北区広報　発行・北区　編集・政策経営部広報課
〒114-8508 東京都北区王子本町1-15-22

☎3908-1111 北区役所の交換台番号です。
ホームページアドレス http://www.city.kita.tokyo.jp/

NO.1632
毎月1日・10日・20日発行

11/10
令和元年（2019年）

北区ニュース

主な内容

●飼い犬の登録と狂犬病の予防注射は済みましたか……2面
●情報の泉……3面
●インフルエンザが流行しています……4面

ともに生きる地域社会をめざして
12月3日～9日は障害者週間です

問場 障害者福祉センター（中十条1−2−18）　☎（3905）7121　FAX（3905）7116

「障害者週間」は、障害者の福祉への関心と理解を深め、障害のある方があらゆる分野の活動に参加する意欲を高めることを目的としています。区では「障害者週間」にあわせて、誰もが共に楽しめるイベントを開催します。

布の絵本（ちいさなさかなの会）

第37回北区障害者作品展「アートで広がる　笑顔の輪」

区内の障害者団体・施設が、手作りの個性豊かな作品を展示・販売します。

日 12月7日（土）・8日（日）　午前10時～午後4時（8日は3時まで）

12月7日・8日両日	●作品展示・販売、活動紹介　●車イス試乗体験　●手話体験 ●点字・アイマスク・ガイドヘルプ体験　●ボッチャ体験　●模擬店・スタンプラリー	
12月7日（土）	●オープニングセレモニー（午前10時から）努力功績賞表彰式あり	手話通訳付き
	●ネイルアート、口腔機能測定等と健康相談、喫茶コーナーおひさまかふぇ	
12月8日（日）	●活動発表会　午後1時～2時30分 障害者施設・団体による日頃の活動や取り組みについて発表します。 定 40名（先着順）　※車イス専用席3席・聴覚障害者専用席3席を用意します。 申 当日、直接会場へ　［参加団体］北区聴覚障害者協会、さざんかの会りんりんりん、NPO法人わくわくかんリボーンプロジェクト、王子福祉作業所	手話通訳付き
	●マッサージ体験　●しおり・ポチ袋作り、笑いヨガ、バザー	

作品展について詳しくはホームページをご覧ください

第37回北区障害者作品展　検索

喫茶「ふれあい」ご利用ください

日 12月7日（土）・8日（日）及び毎週月～金曜　午前10時30分～午後4時15分（オーダーは4時まで）　場 障害者福祉センター2階
問 北区障害者団体連合会
☎（3905）7140

赤羽西福祉工房のブース

手話体験もできます

大型作品の展示（平成30年度）

手づくり雑貨・食品販売「ふれあいマルシェ」

障害のある方が丁寧に作りあげた自主製品（パン、焼き菓子や手づくり雑貨等）の合同販売会を開催します。日頃は出会えない選りすぐりの商品から、あなたのお気に入りを探してみませんか。販売商品について詳しくは北区ホームページをご覧ください。

日 12月2日（月）～6日（金）　午前10時～午後4時
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

ふれあいマルシェホームページ

窓

北区長　花川興悠太

9月に日本列島に上陸した台風15号に続き、先月上陸した台風19号は、記録的な大雨と強風により、広範囲にわたって甚大な被害をもたらしました。被害に遭われた皆さまに心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧をお祈り申し上げます。北区でも自主避難施設を開設し、警戒にあたりましたが、今後も引き続き区民の皆さまの安全・安心のために全力で取り組んでまいります。▼ラグビーワールドカップ2019™では、日本代表チームの活躍が大きな感動と勇気を与えてくれました。いよいよ来年は東京2020オリンピック・パラリンピック。開幕にむけて、様々な取組みで盛り上げてまいります。▼日増しに秋色も深まり、赤羽自然観察公園の北区ふるさと農家体験館の軒先には干し柿が吊るされ、名主の滝公園や旧古河庭園を華やかな紅葉が彩る季節を迎えます。▼インフルエンザの流行も始まりました。手洗いやうがいなど、体調管理に十分お気をつけください。

よろよろと　棹がのぼりて　柿挟む
虚子

住めば、北区東京。

北区広報番組
J:COM東京北・J:COMチャンネル東京北で放映中

●11月の番組（手話つき）
#北区SNS日和（再放送）
［放送日時］毎日午前9時、正午、午後8時・11時の4回。
※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 広報課
☎（3908）1102

住めば、北区東京。

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

飼い犬の登録と狂犬病の予防注射は済みましたか

日本では現在、狂犬病は発生していませんが、諸外国では感染した多くの人が亡くなっています。狂犬病が万が一日本に持ち込まれた際に、愛犬を護り、ヒトへの感染拡大を防ぐためにも、法に基づく犬の登録、狂犬病予防注射を必ず行ってください。

狂犬病予防注射済の届出

動物病院で接種し、発行された「狂犬病予防注射済証」を持参して、注射済の届出をしてください（注射料金は動物病院により異なります）。

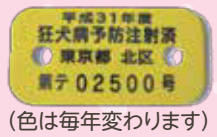
※飼い主の住所変更届・犬の死亡届なども忘れずに手続きしてください。

[届出先]北区保健所生活衛生課（東十条2−7−3）及び区民事務所

問北区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎（3919）0431

- 飼い始めたら30日以内（生後91日以上）に登録を
- 犬の登録（生涯に1回）
- 登録手数料3,000円（鑑札交付）
- 北区保健所、王子・赤羽・滝野川区民事務所で届出
- 狂犬病予防注射届出（毎年1回）
- 狂犬病予防注射済票交付手数料（550円）
- 首輪には必ず鑑札と注射済票を
- 注射済票は毎年新しいものに付け替えてください
- 犬の迷子札の役目にもなります

登録（生涯1回）



予防注射（毎年1回）

（色は毎年変わります）

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

親子でエコメニューを作ろう ～リデュースクッキング調理実習会～

対区内在住、在学の小学生と保護者　日12月7日（土）　午前10時～午後1時30分（予定）　場東京家政大学6号館2階第二調理学実験室（板橋区加賀1−18−1）　内生ごみとして捨ててしまいがちな部分も活用する調理方法「リデュースクッキング」を体験します。　調理…簡単ホットドッグ、手作りフルーツドッグ等　※調理メニューは8月の調理実習会と同じです。　定15組程度（抽選）　申ファクスまたはEメール（記入例参照。参加者全員の氏名・年齢も記入）で、11月25日（月）（必着）まで　※詳しくは北区ホームページをご覧ください。　[協力]東京家政大学　問先リサイクル清掃課リサイクル生活係 ☎（3908）8538　FAX（3908）1311　EMr-seiso-ka@city.kita.lg.jp

小学生親子クッキング教室

対区内在住の小学生と保護者（2名1組）　日12月15日（日）　午前10時30分～午後1時30分　場赤羽文化センター料理室（赤羽西1−6−1−301）　内調理…クリスマス★デコ・カレープレート～ドライカレー&おにぎり、ミニサラダ、ミニデザート～　※アレルギー物質を含む食材を使用します。詳しくはお問い合わせください。　食育講座…「野菜をおいしく、楽しく食べよう♪」　師北区楽しい食の推進員会　定12組（抽選）　費1組1000円（材料代）　申往復はがき（記入例参照。参加者全員の氏名・ふりがな・お子さんの学年も記入）で、11月28日（木）（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「小学生親子クッキング教室」担当 ☎（3908）9068

ひとり親家庭のための交流会（アロマ石けん作り）とそらまめ相談室の土曜出張相談

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　日12月7日（土）　場赤羽文化センター第5学習室（赤羽西1−6−1−301）　内①交流会…午後1時30分～3時30分　②同相談室の相談員による一般相談…午後3時40分～5時　定①20名　②2名（いずれも申込順）　申12月6日（金）までに電話または北区ホームページで申込　問先そらまめ相談室 ☎（3908）1363

子どもの歯みがき教室

対区内在住の歯が生えている1歳前後の乳幼児と保護者　内仕上げみがきのコツを歯科衛生士と一緒に練習します。　申電話申込　日場問先下表のとおり

日程	会場	申込・問い合わせ先
12月18日（水）午前10時から	北区保健所1階（東十条2−7−3）	健康推進課王子 健康支援センター ☎（3919）7588
12月12日（木）・26日（木）午前10時から	赤羽会館7階（赤羽南1−13−1）	健康推進課赤羽 健康支援センター ☎（3903）6481
12月10日（火）・24日（火）午前10時から	滝野川健康支援センター1階（西ケ原1−19−12）	健康推進課滝野川 健康支援センター ☎（3915）0184

区民講座「増税・キャッシュレス時代の『子ども教育費と自分の老後』・『お小遣いの与え方』を考えよう!」

対区内在住、在勤、在学の小学生の保護者　※保育あり（2歳以上の未就学児。10名）　日12月20日（金）・23日（月）　計2回　午前10時～11時30分　師生活経済ジャーナリスト　あんびるえつこ氏　定20名（抽選）　申はがき、ファクス（記入例参照。保育希望の方はお子さんの氏名・年齢・性別も記入）、電話または直接窓口で、12月10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

KITAKUスーパーサイエンススクール「第19回中学生ロボットコンテスト」

対区内在住、在学の中学1～2年生　日12月26日（木）・27日（金）、令和2年1月4日（土）・5日（日）・12日（日）・19日（日）　いずれも午前9時30分～午後4時、荒川区大会…3月1日（日）、北区大会…3月8日（日）　場都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス、北とぴあ飛鳥ホール（北区大会）、ゆいの森あらかわ（荒川区大会）　内チームでオリジナルのロボットを製作し、他の組のロボットと対戦します。　師産業技術高等専門学校ロボット研究同好会　定15名（抽選）　費1,000円（材料費・保険料）　申はがき（記入例参照。学校名・学年、手話が必要な方は、その旨も記入）で、12月6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

日曜日　わらべうた・えほん・おはなし　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カ月から1歳までのお子さんと保護者　②2歳から3歳くらいまでのお子さんと保護者　③4歳から6歳くらいまでのお子さんと保護者　日11月24日（日）　①午前11時～11時30分　②午後1時30分～2時　③2時30分～3時15分　場中央図書館3階ホール（十条台1−2−5）　申当日、直接会場へ　問よみきかせの会たんぽぽ　川瀬 ☎（3824）0749

長生きするなら北区が一番

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12月12日（木）　午後2時～4時　場王子5丁目団地UR集会所（王子5−2−6号棟1階）　内いきいきサポーター受入施設でのボランティア活動時間に応じて交付金（上限あり）を申請できる制度についての説明後、希望者の登録申請を行います。　[持ち物]介護保険被保険者証　定40名（申込順）　申電話申込　問先NPO法人東京都北区市民活動推進機構（北区NPO・ボランティアぷらざ内）（月曜、祝日休館） ☎（5390）1771

家族介護者リフレッシュ事業「大衆演劇鑑賞で楽しいひとときを!」

対区内在住の要介護1～5の方（11月10日現在）を在宅介護している家族の方　※家族が介助できれば、介護を受けている方も一緒に参加可　日12月12日（木）　正午～午後2時30分　場十条篠原演芸場（中十条2−17−6）　定100名（抽選）　※応募多数の場合は要介護4・5の方を介護している家族を優先　申11月11日（月）から電話、はがき（記入例参照。下記①～③も記入）または直接窓口で、25日（月）（必着）まで　[はがき記載項目]①参加申込者と要介護者それぞれの住所・氏名・連絡先・続柄　②要介護度、要介護者の参加有無、車イスの持込み有無　③合計参加人数（同行者の氏名・続柄）、パイプいすでの鑑賞希望有無　問先〒114−8508（住所不要）高齢福祉課高齢福祉係 ☎（3908）1158

子育てセミナー 集中力がある子に育てるには

後援　北区教育委員会

対区内在住の0歳～12歳のお子さんの保護者　日12月5日（木）　午前10時～11時30分　場北とぴあ9階和室　師鶴川文子氏　定20名（申込順）　※お子さん連れ可。保育あり（要予約）　費300円　申電話申込　問先家庭倫理の会　北区子育て委員長　高橋 ☎090（4737）0461

不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」

後援　北区

対不登校・ひきこもりに悩む家族、本人、支援者、関心のある方　日12月7日（土）　午後1時30分～4時30分　場北とぴあ7階第二研修室A　師NPO法人KHJひきこもり家族会連合会理事　池上正樹氏　定40名（申込順）　費500円　申電話、ファクス、Eメール（記入例参照）で、12月5日（木）まで　問先不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」　市川 ☎090（5449）4133　FAX（3823）4654　EMotochika@wf6.so-net.ne.jp

健康増進センター（へるしあKITA）からのお知らせ

①作ってみよう!桜おたっしゃランチ

日12月12日（木）　午前10時～午後1時　内新型栄養失調を予防する冬の健康ごちそうメニュー　費600円

②やさしいヒップホップ

日12月13日（金）・20日（金）　計2回　午前10時～11時30分　内音楽に合わせ、簡単な基本ステップで踊ります。　師フィットネスインストラクター　毛利恭子氏

③ミニボールエクササイズ

日12月17日（火）　午前10時～11時30分

=以下、①～③共通=

対区内在住、在勤で65歳以上の方　定①16名　②③30名　（いずれも抽選）　申往復はがき（記入例参照）で、①②11月26日（火）　③28日（木）（必着）まで　問場先〒114−0002　王子5−2−5−101　健康増進センター ☎（5390）2220

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12月17日（火）　午後1時～3時45分（午後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　定30名（申込順）　申11月11日（月）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）

離乳食講習会（12月）～みんなで食育・楽しく食育～

対区内在住で乳児（3～4カ月）健診後から生後8カ月未満の乳児（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（お話と試食）　※いずれも同一内容。1名1回のみ受講可　日場定申問先下表のとおり

日程	定員（申込順）	会場	申込開始日	申込・問い合わせ先
12月13日（金）午後1時30分から	28名	北区保健所1階（東十条2−7−3）	11月15日（金）午前9時から電話申込	健康推進課王子 健康支援センター ☎（3919）7588
12月6日（金）午後1時30分から	32名	赤羽会館7階（赤羽南1−13−1）	11月15日（金）午前9時から電話申込	健康推進課赤羽 健康支援センター ☎（3903）6481

記号の見方　対対象　日日時　場会場　内内容　師講師　定定員　費費用（記載のない場合は無料です）　申申込方法　問問い合わせ　先申込先　HPホームページ　EMEメール

北区ニュースは、毎月3回発行しています。1日号と10日号は町会・自治会を通して配布、20日号は配布業者（㈱読売IS☎(5916)7088）がお届けします。

北区 情報の泉

※10月1日から郵便料金が変更になりましたのでご注意ください。詳しくは申込先にお問い合わせください。

はがき等での申込記入例

◆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

お知らせ

◆令和元年度第3回東京都北区住宅対策審議会

日11月12日（火）　午後2時から（1時50分受付開始）　場東十条区民センター4階第2ホール（東十条3−2−14）
内北区住宅マスタープランの改定についてほか
定20名（先着順）　申傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
問住宅課住宅計画係　☎（3908）9201

◆家具転倒防止器具等の取り付け支援事業を実施します

自力では家具転倒防止器具等の取り付けが困難な方を対象に、お持ちの器具の取り付けを無償で支援します。申込方法など詳しくは申請書をご覧ください。
[申請書配布窓口]防災課、高齢者あんしんセンター、地域振興室、区民事務所、北区ホームページ等
問防災課防災普及係（区役所第一庁舎2階13番）　☎（3908）8194

◆全国一斉「女性の人権ホットライン」

夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの事案は依然として数多く発生していることから、これらの女性をめぐる様々な人権問題の解決を図るため、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。
日11月18日(月)〜24日（日）　月〜金曜…午前8時30分〜午後7時　土・日曜…10時〜5時　※上記以外でも、月〜金曜8時30分から5時15分まで相談に応じています。
問女性の人権ホットライン
☎0570（070）810(全国共通番号)
東京法務局人権擁護部第二課
☎（5213）1234

◆北区DV専用ダイヤル

配偶者やパートナーからの暴力でお悩みの方のために、北区DV専用ダイヤルを設置しています。ひとりで悩まず、まずはご相談ください。
問北区DV専用ダイヤル
☎（3913）0015
[受付時間]火〜金曜　午前9時〜正午及び午後1時〜5時（祝日、年末年始、施設点検日を除く）

◆11月12日〜25日は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です

北区パープルリボンシンボルマーク

国連は11月25日を「女性に対する暴力撤廃国際日」と定めています。区ではこの期間に合わせ、女性に対する暴力の防止や被害者支援を目的に講座の開催や作品展示、北区コミュニティバスのラッピングなどの啓発に取り組んでいます。
問スペースゆう（北区男女共同参画活動拠点施設）（北とぴあ5階）　☎（3913）0161

◆王子税務署からのお知らせ

●税務職員を装った不審な電話やメールにご注意ください

税務職員が年金・マイナンバー制度アンケート等と称して電話やメールをすることはありません。

●税務署での個別相談は事前予約をお願いします

関係書類の確認を要する面接相談（個別相談）が必要な場合は、事前予約をお願いします。個別相談を事前予約する方は、王子税務署の代表番号へ電話し、自動音声案内に従って「2」番（税務署）を選択してください。予約の際には、氏名、住所、相談内容等をお伺いします。なお、税金の納付相談・用紙取得などで税務署へお越しの場合は事前予約の必要はありません。
問王子税務署　☎（3913）6211

●税理士による相続税無料相談会

日12月13日（金）　午前9時30分〜正午、午後1時〜3時30分　場北とぴあ8階805会議室B　申電話申込
問先東京税理士会王子支部事務局
☎（5390）1213

◆東京都最低賃金改正

10月1日（火）から東京都最低賃金（地域別最低賃金）は時間額1,013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

◆司法書士による無料相談会

後援　北区
日11月28日（木）　午後6時〜9時　場赤羽会館4階第3集会室　内不動産登記、空家問題など　申原則、前日までの電話申込（当日、午後8時までの会場受付も可）
問先東京司法書士会　北・荒川支部　大森
☎（5939）9815

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援　北区
日11月19日（火）　午後1時30分〜4時
場区役所第一庁舎1階ロビー
内年金の疑問や職場のお困りごとの相談に応じます。　申当日、直接会場へ
問東京都社会保険労務士会北支部
☎（3903）1105

募　集

◆フリーマーケット　出店者募集

●北ノ台エコー広場館

日12月8日（日）　午前10時〜午後2時（雨天中止）　[出店数]50店（抽選）
[出店料]1,000円（2m×3m）
申往復はがき（記入例参照）または電話で、12月1日（日）（必着）まで（電話は随時受付）
問場先〒114−0034　上十条5−14−4北ノ台エコー広場館「フリマ」係（水曜、祝日休館）　☎（3907）3196

●富士見橋エコー広場館

日12月15日（日）・22日（日）　いずれも午前10時〜午後1時（雨天中止）
[出店数]各20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

講座・催し

◆人権講演会「心のバリアをはずして」

人権週間（12月4日〜10日）にあたって、人権講演会を開催します。
対区内在住、在勤、在学の方　日12月24日（火）　午後2時〜3時30分（1時30分開場）
場北とぴあつつじホール　師NHK手話ニュースキャスター　中野佐世子氏
定400名（抽選）
申往復はがき〔記入例参照。希望人数（4名まで）、手話通訳・車イス席希望の方はその旨も朱書きしてください〕で、11月25日（月）（必着）まで

中野佐世子氏

※保育希望の方は、11月20日（水）（必着）まで（お子さんの氏名・生年月日・性別を記入し、保育希望と朱書きしてください）
問先〒114−8503（住所不要）多様性社会推進課　☎（3913）0161

◆抱え込まない介護のヒント〜介護離職をしない!させない!働き続けるために〜

対テーマに関心のある方、中小企業経営者、人事・労務管理担当者
日12月5日（木）　午後1時30分〜3時30分
※時間内にワーク・ライフ・バランス推進企業認定証交付式も行います。　師ワーク・ライフバランスコンサルタント　一之瀬幸生氏
定120名（申込順）
場北とぴあ6階ドームホール
申11月10日（日）午前9時から電話、ファクスまたはEメール（記入例参照）で申込
※保育〔1歳以上未就学児。定員あり（抽選）〕希望の方は、11月16日（土）、手話通訳を希望の方は、11月22日（金）までにご連絡ください。
問先スペースゆう（北区男女共同参画活動拠点施設）（北とぴあ5階）
☎（3913）0161　FAX（3913）0081
EMdanjo-c@city.kita.lg.jp

◆PC特別講座「お楽しみPCサロン」

対区内在住、在勤、在学の方
日12月12日（木）　午後2時〜4時
内ミニ演習「Wordでオリジナル年賀状を作成」など　師堀　愛弓氏　定12名（抽選）
費1,500円（受講料）
申はがき、ファクス（記入例参照）または直接窓口で、12月3日（火）（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

◆親子で取り組む終活講座

後援　北区
日12月3日（火）　午後2時〜4時
場北とぴあ7階第二研修室
内生前整理の実情とエンディングノート・遺言書活用術などを専門家が解説します。
申電話申込（空きがあれば当日の会場受付も可）
問先東京都行政書士会北支部
☎（5963）7437

◆滝野川会館クリスマスコンサート2019

対小学生以上の方　日12月7日（土）　午後2時から　定400名（抽選）　申往復はがき〔記入例参照。希望人数（5名まで）、代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号も記入〕で、11月24日（日）（必着）まで　[声楽]渡邉麻美・志田雄啓　[ピアノ]鳥居さお梨
問場先〒114−8534（住所不要）滝野川会館　☎（3910）1651

◆NPO・ボランティア基礎講演会「その水、当たり前だと思ってる!?一人ひとりの意識で変える水問題!」

日12月15日（日）　午後2時〜4時
内世界の水事情についての講義やグループワークを通して、自分たちにできることを考えます。　師NPO法人ウォーターエイドジャパン事務局長　高橋　郁氏　定20名（申込順）　申11月12日（火）からファクス、Eメール（記入例参照。所属団体がある場合は団体名も記入）または電話で、開催日前日まで
問場先北区NPO・ボランティアぷらざ（北とぴあ4階）
☎（5390）1771　FAX（5390）1778
EMplaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

◆〜障害者向け〜家族信託・福祉型信託の基礎講座

主催　北区
対区内在住、在勤、在学の障害のある方・家族、福祉関係者　日11月19日（火）　午前10時〜11時30分（9時45分受付開始）
場十条台ふれあい館第1ホール（中十条1−2−18障害者福祉センター別館1階）
定50名（申込順）　申ファクスまたはEメール（記入例参照）で、11月16日（土）（必着）まで
問先北区障害者地域自立生活支援室
☎・FAX（3905）7226
EMpeernet@peernet.or.jp

◆北区民オーケストラメンバーによる室内楽コンサート

共催　北区文化振興財団
対内第1部（ファミリー向け）…日本の唱歌メドレーから楽器紹介まで　※年齢制限なし
第2部（大人向け）…エルガー：弦楽セレナードほか　※未就学児不可　日12月8日（日）　午後2時開演（1時30分開場）　※第2部は3時10分開演予定　場滝野川会館大ホール
定500名（先着順）　申当日、直接会場へ
※車イス席希望の方は12月6日（金）までに北区文化振興財団へ電話申込
問先北区民オーケストラ　中野
☎090（1421）5455（月〜金曜　午前10時〜午後4時）
[車イス席の申込]北区文化振興財団
☎（5390）1221（月〜金曜　午前9時〜午後5時）

◆北区文化芸術祭　美術手工芸展体験コーナー

共催　北区文化振興財団
対小学生以上の方　日11月30日（土）、12月1日（日）　①午前11時から、午後1時から、3時から　②③午前11時〜午後3時
※展示会は11月29日（金）から開催します。
場北とぴあ展示ホール　内①鳥のブローチ色塗り体験　②リボンレイストラップ&ビーズネックレス作り体験　③似顔絵コーナー
定①各回10名　②各日ストラップ20名、ネックレス3名　③各日20名
費①300円　②ストラップ200円・ネックレス1,200円　③無料　申当日、直接会場へ
問北区美術手工芸連盟　辻村
☎（5974）8951

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

北区ニュースは区民事務所・地域振興室・図書館・スペースゆう・北区保健所・老人いこいの家・区内の駅広報スタンド・赤羽郵便局・王子郵便局・区内ファミリーマート・マルエツ田端店・マルエツプチ上中里店に置いてありますので、ご利用ください。

講座・催し

◆産業技術高専オープンカレッジ高齢者・障がい者の生活を支える新しい技術（応用編）

後援　北区教育委員会

対技術者、関心のある方　日12月14日（土）午後6時～8時　場秋葉原サテライトキャンパス（千代田区外神田1−18−13秋葉原ダイビル12 階）　師同校准教授

定30名（抽選）　費800円　申11月28日（木）までにはがき（記入例参照。Eメールアドレスも記入）またはホームページから申込

問先〒116−8523（住所不要）都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス

☎（3801）0145

HPhttps://www.metro-cit.ac.jp

スポーツ

◆楽しく動こうエアロビクス体験会

対区内在住、在勤、在学の16歳以上の方

日①11月24日（日）　午前10時～10時40分　②午前11時～11時50分　③12月7日（土）午前10時～10時40分　④午前11時～11時50分　※①③初級コース　②④中級コース

定各20名（申込順）　費各1,010円

師金子周平氏

申11月10日（日）午前9時から電話申込

問場先赤羽体育館（志茂3−46−16）

☎（3901）3144

◆パノラマプール水泳教室

内1.成人水泳教室（中級）　2.成人水泳教室（初級）　3.水中ウォーキング　4.幼児水泳教室　5.小学生水泳教室①　6.小学生水泳教室②　7.ワンポイントステップアップ教室

※詳しくはホームページをご覧ください。

師フクシエンタープライズ　申往復はがき（記入例参照。性別、ふりがなも記入）で、11月19日（火）（必着）まで　※はがき持参で申込可

問先〒114−0032　中十条1−5−6　十条台小学校温水プール事務所

☎（5993）8337

HPhttps://jyujyodai-pool.jp

十条台小学校温水プールホームページ

◆バドミントンビギナーズスクール

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12月4日～令和2年2月12日（1月1日を除く）　毎週水曜　計10回　午後6時45分～9時15分　場十条台小学校体育館

申往復はがきまたはEメール（記入例参照）で、11月27日（水）（必着）まで　※詳しくはホームページをご覧ください。

問先〒114−0022　王子本町2−5−4　鈴木方　すぱんく事務局

☎090（7738）9534

EMjimukyoku@club-spank.tokyo

HPhttp://www.club-spank.tokyo/index3.html

◆バドミントン大会

●ジュニア育成地域推進事業北区ジュニアバドミントン大会

主催　北区体育協会・東京都・東京都体育協会

対区内在住、在学の方及び北区バドミントン協会登録者（小・中学生）

日12月22日（日）　午前9時から

●新春バドミントン大会

後援　北区体育協会

対区内在住、在勤、在学の方及び北区バドミントン協会登録者

日令和2年1月13日（祝）　午前9時から

=以下、共通=

場赤羽体育館（志茂3−46−16）

※詳しくはホームページをご覧ください。

問北区バドミントン協会　伏間

☎090（1314）4957

HPhttp://tokyo-kitaku-badminton.net/

健康いきいき情報

◆専門医による呼吸器健康相談

対区内在住のせき、たん、息切れなど呼吸器の症状でお悩みの20歳以上の方

日12月10日（火）　午前9時30分から

場北とぴあ8階802会議室　師昭和大学特任教授　田中一正氏　定7名（申込順）

申11月14日（木）午前9時から電話申込

問先障害福祉課公害保健係

☎（3908）9019　FAX（3908）5340

◆日本医科大学付属病院　糖尿病週間

後援　北区

日11月14日（木）～16日（土）　午前10時～午後3時（16日のみ10時～正午）

内各種測定サービス（血糖・血圧・腹囲）、医師等による個別相談窓口、糖尿病に関する情報提供　申当日、直接会場へ

問場日本医科大学付属病院　医療連携部門（文京区千駄木1−1−5）

☎（3822）2131（内線3010）

インフルエンザが流行しています

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行しますが、今年は流行が早くなっており、特に注意が必要です。

インフルエンザにかからない、感染を広げないための対策を一人ひとりが心がけましょう。

インフルエンザの症状とは?

インフルエンザとはインフルエンザウイルスによる呼吸器感染症です。

普通のかぜは、のどの痛み、鼻汁、せき、くしゃみなどの症状が中心で、一般的に軽症です。一方、インフルエンザの場合は悪寒、倦怠感、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、併せて、のどの痛み、鼻汁、せきなどの症状も見られます。高齢者や乳幼児では肺炎や脳炎などを合併することもあります。気になる症状があれば、早めに受診しましょう。

医療機関を受診するとき

受診のときは、マスクを着用しましょう。できれば、事前に電話を入れて症状を伝えたうえで、医療機関の指示に従って受診しましょう。

個人でできる予防対策

予防のポイントは、「手洗い」と「せきエチケット」そして「ワクチン接種」です。さらに、十分な睡眠、適度な運動とバランスの良い食事、こまめな室内の換気と湿度（50～60%）を保つ、人ごみへの外出を控える、マスクを着用するなどを心がけましょう。

[手洗い]インフルエンザウイルスが付着したものをさわった手で、口や鼻の粘膜をさわることで感染する可能性があります。汚れが残りやすい指の間や指先、爪の間を意識して、手洗いを励行しましょう。

[せきエチケット]感染した人のせき、くしゃみによってウイルスが飛び散り、それを吸い込んで感染します。せきやくしゃみの症状があるときは、マスクをしましょう。マスクをしていない時にせきやくしゃみが出る場合は、口や鼻をティッシュなどで覆うようにしましょう。また、使用済みのティッシュは、ごみ箱にきちんと捨てましょう。

問[インフルエンザについて]北区保健所保健予防課結核感染症係

☎（3919）3102

ワクチンの接種

重症化予防のためワクチンを受けましょう。65歳以上の方は、高齢者インフルエンザ予防接種を受けられます（令和2年1月31日まで）。自己負担は、2,500円です。〔72歳以上の方（昭和23年3月31日以前に生まれた方）及び接種対象者のうち生活保護等を受けている方は、自己負担金が免除されます〕

問[高齢者インフルエンザ予防接種について]健康推進課コールセンター

☎（3908）9034

受動喫煙防止対策専用ダイヤルを開設しました

令和2年4月1日に全面施行される改正健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例に向けて、11月1日から相談専用ダイヤルを設置しました。

☎0570（032）100　月～金曜（祝日・年末年始を除く）　午前9時～午後5時

※相談は無料ですが、通話料金がかかります。

受動喫煙防止対策説明会

対区内飲食店経営者、事業者　日場定下表のとおり　申当日、直接会場へ

問北区受動喫煙防止対策専用ダイヤル　☎0570（032）100

	開催日	時間	場所	定員（先着順）
第1回	12月11日（水）	午後2時30分～4時30分	滝野川会館小ホール	160名
第2回	1月16日（木）		北とぴあスカイホール	130名
第3回	2月19日（水）		赤羽会館小ホール	130名

東京都エイズ予防月間 11月16日～12月15日　世界エイズデー 12月1日

テーマ「UPDATE!　話そう、HIV／エイズのとなりで～検査・治療・支援～」

エイズ理解と支援の象徴～レッドリボン～

エイズは特別な人だけの病気ではありません。正しい知識を身につけることで、感染を予防することができます。気になることがあれば、早めに検査を受けましょう。

Q. HIV（ヒト免疫不全ウイルス）とエイズはどう違うの?

HIVは、ウイルスの名前です。エイズ（AIDS：後天性免疫不全症候群）とは、HIV感染後の免疫低下により起こる様々な病気の総称です。HIV感染後、エイズ発症には数年から十数年かかるといわれていますが、早期発見・早期治療により感染する前と同様の日常生活が可能です。

Q. どれぐらいの人が感染しているの?

平成30年には、HIV感染者とエイズ患者合わせて、全国で1,317人、東京都では422人が新たに報告されました。

Q. 感染経路は?

HIVは主に血液、精液、膣分泌物、母乳の中に存在しています。性行為、血液を介しての感染、母子感染が主な感染経路で、性行為によるものが全体の8割～9割を占めています。梅毒、性器クラミジアなどの性感染症にかかっていると、HIVに感染する確率が高くなります。なお、唾液、涙、尿などからは感染しません。

Q. 感染予防方法は?

エイズを発症するまではほとんど自覚症状が無く、感染に気づかないため、無防備な性行為などにより、感染が拡大します。感染予防には、コンドームの正しい使用が効果的です。また、血液からも感染することがあります。血液には直接触れないように注意しましょう。

Q. どんな検査をするの?

血液検査で感染後の抗体の有無などによりHIVに感染しているかどうかを調べます。

●HIV即日検査（採血）

北区保健所では無料・匿名で検査を実施しています。まずは電話でご相談ください。

日11月11日・25日、12月9日　各月曜　午後1時～1時45分

※1～2時間後に口頭で結果を説明します。

※原則毎月第2・4月曜にHIV検査実施

定50名（先着順）　申当日、直接会場へ

問場北区保健所保健予防課結核感染症係（東十条2−7−3）

☎（3919）3102

東京都の相談・検査

●東京都HIV／エイズ電話相談

日月～金曜　午前9時～午後9時

土・日曜、祝日　午後2時～5時

☎（3292）9090

●東京都南新宿検査・相談室

平日夜間と土・日曜も検査を行っています。抗体検査と同時に梅毒検査も実施しています。東京都エイズ予防月間中、希望者には性器クラミジア・淋菌検査も受けることができます。

申電話またはホームページから申込

問場先東京都南新宿検査・相談室（渋谷区代々木2−7−8東京南新宿ビル3階）

☎（3377）0811（月～金曜　午後3時30分～7時、土・日曜　午後1時～4時30分まで予約受付）

HPhttp:www.tmsks.jp

記号の見方　対対象　日日時　場会場　内内容　師講師　定定員　費費用（記載のない場合は無料です）　申申込方法　問問い合わせ　先申込先　HPホームページ　EMEメール

北区ニュース　住めば、北区。東京

北区HP
http://www.city.kita.tokyo.jp/

北区ツイッター
@kitaku_tokyo

北区フェイスブック
https://www.facebook.com/kita.city.tokyo

防災行政無線放送内容の確認方法について

防災行政無線の放送内容を北区ホームページの重要なお知らせから確認できるようになりました。防災行政無線から緊急放送が流れた際、更新を行います。なお、「0120-061-724」にお電話していただくと、音声で放送内容の確認をすることもできます。

問防災課防災計画係　☎（3908）8184