



NO.1760  
毎月1日・10日・20日発行

8/10

令和5年(2023年)

# 北区ニュース

主な内容

- 情報の泉……………2～3面
- 第148期北区区民大学  
「医学研究の最先端」……………3面
- 新型コロナウイルスワクチン情報  
お問い合わせ先……………4面

## 拉致問題啓発舞台劇公演

# めぐみへの誓い —奪還—



横田滋役:原田大二郎



横田早紀江役:石村とも子



横田めぐみ役:北 陽子



田口八重子役:辺見のり子

**日** 10月4日(水) 午後1時30分～4時(0時30分開場)

**場** 北とぴあさくらホール

**内** 北朝鮮当局による拉致は、わが国の主権に対する侵害であるとともに、重大な人権侵害です。拉致問題への認識を深め、拉致問題の悲劇を心から理解していただく一助となるように、政府・東京都と共催で拉致問題啓発舞台劇公演「めぐみへの誓い—奪還—」を開催します。

**定** 1,300名(申込順)

**申** 往復はがき(記入例参照。全員(4名まで)の氏名(ふりがな)、保育希望の方はお子さんの年齢・人数、車イスや手話通訳が必要な場合はその旨も記入)または申込フォームで、9月20日(水)(当日消印有効)まで

**【郵送先】**〒176-0021 練馬区貫井1-29-10-214

「めぐみへの誓い—奪還—」東京公演事務局

(株)協伸エンタープライズ社内

**問** 多様性社会推進課 ☎(3913)0161



詳しくはこちら

## ～平和への願い～

8月6日広島平和記念日、8月9日ながさき平和の日、8月15日終戦の日、原爆と戦争の犠牲者のご冥福を祈り、世界の恒久平和の実現を祈念します。世界中すべての人が平和に、そして心豊かに暮らせる社会を夢に抱き、この北区からできること…小さな一歩から進めていきます。



区長室はこちら

東京都北区長 やまだ 加奈子



かなこらむ  
～今月の一文字～  
No. 03

今月は  
**祈** 私の想いを漢字一文字に込めて区民の皆様へお伝えしていきます。





はがき等の記入例

- ①講座・催し名
②郵便番号・住所
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

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

◆パブリックコメントの結果がまとまりました

【案件名】北区基本構想(案)
【閲覧場所】北区ホームページ、企画課(区役所第一庁舎3階15番)...

◆北区総合教育会議

日8月25日(金) 午後1時から
場教育委員会室(区役所滝野川分庁舎2階)
内北区教育・子ども大綱の改定についてほか

◆第5回東京都北区資源循環推進審議会

日8月24日(木) 午後6時から
場北とびあ16階1601会議室
内持続可能な社会形成に向けた、今後のごみ減量の推進について

◆8月31日(木)は特別区民税・都民税(普通徴収分)第2期分の納期限です

送付された納付書で納期限までに、収納推進課(区役所第一庁舎2階19番)...

●スマートフォンからのお支払いができます(キャッシュレス決済)



詳しくは北区ホームページをご覧ください。詳しくはこちら

●口座振替(自動払込)が便利です

納税通知書に同封の依頼書で申し込みができます。第3期(10月31日)分以降から引き落としとなります。

【振替日】各納期の末日(金融機関が休業日の場合は翌営業日)

問収納推進課収納係
☎(3908)1124

【納税に困難な事情がある場合】

問収納推進課
☎(3908)1129

◆第1回「(仮称)新神谷公園」ワークショップ開催

日8月31日(木) 午後6時から
場神谷ふれあい館第1ホール(神谷3-35-17)
内現神谷中学校の敷地に整備する「(仮称)新神谷公園」の整備内容について

◆障心身障害者医療費助成制度受給者証をお持ちの方へ

8月31日に有効期限が切れる「受給者証」をお持ちの方で、9月1日以降も受給資格がある方には、8月下旬に新しい受給者証を発送します。

- ①後期高齢者医療制度加入者のうち、令和4年度住民税が課税のため資格が喪失し、令和5年度住民税が非課税になった方
②65歳未満で、一度受給対象者になり、所得基準超過で資格を喪失した方

詳しくはお問い合わせください。
問障害福祉課王子障害相談係(区役所第一庁舎1階2番) ☎(3908)9081

募集

◆北区創業支援施設ネスト赤羽入居者募集(令和5年10月入居)

●eスタートスペース(ブース型)
対1年以内に創業予定または創業間もない方
【募集数】4ブース
【使用期間】6カ月間(審査後3回まで更新可)

Table with 3 columns: Room No., Area, Usage. E2,E3,E5,E6, approx 2m2, 43,200 yen (6 months) before use.

※入居審査あり
申8月28日(月)午後5時までに直接窓口で申込

※説明会及び見学会を8月23日(水)午後3時から開催します(事前予約制)。

※詳しくはホームページをご覧ください。
問場先ネスト赤羽(赤羽1-59-9)
☎(3598)0571



HPhttps://www.nest-akabane.com/

◆令和5年度10月採用 区立保育園保育従事者(会計年度任用職員)の募集

対次の①②のいずれかに該当する方
①保育士資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方
②幼稚園教諭普通免許状を有する方で保育園での勤務経験(アルバイトなどを含む)がある方

【報酬】月額23万7,669円
【募集人員】若干名 【採用方法】書類審査及び面接
【勤務場所】区立保育園
【勤務期間】10月1日(日)～令和6年3月31日(日)
【勤務日数】4週18日



◆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8月20日(日)・27日(日) 午前10時～正午
※雨天中止 【出店数】15店(申込順)
【出店料】500円(1.8m×1.8m)

日9月10日(日) 午前9時～午後3時
※雨天の場合は16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、9月5日(火)(当日消印有効)まで

講座・催し

◆マイ・タイムライン作成講座&普及リーダー育成講習会

●マイ・タイムライン作成講座
対区内在住、在勤、在学で水害対策に興味のある個人や家族(小学生以上の方)
日9月22日(金) 午後7時～8時30分
場赤羽会館小ホール 内台風や大雨などの水害の際、慌てず行動するために、事前に自分のとるべき避難行動計画であるマイ・タイムラインを作成します。

●マイ・タイムライン普及リーダー育成講習会
対区内に在住、在勤、在学の18歳以上で以下のいずれかに該当する方

ア. 自主防災組織や会社等の防災担当者
イ. マイ・タイムライン作成講座受講済みの方
ウ. 地域防災に関心があり、水害に関する基礎知識をお持ちの方
日①9月1日(金) ②9月15日(金)
③10月5日(木) いずれも午後7時～9時
場①③北とびあ901会議室
②赤羽会館第2集会室
内水害の基礎知識と普及のための作成講座を開催する技法を身に付けることができます。
定各20名程度(申込順)
【締切日】各開催日の3日前まで

=以下、共通=
申 申込書(防災・危機管理課(区役所第一庁舎2階13番)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、郵送、ファクス、電話または直接持参で各締切日(必着)まで
問先 〒114-8508(住所不要)防災・危機管理課
☎(3908)8184
FAX(3908)4016
詳しくはこちら



◆北区飛鳥山博物館講座

●関東大震災記録を読む
日9月2日(土) 午後1時30分～3時40分
内関東大震災発生から100年。当時の記録から人々や町の様子を振り返ります。
申往復はがき(記入例参照)または電子申請で、8月22日(火)午後4時(必着)まで



●考古学講座(初級編)考古学をはじめよう

日9月10日(日) 午後2時～4時
内考古学の基本についてお話をします。
申往復はがき(記入例参照)または電子申請で、8月22日(火)午後4時(必着)まで



●開館25周年記念 北区再発見!学芸員リレー講座(前期)第5弾 鎌倉・室町・戦国時代の北区

日9月23日(祝) 午後2時～4時
内「鎌倉・室町・戦国時代の北区」について詳しく解説します。
申往復はがき(記入例参照)または電子申請で、9月5日(火)午後4時(必着)まで



=以下、共通=
師 同館学芸員 定60名(抽選)
費100円(資料代)
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

◆北区平和バスツアーを開催します

対区内在住、在勤、在学の方 日9月21日(木) 午前9時～正午(雨天決行)
内旧東京第一陸軍造兵廠本部事務所(現・中央公園文化センター)や平和祈念像(北とびあ前)をはじめ、当時の面影を残す区内の史跡や平和に関する史跡をマイクロバスで巡り、解説を交えて散策します。



定10名(抽選)
申往復はがき(記入例参照) 全員(2名まで)の氏名、住所、電話番号を記入)または右記コードで、8月28日(月)(必着)まで
問先 〒114-8508(住所不要)総務課総務係
☎(3908)8623

◆面接対策セミナー

対就職活動を始める方、就職活動中の方
日9月8日(金) 午後2時～4時(1時30分受付開始)

場赤羽区民事務所会議室(赤羽1-1-38)
内就職活動に必須の「面接対策」について、具体例を交えてノウハウをお伝えします。ロールプレイも行います。雇用保険受給中の方は「雇用保険受給資格者証」をお持ちください。
師 赤羽しごとコーナー所属の就職支援アドバイザー 定10名(申込順)
申9月5日(火)までにEメール(記入例参照)または電話で申込
問先 赤羽しごとコーナー
☎(3908)3244
EMkitaku-job@city.kita.lg.jp



### ◆音無親水公園の花壇をデザインしよう！ ガーデニングデザイン実践講座

対区内在住、在勤、在学の18歳以上で、原則、全3回参加できる方  
 日 ①9月22日 ②10月20日 ③11月17日  
 各金曜 計3回 いずれも午前10時～正午  
 場音無親水公園(王子本町1-1-1先)  
 ※集合場所は岸町ふれあい館  
 内環境に適した花選びや花壇の配置デザインなどが学べる講座です(北区環境リーダー養成講座フォローアップコース)。  
 師造園家 佐々木知幸氏  
 定25名(抽選)  
 申往復はがき、ファクス(記入例参照)または「エコベルデブログ」内にある申込フォームで、9月12日(火)(必着)まで 詳しくはこちら  
 問先〒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  
 HP<https://ecoverde.exblog.jp>

### ◆NPO法人入門講座

対NPO法人の設立を考えている方、関心のある方 日 9月16日(土) 午後2時～4時  
 場北区NPO・ボランティアぶらざ会議室(北とびあ4階)  
 内NPO法人とは、どのような団体でどんな活動をしているのか、NPO法人を設立するために必要な手続きは何かなど、NPO法人の基礎について学びます。  
 定4名(申込順) 費800円(資料代)  
 申開催日前日午後5時までにファクス、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)または電話で申込  
 問先北区NPO・ボランティアぶらざ ☎(5390)1771 FAX(5390)1778  
 EMplaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

### ◆赤羽会館のカルチャー企画 ～歌声ひろば～

日 9月20日(水) 午後1時30分～3時15分(1時受付開始)  
 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。  
 定80名(抽選)  
 費500円(飲物付)  
 申往復はがき(記入例参照。全員の氏名を記入)で、8月24日(木)(当日消印有効)まで  
 ※1通で2名まで申込可  
 問場先〒115-0044(住所不要)赤羽会館 ☎(3901)8121

### ◆滝野川文化センター 「学びスタートday・学習体験会 ～新しい学びを始めてみませんか～」

●水彩画の楽しさを体験しよう  
 対18歳以上の方 日 9月16日(土) 午前9時30分～11時30分 定10名(抽選)  
 ●スケッチで油絵の基礎を学ぼう  
 対18歳以上の方 日 9月16日(土) 午後1時30分～3時30分 定10名(抽選)  
 ●美しい水引を使ってあわじ結びを体験しよう  
 日 9月17日(日) 午前10時～正午 定5名(抽選) 費1,000円(教材費)  
 ●銀のアクセサリをつくろう  
 日 9月20日(水) 午後1時～4時30分 定10名(抽選) 費2,500円程度(教材費)  
 ●家庭で役立つ料理の基本～キーマカレーとデザート作り～  
 対18歳以上の方 日 9月20日(水) 午後6時30分～9時 定5名(抽選) 費1,000円(教材費)  
 ●ワイングラスで万華鏡をつくろう  
 日 9月21日(木) 午前10時30分～午後5時 定6名(抽選) 費3,800円程度(教材費)  
 ●お箏を楽しく体験(生田流)  
 日 9月22日(金) 午後7時～8時30分 定10名(抽選)  
 ●歌謡曲に合わせて簡単な振り付けで踊ろう(新舞踊)  
 日 9月28日(木) 午後1時30分～3時 定10名(抽選)  
 =以下、共通=  
 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、8月31日(木)(必着)まで  
 ※1通で1プログラム1名まで申込可  
 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

### ◆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 9月21日(木) 午後2時～4時  
 内ミニセミナー「Wordでオリジナルカード(写真・画像挿入、ページ罫線他)の作成」  
 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9月7日(木)までに右記コード、電話または直接窓口で申込  
 問場先中央公園文化センター(十条台1-2-1)(月曜、祝日休館) ☎(3907)5661

### ◆映画「片袖の魚」 上映会&アフタートーク

日 9月10日(日) 午後2時～3時30分(1時40分開場)  
 場北とびあ5階スペースゆう多目的室AB  
 内トランスジェンダーをテーマにした映画(日本語字幕付き)の上映後、ゲストの東海林監督や参加者同士で語り合います。  
 定30名(申込順)  
 申8月10日(木)午前9時から電子申請で申込  
 ※手話通訳を希望される方は8月24日(木)までに申込 申込はこちら  
 問先スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設) ☎(3913)0161

### ◆「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10日(日) ①午前10時～午後0時30分 ②午後2時～4時30分  
 ※①②同一内容  
 [演目]重力ピエロ  
 [企画・運営]北区図書館活動区民の会  
 定各15名(申込順)  
 申9月1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名のみ入場可。会場にヒアリンググループ有  
 問場先中央図書館図書係(十条台1-2-5) ☎(5993)1125 FAX(5993)1044

### ◆北区ポールdeウォーク<sup>がっごう</sup>楽校 参加者募集

令和5年度北区地域づくり応援団事業  
 日 9月～令和6年3月の①毎月第1火曜(1月のみ第4火曜) ②毎月第2火曜 ③毎月第3火曜 いずれも午前10時～11時30分  
 場①北とびあ16階 ②赤羽会館3階 ③滝野川会館3階301会議室  
 内今話題の2本のポールを持って歩くポールdeウォークを楽しく体験します。  
 師①日本ノルディックウォーキング協会上級インストラクター 谷口壽子氏  
 ②日本ポールウォーキング協会マスターコーチ 瀧 映子氏  
 ③日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 吉野陽子氏  
 =以下、①～③共通=  
 定20名(申込順) 費300円  
 ※ポールを借りの方は別途300円  
 ※初回は参加費、ポール代無料  
 申ファクスまたはEメール(記入例参照。①～③の別も記入)で申込 ※①～③重複参加可  
 問(一社)ポールdeウォーク推進協議会 木谷 ☎080(5895)3960 FAX(4332)4524  
 EMkitani-walk@tbz.t-com.ne.jp

### ◆北管ネット「8月夏期マンションセミナー」

後援 北区  
 日 8月27日(日) 午後2時～4時  
 場東田端地域振興室2階会議室(東田端1-12-14)  
 内小規模修繕工事について施工の事例紹介  
 師江田総合設備備専務取締役 鳥養成好氏  
 定40名(申込順)  
 申開催日当日までにファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込  
 問先NPO法人北区マンション管理組合ネットワーク事務局 小川 ☎(3893)9792 FAX(3893)9793  
 EMkitakannet@aol.com

## スポーツ

### ◆北区体育協会スポーツ教室 アクアビクス女性(午前の部)

対区内在住、在勤、在学の18歳～75歳の方 日 9月14日～10月26日 毎週木曜 計7回  
 午前9時30分～10時30分  
 場パノラマプール十条台(中十条1-5-6)  
 師上屋敷昌子氏 定40名(抽選)  
 費6,500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、8月21日(月)(必着)まで 詳しくはこちら  
 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/>

### ◆区民体育大会 ボウリング競技

主催 北区・北区体育協会  
 対区内在住、在勤、在学の方、三恵クラブ会員、サンスクエアボウル会員 日 9月10日(日) 午前9時30分集合、10時スタート  
 定40名(申込順) 費2,000円(貸靴代別)  
 ※三恵クラブ会員は無料  
 申8月21日(月)午前11時から9月1日(金)までにファクス(記入例参照)、電話または直接会場で申込  
 問場先王子サンスクエアボウル(王子1-4-1) ☎0120(300)863 FAX(3914)4516

### ◆区民体育大会 バドミントン競技

主催 北区・北区体育協会  
 対区内在住、在勤、在学の方 日 9月24日(日) 午前9時から  
 場赤羽体育館(志茂3-46-16) ※費用など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  
 HP<http://tokyo-kitaku-badminton.net/>

### ◆なぎなた長期教室

後援 北区体育協会  
 対区内在住、在勤、在学で小学生～69歳の方 日 ①9月8日～10月20日(10月6日を除く) 毎週金曜 計6回 午前10時～11時  
 ②9月2日～10月21日(9月23日、10月7日を除く) 毎週土曜 計6回 午後1時～2時  
 場滝野川体育館第一武道場(西ヶ原2-1-6)  
 定各5名(申込順) 費5,000円(小・中学生は3,000円。傷害保険料を含む)  
 ※用具は連盟で用意  
 申8月21日(月)までにEメール(記入例参照。①②の別も記入)で申込  
 問先北区なぎなた連盟 加藤 EMwheat@darkcyan.club.ne.jp

### ◆少林寺拳法体験教室

後援 北区体育協会  
 対区内在住、在勤、在学で5歳～75歳の方(保護者の参加可) 日 9月2日～10月28日 毎週土曜 計9回  
 午後6時～8時  
 場滝野川第三小学校体育館  
 内護身技術の体験 定30名(申込順)  
 費3,000円(傷害保険料を含む)  
 申9月1日(金)までに電話またはEメール(記入例参照)で申込  
 ※定員に空きがある場合は、当日参加可  
 問師先少林寺拳法連盟理事長 村上 ☎090(4624)5630  
 EMy.murakami1aa1@docomo.ne.jp

**第148期 北区区民大学 「医学研究の最先端」**

対区内在住、在勤、在学で、全4回参加できる方 日 場内師 下表のとおり  
 定30名(抽選) 費50円(保険料) 申8月10日(木)から右記コード(申込日から3営業日以内に受付完了メールをお送りします)または往復はがき(記入例参照。メールアドレスがある場合はアドレス、手話通訳を希望される場合はその旨も記入)で、9月6日(水)(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

回	日時	内容	会場	講師
1	9月22日(金) 午後2時～4時	心とは何か～たましいは脳に宿るのか～	北とびあ7階 第2研修室	東京都医学総合研究所 副所長 糸川昌成氏
2	9月29日(金) 午後2時～4時	健康に暮らすためのヒント	北とびあ14階 スカイホール	東京都医学総合研究所 基礎医学研究分野分野長 幹細胞プロジェクトリーダー 原 孝彦氏
3	10月6日(金) 午後2時～4時	正常細胞とがん細胞の違いを探してみよう(東京都医学総合研究所見学・実験)	東京都医学総合研究所(世田谷区 上北沢2-1-6)	
4	10月13日(金) 午後2時～4時	体内時計を理解して健康長寿を目指そう	北とびあ7階 第2研修室	東京都医学総合研究所 体内時計プロジェクトリーダー 吉種 光氏



### 子どもの幸せNo.1

#### 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保護者

内 「歯ブラシはどんな物を選ばいいか」「歯みがき剤はいつから、どれを選ばいいか」など、初めての仕上げみがきについて歯科衛生士がアドバイスします(1組20分程度)。

申 電話申込

日 場 間 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
9月12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
9月20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
9月21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。

#### そらまめ相談室(ひとり親家庭等相談室)のひとり親家庭の離婚前後の法律講座(オンライン開催)

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 9月9日(土) ①午後1時30分~3時30分 ②3時40分~5時

内 ①お子さんがいて離婚について悩んでいる方、すでに離婚された方、お子さんの将来のために一緒に考え、学んでみませんか。

②講座終了後、セミナー講師による個別法律相談と、そらまめ相談室の相談員による相談を行います。定20名(申込順)

申 9月8日(金)までにホームページから申込

問 先 所らまめ相談室

☎(3908)1363



詳しくはこちら

HP <https://kitaku-hitorioya.jp/>

#### 中央公園文化センター区民講座「にこにこカフェ~ママパパの学びと交流の場~集まっておしゃべりしてみませんか!」

対 区内在住、在勤、在学の幼児~中学生の保護者及び関心のある方

日 9月16日(土) 午後2時30分~4時30分

内 子育てに関する不安や悩み、今やってみようこと、興味があることなどみんなで楽しくお話しませんか。

定8名(抽選)

申 9月7日(木)までに右記コード、電話または直接窓口で申込



申込はこちら

問 場 先 中央公園文化センター(十条台1-2-1)(月曜、祝日休館) ☎(3907)5661

### 古民家生活体験講座「秋野菜作り」

対 区内在住、在学の小学3年生~6年生(保護者も参加可) ※3年生は要送迎

日 9月10日、10月8日、11月5日 各日曜計3回 午前10時~正午(11月5日は午後1時まで)

内 古民家の畑で種まき・栽培・収穫・調理を体験します。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(学生は学年)、電話番号を記入]で、8月31日(木)(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

#### 親子で体験! エコ広場館夏休みキッズフェス

日 8月20日(日) 午前10時~午後3時

内 ①夏休み特別講座 ②プラスチック分別クイズ ③子ども服などのリユース販売ほか 詳しくは下記コードまたはエコ広場館ホームページをご覧ください。

問 場 先 富士見橋エコ広場館(田端5-16-1)

(水曜、祝日休館)

☎(3824)3196



詳しくはこちら

#### 北区民ハゼ釣大会

共催 北区

対 区内在住、在学の幼児~高校生と保護者

日 8月27日(日) 午前6時に王子駅前公園(三角公園)集合 ※6時20分にバスで出発(雨天決行) 場 木更津市周辺

内 ハゼ30匹の重量で競います。

定70名(申込順) 費6,000円(中学生以下2,000円) 申8月21日(月)までにEメール(記入例参照)または電話で申込

問 先 北区釣魚連合会理事長 戸田

☎070(5584)2853

副会長 和田

EM [abc-wada@s2.dion.ne.jp](mailto:abc-wada@s2.dion.ne.jp)

#### 産業技術高専オープンカレッジ ロボットを動かそう

後援 北区教育委員会

対 小学5・6年生、中学生

日 9月9日(土) 午後1時~5時

内 ロボットの走行プログラムを作成し、楽しくロボットを動かしながら基礎知識を習得します。師 同校教員 定10名(抽選)

費500円 申8月24日(木)までにホームページの申込フォームで申込

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>

### つなぐ医療・福祉No.1

#### 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・更年期などの相談が無料でできます。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)の自己チェックほか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(お子さんの同伴可)

日 9月27日(水) 午後2時~4時

場 赤羽会館7階

申 8月15日(火)午前9時から電話申込

問 先 赤羽健康支援センター

☎(3903)6481

#### 脳いきいきタブレット講座

対 区内在住の60歳以上の方

日 9月27日~12月13日 毎週水曜

計12回 午前10時30分~11時30分

内 タブレットは貸し出します。希望者には別日に脳の健康度チェック(ファイブ・コグ検査)を実施します。

師 NPOタブレット利活用協会

定10名(抽選)

申 8月15日(火)から9月7日(木)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 ※抽選結果は9月8日(金)以降当選者のみに連絡

問 場 先 滝野川老人いこいの家(滝野川1-46-7)(月曜休館)

☎(3915)5545 FAX(3915)5615

EM [takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp](mailto:takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp)

#### 北区認知症介護はじめて講座 ~介護者同士でつながろう~

対 区内在住の認知症の方を介護する家族

日 9月5日(火) 午前10時~11時30分(9時30分受付開始)

場 北とびあ14階スカイホール

内 認知症の症状と介護者が感じる心の動きについて学び、認知症の方との向き合い方について、参加者同士で考える講座です。

師 オレンジほっとクリニック臨床心理士 柴崎 望氏 定30名(申込順)

申 8月14日(月)午前10時から電話申込

※認知症の方と同伴を希望の方は、8月25日(金)までに申込

問 先 長寿支援課 ☎(3908)9017

#### 家族介護者教室

「老人ホームの基礎知識 第2弾 ~いまさら聞けない施設のこと~」

対 区内在住、在勤で介護に興味がある方

日 9月13日(水) 午前10時~11時30分

場 飛鳥晴山苑1階あすかホール(西ヶ原4-51-1)

内 老人ホームの種類や費用がいくらかかるのか、入るタイミングや自分にあった老人ホームの選び方について学びます。

※令和4年度に実施したものと同一内容

師 介護施設研究所所長 齋藤弘毅氏

定25名(申込順)

申 8月14日(月)午前10時から電話申込

問 先 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター

☎(3940)9175

### 介護予防で元気はつつサロン

#### ●さわやかはつつ教室

対 滝野川3~7丁目に住居の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

日 8月23日(水) 午前10時~11時30分

場 滝野川西区民センター6階会議室(滝野川6-21-25)

内 自宅で簡単にできる体操、ストレッチ

[持ち物]動きやすい服、履きなれた靴、タオル、飲み物、マスク

師 ぶらっとほーむ滝野川東介護予防運動指導員 清水幸枝氏

定15名(申込順)

申 8月11日(祝)午前10時から電話申込

問 先 滝野川西高齢者あんしんセンター

☎(6903)4015

#### ●志茂いきいき教室

対 志茂1~5丁目に住居の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

日 9月4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

[持ち物]動きやすい服、履きなれた靴、フェイスタオル、飲み物、マスク

師 介護予防運動指導員

定25名(申込順)

申 8月21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

#### ●豊島で自分の体力を知ろう

対 豊島2~8丁目に住居の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

日 9月4日(月) 午後2時~3時30分

場 豊島ふれあい館第1ホール(北区豊島3-27-22)

内 体力測定、転倒予防体操、脳トレなど

[持ち物]動きやすい服、飲み物、マスク、筆記用具 師 介護予防リーダーの会、ぶらっとほーむ滝野川東介護予防運動指導員

定15名(申込順) 申 電話申込

問 先 豊島高齢者あんしんセンター

☎(6903)2712

#### ●音楽に合わせて体を動かそう

対 田端、中里、上中里1丁目、西ヶ原1丁目に住居の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

日 9月14日(木) 午後2時~3時30分

場 田端ふれあい館2階第1ホール(田端3-16-2)

内 転倒予防の体操など

[持ち物]動きやすい服、履きなれた靴、フェイスタオル、飲み物、マスク

師 介護予防運動指導員

定20名(申込順)

申 8月14日(月)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

#### 呼吸器健康教室~呼吸筋を鍛えて息切れを和らげましょう~

対 ぜん息の方や気管支の弱い方

日 9月6日(水) 午後2時30分~4時

場 北とびあ13階飛鳥ホール

内 呼吸筋ストレッチ体操

師 (公財)結核予防会新山手病院 理学療法士 根本伸洋氏

定60名(先着順)

申 当日、直接会場へ

問 障害福祉課公害保健係

☎(3908)9019

#### 北区の新型コロナウイルスワクチン接種に関して

[北区の新型コロナウイルス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



最新情報は  
北区ホームページへ

#### 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

●8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・午後8時・10時:自助・共助・公助で取り組む北区の防災

問 シティプロモーション推進担当課 ☎(3908)1364



北区ニュースは区の施設・駅広報スタンド・赤羽郵便局・王子郵便局・ファミリーマート(一部店舗を除く)・マルエツ田端・マルエツ浦上中里店に置いてありますので、ご利用ください。