

# 北区ニュース

### 主な内容

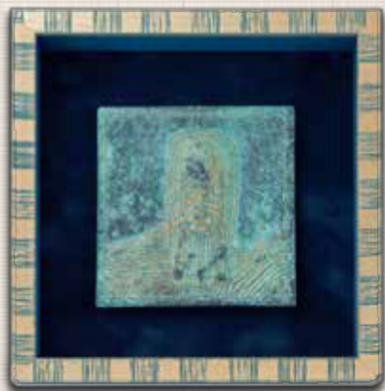
- トップアスリートのまち・北区…2面
- 【12歳以上の方対象】ワクチン接種予約枠追加のお知らせ…3面
- 病児・病後児保育室を新しく開設します…7面
- 北区体育協会スポーツ教室…8面

主催 北区教育委員会  
共催 北区  
協賛 (一社)王子青色申告会

## 第20回 人間国宝 奥山峰石と

# 北区の工芸作家展

北区飛鳥山博物館 特別展覧会



あまびえ様 [鍛金]金森三恵子



ペンダント「風韻」 [七宝]小林輝子



接合せ椿文様花器 [鍛金]奥山峰石



フクロテナガザル [鍛金]藤田政利



今を歩む [漆芸]繁昌孝二



黒楽茶碗 [陶芸]高橋和則



窓辺 [人形]岩本英子



茶盃 [陶芸]宮島正志

9月11日(土)~10月10日(日)

午前9時~[10月3日まで]午後6時 [5日以降]午後5時

※9月13日(月)・21日(火)・27日(月)、10月4日(月)は休館

場 北区飛鳥山博物館3階

飛鳥山アートギャラリー第1・2室、閲覧コーナー、体験学習室

### 出品作家 ※五十音順

浅井 盛征(彫金)	岩本 英子(人形)	太田 淑江(友禅)
奥山 峰石(鍛金)	金森三恵子(鍛金)	鎌倉 愛子(人形)
氣賀澤雅人(ガラス)	工藤 茂喜(木漆)	小林 輝子(七宝)
齋藤 照英(彫金)	高橋 和則(陶芸)	塚山 洋子(人形)
繁昌 孝二(漆芸)	藤江 聖公(彫金)	藤田 政利(鍛金)
前田 宏智(彫金)	松本 隆一(鍍金)	宮島 正志(陶芸)

もり\*みなこ(刺繍)  
[鍛金]金属に熱を加え、金鎚などで叩いて形作る技法  
[彫金]鑿(たがね)などで金属を彫って成形や図案入れをおこなう技法  
[鍍金]土・砂で作った鍍金型に溶かした金属を流し込んで加工する技法

北区在住の人間国宝・奥山峰石氏と、北区ゆかりの工芸作家たちの作品を一堂に会する本展は、今年で第20回を迎えます。回を重ねるなか、本展は伝統工芸から現代工芸まで、ジャンルを超えて優れた作品をご覧いただける特色ある展覧会として区内外に知られるようになりました。

節目となる今回は会場を3階に移し、例年とは一味違う雰囲気でご覧いただけます。初秋の飛鳥山で、各作品がもつ美の力を感じていただき、癒しのときをお過ごしください。※当館2階で渋沢×北区 青天を衝け 大河ドラマ館、1階で常設展示もご覧いただけます(有料)。

### ご来場の方へ

新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力をお願いします。

- 発熱、咳や喉の痛み、強い倦怠感や味覚・嗅覚異常などの症状がある方は入館をご遠慮ください。
- 入館時に検温、入館記録票のご記入をお願いします。 ■館内ではマスクを着用してください。
- 展示会場では入場人数を制限する場合があります。 ■団体(20名以上)でご来館の方は、少人数に分かれて展示をご覧ください。
- 今回、関連イベントや展示解説は実施しません。

問 北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内) ☎(3916)1133



北区飛鳥山博物館  
ホームページ

# トップアスリートのまち・北区

## ハンガリー代表選手がメダルを獲得しました!

区内で事前キャンプを実施したハンガリー代表選手が東京2020オリンピックでメダルを獲得しました。フェンシングは赤羽体育館、柔道は滝野川体育館で練習を行いました。  
※ハンガリー事前キャンプ情報はホームページをご覧ください。

問東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136  
HP [https://www.city.kita.tokyo.jp/ori\\_para/tokyo2020camp.html](https://www.city.kita.tokyo.jp/ori_para/tokyo2020camp.html)

### 金 フェンシング男子サーブル個人



シラギ・アーロン選手

オリンピック3大会連続で金メダルを獲得しました。

### 銀 フェンシング男子エペ個人



シクローシ・ゲルゲユ選手

若きエースの今後の活躍が楽しみです。

### 銅 フェンシング男子サーブル団体



フェンシング男子サーブル団体チーム

写真左からデンシ・タマシュ選手 ゲーメシ・チャナード選手  
サトマーリ・アンドラーシュ選手 シラギ・アーロン選手

### 銅 柔道男子90キログ級



トート・クリスティアン選手

北区との交流を数多く行ってくださいました。



フェンシング練習の様子



柔道練習の様子



# 8月30日(月)から9月5日(日)は 防災週間です

災害から命を守るために、日頃からいざという時への備えや行動を確認しておくことが大切です。  
今回は、大きな地震が起きた場合を想定した備えについてご自身や家族で確認してみましょう。

## 日頃の備え

### 生活用品の備蓄や避難時の持ち出し品を準備

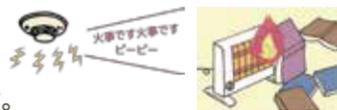
ライフラインや物流が停止した場合に備え、普段使用している食品や生活必需品を日常的に少し多めに備えておく「日常備蓄(ローリングストック)」をおすすめします。合わせて、避難時に持ち出せる量の非常食や生活用品等をリュックなどにまとめておきましょう。家族構成によって、備えておく品目や量は工夫しましょう。

#### <主な備蓄品、非常持ち出し品の例>

- 非常食(水、レトルト食品、缶詰、粉ミルク、離乳食)
- 生活用品(衣類、マスク、雨具、ティッシュ、ビニール袋、生理用品、おむつ)
- 救急医療品(常備薬・持病薬、ガーゼ、包帯、消毒薬)
- 防災用品(懐中電灯、乾電池、モバイルバッテリー、携帯ラジオ、手袋、ヘルメット、簡易トイレ袋、カセットコンロ・ボンベ)
- 貴重品類(現金、健康保険証、身分証)

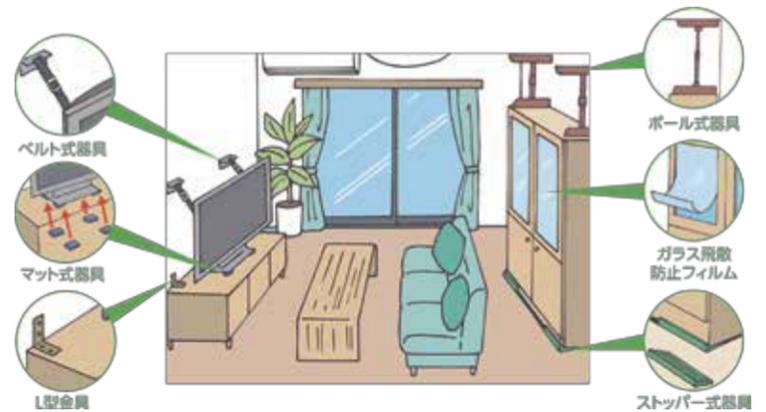
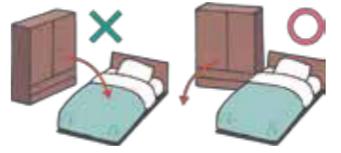
### 火災発生の早期発見と防止対策

火災の発生を阻止すること・拡大させないことが大切です。  
住宅用火災警報器や、強い揺れで自動的にブレーカーを切り、電力復旧時に発生しやすい通電火災を防ぐ感震ブレーカーを設置し、早期発見や発生防止のための備えをしておきましょう。



### 家具類の転倒・落下・移動防止対策

倒れたり落ちてきた家具が避難路を塞いだり、下敷きになって逃げ遅れてしまうことがあります。各種防止対策器具類の取り付けや家具の配置を工夫して備えておきましょう。



## 大きな地震が起きた時の行動

### Q.地震発生!どう行動すればいいですか

A. まず身の安全を第一に行動しましょう。机やテーブルの下に隠れしっかり脚を掴み、揺れがおさまるのを待ちましょう。揺れがおさまったら、落ち着いて次の行動をしましょう。

- 火の元の確認・始末
- 靴等を履く(割れたガラスなどでのケガを防止するため)
- 窓や扉を開けて出口を確保
- テレビやスマートフォンなどで正しい情報を確認
- 近所の方の安否確認をし、助けが必要な場合は協力し合って行動する。
- 避難が必要な時は、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。

### Q.避難が必要な時はどんなことに注意すればいいですか

A. 火災が起きている場合、火災とは反対方向にある大きな公園などの「避難場所」に避難しましょう。火災がおさまった後、火災や倒壊などにより自宅で生活できない時は近くの「避難所」に行きましょう。

避難時は、倒れた電柱などで道路が塞がり通行できない可能性があります。消防車などが火災や救助の現場に向かうための通路が優先的に確保されるよう、車は使わず歩いて避難しましょう。

ご自身の近くの「避難場所」や「避難所」などは、北区防災地図で確認しておきましょう。

### Q.ケガをしている人はどこに運んだらいいですか

A. 大きな地震が起きた時、北区では大きな病院の前などの決められた場所に「緊急医療救護所」(東京北医療センター、花と森の東京病院、明理会中央総合病院、赤羽中央総合病院、王子生協協会の5カ所)を開き、医師等がケガをされた方の処置などをします。

災害発生時に緊急医療救護所での医療救護活動に協力していただける看護師等を募集しています。詳しくは北区ホームページをご覧ください。



### Q.備えはしたけれど、いざ行動できるか不安です

A. 防災訓練に参加しましょう。8月末から11月頃にかけて、各自主防災組織(町会・自治会が母体)が大地震を想定した防災訓練を行います。コロナ禍でも感染防止対策に配慮し、いざと



いう時に自身や家族、地域の方向士で助け合い命を守ることができるよう備えていきましょう。各訓練の日時・会場・内容は、各自主防災組織が発行するお知らせ、ポスターなどをご覧ください。

北区防災センターでは、地震時の行動や対策に関する展示のほか、さまざまな防災体験プログラムを元消防職員の指導員が実体験を交えわかりやすく案内してくれます。ぜひ足を運んでみてください。



### 関連する参照先ホームページなどはこちら



北区ホームページ(防災関連)



北区ホームページ(医療救護活動支援看護師募集)



東京防災アプリ

問防災・危機管理課(記事全般) ☎(3908)8184  
北区防災センター(地震の科学館) ☎(3940)1811  
生活衛生課(医療救護活動関係) ☎(3919)0431

# 12歳以上の方対象

新型コロナウイルスワクチン接種担当課  
(以下は令和3年8月10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)

## ワクチン接種予約枠追加のお知らせ

8月28日(土)正午より、12歳以上の方を対象としたワクチン接種予約枠を追加します。インターネットまたは北区コールセンターからご予約ください。追加予約枠数は、確定次第、北区ホームページでお知らせします。なお、今回追加する予約枠につきましては、予約受付開始後、すぐに満枠になることが想定されますが、国からは接種を希望する方のワクチンを引き続き配分していくことが示されています。北区でもワクチンの供給に応じて予約枠を順次追加します。今後の予約枠追加情報などは、北区ニュースやホームページ等でお知らせします。

### 予約枠の追加情報

#### 【予約枠追加日時】

8月28日(土) 正午から

※1回目の接種予約を行うと、自動的に2回目の接種予約も行われます。2回目接種(1回目接種の3週間後)の予定も調整のうえ、ご予約ください。

#### 【対象の方】

12歳以上の方

#### 【追加する接種期間】

9月1日(水)～

#### 【ワクチンのメーカー】

ファイザー製ワクチン

※予約可能な医療機関は、予約の際に予約受付サイトにて「予約可能」と表示されます。また、北区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターでも予約可能な医療機関をご案内します。

### 副反応について

ワクチン接種後に頭痛や発熱などの副反応の症状が見られる場合、多くは2～3日でおさまりますが、接種後に気になる症状がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。

東京都では、接種後に副反応の症状が見られる場合、看護師・保健師等に相談できるコールセンターを設置しています。

東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター

☎(6258)5802 24時間対応(土・日曜、祝日を含む)

※以下の言語にも対応

英語・中国語・韓国語・ベトナム語・タガログ語・ネパール語・ビルマ語(ミャンマー語)・タイ語・フランス語・スペイン語・ポルトガル語

### ワクチン接種の予約方法

#### ◆インターネットで予約

北区の新型コロナウイルスワクチン接種のホームページから予約ページにお進みください。

<https://www.city.kita.tokyo.jp/wakuchin.html>



詳しくはこちら

#### ◆電話で予約

北区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターへおかけください。

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】平日: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・韓国語にも対応

※コールセンターが混み合うと、電話が繋がらないことがあります。しばらく時間を置いてかけ直していただくか、インターネットの専用予約サイトからお申込みください。

#### 【ワクチン接種の予約や北区ワクチン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:平日午前9時～午後7時(土・日曜、祝日は午前9時～午後5時)

※英語・中国語・韓国語にも対応

#### 【ワクチンの効果や副反応など一般的なお問い合わせ】

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

☎0120(761)770

受付時間:午前9時～午後9時(土・日曜、祝日も開設)

## 国保

### 新しい国民健康保険被保険者証を簡易書留郵便でお送りします

更新により、新しい被保険者証を世帯主あてに9月6日(月)以降順次郵送します。簡易書留郵便のため区内全域に配達終了するのは9月17日(金)頃になります。

【更新日】10月1日(金)

【有効期限】令和5年9月30日(土)

※該当しない場合がございます。

#### 【被保険者証の色】うぐいす色

保険証を受け取れなかった場合は郵便局の保管期間内に再配達を依頼するか、郵便局窓口でお受け取りください。郵便局での保管期間が切れ、保険証が北区に返戻された場合、「国民健康保険被保険者証 未着のお知らせ」を送付します。内容をご確認のうえ、お手続きください。

※保険証更新の詳細については北区ホームページをご覧ください。

問 国保年金課国保資格係 ☎(3908)1131

#### 特定保健指導が始まりました

現在実施している特定健康診査の結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)及びその予備群の判定を受けた方に、生活習慣を改善するための特定保健指導を

実施します。対象の方には、特定保健指導利用券を送付します。

北区国民健康保険以外の医療保険に加入している方の特定保健指導については、ご加入の医療保険者(保険証発行機関)にお問い合わせください。

#### ●特定保健指導とは

生活習慣の改善に向け、医師・保健師・管理栄養士などが、一人ひとりに合った行動目標を一緒に設定し、栄養・運動などの指導を中心としたサポートを行います。

#### 特定保健指導の対象者

腹囲	*追加リスク		④喫煙歴	対象	
	①血糖	②脂質 ③血圧		40～64歳	65～74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当		あり なし	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当				
上記以外で BMI≥25kg/m <sup>2</sup>	3つ該当		あり なし	積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当				
	1つ該当				

\*追加リスク基準値

①血糖 空腹時血糖または随時血糖 100mg/dl以上、またはHbA1c(NGSP値) 5.6%以上

②脂質 中性脂肪 150mg/dl以上、またはHDLコレステロール 40mg/d未満

③血圧 収縮期血圧 130mmHg以上、または拡張期血圧 85mmHg以上

※④喫煙歴の斜線欄は、判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味します。

問 国保年金課庶務係(区役所第一庁舎2階27番)

☎(3908)1193

## 国民年金

### 60歳以降も国民年金に加入できます

国民年金は原則として20歳以上60歳未満の方が加入する制度ですが、60歳になっても老齢基礎年金の受給資格期間である10年を満たしていない場合や、満たしていても過去に未納期間がある方などは、最長65歳まで任意加入することができます(高齢任意加入)。

ただし、老齢基礎年金の繰上げ支給を受けている方や共済年金・厚生年金に加入している方は任意加入できません。

高齢任意加入の受付は60歳になる誕生日の1日前からでき、手続きをした月の分から納付することになります。

また、昭和40年4月1日以前に生まれた方で、65歳になっても老齢基礎年金の受給資格を満たしていない場合は、70歳までの間、受給資格期間を満たすまで任意加入できます(特例高齢任意加入)。

高齢任意加入、特例高齢任意加入をする方は、原則として口座振替による納付となります。

※詳しくはお問い合わせください。

問 国保年金課国民年金係 ☎(3908)1139

北年金事務所 ☎(3905)1011

### 三井アウトレットパーク木更津行き 高速バス

王子駅南口発 時刻  
9:35 発 11:50 発

詳しくは⇒東京バス足立営業所  
TEL 050-3386-0700

または東京バス HP を御覧ください

運行会社: 東京バス(株) / 小湊鉄道(株)

〒114-0023 東京都北区滝野川 5-53-1

### 税理士法人 西川会計

相続税対策 争族対策  
遺言書作成 生前贈与

個別相談会開催しています

◆ 初回ご相談は無料です ◆

お問合せ TEL 03-3902-1200

担当: 資産税事業部

東京都北区赤羽南 2-4-15

地元北区で創業50年超

住所: 東京都北区志茂 4-39-5

60歳以上対象

サービス付き高齢者向け住宅

大浴場あり 東京メトロ 志茂駅 徒歩3分 入居一時金不要

月額利用料: 12.2万円～ 1K～2LDK (20.76㎡～57.98㎡)

「サンセゾン」3つの安心

①安否確認・緊急対応 1日1回の安否確認と緊急時にはお部屋まで駆け付けます。

②生活相談 24時間常駐するスタッフが日々の生活でのお困りごとに対応します。

③介護事業所併設 必要に応じて併設の介護事業所をご利用いただけます。

サービス付き そごう横浜店 資料請求・ご見学希望はこちら

高齢者向け住宅募集センター ☎0800-888-6186

この欄は北区の事業ではありませぬ

## 北区版アーティストバンク 公演

# 『ショウケースライブ2021』に招待

北区で活躍するアーティストを集約した「北区版アーティストバンク」の登録者を紹介する公演です。

**日** 9月23日(祝) 午後2時開演(1時30分開場)

**場** 滝野川会館大ホール(西ヶ原1-23-3)

**内** 駒崎万集(ウズベキスタン音楽)、浅葉裕文スウィングギタートリオ(ジャズ)、榎本玲奈(ピアノ)ほか多数のアーティストがリレー式に出演。

**定** 50名(抽選)  
※変更になる場合があります。

**申** 往復はがき(記入例参照。観覧希望人数(1通2名まで)、全員の氏名も記入、車イス席を希望する方はその旨も明記)で、9月5日(日)(必着)まで

**問先** 〒114-0003 北区豊島5-3-13 北区文化振興財団ココキタ「アーティストバンクPR公演」N係 ☎(6338)5711



駒崎万集  
ウズベキスタン  
音楽



浅葉裕文  
ジャズ  
ギタートリオ



榎本玲奈  
ピアノ

## 北区さんかく大学

# ケアとジェンダー

### 連続5回講座

～ケア役割のジェンダー不平等を見直し、新たな可能性を模索する～

社会に潜む家事・育児・看護・介護などの「ケア」の問題点にジェンダーの視点からアプローチし、「無理のないケア」を考えてみませんか。

**対** 原則全回出席できる方 **日** 内師 下表のとおり **定** 30名(申込順)

**申** 8月22日(日)午前9時からファクス、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込 ※当日、施設利用報告書(氏名・連絡先・検温など)の記入にご協力をお願いします。 ※保育(1歳以上未就学児。定員あり(抽選))希望の方は8月31日(火)までにお子さんの氏名・生年月日・性別をご連絡ください。結果については、9月2日(木)以降にお知らせします。 ※手話通訳希望の方は8月31日(火)までに申込

**問場先** 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](mailto:danjo-c@city.kita.lg.jp)

日程	内容	講師
第1回 9月18日(土)	なぜ女性はケア労働をするのか ～「名もなきケア責任」とジェンダー～	実践女子大学人間社会学部 准教授 山根純佳氏
第2回 10月2日(土)	家庭におけるケアと支配 ～「男らしさ」とケアは相容れないのか?～	大阪市立大学大学院文学研究科 准教授 平山 亮氏
第3回 10月9日(土)	ケア労働と女性 ～貧困率の男女差から読み解く～	和光大学名誉教授 竹信三恵子氏
第4回 10月17日(日)	介護を担う子どもたち ～ヤングケアラーと「お手伝い」を分ける視点～	成蹊大学文学部現代社会学科 教授 澁谷智子氏
第5回 10月23日(土)	ジェンダー視点からのケア再考 ～ふりかえりと意見交換を中心に～	東京家政大学非常勤講師 笹川あゆみ氏

**[時間]** 午後2時～4時

## 建物もあなたと同じ健康診断!

### 建築物防災週間 8月30日月～9月5日日

**①木造民間住宅耐震化促進事業**  
**対** 昭和56年5月以前に建築に着手した木造住宅の所有者  
**内** 耐震診断を無料で行うほか、耐震診断を受けた住宅で、「耐震補強設計」「耐震改修工事」「耐震建替え工事」の費用を一部助成

**②緊急輸送道路沿道建築物耐震化促進事業**  
**対** 緊急輸送道路沿いで、昭和56年5月以前に建築に着手し、道路幅の2分の1の高さを超える建築物の所有者  
**内** 耐震診断や耐震改修工事などの費用の一部を助成

**③マンション耐震化支援事業**  
**対** 昭和56年5月以前に建築に着手した分譲マンションの管理組合及び賃貸マンションの所有者  
**内** 分譲マンションは耐震アドバイザーから改修までの費用の一部助成、賃貸マンションは耐震アドバイザー・耐震診断の費用の一部助成

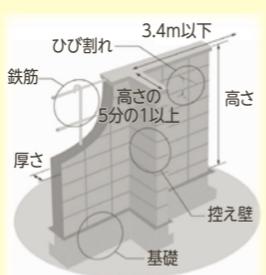
**④建物の定期調査・検査**  
建築基準法では、建物の適切な維持管理を目的とした定期報告制度を定めています。これは、建物の所有者(または管理者)に対し、建築士などの専門的知識を持つ資格者に現況調査を依頼し、その結果を報告するよう義務付けたものです。

**⑤ブロック塀等の安全点検・安全対策**  
以下のチェックリストを使用して、自宅のブロック塀の危険度を確認しましょう。

- 塀の高さが2.2mを超える
- 塀の厚さが10cm未満(塀の高さが2.0mを超える場合は厚さが15cm未満)である
- 塀の高さが1.2mを超える場合に、塀の長さ3.4m以下ごとに高さの5分の1以上突出した控え壁がない
- コンクリートの基礎がない
- 塀に傾き・ひび割れなどがある

※一つでもチェックがつかないと地震時に倒壊する恐れがあります。鉄筋が入っているかどうかも含めて専門家などに相談しましょう。

**⑥ブロック塀耐震アドバイザー派遣事業**  
危険なブロック塀の点検に専門家を無料で派遣します。  
**対** 道路等に面する高さが1.0mを超えるブロック塀の所有者等 **内** ブロック塀の調査と助言



ひび割れ 3.4m以下  
鉄筋 高さの5分の1以上  
高さ  
厚さ  
控え壁  
基礎

**⑦ブロック塀等安全対策支援事業**  
**対** 道路等に面する高さが1.0mを超える危険なブロック塀等  
**内** 危険なブロック塀等(万年塀、レンガ造、大谷石造の塀を含む)の除却、改善及び建替え工事の費用を一部助成

**⑧がけ・擁壁改修アドバイザー派遣事業**  
がけ・擁壁を対象にアドバイザーを無料で派遣します。  
**対** 高さ2.0mを超える擁壁等(道路などに面する場合1.5m以上)の所有者等  
**内** 現地調査と擁壁等の現状の問題点や今後の改修等を助言

**⑨がけ・擁壁の安全対策支援事業**  
**対** 高さ2.0mを超える擁壁等(道路等に面する場合1.5m以上)の所有者等  
**内** がけ・擁壁の改善工事費用の一部を助成

**⑩土砂災害対策支援事業**  
**対** 土砂災害特別警戒区域内にある住宅などの所有者  
**内** 改修工事の費用の一部を助成

=以下、共通=  
※各助成を受けるには一定の条件があり、事前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。  
**問先** [④以外について] 建築課構造・耐震化促進係(区役所第一庁舎7階7番) ☎(3908)9176・1240  
**問先** [④について] 建築課設備審査担当(区役所第一庁舎7階11番) ☎(3908)9184

## 9月の健康に関する事業

(予)…予約制

北区保健所 ☎(3919)3101 FAX(3919)5163

区分	対象	実施日	受付時間	結果日
※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	7日(火)	午前9時～午後3時	13日(月)以降
		14日(火)		21日(火)以降
		28日(火)		10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。  
◎令和3年度は、新型コロナウイルス感染症予防対策として保健所では肝炎検査を行わないことになりました。北区から委託を受けた医療機関で肝炎検査は行えますので、保健予防課結核感染症係(☎(3919)3102)に電話でお申込みください。  
◎HIV検査・梅毒検査は新型コロナウイルス感染症予防対策として令和3年5月より中止しています。平日夜間、土・日曜の検査をご希望の方は、「東京都新宿東口検査・相談室」(☎(6273)8512)で、予約制により検査を実施しています。

9月の電話相談	1日 内科	3日 眼科
	6日 婦人科	8日 内科
	13日 外科	10日 耳鼻咽喉科
	20日 休み	17日 整形外科
	27日 内科	24日 外科
		29日 皮膚科

**+** 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

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3年11月～令和4年1月の方。4日間とも同一内容)	王子	1日(水)・15日(水)	
	赤羽	3日(金)・17日(金)	
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	8日(水)	
	赤羽	2日(木)	
	滝野川	14日(火)	
ツインズ・イン・北区(多胎児の会)(予)	王子	16日(木)	
	滝野川	10日(金)	
2歳児歯科健康診査(予)	王子	28日(火)	
	赤羽	24日(金)	
精神保健相談(予)	王子	17日(金)	
	赤羽	30日(木)	
	滝野川	3日(金)	
専門医相談(依存症等)(予)	滝野川	10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。



**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

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。最新情報は北区ホームページをご覧ください。区の仕事・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3回 東京都北区環境審議会

日 8月30日(月) 午後2時から  
場 区役所第一庁舎4階第二委員会室  
内 「北区環境基本計画」の改定に係る事項について ほか 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

### ◆(仮称)北区立都の北学園学校経営検討委員会第5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27日(金) 午後6時30分～8時  
場 神谷中学校体育館  
内 校歌・校章の作成についての検討  
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ  
問 教育政策課 ☎ (3908) 9279

### ◆住居表示の届出(新築届・名称変更届)

建物を新築、新設、建て替えをしたときには、「新築届」が必要です。また、共同住宅などの名称を変更したときには「名称変更届」が必要です。住居表示の決定までには日数がかかりますので、余裕をもって届出をお願いします。なお、新築届の決定時にお渡しする住居表示のプレートは玄関や門扉などにお貼りください。  
住居表示のプレートが破損・汚損した場合は、王子区民事務所で無料再交付をしています。詳しくはお問い合わせください。  
※「街区表示板」の破損などを見かけた場合もご連絡ください。  
【届出できる方】建物などの所有者、建設・不動産業者などの関係者の方  
【受付場所】戸籍住民課王子区民事務所(区役所第二庁舎)、赤羽区民事務所(赤羽1-1-38)、滝野川区民事務所(西ヶ原1-23-3滝野川会館1階)  
【必要書類】新築届…届出書、案内図、配置図、各階平面図、敷地求積図  
名称変更届…届出書、案内図  
※詳しくは、北区ホームページをご覧ください。  
問先 戸籍住民課王子区民事務所  
☎ (3908) 8746

### ◆点字ブロック点検・検証調査活動説明会のお知らせ

対 区内在住、在勤、在学の方(視覚障害者の方歓迎) 日 9月18日(土) 午前10時30分～11時30分 ※当日はライブ配信も行いますので、希望の方はご連絡ください。  
場 赤羽文化センター3階第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)  
内 区内で実施した点字ブロック調査活動紹介、内容説明及び検証活動参加者の募集をします。 申 当日、直接会場へ  
問 認定NPO法人ことばの道案内  
☎ (3916) 6160  
EM event@kotonavi.jp

## 休館

●赤羽文化センター  
日 ①9月13日(月) ②9月21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

●障害者福祉センター  
日 9月20日(祝)・23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

●田端文士村記念館  
日 9月20日(祝)～10月1日(金)  
内 設備点検及び展示替えのため休館します。  
問 田端文士村記念館(月曜休館)  
☎ (5685) 5171

●北区ふるさと農家体験館  
日 10月1日(金)  
内 茅葺き屋根の維持・管理のため燻煙作業を行います。当日の施設利用・見学はできません。  
問 北区飛鳥山博物館管理運営係  
☎ (3916) 1133

## 募集

### ◆生活援助員研修受講生募集～家事のスキルを活かして介護の現場で働いてみませんか～

高齢者のご自宅に訪問し、掃除や洗濯などの家事のお手伝いができる資格を取得できます。 ※オンライン受講も可  
対 区内在住で18歳以上の全回参加可能な方  
日 場 下表のとおり  
内 介護保険制度の理解、生活援助のための知識と技術 ほか(最終日の研修終了後)区内訪問介護事業所のPRを行います。  
定 20名(抽選)  
費 3,000円(テキスト代など)  
申 はがきまたはファクス(記入例参照。Eメールアドレス(集合研修希望者は記入不要)、「集合研修・オンライン研修・どちらでもよい」のいずれか及び受講理由も記入)で、9月27日(月)(必着)まで  
問先 〒114-8508(住所不要)介護保険課  
☎ (3908) 1286 FAX (3908) 9257

日程	会場
10月12日(火)	北とびあ7階第一研修室
10月14日(木)	北とびあ13階飛鳥ホール
10月19日(火)	北とびあ7階第二研修室
10月21日(木)	北とびあ13階飛鳥ホール
10月26日(火)	北とびあ14階カナリアホール
10月28日(木)	北とびあ7階第二研修室

[時間]午前9時30分～正午

## 講座・催し

### ◆赤羽文化センター区民講座 わたしのまちの多文化を知ろう、感じよう、考えよう(ベトナム編)

対 区内在住、在勤、在学の方  
日 9月26日(日) 午前10時～正午  
内 ベトナム出身の方からベトナム文化や日本での生活などを学びます(一部交流あり)。  
師 非営利チャリティー団体BETOAJI(ベトナム) [協力]在日ベトナム人協会  
定 10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15日(水)(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



写真提供 在日ベトナム人協会

### ◆中央公園文化センター講座

①区民講座「撮りたい写真を撮ろう!～気楽に学ぶカメラ講座～」  
対 区内在住、在勤、在学の方で一眼レフカメラ(ミラーレス含む)をお持ちの方  
日 10月1日～22日 毎週金曜 計4回 午前10時～正午  
内 自分の撮りたいものを目的に合わせて上手に撮影するコツを学びます。  
師 フォトグラファー 猪狩達也氏  
定 10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22日(水)(必着)まで



### ②歴史講座「分断と統合のアメリカ合衆国史Part2～第2次世界大戦後～」

日 10月9日・16日 各土曜 計2回 午後2時～4時  
内 ①覇権国家となったアメリカ合衆国 ②パクス・アメリカーナ(アメリカの平和)の終焉と変容  
師 順天堂大学非常勤講師 小林克則氏  
定 20名(抽選) 費 3,000円(2回分)  
申 はがき、ファクス(記入例参照)、Eメール(申込コード)、電話または直接窓口で、9月28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  
EM chubun-kouza@kita-bunka.com



申込はこちら

### ◆滝野川文化センター区民講座 「もしもあなたが病気で手術を受けることになったら…」

対 区内在住、在勤、在学の方  
日 9月25日(土) 午前10時30分～正午  
内 手術前の準備について看護師がお話しします。 師 都立駒込病院 手術看護認定看護師 小野寺玲子氏 定 25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11日(土)(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

### ◆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

サポート会員が子育て世帯の育児を支援する事業です。この養成講座を修了された方がサポート会員として登録できます。  
対 20歳以上の方  
日 9月24日(金)・25日(土) 午前9時30分～午後4時30分  
場 北とびあ7階701号室、8階805会議室  
内 子どもの成長・心の発達・安全・遊び・子育て支援について  
※保育士・幼稚園教諭・看護師・保健師・社会福祉士の資格をお持ちの方は、一部受講免除及び個別登録が可能です。  
師 保育士・消防署職員・社会福祉士  
定 20名(申込順)  
申 9月17日(金)までに電話申込  
問 先 北区ファミリーサポートセンター  
☎ (3912) 1909

### ◆「見る」、「聞く」ことのご不便な方も一緒に楽しめるバリアフリー映画会(手話通訳あり)

対 障害(ご不便)のある方優先。一般の方も可  
日 9月12日(日) ①午前10時～12時30分 ②午後2時～4時30分 ※①②同一内容  
【演目】天国からのエール  
【企画・運営】北区図書館活動区民の会  
定 15名(申込順)  
申 8月20日(金)から電話、または申込書(図書館にあります。図書館ホームページからもダウンロードできます)に記入し、ファクスで申込 ※日常付き添いを必要としている方は、付添人1人のみ入場可。会場にヒアリンググループがあります。  
問 場先 中央図書館図書係(十条台1-2-5)  
☎ (5993) 1125 FAX (5993) 1044

### ◆図書館で読書会

日 9月11日(土) 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 参加者同士で課題本についての感想を話し合います。一人で読むのとはまた違った本の読み方を楽しむ会です。小中高生の参加も大歓迎です。今回の課題本は『ワンダー』(R・J・パラシオ/作 中井はるの/訳)です。  
【あらすじ】オーガストは普通の男の子。ただし、顔以外は。生まれつき「普通じゃない」顔のオーガストは、10歳で初めて学校に通うことに。オーガストを避ける生徒がいる一方、オーガストの話面白いと感ずる同級生も少しずつ増えていく。そんな時、夏のキャンプで事件が起こり…。心ふるえる感動作です。  
申 当日、直接会場へ  
問 中央図書館事業係 ☎ (5993) 1125



「ワンダー」 R・J・パラシオ/作 中井はるの/訳 ほるぷ出版

# スポーツ

**◆ランニング初心者大歓迎!仲間と一緒に気持ちよく外を走ってみませんか?**  
赤羽体育館「Fun♪Fun♪ランニング」

**対**区内在住、在勤、在学で16歳以上の方  
**日**9月12日(日) 午前10時~11時  
※雨天中止  
**師**ルネサンストレーナー  
**定**15名(申込順) 費500円  
**申**8月20日(金)10時から電話申込  
**問**場先赤羽体育館(志茂3-46-16)  
☎(3901)3144

**◆区民体育大会なぎなた競技**

主催 北区・北区体育協会

**対**区内在住、在勤、在学の小学生~6歳以下の経験者 ※9月からの長期教室に参加すれば未経験者も可  
**日**11月14日(日) 午前10時から  
**場**滝野川体育館第一武道場(西ヶ原2-1-6)  
**費**2,000円 ※経験者は稽古着、袴を着用  
**申**Eメール(記入例参照)で、8月31日(火)(必着)まで  
**問**先北区なぎなた連盟 加藤  
EMwheat@darkcyan.club.ne.jp

## ◆「北区Day」東京武蔵野ユナイテッドFC

後援 北区

**①親子サッカーひろば**  
**対**区内在住、在勤、在園の4歳以上の未就学児とその保護者  
**日**9月18日(土) 午後0時20分~1時20分  
**内**親子が天然芝のグラウンドで、サッカーを通じていっしょに遊び、走り、蹴る。親子が協力して参加する各種プログラムで、最後は参加者全員でミニゲームを楽しみます。  
**定**親子30組、60名(申込順)  
※保護者の参加は1名のみ、参加者以外の見学は可  
**費**1組300円(保険料)  
**申**8月27日(金)午前10時から右記コードより申込  
**②北区民特別招待**  
**対**区内在住、在勤、在学の方  
**日**9月18日(土) 午後3時試合開始  
**内**JFL第23節「東京武蔵野ユナイテッドFC VS ソニー仙台FC」  
**申**当日、直接会場へ  
※区内在住、在勤、在学が分かる身分証のご提示をお願いします。  
=以下、①②共通=  
**場**味の素フィールド西が丘(西が丘3-15-1)  
**問**東京武蔵野ユナイテッドFC 道又  
☎0422(51)7751

**◆弓道初心者教室**

後援 北区体育協会

**対**区内在住、在勤、在学の中学生以上の方  
**日**9月4日(土)~10月5日(火) 毎週火・土曜 計10回 午後6時30分~9時  
**場**赤羽体育館弓道場(志茂3-46-16)  
**師**北区弓道連盟指導員 定30名(申込順)  
**費**一般5,000円、中高生2,500円(初日に集金)  
※用具は連盟で用意します。  
※運動しやすい服装(靴下か足袋着用)でお越しください。  
**申**往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、8月30日(月)(必着)まで  
**問**先〒114-0016 上中里1-43-10 成田 ☎080(5926)1685  
EMkumonokane@gmail.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

**令和4年度区立幼稚園・こども園(幼稚園枠)園児募集方針**

**[募集方針]**①応募幼児数が当該園の定数を上回った場合は抽選となります。ただし、応募幼児の兄または姉が当該園の4歳児クラスに在園中の場合、当該幼児は無抽選となります。②応募幼児数が1学級10名以下ときは、原則として新たな学級編制を行いません。その場合は他園へ変更していただきます。また、4歳児の学級編制を行った場合でも、4歳児の園児数が10名以下になった幼稚園は、原則として翌年度の園児募集を行いません。  
**[申込案内の配付]**9月17日(金)から各区立幼稚園・こども園、学校支援課(滝野川分庁舎1階)、子ども家庭支援センター(王子6-7-3)及び区民事務所など  
**[申込受付期間]**10月5日(火)・6日(水)  
※詳しくは、私立幼稚園園児募集とともに今後の北区ニュースでお知らせします。  
**問**学校支援課学校支援係  
☎(3908)9293

## ぱくぱく子どもごはん講習会(個別相談)

**対**区内在住で令和2年8月~令和2年10月生まれのお子さんの保護者(保育なし)  
**日**9月15日(水) 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701ホール(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**20名(申込順)  
**申**8月25日(水)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 詳しくはこちら

## 外遊び×未来の人育てプロジェクト「伸びる子どもは遊んで育つ」

令和3年度北区政策提案事業

**対**3歳くらいから小学校低学年の保護者、子育て支援に関わる方、興味・関心のある方  
※区内在住、在勤、在学の方優先  
**日**9月23日(祝) 午後2時30分~4時30分(2時受付開始)  
※9月25日(土)には公園遊びデーのオプション有  
※詳しくはホームページをご覧ください。  
**場**滝野川西ふれあい館8階多目的ホール(滝野川6-21-25)  
**師**発達支援[kids sense] 茂木厚子氏  
**定**会場受講100名、オンライン受講100名(いずれも申込順)  
**費**500円(申込専用サイト内で支払い)  
**申**9月20日(祝)までに右記コード(パスワード:kita309)から申込  
**問**北区で子どもの遊ぶ場をつくる会  
☎090(1767)9094  
**HP** https://kita-asobo.jimdofree.com/  
**EM** kitaasobo@gmail.com

## 親子の外遊びを応援!まだまだ水遊び!

**●袋町公園(赤羽北3-11-10)**  
**日**9月5日(日)  
**[時間]**午前11時~午後4時30分  
**●中央公園拡張部(十条台1-2-5)**  
※中央図書館横  
**日**9月6日(月)・13日(月)・19日(日)・20日(祝)・27日(月)  
**[時間]**午前10時30分~午後5時  
※詳しくはホームページをご覧ください。  
=以下、共通=  
**申**当日、直接会場へ  
**問**北区で子どもの遊ぶ場をつくる会  
☎090(1767)9094  
子ども未来課次世代育成係  
☎(3908)9097  
**HP** https://kita-asobo.jimdofree.com/

## オリンピック中村真衣の笑顔があふれる水泳教室

**対**①区内在住の泳ぎが苦手な小学1・2年生  
②区内在住の100m個人メドレーで余裕を持って泳げる小学3~6年生  
**日**9月23日(祝) ①午前11時~正午 ②午後1時30分~2時30分  
**内**元オリンピック選手による水泳教室。オリンピックのメダルに触れることができます。  
**師**中村真衣氏  
**定**各20名(抽選)  
**申**往復はがき(記入例参照。①②の別、性別も記入)で、9月6日(月)(必着)まで  
**問**場先〒114-0032 中十条1-5-6 十条台小学校温水プール事務所  
☎(5993)8337  
**HP** https://jyujyodai-pool.jp

## 「親子で学ぶ平和バスツアー(行ってみよう、見てみよう)」募集

北とびあ前の平和祈念像をはじめとした区内の平和に関する史跡を、解説をまじえながら散策します。  
**対**区内在住、在学の小学生と保護者  
**日**10月9日(土) 午前9時30分~正午(雨天決行)  
**定**8名(抽選)  
**申**往復はがき(記入例参照。希望者全員の氏名、住所、電話番号を記入)で、9月15日(水)(必着)まで  
**問**先〒114-8508(住所不要)総務課総務係  
☎(3908)8623

## 文化庁伝統文化親子教室「茶道 華道」松風会

後援 北区教育委員会

**対**区内在住、在学の小学生~中学生と保護者(子どものみの参加可)  
**日**9月20日~令和4年1月30日 原則日曜、祝日 計10回 午前9時30分~11時  
**場**北とびあ9階和室・会議室

**内**茶道・華道の基本からの実技指導  
北とびあ華道展に参加  
**定**15名(抽選)  
**費**1名につき茶道1回500円、華道1回800円  
**申**往復はがき(記入例参照)で、9月6日(月)(必着)まで  
**問**先〒114-0034 上十条5-37-5 松風会 上田  
☎090(2173)0716

## 卒乳準備講座

後援 北区

**対**区内在住の卒乳を考えている母親(お子さんの同伴可)  
**日**9月24日(金) 午前10時~11時(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**母乳育児の卒業に向けての時期と方法について  
**師**助産師 定16名(抽選)  
**費**550円(当日支払)  
**申**8月20日(金)~9月10日(金)にEメール(件名に「卒乳準備講座参加希望」、本文に参加者氏名を記入)またはTwitter北区助産師会@kitakumidwifeの申込フォームから申込  
**問**(公社)東京都助産師会北地区分会 村上  
☎090(6504)4047  
EMkita.ku.midwife@gmail.com

## 産業技術高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会

**①「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・中学生  
**日**10月16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  
**②「飛行機の構造を学ぼう!」**  
**対**中学生  
**日**10月23日(土) 午前10時~午後4時  
**内**飛行機の構造や動翼の動きを学習した後、実機を使用して動翼の実際の動きを確認し計測機器の取扱いを学びます。  
**師**同校教員  
**定**10名(抽選)  
**費**1,500円  
=以下、①②共通=  
**申**①9月30日(木) ②10月7日(木)までに同校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。9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



## 病児・病後児保育室を新しく開設します



病児・病後児保育とは、仕事などのため家庭で保育ができない保護者に代わり、病中または病気の回復期にある児童の保育を行う事業です。現在運営している東京北医療センターとキッズタウン東十条保育園に加え、新たに2施設で病児・病後児保育を開始します。

※対象者及び利用方法など、詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問 保育課私立保育園係(区役所第一庁舎2階2番)

☎ (3908)1333



詳しくはこちら

施設名称	(仮称)病児・病後児保育室にじいろ	駒込病院病児・病後児保育室「ろびん」
開設日	10月4日(月)	10月1日(金)
所在地	にじいろ保育園志茂内(志茂1-19-11)	都立駒込病院内(文京区本駒込3-18-22)
利用日時間	月～金曜(祝日、年末年始を除く) 午前8時～午後6時	月～金曜(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時30分
対象者	満1歳から就学前までの病児・病後児	生後4か月から小学3年生までの病児・病後児
定員	5名	2名(令和4年度から4名に拡大予定)
利用料	一人1日2,000円(別途昼食代500円)	一人1日3,000円(昼食提供なし)

## 「2021年度おうちで食育体験!理科で食育withお茶の水女子大学」

### 動画(第1弾)を公開します

お茶の水女子大学の協力により、親子で楽しめる食育の動画を作りました。お子さんと一緒に、理科の不思議を体験しながら、簡単な調理を楽しめます。動画では、お茶の水女子大学の露久保美夏先生が、おいしくて不思議な、右記のメニューの作り方やひみつを、分かりやすくご紹介しています。手軽な材料を使い、ご自宅のキッチンですぐに真似できるものばかりですので、お子さんと一緒にぜひご覧ください。



露久保美夏先生

- キラキラ!琥珀糖
- さつまいもだけ!
- 甘〜い水飴
- 不思議!かたいお肉をやわらかくする方法



— 昨年度の動画も公開中! —

- 第1弾  
さいて食べよう!美味しいチーズ 外3品
- 第2弾  
カラーチェンジ!カラフル焼きそば 外3品

動画は、北区ホームページ及びYouTube北区公式チャンネルでご覧いただけます。また、北区ホームページで、動画に関するアンケートを実施します。動画を見た感想や、取り上げてほしいテーマなどについて、ぜひご意見をお寄せください。12月には、第2弾の動画の公開を予定しています。お楽しみに!

HP <https://www.city.kita.tokyo.jp/k-suishin/2021rika-douga.html>



詳しくはこちら

## 北区が一番 長生きするなら



### 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 9月16日(木) 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(北とびあ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説明後、希望者の登録申請を行います。

[持ち物] 介護保険被保険者証

定 8名(申込順)

申 8月20日(金)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

## おたっしや教室説明・体験会(体操図付き手ぬぐいプレゼント!)

対 区内在住の65歳以上で、おたっしや教室を受講したことがなく、医師から運動制限を受けていない、おひとりでご参加できる方 日 場 定 問 先 下表のとおり

日時	会場	定員(申込順)	申込・問い合わせ
9月7日(火) 午前10時～11時 (9時30分から受付開始)	ぶらっとほーむ桐ヶ丘(桐ヶ丘1-6-2-101)	15名	ぶらっとほーむ桐ヶ丘 ☎ (3908)1277
9月7日(火) 午前10時～11時30分 (9時30分から受付開始)	北とびあ13階飛鳥ホール	50名	長寿支援課 ☎ (3908)9017
9月10日(金) 午後1時～2時15分 (0時30分から受付開始)	飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1)	15名	
9月14日(火) 午後2時～3時30分 (1時30分から受付開始)	赤羽会館4階大ホール(赤羽南1-13-1)	50名	
9月14日(火) 午後2時～3時 (1時30分から受付開始)	ぶらっとほーむ滝野川東 (滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階)	15名	ぶらっとほーむ滝野川東 ☎ (5974)2540

内 笑顔で長生き調査、おたっしや教室の無料体験(簡単なストレッチと筋力アップ体操)、教室説明、応募受付

[持ち物] 運動に適した服と靴(飛鳥晴山苑、ぶらっとほーむ桐ヶ丘のみ室内履き)タオル、飲み物、筆記用具、マスク

申 8月23日(月)午前9時から電話申込(申込順)

## 「おたっしや教室」参加者募集!! ～運動と仲間づくりで、からだも脳もまだまだ元気!～

問 先 〒114-8508(住所不要)長寿支援課  
☎ (3908)9017

運動指導員や看護師など専門のスタッフが、体力測定や指導にあたり、終了後は教室の仲間と運動を続けられる自主グループづくりを目指します。

対 区内在住で65歳以上の方 ※平成30年度～令和2年度に参加している方やデイサービスなどの通所系サービスを利用している方は参加できません。また、運動教室のため次の①～⑤に当てはまる方は原則として参加できません。

- ①6カ月以内に脳卒中や心臓発作を起こした方、心臓の手術をした方
- ②急性期の肺炎・肝炎で現在治療中の方
- ③糖尿病が原因で視力や腎機能が低下している方
- ④「重い高血圧」(安静時の血圧の上180以上、下110以上)の方
- ⑤主治医から運動を制限されている方

※高齢者あんしんセンターが面談等で体調の確認をすることがあります。

日 場 下表のとおり

おたっしや筋力アップ体操教室  
(筋力アップ体操を中心に運動する習慣を身につけます)

日程(いずれも計20回)	会場
10月29日～令和4年3月25日(12月31日、2月11日を除く) 毎週金曜 午前10時～11時30分	ルネサンス赤羽 (赤羽西1-6-1パルロードII4階)
10月25日～3月28日(1月3日・10日、3月21日を除く) 毎週月曜 午後2時～3時30分	ジェクサー赤羽(赤羽南2-9-47)
10月29日～3月25日(12月31日、2月11日を除く) 毎週金曜 午後1時30分～3時	桐ヶ丘やまぶき荘(桐ヶ丘1-16-26)
10月28日～3月17日(12月30日を除く) 毎週木曜 午前10時～11時30分	北とびあ14階スカイホールほか
10月27日～3月30日(11月17日、12月29日、2月23日を除く) 毎週水曜 午後1時30分～3時	セントラルウェルネスクラブ東十条 (東十条1-24-5)
10月20日～3月23日(11月3日、12月29日、2月23日を除く) 毎週水曜 午前10時～11時30分	東急スポーツオアシス 十条24Plus (上十条2-13-1ガーデニアビル2階)
10月22日～3月18日(12月31日、2月11日を除く) 毎週金曜 午前10時30分～正午	飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1)

### 元気アップマシントレーニング教室

(トレーニングマシンを使い、無理なく足腰の筋力を強化し、介護予防につなげます)

日程(いずれも計40回)	会場
10月29日～令和4年3月29日 (11月23日(祝)、12月28日(火)・31日(金)、2月11日(祝)を除く) 毎週火・金曜 午前10時～11時30分	桐ヶ丘やまぶき荘(桐ヶ丘1-16-26)
10月22日～3月22日 (11月23日(祝)、12月28日(火)・31日(金)、2月11日(祝)を除く) 毎週火・金曜 午後1時30分～3時	飛鳥晴山苑(西ヶ原4-51-1)

※お住まいの近くの会場をお選びください。

定 各会場15～20名程度(抽選)

費 「おたっしや筋力アップ体操教室」…2,000円

「元気アップマシントレーニング教室」…4,000円

(いずれも一括払い(1回でも参加した方は利用料をご負担いただきます))

申 はがき(記入例参照)で、9月22日(水)(必着)まで

※いずれか1会場のみ申込可

※抽選結果は10月4日(月)頃に通知予定

# 北区体育協会 スポーツ教室

対日場定費下表のとおり

申往復はがき(記入例参照。緊急連絡先も記入)またはホームページで、8月30日(月)(必着)まで  
問先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会  
☎(3940)1848 HP <https://kitacity-taikyo.jp/>



教室名	対象	日程	時間	場所	定員(抽選)	費用
ジュニアスイミング	区内在住の小学生	9月26日~12月5日(10月10日、11月14日、21日を除く) 毎週日曜 計8回	午前9時10分~10時40分	パノラマプール十条台 (中十条1-5-6)	60名	6,600円
アクアピクス女性 (夜の部)	区内在住、在勤の 18歳~75歳の女性	9月28日~11月9日 毎週火曜 計7回	午後7時~8時		40名	6,500円

# シルバースポーツ大会

対日場定申下表のとおり

問先 スポーツ推進課スポーツ支援係(北とぴあ10階)  
☎(5390)1135 FAX(5390)1137



大会名	対象	日程	会場	内容	定員 (申込順)	申込方法
シルバー 野球大会	60歳以上の方で 構成するチーム	9月19日(日)・26日(日)、10月3日(日)・17日(日) (予備日10月24日・31日) 計4日 ※試合 午前9時~午後5時(予定) ※開会式 9月19日(日) 午前8時から	新荒川大橋野球場 C面(赤羽3-29先)	トーナメント方式	12チーム	1チーム10名以上とし、所定の申込用紙(スポーツ支援係にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)に記入して、8月31日(火)までにファクスまたは直接窓口で申込(窓口申込は月~金曜 午前9時~午後5時)
シルバー サッカー大会	60歳以上の方で 構成するチーム	9月18日(土) 午前8時30分~午後5時30分	赤羽スポーツの森公園 競技場 (赤羽西5-2-27)	3チームずつの リーグ戦 リーグの同順位 による順位戦	6チーム	1チーム13名以上24名以内とし、所定の申込用紙(スポーツ支援係にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)に記入して、8月31日(火)までにファクスまたは直接窓口で申込(窓口申込は月~金曜 午前9時~午後5時) ※区内在住の方の個人参加申込あり
シニア 輪投げ大会	60歳以上の方 5名で構成する チーム	10月8日(金) 午前9時15分~午後5時	滝野川体育館 1階アリーナ (西ヶ原2-1-6)	各チーム、合計 点数で順位決定	48チーム	地域のシニアクラブを通して、8月31日(火)までに電話またはファクスで申込(電話申込は月~金曜のみ受付) 問先 北区シニアクラブ連合会 ☎・FAX(3914)5194

## 安全・安心 快適コーナー STOP! ATMでの携帯電話

区役所の職員を名乗り、「医療費が還付される」などとうそを言ってATMに誘い出し、送金させて預金をだまし取る還付金詐欺が今年に入り急増しています。手続きを装って携帯電話を介して、ご高齢の方にATMを操作させるのが特徴です。

- 詐欺被害に遭わないために、携帯電話で通話しながらのATMの操作はやめましょう。
- 区役所の職員等が携帯電話を介して、ATMの操作を指示することは絶対にありません。

毎月20日は「北区安全・安心の日」!

問生活安全担当課 ☎(3908)1121



## 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

●社交ダンス「シルエット」 対 初心者~中級者 日 毎週木曜 午前10時~正午  
場 赤羽会館 費(入)2,000円、1ヵ月4,000円  
[PR] 若手講師の基本重視で丁寧指導。会員笑顔で和気あいあい  
問 星野 ☎080(1190)3865

●エアロ・ワン エアロビクスとストレッチ 対 40代~80代の女性 日 毎月3~4回水曜 午前9時30分~11時30分 場 元気ぶらざ 費 1ヵ月2,000円 [PR] リズムに乗って動き心と体をリフレッシュ!無料体験歓迎  
問 若林 ☎090(6541)1596

●仏像彫刻芸会 日 毎月2・4火曜または金曜 午後1時~4時 場 北とぴあ 費(入)1,000円、1回3,300円 [PR] 初心者歓迎。日本の美しい仏像を彫りませんか  
問 古島 ☎090(8518)0833

●さわやか詩吟の会 対 初心者 日 毎月第1・2・3水曜 午前10時~正午 場 中央公園文化センター 費 1ヵ月3,000円 [PR] 懐かしい漢詩を読んで、大きな声で吟じてみましょう  
問 田中 ☎090(6483)5558

## (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)

当財団では、新型コロナウイルス感染予防対策を講じて開催しています。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。



### 北とぴあ国際音楽祭2021参加公演

- 詳しくはHPへ
- 11/4(木)19:00 北とぴあ つつじホール  
パロッド・ランペット・コンサート・ジャパン 特別コンサート
  - 11/12(金)14:00 北とぴあ つつじホール  
レオナルド・ブラーボ&近藤久美子 タンゴデュオ ~ブエノスアイレスの街角~
  - 11/13(土)15:00 北とぴあ つつじホール  
Power of Voice ~草原の歌・高原の歌 "モンゴル民謡&スイスヨーデル" ジョイントコンサート
  - 11/14(日)11:30/14:30 北とぴあ つつじホール  
クラシックギターで奏でる J.S.バッハ:無伴奏チェロ組曲 全曲演奏会
  - 11/23(祝)17:00 北とぴあ つつじホール  
What Price Confidence ~エルンスト・クルシェネク 没後30年によせて~
  - 11/25(木)12:30/15:00 旧古河庭園・洋館  
モーツァルト、ベートーヴェン、フンメルを魅了した楽器 マンドリン・セレナーデ!with フォルテピアノ
  - 12/1(水)12:00/15:00 旧古河庭園・洋館  
クロード・ル・ジュヌのシャンソン ~フランス16世紀後半の美しき世俗歌~
  - 12/9(木)19:00 北とぴあ つつじホール  
《シューベルトアイデー》加来徹バリトン・リサイタル ~ギターに大萩康司を迎えて~

### 9/25土 劇団東京乾電池

さらって行ってよピーターパン  
柄本明率いる劇団東京乾電池による、  
楽しさ満載の音楽劇!  
作:別役実 演出:柄本明  
音楽:鈴木光介  
〈全席指定〉 [区民割引]  
一般 3,000円 → 2,700円  
15歳以下 1,500円  
〈発売中〉 ほくち



### 9/26日 北区民混声合唱団

第30回定期演奏会 (6/27の延期公演)  
北とぴあ さくらホール 詳しくはHPへ

### 10/21木 第18回飛鳥山新能

飛鳥山公園内・野外舞台 詳しくはHPへ

### 10/22金 水森かおり 25周年記念コンサート

北とぴあ さくらホール 詳しくはHPへ

### 10/24日 北区民オーケストラ

第5回 秋のコンサート 詳しくはHPへ

### 11/17水 ナカハチ・オン・タイム#16

北とぴあ さくらホール 詳しくはHPへ

- 記号の見方
- ほくち 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
  - 16 数字はその年齢以上からご入場いただけます
  - 車イス席あり...問合せ先までお申し込みください
- ほくち チケットの購入はコチラ▶

チケットのお求め 発売初日は10:00~

- ほくち 北区民割引取扱いはくち (ほくとぴあチケットオンライン) <https://p-ticket.jp/kitabunka>  
※要無料アカウント登録  
※PC・スマホをお持ちの方のみ
- ほくち 北区民割引取扱いはくち ※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いただけます  
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