

北区ニュース

- 主な内容
- 新一万円札発行カウントダウンプロジェクト「青淵義塾上級編～北区渋沢栄一ガイドマップを作ろう～」…2面
 - 情報の泉……………2～3面
 - トップアスリートのまち・北区…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

ともに生きる地域社会をめざして

12月3日～9日は
障害者週間です



北区肢体不自由児者父母の会



「障害者週間」は、区民の皆さんに広く障害者の福祉への関心と理解を深めていただくとともに、障害者が社会、経済、文化そのほかあらゆる分野の活動に、積極的に参加する意欲を高めることを目的としている一週間です。



若葉福祉園

「障害者作品展」はホームページによる作品展示を中心にを行います

例年、「障害者作品展」では、区内の障害者団体や障害者施設などの活動の紹介や作品の展示・販売をはじめ、車イス、手話、点字、アイマスク、ボッチャの体験などを通して、多くの地域の方と交流を深めてきました。

今年は、ウィズコロナを見据えて北区ホームページによる作品展示を中心にを行います。詳しくは右記コードをご覧ください。



詳しくはこちら

障害のある方々による手作り雑貨・食品販売「障害者週間ふれあいマルシェ」

日 12月1日(金)～11日(月) 午前10時～午後4時
(水・土・日曜を除く)

場 区役所第一庁舎正面玄関ロビー

問 障害福祉課障害福祉係

☎ (3908) 9085

FAX (3908) 5344



詳しくはこちら



障害者作品展～「咲かせよう 笑顔の花 広げよう 平和の輪」～

12月2日(土)以降	北区ホームページに、障害者施設・団体に所属する利用者の方などが制作した作品の画像を掲載します。
12月2日(土)～3日(日) 午前10時～午後4時	障害者福祉センター1階訓練ホールに、障害者施設・団体に所属する利用者の方がテーマに沿って制作した作品を展示します。また個人参加作品は、2階展示棚に2日(土)から22日(金)まで展示します。 ※17日(日)を除く

問場 障害者福祉センター(中十条1-2-18) ☎ (3905) 7121 FAX (3905) 7116

東京都エイズ予防月間 11月16日～12月15日 世界エイズデー 12月1日

「あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!」



エイズ理解と支援の象徴
～レッドリボン～

エイズは特別な人だけの病気ではありません。正しい知識を身につけ、感染予防に心がけましょう。気になることがあれば、早めに検査を受けましょう。

HIV感染後、エイズ発症には数年から数十年かかるといわれていますが、早期発見・早期治療が重要です。

令和4年には、HIV感染者とエイズ患者合わせて、全国で884人、東京都では288人が新たに報告されました。HIVは主に血液、精液、膣分泌物、母乳の中に存在し、性行為による感染が全体の8割～9割を占めています。感染予防には、コンドームの正しい使用が効果的です。

●HIV・梅毒即日検査(血液検査)

北区保健所では無料・匿名での検査を実施しています。正確な結果を得るために、感染の機会から90日以上(ウィンドウ期)経過してから検査を受けてください。

日 11月27日、12月11日 各月曜 午後1時～1時45分受付 ※1～2時間後に口頭で結果を説明します。

定 15名(申込順) 申 予約専用電話からご予約ください。

☎ 070(2619)1533

問場 北区保健所保健予防課結核感染症係
(東十条2-7-3) ☎ (3919) 3102

東京都の相談・検査

●東京都HIV/エイズ電話相談

日 月～金曜:正午～午後9時 土・日曜、祝日:午後2時～5時 ☎ (3227) 3335

●東京都新宿東口検査・相談室

月～金曜の夜間と土・日曜も検査を実施しています。東京都エイズ予防月間中、希望者にHIVと梅毒検査に加え、性器クラミジア・淋菌検査も実施しています。

問場 先 東京都新宿東口検査・相談室
(新宿区歌舞伎町2-46-3SIL新宿ビル2階)

☎ 050(3801)5309

(受付時間:午前10時～午後8時 ※年末年始を除く)

HP <https://www.tmsks.jp>

～とともにかがやく～

かなこらむ

～今月の一文字～

No. 06

今月は

共

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。

12月3日から障害者週間が始まります。

障害者作品展では、会場だけでなく、北区ホームページでも素晴らしい作品の数々を鑑賞することができます。ぜひご覧ください。

地域の方々が、世代や分野を超えてつながり、「すべての区民が輝くまち北区」を実現するため、皆様と共に地域を創っていく地域共生社会を目指してまいります。



区長室はこちら

東京都北区長 やまだ 加奈子





第4回 北区議会定例会

目内
 11月22日(水) 本会議
 24日(金) 本会議
 28日(火) 区民生活委員会
 建設委員会
 29日(水) 健康福祉委員会
 文教子ども委員会
 30日(木) 企画総務委員会
 12月 4日(月) 議会運営委員会
 5日(火) 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、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。
 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 11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→「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。
 区防災・危機管理課 ☎(3908)8184

◆新庁舎基本設計委託プレゼンテーション審査を傍聴しませんか

日 12月16日(土) 午後1時~5時(予定)
 場 区役所別館2階研修室
 内 新庁舎の基本設計者を決定する、新庁舎基本設計委託プロポーザルのプレゼンテーション及びヒアリングを公開します。
 定 60名程度(抽選)
 申 11月30日(木)までに北区ホームページの申込フォームで申込
 問 新庁舎整備担当課 ☎(3908)1201 申込はこちら

◆区立小学校及び義務教育学校(前期課程)の教科書が決まりました

区立小学校及び義務教育学校(前期課程)で令和6年度から使用する教科書(教科用図書)は、8月7日の教育委員会で採択され、次のとおり決まりました。
 国語…光村図書出版 書写…光村図書出版
 社会…東京書籍 地図…帝国書院
 算数…東京書籍 理科…東京書籍
 生活…教育出版 音楽…教育出版
 図画工作…日本文教出版
 家庭…開隆堂出版 保健…東京書籍
 外国語…東京書籍 道徳…東京書籍
 問 教育指導課 ☎(3908)9287

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

◆第3回赤羽駅周辺地区まちづくり基本計画策定検討会

日 12月4日(月) 午後2時から
 場 北とびあ16階1601会議室
 内 赤羽駅周辺地区のまちづくりについて
 定 30名(抽選) 申 傍聴希望の方は、11月13日(月)から17日(金)までに電話またはEメールで申込 ※詳しくは右記コードをご覧ください。詳しくはこちら
 問 先 まちづくり推進課 ☎(3908)9154
 電 machisuishin-ka@city.kita.lg.jp

◆「住生活総合調査」にご協力ください

10月に「住宅・土地統計調査」に回答された世帯の一部を対象に、11月下旬~12月上旬に調査票を送付します。また、東京都では国の調査にあわせて「令和5年住生活総合拡大調査」を独自に実施します。あわせてご協力をお願いします。
 問 先 令和5年住生活総合調査事務局 ☎0120(169)037(11月21日以降)
 令和5年住生活総合調査拡大調査事務局 ☎0120(234)047(11月21日以降)

◆王子税務署からのお知らせ

●国税相談専用ダイヤルのご案内
 国税に関する一般的な質問や相談は、国税相談専用ダイヤルをご利用ください。全国一律の通話料金でご利用いただけます。※相談内容によっては所轄税務署への相談をお願いする場合があります。
 また、税務署での面接相談は「事前予約」をお願いします。
 ホームページの「税務相談チャットボット」や「タックスアンサー(よくある税の質問)」もご活用ください。
 問 国税相談専用ダイヤル ☎0570(00)5901(月~金曜 午前8時30分~午後5時 ※祝日、年末年始を除く)
 HP https://www.nta.go.jp
 ●税理士による相続税無料相談会
 日 11月28日(火) ①午前9時30分~正午 ②午後1時~3時30分
 場 北とびあ8階804A、B会議室
 申 電話申込(事前予約制)
 問 先 東京税理士会王子支部事務局 ☎(5390)1213

◆空き家・相続・不動産 無料相談会

後援 北区
 日 11月29日(水) 午後1時~5時
 場 北とびあ8階803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、税理士等が対応 定 10組(申込順)
 申 相談会前日までに電話申込
 問 先 NPO法人日本地主家主協会 ☎(3320)6281

◆司法書士による無料相談会

後援 北区
 日 11月29日(水) 午後6時~9時
 場 赤羽会館4階第4集会室
 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 片桐 ☎(6903)5955

募集

◆令和6年1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 ※いずれも令和5年12月31日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] 令和6年1月1日~3月31日
 [勤務日数] 4週18日
 申 保育課(区役所第一庁舎2階3番)にある募集案内(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。詳しくはこちら
 [書類提出締切日] 12月1日(金)(必着)まで
 問 先 保育課保育運営係 ☎(3908)9127

◆桜草の保存・植替作業体験参加者募集

浮間ヶ原桜草圃場では、毎年4月、可憐な桜草が咲き乱れます。その保存、植替のために、浮間桜草保存会の方々、1年間を通じて作業を行っています。保存会の方々と一緒に保存・植替作業を体験してみませんか。
 日 ①11月30日(木) [雨天の場合12月1日(金)] ②12月9日(土) [雨天の場合11日(月)] いずれも午前9時45分~正午頃
 場 浮間ヶ原桜草圃場(浮間2-30都立浮間公園内) 定 各10名程度(申込順)
 申 ①11月28日(火)、②12月7日(木)午後5時までにファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込
 問 先 産業振興課産業振興係桜草担当 ☎(5390)1234 FAX(5390)1141
 電 sangyoshinko@city.kita.lg.jp

◆赤羽台下水道マンホールふたのデザイン募集

対 どなたでも ※応募締切日時時点で18歳未満の方が応募する場合は、保護者の同意が必要
 日 11月11日(土)~12月10日(日)

内 [赤羽台で思い浮かべるデザイン]赤羽台らしさをイメージでき、赤羽台の魅力が伝わるものであること ※デザインの作成や応募に係る費用はすべて各自負担です。
 申 専用サイトで必要事項を記入し申込
 ※詳しくは右記コードをご覧ください。
 問 先 まちづくり推進課 ☎(3908)9154 詳しくはこちら

◆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 11月19日(日)・26日(日) いずれも午前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 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 12月17日(日) 午前9時~午後3時(雨天の場合は24日(日)に順延)
 [出店数] 50店(抽選)
 [出店料] 1,500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30日(木)(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

講座・催し

◆北区飛鳥山博物館講座「考古資料を見て学ぶ2」

日 12月16日(土) 午後2時~3時30分
 内 普段は見られない収蔵された考古資料を実際に見て、楽しみながら学びます。
 師 同館学芸員 定 24名(抽選)
 申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、11月30日(木)(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 申込はこちら

「青淵義塾上級編 ~北区渋沢栄一ガイドマップを作ろう~」

対 区内在住、在勤、在学で原則、全6回参加できる方
 日 内 下表のとおり
 場 1・3・4・5・6回…滝野川文化センター第2学習室(西ヶ原1-23-3) 2回…東京都江東区周辺 ※北区役所集合・解散、貸切バスで移動予定
 師 渋沢栄一記念財団職員ほか
 定 20名(抽選)
 費 100円(保険料。別途昼食代・見学料等実費がかかります)
 申 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も記入。手話通訳希望の方はその旨も記入)または北区ホームページで、11月24日(金)(必着)まで ※ホームページから申込の場合、3営業日以内に受付完了メールをお送りします。届かない場合はお問い合わせください。
 問 先 〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課(滝野川分庁舎2階8番) ☎(3908)9323 詳しくはこちら

回	日時	テーマ
1	12月7日(木) 午後2時~4時30分	ガイドマップづくりのコツ
2	12月14日(木) 午前9時~午後5時	渋沢栄一ガイド事例視察
3	12月21日(木) 午後2時~4時	ガイドマップづくり①内容検討
4	令和6年1月11日(木) 午後2時~4時	ガイドマップづくり②まとめ作業
5	1月25日(木) 午後2時~4時	ガイドマップづくり③まとめ作業
6	2月8日(木) 午後2時~4時	ガイドマップづくり④発表・講評

◆エコベルデみどりの教室
お正月飾りをつくろう

対区内在住、在勤、在学の5歳以上の方
(小学3年生以下は保護者同伴)
日12月23日(土) 午前10時～11時30分
内わらを編んで、自然素材のミニサイズお正月飾りを作りします。
定20名(抽選) 費200円
申往復はがきまたは「エコベルデブログ」内の申込フォーム
で、12月12日(火)(必着)まで 詳しくはこちら
問場先〒114-0003 北区豊島5-6-1
みどりと環境の情報館(エコベルデ)
(月・火曜休館) ☎(3913)8340
HP<https://ecoverde.exblog.jp>



◆北区経営支援セミナー「売上アップのための印刷ツールブラッシュアップ」

対中小企業経営者(区内事業者優先、起業前の場合は具体的なプランのある方)
日12月14日(木) 午後1時30分～4時
場対面…北とぴあ7階第一研修室 オンライン…Zoom 内印刷ツール作りのヒントとコツなど(対面のみ相談あり)
師北区デザイン相談員 竹田壮一朗氏
定対面…20名 オンライン…100名(いずれも申込順) 申12月6日(水)までに北区ホームページの申込フォームで申込
問先産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237 申込はこちら



◆中央公園文化センター区民講座「外国人留学生と話そう!日本のおもてなしについて」

対区内在住、在勤、在学の方
日12月14日(木) 午前11時30分～午後0時50分 内日本のおもてなしをテーマに日本語で話し合い、交流を楽しみます。
[協力]中央工学校リベラルアーツ科 定15名(抽選)
申12月6日(水)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



◆滝野川文化センター区民講座「瀧野川八幡神社ご由緒から見る地域の歴史とミニ御朱印帳作り」

対区内在住、在勤、在学の方 日12月14日(木) 午後1時30分～3時 内ミニ御朱印帳サイズ 縦5.5cm 横4.2cm 師瀧野川八幡神社 藤井広美氏 定20名(抽選)
費200円(教材費) 申11月30日(木)までに右記コード、電話または直接窓口で申込
問場先滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3) 申込はこちら ☎(5394)1230



◆避難訓練コンサート

日令和6年1月23日(火) 午後2時～4時
※避難訓練を含む。3歳以下入場不可
場北とぴあさくらホール
内[出演]サクソフォン:山崎憂佳氏、依藤大樹氏、ピアノ:酒井麻由佳氏
[曲目]チャルダッシュ、美空ひばりの名曲より、ニューシネマパラダイスより ほか
定200名(抽選)
申往復はがきまたはEメール(記入例参照。参加人数も記入)で、12月22日(金)(必着)まで ※1通につき4名まで申込可
※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)北とぴあ避難訓練コンサート係 ☎(5390)1101

HP <https://www.hokutopia.jp/>
EM event@hokutopia.jp

◆「音無かわどこ舞台」開催

後援 北区ほか
日11月11日～26日 毎週土・日曜 計6回
午前11時～午後5時
場音無親水公園(王子1-1-1先)
内今年のテーマは「王子の狐」です。王子稲荷きつね田楽を中心に、伝統芸能と日本文化を川床を舞台に発信します。狐のお面がくれるワークショップなども開催します。
※詳しくはホームページをご覧ください。
問(一社)東京北区観光協会 ☎(5390)1166



詳しくはこちら

スポーツ

◆赤羽体育館 第IV期スポーツ教室

内ヨガ・ピラティス・エアロ・ダンス系・バレーボール・フットサルなど約15種類の教室があります(いずれも抽選)。※費用など詳しくはホームページをご覧ください。
申往復はがき(記入例参照。1通につき1教室)またはホームページで、11月20日(月)から12月10日(日)(当日消印有効)まで ※定員に空きがある場合当日参加可。最少催行人数に達しない場合、中止となる可能性があります。 詳しくはこちら
問場先〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 ☎(3901)3140
HP<https://kita-tai.com/>



◆区民体育大会ダンススポーツ大会

主催 北区・北区体育協会
対区内在住、在勤、在サークルの方
日11月26日(日) 午前10時～午後6時
場赤羽会館
※費用など詳しくはホームページをご覧ください。
問北区ダンススポーツ連盟 蔵方 詳しくはこちら
☎080(5499)9079(午後7時以降)
HP<https://kitaku-dancesport.tokyo/>



子どもの幸せNo.1

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～子育て世代のおかねのはなし「習い事いくらかかる? どう増やす?」」

対区内在住、在勤の未就学児の保護者及び関心のある方
日12月16日(土) 午前10時～正午
師ファイナンシャルプランナー 杉原三奈子氏
定20名(抽選)
申11月30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
※保育あり[6カ月以上の未就学児8名(抽選)。お子さん1名につき保険料10円が必要。お子さんの氏名・年齢(月齢)・性別もお伝えください]



トップアスリートのまち・北区

障害者週間記念事業

車いすフェンシングを通して学ぶパラスポーツの魅力

日12月9日(土) 午前10時～正午
(9時45分受付開始)

場赤羽体育館サブアリーナ(志茂3-46-16)
内①講演会「車いすフェンシングを通して学ぶパラスポーツの魅力」
②車いすフェンシング体験・デモンストレーション
[持ち物]動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物
師ロンドン五輪銀メダリスト(フェンシング男子フルレ団体)三宅 諒氏
定30名(抽選) ※定員を超える場合は区内在住、在勤、在学の方を優先
申11月26日(日)までにEメール(記入例参照)または右記コードの申込フォームから申込
問先スポーツ推進課トップアスリートのまち推進係 ☎(5390)1136 EM spo-vol@city.kita.lg.jp



三宅 諒氏



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

滝野川文化センター区民講座
「パパのためのソーイング教室～裁縫のいろは&お役立ちエコバッグづくり～」

対区内在住、在勤の父親またはこれから父親になる方(小学5年生以上のお子さんは一緒に参加可。別途教材費300円程度が必要)
日12月2日・9日 各土曜 計2回 午前10時30分～正午 師文化服装学院学習グループ指導員 白澤優子氏 定10名(抽選)
費1,020円程度(教材費・保険料) 申11月21日(火)までに右記コード、電話または直接窓口で申込
問場先滝野川文化センター 申込はこちら(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館) ☎(5394)1230



赤羽会館のカルチャー企画
「産後ママのヨガベースのストレッチ」

日令和6年1月11日・25日、2月8日・22日、3月14日・28日 各木曜 計6回 午前10時～11時30分(9時45分受付開始)
内産後で疲れている心やからだをご自身でメンテナンスする方法を習得します。
師佐野愛子氏
定10名(抽選) 費1万円
申往復はがき(記入例参照)で、11月30日(木)(当日消印有効)まで
問場先〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館 ☎(3901)8121



佐野愛子氏

ぱくぱく子どもごはん講習会(個別相談)

対区内在住で令和4年7月～令和5年3月生まれのお子さんの保護者(保育なし)
日12月15日(金) 午前10時～午後2時20分
場北区保健所2階講堂(東十条2-7-3)
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(1名20分程度)。
定18名(申込順)
申11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 ☎(3919)7588 詳しくはこちら



親子クッキング教室

①幼児親子クッキング教室
対区内在住の4歳～6歳(11月20日時点)の未就学児とその保護者(2名1組)

日12月16日(土) 午後2時～3時30分

内メニュー…クリスマス手まり 寿司、ミニサラダ、野菜スープ
※食品の持ち帰り不可
食育講座…野菜をおいしく楽しく食べよう
定16組(抽選) 費1組1,000円
②小学生親子クッキング教室
対区内在住の小学生とその保護者(対象年齢の兄弟姉妹2名と保護者1名可)
日12月17日(日) 午後2時～3時30分
内メニュー…野菜サンドイッチツリー、クリスマススープ
※食品の持ち帰り不可
食育講座…食べ物のゆくえ
定12～14組30名程度(抽選)
費800円(2名1組)、1,200円(3名1組)
=以下、①②共通=
場赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301) 師北区楽しい食の推進員会
申11月20日(月)までに上記コードで申込
問健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068



申込はこちら



申込はこちら

桐ヶ丘体育館
12月キッズドッジボール体験会

対①小学1年生～3年生 ②小学4年生～6年生
日12月15日(金)
①午後4時～5時 ②午後5時～6時
[持ち物]動きやすい服装、室内用運動靴
※詳しくはホームページをご覧ください。
費500円(券売機で当日券をご購入ください。※現金のみ可)
問場桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57) ☎(3908)2316
HP<https://kita-tai.com/>



詳しくはこちら

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その保護者
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」「どんな体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
12月5日(火)・19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
12月14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
12月20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

※お住まいの地域に関わらず、お申し込みください。

子どもの幸せNo.1

中高生対象レベルアップワークショップ

①心のままに自己表現!!
デザイン&パフォーマンス書道
日デザイン書道…12月17日(日) 午後1時～5時 **パフォーマンス書道**…24日(日) 午後1時～6時 計2回 **内**芸術的に文字を書くデザイン書道と、大きな筆で力強く文字を書くパフォーマンス書道が体験できるワークショップです。【持ち物】学校などで使用している書道セット(大筆・小筆)、汚れても良い服装とタオル **師**書道家 成田眞澄氏

②ライブ映像ワークショップ 入門編
 ～映像の新しいつくり方～
日令和6年1月7日(日)・8日(祝)・14日(日) 計3回 午前10時～午後4時
内映像技術をゼロから学び、インターネット配信番組の制作をします。最終日はオンラインにて発表会を開催します。※制作するライブ映像に出演する場合があります。

【持ち物】筆記用具、昼食、お持ちの方はヘッドフォン・イヤホン
師アーティスト 青柳菜摘氏
 =以下、①②共通=

対区内在住、在学の中高生で全回参加できる方 **定**各10名程度(抽選)
申①11月27日(月)、②12月11日(月)までに下記コードまたはEメール(記入例参照)で申込
 ※Eメールの件名は①「書道WS申込」、②「映像WS申込」。
 経験の有無、参加応募理由、②のみどんな映像をよく見ても記入。
問場先 北区文化振興財団(北区豊島5-3-13) ☎(6338)5711
 午前9時～午後5時(月曜休館)
EMkcf_bunkasinkou@kitabunka.tokyo

ジュニア育成地域推進事業 冬休みジュニアゴルフ教室

主催 北区体育協会・東京都・東京都体育協会
対区内在住、在学の小・中学生
日12月25日(月)～28日(木) 計4回 午前11時～正午
場サンスクエア(王子1-4-1)
師北区ゴルフ連盟認定指導員
定15名(抽選)
費4,000円(初日に集金)
申12月8日(金)までにホームページの申込フォームで申込
 ※ゴルフクラブの無い方には貸出します。申込方法など詳しくはホームページをご覧ください。
問先 北区ゴルフ連盟事務局 ☎070(9055)7272 (非通知電話からは不可)
HPhttps://kita-golf-federation.jimdo.free.com/



詳しくはこちら

子育てセミナー 「子育てみんなどうしてる?」 ～スマホ、ゲーム編～

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、保育なし
日11月26日(日) 午前10時～11時30分
場北とぴあ8階808会議室
内講師の講話と質疑応答
師倫理研究所講師 姫野久美子氏
定20名(申込順)
費300円
申電話申込
問先 家庭倫理の会 北区 木村 ☎070(1346)1130 安食 ☎080(1078)5658

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(お子さん連れ可)
日12月14日(木) 1部…午前9時45分～10時30分(9時30分受付開始) 2部…午前10時45分～11時30分(10時35分受付開始)
場赤羽会館3階第1和室
内母乳育児の卒業に向けての時期と方法
師助産師
定24名(抽選) **費**550円
申11月10日(金)から30日(木)までにEメール(件名に「卒乳準備講座参加希望」、本文に参加者氏名を記入)またはX(旧Twitter)北区助産師会@kitakumidwifeの申込フォームから申込
問先(公社)東京都助産師会北地区分会 奥平 ☎090(6276)2830 **EM**kita.ku.midwife@gmail.com

KITAKUスーパーサイエンススクール 「第21回中学生ロボットコンテスト」

対区内在住、在学の中学1・2年生
日12月27日(水)・28日(木)、令和6年1月7日(日)・14日(日)・21日(日) 午後1時～4時30分 ※14日及び21日は午前9時30分～午後4時30分 **場**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)
内チームを組んでオリジナルのロボットを製作し、ほかのチームのロボットと対戦します。
師産業技術高等専門学校ロボット研究同好会 **定**10名程度(抽選)
費1,000円(材料費)
申右記コードまたははがき(記入例参照。手話通訳が必要な方はその旨も記入)で、12月8日(金)(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



申込はこちら

離乳食講習会(12月)～みんなで食育・楽しく食育～

対区内在住で令和5年4月～令和5年8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
12月1日(金) 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
12月13日(水) 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
12月20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

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保護者 2部…1歳～2歳程度の幼児と保護者 ③3歳～4歳程度の幼児と保護者 ④5歳～6歳程度の幼児と保護者
日12月3日(日)
 ①1部…午前10時30分～11時 2部…午前11時30分～正午 ③午後1時30分～2時 ④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、家族と一緒に楽しめます。
定各10組(先着順) **申**当日、直接会場へ
問よみきかせの会 たんぽぽ 川瀬 ☎(3824)0749

つなぐ医療・福祉No.1

高次脳機能障害専門相談

対区内在住、在勤、在学の高次脳機能障害でお困りの方(18歳以上の本人・家族・介護者または支援機関の関係者)
日12月11日(月)、令和6年1月15日(月) 午後1時30分～3時20分
内保健師や公認心理師との面接
師専修大学教授 岡村陽子氏
申電話申込
問場先 障害者福祉センター 事業係機能訓練室(中十条1-2-18)(月～金曜 午前9時～午後5時) ☎(3905)7121



詳しくはこちら

認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族が地域で安心して生活できるよう、地域で見守り応援する「認知症サポーター」になりませんか。受講された方には「認知症の方やご家族を支援します」というしるしの「認知症サポーターカード」をお渡しします。
 ●志茂ふれあい館1階ABホール(志茂1-34-17)
対区内在住、在勤の方
日12月7日(木) 午後2時～3時30分(1時30分開場)
定20名程度(申込順)
申11月13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
 ●赤羽北区民センター2階第1ホールA(赤羽北2-25-8-201)
対区内在住、在勤の方
日12月11日(月) 午後2時～3時30分(1時40分開場)
定30名程度(申込順)
申11月14日(火)午前9時から電話申込
問先 赤羽北高齢者あんしんセンター ☎(5948)5940



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

いきいき!サポーターの集い

対区内在住の方
日11月29日(水) 午後1時30分～3時30分
場北とぴあ13階飛鳥ホール
内いきいきサポーター受入施設担当者による活動相談会、ボランティア団体によるパフォーマンス披露など
申当日、直接会場へ
問NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぷらざ内)(月曜、祝日休館) ☎(5390)1771

食生活でフレイル予防 ～シニアの食事はこれが大事～

対区内在住の方
日12月4日(月) 午後2時～3時30分(1時30分開場)
場北とぴあ7階第二研修室
内フレイル予防に欠かせない栄養に関する講演会
持ち物筆記用具、飲み物
 ※手話通訳あり ※当日は検温と意見交換時のマスクの着用にご協力ください。
師管理栄養士 榎野典子氏
定50名(申込順) **申**11月13日(月)午前9時から電話またはファクス(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

家族介護者教室

●高齢者施設を学ぼう! ～介護老人保健施設編～
日12月9日(土) 午前10時～11時20分(予定) **場**東田端ふれあい館ホールA・B(東田端2-20-51) **内**介護老人保健施設の上手な使い方、滝野川病院附属介護老人保健施設独自の取り組みなど
師滝野川病院附属介護老人保健施設 湯浅和子氏
定40名(申込順) **申**電話申込
問先 新町光陽苑高齢者あんしんセンター ☎(5855)1219
 ●高齢者向け住まいの探し方・選び方
対区内在住の方 **日**12月14日(木) 午後1時30分～2時30分 **場**志茂ふれあい館Aホール(志茂1-34-17) **内**住まいの種類や費用を相談例とともに紹介します。
師ベネッセシニアサポート 福富博幸氏
定20名(申込順)
申11月10日(金)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

日本ヘルスプロモーション学会第20回学術大会・総会 市民公開講演会

後援 北区
日12月3日(日) 午前10時～11時30分
場東洋大学赤羽台キャンパスHELSPHUB-3(赤羽台1-7-11)
内健康寿命延伸にかかせない筋肉～今からできる筋肉づくりと認知予防～
師順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授 町田修一氏 **定**150名(申込順)
申11月20日(月)までにEメール(記入例参照)で申込
問東洋大学健康スポーツ科学部健康スポーツ科学科事務局 内山・細川 ☎(5924)2864 **EM**jshp20th@gmail.com

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

●11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:野菜をとって元気に過ごす!～北区の食育推進～
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