



NO.1742
毎月1日・10日・20日発行

2/10

令和5年(2023年)

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
- 健康づくり推進店普及サポーター募集……………2面
- 情報の泉……………3~4面
- 子育てするなら北区が一番……4面



春を歩こう。

第22回

桜ウォーク 2023

3月26日(日) 午前9時～午後1時30分

スタート受付

区役所第一庁舎中庭 午前9時～10時

※小雨決行(中止の場合は、北区ホームページなどでお知らせします)

コース

距離…約6.5km

コース概要…区役所をスタートし、石神井川沿いの桜を楽しみながら遊歩道を歩き、区役所に戻ります。

■当日、直接区役所第一庁舎中庭(スタート地点)にお越しください。コース地図と参加者用リボンを受け取り、「順路」の表示どおりに歩いてください。

●ゴールした方には参加賞を進呈します(数に限りがあります)。

●特別賞、完歩賞の進呈はありません。

【協力】北区健康づくりグループ、北区観光ボランティアガイドの会 TEAMあるきた(仮称)

※詳しくは右記コードをご覧ください。

問 健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068



詳しくはこちら

健康づくりはウォーキングから

ウォーキングは、すべての世代が気軽に取り組むことができる有酸素運動です。肥満防止、ストレス解消など多くの健康効果が期待できます。北区は、区民の皆さんのウォーキングを応援しています。楽しくウォーキングをするためのアプリやガイドをご紹介しますので、ぜひご活用ください。

北区版ウォーキングアプリ「あるきた」

「あるきた」は、毎日の歩数などを自動計測でき、健康づくりにおすすめのアプリです。



詳しくはこちら



北区ウォーキングコースガイド

区内のウォーキングコースなどを紹介しています。持ち歩きやすいポケットサイズです。



北区観光ガイドマップ

北区観光スポットや観光ルートの紹介をしています。区内3エリアと季節めぐりの4種類のマップがあります。



健康推進課健康づくり推進係(区役所第一庁舎1階5番)や各公共施設などに設置しています。

新型コロナウイルスワクチン接種担当課

新型コロナウイルスワクチン情報

(以下は令和5年2月1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)

予約不要でワクチンが接種できます (オミクロン株対応型ワクチン)

花と森の東京病院では、当面の間予約不要でオミクロン株対応型ワクチンが接種できます。接種を希望される方は、ぜひご利用ください。

接種会場	花と森の東京病院 (西ヶ原2-3-6)
対象	下記の条件をすべて満たしている方が対象です。 ①12歳以上で3・4・5回目接種券を持っている ②前回接種から3カ月が経過している ③今までにオミクロン株対応型ワクチンを接種したことがない ※12歳から18歳の方は、注意事項をご確認ください。
受付時間	月・火・木・金曜: 午前9時~11時30分 午後1時30分~3時30分 水曜: 午前9時~午後0時30分
使用ワクチン	ファイザー社製 オミクロン株(BA.4-5)対応型ワクチン
持ち物	接種券が印字された予診票、宛名送付状、本人確認書類 ※お持ちの宛名送付状・予診票に前回接種日が記載されていない場合は、前回の接種済証をお持ちください。

注意事項

※12歳から15歳の方の接種には保護者の同伴が必要です。
また、16歳から18歳の方の接種には、保護者の同伴または保護者の本人確認書類のコピー・緊急連絡先の持参が必要です。
※上記接種会場では、新型コロナウイルスに感染し、完治した方の接種は、完治後3カ月以降になります。

東京都が設置する接種会場

東京都が設置する接種会場でも、予約不要で接種できる会場があります。12歳以上の方が対象です。詳しくは東京都ホームページをご確認ください。



詳しくはこちら

今後の接種について

新型コロナウイルスワクチンを全額公費負担で接種できる「**特例臨時接種**」の期間は、現時点では**令和5年3月31日**までとなっていますが、国はこの期限の延長を検討しています。

今後、国から新たな情報が入り次第、北区ニュースやホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。

ー 現時点では、オミクロン株対応型ワクチンの接種は1人1回です ー

下記に該当する方は、現時点では追加接種を受けることができません。接種券は送付されませんのでご注意ください。

- ・令和4年9月20日以降にオミクロン株対応型ワクチン(ファイザー・モデルナ)を接種された方
- ・令和4年11月8日以降にノババックスワクチンで3回目以降の接種をした方

接種をご検討ください

オミクロン株(BA.1)対応型ワクチン、オミクロン株(BA.4-5)対応型ワクチンのいずれも、従来株ワクチンを上回る効果が期待できるものです。

重症化リスクの高い高齢者の方はもとより、若い方も早めの接種をご検討ください。

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

[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)



最新情報は
北区ホームページへ

健康づくり推進店普及サポーター募集

「健康づくり推進店」では、外食などを利用する区民の方が、おいしく食べて健康づくりができるように、栄養成分など栄養に関する情報を提供しているお店で登録証(図1)を掲げています。「健康づくり推進店」の普及拡充をするために、普及サポーター(無報酬)の協力を得て、活動を行っています。この活動は、区民とお店の架け橋となり、よりよい食生活の環境づくりを進めるものです。募集についてなど、詳しくはお問い合わせください。



(図1)

- 活動内容**
- 年8回の定例会に参加(第1金曜 午前を予定)
 - 講演会や食育フェア参加など、普及広報活動
 - 健康づくり推進店の巡回や新規登録へ向けての活動など



健康づくり推進店
について

3月の定例会見学

対 区内在住、在勤の20歳以上で、「健康づくり推進店」の活動に関心がある方
日 3月3日(金) 午前10時~11時30分 場 北区保健所3階A会議室(東十条2-7-3)
内 「健康づくり推進店普及サポーター活動について」ほか 定 若干名(申込順)
申 2月14日(火) 午前9時から電話申込

問先 北区保健所保健予防課保健予防係 ☎(3919)3104

中央公園文化センター

参加者募集

「学びスタートday~学習体験会~」

対 日 内 定 費 下表のとおり

申 はがき、ファクス(記入例参照。希望プログラム名も記入)、電話または直接窓口で、2月28日(火)(必着)まで ※1通1プログラム

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

プログラム名・対象・費用	日時	定員(抽選)
姿勢・呼吸の矯正と発声・歌唱 (ヴォイストレーニング)	3月8日(水) 午後6時~8時	30名
英会話を楽しみながら学ぼう! 対 英会話初級程度の方	3月9日(木) 午後2時~4時	10名
はじめての詩吟!呼吸法でリラックス!	3月10日(金) 午前10時~正午	5名
やさしい氣功! 費10円(保険料)	3月14日(火) 午前10時~正午	10名
暮しを楽しむ七十二候と和の古典(古典文化)	3月16日(木) 午前10時~正午	20名
老若男女だれでも出来る合氣道! 対 小学生以上の方 費10円(保険料)	3月18日(土) 午前10時~正午	10名

長生きするなら 北区が一番



シニアクラブに加入しませんか!

地域の仲間と楽しく活動し、高齢期の生活を健康で豊かなものにしませんか。シニアクラブ会員を随時募集しています。

まずはお気軽にお問い合わせください。

対 区内在住のおおむね60歳以上の方

●シニアクラブの主な活動

- ①公園などの清掃・緑化やパトロール、見守りなどの奉仕・友愛活動
- ②輪投げやグラウンド・ゴルフ、ご近所体操などの健康づくり活動
- ③コーラスや手芸、囲碁・将棋・健康麻雀などの生きがいを高める活動

問 長寿支援課

☎(3908)9017

北区シニアクラブ連合会事務局

☎(3914)5194

はじめてのヨガ教室

対 区内在住の60歳以上の方

日 3月7日~28日 毎週火曜 計4回
午後2時45分~3時30分

師 MIKIKO氏

定 12名(抽選)

申 2月22日(水)までに、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

問 場 先 名主の滝老人いこいの家(岸町1-15-25名主の滝公園内)

☎(3909)3083

FAX(5948)5303

EM nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp

介護予防で元気はつつサロン

●体力測定会

~フレイル予防は自分を知ることから~

対 王子1~6丁目、豊島1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6日(月) 午後1時30分~3時

場 王子ふれあい館第1ホール(北区豊島1-14-12)

内 握力測定、開眼片足立ち、通常歩行速度、最大歩行速度、タイムドアップゴーの測定など

師 ぶらっとほーむむ野川 介護予防運動指導員 定 10名(申込順)

申 2月13日(月) 午前10時から電話申込

問 先 王子光照苑高齢者あんしんセンター

☎(3927)8899

●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6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 元気に暮らすために転ばないための体操

師 理学療法士 定 20名(申込順)

申 2月20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

●お家でできる簡単筋力アップ体操

対 滝野川1丁目、2丁目、西ヶ原2~4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10日(金) 午前10時~11時30分

場 グループホームほくとひまわりの家(西ヶ原2-24-8マンションリッツェル飛鳥山2階)

内 筋力アップ、転倒予防、筋トレ体操

師 フレアス在宅マッサージ介護支援専門員 松村竜二氏 定 15名(申込順)

申 2月13日(月) 午前10時から電話申込

問 先 飛鳥山苑高齢者あんしんセンター

☎(3940)9175

=以下、共通=

[持ち物] 動きやすい服装と運動靴、タオル、飲み物、マスク

——長生きするなら北区が一番——



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

新型コロナウイルス感染症の影響により、施設の休館、イベントなどの中止・延期や開催方法を変更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。イベントなどにご参加の際は、検温、マスクの着用や手指消毒などの感染症予防対策にご協力をお願いします。

第1回 北区議会定例会

- 日 内**
- 2月22日(水) 本会議
 - 24日(金) 本会議
 - 28日(火) 区民生活委員会
文教子ども委員会
 - 3月 1日(水) 健康福祉委員会
建設委員会
 - 2日(木) 企画総務委員会
 - 6日(月) 予算特別委員会①
 - 7日(火) 予算特別委員会②
 - 9日(木) 予算特別委員会③
 - 10日(金) 予算特別委員会④
 - 13日(月) 予算特別委員会⑤
 - 20日(月) 議会運営委員会
 - 22日(水) 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。
※会議日程は変更になる場合があります。最新の日程は北区議会ホームページでご確認いただくか、北区議会事務局へお問い合わせください。なお、会議はいずれも午前10時開会の予定です。
また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、感染状況等によっては傍聴者の人数を調整・制限する場合があります。
問 区議会事務局議事調査係
☎(3908)9948

お知らせ

◆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15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「こちらは防災北区です」→チャイム
※北区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

◆国民健康保険料休日納付相談

国民健康保険料の納付にお困りで、平日に都合がつかない方のために、休日の相談窓口を開設します。
※電話による相談も可能です。
日 2月26日(日) 午前9時～午後4時
問 国保年金課国保保険料係(区役所第一庁舎2階25番)
☎(3908)1135

◆北区少年スポーツ活動指導者表彰の表彰式が行われました

北区の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。1月28日、北とびあで18名の方に感謝状と記念品を贈呈しました。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] 會澤光治、小野寺均、鹿島 博、其田 稔、田代光恭、玉田 太、田村英輝、早坂 隆、福住智子、吉田智宏
[奨励部門] 磯野加代子、香川昌子、加藤晴香、高木大輔、永盛雄太、星 幸男、森 暁美 ※ご本人の希望により氏名を掲載していない方がいます。
問 スポーツ推進課スポーツ推進係
☎(5390)1134

◆「税理士記念日」無料税務相談会

後援 北区
日 2月22日(水) 午前9時30分～午後3時
場 区役所第一庁舎1階ロビー
内 税に関する無料相談(確定申告書の提出はできません) 申 当日、直接会場へ
問 東京税理士会王子支部
☎(5390)1213

◆司法書士による無料相談会

後援 北区
成年後見制度・相続・遺言等無料相談会
日 2月20日(月) 午後6時～9時
場 赤羽会館4階第4集会所
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、空き家問題、借金問題など
申 前日までに、電話申込
問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 山下
☎(6323)0552

◆空き家・相続・不動産 無料相談会

後援 北区
日 2月22日(水) 午後1時～5時
場 北とびあ8階805会議室
内 空き家、相続・贈与、不動産全般の問題に不動産鑑定士、税理士などが対応します。
定 10組(申込順)
申 前日までに、電話申込
問 先 NPO法人日本地主家主協会
☎(3320)6281

◆自宅を空き家にしないための「終活相談会」

後援 北区
日 2月22日(水) ①セミナー…午前11時～11時45分 ②個別相談会…午後1時～5時
場 北とびあ16階1602会議室
内 自宅を空き家にしないための終活相談に弁護士、税理士などが対応します。
定 ①20組 ②5組(いずれも申込順)
申 前日までに、電話申込
問 先 ミライエ(株) ☎(6773)9058

募 集

◆フリーマーケット出店者募集

販売はご家庭で出た不用品に限ります。
●富士見橋エコー広場館
日 2月19日(日)・26日(日) いずれも午前10時～午後1時(雨天中止)
[出店数] 15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

◆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用品に限ります。
●赤羽公園(赤羽南1-14-17)
日 3月5日(日) 午前9時～午後3時(雨天の場合は3月12日(日)に順延)
[出店数] 50店(抽選) [出店料] 1,500円
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番号も記入)で、2月21日(火)(当日消印有効)まで
問 先 〒333-0865 埼玉県川口市伊川 850-22 NPO法人フリーマーケット推進ネットワーク事務局
☎048(268)8711

講座・催し

◆外国人のための防災講座

外国人のための防災講座
地震や火事、大雨のときに大切なことを学びます。
対 北区に住んでいる、または北区に仕事や学校で来る外国人 日 3月11日(土) 午前10時～12時(9時50分までに来てください)
場 北区防災センター(西ヶ原2-1-6)
内 地震の体験や煙の中を歩く体験、消火器の体験ができます。また、大学院の先生から防災の話をお聞かせします。
定 20名(抽選)
申 2月24日(金)までに、右のコードから申込
問 先 総務課総務係
☎(3908)9308 申込はこちら

◆中央公園文化センター特別講座

①北区の商店街を歩く～十条銀座商店街
日 3月8日(水) 午後2時～4時
内 十条銀座商店街を3班に分かれて歩き、商店街から出されるクイズに答えながら十条銀座の魅力に触れます。
[協力] 十条銀座商店街振興組合 北区商店街連合会
定 15名(抽選) 費 500円
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、2月26日(日)(必着)まで
②お楽しみPCサロン
対 PCの基本操作と文字入力ができる方
日 3月16日(木) 午後2時～4時
内 ミニセミナー「PowerPointで自己紹介カードの作成」(文字の箇条書き、図形・写真の挿入、アニメーション設定など)
師 堀 愛弓氏 定 12名(抽選)
費 1,800円(テキスト代金を含む)
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、3月7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

◆赤羽文化センター区民講座 (Zoom開催)

「私にも資産運用って必要? 20代・30代のための資産運用の基礎知識」
対 区内在住、在勤、在学の20代・30代の方またはテーマに関心のある方
日 3月11日(土) 午前10時～正午
内 適切に資産形成を行うためのライフプランやNISA(ニーサ)などの基礎知識を学びます。師 日本証券業協会 金融・証券インストラクター 岡田由美子氏
定 20名(抽選)
申 2月28日(火)までに、右記コードから申込
問 場 先 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
☎(3906)3911 申込はこちら

◆赤羽会館の「歌声ひろば」講座 久しぶりに皆さん一緒に盛り上がりましょう!

日 3月20日(月) 午前10時30分～11時45分
内 カラオケ機器を使い、司会者の話を交えながら参加者全員で合唱します(マスク着用)。
定 60名(抽選) 費 500円(飲物付)
申 往復はがき(記入例参照)で、2月28日(火)(必着)まで
問 場 先 〒115-0044(住所不要)赤羽会館
☎(3901)8121



前回の様子

◆北区飛鳥山博物館講座 「江戸のお仕事、紹介します ドリンク・軽食系業界の巻」

日 3月11日(土) 午後1時30分～3時
内 寿司・天ぷら・居酒屋など、江戸時代の食文化を彩った、さまざまな職について分かりやすく解説します。
師 同館学芸員
定 50名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、2月28日(火)(必着)まで
※電子申請は午後4時まで
問 場 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 申込はこちら

◆起業家サロン 北区起業家育成プロジェクト ～渋沢栄一翁の志を受け継ぐ～

対 ①区内で起業しておおむね5年以内の方
②区内で起業を検討している方
③区内中小企業者
日 3月11日(土) 午前9時30分～11時30分
場 北とびあ7階第2研修室
内 トークセッション(わたしたちの起業～北区で起業してみよう～)、交流会
師 中小企業診断士 竹林 晋氏、Simfibilitis(株)代表取締役 今野義仁氏、カルチャースペースμ 甲斐美代子氏
定 30名(申込順)
申 3月3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Eメール(記入例参照)で申込
問 先 産業振興課経営支援係
☎(5390)1237
EM shien@city.kita.lg.jp
詳しくはこちら

講座・催し

◆「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朗読会(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3月12日(日) ①午前10時~正午
 ②午後2時~4時 ※①②同一内容
 内[演目]「無垢なるものに飢えている」(ロマン・ギャリ著・須藤哲生訳)、「回転晚餐」(一穂ミチ著)、「虹の空」(藤沢周平著)
 [企画・運営]北区図書館活動区民の会
 定20名(申込順)
 申3月3日(金)午後5時までに電話または申込書(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

◆おとなのためのおはなし会

後援 北区教育委員会
 日3月5日(日) 午後1時30分~4時
 場中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)
 内日頃子ども達に語っているお話を大人の方にも楽しんでいただきます(乳幼児の同伴不可)。

定30名(先着順)
 申当日、直接会場へ
 問北区おはなしの会 和泉じゅん子
 ☎042(469)3118

スポーツ

◆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・年齢別45歳以上女子…4月2日(日)
 ②一般女子・年齢別45歳以上男子…4月9日(日)
 ③年齢別55歳以上男女・年齢別65歳以上男子…4月16日(日)
 ※予備日4月23日(日)
 場桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57)
 費2,500円
 申往復はがき(記入例参照。①~③の別、所属クラブ、年齢別の方は生年月日も記入)で、2月27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
 HP<http://kitakutennisfed.blog.fc2.com/>

◆なぎなた中高年体験教室

後援 北区体育協会
 対区内在住、在勤で40歳~69歳の方
 日3月4日~25日 毎週土曜 計4回 午後1時~2時 ※金曜午前の教室あり。詳しくはお問い合わせください。
 場滝野川体育館第一武道場(西ヶ原2-1-6)
 定5名(申込順) 費2,500円(傷害保険料を含む) ※用具は連盟で用意
 申2月23日(祝)までに、Eメール(記入例参照)で申込
 問先北区なぎなた連盟 加藤
 EMwheat@darkcyan.club.ne.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・更年期など他人には相談しにくい内容の相談ができます。
 定5名(申込順)
 ②女性のからだケア体験コーナー
 内歯列接触癖(歯をつげつづける癖)の自己チェック、乳がん自己チェック、食生活チェック、産後の骨盤底筋体操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22日(水) 午後2時~4時

場赤羽会館7階
 申2月15日(水)午前9時から電話申込
 問先赤羽健康支援センター
 ☎(3903)6481



◆東京都精神科医療地域連携事業 メンタルヘルス公開講座

後援 北区
 日2月18日(土) 午後2時~4時
 場ステーションコンファレンス池袋(豊島区西池袋1-11-1メトロポリタンプラザ2F・12F)
 [演題]「心の病の早期発見・早期治療」
 師都立松沢病院院長 水野雅文氏
 定150名(先着順)
 申当日、直接会場へ
 問(医)じうんどう 慈雲堂病院
 ☎(3928)6511

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

ひとり親世帯対象の親子交流会 「あらかわ遊園を楽しもう!」

対区内在住でひとり親世帯の小学生とその兄弟姉妹及び保護者
 日3月5日(日) 午前9時30分~午後4時
 場あらかわ遊園(荒川区西尾久6-35-11)
 定60名(抽選) 申2月24日(金)正午までに、電話またはホームページの申込フォームで申込 ※参加可否は、2月28日(火)までに、メールで連絡します。
 問先(福)北区社会福祉協議会子ども支援担当 ☎(6454)3104
 HP<https://kitashakyo.or.jp>

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10月~4年4月生まれのお子さんの保護者(保育なし)
 日3月10日(金) 午前10時~午後2時45分
 場東十条ふれあい館3階Aホール(東十条3-2-14)

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(一人20分程度)。
 定18名(申込順)
 申2月14日(火)午前9時から電話申込
 問先王子健康支援センター 詳しくはこちら
 ☎(3919)7588

子どもの歯みがき教室 (個別相談)

対区内在住の上下の前歯が生えている1歳前後のお子さんとの保護者
 内「歯ブラシや歯磨き剤の選び方」「仕上げ磨きを嫌がる時のお口の触り方」「コップはいつから」など、歯の生え方に応じて歯科衛生士がアドバイスします(1組約20分程度)。
 申電話申込
 日場問先下表のとおり 詳しくはこちら

日程	会場	申込・問い合わせ先
3月7日(火)・28日(火) 午前10時から	滝野川健康支援センター1階(西ヶ原1-19-12)	滝野川健康支援センター ☎(3915)0184
3月22日(水) 午前10時から	赤羽会館7階	王子健康支援センター ☎(3919)7588
3月23日(木) 午前10時から		赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

※お住まいの地域に関わらず、お申し込みください。

中央公園文化センター講座

①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~春の星座と星の一生~」
 対区内在住、在学の小学生と保護者(保護者1名につき小学生2名まで)
 日3月12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、3月1日(水)(必着)まで
 ②区民講座
 「[ここにこカフェ~ママパパの学びと交流の場~子育て世代の働き方「自分らしく活躍するためのポイントを学ぼう!」」
 対区内在住、在勤、在学の幼児から中学生の保護者及び関心のある方
 日3月18日(土) 午前10時~正午
 内自分らしい働き方についてポイントを学び、一歩踏み出すためのきっかけをつくりませんか。
 師ほっこり~の代表 内海千津子氏
 定20名(抽選)
 申3月8日(水)までに、右記コード、電話または直接窓口 申込はこちら
 =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

子育てセミナー 「危ないのはダメ?」 ~子どもに経験をさせませんか?~

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(お子さん連れ可。保育無し)
 日2月26日(日) 午前10時~11時30分
 場北とぴあ9階和室
 内講師の講話と質疑応答
 師倫理研究所講師 松浦美規子氏
 定20名(申込順)
 費300円
 申電話申込
 問先家庭倫理の会 北区 山本 ☎080(1079)6895 庄司 ☎080(5652)3914

にちようび 家族もいっしょのおはなし会

後援 北区教育委員会
 対①1部…生後4カ月から歩き出す前の赤ちゃんとの保護者
 2部…1歳~2歳程度の幼児との保護者
 ②3歳~4歳程度の幼児との保護者
 ③5歳~6歳程度の幼児との保護者
 日2月26日(日)
 ①1部…午前11時~11時30分
 2部…午前11時45分~午後0時15分
 ②午後1時30分~2時
 ③午後2時30分~3時
 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、わらべうたや絵本・おはなしなどを、家族と一緒に楽しむおはなし会です。
 定各5組(先着順)
 申当日、直接会場へ
 問よみかぜの会 たんぽぽ 川瀬
 ☎(3824)0749

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4年7月~11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 申電話申込 ※お住まいの地域に関わらず、お申し込みください。 日場定問先下表のとおり

日程	会場	定員(申込順)	申込・問い合わせ先
3月8日(水) ①午前10時30分から ②午後1時45分から	滝野川健康支援センター2階講堂(西ヶ原1-19-12)	各10名	滝野川健康支援センター ☎(3915)0184
3月14日(火) ①午前10時30分から ②午後2時から	赤羽会館7階	各14名	赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
3月24日(金) ①午前10時30分から ②午後2時から	東十条ふれあい館3階Aホール(東十条3-2-14)	各12名	王子健康支援センター ☎(3919)7588

北区HP



北区広報番組 **住めば、北区東京。** J:COMチャンネル東京北(Ch.11)で放映中
 ●2月の番組(手話つき) **[放送日時]** 毎日:午前9時・正午・午後8時・10時の各15分
 午前9時:簡単で効果絶大!北区ご近所体操
 正午:北区プラスチック資源化事業~いま、自分たちにできること~
 午後8時・10時:「あるきた」で北区を歩く!
 問シティプロモーション推進担当課 ☎(3908)1364

