

北区ニュース

主な内容

- ひとり親世帯臨時特別給付金の申請期限は2月26日(金)(必着)です…2面
- 心の悩みについての相談をご希望の方へ…2面
- 生活にお困りの方へ…2面
- 情報の泉…3~4面
- ただいまきたく…4面

医療従事者への感謝を支援に

THANKS UNITY プロジェクト



お弁当1つ1つに丁寧に応援メッセージを貼付しています

お弁当配送のおかげで外食による感染リスクを避けることができ、院内感染のリスクも減少することができています



医療従事者の声(一部抜粋)

あたたかいメッセージカードのお言葉とともに、おいしいパランスのとれたお弁当をいただき、とても励みになっています



「THANKS UNITY」とは

北区に本部を置く城北信用金庫が東京北区観光協会と連携し、新型コロナウイルス感染症に対応する医療従事者等を地域で一丸となって支援するために発足したプロジェクトです。

地域企業・団体・個人の皆さんからの寄付により、地元飲食店のお弁当を区内医療機関へ無償で届ける支援を行っています。



「THANKS UNITY」協賛募集

現在、第二次協賛募集を行っています。

協賛いただくと、「THANKS UNITY特設サイト」に企業名・氏名を掲載させていただきます。また、医療従事者へ提供するお弁当に応援メッセージを貼付します。

【募集期間】3月31日(水)まで

※協賛金額や協賛方法についてなど、詳しくはホームページをご覧ください。

☎東京北区観光協会

☎(5390)1166

HP <https://thanksunity.jp/kita/> 詳しくはこちら



THANKS UNITY

新型コロナウイルスから身を守るために 不要不急の外出はお控えください!!

～新型コロナウイルスの感染がご心配な方へ～

発熱などの症状がある場合

- かかりつけ医などの地域の医療機関へ☎電話で相談

※受診前に必ず電話をしてから医療機関にかかりましょう。

- 東京都発熱相談センター ☎(5320)4592(24時間対応)
- 発熱等の症状のある方で、かかりつけ医のいない場合や相談先に迷っている場合などの相談に対応します。

COCOA(アプリ)からの通知があった場合

電話番号は【非公開】です。電話番号はアプリ内で案内されますので、そちらにご相談ください。 ※24時間対応(土・日曜、祝日を含む)

不安に思う方・一般的な相談

- 北区新型コロナ健康相談センター

☎(3919)4500 (月～金曜 午前9時～午後5時)

- 厚生労働省コールセンター

☎0120(565)653 ※土・日曜、祝日を含む 午前9時～午後9時

- 東京都新型コロナコールセンター(日本語、英語、中国語、韓国語による相談)

☎0570(550)571 ※土・日曜、祝日を含む 午前9時～午後10時

聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方は、こちらをご利用ください

- 厚生労働省 FAX(3595)2756

- 東京都 FAX(5388)1396

新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)のインストールはお済みですか

利用者が新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性がある場合に通知を受けられるアプリです。

※スマートフォン・タブレットの端末で利用可能です。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。



冬季に入り、新型コロナウイルス感染症が急拡大し、未だ収束が見通せない状況です。ウイルスという目に見えない難敵との闘いは続きますが、区民の皆さんには、これまで以上に不要不急の外出を控えていただくとともに、基本的な感染防止対策の継続をお願いします。▼その中で、感染者、濃厚接触者、治療に当たる医療従事者等に対する差別・偏見・誹謗中傷が行われています。誰もが感染者、濃厚接触者になりうる状況を受け止めていただき、日頃から相手を思いやる気持ちを忘れないでください。▼新型コロナウイルスワクチン接種が万全な体制で開始できるよう、現在準備を進めています。直近で、ワクチン接種の費用を要求する特殊詐欺の電話が確認されています。どうぞご注意ください。▼受験シーズンを迎えている皆さん、一斉休校、試験中のマスク着用等、新型コロナウイルスに翻弄された一年となりましたが、思い描く「夢」に向け、体調を整えて実力を存分に発揮してください。春の朗報が届くことをお祈りしています。

蕪村



北区长 花川典悠

新型コロナウイルス感染症の影響を受けたひとり親世帯を支援するための、ひとり親世帯臨時特別給付金の申請期限は2月26日(金)(必着)です

申請期限を過ぎると申請ができなくなりますので、ご注意ください。給付を希望しているにも関わらず、まだ申請をされていない方は、急ぎ申請書の提出をお願いします。

申直接窓口または郵送で申込 ※期限までに必要書類をすべてそろえてご提出ください。不足があった場合は支給ができませんのでご注意ください。

※給付金には、児童扶養手当に準じた支給要件及び所得限度額があります。

※ひとり親世帯の方で、支給対象に該当すると思われる方(申請書をお持ちでない方)はお問い合わせください。 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問先〒114-8508(住所不要)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(月～金曜 午前8時30分～午後5時)

厚生労働省「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター ☎0120(400)903(月～金曜 午前9時～午後6時)

	対象	申請	添付書類	支給日
基本給付 (1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円)	①令和2年6月分の児童扶養手当が支給される方	不要	不要	令和2年8月28日から順次
	②公的年金等を受けているため、児童扶養手当の支給を受けていない方	要	<ul style="list-style-type: none"> ひとり親世帯であることがわかる書類(戸籍謄本等) 申請者の口座がわかるもの 受給年金額がわかる書類 収入額がわかる書類(令和2年2月以降で受給事由発生の翌月以降の任意の1か月の収入についてわかる給与明細・帳簿等<③のみ>) 	令和2年9月末から順次
	③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方			
追加給付 (1世帯5万円)	上記、基本給付金対象の①または②に該当する方のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和2年2月以降の収入が減少した方 ※生活保護受給者は支給対象外	要	不要	
基本給付再支給分 (1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円)	上記基本給付①②③にて、支給決定となった方	不要 ※基本給付②③は申請が必要となりますのでご注意ください。	不要	令和2年12月24日から順次

心の悩みについての相談をご希望の方へ

一新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて一

●新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談

【受付時間】月・火・木・金・日曜…午後5時～10時30分(10時まで受付)
水曜…午前11時～午後4時30分(4時まで受付)



相談はこちら

●こころのほっとチャット[新型コロナ関連]

【受付時間】正午～午後4時(3時まで受付)



心の健康について

●東京都立精神保健福祉センター

保健師・精神保健福祉士等の専門職が、面接や電話等により、コロナのことが不安で眠れないなどといったお悩みの相談を受け付けます。

☎(3844)2212

【受付時間】月～金曜(年末年始、祝日を除く) 午前9時～午後5時

※厚生労働省ホームページでは、上記の相談窓口以外にも、さまざまな心の悩みに関する相談窓口について掲載しています。

HP <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000643326.pdf>

生活にお困りの方へ～1人で悩まず、ご相談ください～

生活保護制度を知っていますか

生活保護制度は、生活に困っている国民に健康で文化的な最低限度の生活を保障するとともに、就労支援などで自立の助長を目的とする制度です。

国が定めた保護基準額と世帯の収入額を比べ、不足する分について保護金品を受けられます。

●ご相談は

保護が受けられるかどうかの判断や保護費の支給は、原則世帯単位で行われます。生活保護のご相談は、本人または家族の方が直接窓口にお越しください。

問生活福祉課相談係(区役所第三庁舎1階) ☎(3908)1144

「北区くらしとしごと相談センター」にご相談ください

「北区くらしとしごと相談センター」では、さまざまな事情で生活にお困りの方の相談をお聞きし、関係機関と連携しながら状況に応じた支援を行います。

●総合的な相談

家計の見直しや必要なサービス・制度等への橋渡しなど、状況に合わせて、ご自身で生活の立て直しを図るお手伝いをします。

●仕事に就くための相談

●住居確保給付金の申請・受付

対区内在住の方 ※住居確保給付金は収入や資産などの支給要件があります。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問場北区くらしとしごと相談センター(岸町1-6-17岸町ふれあい館1階)

(土・日曜、祝日及び年末年始を除く 午前8時30分～午後5時15分)

☎(6454)3104

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

お産準備講座

後援 北区

対区内在住の妊婦(パートナーの同伴可)

日3月13日(土) 午前10時～11時10分
(9時30分受付開始)

場赤羽会館3階第1和室(赤羽南1-13-1)

内お産の時の過ごし方、リラックス妊婦体操など

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル、飲み物
※運動しやすい服装でお越しください。

師助産師

定10名(申込順)

費1名550円(当日支払)

申2月10日(水)から3月6日(土)までにEメール(記入例参照。件名は「お産準備講座参加希望」としてください)またはTwitter北区助産師会@kitakumidwifeの申込フォームから申込

問先(公社)東京都助産師会北地区分会

浦澤 ☎080(7792)5879

EM kita.ku.midwife@gmail.com



にちょうび えほん・おはなし・てあそび パパもいっしょのおはなし会

後援 北区教育委員会

対①生後4カ月～1歳までの赤ちゃんと保護者

②2歳～3歳までの幼児と保護者

③4歳～6歳までの幼児と保護者

日3月14日(日)

①1部…午前11時～11時20分

2部…午前11時40分～正午

②午後1時30分～2時

③午後2時30分～3時 ※①のみ2部制

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、絵本やおはなし・手遊びなどを家族と一緒に楽しむおはなし会です。

定各5組(先着順) ※変更する場合あり

申当日、直接会場へ

問よみかかせの会たんぼぼ 川瀬

☎(3824)0749

駿台ジュニア天文教室(オンライン)「宇宙のはじまり」

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(2名1組)及び中学生

日2月20日(土) 午後3時～4時

師一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏

定20名(申込順)

申2月17日(水)までにEメール(記入例参照)またはホームページから申込

問先駿台学園中学高等学校天文台 篠原

☎(3913)5735

HP <http://www.sundaigakuen.ac.jp/>

EM n-shinohara@sundaigakuen.ac.jp

離乳食講習会(3月)～みんなで食育・楽しく食育～

対区内在住で令和2年7月～10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

※3センターとも同一内容。1名1回のみ受講可

日場定申問先下表のとおり

日程	会場	定員(申込順)	申込開始日	申込・問い合わせ先
3月26日(金) ①午前11時から ②午後2時から	北区保健所1階 (東十条2-7-3)	各12名	2月15日(月) 午前9時から電話申込	王子健康支援センター ☎(3919)7588
3月16日(火) ①午前11時から ②午後2時から	赤羽会館7階 (赤羽南1-13-1)	各14名		赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
3月10日(水) ①午前11時から ②午後2時から	滝野川健康支援センター (西ヶ原1-19-12)	各10名	2月16日(火) 午前9時から電話申込	滝野川健康支援センター ☎(3915)0184



新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、一部の施設の休館及びサービスの利用の休止や区の事業・イベントを中止・延期等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。

記号の見方
対象
日時
会場
内容
講師
定員
費用(記載のない場合は無料です)
申込方法
お問い合わせ
先
HP
ホームページ
Eメール



はがき等の記入例

◆往復はがきは、返信面に住所・氏名を記入
◆申込は原則1名1通

- ①講座・催し名
- ②郵便番号・住所
(在勤・在学の方は勤務先・
学校名・学年を記入)
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号(FAX番号)
- ⑥その他必要事項

今後、新型コロナウイルス感染症の影響により、区の事業・イベントを中止・延期することがあります。最新情報は北區ホームページをご覧ください。区の仕事・イベントに参加される際は、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。

北區広報番組「住めば北區東京」

●2月の番組
#北區SNS日和
[放送日時] 毎日午前9時(★)、正午、午後8時・11時の4回。
★午前9時から特別放送枠として、～簡単に効果絶大!北區ご近所体操～を放映しています。
※放送時間は約15分です。ひと月ごとに内容を変更します。DVDでの貸出もしています。
問 シティプロモーション推進担当課
☎(3908)1364

お知らせ

◆第6回史跡中里貝塚整備基本計画策定委員会

日 2月22日(月) 午後1時30分から
内 国指定史跡中里貝塚の整備計画などについて
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
問 場 北區飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)(月曜休館)
☎(3916)1133

◆Jアラートの試験放送を行います

防災行政無線(屋外スピーカー)を使い、区内全域でJアラートの試験放送を行います。Jアラートは国から伝えられる緊急地震速報などの緊急情報を自動的に防災無線で伝えるシステムです。
日 2月17日(水) 午前11時頃
内 チャイム→「これはJアラートのテストです」を3回繰り返して「こちらは防災北區です」→チャイム
※北區以外の地域でもさまざまな手段を用いて行われる予定です。
問 防災・危機管理課 ☎(3908)8184

◆都市計画道路の事業期間が延伸されました

- [路線名] 補助線街路第83号線
[事業地] 中十条二丁目及び中十条三丁目地内
[事業期間] 令和6年3月31日まで
 - [路線名] 補助線街路第86号線
[事業地] 志茂一丁目地内
[事業期間] 令和8年3月31日まで
 - [路線名] 補助線街路第73号線
[事業地] 上十条二丁目、十条仲原一丁目及び十条仲原二丁目地内
[事業期間] 令和8年3月31日まで
 - [路線名] 補助線街路第73号線
[事業地] 上十条二丁目地内
[事業期間] 令和8年3月31日まで
 - [路線名] 補助線街路第81号線
[事業地] 豊島区巢鴨五丁目、駒込七丁目、駒込六丁目及び西ヶ原三丁目地内
[事業期間] 令和8年3月31日まで
- =以下、共通=
[施行者の名称] 東京都
問 [関係図書縦覧場所] 都市計画課(区役所第一庁舎3階14番)
☎(3908)9152

◆北區少年スポーツ活動指導者表彰の表彰者が決まりました

「北區少年スポーツ活動指導者表彰」は、北區的少年スポーツ活動に永年にわたり貢献している方を表彰する制度です。今年度の表彰式は新型コロナウイルス感染症拡大のため、中止とさせていただきます。なお、功労部門は10年以上貢献された方、奨励部門は5年以上貢献された方を対象としています。
●受賞者(敬称略、50音順)
[功労部門] 大竹秀樹、小島孝文、小櫃隆之、小松慎二、齋藤健太郎、佐藤英一、尻無清孝、杉林邦典、中尾健一、西田邦子、福田武一郎、向園泰洋、吉田冬馬
[奨励部門] 岩波国明、植木孝道、宇童ゲルラハ、河西敏明、後藤伸一郎、増澤一喜
問 スポーツ推進課スポーツ推進係
☎(5390)1134

◆住まいの相談会

対 区内に建物もしくは土地を所有して建て替えを検討中の方
日 3月6日(土) 午前9時20分～午後4時45分 ※1組30分
場 志茂地域振興室会議室(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弁護士・公認会計士・一級建築士がお答えします。
申 申込用紙(まちづくり推進課にあります。北區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て、郵送、Eメールで、2月26日(金)(必着)まで
※電話または直接窓口でも申込可
問 先 〒114-8508(住所不要)まちづくり推進課(区役所第一庁舎7階5番)
☎(3908)9154
EM machisuishin-ka@city.kita.lg.jp

◆司法書士による無料相談会

後援 北區
登記・法律・空家問題等相談会
日 2月25日(木) 午後6時～9時
場 赤羽会館4階第4集会室(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、空家問題、借金問題などの相談に応じます。
申 前日までに電話申込
問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 大森
☎(5939)9815



募集

◆令和3年度会計年度任用職員(障害者福祉センター・福祉指導)募集

[業務内容] 生活介護利用者(重度障害者)の食事介助等
[応募資格] 障害者福祉に理解と熱意のある者(介護福祉士・社会福祉士・保育士いずれかの資格を有する者を優遇)
[任用期間] 令和4年3月31日まで
※任期延長する場合あり
[勤務場所] 障害者福祉センター(中十条1-2-18)
[募集人員・選考] 1名・書類選考及び面接
[勤務条件] ①報酬額…時給1,050円(有資格者は1,119円)、交通費実費支給(上限あり)、期末手当あり
②勤務日数・時間…月～金曜で4週間10日程度・2時間勤務(午前11時30分～午後1時30分) ※日数は応相談
③週休日・休日…土・日曜、祝日、年末年始(年次有給休暇あり)
[申込締切] 3月1日(月)
※詳しくは、北區ホームページ及び募集案内(障害者福祉センターにあります。北區ホームページからもダウンロードできます)をご覧ください。
問 先 障害者福祉センター支援係
☎(3905)7113(月～金曜)
EM shoufuku-c-shien@city.kita.lg.jp

講座・催し

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「知っておきたい!救急車の利用法と予防救急」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月17日(水) 午前10時30分～正午
内 救急車を呼ぶ前の心構え・利用方法、応急手当などの知識を学びます。
師 王子消防署
定 20名(抽選)



②PC特別講座「お楽しみPCサロン」
対 Windowsの基本操作ができる方
日 3月11日(木) 午後2時～4時
内 パソコン相談、ミニセミナー「Wordの図形作成機能で絵を描いてみよう」
師 堀 愛弓氏
定 12名(抽選)
費 1,600円(受講料)
=以下、①②共通=
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、①3月10日(水) ②3月2日(火)(いずれも必着)まで
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

◆赤羽文化センター区民講座「全国90カ所のあかばねを訪ね歩く～地名からみえてきたものは～」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月22日(月) 午前10時30分～正午
師 沼野明夫氏
定 20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、3月11日(木)(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

第1回北區議会定例会

日 内
2月24日(水) 本会議
25日(木) ★本会議
3月 1日(月) 区民生活委員会
文教子ども委員会
2日(火) 健康福祉委員会
建設委員会
3日(水) 企画総務委員会
5日(金) 予算特別委員会①
9日(火) 予算特別委員会②
11日(木) 予算特別委員会③
12日(金) 予算特別委員会④
16日(火) 予算特別委員会⑤
22日(月) 議会運営委員会
23日(火) 本会議
すべての会議を公開しています。傍聴希望の方は、当日、区議会事務局(区役所第一庁舎4階)へお申し出ください。
★2月25日(木)の本会議は開会しない場合がありますので、傍聴希望の方はお問い合わせください。
※会議はいずれも午前10時開会の予定です。
北區議会傍聴に関するお願い
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、区議会の傍聴はできる限りお控えくださいますようお願いいたします。
なお、傍聴にお越しの際は感染症予防対策にご協力ください。
問 区議会事務局議事調査係
☎(3908)9948

都内一斉無料特別相談「多重債務110番」

日 3月1日(月)・2日(火) 午前9時30分～午後4時 ※まずは電話でご相談ください。
借金の返済でお困りの方は、一人で悩まずご相談ください
借金整理の方法は、任意整理、特定調停、個人再生、自己破産の4つがあります。消費生活センターでは、4つの方法をわかりやすくご説明し、相談者の債務状況、収入など生活状況を伺い、専門家への相談をスムーズにつなげるお手伝いをします。ご相談の際には、ご自身がお持ちの借金に関する書類をできる限りご用意ください。
消費生活センターでは、特別相談日以外でも多重債務相談を受け付けています。
問 消費生活センター(北とぴあ11階) ☎(5390)1142

一人で悩まないで! 借金問題
☎(5390)1142
多重債務相談は消費生活センターへ

講座・催しなどを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込み場合の記入例は左上をご覧ください

講座・催し

◆春をさがそう～生きものみつけ～

対 区内在住、在勤、在学の5歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)

日 3月27日(土) 午前10時～11時30分

内 冬眠から目覚めた生きものの観察を楽しみます。

定 15名(抽選)

申 往復はがき、Eメール(記入例参照。参加者全員の氏名・年齢、電話は当日連絡のつく番号を記入)で、3月17日(水)(必着)まで

問 場先 〒114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜休館(祝日の時は翌日))

☎ (3908)0804

EM jyohokan@eco-plan.jp

◆製造現場で活躍 Small Start lot オンラインセミナー

対 Zoomビデオウェビナーによるセミナー参加が可能な中小企業主・従業員または一般の方

日 2月24日(水) 午後4時～4時45分

内 「従業員想いの“身の丈”IoT」をテーマに工場の業務効率化だけでなく、従業員のモチベーション向上に繋がるヒントを提供するオンラインセミナーです。

師 日進工業株式会社代表取締役社長 長田和徳氏

※申込方法など詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問 先 産業振興課商工係

☎ (5390)1235

◆起業オンラインセミナー 「起業する前に知っておきたいお金入門」

対 区内在住、在勤で起業に興味のある方または区内で起業予定の方

日 3月13日(土) 午前9時30分～正午

内 起業後の事業継続に必要な資金調達の手法について学びます。ワークショップ形式による参加者同士の交流もあります。

師 株式会社OMEGA HIGH代表取締役 栗原啓悟氏

定 30名(申込順)

申 3月5日(金)までに北区ホームページの申込フォーム、電話またはファクス、Eメール(記入例参照。性別、メールアドレスも記入)で申込。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問 先 産業振興課経営支援係

☎ (5390)1237 FAX (5390)1141

EM shien@city.kita.lg.jp

◆十条コレクション・作品展示会

東京家政大学服飾美術学科の学生が卒業研究で制作した華やかなドレス・和服など約9点を展示します。

※今回は「展示のみ」の開催です。例年実施しているシャツ・子ども服などの販売はありません。

日 2月20日(土)・21日(日) 午前10時～午後5時

場 十条銀座商店街会館1階お休み処(十条仲原1-4-8)

問 産業振興課商工係

☎ (5390)1235

◆事業継続力強化計画策定セミナー (オンライン)

共催 独立行政法人中小企業基盤整備機構・NPO法人東京都北区中小企業経営診断協会

対 区内の中小企業者

日 3月11日(木) 午前10時～午後4時

師 MS&ADインターリスク総研(株) 松本和彦氏ほか2名

定 15名(申込順)

申 3月4日(木)までに北区ホームページの申込フォーム、電話またはファクス、Eメール(法人名・担当の氏名、住所、電話番号、メールアドレス、業種を記入)で申込。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問 先 産業振興課経営支援係

☎ (5390)1237 FAX (5390)1141

EM shien@city.kita.lg.jp

◆駿台天文講座(オンライン) 「ジョージ・ガモフとビッグバン宇宙」

後援 北区教育委員会

対 区内在住、在勤の方

日 2月20日(土) 午後5時～6時

師 一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏

定 50名(申込順)

申 2月17日(水)までにEメール(記入例参照)またはホームページから申込

問 先 駿台学園中学高等学校天文台 篠原

☎ (3913)5735

HP <http://www.sundaigakuen.ac.jp/>

EM n-shinohara@sundaigakuen.ac.jp

健康いきいき情報

◆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・更年期などの相談に無料で応じます。

定 5名(申込順)

②女性のからだケア体験コーナー

内 助産師による正しい乳がん自己チェック方法のお話ほか、骨盤ゆがみ整えトレーニング、お口の健康チェック、食生活チェックなどの体験ができます。

=以下、①②共通=

対 区内在住の女性

日 3月24日(水) 午後2時～4時

場 赤羽会館7階(赤羽南1-13-1)

申 2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

◆健康運動サロン ～はじめての体幹トレーニング～

対 区内在住、在勤、在学の方

日 2月28日(日)

初級…午前9時45分～10時45分

中級…午前11時～正午

内 初級はさまざまな体勢での呼吸によりインナーマッスルを鍛えます。中級は動きを取り入れた中でインナーマッスルを鍛えます。

師 松尾芳治氏

定 各15名程度(申込順) 費各400円

申 前日までに電話または直接窓口で申込

問 場先 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

たたいま 湯

※「北区」と「帰宅」を掛けてます

第8話 滝野川稲荷湯

入口にはこんな粋な看板も!
表面「わ」に板で「沸いた」(OPEN)
裏面「ぬ」に板で「抜いた」(CLOSE)

稲荷湯は創業100年以上。北区には歴史ある銭湯が約30軒も存在する。

ぬるめのお湯もあるため、子どもでも楽しめる

定休日 水曜

お母さんはママ友とお出かけに、つつじは友達と図書館に行っています。

あつい!!……全然入れなくてつまない。。

せっかくの日曜日だし何かしたいなあ……。そうだ!龍くん、パパとお出かけしない?

わーい!行く行く!!

龍之介

銭湯に到着しました

わ～おっきなお風呂!!

銭湯って言うんだよ。ゆったりくつろげるパパの大好きな場所なんだ!

あれ、あんなところに山がある!

富士山って言うんだ。さて、身体も洗ったし、いよいよ湯船に入ろうか。

こちらは大人の熱さだったね(笑)あっちにぬる湯があるから、一緒に行こう!

こちらは楽しい～!!

子どもにも優しいところがこの良いところだね～。身体がぼかぼかになったね、そろそろ出ようか。あとでフルーツ牛乳でも飲む?

やったー、飲む～!!

《アクセス》
〒114-0023 滝野川6-27-14
○都営三田線「西巣鴨」駅下車 徒歩6分
○埼京線「板橋」駅下車 徒歩6分
◎詳しい情報は右記コードを
読み取ってね!!

QRコード

《SNS》

長生きするなら 北区が一番

介護予防で元気はつつサロン 志茂いきいき教室

対 志茂1～5丁目に在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

日 3月8日(月) 午後2時～3時(1時30分受付開始)

場 志茂ふれあい館1階ABホール(志茂1-34-17)

内 筋力アップ体操

持ち物 動きやすい服と運動靴、フェイスタオル、飲み物、マスク

師 作業療法士

定 15名(申込順)

申 2月22日(月)午前9時から電話申込

問 先 みずべの苑高齢者あんしんセンター

☎ (5941)6722

シニア生涯ワーキングセミナー

主催 東京都・東京労働局・東京しごと財団

共催 北区

対 55歳以上で働く意欲のある方

日 3月17日(水) 午後1時～3時45分(0時30分開場)

場 北とぴあ9階901会議室

内 これからのライフプランニング・再就職の現状について

持ち物 卓卓・筆記用具

定 15名(申込順)

申 2月10日(水)から電話申込

問 東京しごとセンターシニアコーナー

☎ (5211)2335

産業振興課産業振興係

☎ (5390)1234

先 長寿社会文化協会

☎ (5843)7665

(月～金曜 午前9時～午後5時)



——長生きするなら北区が一番——

記号の見方
対象
日時
会場
内容
講師
定員
費用(記載のない場合は無料です)
申込方法
問い合わせ
先
申込先
HP
ホームページ
Eメール

北区HP

Twitter

Facebook

LINE

QRコード

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