

北区ニュース

主な内容

- 情報の泉……………2～3面
- 子どもの幸せNo.1……………4面
- 離乳食講習会(11月)……………4面
- つながる医療・福祉No.1……………4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

シルバー人材センターで 一緒に働いてみませんか?



植木剪定



施設受付



放置自転車整理

シルバー人材センターは、区市町村ごとに設置されている公益社団法人です。
働くことを通じて、高齢者の生きがいと健康づくりをすすめ、活力ある地域社会づくりに貢献しています。

仕事をしたい方へ

対60歳以上の北区民の方で、センターの内容を理解し、趣旨に賛同できる方、働く意欲がある健康な方
費初年度のみ会費は免除です。2年目以降、2,000円をお支払いいただきます。

仕事内容

- 家庭のお仕事
家事援助サービス(大掃除、室内清掃、家具移動、粗大ごみ搬出、除草など)
- 会社のお仕事
清掃、施設管理、駐輪場管理、自転車整理、屋外軽作業など

○公共のお仕事

放置自転車整理、児童交通指導員、自転車駐輪場管理・整理、公園清掃、施設受付など

○その他のお仕事

植木剪定、襖・障子張り、宛名書き、パソコン指導、着物着付

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、仕事の一部を中止している場合があります。

入会説明会

原則として、毎月第2水曜実施。1回目午前9時30分から、2回目11時から行います。

- 申**電話申込 ※予約制です。途中入場はできません。
※予約状況により、説明会(2回目11時から)の中止や、やむを得ず日程を変更する場合がありますので事前にご確認ください。
- 問**場先(公社)北区シルバー人材センター(赤羽1-1-38)
- ☎(3908)8400
- 【受付時間】**月～金曜 午前8時30分～午後5時(土・日曜、祝日を除く)
- HP**<https://webc.sjc.ne.jp/kitaku/index>

がん検診(検診車)

単独または複数のがん検診を選択して受診できます。

対日内費下表のとおり

検診種別	検査項目	対象(年齢は令和6年3月31日現在)	各自負担金
胃がん検診	バリウム検査	39歳以上で、前年度胃内視鏡検査を受けていない方	無料
肺がん検診	エックス線検査	40歳以上の方	500円
	喀痰検査 (エックス線検査と併せて受診)	50歳以上で、喫煙指数600以上の方 (喫煙指数=1日の喫煙本数×喫煙年数)	300円
大腸がん検診	便潜血検査	39歳以上の方	300円

※各自負担金は検診会場でお支払いください。生活保護等を受給している方は、各自負担金が免除になります。
※胃がん検診内視鏡検査は50歳以上の方に区内医療機関で実施しています。詳しくはお問い合わせください。
※申込みいただくと、対象となるすべてのがん検診について検診チケットをお送りします。

場北区保健所(東十条2-7-3)、赤羽健康支援センター(赤羽会館) **申**はがき、ファクス(住所、氏名、生年月日、電話番号、がん検診申込の旨も記入)、電話または電子申請で申込

【受付方法】区から検診チケットを受け取った後、東京都予防医学協会に検診日の予約が必要です。

問先健診コールセンター

☎(3908)9034



申込はこちら

☎先114-8508(住所不要)健康推進課健康係
FAX(3905)6500

検診種別	北区保健所			赤羽健康支援センター		
	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診
10月	—	27日(金)	27日(金)	16日(月)	16日(月)	16日(月)
11月	—	—	—	6日(月)	6日(月)	6日(月)
12月	15日(金)	—	15日(金)	20日(月)	20日(月)	20日(月)
1月	—	—	—	22日(月)	22日(月)	22日(月)
2月	—	22日(木)	22日(木)	19日(月)	19日(月)	19日(月)
3月	—	—	—	18日(月)	18日(月)	18日(月)
				25日(月)	25日(月)	25日(月)

令和5年 全国地域安全運動

10月11日(水)～20日(金)の間、
「全国地域安全運動」が行われます。

一人ひとりの安全安心のために防犯行動をとりましょう



- 1 女性と子どもの犯罪被害防止
- 2 特殊詐欺の被害防止
- 3 闇バイトによる犯罪加担防止
- 4 侵入犯罪被害防止

毎月20日は「北区安全・安心の日」!

問王子警察署 ☎(3911)0110 赤羽警察署 ☎(3903)0110
滝野川警察署 ☎(3940)0110 生活安全担当課 ☎(3908)1121

～活力あふれるまちに～

かなこらむ
～今月の一文字～
No. 05

今月は

活

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。

秋風が心地よい季節となりました。
北区では健康フェスティバルやスポーツ教室などさまざまなイベントを開催し、区民の皆様様の活動や交流を応援しています!
すべての世代の皆様が元気に活躍され、「活力あふれるまち北区」をみんなで実現できるよう、さらに取り組んでまいります!
ぜひご参加ください。



区長室はこちら

東京都北区長 やまだ 加奈子





お知らせ

◆第1回北区地域公共交通会議

日 10月27日(金) 午前10時から
 場 赤羽文化センター3階第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301) 内 北区コミュニティバス(浮間地域ルート)運行計画など 定 10名(先着順) 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
 問 交通事業担当課 ☎(3908)9216



詳しくはこちら

◆第2回北区男女共同参画審議会

日 10月26日(木) 午後6時30分から
 場 北とびあ14階カナリアホール
 内 ①第6次アゼリアプラン令和4年度事業実績報告書(案) ②男女共同参画に関する意識・意向調査報告書(案) ③第7次アゼリアプランの策定(案)
 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
 問 多様性社会推進課 ☎(3913)0161

◆第3回子ども・子育て会議

日 11月6日(月) 午後6時30分から
 場 北とびあ15階ペガサスホール
 内 (仮称)北区子ども・子育て支援総合計画、(仮称)北区子ども条例など
 定 7名(申込順) 申 10月30日(月)午後5時までに、Eメール(記入例参照)または電話で申込 ※傍聴の際の保育なし
 問 先 子ども未来課 子ども未来係 ☎(3908)9097
 EM kosodate-ka@city.kita.lg.jp

◆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 10月22日(日) 午前9時~午後4時
 問 場 国保年金課 国保保険料係(区役所第一庁舎2階25番) ☎(3908)1135

◆北区自立支援協議会

日 10月30日(月) 午後2時~4時
 場 区役所第一庁舎4階第二委員会室
 内 区の障害者に関する施策の検討など
 申 傍聴希望の方は、10月27日(金)までに電話またはファクス(記入例参照)で申込
 問 先 障害福祉課 障害福祉係 ☎(3908)9085 FAX(3908)5344

◆第2回王子駅周辺エリアプラットフォーム準備会

日 10月30日(月) 午後7時から
 場 北とびあ14階スカイホール
 内 王子駅周辺で活動する個人・団体等が、まちづくりについて連携する新たな公民連携の場(エリアプラットフォーム)のあり方など
 ※参加・傍聴方法など、詳しくは北区ホームページをご覧ください。
 問 都市拠点デザイン担当課 ☎(3908)7186



詳しくはこちら

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3回「(仮称)新神谷公園」ワークショップ

日 11月9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
 申 当日、直接会場へ
 問 土木政策課 事業計画係 ☎(3908)9252

◆10月31日(火)は特別区民税・都民税(普通徴収分)第3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)、区民事務所(赤羽・滝野川)、金融機関、郵便局、コンビニエンスストアでお支払いください。
 ※1枚あたり30万円を超える納付書やバーコードなしの納付書、汚れなどでバーコードが読み取れない納付書は、コンビニエンスストアではお支払いできません。
 ※お越しの際は、必ず納付書をご持参ください。

◆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)

◆口座振替(自動払込)が便利です

第4期(令和6年1月31日)分以降となります。12月8日(金)までにお申し込みください。
 [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

◆区の税金・保険料のキャッシュレス決済で利用できる電子マネーに「楽天ペイ」が追加されました

対 特別区民税・都民税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料 ※特別徴収(給与または年金からの引き落とし)を除く
 [注意事項] 利用方法など、詳しくは北区ホームページをご覧ください。
 問 [特別区民税・都民税・軽自動車税] 収納推進課 収納係 ☎(3908)1124
 [国民健康保険料] 国保年金課 国保保険料係 ☎(3908)1135
 [後期高齢者医療保険料] 国保年金課 高齢医療係 ☎(3908)9069
 [介護保険料] 介護保険課 介護保険料係 ☎(3908)1285



詳しくはこちら

◆木造住宅密集地域の木造住宅に「感震ブレーカー」を無償配布します

対 木造住宅密集地域内で木造住宅にお住まいの方
 内 コンセントタイプの感震ブレーカーを無償配布します。
 申 対象住宅に送付している申込案内またはホームページで申込
 問 東京都出火防止対策促進事業コールセンター ☎0120(888)289
 午前9時~午後6時(日曜、祝日を除く)



詳しくはこちら

◆「法の日」の表示登記無料相談会

後援 北区
 日 10月27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

◆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 10月25日(水) 午後6時~9時
 場 北とびあ8階804A、804B、805A、805B会議室
 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 東海林 ☎(6903)5729

募集

◆令和5年度北区職員募集

[募集職種] 育児休業代替任期付職員(福祉)、育児休業代替任期付職員(栄養士)、看護師 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
 [申込期限] 11月2日(木)(当日消印有効)まで
 [一次選考日] 11月23日(祝)
 ※募集案内及び申込書は、職員課(区役所第一庁舎3階8番)、区民事務所、図書館等にあり。北区ホームページからもダウンロードできます。詳しくはこちら
 問 先 ☎114-8508(住所不要)
 職員課 人事係 ☎(3908)8031



詳しくはこちら

◆令和5年度12月採用区立保育園保育従事者(会計年度任用職員)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
 ※いずれも11月30日(木)までに、取得見込みを含む
 [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] 12月1日~令和6年3月31日
 [勤務日数] 4週18日
 申 募集案内(保育園(区役所第一庁舎2階3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)をご覧ください。
 [書類提出締切日] 11月1日(水)(必着)まで
 問 先 保育課 保育運営係 ☎(3908)9127



詳しくはこちら

◆友愛ホームサービス「サポートスタッフ」募集説明会

対 18歳以上の方(高校生を除く)
 [活動内容] 家事援助、外出・通院の付き添いの支援など
 [活動報酬] 1時間900円
 日 ①11月21日(火) ②22日(水)
 いずれも午前10時~11時
 ※①②同一内容

場 ①岸町ふれあい館第1集会室(岸町1-6-17) ②赤羽会館第7集会室
 定 各10名(申込順) 申 10月10日(火)から各回前日までに電話申込 ※申込後に書類選考、養成研修(有料)があります。
 問 先 北区社会福祉協議会 友愛ホームサービス ☎(3907)9492

◆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 10月15日(日)・22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)
 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
 ●赤羽公園(赤羽南1-14-17)
 後援 北区
 日 11月26日(日) 午前10時~午後3時(雨天中止) [出店数] 50店(抽選)
 [出店料] 1,000円(2m×2.5m)
 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、11月16日(木)(当日消印有効)まで
 問 先 〒205-0014 羽村市羽東3-1-17 リサイクル運動友の会 ☎090(3222)5060

講座・催し

◆女性の活躍推進応援塾

キャリアアップセミナー
 「人生そのものがあなたのキャリア~キャリアアップに自信はいらない。言い訳をやめて望む生き方へシフトしよう~」

対 テーマに関心のある方、キャリアアップに関心はあるが一歩踏み出せない方

日 11月18日(土) 午前10時~正午
 内 ライフステージの変化に合わせて、働き方も柔軟に考えてみませんか。
 師 ライフコーチ 三橋亜希子氏
 定 30名(申込順)
 申 10月12日(木)午前9時から電子申請、電話または直接窓口で申込
 ※保育(1歳以上未就学児。定員あり(抽選))希望の方は、10月19日(木)までに申込
 問 場 先 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とびあ5階) ☎(3913)0161



三橋亜希子氏



詳しくはこちら



申込はこちら

◆起業家交流会2023 in 北とびあ(豊島区・荒川区合同開催)

●北区起業家育成プロジェクト
 対 起業に関心がある方、または起業しておおむね5年以内の方(個人・法人問わず)
 日 11月15日(水) 午後6時~9時
 場 北とびあ16階1601会議室
 内 第1部...トークセッション 第2部...交流会
 定 40名(申込順)
 申 11月9日(木)までに、申込フォームで申込 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
 問 先 産業振興課 経営支援係 ☎(5390)1237



詳しくはこちら

◆北区飛鳥山博物館講座 北区遺跡学講座2023「十条台遺跡群」

日 11月5日(日) 午後1時30分～4時
内 博物館内での座学後、十条台遺跡群(王子本町1・2丁目、中十条1・2丁目付近)を訪ねます。
定 25名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、10月23日(月)(必着)まで
問 場先 114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内

◆障害者・高齢者虐待防止啓発講演会「虐待当事者にならないためのアンガーマネジメント」

日 11月10日(金) 午後7時～8時50分
場 北とびあ14階スカイホール
内 介助者のアンガーマネジメントについて
定 40名(申込順)
申 10月10日(火)から電話、ファクス(記入例参照)で申込
問 先 高齢者虐待防止センター

◆中央公園文化センター講座

①区民協働講座「弾いてみよう!大正琴」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月11日～25日 毎週土曜 計3回
内 大正琴で童謡を演奏します。
師 琴伝流大正琴大師範補
②PC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 11月16日(木) 午後2時～4時
内 ミニセミナー「Excelで住所録作成(表作成)してWordの文書に差し込み印刷」
師 堀 愛弓氏

◆赤羽文化センター区民講座 基本のいけばな(草月流)～誰でもいつでもどんな場でもいけられる～

対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月19日～12月3日 毎週日曜 計3回
内 午後2時～3時30分
師 北区茶華道連盟理事長 島村俊草氏
定 10名(抽選)
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、11月6日(月)(必着)まで
問 場先 115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター

◆滝野川文化センター区民講座「たきまるミーティング『地域で楽しむ英会話サロン!』～仕事帰りに英語で交流～(初級)」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 11月17日～12月15日 毎週金曜 計5回 午後7時～9時
師 株式会社インターナショナルHD英語講師 ザイラ グウェン ハーダー氏
定 15名(抽選)
申 右記コードまたは往復はがき(記入例参照)で、11月1日(水)(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)

◆北区グリーンフェスタ2023

区民植木市をリニューアルし、みどりに関連した出展を行います。
日 11月3日(祝)・4日(土) 午前10時～午後4時
場 飛鳥山公園(王子1-1-3)
①多肉植物の販売
②ブルーベリー苗木の無料配布
③緑の無料相談コーナー
④土壌改良材の無料配布
⑤講習会
⑥つなぐマルシェ おいしいキッチンカーとみどりでつながる友好都市野菜販売
⑦フードライブの受付
⑧ごみ拾い活動に参加してみませんか

日 11月4日(土) 午後2時30分～3時
場 環境課自然環境みどり係
定 各20名(先着順)
費 各1,000円(材料費)
問 先 ネクスト・アイズ(株)

◆「北区・子どもの水辺」池の生物観察とかいぼり見学

日 10月26日(木)～28日(土) 午前9時～午後1時・29日(日) 午前10時～午後1時(小雨決行)
場 荒川右岸河川敷(赤羽3-29先)
内 ピオトープ池の生物観察(26日のみ)、池の底にたまった泥の洗い出し作業(かいぼり)、干潟の清掃活動などを見学できます。
申 当日、直接会場へ
問 荒川知水資料館北区事務室内北区・子どもの水辺協議会事務局

◆「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
日 11月12日(日) 午後1時30分～3時30分
内 『窓ぎわのトットちゃん』(黒柳徹子著)、『高瀬舟』(森鷗外著)、『入れ札』(菊池寛著)
定 40名(申込順)
申 11月1日(水)午後5時までに電話または申込書(図書館にあります)
問 場先 中央図書館図書係(十条台1-2-5)

◆旧松澤家住宅古民家解説会

日 10月22日(日) ①午前10時30分 ②午後1時30分 各回1時間程度(同一内容)
場 北区ふるさと農家体験館(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内)
内 区指定有形文化財「旧松澤家住宅」の建物のみどころなどを解説します。
定 各回30名(先着順)
申 当日、直接会場へ
問 北区飛鳥山博物館(月曜休館)

◆子どもいっぱい夢いっぱい「ファミリーまつり」

日 11月5日(日) 正午～午後3時(雨天決行)
場 梅木小学校
内 舞台(吹奏楽演奏、ダンスなど)、ゲームコーナー、模擬店(軽食、飲み物など)
申 当日、直接会場へ
問 赤羽西地域振興室

◆実家問題と相続対策セミナー・大相談会

日 10月22日(日) 午前10時～午後4時
場 北とびあ16階1602会議室
内 空き家の発生抑制、有効活用、適正管理の意識を高めるための無料セミナー・相談会
定 セミナー30名(申込順)
申 電話申込(予約優先・当日申込可)
問 先 ネクスト・アイズ(株)

スポーツ

◆元気づらぎの水泳教室

対 区内在住、在勤、在学、在園の方
日 11月2日(木)～12月22日(金)
内 定費 幼児から成人までの水泳教室です。
申 往復はがき(記入例参照。性別、希望教室名、曜日、時間も記入)で、10月18日(水)(必着)まで
問 場先 115-0042 志茂1-2-22 元気づらぎ

◆区民体育大会 スポーツウエルネス吹矢競技

対 区内在住、在勤、在学、在支部所属の方
日 11月23日(祝) 午前9時10分～午後4時30分
場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
定 200名(申込順)
申 11月1日(水)までにEメール(記入例参照)または電話で申込
問 先 北区スポーツウエルネス吹矢協会

◆区民体育大会弓道競技

対 区内在住、在勤の弓道愛好家
日 10月29日(日) 午前10時～午後4時
場 滝野川体育館弓道場(西ヶ原2-1-6)
内 射候 一人10射 的中制
費 1,000円
申 10月20日(金)までにEメール(記入例参照。段位も記入)で申込

問 先 成田 080(5926)1685
EM yona1685@outlook.com

◆碓氷峠遊歩道アプトの道を歩こう

主催 北区スポーツ推進委員協議会 共催 北区
対 区内在住、在勤、在学の小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴)
日 11月12日(日) 午前6時30分に王子駅南口ロータリー集合
場 碓氷峠(群馬県安中市)アプトの道コースのハイキング(約3時間を想定)
定 60名(抽選)
費 中学生以上3,000円、小学4年生～6年生2,000円(往復バス代、保険代を含む)
申 10月27日(金)までに右記コードで申込
問 スポーツ推進課スポーツ推進係

◆コミスポフェス

対 区内在住、在勤、在学の方
日 10月29日(日) ①スポーツウエルネス吹矢練習会 午前10時～正午 ②バスケットボール体験 午前10時～正午 ③卓球体験 午後1時～3時 ④キンボールスポーツ体験 午後1時～3時 ⑤親子でフットサル体験 午後3時～5時15分 ⑥モルック体験 午後3時～5時15分
場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
申 当日、直接会場へ(各種目開始30分前から終了30分前まで受付)
問 コミスポたきのがわ

◆めざせ10km!歩行力を上げるポールを使ったウォーキングの体験会

対 区内在住、在勤で、普通の速さで歩くことができる方
日 ①10月27日(金) ②11月3日(祝)
申 往復はがき(記入例参照)で、10月18日(水)(必着)まで
問 先 NPO法人れつど★しゃっふる 村上

◆水泳水曜朝&夜教室&金曜夜教室

対 区内在住、在勤の20歳～70歳で、医師から運動制限を受けていない方
日 10月から毎週水曜(朝・夜)、金曜(夜)
場 パノラマプール十条台(中十条1-5-6)
師 日本水泳連盟公認指導員
定 各10名(申込順)
申 10月20日(金)までに電話申込
問 先 北区水泳連盟理事長 黒田

子どもの幸せNo.1

子育て支援講演会「家庭でできる発達支援～療育の視点を取り入れた子育て～」

対区内在住の年少～年長児の保護者
日11月17日(金) 午前10時～11時30分
場北とびあ7階第2研修室
内家庭でできる子育てのポイントを療育の視点から一緒に学びましょう。
師キッズタウンあとりえ管理者 杉浦悦子氏
定40名(申込順)
 ※保育あり(先着10名。未就園児のみ。0歳児は要相談)
申10月12日(木)から電話申込
問先児童発達支援センター 詳しくはこちら
 ☎(3913)8841(午前9時～午後5時)



英語と日本語による絵本のおはなし会

対日本語を母国語としない、または英語と日本語の読み聞かせに興味のある4歳～小学4年生程度のお子さんと保護者
日10月29日(日) ①午前11時～11時30分 ②午後2時～2時30分(各回10分前開場)
場中央図書館2階おはなしのへや(十条台1-2-5) **内**絵本を英語と日本語で交互に読み聞かせをします。**申**当日、直接会場へ
問中央図書館事業係 ☎(5993)1125

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べばいいか」「歯みがき剤はいつから、どれを選べばいいか」「どんな姿勢でどのくらいの力で磨くといいか」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
11月14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
11月15日(水) 午前10時から	北区保健所1階 (東十条2-7-3)	王子健康支援センター ☎(3919)7588
11月16日(木) 午前10時から	赤羽会館7階	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。

Papa+Mama'sスクール 子育てをもっと楽しもう! 「自己肯定感」を育む子育てと赤ちゃんから始まる「生活リズム」

対生後4カ月～2歳の乳幼児とその保護者
日12月9日(土) 午前10時～11時30分
場北とびあ9階第1和室
内赤ちゃんの時から生活習慣をつけるためのコツを学ぶ参加型のワークショップです。

師NPO法人東京都北区子ども感動コミュニティ機構理事 米本昌子氏 **定**25名(抽選)
費500円(1組) **申**往復はがきまたはEメール(記入例参照。参加人数、全員の氏名・年齢も記入)で、11月24日(金)(必着)まで
 ※詳しくはホームページをご覧ください。
問先〒114-8503(住所不要) 北とびあPapa+Mama'sスクール係
 ☎(5390)1101
HPhttps://www.hokutopia.jp/
EMevent@hokutopia.jp

ひとり親家庭養育費確保支援事業

対区内在住で、養育費の取り決めを行うひとり親の方など **内**①公正証書作成費用等支援(上限5万円) ②養育費立替保証契約支援(上限5万円) ③ADR手続費用支援(初回費用のみ助成)(上限3万円)
申北区ホームページをご覧ください
 ただき、必要書類をそろえ相談室(区役所第一庁舎2階5番窓口)に直接持参で申込
 ※上記の手続きを6カ月以内 詳しくはこちら
 に行った方が対象
問先子ども未来課子ども未来係
 ☎(3908)9097

北区飛鳥山博物館ちびっこ体験講座「あすかやまのどんぐりでおもちゃをつくらう！」

対平成29年4月2日～令和2年4月1日生まれのお子さん2名までと保護者1名
日11月11日(土) 午前10時15分～正午
 ※荒天時は翌日に順延 **場**同館体験学習室・飛鳥山公園 **内**自分で拾ったどんぐりを使い、でんでん太鼓やマラカスを作ります。
師同館学芸員 **定**20名(抽選)
費子ども1名100円(材料費)
申往復はがき(記入例参照。お子さんの生年月日も記入)または電子申請で、10月30日(月)(必着)まで
 ※電子申請は午後4時まで
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

ぱくぱく子どもごはん講習会

対区内在住で①1歳～1歳5カ月頃のお子さんの保護者 ②9カ月～11カ月のお子さんの保護者 ※いずれも保育なし
日11月15日(水) ①午前10時30分～11時30分 ②午後2時～3時
内離乳食後期から幼児食へのステップアップ方法
定各8名(申込順)
申10月17日(火)午前9時から電話申込 詳しくはこちら
問場先滝野川健康支援センター(西ヶ原1-19-12) ☎(3915)0184



ファミリーハイキング 高尾山

共催 北区教育委員会
対区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
 ※小学生は保護者同伴、未就学児要相談
日11月12日(日) 午前8時北とびあ前集合(雨天中止) **[行程]**王子駅～新宿駅経由～高尾山口駅(往復) **定**40名(抽選)
費大人1,800円、小人900円(交通費・資料費・保険代) **申**10月10日(火)から16日(月)までにファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込
問先北区青少年団体連合会 山越
 ☎080(1385)5729 FAX(4283)6123
EMkitaku.seidanren@gmail.com

産業技術高専オープンカレッジ 「自己PRに役立つ理系中学生のための自分発見講座」

後援 北区教育委員会
対中学3年生
日11月11日(土) 午前10時～正午
内自分の強みをカードで発見し、自己PRに役立つようなきっかけをつくります。
師同校教員 **定**12名(抽選)
費2,600円 **申**10月26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
HPhttps://www.metro-cit.ac.jp

つなぐ医療・福祉No.1

精神保健講演会「依存症に発達障害が隠れているって本当？」

対区内在住、在勤の方 **日**11月15日(水) 午後6時30分～8時(6時15分開場)
場赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)
内依存症と発達障害の受け止め方、向き合い方をお話しします。
師(医)ヒプノシス 雷門メンタルクリニック 伊波真理雄氏
定80名(申込順)
申10月16日(月)午前9時から右記コードで申込
問赤羽健康支援センター
 ☎(3903)6481 申込はこちら



伊波真理雄氏



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
内助産師による正しい乳がん自己チェック方法や産後の骨盤ゆがみ整えトレーニング、お口の健康チェック、食生活チェックなど
 =以下、①②共通=
対区内在住の女性 **日**11月29日(水) 午後2時～4時 **場**赤羽会館7階
申10月16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

がん患者への医療用ウィッグ等の購入費を助成します

対がんの治療による脱毛や、乳房の切除を行った方で、補整具を必要とする方

内令和5年4月1日以降に購入またはレンタルした医療用ウィッグや胸部補整具の費用を、10万円を上限に助成します。
 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問先健康推進課健康係
 ☎(3908)9016 詳しくはこちら



オーラルフレイル予防～口から始める健康づくり～

対区内在住の65歳以上の方 **日**11月6日(月) 午後2時～3時30分(1時30分開場)
場北とびあ15階ペガサスホール
内口から始まる体の健康についてお話しします。**師**北区リハビリネットワーク言語聴覚士委員会 古賀昭貴氏
定50名(申込順) **申**10月11日(水)午前9時から電話、ファクス(記入例参照。手話通訳の希望の有無も記入)で申込
問先長寿支援課
 ☎(3908)9017 FAX(3908)9257

板橋区・練馬区・豊島区・北区合同「糖尿病予防デー」みんなで予防する糖尿病～地域の多職種とともに～

日11月4日(土) 午後2時～3時40分
場板橋区立グリーンホール2階(板橋区栄町36-1) **内**糖尿病の予防や治療に役立つ運動、食事のコツについて **師**東京都健康長寿医療センター副院長 荒木 厚氏ほか
定200名(申込順) **申**10月27日(金)までに右記コードまたは申込フォーム(https://www.itb.tokyo.med.or.jp/gakkai/tonyobyoo/)で申込 申込はこちら
問板橋区医師会事務局
 ☎(3962)1301
 板橋区役所国保年金課国保特定健診係
 ☎(3579)2328



きつと役に立つエンディングノート講座

対区内在住の60歳以上の方 **日**10月29日(日) 午前10時30分～11時30分
師行政書士 塗木 薫氏 **定**10名(抽選)
申10月24日(火)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10月25日(水)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
EMtakinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp

高齢者向けスマートフォン相談会

主催 東京都デジタルサービス局
対区内在住で60歳以上のスマートフォン初心者 **日**10月27日(金) 午前10時～午後2時 **場**区役所別館2階 **内**スマートフォンの使い方など、マンツーマンの相談会を開催します。
 ※個人情報の取扱いを要する事項や、契約内容など対応できない場合があります。
[持ち物]お持ちの方はご自身のスマートフォン ※デモ機(Android)の用意あり
師スマートフォン専門アドバイザーなど
申当日、直接会場へ ※相談者が多数の場合は、終了時間前に受付を終了することがあります。
問東京都スマートフォン普及啓発事業事務局
 ☎050(5536)6049 (午前9時～午後5時 土・日曜、祝日を除く)

離乳食講習会(11月)～みんなで食育・楽しく食育～

対区内在住で令和5年3月～令和5年7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 **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
11月17日(金) 午後1時30分～3時	赤羽会館7階	24名	赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
11月21日(火) 午後1時30分～3時	北区保健所2階講堂 (東十条2-7-3)	20名	王子健康支援センター ☎(3919)7588
11月29日(水) 午後1時30分～3時	滝野川健康支援センター2階講堂 (西ヶ原1-19-12)	16名	滝野川健康支援センター ☎(3915)0184



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

●10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:北区から全国へ!スポーツ強豪校に密着!
問シティプロモーション推進担当課 ☎(3908)1364



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