

# 北×区ニュース

## 主な内容

- トッパスリートのまち・北区……2面
- シェイクアウト訓練を実施します…2面
- プロの工芸作家に学ぶ鍛金ワークショップ……3面
- 情報の泉……3~4面

## ！ 緊急事態宣言が発令されています！

これまで以上に～不要不急の外出を自粛し、大切な人の命を守ろう～

### 基本的な感染予防対策 を徹底しましょう。



手を洗おう



消毒しよう



マスクをしよう



換気をしよう

### 感染リスクが高まる「5つの場面」にご注意を！

場面① 飲酒を伴う懇親会等



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食



場面③ マスクなしでの会話



場面④ 狭い空間での共同生活



場面⑤ 居場所の切り替わり



### 窓開け換気による室温変化を抑えるポイント

- ◆一方の窓を少しだけ開けて常時換気をする方が、室温変化を抑えられます。窓を開ける幅は、居室の温度と相対湿度をこまめに測定しながら調節してください。  
※居室の温度及び相対湿度は18℃以上かつ40%以上が目安です。
- ◆人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れること(二段階換気)も、室温変化を抑えるのに有効です。
- ◆開けている窓の近くに暖房器具を設置すると、室温の低下を防ぐことができますが、燃えやすい物から距離をあげるなど、火災の予防に注意してください。

(出典:厚生労働省ホームページ)

## 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 区民事務所・戸籍係の窓口混雑緩和へのご協力をお願いします

区民事務所・戸籍係(戸籍住民課)では、住民票の写し、戸籍謄本・抄本等証明書の発行や転入・転居等に伴う手続き、マイナンバーカードの暗証番号変更、電子証明書の更新手続き等のため多数のお客様が来庁され、大変混雑している状況です。

区民事務所・戸籍係の窓口が混み合った場合、来庁者の集中による3密防止のため、庁舎外でお待ちいただくことがあります。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、来庁いただく際は以下のご理解、ご協力をお願いします。

### 郵送等により行えるお手続きについて

※詳しくは北区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

#### ◎郵送請求

転出届及び、住民票の写し、戸籍謄本・抄本、税証明書の発行については郵送によりお手続きが可能です。

問【転出届・住民票の写し】王子区民事務所 ☎(3908)8745

【戸籍謄本・抄本等】戸籍係 ☎(3908)8710

【税証明書】税務課税務係 ☎(3908)1114

#### ◎コンビニエンスストア等での証明書交付サービス

利用者証明用電子証明書が格納されたマイナンバーカードをお持ちの方は、住民票の写し、税証明書・印鑑登録証明書を全国のコンビニエンスストア等に設置されたマルチコピー機にて取得いただけます。

#### ◎金融機関等での各種料金のお支払い

各種料金の収納では、納付書をお持ちの方は、納付書に記載されている金融機関やコンビニエンスストアでもお支払いいただけます。なお、1枚あたり30万円を超える納付書やバーコードが印字されていない納付書、汚れでバーコードが読み取れない納付書など、一部の納付書については、コンビニエンスストアでお支払いいただけません。

お急ぎでない場合には、窓口にお越しいただくことなく行える手続きについて積極的なご利用を検討いただき、外出をお控えいただくことで、感染拡大防止へのご協力をお願いします。

### 「3密」状態の回避について

待合スペースが「3密」状態になることを避けるため、混雑状況に応じて庁舎外でお待ちいただく場合があります。

### 「混雑・待合情報サービス」のご案内について

窓口が混雑しており、受付時にお渡しした番号札のお呼び出しまで長時間お待たせしてしまう場合などは、窓口からのお呼び出し状況を右記コードからご確認くださいながら、他の用件をお済ませいただくことも可能です。



混雑・待合情報サービス

### 混雑時間帯の回避について

来庁いただく際は、事前に混雑・待合情報サービスをご覧ください。混雑時間帯を避けた来庁へのご協力をお願いします。

※月曜、金曜及び休日や祝日の翌日、午前10時から午後2時が特に混雑が予想されます。

### 来庁いただく際の体調管理について

来庁いただく際は、マスクを着用のうえ手洗いや咳エチケットを徹底していただくとともに、発熱等風邪と思われる症状がある場合や、体調がすぐれない場合には、来庁を控えていただきますようお願いいたします。

問王子区民事務所(区役所第二庁舎1階) ☎(3908)8745

赤羽区民事務所(赤羽1-1-38赤羽駅南口高架下) ☎(5948)9541

滝野川区民事務所(西ヶ原1-23-3滝野川会館内) ☎(3910)0141

戸籍係(区役所第二庁舎2階) ☎(3908)8710

税務課税務係(区役所第一庁舎2階12番) ☎(3908)1114

トップアスリートのまち・北区

トップアスリート直伝サッカー教室

対区内在住、在学または北区サッカー協会に所属する小学生(初心者可)
日2月28日(日) 午前10時~11時30分(9時30分から受付)
場赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)
※小雨決行
師東京ヴェルディ普及部コーチほか(調整中)
定80名(応募者多数の場合は抽選)
申往復はがき(記入例参照。学校名と学年、チームに所属している場合は北区サッカー協会所属チーム名も記入)で、2月12日(金)(必着)まで
問先〒114-8503(住所不要)東京オリンピック・パラリンピック担当課
☎(5390)1136
※東京ヴェルディは、令和2年に北区と「スポーツの推進及び連携に関する協定」を締結しました。



北区スポーツボランティア養成講座「する・みる・ささえる」のプラススポーツの楽しみかた

対区内在住、在勤、在学の小学6年生以上の方 ※北区スポーツボランティア制度に登録していない方も参加可
日2月23日(祝) 午後2時~4時30分(1時30分から受付)
場赤羽体育館サブアリーナ(志茂3-46-16)
内「プラススポーツの魅力、固定観念を壊すために必要なこと」、「プラススポーツを体験し、「創造」することの大切さを学ぶ(車いすスポーツとゴールボールを実施予定) [持ち物]動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、マスク
師バンクーバーパラリンピック銀メダリスト(パラアイスホッケー) 上原大祐氏
定50名(申込順) 申ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、2月12日(金)(必着)まで
問先東京オリンピック・パラリンピック担当課
☎(5390)1136 FAX(5390)1137
EMspo-vol@city.kita.lg.jp



上原大祐氏



車いすスポーツのイメージ

区指定自転車置場利用登録の受付

【場所】JR4駅(赤羽・十条・駒込・上中里)、東京メトロ南北線2駅(赤羽岩淵・志茂)、北谷端公園脇・赤羽公園脇 対通勤、通学で駅を利用し、次の①~④のいずれかに該当する方
①住居または通勤、通学先が駅からおおむね800m以上離れた方(申請件数により距離の変更あり) ②65歳以上の方 ③身体に歩行困難を伴う障害のある方 ④通勤時に保育送迎をする方 [申請書の配布及び申請期間]2月9日(火)~19日(金)
【利用期間】令和3年4月1日~令和4年3月31日(1年間)
【申請書の配布場所】①駅改札口脇の申請書スタンド ②施設管理課自転車対策係(区役所第一庁舎3階17番)、区民事務所及び各指定自転車置場近隣の地域振興室(いずれも開庁時間内のみ) 申申請書に必要事項を記入し、郵送(2月19日(金)(当日消印有効))または電子申請(申請期間のみ開設)で申込 [登録手数料]区内在住の方...4,110円、区外在住の方...8,220円 ※現在登録している方でも、今回申請しないと利用できなくなります。 ※自転車の盗難が頻発しています。置場内での盗難の責任は負いません。カギを二重にかけるなどの対策をお願いします。
※登録されていない自転車が駐車されている場合、不正利用として移します。
問先〒114-8508(住所不要)施設管理課自転車対策係 ☎(3908)9218

シェイクアウト訓練を実施します

シェイクアウト訓練とは、同日同時刻一斉に、身の安全を図る訓練です。
対区内在住、在勤、在学の方 日3月11日(木) 午前10時(実施時間は目安です)
【訓練想定】東京北部に震度6強の地震が発生したものとします。
【訓練内容】3月11日(木)午前10時に、「安全行動の1-2-3」を参考に、1分程度、一斉に身の安全を図ってください(区からの放送は行いません。自宅内や会社内でアラームなどを使い合図ができるよう工夫してください)。訓練終了後は、地震への備えについて再確認してください(地震後の行動・家具の固定・備蓄の有無など)。
申登録申込書(地域防災担当課(区役所第一庁舎2階14番)、防災センター(西ヶ原2-1-6)、地域振興室にあります)に記入し、ファクス、郵送または北区ホームページで、3月10日(水)(必着)まで
問先〒114-8508(住所不要)地域防災担当課
☎(3908)8194 FAX(3908)4016
●区役所でのシェイクアウト訓練について
区職員も同日午前9時より一斉訓練を行います。窓口などの業務には支障がないようにします。ご理解・ご協力をお願いします。

<安全行動の1-2-3>



机などが無い外出中は、手荷物などで頭を保護しながら身を低くします。ガラスや看板などの落下物に注意をします。

中央公園文化センター

「学びスタートday~学習体験会~」参加者募集

文化センターを利用している団体・サークルの活動に参加する学習体験会です。新しい学びを始めてみませんか。
日 内容 費用
1 伏魔なココロとカラダを目指そう! (ヨガ) 3月7日(日) 午前10時15分~11時30分 呼吸法とポーズでしっかりと心と体のバランスを整えていく 5名(抽選)
2 心の旅!万葉集を携えて 3月10日(水) 午後2時~4時 万葉集の歴史と背景を学び、その時代の著名な歌人や歌を取り上げる 15名
3 姿勢・呼吸の矯正と発声・歌唱 (ボイストレーニング) 3月17日(水) 午前10時~正午 簡単な体操と姿勢改善、呼吸法、発声、歌唱 20名
4 春門出のあしらい(フラワーアレンジ) 3月18日(木) 午前10時~11時55分 春のアレンジメント作り 8名
5 やさしい漢詩にふれて!(詩吟) 3月19日(金) 午前10時~正午 口の体操、発声練習、やさしい詩吟を吟じる 8名
問先〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター
☎(3907)5661 FAX(3907)5666(月曜、祝日休館)

Table with 5 columns: No, プログラム名・費用, 日時, 内容, 定員(抽選)

お断り

北区魅力発信コラム「ただいまきたく」(毎月1日号に掲載)は2月10日号に掲載します。
問 シティプロモーション推進担当課 ☎(3908)1364

北区子どもプログラミングコンテスト表彰式

北区政策提案協働事業
今年の表彰式は、オンライン上で開催します。詳しくはホームページをご覧ください。
対 小・中学生
日 2月21日(日) 午後1時~4時40分
問 NPO法人プログラミング教育研究所 伊藤 ☎090(8494)5524
生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323
HP http://j-code.org/

場 北とびあ8階805会議室
定 ①2名 ②3名 ③2名(いずれも申込順)
申 3月5日(金)までに申込コードまたは電話で申込
問 先 さらまめ相談室
☎(3908)1363
HP https://kitaku-hitorioya.jp/ 申込コード



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3月4日(木) 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2月1日(月)から18日(木)までにEメール(記入例参照。件名に「卒乳準備講座参加希望」、本文にお子さんの生年月日も記入)またはTwitter北区助産師会@kitakumidwifeの申込フォームから申込
問 先(公社)東京都助産師会北区区分会 中野 ☎090(1674)4274
EM kita.ku.midwife@gmail.com

さらまめ相談室(ひとり親家庭等相談室)の日曜出張相談

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(予定の方を含む)
日 3月7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



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
中央公園文化センター子ども講座 [3Dスペースツアーへ出発!親子で学ぶ星と宇宙~春の星座と太陽系~]
対区内在住、在学の小学生と保護者(保護者1名につき子ども2名まで)
日3月7日(日) 午後2時~3時20分
内3D映像を見ながら親子で楽しく学びます。
師サイエンスコンサルタント 福原将之氏
定15組(抽選) 費1名200円(教材費)
申往復はがき(記入例参照)で、2月24日(水)(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

滝野川文化センター区民講座 「親子でいっしょに、ステンシルでトートバッグにプリントしよう!」

対区内在住、在学の小学生と保護者(2名1組)
日3月7日(日) ①午前コース...午前11時~午後0時30分 ②午後コース...午後2時~3時30分 [協力]ステンシルを楽しむ会
定 各回10組(抽選) 費1組1,000円程度(教材費)
申 往復はがき(記入例参照。希望コースも記入)で、2月18日(木)(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



ステンシル(過去の様子)

記事の見方 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 先申込先 HPホームページ EM Eメール



講座・催し

◆エコベルデ 春の寄せ植えを楽しもう

対区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日3月6日(土) 午前10時~正午
内暖かな季節ならではの小花を使った寄せ植えを体験しませんか。初心者の方向けの基本的な3種のお花をつかって実習します。
定20名(抽選) 費1,000円
申往復はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)で、2月24日(水)(必着)まで
問場先〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどり環境情報館(エコベルデ)(月・火曜休館)
☎(3913)8340 FAX(5902)3887
EMecoverde@eco-plan.jp



◆北区創業支援施設 ネット赤羽勉強会

対区内事業主または起業をお考えの方
日2月17日(水) 午前10時~正午
内起業の動機・大変だったことや転機・展望など、ネット卒業生が起業とその後の真実をお伝えします。
師ネット赤羽元入居者の方々
定12名(申込順)
申2月1日(月)から電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※ネット赤羽では2月17日(水)午後2時~4時に融資に関する個別相談会を開催します(予約制)。詳しくはお問い合わせください。
問場先ネット赤羽(赤羽1-59-9)
☎(3598)0571 FAX(3901)7789
HPhttp://www.nest-akabane.com/

◆ネコ相談会「地域における人とネコとの共生を考える」

人とネコの共生が徐々に進んでいます。が、地域でのネコに関する問題や、ネコのための活動をするにあたり困りごとはありませんか。まずはお気軽にご相談ください。
対区内在住の方(ペットの同伴不可)
日2月23日(祝) 午後1時30分~3時30分
※相談時間1組20分
内ネコの知識が豊富な相談員が個別にネコにまつわる各種相談のアドバイスを行います。
[相談員]東京動物愛護推進員ほか
定20名(申込順)
申2月2日(火)午前9時から電話申込
問場先北区保健所生活衛生課生活衛生係(東十条2-7-3) ☎(3919)0431
※車でのお来所はご遠慮ください。
※申込時に相談内容の概要等をお話してください。



◆フリーマーケット 出店者募集

後援 北区
販売はご家庭で出た不要品に限ります。
●赤羽公園
日3月7日(日) 午前9時~午後3時
※雨天の場合は3月14日(日)に順延
場赤羽公園(赤羽南1-14-17)
[出店数]40店(抽選)
[出店料]1,500円(2m×3m)
申往復はがき(記入例参照)。搬入時の車使用の有無、携帯電話をお持ちの方は携帯番号も記入で、2月20日(土)(当日消印有効)まで
問先〒169-0073 新宿区百人町4-6-12 -404 スマイル ☎090(7177)8877

◆Isao Sasano Piano Concert 春を呼ぶクラシックの夕べ 第15弾

後援 北区教育委員会
対区内在住、在勤、在学の方
日3月26日(金)
[開演]午後7時15分から(6時45分開場)
場北とびあつじホール
内音楽を通して、春を迎える喜びと安らぎ、希望をお届けするコンサートです。
[ピアノ]篠笠 功 [曲目]さくら協奏曲、英雄ポロネーズ等 定250名(申込順)
費2,000円(当日券2,500円)、中学生以下1,000円 全席自由(北とびあ1階チケット売り場にて販売) 申Eメール(記入例参照)。チケット枚数も記入で申込
問先東京ASUKA音楽事務所 篠笠
EMseifu@kzc.biglobe.ne.jp

スポーツ

◆卓球ひろば

対区内在住、在勤、在学の方
日2月14日(日) ①午前9時~10時15分 ②午前10時30分~11時45分
内卓球台を3台開放し、参加者の方々が卓球を楽しんでいただく開放型自主事業です。
定各9名(申込順)
費200円 ※ラケットの貸出は別途50円
申開催日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
HPhttp://www.akabane-sports.com/



◆全身運動で歩く! ノルディックウォーキング体験会

対区内在住で日常的な歩行に支障のない18歳以上の方
日3月6日(土) 午前10時30分~正午
場十条台小学校温水プール周辺の屋外
内スキーのノルディックのような上半身も使うアクティブなウォーキング体験会です。
師フクシ・エンタープライズ
定20名程度(抽選) 費500円
申往復はがき(記入例参照)で、2月19日(金)(必着)まで
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

◆赤羽体育館無料開放イベント

①動ける身体づくり、機能改善! 「バランスコーディネーション」
師桜井初美氏 定14名(抽選)
②最高の音楽に合わせて筋トレ! 「Group Power」
師ルネサンストレーナー 定10名(抽選)
③下半身を引き締め代謝アップ! 「美尻・美脚エクササイズ」
師藤枝智子氏 定20名(抽選)
④脂肪燃焼、ストレス発散! 「カーディオキックボクシング」
師ルネサンストレーナー 定20名(抽選)
=以下、①~④共通=
対区内在住の16歳以上の方
日2月23日(祝) ①午前9時30分~10時30分 ②午前11時~正午 ③午後0時30分~1時30分 ④午後2時~2時45分
申往復はがき(記入例参照)で、2月10日(水)(当日消印有効)まで
※詳しくはホームページをご覧ください。
問場先〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館
☎(3901)3140
HPhttp://akatai.net

◆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2月17日(水) 午前11時~午後3時
場浮間舟渡球場(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、みっちりテニスができます。
師三五淳一氏
定16名(申込順) 費2,500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
HPhttp://www.akabane-sports.com/

◆長期テニス教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤の方
日初中級者...4月7日~6月30日 毎週水曜 計10回 午前10時~正午 ※祝日を除く(予備日を2日程度含んでいます)
場滝野川体育館テニスコート(西ヶ原2-1-6)
定10名(抽選)
費8,000円(傷害保険料を含む)
申往復はがき(記入例参照)で、2月15日(月)(当日消印有効)まで
問師先〒115-0043 神谷3-10-8-115 北区テニス連盟 豊田
☎090(6135)4090

◆都民体育大会 予選テニスシングルス選手権大会

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤の方(学生を除く)
日①一般男子予選・ベテラン45歳以上女子...4月4日(日) ②一般女子予選・ベテラン55歳以上男子...4月11日(日) ③ベテラン45歳以上男子...4月18日(日)
※予備日4月25日(日)
場桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57) 費各2,500円
申往復はがき(記入例参照。①~③の別、所

属クラブ、ベテランの方は生年月日も記入)で、2月22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〒174-0041 板橋区舟渡1-13-10-1303 北区テニス連盟 鈴木
☎090(1461)7981
HPhttp://kitakutennisfed.blog.fc2.com/

長生きするなら 北区が一番



介護予防で元気はつつつサロン 赤羽うさぎいきいき教室

対赤羽1~2丁目、赤羽3丁目1~4、5(2~11)、6(1~9、27~32)、赤羽南1~2丁目、若岩町に在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 日3月2日(火) 午前10時~11時 場赤羽会館4階小ホール(赤羽南1-13-1) 内筋力アップ体操
師介護予防運動指導員 定12名(申込順)
[持ち物]動きやすい服と靴、飲み物、マスク
申2月2日(火)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

北区高齢者住宅あき家入居登録者の追加募集(シルバーピア滝野川のみ・単身用)

対65歳以上の単身の方で、住宅に著しく困難している方 定20名程度(ポイント方式)
申2月1日(月)~5日(金)までに電話で面接日時を事前予約
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、申し込みは電話による予約制とします。
[申込資格]次の①~⑥のすべてに該当する方
①令和3年2月19日現在65歳以上で、現に配偶者及び同居する親族のいない単身者
②区内に引き続き2年以上居住している
③令和元年の所得が256万8千円以下
④自立して生活できる(居宅に必要な介護を受けることで、単身生活が可能な方を含む)
⑤住宅に困っている
⑥申込者が暴力団員でない
[面接日時]2月18日(木)・19日(金) 午前9時~11時30分、午後1時~4時30分
[面接場所]住宅課会議室(区役所第一庁舎7階) [持ち物]本人を確認できるもの(保険証など)、印鑑、現在の住まいの賃貸借契約書(月額家賃、契約者、家主がわかるもの)、現在の収入がわかるもの、ボールペン
※代理人による申込不可
問先住宅課住宅管理係
☎(3908)9203

中央公園文化センター特別講座 「人生100年時代の健康づくり~筋トレ・ウォーキングで活動力をアップ!~」

対60歳以上の方 日3月9日(火)・16日(火) 計2回 午前10時~11時
内筋力トレーニング・ストレッチ・ウォーキング姿勢の指導など 師健康運動指導士
定14名(抽選)
費2,000円(2回分・保険料を含む)
申はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、2月26日(金)(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

長生きするなら北区が一番

記事の見方

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
先 申込先
HP ホームページ
EM Eメール



北区公式LINEから北区ニュースがご覧になれます
メニュー画面(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、ご利用ください。
※利用にはLINEアプリへの登録が必要です。
問 広報課 ☎(3908)1102

Table with population statistics for Kita-ku, Tokyo, including total population, age distribution, and foreign resident statistics.