込

問先 北区NPO・ボランティアがらざ  
☎(5390)1771  
FAX(5390)1778

EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

## ◆消費者カレベルアップ講座 今、資産運用を考える

対 区内在住、在勤、在学の方  
日 11月17日(木) 午後2時～3時30分

場 北とびあ9階901会議室

内 長引く低金利状態のなか、貯金・貯蓄に代わり投資・資産運用の活用が話題となっています。代表的な金融商品の仕組みや、リスクなどを学び、資産運用について考えてみましょう。

師 ファイナンシャルプランナー 坂本綾子氏  
定 20名(抽選)

申 往復はがき、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)または北区ホームページで、10月31日(月)(必着)まで ※保育(6カ月以上～未就学児。若干名)希望の方は、お子さんの氏名・ふりがな、年齢(月齢)もご記入ください。

問先 〒114-8503(住所不要)消費生活センター「資産運用講座」係  
☎(5390)1239

EM shouhi@city.kita.lg.jp 詳しくはこちら

## ◆元気で輪っしょい! 健康フェスティバル北区2022 ゲートキーパー養成講座 ままろうよ ころろ ～あなたとあなたの大切なひとのために～

対 区内在住、在勤、在学の方  
日 11月8日(火) 午後2時～3時30分

場 赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301) 内 あなた自身やあなたの身近に悩みや問題を抱えている人はいませんか。ころろや身体の不調に気づき、声をかけ、話を聞いて寄り添うことで支えられる人がいます。身近な人にできる寄り添い方をお話しします。

師 認定NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター理事 村 明子氏  
定 40名(申込順)

申 10月11日(火)から電話申込

問先 健康推進課滝野川健康支援センター  
☎(3915)0184

## ◆みどりのお手入れ有償ボランティア育成講座

対 区内在住で、55歳以上の全5回参加できる方  
日 11月10日～12月8日 毎週木曜 計5回 午前10時～11時30分 ※予備日12月15日

場 飛鳥山公園の管理事務所・園内(王子1-1-3) 内 公園緑地の剪定技術について座学と実習を通して習得し、講座終了後は公園の花・樹木の手入れを有償ボランティアとして実践できる方を募集します。

定 6名(選考) 費 3,198円(保険代198円含む) [持ち物] 剪定ばさみ

申 10月1日(土)から25日(火)(就労相談後選考)までに、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込

問先 いしがい活動センターさきりあ北(王子5-2-5-101) ☎(5390)2220

EM kitaku-ikigai@foryou.or.jp

## ◆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 ～脱サラ起業家がなぜコミュニティビジネスをはじめたのか～

対 コミュニティビジネスに興味がある方または起業・新規事業を検討している方  
日 10月22日(土) 午後2時～3時30分

場 岸町ふれあい館1階第1集会室(岸町1-6-17) 師 (株)さくら総合福祉代表取締役 張原正義氏 定 10名(申込順)

申 10月15日(土)までに、Eメール(記入例参照)で申込

問 NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター  
☎(5939)9503

先 (株)さくら総合福祉 詳しくはこちら  
EM info@sakura-sf.com

## ◆北区創業支援施設ネスト赤羽オンライン勉強会(ZOOM開催)「創業時に直面し易い契約トラブルについて」

対 区内事業主または起業をお考えの方  
日 10月19日(水) 午後2時～4時

内 株主関係、資金調達、人事労務、そのほか事業上での契約トラブルの対処法

師 弁護士法人淀屋橋・山上合同 弁護士 井口 敦氏 定 25名(申込順)

申 10月3日(月)から、Eメール(記入例参照)で申込 ※ネスト赤羽では10月19日(水)午後2時～4時に融資に関する個別相談会を開催(予約制)します。詳しくはお問い合わせください。

問先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9)  
☎(3598)0571

EM info@nest-akabane.com

## ◆北区経営支援セミナー (Zoom開催) 「感染症と自然災害のリスクに備える!ハザードマップを使った事業継続力強化計画セミナー」

対 中小企業経営者(区内事業者優先、起業前の場合は具体的なプランのある方)

日 11月11日(金) 午後1時30分～4時  
師 スクラムコンサルティング 杉山建夫氏  
定 100名(申込順)

申 11月2日(水)までに、北区ホームページの申込フォーム、Eメール、ファクス(記入例参照)または電話で申込

問先 産業振興課経営支援係  
☎(5390)1237  
FAX(5390)1141

EM shien@city.kita.lg.jp 詳しくはこちら

## ◆中央公園文化センター区民協働講座

### ①若さの秘訣は太極拳!

日 11月8日～12月27日 毎週火曜 計8回 午前10時～11時40分

内 ゆっくりとした柔らかな動きで体力や気力の充実を図り、健康増進に役立ちます。

師 中国玲華太極拳 侯 金鈴氏  
[協力] 北区太極拳愛好会  
定 20名(抽選) 費 80円(保険料)

### ②親しみのある歌謡曲・演歌に合わせて楽しく踊りましょう!(新舞踊)

日 11月10日～24日 毎週木曜 計3回 午後1時30分～4時

内 日本舞踊をもとに歌謡曲や演歌などに合わせて楽しく踊り、優雅なしぐさを身につけましょう。

師 早乙女会代表 大久保久美子氏  
[協力] 早乙女会 定 10名(抽選)

③はじめてのプリザーブドフラワーアレンジメント

日 11月15日～令和5年3月28日 毎月第3火曜(3月28日のみ第4火曜) 計5回 午前10時～11時30分

内 はじめての方にもやさしい内容で、季節に合わせた作品作りを学びます。

師 フラワーアレンジメントインストラクター 和久井千香子氏  
[協力] フラワーサークル あねもね  
定 10名(抽選)  
費 1万2,500円(教材費全回分)

=以下、①～③共通=

対 区内在住、在勤、在学の方

申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、①11月1日(火) ②11月2日(水) ③10月28日(金)(必着)まで

問先 〒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

## ◆赤羽文化センター特別講座

### ①PC特別講座V期 「Excel中級～関数(SUM・IF・VLOOKUP)・条件付書式・ワークシート操作ほか～」

日 11月2日～30日(23日を除く) 毎週水曜 計4回 午後6時30分～8時30分

師 堀 愛弓氏 定 12名(抽選)  
費 8,000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、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で、10月24日(月)(必着)まで

EM akabunkouza@kita-bunka.com

## ②きたくあかばね講談会(第6回) ～講談を聴こう!小春日和の講談会～

日 11月20日(日) 午後1時30分～3時30分

内 講談、講談教室、クイズほか  
師 講談師 神田紅純氏、田辺いちか氏  
定 50名(抽選) ※未就学児は不可  
費 1,000円(小中高生800円)

申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、11月8日(火)(必着)まで

神田紅純氏 田辺いちか氏

=以下、①②共通=

問先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター

☎(3906)3911 FAX(3906)3915

## ◆北区環境リーダー養成講座 (スタンダードコース)はじめよう、子どもの導き

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で、終日参加できる方

日 11月6日(日) 午前10時30分～午後4時

内 子ども向け環境学習講座をサポートするために必要な知識やスキルを身に付けます。

師 東京家政大学環境教育学科教員など  
定 16名(抽選)

申 10月26日(水)までに、Eメール(記入例参照)で申込

問先 東京家政大学環境教育学科 宮本研究室(板橋区加賀1-18-1)  
EM kouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp

## ◆DV理解基礎講座「女性への暴力をなくすために～わたしたち一人ひとりにできること～」

共催 北区子ども家庭支援センター

対 区内在住、在勤、在学の方、関心のある方  
日 11月5日(土) 午後2時～4時

内 いま、コロナ禍でのDV(ドメスティック・バイオレンス、配偶者やパートナーなど親密な関係にある人からの暴力)の深刻化が懸念されています。DVには身体的暴力だけでなくさまざまなかたちがあり、被害者は肉体的にも精神的にも深い傷を負います。DVの本質を知り、私たち一人ひとりが主体性を持って、被害に気づいた時に周囲の人ができることについて一緒に考えてみませんか。DVはさまざまな社会問題とつながって起きている、社会で向き合うべき問題であり、人間の尊厳にかかわる問題です。

師 (一社)ホワイトリボン キャンペーン・ジャパン 共同代表 多賀 太氏  
定 30名(申込順)

申 10月1日(土)午前9時からEメール、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で申込

※保育(1歳以上未就学児。定員あり(抽選))希望の方は、10月8日(土)までに申込

※手話通訳を希望の方は、10月15日(土)までに申込

※詳しくはホームページをご覧ください、お問い合わせください。

問先 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)北とびあ5階  
☎(3913)0161 FAX(3913)0081

EM danjo-c@city.kita.lg.jp

多賀 太氏

北区パープルリボン シンボルマーク

詳しくはこちら

# 講座・催し

**◆北区シニア作品展**

区内のシニアクラブの会員の方が、日ごろの創作活動の成果を発表します。個性豊かで元気がもらえる作品に出会えます(混雑状況により入場制限実施)。

**日** 10月22日(土)・23日(日) 午前10時～午後4時30分(23日は4時まで)

**場** 北とびあ地下1階展示ホール

**内** 書道、絵画、写真、手芸などの展示

**申** 当日、直接会場へ

**問** 長寿支援課 ☎(3908)9017

**◆北区ふるさと農家体験館祭り**

**日** 11月3日(祝) 午前10時～午後3時

**内** 昔懐かしい遊びやもの作り体験、和太鼓の実演など

**申** 当日、直接会場へ

**問** 場 北区ふるさと農家体験館(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内) ☎(5993)8361 詳しくはこちら

**◆旧松澤家住宅古民家解説会**

**日** 10月8日(土) ①午前10時30分 ②午後1時30分 各回1時間程度(同一内容)

**場** 北区ふるさと農家体験館(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内)

**内** 区指定有形文化財「旧松澤家住宅」の建物のみどころなどを解説します。

**師** 北区飛鳥山博物館学芸員、北区ふるさと農家体験館運営協議会

**定** 各回20名(先着順) **申** 当日、直接会場へ

**問** 北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

**◆養育家庭の里親体験発表会**  
あたらしい家族のかたち  
～すべての子どもにやさしさを～

**対** 養育家庭(里親)や福祉に関心のある方

**日** 11月5日(土) 午後2時～4時

**場** 北とびあ15階ペガサスホール

**内** 養育家庭制度説明、講演、里親による体験発表会、パネルディスカッション

**師** 東京家政大学教授 金城 悟氏

**定** 50名(申込順)

**申** 10月5日(水)午前9時30分からファクス(記入例参照)または電話で申込 ※保育有(申込順。1歳から就学前まで、定員5名)。手話通訳ご希望の方はお申し出ください。

**問** 先 子ども家庭支援センター(午前9時30分～午後5時)

☎(3914)9565 FAX(6903)0519

**◆田端文士村記念館ひととき散歩**  
野口雨情が紡いだ言葉の魅力  
～生誕140年を迎えて～

**日** 11月20日(日) 午後1時開演(0時30分開場) **内** 生誕地・磯原(北茨城市)で培われた雨情独自の感性について、田端に発行所のあった児童雑誌「金の船・金の星」の掲載作品を中心にご紹介し、雨情ゆかりの地を散策します。 **定** 50名(抽選・全席自由)

**申** 往復はがき(記入例参照。2名の際は問柄も記入)または申込フォームで、10月31日(月)(必着)まで ※1件1名。ただし同居家族に限り2名まで応募可

**問** 場 先 〒114-8523 田端6-1-2 田端文士村記念館K係 ☎(5685)5171



野口雨情

申込はこちら

**◆障害のある方々による手作り雑貨・食品販売「ふれあいマルシェ」**

**日** 10月6日(木)～17日(月) 午前10時～午後4時 ※水・土・日曜、祝日を除く

**場** 区役所第一庁舎正面玄関ロビー

**問** 障害福祉課障害福祉係 ☎(3908)9085 FAX(3908)5344 詳しくはこちら

**◆第37回北区小・中学生アイデア工夫展**

主催 北区青少年委員会  
共催 北区・北区教育委員会

**日** 10月8日(土)・9日(日) 午前10時～午後6時(9日は5時まで)

**場** 北とびあ地下1階展示ホール

**内** 区立小・中学生のユニークでアイデアや創意工夫にあふれた意欲的な作品を多数展示します。

**申** 当日、直接会場へ

**問** 生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323

**◆利用団体による学習成果発表会**  
「第38回赤羽文化センターまつり」

主催 北区教育委員会・赤羽文化センター利用団体連絡協議会

**日** 10月15日(土)・16日(日) 午前10時～午後5時(16日は4時まで)

**作品展示** 手工芸、美術、書道、和裁、洋裁など

**実演** 大正琴、コーラス、フラダンス、日本舞踊、琉球舞踊など

**その他** 健康チェック

※開催の有無など詳しくはホームページをご覧ください。

**問** 場 赤羽文化センター(赤羽 西1-6-1-301) ☎(3906)3911 HP https://www.kita-bunka.com

**◆赤羽文化ひろば10月のプログラム**  
新大正琴ミニコンサート

主催 北区教育委員会・赤羽文化センター利用団体連絡協議会

**日** 10月30日(日) 午後2時～3時30分(1時30分開場)

**内** 昔懐かしい曲を哀愁ある大正琴の音色でお聞きください。ギターと大正琴の演奏でお楽しみいただきます。

**参加団体** 新大正琴愛好会・新大正琴コスモス会・新大正琴ひまわり会

**定** 50名(先着順) ※混雑状況により入場制限実施

**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

**◆駿台天文講座(ハイブリッド講演会)**  
「スクリーン対面+オンライン」  
「太陽の活発な活動と宇宙天気予報」

後援 北区教育委員会

**対** 区内在住、在勤、在学の方

**日** 10月15日(土) 午後5時～6時

**師** 名古屋大学宇宙地球環境研究所 草野完也氏

**定** 対面…10名(抽選) オンライン…30名(申込順)

**申** 10月12日(水)までに、ホームページまたは申込フォーム(https://forms.gle/VAKZBC57WYWhPcQ4A)から申込 ※新型コロナウイルスの影響等により、「オンラインのみ」になる場合があります。

**問** 場 駿台学園中学高等学校天文台(王子6-1-10) 布施・篠原 ☎(3913)5735 HP http://www.sundaigakuen.ac.jp

**◆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** 10月15日(土) 午後2時～4時

**場** 王子小学校王子ホール **内** 公的介護保険で受けられサービスの種類と利用者負担

**師** 日本銀行金融広報アドバイザー 内田厚子氏

**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/

**◆「青少年の薬物乱用防止」シンポジウムほか参加者募集**

令和4年度北区地域づくり応援団事業

●シンポジウム(無料)  
シンポジスト大学教授等。なぜ青少年が薬物乱用に走るのか、一緒に考え、話し合います。

**日** 10月23日(日) 午後1時45分～4時30分

**場** 北とびあ7階第二研修室

●ワークショップ(有料2コース)  
薬物の誘惑に負けない子どもの心を育むライフスキル教育を体験できます。

**日** ①さわやかコース…11月5日(土) 午前9時30分～午後4時45分 ②すこやかコース…11月26日(土) 午前9時30分～午後4時45分

※各コースの詳細はお問い合わせください。

**場** ①北とびあ8階802会議室A ②北とびあ8階806会議室

**費** 各コース3,000円、両コース一括5,000円

**対** 思春期の子どもをもつ保護者、青少年の育成・教育に関わる方 ※両方参加できます。

**申** 各開催日の3日前までにEメール(記入例参照。職名も記入)または電話で申込

**問** 先 NPO法人青少年健康力サポートラボ・ジャパン 並木 ☎090(2231)3678 EM info@jyhl.org HP https://www.jyhl.org

# スポーツ

**◆テニスクリニック**

**対** テニス初心者の方から上達希望者

**日** 10月～3月までの第2・第4水曜日

①基本上達コース…午前11時10分～午後0時40分 ②ゲーム上達コース…午後1時10分～2時40分

**場** 浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1)

**内** ①ラリーが続けられるように基本技術を練習します。 ②試合に必要な技術や戦術を学びます。

**師** 三五淳一氏 **定** 16名(申込順)

**費** 1回2,000円 **申** 開催日前日までに、電話または直接窓口で申込

**問** 先 赤羽スポーツの森公園競技場管理事務所(赤羽西5-2-27) ☎(5948)9281 HP http://www.akabane-sports.com/

**◆エアロビクスと筋力トレーニング**

**対** 区内在住、在勤、在学で医師から運動制限を受けていない75歳までの方

**日** 11月4日～12月16日 毎週金曜 計7回

①午後1時～1時45分 ②午後2時～2時45分 **場** 北ノ台スポーツ多目的広場体育館(上十条5-14-4)

**師** セントラルウエルネスクラブ専属インストラクター **定** 各30名(抽選)

**費** 2,800円 **申** 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)または右記コードで、10月19日(水)(必着)まで 申込はこちら

**問** 先 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

**◆トップアスリートのまち・北区**

①テニスフェスティバル2022

**対** 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方

**日** 11月6日(日) 午前10時～午後1時

※雨天中止

**場** 浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1)

**内** 車いすテニス体験と交流イベント

**師** リオデジャネイロパラリンピック車いすテニスダブルス銅メダリスト 齋田悟司氏 東京2020パラリンピック車いすテニスシングル、ダブルス出場 眞田 卓氏

**定** 30名(抽選)

**申** 申込書(スポーツ推進課(北とびあ10階)、区立スポーツ施設にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)を郵送、ファクス、Eメールまたは直接窓口で、10月17日(月)(必着)まで

※北区ホームページからも申込可

②ユニバーサルスポーツ体験会

**日** 10月19日～令和5年3月15日 毎月第3水曜 計6回 午後2時～3時

**場** 赤羽体育館(志茂3-46-16)

**内** 各月異なる種目を実施

**持ち物** 飲料水、室内履き

**師** 東京ヴェルディ普及部コーチほか

**定** 各月40名程度

**申** 各月開催日2日前までに、Eメール(記入例参照)または電話で申込

※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

**協賛企業** 川田テクノロジーズ(株)、川田工業(株)、川田建設(株)

**以下、①②共通**

**問** 先 〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎(5390)1134 FAX(5390)1137 EM spo-suishin@city.kita.lg.jp

**◆ダブルステニス親睦会**

**対** テニスのゲーム経験者または、ゲーム上達希望者

**日** 10月19日(水) 午前11時～午後3時

**場** 浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1)

**内** 参加者のレベルに応じてペアを組み、ダブルスのゲームを行います。ダブルスに必要な戦術的指導もあり、みっちりテニスが出来ます。

**師** 三五淳一氏

**定** 16名(申込順) **費** 2,500円

※申込人数が6名以下の場合は中止

**申** 10月16日(日)午後7時までに、電話または直接窓口で申込

**問** 先 赤羽スポーツの森公園競技場管理事務所(赤羽西5-2-27) ☎(5948)9281 HP http://www.akabane-sports.com/

**◆「スポーツの日」中央記念行事**  
「スポーツ祭り2022」  
トークショーライブ配信イベント

主催 スポーツ庁・日本スポーツ振興センターほか  
後援 北区・北区教育委員会ほか

オリンピック・パラリンピアンが出演するトークショーのライブ配信イベントを開催します。また、特設サイトではさまざまなスポーツコンテンツをご覧いただけます。

**日** 10月10日(祝) 午後1時開始

※11月13日(日)まで視聴できます。詳しくは右記コードまたはホームページをご覧ください。

**問** ホームページ内の問合せフォームよりお問い合わせください。 詳しくはこちら

HP https://sports-matsuri.jp

### ◆区民体育大会卓球競技

主催 北区・北区体育協会

**対**区内在住、在勤、在学の方及び北区卓球連盟登録者 **日**10月29日(土)  
**場**赤羽体育館(志茂3-46-16)  
**申**はがきまたはファクス(記入例参照)で、10月7日(金)(必着)まで  
※詳しくはお問い合わせください。  
**問先**〒115-0044 赤羽南2-8-11-1001 北区卓球連盟事務局 日浦  
**☎**090(4391)7800 **FAX**(3903)4226

### ◆社交ダンス入門教室

後援 北区体育協会

**対**区内在住、在勤、在学で18歳以上の方  
**日**10月9日～30日 毎週日曜 計4回 午後1時～1時50分  
**場**滝野川西ふれあい館(滝野川6-21-25)  
**師**JDSF公認指導員 **定**10名(申込順)  
**費**500円(各回当日集金)  
**申**10月8日(土)までに、Eメール(記入例参照。メールアドレスも記入)または電話で申込  
**問先**北区ダンススポーツ連盟 吉村  
**☎**090(8179)8676  
**EM**dancesports3719@yahoo.co.jp

### ◆ゴルフコース練習会

後援 北区体育協会

**対**区内在住、在勤、在学の方及び北区ゴルフ連盟会員  
**日**11月8日(火) 午前7時28分から  
**場**穴戸ヒルズカントリークラブ東コース(茨城県笠間市南小泉1340)  
**定**60名(申込順) ※組合せ希望可  
**申**はがきまたはEメール(記入例参照)で、10月24日(月)(必着)まで  
※詳しくはホームページをご覧ください。  
**問先**〒115-0043 神谷2-6-8 北区ゴルフ連盟事務局 **☎**070(9055)7272 (非通知電話からは不可)  
**EM**tokyo.kitagolf@gmail.com  
**HP**<https://kitagolffederation.jimdofree.com/>



**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

～「子育てするなら北区が一番」をより確かなものに～  
意識・意向調査にご協力ください

北区では、「(仮称)北区子ども・子育て支援総合計画」の策定にあたり、子育て中の家庭の現状とニーズを把握し、計画策定の基礎資料とするため、意識・意向調査を行います。この調査は、就学前の子どもの保護者や妊産婦の方など、1万2,000名(無作為抽出)を対象として10月から調査を実施します。調査票がお手元に届いた方は、ご記入のうえ、同封の返信用封筒にて10月31日(月)までにお近くのポストにご投函ください。  
**問**子ども未来課 **☎**(3908)9097

**清水坂公園「清水坂サンクスデー 秋」**

**対**幼児、児童  
**日**10月16日(日) 午前10時～午後4時  
※雨天中止  
**場**清水坂公園(十条仲原4-2-1)  
**内**絵本・児童書の交換会、キッチンカー、しゃぼん玉づくり、チョークで落書き  
**申**当日、直接会場へ  
**問**清水坂公園管理事務所  
**☎**(5948)4738

### 外国籍のお子さんの入学案内

区内在住の外国籍のお子さんで、令和5年4月から区立小・中学校へ入学希望の方は手続きが必要です。  
**対**小学1年生…平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの方 **中学1年生**…現在小学6年生で、令和5年3月卒業予定の方  
**[手続方法]**保護者とお子さん両方の①在留カード ②特別永住者証明書 ③外国人登録証明書のいずれかを持参して申請  
**[受付期間]**10月3日(月)～17日(月)  
※小学校入学希望の方は10月中旬から健康診断がありますので、早めに申請してください。  
**問先**学校支援課学事係(滝野川分庁舎1階5番) **☎**(3908)1541

### ぱくぱく子どもごはん講習会(個別相談会)

**対**区内在住で令和3年5月～令和3年11月生まれのお子さんの保護者(保育なし)  
**日**10月31日(月) 午前10時～午後2時45分(一人あたり30分程度)  
**場**赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)  
**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。  
**定**21名(申込順)  
**申**10月4日(火)午前9時から 詳しくはこちら  
**問先**健康推進課王子健康支援センター  
**☎**(3919)7588

### 家庭教育力向上プログラム講演会「小学校入学までに家庭で経験させたい10の大切なこと」

**対**令和5年4月に小学校へ入学する子どもまたは5歳児となる子どもの保護者  
**日**11月19日(土) 午前10時～正午  
**場**北とぴあ13階飛鳥ホール  
**師**國學院大學教授 塩谷 香氏  
**定**200名(抽選)  
**申**10月28日(金)までに、下記コードから申込(申込から3営業日以内にこちらから受付完了メールをお送りします)  
※手話通訳・保育(区内在住、在園の3歳～5歳児、定員25名)を希望の方は、その旨も記入(抽選)。  
**問先**生涯学習・学校地域連携課  
**☎**(3908)9323

### 新しい乳幼児医療証・子ども医療証を発行しています

10月1日から有効の新しい医療証を9月末より順次郵送しています。今後、医療機関へ受診するときは、必ず新しい医療証を医療機関に提示してください。古い医療証は、子ども未来課に返送するか、区民事務所または地域振興室に返却してください。お子さんの加入している健康保険に変更があった場合は、お子さんの健康保険証のコピーを添付し、保険変更届を子ども未来課に提出してください。  
**問先**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

## 令和5年4月期 保育園の入園案内

区立・私立認可保育園、小規模保育事業所、事業所内保育事業所(地域枠)、家庭的保育事業所、区立・私立認定こども園(保育部分)の利用申請受付は、保育課入園相談係で行います(郵送・電子申請可)。  
※詳しくは、保育利用案内(保育課入園相談係及び区内認可保育園などにあります)をご覧ください。 ※保育利用案内・申請関係書類は北区ホームページからダウンロードできます。 ※令和4年8月1日以降に申請した方で内容に変更がない場合、改めて申請する必要はありません。 ※各歳児別空き人数などについて、詳しくは北区ホームページをご覧ください。10月20日(木)に公開予定です。

#### 受付期間

**[第一次利用調整締切(希望園変更を含む)]**12月12日(月) ※土・日曜、祝日を除く  
**[休日受付]**12月4日(日) 午前9時～午後4時  
**[第一次利用調整集中受付期間]**10月21日(金)～12月12日(月)  
※令和5年4月入園の産休明け、3カ月以上保育実施園への申請については、分娩予定日(帝王切開による出産を含む)がそれぞれ次のとおりのお子さんに関しては、出産前申請を受け付けます。申請に必要な書類と、母子手帳や入院計画書など、出産予定日が確認できるものをご提出ください。  
**[産休明け]**11月26日(土)～令和5年2月3日(金)  
**[3カ月以上]**11月26日(土)～令和5年1月1日(祝)  
**[第二次利用調整受付期間]**12月13日(火)～令和5年2月22日(水) ※土・日曜、祝日、年末年始を除く ※第二次の入園可能数は、第一次入園内定後の残数です。



詳しくはこちら

#### 内定者発表

内定者には、次の日程以降、内定した保育園から連絡があります。  
**[第一次]**令和5年2月15日(水)(予定) **[第二次]**令和5年3月10日(金)(予定)  
**[内定後の手続き]**園の指定する期日に、面接及び健康診断を受けていただきます。集団保育が可能と判断された後、入園が正式に決定となります。小規模保育事業所、事業所内保育事業所(地域枠)、家庭的保育事業所、私立認定こども園(保育部分)については、事業者との契約手続きが必要です。

#### 1月・2月入園を希望する方へ

ほかの月の締切日と日程が異なりますのでご注意ください。  
**[1月入園申請]締切**…11月25日(金) **内定者発表**…12月5日(月)(予定)  
**[2月入園申請]締切**…12月12日(月) **内定者発表**…令和5年1月10日(火)(予定)  
※3月入園は行っていません。  
**問先**〒114-8508(住所不要)保育課入園相談係(区役所第一庁舎2階1番)  
**☎**(3908)9129

### 家庭教育学級 小・中学生親コース「親が変われば、子どもも変わる!～教育コーチングから学ぶ～」

**対**区内在住、在勤、在学の小・中学生の保護者、原則全回参加できる方  
**日**内第1回…11月17日  
「子どもの話を注意深く聴いていますか?」  
第2回…11月24日  
「子どもの可能性を引き出す質問とは?」  
第3回…12月1日  
「『ダメ!』ではなく、まず認めてあげる大切さ」  
毎週木曜 午前9時50分～11時50分  
**師**(社)日本青少年育成協会認定PM級教育コーチングトレーナー 仲野十和田氏  
**場**北とぴあ13階飛鳥ホール  
**定**20名(抽選)  
**申**往復はがき(記入例参照。手話通訳が必要な方は、その旨も記入)で、10月28日(金)(必着)まで  
**問先**〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課  
**☎**(3908)9323 **FAX**(3900)1139

### ジュニア野球教室

主催 北区体育協会・東京都(公財)東京都体育協会  
主管 北区少年野球連盟  
**対**区内在住、在学の3歳～小学3年生と保護者  
**日**場10月30日(日)…豊島北スポーツ多目的広場野球場(北区豊島5-3-13)  
11月20日(日)…中央公園野球場A・B面(十条台1-2-1)  
いずれも午前10時～正午  
**申**各開催日1週間前までに、ホームページから申込 ※当日会場受付可  
**問先**北区少年野球連盟 実行委員長 小島 **☎**090(5345)1517  
**HP**<http://kitakubb.blogspot.ne.jp/>

### そらまめ相談室のひとり親家庭(離婚も含む)の相談会

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**内10月16日(日) ①ファイナンシャルプランナーによる家計相談…午前9時～正午  
②同相談室の相談員による一般相談…正午～午後3時 ③弁護士による法律相談…午後3時～5時  
**場**北とぴあ16階1602会議室  
**定**①2名 ②3名 ③2名(いずれも申込順) **申**10月14日(金)までに、専用ホームページまたは電話で申込 詳しくはこちら  
**問先**そらまめ相談室 **☎**(3908)1363  
**HP**<https://kitaku-hitorioya.jp/>

### 駿台ジュニア天文教室(対面+オンライン)「宇宙天気予報」

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年生と保護者及び中学生  
**日**10月15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…20名(申込順)  
**申**対面…往復はがき(記入例参照)で、10月10日(祝)(必着)まで  
オンライン…10月12日(水)までに、ホームページまたは申込フォーム(<https://forms.gle/9sfdirtwZiZzAqX6>)から申込  
※新型コロナウイルスの影響等により、「オンラインのみ」になる場合があります。  
**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>

## 長生きするなら 北区が一番



### 介護保険料納付書をお送りします

令和4年度10月期から翌年3月期までの納付書を10月17日(月)に発送します。

各納期限までにお納めください。すでに年間の保険料を納付済みの方や口座振替の方、年金から差し引かれる方にはお送りしません。

問 介護保険課介護保険料係  
☎(3908)1285

### 認知症サポーターステップアップ講座

対 認知症サポーター養成講座を受講した方  
日 10月23日(日) 午前9時30分～正午(9時10分開場) 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)、センター周辺

内 テキストを用いた講座に加え、認知症サポーターとして気がかりな高齢者に声をかける練習をしてみませんか。サポーターとしての第一歩を一緒に踏み出しましょう。

定 15名(申込順)

[持ち物] オレンジリングもしくはオレンジカード、飲み物、動きやすい服装

申 10月3日(月)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

### ロコモ予防講座～ロコモ予防体操で 動ける身体を保つ～

対 区内在住、在勤の60歳以上で、全回参加できる方

日 11月8日・15日 各火曜 午後2時～4時

場 北とびあ15階ベガスホール

内 ロコモティブシンドロームを予防し、「動ける身体」を保つために、簡単な筋力アップ運動、バランストレーニング、身体を上手にコントロールするための脳活性トレーニングを紹介し、実践します。全2回セットの講座です。

※当日開始前に血圧測定を行います。測定結果によっては、ご参加いただけない場合があります。

師 早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師 荒木邦子氏

定 20名(抽選)

申 往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照。Eメールの場合はメールアドレスも記入)で、10月21日(金)(必着)まで

問 先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係

☎(3908)9068 FAX(3905)6500

EM kenko-suishin@city.kita.lg.jp

### 家族介護者教室「クリスタルボウルで リフレッシュをしてみませんか？」

対 区内在住、在勤の方

日 10月29日(土) 午前10時～11時30分

場 赤羽会館3階第一和室(赤羽南1-13-1)

内 水晶から作られたクリスタルボウルの音色を聴きながらヨガマットに横になり、全身をリラックス、心身を癒し、健康に効果的な方法を学びます。

師 クリスタルボウル奏者 Miki氏

定 20名(申込順)

申 10月3日(月)午前9時から電話申込

問 先 赤羽高齢者あんしんセンター

☎(3903)4167

### 家族介護者教室「終活について知る ～身寄りのない高齢者を取り巻く課題と支援の方法～」

対 区内在住、在勤の方

日 10月28日(金) 午後2時～3時30分

場 田端ふれあい館2階第1ホール(田端3-16-2田端区民センター)

内 遺言・相続・成年後見・財産管理・身元保証など、身寄りが近くにいない高齢者の暮らしの課題と支援の方法について学びます。

師 (一財)ライフデザイン協会 中川祥瑛氏

定 20名(申込順)

申 10月3日(月)午前10時から電話申込

問 先 滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター ☎(3822)6080

## 後期高齢者医療制度

### ◆1カ月の自己負担限度額について

令和4年10月1日(土)から、自己負担割合の区分に、新たに「2割」が追加されるため、自己負担限度額は下表のとおりとなります。

負担割合	所得区分	外来+入院(世帯ごと)	
		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
3割	現役並み所得Ⅲ	252,600円+(10割分の医療費-842,000円)×1%	
	現役並み所得Ⅱ	167,400円+(10割分の医療費-558,000円)×1%	
	現役並み所得Ⅰ	80,100円+(10割分の医療費-267,000円)×1%	
2割	一般Ⅱ	6,000円+(10割分の医療費-30,000円)×10% または18,000円のいずれか低い方	57,600円
	一般Ⅰ	18,000円	57,600円
1割	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
	区分Ⅰ		15,000円

※外来年間合算および多数回該当の自己負担限度額は省略しています。

問 東京都後期高齢者医療広域連合「お問合せセンター」 ☎0570(086)519  
国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

## 東京都シルバーパスのお知らせ 10月～翌年3月・新規購入者用

都では、満70歳以上の都民の方に、申込により都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)・都内民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。有効期限は令和5年9月30日までです。

対 都内に住所登録されている満70歳以上の方(寝たきりの方を除く)

※満70歳になる月の初日から申し込みます。必要書類をご用意の上、最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所等のシルバーパス発行窓口にお申し込みください。

費 下表のとおり

対象者	費用
①令和4年度の住民税が「課税」の方	2万510円
②令和4年度の住民税が「非課税」の方	各1,000円
③令和4年度の住民税は「課税」であるが、令和3年の合計所得金額(*)が135万円以下の方	

※不動産売却に係る特別控除額(令和3年分)がある場合は、下記の必要書類と異なる場合がありますので、お問い合わせください。

### 必要書類

- 住所・氏名・生年月日が確認できる「本人確認書類」(保険証または運転免許証)
- 1,000円で発行を受ける方は、ほかに所得などが確認できる書類として以下のいずれかが必要です。

ア「令和4年度介護保険料納入(決定)通知書」の所得段階区分欄に「1」～「6」のいずれかの記載があるもの

イ「令和4年度住民税/課税非課税証明書」

ウ「生活保護受給者証明書(生活扶助)」

※詳しくはお問い合わせください。

問 先 東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎(5308)6950

(土・日曜、祝日を除く 午前9時～午後5時)

## その仕事

# シルバー人材センター におまかせください

シルバー人材センターとは、区市町村ごとに設置されている公益社団法人です。働くことを通じて、高齢者の生きがいと健康づくりをすすめ、活力ある地域社会づくりに貢献しています。



### 仕事をしたい方へ

対 60歳以上の北区民の方、センターの内容を理解し、趣旨に賛同できる方、働く意欲がある健康な方

費 初年度のみ会費は免除です。2年目以降、2,000円をお支払いいただきます。

### 仕事内容

#### ○家庭のお仕事

家事援助サービス(大掃除、室内清掃、家具移動、粗大ごみ搬出、除草等)

#### ○会社のお仕事

清掃、施設管理、駐輪場管理、自転車整理、屋外軽作業等

#### ○公共のお仕事

放置自転車整理、児童交通指導員、自転車駐車場管理・整理、公園清掃、施設管理等

#### ○その他の仕事

植木剪定、襖・障子貼り、宛名書き、パソコン教室、着付教室

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、仕事の一部を中止している場合があります。

### 入会説明会

原則として、毎月第2水曜日実施。1回目午前9時30分から、2回目午前11時から行います。

申 電話申込

※予約制です。途中入場はできません。

※予約状況により、説明会(2回目11時から)を中止する場合や日程を変更する場合がありますので事前にご確認ください。

問 場 先 (公社)北区シルバー人材センター(赤羽1-1-38)

☎(3908)8400

[受付時間] 月～金曜 午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く)

HP <http://www.kita-sc.or.jp>

長生きするなら北区が一番

住めば、**北区**。東京。



	(令和4年9月1日現在)	前月比	日本人口	増減
世帯数	202,265	89増	330,122	13増
総人口	353,617	117増	男	163,778 2減
			女	166,344 15増
年齢別人口*	14歳以下… 36,764 (10.4%)		外国人人口	23,495 104増
	15歳～64歳… 231,096 (65.4%)		男	11,817 49増
	65歳以上… 85,757 (24.2%)		女	11,678 55増

\*外国人人口を含む