

北区ニュース

主な内容

- 長生きするなら北区が一番……2面
- 情報の泉……3~4面
- 带状疱疹ワクチン
任意予防接種費用の一部助成を
開始します……4面
- 子育てするなら北区が一番……4面

マイナポイントの申し込みは、スマホアプリから。スマホ1台でご家族分の申込も可能です。



詳しくはこちら

スマホ操作に不安のある方は…

こちらで、申し込みのお手伝いをしています。

マイナポイント申し込み支援窓口のご利用案内

①王子会場と赤羽会場の2カ所で実施しています!

[王子会場] 北とぴあ1階特設会場

[赤羽会場] 赤羽区民事務所内特設会場(赤羽1-1-38)

日5月31日(水)までの月~金曜 午前9時~午後4時(祝日を除く)

※6月以降の支援窓口の運営は現在調整中です。

②5月に2回、日曜も実施します!

日5月14日(日)・28日(日) 午前9時~午後3時

③電話予約が不要になりました!

申当日、直接会場へ(先着順で受付します)

[対象] 2月末までにマイナンバーカードの交付申請をした区内在住の方

[用意する物] マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号(数字4桁のもの)、電子マネーカード(またはキャッシュレス決済サービス登録情報)、公金受取口座として登録する銀行の通帳

Suicaやクレジットカード等インターネットでの会員登録が必要となるキャッシュレス決済サービスの会員登録のお手伝いはできません。

お買い物ポイントのための電子マネーカードへのチャージ(入金)は、マイナポイントの申し込みが終わったあとに行ってください。

5年経過の電子証明書更新、暗証番号忘れなどにより区民事務所での手続きが必要となる場合、当日中にマイナポイント申し込みができないことがあります。

問北区マイナポイント申し込み支援コールセンター
☎(6630)6936

[交付申請をしたマイナンバーカードの受け取り方法のご案内]

マイナンバーカードの受け取りには「マイナンバーカード受け取りのお知らせ」が必要です。ご自宅に「お知らせ」が届いたあとに、電話またはインターネットで予約してください。

問個人番号カード交付係(区役所第二庁舎4階) ☎(3908)1356



詳しくはこちら

新型コロナウイルスワクチン情報

(以下は令和5年4月3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)

新型コロナウイルスワクチン接種担当課

令和5年春開始接種(3~6回目接種)について

令和5年春開始接種は、下記のとおり、令和5年5月8日(月)~8月末まで実施予定です。

接種対象

初回接種(1・2回目接種)を完了して
前回接種日から3カ月が経過した下記のいずれかに該当の方が対象です。

- (1) 65歳以上の方
- (2) 基礎疾患を有する方または重症化リスクが高いと医師が認める方
- (3) 医療従事者等
- (4) 高齢者施設・障害者施設等従事者

(2)~(4)の対象範囲など詳しくは北区ホームページをご覧ください。

接種券の発送

一斉発送の対象の方には4月28日(金)より順次お手元に届く予定です。
一斉発送の対象は、①65歳以上でオミクロン株対応型ワクチンを接種している方及び

②オミクロン株対応型ワクチンで5回目接種を受けた60歳未満の方です。生年月日や接種状況で、一斉発送の対象であるかを確認できる表は北区ニュース4月1日号または北区ホームページをご覧ください。

令和5年春開始接種の対象で、一斉発送に含まれていない方は接種券の申請を行う必要があります。申請はWeb申請フォームまたは北区コールセンターで受け付けます。詳しくは、右記コードをご覧ください。

接種の予約

接種の予約は5月1日(月)より順次受付を開始する予定です。接種は、区内の医療機関で実施します。会場一覧は接種券に同封します。

※令和5年春開始接種は5月8日(月)から開始です。それ以前に接種券が届いても、接種できません。5月8日以降の予約枠で接種するようご注意ください。



申請フォームや春開始接種についてはこちら

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>

最新情報は北区ホームページへ▶



[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

国保

◆新型コロナウイルス感染症傷病手当金の適用期間が令和5年5月7日(日)まで延長されました

被用者が対象で、個人事業主やフリーランスの方は対象外です。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

☎国保年金課国保給付係 ☎(3908) 1132

【後期高齢者医療制度に加入している方】

東京都後期高齢者医療広域連合「お問合せセンター」(月～金曜(祝日を除く):午前9時～午後5時) ☎0570(086)519

食育講演会

寒暖差が大きい時期だからこそ、腸内環境の改善を! レシピで紹介!

皆さんは効果的に腸内環境の改善に取り組む方法を知っていますか。「腸内環境改善=乳製品」のイメージを持っている方も多いと思いますが、そのほかにもさらなる健康への効果が期待できる栄養素があります。季節の変わり目は腸の調子が乱れ、体調を崩しやすいと言われています。そんな時期だからこそ、腸内環境について知識を深め、簡単にマネできるレシピを取り入れながら腸内環境改善を目指し、免疫力を向上させましょう。

師 東洋大学食環境科学部 露久保美夏氏、小西可奈氏
☎健康推進課 健康づくり推進係 ☎(3908) 9068



動画はこちら



動画内で紹介しているレシピ

長生きするなら 北区が一番

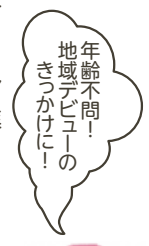


介護予防で元気はつつサロン

対 田端、中里、上中里1丁目、西ヶ原1丁目在住の65歳以上で医師から運動制限を受けていない方
日 5月11日(木) 午後2時～3時30分
場 田端ふれあい館第1ホール(田端3-16-2)
内 転倒予防の体操など
師 介護予防運動指導員 定 20名(申込順)
【持ち物】動きやすい服装と履きなれた運動靴、フェイスタオル、飲み物、マスク
申 4月11日(火)午前10時から電話申込
問先 滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター ☎(3822) 6080

介護予防リーダー養成講座 (第16期生)～見つけよう!あなたにもできる地域づくり～

対 区内在住、在勤の全回参加でき、講座修了後、地域で仲間と介護予防活動してみたい方
日 5月9日～6月27日 毎週火曜 計8回 午前10時～11時30分(体験実習日1日を含む)
場 北とびあ15階ペガサスホールほか
内 講座や体験実習を通して、住民主体の介護予防、北区ご近所体操、認知症、栄養、お口の機能など介護予防について幅広く学びます。
師 東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者健康増進事業支援室研究部長 大淵修一氏ほか
定 50名(申込順)
申 はがきまたはファクス(記入例参照)で、4月11日(火)から24日(月)(必着)まで
問先 〒114-8508(住所不要)長寿支援課 ☎(3908)9017 FAX(3908)9257



健康サポート講座 ～痛みがあってもできる体操～

対 区内在住で65歳以上の方
日 4月24日(月) 午後1時～2時30分
内 肩・膝・腰の痛みでお悩みの方向けのトレーニングを実践します。
師 大橋病院作業療法士 磯部 亮氏
定 25名(申込順)
【持ち物】飲み物、上履き
申 4月13日(木)午前9時から電話申込
問場先 ぶらっとほーむ桐ヶ丘(桐ヶ丘1-6-2-101)
☎(3908) 1277

家族介護者教室 「音楽で“こころとからだ”をリフレッシュ」

対 区内在住の方
日 5月11日(木) 午後1時30分～2時30分
場 こころ広場(志茂3-45-17)
内 トランペットの演奏など
師 HERO'S BRASS 平尾 幸氏
定 25名(申込順)
申 4月10日(月)午前10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

趣味やサロン活動の紹介・説明会 ～気軽に楽しく社会参加の場を見つけませんか～

日 4月26日(水) 午後2時～4時(入退場自由)
場 北とびあ13階飛鳥ホール
内 王子地域のサロンや自主グループなどの発表と紹介。トーンチャイム演奏、アロマリラックス、絵本読み聞かせ、体操、作品展示などを予定しています。
申 当日、直接会場へ
問 王子光照苑高齢者あんしんセンター ☎(3927) 8899

北区飛鳥山博物館講座

●北区民俗学講座「北区の旧村地域を歩く!袋村編」

日 5月14日(日) 午後1時30分～4時 場 北赤羽地域(JR北赤羽駅赤羽口改札前集合)
内 参加した皆さんと区内の民俗的な事象を歩きます。今回は旧袋村地域を巡り、地域の成り立ちや特徴を見ていきます。
定 25名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、4月26日(水)(必着)まで ※電子申請は午後4時まで



申込はこちら

●閉館25周年記念 北区再発見!学芸員リレー講座(前期)

日 第1弾「北区の地形と旧石器・縄文時代」…5月20日(土)
第2弾「弥生時代の北区」…6月17日(土) 第3弾「古墳時代の北区」…7月15日(土)
第4弾「飛鳥・奈良・平安時代の北区」…8月26日(土)
第5弾「鎌倉・室町・戦国時代の北区」…9月23日(祝) いずれも午後2時～4時
場 同館講堂 内 開館から25年の間に新たに発見された資料や、新たに分かったことをふまえて北区の歴史を時代ごとに振り返ります。※後期(江戸時代以降)は10月～2月に行います。
定 60名(抽選) 費 各回100円(資料代)
申 ①5回まとめてコース、②1回だけコース(第一弾のみ受付)いずれも往復はがき(記入例参照。往復はがきは①②の別も記入)または電子申請で、4月25日(火)(必着)まで。第2弾～5弾は今後の北区ニュースでお知らせします。 ※電子申請は午後4時まで



申込はこちら ①5回まとめてコース



申込はこちら ②1回だけコース

=以下、共通=
師 同館学芸員
問先 〒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

親育ちサポート講座 『ノーバディズ・パーフェクト・プログラム』

子育て経験やアイデアを分かち合い、自分にあった子育ての仕方を見つけませんか。

対 0歳～5歳のお子さんを育てている方(受講が初めての方)
【進行役】児童館・子どもセンター職員
定 各14名(申込順)
申 児童館・子どもセンターにある申込用紙(北区ホームページからもダウンロードできます)を参加希望児童館・子どもセンターへ直接持参で申込
※詳しくは各児童館・子どもセンターへお問い合わせください。
※講座中は保護者だけで話し合いを進めるため、お子さんは別室でお預かりします。



詳しくはこちら

Table with 3 columns: 場所・申込・問い合わせ先, 日程(いずれも計6回), 電話. Lists various locations and dates for the parenting lecture.

【時間】午前10時～正午 ※原則各開催日程初日の1カ月前から受付開始

令和5年度高齢者肺炎球菌予防接種(無料)

対 過去に23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けていない次の①または②に該当する方
①区内に居住している下表の生年月日の方 ②60歳から64歳で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重度の障害がある方
※①の方には3月末に高齢者肺炎球菌予防接種予診票を送付しました。②の方はお電話で申し込みください。
※今年度の対象の方は、来年度以降は対象となりませんのでご注意ください。
場 区内協力医療機関及びほかの22区の協力医療機関
【接種期限】令和6年3月31日まで 【接種回数】1回
【接種方法】協力医療機関へ予診票と健康保険証などの本人確認書類を持参し、接種を受けてください。
問先 保健予防課保健予防係 ☎(3919) 3104
定期予防接種の対象になる方の生年月日(令和5年度中に下記の年齢になる方)
65歳 昭和33年4月2日生～昭和34年4月1日生まれの方 85歳 昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生まれの方
70歳 昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生まれの方 90歳 昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生まれの方
75歳 昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生まれの方 95歳 昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生まれの方
80歳 昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生まれの方 100歳 大正12年4月2日生～大正13年4月1日生まれの方
※過去に23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けていない方が対象です



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。

お知らせ

◆北区観光振興プラン2023を策定しました

北区にゆかりがある渋沢栄一の経営理念を観光振興に活かし、オール北区によって持続可能な観光を推進していくための基本戦略や重点戦略などを示しています。

【閲覧場所】産業振興課(北とぴあ11階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)及び北区ホームページ
【問合せ】産業振興課産業振興係 ☎(5390)1234

◆国民生活基礎調査にご協力ください

国の施策の基礎資料を得るため、毎年全国一斉に行っています。4月中旬から調査員(区が発行した調査員証を携帯)が対象世帯を訪問し、調査票の配布・回収を行います。

◆4月は「若年層の性暴力被害予防月間」です

AV出演被害、JKビジネス、レイプドラッグの問題、酩酊状態に乗じた性的行為の問題、SNS利用に起因する性被害、セクシュアルハラスメント、痴漢などの若年層を狙ったさまざまな性犯罪・性暴力は重大な人権侵害であり、決して許されません。

◆北清掃工場解体工事説明会

●オープンハウス型説明会
【日】5月12日(金) 午後5時～7時30分
5月13日(土) 午前10時～午後4時
【場】北清掃工場見学者説明室(志茂1-2-36)
【申】当日、直接会場へ
●対面型説明会
【日】5月14日(日) ①午前10時～11時30分 ②午後2時～3時30分
【場】元気ぶらざ第1ホール(志茂1-2-22)
【定】各45名(抽選) 【申】4月18日(火)午後5時までにホームページまたは郵送(ホームページに様式があります)で申込
【映像配信】東京二十三区清掃一部事務組合ホームページで、5月1日(月)午前9時から6月1日(木)午前9時まで
=以下、共通=
【問】先〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1区政会館12階 東京二十三区清掃一部事務組合建設部計画推進課
☎(6238)0912
HP <https://www.union.tokyo23-seisou.lg.jp>

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

◆第65回赤羽馬鹿祭り

後援 北区
期間中は赤羽駅東口周辺でパレードが実施されます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。
【日】4月30日(日) 正午～午後3時
【場】JR赤羽駅東口周辺
【問】赤羽馬鹿祭り実行委員会
☎(3903)2568

◆「表示登記の日」表示登記無料相談会

後援 北区
【日】4月21日(金) 午後1時～4時
【場】区役所第一庁舎1階ロビー
【内】土地・建物の調査・測量、境界問題及び不動産の表示登記の相談 【申】当日、直接会場へ
【問】東京土地家屋調査士会北・荒川支部 塚田 ☎(5963)6837

募集

◆協働地域づくり推進事業選定委員会委員の募集

【対】区内在住、在勤の20歳以上の方
【任期】令和5年7月～令和7年7月(2年間)
【内】区長の諮問に応じ、年10回程度、協働地域づくり推進事業の選定及び評価を行います。
【募集人数】2名 【報償費】区の審議会などの基準に準じて支払います。【申】任意の用紙(北区ホームページにひな形があります)に住所・氏名・年齢・電話・経歴(主に、NPO・ボランティアに関する活動歴)と、「協働による地域づくり」についての考えを400字以内で記入し、郵送またはEメールで、5月8日(月)(必着)まで
【選考方法】提出書類を審査し選考します。
※結果は6月中旬頃に応募者全員にお知らせします。
【問】先〒114-8503(住所不要)地域振興課地域振興係 北区協働地域づくり推進事業選定委員会公募委員選考担当
☎(5390)0093
EM chiikishinko-ka@city.kita.lg.jp

◆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】4月16日(日)・23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】5月14日(日) 午前9時～午後3時(雨天

の場合は20日(土)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、5月9日(火)(当日消印有効)まで
【問】先〒154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会
☎(3412)6857
(月～金曜:午前10時～午後4時)

講座・催し

◆赤羽文化センター区民講座「初心者のためのゆっくり学ぶ実践パワーポイント」

【対】区内在住、在勤、在学の方で文字入力のできる方(初めて受講する方優先)
【日】5月17日～31日 毎週水曜 計3回
午後1時30分～3時30分
【内】パワーポイントを作成し、参加者同士でミニ発表会にチャレンジしましょう。
【師】神澤裕子氏 【定】12名(抽選)
【申】往復はがき(記入例参照)で、5月1日(月)(必着)まで
【問】場先〒115-0005 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター
☎(3906)3911

◆滝野川文化センター区民講座「畳でヨガ～心・体・呼吸を和室で整えませんか～(初級)」

【対】区内在住、在勤、在学の講座終了後も継続して学ぶことができる方 ※ヨガマット持参
【日】5月14日～6月25日(6月4日を除く) 毎週日曜 計6回 午前10時～11時30分
【師】ヨガインストラクター 齊藤美奈氏
【定】10名(抽選) 【費】60円(保険料)
【申】往復はがき(記入例参照)で、4月28日(金)(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

◆中央公園文化センターPC特別講座「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】5月18日(木) 午後2時～4時
【内】ミニセミナー「Zoomミーティングを主催してみよう～ホスト体験～」
【師】堀 愛弓氏 【定】12名(抽選)
【費】1,800円(PC使用料・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、5月7日(日)(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

◆初夏の庭木剪定講座

【対】区内在住、在勤、在学の18歳以上で原則全回参加できる方 【日】5月20日、7月1日 各土曜 計2回 いずれも午前10時～午後1時 【内】植物の特徴を学んで、庭木の手入れをしてみませんか。室内で基礎を学び、エコベルデの花壇の樹木を使って初夏の庭木の手入れ実習を行います(北区環境リーダー養成講座スタンダードコースA)。
【師】NHK趣味の園芸講師 川原田邦彦氏
【定】25名(抽選)
【申】往復はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)で、5月9日(火)(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
EM ecoverde@eco-plan.jp

◆古民家ふれあい教室「かまどのおにぎり公園散策」

【対】区内在住、在勤、在学で小学生以上の方(小学3年生以下は要送迎)
【日】5月13日(土) 午前10時～午後0時30分
【内】かまどで炊いたご飯をおにぎりにして田んぼで食べ、公園の散策も行います。
【定】20名(抽選)
【申】往復はがき(記入例参照。全員(2名までの住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号も記入)で、5月2日(火)(必着)まで
【問】場先〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館
☎(5993)8361 詳しくはこちら



◆スペースゆう読書会 Light House-ライトハウス-

【対】テーマに関心のある方(読了をおすすめしますが、読みかけの方も参加可)
【日】5月13日(土) 午後2時～4時
【場】北とぴあ5階スペースゆう多目的室AB
【内】講師がフェミニズムやジェンダーの観点から解説を行い、その後、意見交換をします。
【師】東京家政大学非常勤講師 笹川あゆみ氏
【定】10名(申込順)
※保育(1歳以上未就学児。定員あり)希望の方は、4月22日(土)までに申込
※結果は25日(火)以降にご連絡します。
【申】4月11日(火)午前9時から電話、電子申請または直接窓口で申込
【問】先 多様性社会推進課
☎(3913)0161



「かもめ・ワーニャ伯父さん」
チーフホフ/著
神西清/訳
新潮文庫

◆北区のまち・自然、再発見! ～水辺と崖線を訪ねる～

【対】区内在住、在勤、在学の18歳以上で全3回参加できる方
【日】①5月27日(土)(雨天時は6月3日(土)) ②6月10日(土)(雨天時は17日(土)) ③6月25日(日) いずれも午前9時30分～午後0時30分
【内】北区のまちをガイドと歩き、河川や緑地で自然観察します。自然と歴史や人との関わりもひも解きます(北区環境リーダー養成講座スタンダードコースA)。
【定】13名(抽選)
【申】往復はがきまたはEメール(記入例参照。当日連絡のつく電話番号も記入)で、5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(祝日の時は翌日)休館)
☎(3908)0804
HP <https://jyohokan.exblog.jp>
EM jyohokan@eco-plan.jp



詳しくはこちら

スポーツ

◆北とぴあ 多目的ルーム スポーツ講座「太極拳」

後援 北区
対 18歳以上の方
日 5月13日～6月17日 毎週土曜 計6回
 午前10時～11時30分
場 北とぴあ地下1階多目的ルーム
師 弥生会指導員 國枝優子氏
定 20名(抽選) **費** 3,800円
申 往復はがき、Eメール(記入例参照)で、4月25日(火)(必着)まで ※1通1名
問先 〒114-8503(住所不要)北とぴあ太極拳係 ☎(5390)1101
 ※詳しくはホームページをご覧ください。
HP <https://www.hokutopia.jp/>
EM event@hokutopia.jp

◆ネイチャーウォーキング 江戸の香り漂う新河岸川と川越を歩く

後援 北区
対 小学生以上の方(小・中学生は保護者同伴)
日 5月20日(土) 午前10時～午後3時(予定)
場 東武東上線新河岸駅改札口集合・川越駅解散
師 そよご倶楽部 須藤正男氏ほか
定 30名(抽選)
費 高校生以上2,000円、小・中学生1,000円
申 ホームページまたは往復はがき(記入例参照。緊急連絡先も記入)で、4月21日(金)(必着)まで
問先 〒114-0024 西ヶ原 申込はこちら 2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会 ☎(3940)1848
HP <https://kitacity-taikyo.jp/>

◆ランニングフォームクリニック

共催 北区
対 高校生以上の方
日 5月7日(日) 午前9時30分～午後0時30分(9時15分から受付)
場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
師 慶應義塾大学医学部三四会競走部コーチ 後藤淳一氏 **定** 20名(抽選)
費 2,000円
申 4月20日(木)までに右記コードで申込
問 総合型地域スポーツクラブ コミスポたきのがわ 申込はこちら ☎080(1185)6796

◆楽しく歩いて運動効果アップ ノルディックウォーキング体験会

後援 北区
対 区内在住、在勤で通常歩行ができる方
日 **場** 4月21日(金)…飛鳥山公園(王子1-1-3) 5月19日(金)…中央公園(十条台1-2-1) いずれも午前9時30分～正午(雨天中止)
師 日本ノルディックウォーキング協会、日本ポールウォーキング協会ほか公認インストラクター **定** 各8名(申込順)
費 各1,000円 ※ポール貸出有(500円)
申 4月13日(木)午前10時から電話またはEメール(記入例参照)で申込
問 NPO法人れっど★しゃっふる 村上 ☎080(1338)0297
EM murakami@red-s.net

◆心と体をリフレッシュ! ヨガ体験教室

後援 北区
対 区内在住、在勤の方 **日** ①5月13日(土) ②6月10日(土) いずれも午後1時～1時40分 **場** 赤羽体育館(志茂3-46-16)
内 呼吸やヨガのポーズを学びます。
定 各15名(抽選) **申** 4月25日(火)までにEメール(記入例参照。①②の別も記入)で申込
問 NPO法人れっど★しゃっふる 村上 ☎080(1338)0297
EM murakami@red-s.net

◆吹矢初心者教室

後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤の30歳以上の方
日 5月10日～6月7日 毎週水曜 計5回 午後0時30分～2時30分
場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
定 8名(申込順) **費** 1,600円(5回分)
申 電話またはEメール(記入例参照)で申込 ※詳しくは北区体育協会ホームページの加盟団体吹矢をご覧ください。
問先 北区スポーツウエルネス 吹矢協会 坪山 詳しくはこちら ☎090(2722)9727
EM tsubo-ss@eco.ocn.ne.jp

健康いきいき情報

◆帯状疱疹ワクチン任意予防接種費用の一部助成を開始します

帯状疱疹ワクチン接種を希望する方の経済的な負担軽減を図るため、接種費用の一部を助成します。接種は任意です。接種を希望する方は、医師とよく相談して予防接種をしてください。
 ※帯状疱疹予防のワクチンは、生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があります。ワクチンの種類により、接種回数や助成金額が異なります。助成金額は接種費用の半額相当です。
対 区内在住の50歳以上の方
場 区内協力医療機関
申 接種を希望するワクチンを決めてから、北区ホームページの電子申請または電話で予約票などを取り寄せてください。対象のワクチンなど事業について詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問先 コールセンター ☎(3908)9034 詳しくはこちら

◆コミスポふれあい健康講座 見えない危険 脳卒中 ～予防できるか?～

共催 北区
対 区内在住、在勤、在学の方
日 5月7日(日) 午後1時30分～2時30分
場 滝野川体育館プレイルーム(西ヶ原2-1-6) **師** 明理会中央総合病院脳神経外科 医師 中村 真氏
定 30名(申込順) **申** 電話申込
 ※詳しくはホームページをご覧ください。
問先 明理会中央総合病院コミスポたきのがわ健康講座担当 ☎(5902)1055
HP <https://www.comispo-takinogawa.com/>

子育てするなら北区が一番

麻しん(はしか)・風しん予防接種を受けましょう

麻しん・風しん定期予防接種は、第1期(1歳時)と第2期(小学校入学前の1年間)の2回接種です。第1期の案内は1歳になる月の前月にお送りします。第2期の案内は3月末に発送しました。
[接種方法] 予約票と母子健康手帳を持参し、協力医療機関(ご案内に添付した一覧表参照)で受けてください。ワクチンは通常、麻しん風しん混合ワクチンを使用しますが、麻しん単独、風しん単独のワクチンも使用可能です。希望される場合はお問い合わせください。
 ●麻しん・風しん予防接種を2回受けていない方へ
 2歳以上高校3年生相当の年齢で、麻しん・風しんにかかったことがなく、麻しん・風しん定期予防接種を未接種の方は、麻しん・風しん予防接種を全額公費負担で受けられます。
[接種方法] 予約票をお渡しますので、お問い合わせください。
問 保健予防課保健予防係 ☎(3919)3104
 王子健康支援センター ☎(3919)7588
 赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
 滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

北区体育協会スポーツ教室 ジュニアスイミング

対 区内在住の小学生
日 5月28日～7月16日 毎週日曜 計8回 午前9時10分～10時40分
場 パノラマプール十条台(中十条1-5-6)
師 水泳連盟指導員
定 60名(抽選)
費 6,600円(傷害保険料を含む)
申 ホームページまたは往復はがき(記入例参照。希望する時間帯、緊急連絡先も記入)で、4月21日(金)(必着)まで
問先 〒114-0024 西ヶ原 申込はこちら 2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会 ☎(3940)1848
HP [https:// kitacity-taikyo.jp/](https://kitacity-taikyo.jp/)

そらまめ相談室(ひとり親家庭等相談室)のひとり親家庭(離婚前含む)の相談会

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の方(離婚前の方も対象)
日 内 4月16日(日) ①同相談室の相談員による一般相談…午前9時～正午 ②弁護士による法律相談…正午～午後2時 ③ファイナンシャルプランナーによる家計相談…午後2時～5時
場 北とぴあ16階1602会議室
定 ①3名 ②③各2名(いずれも申込順)
申 4月14日(金)までにホームページまたは電話で申込
問先 そらまめ相談室 詳しくはこちら ☎(3908)1363
HP <https://kitaku-hitorioya.jp/>

子育てセミナー「新学期」～不安な子どもの心を支える～

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(保育無し。お子さん連れ可)
日 4月23日(日) 午前10時～11時30分
場 北とぴあ9階和室
内 先生の講話と質疑応答
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

地域のみんでつくるプールイベント～水遊び・潜る・浮く・バタ足にチャレンジしよう～

後援 北区
対 区内在住、在学の小学1年生～6年生
日 5月10日(水) ①午後3時40分～4時10分 ②午後4時15分～4時45分
場 パノラマプール十条台(中十条1-5-6)
定 各8名(申込順)
費 500円
申 4月12日(水)午前9時からホームページまたは右記コードで申込 ※詳しくはホームページをご覧ください。
問先 NPO法人ベースプラス 申込はこちら **HP** <https://www.base-plus-recruitment.com/>

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 助産師が産後の骨盤底筋体操(尿漏れ予防体操)の方法をお伝えします。乳がん自己チェック、お口の健康チェック、食生活チェックなどの体験もできます。
 =以下、①②共通=
対 区内在住の女性
日 5月31日(水) 午後2時～4時
場 赤羽会館7階
申 4月17日(月)午前9時から電話申込
問先 赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

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
 ●4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: 簡単に効果絶大!北区ご近所体操
正午・午後8時・10時: 坂のある「まちなみ」
問 シティプロモーション推進担当課 ☎(3908)1364