

# 北区ニュース

- 主な内容
- 「誰か」のことじゃない。  
第75回人権週間……………4面
  - 子育て世帯に25%プレミアム付き  
「区内共通商品券」を  
特別販売……………5面
  - 情報の泉……………6~7面

## こんにちは!高齢者あんしんセンターです (地域包括支援センター)



豊島高齢者あんしんセンターヨガサロンの皆さん

地域で暮らす高齢の皆さんが住みなれたまちで安心して生活を続けられるように、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から専門職が連携して総合的に支援する窓口です。北区では「高齢者あんしんセンター」と呼んでいます。

### 高齢者の社会参加、介護予防、自立支援につながる活動に取り組んでいます

#### 豊島高齢者あんしんセンター豊島5丁目団地での活動をご紹介します

令和3年度に実施した高齢者実態把握調査の分析結果から、豊島5丁目団地の男性が社会とのつながりが少ない傾向にあることがわかりました。そこで、フレイル(介護が必要となる危険性が高まっている状態)につながるリスクが高いことに着目し、男性が参加しやすい場づくりに取り組んでいます。

取り組みは地域の男性と一緒にしています。



カムカム健康とよ5男子イラストロゴ

皆さんに知っていただけるよう活動の名称とキャラクターを決めました

キャラクターづくりには、順天高校の生徒の皆さんにご協力いただきました



とよけん



順天高校&カムカム健康とよ5男子

男性向けの講座(男塾)では、楽しく外出や家事ができることをテーマに取り上げ、参加者が増えています。地域とつながる活動を参加者と高齢者あんしんセンターと一緒に考えています。



地域のイベントでむかし遊びができないか。どうやってた?など話は尽きません。

#### 豊島高齢者あんしんセンター・生活支援コーディネーターに聞きました!

カムカム健康とよ5男子の活動を始めてまだ半年ではありますが、高校生との交流や講座などから「初めて体験」をする機会が増え、交流から笑顔が生まれました。その笑顔を次につながるように活動を続けていくことが大切だと感じています。活動を始めてから参加者の方々にも変化がみられています。ご自身の活動以外のイベントでもちょっとした助け合いを実践されている場面を目にしました。人とのつながりから役割の大切さを感じる機会となっています。ぜひ、一緒に活動しましょう。



生活支援コーディネーター

### こんな相談に応じています

**介護、医療、心身の健康に関する相談**  
・介護保険の申請、相談  
・高齢者福祉事業(見守り・緊急通報システムなど)の申請受付など

**認知症に関する相談**  
・もの忘れが気になる  
・介護者や本人同士で情報交換をしたい



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

**高齢者の権利擁護に関する相談**  
・成年後見制度の紹介、高齢者虐待の早期発見・対応、消費者被害の相談など

**地域での見守りや介護予防の通いの場に関する相談**  
まずはご相談ください。

問先各高齢者あんしんセンター

高齢者あんしんセンター 一覧 2面へ



高齢者あんしんセンター担当地域一覧(令和5年4月1日現在)

[利用時間] 午前9時～午後6時 [休業日] 日曜、年末年始

Table with 4 columns: 名称, 所在地, 電話番号・FAX番号, 担当地域. Lists various centers and their service areas.

高齢者総合相談窓口(介護保険の申請や高齢者福祉サービスの申請受付)

※各所とも上記名称の後に「高齢者あんしんセンター」がつきますが、紙面の都合上省略しています。

Table with 4 columns: 名称, 所在地, 電話番号・FAX番号, 備考. Lists consultation windows.

トップアスリートのまち・北区

日テレ・東京ヴェルディベレーザ北区民観戦デーを実施します

ベレーザのホームタウンである北区に在住、在勤、在学の方がお得に試合を観戦できる「北区民観戦デー」を実施します。

「リヴェルン」のマンホール蓋



対区内在住、在勤、在学の方
日12月10日 午後2時試合開始
場味の素フィールド西が丘(西が丘3-15-1)
内日テレ・東京ヴェルディベレーザ対ふれASエルフェン埼玉
定費ホーム自由席:無料招待(先着200名)
バック自由席:①一般500円 ②22歳以下・65歳以上・小中学生100円
※入場無料の飲食ブースもあります。
申右記コードで申込
問東京ヴェルディ(株)日テレ・東京ヴェルディベレーザ
チケット事務局お問合せフォーム
HP https://tayori.com/f/beleza-ticket/



申込はこちら



詳しくはこちら

[デザインマンホール蓋について]
問シティプロモーション推進担当課 ☎(3908)1364

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11月10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)

年末年始の新型コロナウイルスの流行に備えましょう

これまでの3年間、年末年始に新型コロナウイルスは流行しています。65歳以上の方や基礎疾患を有する方など、重症化リスクの高い方で接種を希望される場合は、12月末までの接種をご検討ください。

接種会場 すべて医療機関で接種を実施します。詳しくは接種券同封チラシや北区ホームページをご覧ください。

重要 集団接種会場(ワクチン接種センター)を閉鎖します。

東京北医療センターは、11月末

明理会中央総合病院、花と森の東京病院は12月末をもって、新型コロナウイルスワクチン集団接種会場を閉鎖します。



詳しくはこちら

ノババックスワクチンの接種を終了します

国の供給状況により、ノババックスワクチン接種は、令和5年12月25日(月)をもって終了します。北区のノババックスワクチン接種は、令和5年12月20日(水)の明理会中央総合病院での接種が最終となります。

北区のワクチン接種に関して

[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



最新情報は北区ホームページへ

安全・安心 快速コーナー

北区内での自転車盗難が大幅に増加しています

1月から9月末まで、区内の自転車盗難件数(警察が認知したもの)は、489件です。昨年1年間の区内の自転車盗難は、597件でしたので、このままのペースでいくと、今年1年間で650件近くになると推計されます。

駅前の駐輪場や集合住宅の駐輪場などでの発生が多く、また、自転車のカギをかけずに盗まれる方が多くなっています。身近な犯罪です。被害に遭わないよう気をつけてください。

自転車の盗難防止の3つのポイント

- ①短時間でもカギを掛ける
②自宅の駐輪場でも安心せずカギを掛ける
③1台につきツーロックを心がける



自動通話録音機を無料貸し出ししています!

区では、特殊詐欺対策として、65歳以上の方がいる世帯に、自動通話録音機を無料で貸し出ししています。自動通話録音機は、設置すると、電話を掛けてきた相手に対し、「この会話は防犯のため、自動で録音します。」という警告音が流れた後、会話を録音する機器です。

貸出を希望される方は、北区生活安全担当課か、各警察署の防犯係にご相談ください。



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

<広告>この欄は北区の事業ではありません、お問い合わせは各企業・団体へ

地主さん専門

安心安全不動産

https://anshin-anzen.co.jp

貸地・不動産のご相談承ります



# 北区地域包括ケア推進計画策定のための公聴会

**目場** 下表のとおり

**内** 令和6年度から令和8年度の高齢者施策、認知症施策、介護保険事業にかかる保険給付の総合的な指針となる「**北区地域包括ケア推進計画**」の策定を行っています。

計画策定にあたり、公聴会を開催します。

**定** 各50名(先着順)

**申** 当日、直接会場へ

**問** 高齢福祉課高齢福祉係

**☎** (3908)1158

	日時	会場
第1回	12月6日(水) 午後6時30分～8時	北とびあ15階ペガサスホール
第2回	12月8日(金) 午後2時～3時30分	滝野川会館小ホール
第3回	12月14日(木) 午後6時30分～8時	浮間ふれあい館第3ホールA・B (浮間2-10-2)
第4回	12月16日(土) 午後2時～3時30分	赤羽会館小ホール

# 北区ニュースの有料広告(第3期)の募集

**[広告掲載号]** 令和6年2月20日号、3月20日号、4月20日号、5月20日号掲載分

**[規格及び掲載料]**

1号広告…4.8cm×8.0cm 4万5,000円

2号広告…1.0cm×24.0cm 1万5,000円

**申** 申込用紙(広報課(区役所第一庁舎3階1番)にあります。北区ホームページからダウンロードできます)に記入し、広告の原案を添えて郵送、ファクスまたは直接窓口で、12月4日(月)(必着)まで

※広告の掲載基準など詳しくは北区ホームページをご覧ください。

**問先** 行114-8508(住所不要)広報課広告担当

**☎** (3908)1102 **FAX** (3905)3422

## 花\*みどりやすらぎコーナー


### みかんの皮を有効活用

11月26日は「**いい風呂の日**」です。冬至の日には湯船に柚子を浮かべたり、端午の節句の日には菖蒲を入れたりして、「季節湯」を楽しんでいる方も多いと思いますが、実はこの「季節湯」には、ゆずや菖蒲以外にも、1年12カ月すべての月にそれぞれのものであるのをご存じでしょうか。

1月松湯、2月大根湯、3月よもぎ湯、4月桜湯、5月菖蒲湯、6月どくだみ湯、7月桃湯、8月はっか湯、9月菊湯、10月生姜湯、11月みかん湯、12月ゆず湯

今月はみかん湯です。古くからみかん湯に入ると「体が温まり風邪を引きにくい」といわれてきました。実際、柑橘類の果皮に含まれる精油成分には血行促進作用や保温効果があるので、体が温まり、湯冷めしにくいのです。おいしくみかんを食べたあとは、果皮を利用してみかん湯を楽しんでみてはいかがでしょうか。

北区環境大学(東京家政大学)



# 浮世絵「王子ゑの木 大晦日の狐火」の再現 第31回 王子狐の行列

後援 北区

**日定** 12月31日(日)～令和6年元旦

12月31日(日) **子ぎつねお店めぐり**…午後1時から(108名(抽選))

**場** 装束稲荷(王子2-30-14)

**かがり火年越し**…午後9時から **鏡割り**…午後10時30分から

**狐の行列**…午前0時から除夜の鐘を合図にカウントダウンし、装束稲荷から出発します。

**場** 装束稲荷～王子稲荷神社(岸町1-12-26)

**内** 出発点の装束稲荷でかがり火年越しが行われ、除夜の鐘を合図に装束稲荷を出発し、王子稲荷神社までを108名の正装狐が狐面を付け着物姿で狐火提灯をかざし厳かに行列をする伝承行事です。

**ボランティア募集**

狐メイク、着付け、警備などで参加できるボランティアを募集します。

※詳しくはホームページをご覧ください。

**問** 王子狐の行列実行委員会

**HP** <http://kitsune.tokyo-oji.jp/>

産業振興課

**☎** (5390)1234



詳しくはこちら

## 国保

◆高額療養費の支給

北区国民健康保険に加入している方が医療機関や薬局に支払った1カ月間の窓口負担が一定額を超えた場合、超えた分が高額療養費として払い戻されます。ただし、入院時の食事代や差額ベッド代等、保険がきかないものは対象外です。該当世帯には、診療月の3～4カ月後に申請書を送付します。

申請書に必要な事項を記入し、世帯主の印鑑・領収書とともにお持ちください。郵送申請もできます。申請の日から約1カ月半後に世帯主の口座に振り込みます。

**問先** 国保年金課国保給付係(区役所第一庁舎2階22番)

**☎** (3908)1132

## 国民年金

◆社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

国民年金保険料を納付した場合、全額が所得税及び住民税の社会保険料控除の対象となります。

1月1日から10月2日までの間に保険料を納付した方には11月上旬に、10月3日から12月31日までの間に納付した方には令和6年2月上旬に、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付される予定です。詳しくはお問い合わせください。

**問** 北年金事務所

**☎** (3905)1011

## 健康づくり推進店

# 「ヘルシー&シニア元気&野菜たっぷりメニューのあるお店パンフレット」を作成しました(令和5年度版)

生活習慣病予防や高齢者の低栄養予防を目的としたメニュー、野菜たっぷりのメニューを提供している「健康づくり推進店」を紹介しています。

パンフレットは区内施設に設置しているほか、北区ホームページからダウンロードすることができます。

**パンフレット設置場所**

健康推進課(区役所第一庁舎1階5番)、健康支援センター、図書館、文化センターまたは区民事務所など

※パンフレットは数に限りがありますので、あらかじめご了承ください。

**問** 健康推進課健康づくり推進係

**☎** (3908)9068

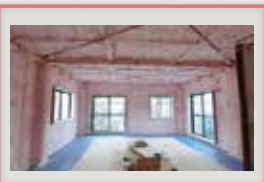


詳しくはこちら



## 断熱リフォームのすすめ

省エネだニヤ



外からの熱を遮断して少しの冷暖房で快適に!

◇戸建てで寒い

◇結露が気になる、カビも心配

**ご相談・お見積り無料**

地域密着 創業69年

**17ホームのイロブチ**

**☎0120-365-813**

北区岩淵町34-2 【赤羽岩淵駅 目の前】

## 庭木1本から承ります!



お見積りへのお客様へ  
庭木1本より明瞭料金  
土日でもOKです  
トイレはお借りしません  
お茶はご遠慮します  
見積り無料!

北とびあニュースへ  
ご依頼の方へ  
生垣剪定 長さ1m×高さ2m  
通常2,200円を  
先着10名様1,100円(税込)

1本からOK。ガーデンメンテナンス  
足立支店 足立区入谷8-6-1 営業時間 9:00-17:00  
**03-5838-0117**  
お見積り・お問い合わせは電話番号もしくは2次元コードから

## 抄紙会社 150年

—洋紙発祥の地・王子—

2023.9/16(土)→12/17(日)

公益財団法人 **紙の博物館**

北とびあ教室 西ヶ原教室 体験レッスン有 レッスン日 火・水・土 萩原  
<http://ikebana-meihou.com/> TEL 03-3940-5709

Ikebana Ryuseiha  
自由花・立華・生花

**明峯いけばな教室 生徒募集**

北とびあ教室 西ヶ原教室 体験レッスン有 レッスン日 火・水・土 萩原  
<http://ikebana-meihou.com/> TEL 03-3940-5709

〈広告〉  
この欄は北区の事業ではありません  
お問い合わせは各企業・団体へ



# 「誰か」のことじゃない。第75回人権週間 12月4日(日)~10日(日)

「世界人権宣言」は、基本的人権及び自由を遵守し確保するために、世界のすべての人々と、すべての国々が達成すべき共通の基準として、1948年(昭和23年)12月10日の第3回国際連合総会において採択されました。これを記念して、採択日である12月10日は、「人権デー(Human Rights Day)」と定められています。わが国では「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」とし、世界人権宣言の意義を訴えています。この機会に、人権について改めて考えてみませんか。

## 区内小・中学校の取り組み

毎年、区内の小・中学校では、東京都人権擁護委員連合会と東京法務局と連携し、「人権啓発活動」を行っています。今年度の活動の一部をご紹介します。

## 小学生の「人権の花」運動

参加校…堀船小学校・八幡小学校・西ヶ原小学校

子どもたちは種まき、水やりなどの体験を通して「協力することや感謝することの大切さ」と「命の尊さ」を感じることができました。



八幡小学校



堀船小学校



西ヶ原小学校

## 小学生の「人権メッセージ」 参加校…滝野川第三小学校

9月16日に葛飾区かめありリリオホールで「子どもたちの人権メッセージ発表会」が開催されました。北区の代表作品を紹介します。 監修:人権擁護委員

**ぼくらしく生きる**

みなさんは、サッカーをしたことはありませんか。サッカーは、仲間だけでなく対戦相手に対しても、リスペクトすることが大切です。それは、サッカーだけではなくありません。学校や放課後でも、友達を大切に思うことにつながっていきいます。でも、友達から見た「ぼく」は、本当の自分なのかと思うことがありました。ぼくが、「ぼくらしく生きる」って、どういうことだろうと考えました。(中略)

ぼくには、弟がいます。二人ともサッカーが大好きという共通点があるし、違っているところもあります。(中略)当たり前だけど、サッカーチームのみんなも、家族も、同じ人間という仲間だけど、一人一人違う個性をもった人間だと気付きました。そして、その個性を生かすために権利があるのだと思います。

団体競技では、みんなが心を一つに勝利を目指します。(中略)ぼくは、目標に向かって心を一つに練習や試合に取り組むことで、男女関係なく楽しく笑顔になると考えました。

ぼくは、これからもサッカーや勉強など色々なことを楽しみたいと思います。そのために、生まれたときからの自分の権利と、相手の権利を尊重し認め合いながら、生きていきたいです。



## 中学生の「人権作文」 参加校…十条富士見中学校・桐ヶ丘中学校・神谷中学校・飛鳥中学校・桜丘中学校(私立)

令和5年度全国中学生人権作文コンテストの応募作品の中から、2作品を紹介します。 監修:人権擁護委員

**眠と虐待**

私立桜丘中学校 三年 酒井 光

私は時々行政が運営する子供サポートセンターを利用してあります。(中略)夜は21時まで開いているので、時間を忘れて遊んでしまう事もありました。

(中略)子供サポートセンターは子供の人権を守るためのセンターに来て子供を親が探しに来ても合わせてもらえません。(中略)

センターの人は「虐待から避難しているお子さんも子供もいるので、お家の人に行き先を言えない子や、ここにいたとえ御両親であっても引き渡さずは出来ません。本人が本人の意思で帰るのを待っていただくかあります。」と言ったそうです。

母はそれはおかしいと思、子供の権利についてセンターの人に聞いてきたそうです。「子供を大切に思っている家庭なら、自分の子供が行く先も告げず外が暗くなっても帰宅しなれば親は心配するものです。息子や娘が帰らなければ利用する度に探して回らなければいけないのですか?むしろ、子供がどこにいないのかを探し、暗くなっても帰ってこないの探し、暗くなっても帰ってこないの探しという名の虐待ではないですか?」

**どうしたら救えたのか**

桐ヶ丘中学校 二年 千原 若奈

少年高年齢化が進んでいる日本では近年、見かけられるような犯罪のニュースをよく見かけました。その中でも私が気になったのは「老老介護」の未起こったままの殺人事件です。(中略)

「老老介護」つまり高齢者が高齢者を介護するというのは肉体的な面や事件につながる精神的な面にも問題があります。これを解決するための最良の手段は、施設に入れる、または、夫婦で施設に入ることです。では、なぜこんなに簡単な解決策があるのに事件は大きくならないのでしょうか。それは、大きく分けて二つの理由があるからだと私は考えました。

まず一つ目は、「施設に入るお金がな」という理由です。(中略)二つ目は、施設に入ることで「夫婦が離れ離れになる」という理由です。(中略)

そこで私はどうしたら誰も悲しまず事件を防げるのか考えました。(中略)私は母に「もし自分の介護が必要になったら、誰かを傷つけてしまいう前に施設に入れてほしいな」と言われ、母に「母に代わってそのときがくるのはまだまだ先だと思えます。しかし、冷静に将来を考えると今のうちからこそ、もし介

か?」と話したそうです。

どこまでが眠でどこからが虐待かという基準は社会的ルールが違えば、人権は身近な人に頼り、頼られ、みんなを守っていくものだと私は思っています。多くの人達が一人でも多く救われることを、私は心から願っています。

この作文を通して私が一番伝えたいのは、人に頼ることは決して恥ずかしいことではないということです。(中略)人権は身近な人に頼り、頼られ、みんなを守っていくものだと私は思っています。多くの人達が一人でも多く救われることを、私は心から願っています。

子供サポートセンターの人たちが、私の意思を尊重してくれてくれてくれたので、虐待を受けていた訳ではないために迷惑をかけてしまったと思わなくなりました。(中略)

子供の権利は幸せに安全に暮らせる事だと思えます。安全にといいは暴力で傷付かない事、必要な栄養が取れる事、幸せにこの必要は愛情を与えられる事だと思えます。(中略)

母も地域サポートの人たちも、力を合わせて子供たちを尊重しサポートしてくれようとしていて、感謝の気持ちでいっぱいです。

私は自分のおかれた状況から逃げずクセがあります。これからは逃げず前向きな子供サポートセンターの利便の仕方を心がけたいと思います。地域子供サポートセンターの取り組みに感謝します。

が必要になったときのことを、家族や身近な人と話した方がいいのだとは思いました。(中略)

(中略)今は介護をサポートしてくれ入るのかとの相談のことで悩んでいる人もいます。今、介護のことで悩んでいる人や身近な人に頼ってこれらなど思っています。

最後に、なぜ私が老老介護にこだわったのか、事件の加害者はいじめの被害者に似ているか、自分自身が抱えている問題を誰にも相談できず、一人のため込んでしまおうという非常に悪い状態だと思えます。これは、いじめの被害者の精神状態と似ていて、自分があるのではないかと私は考えました。(中略)つまり、これは加害者のことにはなるのではないのでしょうか。(中略)

人権週間にあたり、夜間の人権相談を実施します。人権侵害や日常生活の法的な問題について、弁護士が電話でご相談をお受けします。個人の秘密は厳守します。ぜひご相談ください。

**夜間人権ホットライン**

【電話番号】☎(6722)0127(無料) 12月8日(金) 午後5時~8時(1人あたり10分程度)

問東京都人権プラザ ☎(6722)0124または☎(6722)0125(午前9時30分~午後5時30分)

**人権問題でお困りの方は**

区では、日常生活の人権に関する問題でお困りの方の相談をお受けしています。

**区民相談室での人権相談**

【相談日時】毎月第4火曜 午後1時~4時(予約制)

問場 広報課区民相談室(区役所第一庁舎3階2番) ☎(3908)1101

**人権擁護委員**

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱を受け、日頃から区民の皆さんの人権が侵害されないよう見守る一方、人権啓発のためのさまざまな活動を行っています。

人権擁護委員一覧(敬称略)

氏名	大島佳奈子	小林廣之	牛村福太郎	我妻澄江	田口幸子	山本英一	南里洋子	渡邊裕子	濱田美佐子	山本常幸
----	-------	------	-------	------	------	------	------	------	-------	------



# 1万円で1万2,500円分!

区内在住の中学生以下(平成20年4月2日以降生まれ)の方がいる世帯  
※中学生以下の方1名につき1冊。子ども全員の公的証明書(健康保険証など(コピー不可))の提示が必要

**日 12月2日 午前10時から**  
(事前に整理券配布する販売所あり)

**場** 右表のとおり

**費 1万円**  
(1冊…500円券25枚綴り。7,500冊を販売)

[商品券が利用できるお店] 約1,000店

※詳しくは下記コード参照

[有効期限] **令和7年3月31日**

**問** 北区商店街連合会事務局

**☎** (5390)1200

産業振興課商工係

**☎** (5390)1235



詳しくはこちら



# 子育て世帯に25%プレミアム付き「北区内共通商品券」を特別販売

**販売所一覧** ※下記販売所は、変更になる可能性があります。(略号) 商振組…商店街振興組合

商店街	販売所	所在地	商店街	販売所	所在地
田端駅通り商振組	谷田橋薬局	田端2-1-17	豊島いなり通り商店会	大洋製菓店	北区豊島2-8-4
	保健堂薬局	田端2-7-2		豊島一丁目築地通り商店会	高橋青果店
田端高台通り商店会	三島屋魚店	田端5-8-15	いちよう通り十条駅西口商店会	大吉飯店	上十条2-7-12
田端銀座商振組	銀商会館	田端3-7-8	神谷銀座商友会	オギノ食品	神谷2-23-14
霜降銀座栄会	フジレック	西ヶ原1-62-9	神谷商工睦会	堀青果店	神谷2-29-2
西ヶ原銀座栄会	ナイル珈琲店	西ヶ原3-54-10	赤羽西口本通り商店会	マエノ薬局本店	赤羽西1-4-12
滝野川馬場商店会	山田屋加藤商店	滝野川2-42-2	赤羽西口駅前商店会	ビビオ正出入口	赤羽西1-6-1
滝野川八幡通り商店会	八幡通り児童遊園	滝野川5-10-1	ビビオ店舗会		
宮元商店会	御菓子司 美好	滝野川5-15-5	桐ヶ丘商業協同組合	桐ヶ丘中央商店街中庭	桐ヶ丘1-9
御代の台仲通り商店会	川直商店	滝野川6-39-11	志茂銀座商店会	上野商店	志茂4-6-16
	フクダヤ	滝野川6-45-2	志茂七溜商店会	こくぼ煙草店	志茂4-11-10
滝野川市場通り商振組	商店街事務所(市場通り本陣)	滝野川7-30-10	志茂平和通り商店街	伊勢屋前	志茂2-56-1
滝野川さくら通り商栄会	ブティックRIZU(リズ)	滝野川7-2-7	志茂スズラン通り商店街	サイトウ質店	志茂2-40-3
滝野川銀座商店会	セブンイレブン滝野川6丁目店	滝野川6-83-5	赤羽スズラン通り商振組	目黒宝石店	志茂2-49-4
きつね塚商店会	(旧)クリーニングダンディ	滝野川6-75-5	赤羽一番街商振組	商店街内ポケットパーク	赤羽2-9
森下通り商店会	(株)UTNワイン&ダイニングオールラン	岸町1-1-11-2階	赤羽中央街商振組	商店街事務所前	赤羽1-23-6
王子銀座商振組	商店街事務所	王子2-30-1	赤羽中央街商振組	商店街事務所前	赤羽1-29-9
北とびあ通り商店会	タゲンダイニングカフェ	王子1-10-9	浮間庚申通り商店会	商店会事務所(旧)大家酒店	浮間3-9-8
豊島中央通り商振組	商店街事務所	北区豊島4-4-9	浮間中央駅前商店会	水塚酒店	浮間4-8-18
東豊名店街	ピー・ブックス	北区豊島5-4-1-111	浮間銀座商店会	やまびこ商店	浮間4-14-24
	ミート・グルメ半田	北区豊島5-5-6-118		しおん	浮間4-15-2-101
神谷橋庚申通り商店会	長谷部寝具店	北区豊島8-20-1	浮間本町商店会	ファミリーマート浮間一丁目店	浮間1-7-6
十条中央商振組	商店街事務所	上十条1-16-6		五十嵐電気商会	浮間3-1-39
東十条商振組	商店街事務所	東十条3-15-6		ECCジュニア浮間2丁目教室	浮間2-10-4
東十条銀座商店街協同組合	商店街事務所	東十条3-10-15		栃木屋酒店	浮間2-24-20
十条仲通り商店会	インテリア栗田	上十条3-29-12	アピレ会	アピレ	赤羽西1-5-1
十条銀座商振組	商店街事務所	十条仲原1-4-8			

## 子どもの幸せNo.1

プレーパークは親子の外遊びを応援! 落葉で遊ぶ

桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7)

**日** 12月3日(日) 午前10時30分~午後5時  
中央公園拡張部(十条台1-2-5)

※中央図書館横

**日** 12月4日(月)・11日(月)・17日(日)・18日(月)・25日(月) 午前10時30分~午後5時

=以下、共通=

**申** 当日、直接会場へ

※雨天実施、荒天候は中止

**問** 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会

**☎** 090(1767)9094

※詳しくはホームページをご覧ください。

HP <https://kita-asobo.jimdofree.com/>

子ども未来課子ども未来係

**☎** (3908)9097



過去の様子

そらまめ相談室(ひとり親家庭等相談室)の未経験でも明日からできる在宅ワーク・副業セミナー

区内在住で、ひとり親家庭の保護者(離婚前の方も対象)

**日** 12月16日(土) 午後1時30分~3時30分  
**場** 北とびあ16階1602会議室

最新の在宅ワーク事情から、すぐ始められる副業まで講師が分かりやすく説明します。

**定** 20名(申込順)

**申** 12月15日(金)までにホームページまたは電話で申込

**問** 先 所らまめ相談室

**☎** (3908)1363



詳しくはこちら

HP <https://kitaku-hitorioya.jp/entry-20231216>

## パパになるための半日コース

区内在住で初めて赤ちゃんを迎える予定のパパ(出産予定日が令和6年3~5月の方)

**日** 令和6年1月20日(土)

①午前9時30分~11時30分

②午後1時30分~3時30分

(いずれも15分前から受付)

※①②同一内容

**内** 講座(妊娠・出産の経過と父親の役割)、育児体験実習など(赤ちゃんのお風呂入れ ※お湯なし)

**定** 各24名(抽選)

**申** 12月1日(金)から10日(日)

までに電子申請で申込

※車で来所はご遠慮ください。

**問** 場 先 王子健康支援センター

(東十条2-7-3北区保健所2階講堂)

**☎** (3919)7588



申込はこちら

## 小学生向けワークショップ 親子で探検! 中央図書館ナイトツアー

区内在住の小学生と保護者(必ず保護者同伴)

**日** 令和6年1月7日(日) 午後4時45分~7時  
**場** 中央図書館3階ホール集合

**内** 誰もいなくなった夜の図書館を大冒険。普段は何気なく利用しているこの場所は、実は…。親子で探検し、歴史の核心に迫ります。

**定** 12組(抽選)

※必ず保護者1名と小学生1名の2名1組でお申し込みください。小学6年生優先。

**申** 往復はがき(記入例参照)またはファクス(申込書は図書館にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)で、12月12日(火)(必着)まで

**問** 先 〒114-0033 十条台1-2-5

中央図書館図書係

**☎** (5993)1125 FAX (5993)1044



過去の様子

## 子どものためのおはなし会

区内各図書館で、赤ちゃん向け、幼児向けなどのおはなし会・紙芝居を行っています。12月中に行われるおはなし会の日程など詳しくは下記コードまたは図書館ホームページをご覧ください。

**問** 各図書館



詳しくはこちら



## 障害のあるお子さんの手当(要申請)

### 特別児童扶養手当(国の制度)

**対** 次の①~③のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方

①身体障害者手帳1~3級程度の児童(4級の一部を含む)

②愛の手帳1~3度程度の児童

③上記①、②と同程度の疾病もしくは身体または精神障害のある児童

※複数の障害がある場合は、個々の障害の程度が上記①~③より軽度な場合でも該当となることがあります。

[支給月額] 1級(重度)…5万3,700円

2級(中度)…3万5,760円(いずれも1人あたり)

[支給方法] 4・8・11月に受給者の口座に振込

[所得限度額] 令和5年度特別児童扶養手当所得限度額は右表のとおりです(令和5年8月分から令和6年7月分までの手当に適用)。本人または配偶者・扶養義務者の所得が右表の限度額を超えている方は受給できません。

※扶養義務者とは、本人(請求者)と同じ住所の直系血族及び兄弟姉妹を指します。

令和5年度特別児童扶養手当所得限度額表

扶養親族数	本人	配偶者・扶養義務者
0人	459万6千円	628万7千円
1人	497万6千円	653万6千円
2人	535万6千円	674万9千円
3人	573万6千円	696万2千円
4人	611万6千円	717万5千円

### 児童育成手当(障害手当)(都の制度)

**対** 次の①~③のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方

①身体障害者手帳1・2級程度の児童

②愛の手帳1~3度程度の児童

③脳性麻痺・進行性筋萎縮症の児童

[支給月額] 1人あたり1万5,500円

[支給方法] 2・6・10月に受給者の口座に振込

[所得限度額] 令和5年度児童育成手当所得限度額は右表のとおりです(令和5年6月分から令和6年5月分までの手当に適用)。本人または配偶者の所得が右表の限度額を超えている方は受給できません。

=以下、共通=

- ・所得額は令和4年1年間の所得です。
- ・扶養親族数は税法上の扶養親族数です。
- ・所得には一定の控除できる項目があります。

**問** 先 子ども未来課子育て給付係(区役所第一庁舎2階6番) **☎** (3908)9096

令和5年度児童育成手当所得限度額表

扶養親族数	本人・配偶者
0人	360万4千円
1人	398万4千円
2人	436万4千円
3人	474万4千円
4人	512万4千円





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

お知らせ

◆東京都北区地域防災計画(素案)説明会

日場①12月17日(日) 午後3時~4時... 防災センター2階大研修室(西ヶ原2-1-6)
②12月20日(水) 午後7時~8時... 北とぴあ7階701会議室
③12月22日(金) 午後7時~8時... 赤羽会館3階第2集会室
内 令和5年度末に改定を予定している本計画の改定概要に関する説明会です。
定 各20名程度(先着順)
申 当日、直接会場へ
問 防災・危機管理課 ☎(3908)8194

◆東京都北区消防団運営委員会

日 12月19日(火) 午後2時~4時
場 区役所第一庁舎4階第二委員会室
内 変化する社会情勢に適応し特別区消防団の組織力を向上させ住民の負託に応え続ける方策について
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ ※手話通訳が必要な方は、12月5日(火)正午までにご連絡ください。
問 防災・危機管理課 ☎(3908)8194 FAX(3908)4016

◆マイナンバーカードの出張申請サポート

対 区内在住で初めてマイナンバーカードを申請される方
日場 [区役所第二庁舎4階、赤羽区民事務所(赤羽1-1-38)]月~金曜(祝日、年末年始を除く) 午前9時30分~午後4時
[田端銀座商店街銀商会館(田端3-7-8 1階)]12月2日(土)・3日(日) 正午~午後4時
[昭和町ふれあい館第一ホール(昭和町3-10-7)]12月21日(木) 午後2時~4時
内 東京都行政書士会北支部が、マイナンバーカードの申請及び写真撮影を行います。ご自身で申請することが難しい方は、ご自宅に届いた申請書を持参ください。
申 当日、直接会場へ
問 戸籍住民課個人番号カード交付係 ☎(3908)1329



◆北区明るい選挙啓発ポスターコンクール 優秀賞・入賞作品展示会

日場①赤羽会館1階ロビー...12月5日(火) 午後3時~19日(火)正午
②王子カルチャーロードギャラリー(JR王子駅北口高架下通路)...12月20日(水)正午~令和6年1月3日(水)
内 令和5年度北区明るい選挙啓発ポスターコンクールの優秀賞及び入賞作品を展示します。
問 北区選挙管理委員会事務局 ☎(3908)9054



◆ワンストップ納付相談 ~税・保険料・保育料などの臨時の納付相談窓口を開設します~

平日に納付の相談に行くことができない方のために、臨時の相談窓口を開設します。また、納付方法などのご相談は随時お受けしています(相談の際は、納付が困難な事情がわかる資料などをご用意ください)。
※電話による相談も可能です。
日 特別区民税・都民税、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料... 12月3日(日) 午前9時~午後4時
特別区民税・都民税、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、学童クラブ育成料、保育料... 12月10日(日) 午前9時~午後4時
場 区役所第一庁舎2階
問 [特別区民税・都民税、軽自動車税] 収納推進課 ☎(3908)1129
[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
[学童クラブ育成料] 子どもわくわく課運営支援係 ☎(3908)9361
[保育料] 保育課入園相談係 ☎(3908)9129

◆令和6年度区指定自転車置場利用登録の受付

※例年より募集時期が早くなっていますのでご注意ください。
●JR4駅(赤羽・十条・駒込・上中里)、東京メトロ南北線2駅(赤羽岩淵・志茂)、北谷端公園脇・赤羽公園脇
対 通勤、通学で駅を利用し、次の①~④のいずれかに該当する方
①住居または通勤、通学先が駅からおおむね800m以上離れている方(申請件数により距離の変更あり)
②65歳以上の方
③身体に歩行困難を伴う障害のある方
④通勤時に保育送迎をする方
[登録手数料] 区内在住の方...4,110円、区外在住の方...8,220円
[申請書の配布・申請期間] 12月1日(金)~14日(木) [利用期間] 令和6年4月1日~令和7年3月31日(1年間)
[申請書の配布場所]
①駅改札口脇の申請書スタンド
②土木管理課自転車対策係(区役所第一庁舎3階21番)、区民事務所(王子を除く)及び各指定自転車置場近隣の地域振興室(いずれも開庁時間内のみ)
申 申請書に必要事項を記入し、郵送、電子申請(申請期間のみ開設)または窓口で、12月14日(木)(当日消印有効)まで ※現在登録している方でも、今回申請しないと利用できなくなります。 ※決定通知・納付書は12月22日(金)から順次発送、支払完了の確認後ステッカーを3月8日(金)から順次発送。追加募集は3月中旬に北区ホームページに掲載予定。 ※赤羽駅西側8指定自転車置場は、擁壁工事のため、令和6年3月31日で閉鎖します。
問 先 114-8508(住所不要)土木管理課自転車対策係 ☎(3908)9218

◆11月25日から12月1日は 犯罪被害者週間です

国は、平成17年から、「犯罪被害者等基本法」の成立日である12月1日以前の1週間を「犯罪被害者週間」と定め、犯罪被害者及びその家族の名誉や平穏な暮らしへの配慮について、国民の理解を促進するために啓発活動を行なっています。本週を契機として、犯罪被害者やその家族の尊厳が守られる社会を構築するためにできることを考えてみましょう。
問 多様性社会推進課 ☎(3913)0161



◆飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか

犬の飼主は、飼い犬に狂犬病予防注射を毎年受けさせる義務があります。狂犬病予防注射がまだ済んでいない犬を飼っている方は、必ず受けてください。
[狂犬病予防注射・届出(毎年1回)]
動物病院で接種後、発行された「狂犬病予防注射済証」を持参し、必ず下記届出先窓口で注射済票の交付を受けてください。(注射料金は動物病院によって異なります)
注射済票交付手数料:550円(1頭につき)
[登録(一生に1回)]
犬の登録がお済みでない方は、下記届出先窓口または環境省のwebサイトから登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。
[お願い]
・首輪等には、必ず鑑札と毎年新しい注射済票をつけてください。迷子札の役目にもなります。
・飼主の住所変更・犬の死亡届などは忘れずに手続きしてください。
[届出先] 北区保健所または区民事務所
問 北区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎(3919)0431

休館

- 神谷区民センター
日 12月4日(月)
内 電源工事のため全館休館します。
問 地域振興課区民施設係 ☎(5390)0095
●障害者福祉センター
日 12月17日(日)
内 施設内点検のため、利用できません。
問 障害者福祉センター ☎(3905)7111
●赤羽文化センター
日 12月19日(火)
内 施設保守点検・定期清掃日のため、施設の利用及び利用申込の受付はできません。
問 赤羽文化センター ☎(3906)3911

募集

◆明るい選挙啓発標語(キャッチコピー)の募集

対 区内在住、在勤、在学の方
[募集要項] 20字以内。1人1作品とし、自作・未発表のもの
※審査をして、一般(中学生以上)の部、小学生の部からそれぞれ優秀賞1点(副賞5,000円相当の図書カード)、入賞数点(副賞1,000円相当の図書カード)を決定します。入賞作品は、選挙の啓発活動に使用します。
申 はがき、ファクス、Eメール(記入例参照。小・中・高校生は学校名・学年も記入)、募集チラシ(北区ホームページからダウンロードできます)または直接窓口で、令和6年1月10日(水)(必着)まで
※はがきは当日消印有効
※Eメールの件名は「標語応募」としてください。
問 先 114-8546(住所不要)選挙管理委員会事務局(区役所滝野川分庁舎3階) ☎(3908)9054 FAX(3908)9064
EM senkan@city.kita.lg.jp
詳しくはこちら

◆神谷ホーム(知的障害者生活寮)入寮希望者の募集

対 障害福祉サービス受給者証の交付を受けていて、共同生活援助を受けようとする区内在住の方
[募集人数] 2名(入寮者は利用者審査会で決定)
[所在地] 神谷2-3-8
[利用開始日] 令和6年2月以降(予定)
[利用期間] 3年間
[使用料] 月額2万4,000円(収入額により減額・免除あり)
※使用料のほか食費、光熱水費などが必要
[必要書類] 利用申込書、申込者の住民票、愛の手帳の写し、勤務を証明する書類、令和4年中の収入及び控除額を証明する書類
申 障害福祉課王子障害相談係(区役所第一庁舎1階)、赤羽障害相談係(赤羽会館6階)で面談後、12月7日(木)までに障害者福祉センター窓口へ必要書類を持参で申込
問 先 障害者福祉センター庶務相談係(中十条1-2-18) ☎(3905)7111

◆軟式野球審判員募集

日 毎週日曜 午前7時30分~午後3時頃
※1日3~4試合。短時間可
場 新荒川大橋野球場(赤羽3-29先荒川河川敷)
内 審判技術・動き方は審判技術指導員が丁寧に対応します。
※選手との二刀流歓迎。審判手当あり
問 先 北区軟式野球連盟会長 鈴木将雄 ☎090(5207)2289

外国人のための 無料専門家相談会
むりょうせんもん か そうだんかい
ごうもん きたく 後援 北区
日 12月9日(土曜) 午後2時~4時
場 北とぴあ16階1601会議室
内 在留資格や離婚、労働、教育、年金、保険、生活トラブルなど専門家に相談できます。通訳(英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、ミャンマー語、ベトナム語、ネパール語)がいます。
申 当日、直接会場へ(予約優先)
問 NPO法人国際活動市民中心CINGA ☎(6261)6225



# 講座・催し

## ◆第149期 北区区民大学「芥川龍之介の記念館建設までのカウントダウン講座&文学散歩」

対 区内在住、在勤、在学で原則全回参加できる方  
目 場内 下表のとおり

日	日時	内容・場所
1	令和6年1月18日(木)	講義:「田端文士芸術家村とは?」 場 北とびあ14階スカイホール
2	1月25日(木)	フィールドワーク:「文士と芸術家が暮らした町 田端を歩く」 ※荒天の場合は翌週と入れ替え 場 田端文士村記念館(田端6-1-2)
3	2月1日(木)	講義:「芥川龍之介の生活と旧居跡に刻まれた記憶」 場 北とびあ14階スカイホール
4	2月8日(木)	講義:「田端文士村の王様 芥川龍之介」 場 北とびあ14階スカイホール

**【時間】**いずれも午後2時～4時  
**師**田端文士村記念館研究員  
**定**30名(抽選) **費**50円(保険料)  
**申**11月20日(月)から下記コード(申込後3営業日以内に受付完了メールを送付します。届かない場合はお問い合わせください)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メールアドレスも記入。手話通訳が必要な方はその旨も記入)で、12月15日(金)(必着)まで 申込はこちら  
**問先**〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課  
**☎**(3908)9323 **FAX**(3900)1139

## ◆連続講座「自伝でたどるドナルド・キーン先生」第2期～ケンブリッジ大学講師時代から京都留学の日々～

**日**第1回…12月23日 第2回…令和6年1月27日 第3回…2月24日 第4回…3月30日  
 各土曜 計4回 いずれも午前10時15分～11時45分

**場**飛鳥山博物館講堂(王子1-1-3)  
**内**北区名誉区民ドナルド・キーン氏の自伝『私と20世紀のクロニクル』を中心に、氏の日本文学研究へのひとすじの道を、時代背景なども含めて解説します。今期は、ケンブリッジ大学講師時代から京都留学の日々、終生の友であった永井道雄氏との出会いを中心に読み解きます。



ドナルド・キーン氏

**師**國學院大學講師 石倉孝祐氏  
**定**50名(抽選)  
**申**はがき、Eメール(記入例参照)または右記コードで、12月6日(水)(必着)まで  
**問先**〒114-8503(住所不要)文化施策担当課 申込はこちら  
**☎**(5390)0093  
**EM**bunka-ka@city.kita.lg.jp

## ◆みんなの居場所～クリスマス会～

主催 北区  
**対**区内在住でひきこもりにより自立等の困難を抱えている方またはその家族  
**日**12月10日(日) 午後1時30分～4時30分  
 (「みんなの居場所」は毎月第2日曜に開催中)  
**場**岸町ふれあい館3階第5集会所(岸町1-6-17)  
**内**特別な音楽プログラムを開催します。皆さんでクリスマスを楽しみましょう(困りごと相談コーナーも併設)。**申**当日、直接会場へ  
**問**NPO法人楽の会リーラ  
**☎**(5944)5730  
 (水・金曜 午後1時～5時)

## ◆赤羽文化ひろば12月のプログラム

**①音でつづる冬物語 カラオケミニコンサート**  
**日**12月2日(土) 午後1時30分～4時(1時開場)  
**内**演歌、ポップス、洋楽などさまざまなジャンルの中から会員の好きな曲を選曲しました。日頃のボイストレーニングの成果をご鑑賞ください。  
**【参加団体】**カラオケサークル杏  
**定**100名(先着順)  
**②マンドリンコンサート**  
**日**12月17日(日) 午後2時～4時(1時開場)  
**内**心に残る名曲の数々を、マンドリンとギターの音色でお楽しみください。  
**【参加団体】**音夢の樹楽団  
**定**100名(先着順)  
**③写真展**  
**日**12月10日(日)～16日(土) 午前10時～午後4時  
**内**日頃の撮影会で写した写真及び個人で写した写真を持ち寄り展示します。  
**【参加団体】**サンアートフォトクラブ  
 =以下、①～③共通=  
 ※混雑状況により入場を制限する場合があります。**申**当日、直接会場へ  
**問場**赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) **☎**(3906)3911

## ◆中央公園文化ひろば 12月のプログラム

**①若さの秘訣は太極拳!**  
**日**12月3日(日) 午後1時30分～4時(1時開場)  
**内**力強くもしなやかな動きが特徴の中国本場の太極拳をご堪能ください。希望者に誰でも簡単にできる太極拳体験も行います。  
**【参加団体】**北区太極拳愛好会  
**定**70名(先着順)  
**②陶芸クラブ「つどい」展2023**  
**日**12月12日(火)～17日(日) 午前9時～午後10時(17日は3時まで)  
**内**日々制作している陶芸作品の中から選りすぐりの作品を展示します。  
 ※最終日は、会員による陶芸作品の解説を行います(午後1時～3時)。  
**【参加団体】**陶芸クラブつどい  
 =以下、①②共通=  
**申**当日、直接会場へ  
**問場**中央公園文化センター(十条台1-2-1)  
**☎**(3907)5661

## ◆セクシュアルマイノリティ限定 にじいろ交流スペースKITA

**対**セクシュアルマイノリティの方やそうかもしれない方  
**日**12月17日(日) 午後2時～3時30分(1時40分開場)  
**内**セクシュアルマイノリティ限定の交流会を開催します。今回のテーマは「ライフプラン」です。ルールを守りながら少人数でトークしますので、初めての方もお気軽にご参加ください。会場など詳しくは北区ホームページをご覧ください。  
**定**15名(申込順)  
**申**11月21日(火)午前9時から電子申請で申込  
**問先**スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設) **☎**(3913)0161



## ◆図書館で読書会

**日**12月9日(土) 午後1時30分～3時  
**場**中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)  
**内**参加者同士で課題本についての感想を話し合います。一人で読むのとはまた違った本の読み方を楽しむ会です。小中高生の参加も大歓迎です。今回の課題本は「アヤカシさん」(富安陽子/作)です。  
**【あらすじ】**ケイとメイおばさんには、誰にも言えない秘密があります。それは「アヤカシ」が見えるということ。白ひげのおじいさんに出会った日から、ケイの周りでは次々に不思議な出来事が起こり始めます。  
**申**当日、直接会場へ  
**問**中央図書館事業係  
**☎**(5993)1125



「アヤカシさん」富安陽子/作 野見山響子/画 福音館書店

## ◆(公財)北区文化振興財団 設立35周年記念事業 「菅野祐悟コンサート」にご招待!

**対**区内在住の方(未就学児入場不可)  
**日**令和6年3月9日(土) 午後5時開演(4時15分開場)  
**場**北とびあさくらホール  
**定**10名(抽選)(全席指定)  
**申**はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)、希望者全員の氏名・住所も記入。車イス席希望の方はその旨記入。重複の応募は無効)で、12月1日(金)(必着)まで ※抽選結果は、チケット引換券の発送をもって代えさせていただきます(12月上旬予定)。  
**問先**〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「菅野祐悟コンサート区民招待」係  
**☎**(5390)1221

## ◆草木染講座

後援 北区  
**対**区内在住、在勤の方(親子歓迎)  
**日**12月10日(日) 午前10時～正午  
**場**みどり環境情報館(エコベルデ)(北区豊島5-6-1)  
**内**発酵建ての本藍で染める藍染講座です。  
**師**染色家 小池啓子氏 **定**30名(申込順)  
**費**1,000円(別途ポケットチーフ、スカーフ、Tシャツなどの材料費300～3,000円)  
 ※素材持ち込みは当日要相談  
**申**11月20日(月)からEメール(記入例参照)または電話で申込  
**問先**東京都北区環境教育を進める会 広報 渡辺 **☎**090(7262)7723  
**EM**nabecyanmiko@yahoo.co.jp

## スポーツ

### ◆滝野川会館講座「女性のためのリフレッシュヨガ 冬期」

**日**内 令和6年1月11日～3月14日 毎週木曜 計10回  
**①ハタヨガコース**…午後6時30分～7時30分  
**②リラックスヨガコース**…午後7時45分～8時45分  
**師**ヨガインストラクター Ami氏  
**定**各24名(抽選)  
**費**各1万円  
**申**往復はがき(記入例参照。①②の希望も記入)で、12月5日(火)(必着)まで  
**問場先**〒114-8534(住所不要)滝野川会館 **☎**(3910)1651

## ◆桐ヶ丘体育館 第4期スポーツ教室

**日**令和6年1月5日(金)～3月31日(日)  
**内**①姿勢改善エクササイズ、②フラダンス、③ピラティス、④骨盤エクササイズ、⑤ヨガ、⑥スポーツウェルネス吹矢®、⑦健康太極拳、⑧初めてのヨガティス、⑨大人バレエ、⑩ZUMBA®、⑪ヴォイストレーニング、⑫楽に歩けるウォーキング教室、⑬コツコツストレッチ、⑭硬式テニス、⑮キッズテニス教室、⑯キッズ体操教室、⑰キッズ空手教室、⑱キッズフットサル教室  
**対**定費詳しくはホームページまたは右記コードをご覧ください。詳しくはこちら  
**申**往復はがき(記入例参照)またはホームページで、12月11日(月)(当日消印有効)まで ※1通につき1教室。定員を超えた場合は抽選。定員に空きがある場合は当日参加可  
**問場先**〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 **☎**(3908)2316  
**HP**<https://kita-tai.com/>



## ◆全身運動で歩く! ノルディックウォーキング

**①はじめてのノルディックウォーキング**  
**対**区内在住、在勤の日常的な歩行に支障のない18歳以上の方 **日**12月16日(土) 午前11時～午後0時30分  
**費**500円(初回ポール代無料)  
**②長距離を歩く!ノルディックウォーキング**  
**対**過去のノルディックウォーキング教室に参加された方 **日**12月23日(土) 午前11時～午後0時30分  
**費**800円(別途ポール代が200円必要)  
 =以下、①②共通=  
**場**パノラマプール十条周辺の屋外  
**内**スキーストックのようなポールを使用して上半身も使うアクティブなウォーキング体験です。階段の上り下りを含めて2km以上の歩行を行います(ポールの貸出あり)。  
 ※雨天中止  
**師**フクシ・エンタープライズ 詳しくはこちら  
**定**15名程度(抽選)  
**申**往復はがき(記入例参照)またはホームページで、12月7日(木)(必着)まで  
 ※往復はがき持参有効  
**問先**〒114-0032 中十条1-5-6 パノラマプール十条台管理事務所  
**☎**(5993)8337  
**HP**<https://jyujyodai-pool.jp>



## ◆区民スキー教室

後援 北区体育協会  
**①スキー教室**  
**日**12月31日(日)～令和6年1月3日(水)  
**【集合】**31日午前6時50分大宮駅(予定) 新幹線、路線バスで向かいます。  
**場**長野県志賀高原スキー場  
**定**40名(申込順) ※男女別・相部屋使用  
**費**5万9,000円  
**問先**北区スキー連盟事務局 近藤 **☎**090(9375)0820  
**②平日スキー教室**  
**日**3月6日(水)～8日(金)  
**【集合】**6日午前8時大宮駅(予定) 新幹線、路線バスで向かいます。  
**場**山形県天元台高原スキー場  
**定**15名(申込順) **費**5万4,000円  
**問先**北区スキー連盟事務局 山際 **☎**090(4838)7149  
 =以下、①②共通=  
**対**区内在住、在勤、在学の方  
**申**11月25日(土)午前10時から電話申込



### つなぐ医療・福祉No.1

#### 健康サポート講座

～高齢者の「困った!」を「大丈夫!」に～

**対**区内在住で65歳以上の方  
**日**12月11日(月) 午後1時30分～3時  
**内**介護保険の活用方法、施設利用やお金に関する心配事を一からお話します。  
**師**大橋病院社会福祉士 貴善かおり氏  
**定**25名(申込順)  
**[持ち物]**飲み物、上履き  
**申**11月24日(金)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

#### 北区高齢者いきいきサポーター登録説明会

**対**区内在住で65歳以上の方  
**日**12月13日(水) 午後2時30分～4時  
**場**北区NPO・ボランティアぶらざ 交流コーナー(北とぴあ4階)  
**内**いきいきサポーター受入施設でのボランティア活動時間に応じて交付金(上限あり)を申請できる制度の説明後、希望者は登録申請を行います。  
**[持ち物]**介護保険被保険者証  
**定**10名(申込順)  
**申**11月24日(金)午前10時から電話申込  
**問場先**NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぶらざ内)(月曜、祝日休館)  
**☎**(5390)1771

#### 視覚障害者対象 障害者福祉センタータブレット講座

**対**区内在住の15歳以上の視覚障害がある方で、身体障害者手帳をお持ちの方  
**日**令和6年1月6日～27日 毎週土曜計4回 午前9時30分～11時30分  
**内**音声機能を利用した基本的なタブレット操作方法を学びます。  
**師**賀須井貴子氏  
**定**3名(抽選)  
**申**往復はがき、Eメール(記入例参照)または電話で、12月15日(金)(必着)まで  
**問場先**〒114-0032 中十条1-2-18 障害者福祉センター事業係  
**☎**(3905)7121  
**(土・日曜、祝日を除く)**  
**EM**c-jigyo@city.kita.lg.jp

## 区民の伝言板

この欄は、区の事業ではありません。内容については、当事者間で責任を持っていただきます。入会等、申込の際は十分にご留意ください。区は関知しません。

**[略号]**(入)…入会金  
**[PR]**…各サークルのPR文  
 ※費用の記載がない場合は無料です。  
**問**広報課(区役所第一庁舎3階1番)  
**☎**(3908)1102

●JET英会話 **対**高齢者**日**毎週火曜 午前10時～11時45分**場**北とぴあ**費**(入)1,000円、1カ月4,000円**[PR]**基本の英会話、場面別英会話をゆっくり学びます。見学可 **問**渡辺☎090(8433)8160  
 ●大正琴 三智琴の会 **日**毎月第1・3土曜 午前10時～正午**場**中央公園文化センター**費**(入)1,000円、1カ月3,000円**[PR]**童謡や演歌等楽しく練習しています。教室見学できます **問**岡本☎(3909)4855

## 12月の健康に関する事業

(予)…予約制

北区保健所 ☎(3919)3101 FAX(3919)5163  
 HIV・梅毒検査予約専用電話 ☎070(2619)1533

区分	対象	実施日	受付時間	結果日
HIV・梅毒(※1)検査(即日検査)(予)	匿名・無料(住所等の要件なし・申込制)	11日(月)	午後1時～1時45分	検査当日
腸内細菌検査(検便)(赤痢菌・チフス菌・O157など)(※2)	区内在住、在勤、在学の方・有料	5日(火)	午前9時～午後3時	11日(月)以降
		12日(火)		18日(月)以降
		19日(火)		25日(月)以降
肝炎検査(予) ※北区から委託を受けた医療機関で実施	区内在住の20歳以上で、過去に検査未受診の方(申込制)・無料	検査申込後にお送りする「北区肝炎ウイルス検診受診票」を参照ください。	北区ホームページまたは電話申込 北区保健所 結核感染症係 ☎(3919)3102 (月～金曜 午前9時～午後5時)	受診する医療機関にお問い合わせください。

(※1)梅毒検査は、HIV検査を受ける方で希望する方が対象。なお、HIV・梅毒検査は、新型コロナウイルス感染症予防対策等のため中止となる場合があります。  
 (※2)容器の事前受け取りをおすすめしています。多人数の申込は、事前にお問い合わせください。

王子健康支援センター ☎(3919)7588 FAX(3919)5163  
 赤羽健康支援センター ☎(3903)6481 FAX(3903)6486  
 滝野川健康支援センター ☎(3915)0184 FAX(3915)0171

区分	会場	実施日	詳しくはこちら
はぴママ学級(予) (出産予定月が令和6年2月～4月の方。4日間とも同一内容)	王子	6日(水)・22日(金)	
	赤羽	1日(金)・15日(金)	
リフレッシュタイム(母親対象)～心の声をつぶやこう～(予)	王子	13日(水)	
	赤羽	21日(木)	
	滝野川	21日(木)	
ツインズ・イン・北区(多胎児の会)(予)	王子	14日(木)	
	王子	18日(月)	
2歳児歯科健康診査(予)	赤羽	15日(金)	
	滝野川	1日(金)	
精神保健相談(予)	王子	14日(木)	
	赤羽	12日(火)	
	滝野川	8日(金)	
専門医相談(依存症等)(予)	赤羽	15日(金)	

※相談・予約は各健康支援センターへお問い合わせください。

12月の 電話相談	北区医師会 医療電話相談	1日 眼科
[時間] 午後1時20分～2時50分 ☎(5390)3131	4日 婦人科	8日 耳鼻咽喉科
	11日 小児科	15日 休み
	18日 休み	22日 休み
	25日 休み	29日 休み
	6日 内科	
	13日 整形外科	
	20日 休み	
	27日 休み	

## (公財)北区文化振興財団 公演ピックアップ

問い合わせ ☎(5390)1221 (平日 9:00～17:00)

記号の見方  
 託児サービスあり…2歳以上の未就学児・有料 公演1週間前までに要予約  
 車イス席あり…問合せ先までお申し込みください  
 16 表記の年齢からご入場いただける公演です  
 最新の情報は財団ホームページ(https://kitabunka.or.jp)でご確認ください。

2024/ **3/9日** (公財)北区文化振興財団設立35周年記念事業  
 17:00 北とぴあ さくらホール **菅野祐悟コンサート2024**

大人気劇伴作曲家 菅野祐悟が贈る サウンドトラックコンサート

【予定曲】

- ・軍師官兵衛より「軍師官兵衛 メインテーマ」
- ・名探偵コナン 黒鉄の魚影より「名探偵コナン メインテーマ」
- ・ジョジョの奇妙な冒険より「ジョジョの奇妙な冒険 スペシャルメドレー」ほか



(全席指定) **[区民割引]**  
 1階席:5,500円 → **4,500円**  
 2階席:4,500円 → **3,500円**  
 25歳以下:1・2階席共通3,500円

★北区民先行販売★ 12/20(水)～22(金)  
 ほかチケット(WEB)のみで実施。詳しくはHPへ

(12/25(月)発売)

2024/ **2/10日** 日本オペレッタ協会第8回公演 (12/4(月)発売)  
 17:00 **2/11日** 14:00 シューベルトの青春～三人姉妹の家～  
 北とぴあ つつじホール オリジナル台本とシューベルトの名曲をお楽しみください!

## 北とぴあ国際音楽祭2023 絶賛開催中!

※詳しくはHPへ <https://kitabunka.or.jp/himf/>

12/8日 18:00 ラモーン作曲  
 12/10日 14:00 オペラ《レ・ボレアード》  
 北とぴあ さくらホール

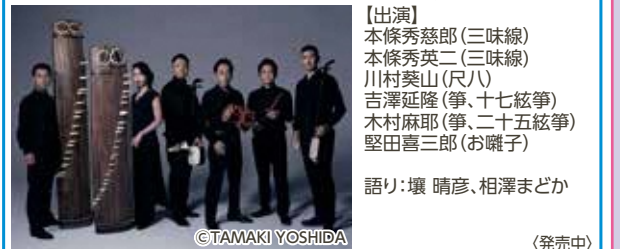
ラモーン最晩年の傑作が色鮮やかによみがえる! 音楽が好きな方もバレエが好きな方も必見の舞台!



【出演】演出:ロマー・アニエル  
 合唱・管弦楽:レ・ボレアード(オリジナル楽器使用)  
 歌手:与那城 敬、谷口洋介、山本悠尋、湯川亜也子 ほか (発売中)

11/28日 19:00 三味線奏者・本條秀太郎監修  
 北とぴあ さくらホール 和楽器演奏家集団「まほろば」コンサート

日本を代表する現代作曲家・藤倉大の新作を、今をときめく和楽器の若手奏者が堂々世界初演!



【出演】本條秀太郎(三味線) 本條秀英二(三味線) 川村奏山(尺八) 吉澤延隆(箏、十七絃箏) 木村麻耶(箏、二十五絃箏) 堅田喜三郎(お囃子) 語り:壤 晴彦、相澤まどか (発売中)

12/12日～12/17日 ★☆北区AKT STAGE (発売中)  
 北とぴあ15階ベガサスホール 『熱海殺人事件』・『ヒモのはなし』

★☆北区AKT STAGE2023年冬公演  
 作:つかこうへい

12日	13日	14日	15日	16日	17日
19:00 熱海	19:00 ヒモ	14:00 熱海	13:00 ヒモ	13:00 熱海	17:00 ヒモ

※各公演詳細は財団ホームページをご覧ください。

チケットのお求め 発売初日は10:00～

ほくチケ(ほくとぴあチケットオンライン)  
<https://p-ticket.jp/kitabunka>  
 ※要無料アカウント登録  
 ※PC・スマホをお持ちの方のみ

北とぴあ1階チケット売場  
 窓口のみ10:00～20:00  
 ※臨時休館日は10:00～18:00  
 ※年末年始・全館休館日は休業  
 ※上記以外のプレイガイドでお求めいただける公演もあります。



ほくチケ

**北区民割引取扱い**  
 ※割引は一人4枚まで  
 ※(窓口)保険証・免許証など北区在住を確認できるものを要提示。  
 ※(オンライン)事前に「北区民」登録が必要です。承認までに1週間程度お時間をいただきますのでご了承ください。  
 詳しくはHPへ

# 住めば 北区

北区HP



北区公式LINEから北区ホームページや北区ニュースがご覧になれます

メニュー画面から北区ホームページをご覧になれるほか、防災情報・新型コロナウイルス感染症情報を取得することができます。また、メニュー画面の「広報・シティプロモーション」から「北区ニュース」を読むことができます。ぜひ、ご活用ください。  
 ※利用にはLINEアプリへの登録が必要です。

問 広報課 ☎(3908)1102