



NO.1776

毎月1日・10日・20日発行

2/1

令和6年(2024年)

# 北区ニュース

### 主な内容

- 情報の泉……………2～4面
- 北区独自 令和5年度 多子世帯子育て支援臨時特別給付金の申請期限が近づいてきました…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

## いきがい活動センター「きらりあ北」は、「人生100年時代」を応援します!

～きらりあ北は輝くセカンドライフをサポートします～

いきがい活動センター「きらりあ北」は、高齢者の皆さんの就労と社会参加につながる「いきがいづくり」を支援します。

### 就労支援

高齢者一人ひとりがその人らしさを発揮できる「オーダーメイド」の就労を支援します。短時間や週1回からのお仕事もご紹介できます。また、就労後のサポート活動も行います。

### 介護予防

マシントレーニングや有酸素運動などご自身の身体状況や生活リズムに合わせて選択できる各種介護予防事業、健康づくりのための講座を開催しています。

### 地域活動支援

区内で活動するボランティア等と協働し、地域交流イベントの開催や地域福祉活動の支援等を通して、さまざまな人が地域活動に参加することにより、多世代間で支えあう地域づくりを進めます。



就労相談



きらりあ体操



植栽ボランティア「花と緑のくらぶ」

**問場**いきがい活動センター  
きらりあ北(王子5-2-5-101)  
(UR王子5丁目団地内)  
開館:午前9時～午後10時  
☎(5390)2220  
FAX(5390)2233  
EM [kitaku-ikigai@foryou.or.jp](mailto:kitaku-ikigai@foryou.or.jp)



詳しくはこちら

## つなぐ医療・福祉No.1

### 認知症サポーターステップアップ講座

**対** 認知症サポーター養成講座を受講済で、こんちゃんサポーター(認知症支援ボランティア)に興味のある方 **日** 2月20日(火)午後2時～4時 **場** 浮間ふれあい館3階ABホール(浮間2-10-2) **内** 認知症の方と家族の思いを知り、支援の方法を学びます。  
**師** 臨床心理士 浅見大紀氏 **定** 30名(申込順) **申** 2月5日(月)午前10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

### 家族介護者教室

●**高齢者の栄養と食事**  
**対** 介護をしている方、介護に関心のある方 **日** 3月9日(土)午後2時～3時30分  
**場** UR王子5丁目団地6号棟集会所(王子5-2-6) **内** 高齢者の食事で注意すべきポイント、口から食べることの重要性など  
**持ち物** 筆記用具、マスク **師** 管理栄養士 小林 修氏 **定** 20名(申込順)  
**申** 2月2日(金)午前10時から電話申込  
**問先** 王子光照苑高齢者あんしんセンター ☎(3927)8899

●**座って行うやさしいヨガで心すこやかカラダ元気～ヨガ体験会～**  
**対** 区内在住、在勤の方(北区豊島2～8丁目の方優先) **日** 2月19日(月)午後2時～3時30分 **場** 豊島ふれあい館2階第1ホール(ABホール)(北区豊島3-27-22)  
**師** 認定ヨーガ療法士 駒谷光美氏 **定** 30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

### 健康講座のご案内

●**こころの健康**  
～感情とからだに意識を向けて～  
**日** 3月2日(土)午後1時30分～2時30分(1時開場) **場** 対面…帝京大学本館1階104教室(板橋区加賀2-11-1)、オンライン  
**師** 帝京大学医療技術学部看護学科教授・博士(医学) 寺岡征太郎氏 **申** 対面…当日、直接会場へ **オンライン**…3月2日(土)午前10時までに右記コードで申込 **申込**はこちら

●**大切な大人のがんを知らされた子どもと大人のための安全基地コアラカフェ®**  
**対** 大切な大人(以下、大人)ががんに罹患したことを知らされている小学生の子どもと大人(知っていることが参加条件ですが、知らせていない方もご相談ください)  
**日** 対面…2月18日(日)午後1時30分～3時 **オンライン**…3月17日(日)午後1時30分～2時 **場** 対面…帝京大学4号館(上十条3-1-25) **オンライン**…Zoom(参加者へURLをお送りします) **師** 帝京大学医療技術学部看護学科教授 南川雅子氏ほか5名 **定** 1回5～6名の子どもと大人(申込順)  
**申** Eメール([koala@med.teikyo-u.ac.jp](mailto:koala@med.teikyo-u.ac.jp))で申込(件名「コアラカフェ®参加希望」)  
詳しくは下記コード、Facebook、インスタグラム、X(旧:Twitter)をご覧ください。



ホームページはこちら



ブログはこちら

=以下、共通=

**問** 帝京大学医療技術学部看護学科 帝京けんこうひろば運営委員会(板橋キャンパス事務局) ☎(3964)8480  
**HP** <https://www.teikyo-u.ac.jp/event>

### 健康診断を知ろう ～血液検査結果の見方～

**対** 区内在住で60歳以上の方 **日** 2月28日(水)午前10時30分～11時30分 **定** 20名(抽選) **申** 2月20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2月21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  
EM [takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp](mailto:takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp)

### 第3回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** 2月26日(月)午後2時～3時30分(1時30分開場) **場** 北とびあ14階スカイホール **内** 認知症のステージに応じた家族介護について考え、介護者自身が将来へのイメージをもてることを目的とした講座です。  
**師** 東京都健康長寿医療センター認知症支援推進センター 畠山 啓氏 **定** 30名(申込順) **申** 2月5日(月)午前9時から電話申込 ※認知症の方との同伴希望の方は、2月15日(木)までに申込  
**問先** 長寿支援課 ☎(3908)9017

### 赤羽文化センター区民講座「シニアのためのスマホ講座～LINEの基本&災害・緊急時に役立つ使い方～」

**対** 区内在住、在勤のスマートフォンをお持ちの65歳以上の方 **日** 2月29日(木)  
① **[iPhoneコース]** 午前10時～正午  
② **[Androidコース]** 午後2時～4時  
**師** ソフトバンクスマホアドバイザー

**定** 各回16名(抽選)  
**申** 往復はがき(記入例参照。希望コースも記入)で、2月16日(金)(必着)まで  
**問場先** 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター  
☎(3906)3911

### 介護予防で元気はつつサロン

●**体力測定会**  
**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** 2月29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** 握力測定、歩行速度、開眼片足立ちなどの身体のバランス測定、簡単な体操  
**持ち物** 動きやすい服と履きなれた運動靴、フェイスタオル、飲み物、マスク  
**師** 介護予防運動指導員 **定** 15名(申込順)  
**申** 2月2日(金)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

●**自宅でできるお手軽運動!**  
**対** 浮間1～5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** 2月15日(木)午後1時30分～3時(1時20分受付開始) **場** 浮間ふれあい館3階ABホール(浮間2-10-2)  
**内** 寒い時期、外に行かなくても自宅でするお手軽な運動方法と冬に気をつけたい最新の健康知識を学びます。  
**師** 地域理学療法士 三木啓輔氏 **定** 20名(申込順)  
**申** 2月5日(月)午前10時から電話申込  
**問先** 浮間高齢者あんしんセンター ☎(3558)3689



**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

## お知らせ

### ◆北区地域包括ケア推進計画策定検討委員会(第7回)の開催

**日**2月14日(水) 午前10時から  
**場**北とぴあ16階1601会議室  
**申**傍聴希望の方は、当日、直接会場へ  
**問**高齢福祉課高齢福祉係  
**☎**(3908)1158

### ◆マイナンバーカードの申請サポート

**対**区内在住で初めてマイナンバーカードを申請する方 **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(祝日を除く) 午前9時30分～午後4時  
**[イトーヨーカドー赤羽店(赤羽西1-7-1)]**  
2月3日(土)・4日(日) 午前10時～午後6時  
**[十条銀座商店街内「お休み処」(十条仲原1-4-8)]**2月8日(木)～11日(祝) 午前11時～午後4時  
**[田端ふれあい館2階第1ホール(田端3-16-2)]**2月15日(木) 午後2時～4時  
**[滝野川市場通り商店街内民事務所(滝野川7-30-10)]**2月24日(土)・25日(日) 正午～午後4時  
**内**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

### ◆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。  
**日**2月9日(金) 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  
**問**防災・危機管理課 ☎(3908)8184

### ◆集団回収新規登録受付中

集団回収とは、町会・自治会やマンションの管理組合、PTAなどの団体が、家庭から出る古紙などを回収し、自ら契約した資源回収業者に引き渡すリサイクル活動です。区ではごみ減量やリサイクルを推進するため、回収した資源1kgあたり6円の報奨金をお支払いしています。集団回収の実施を希望される方は、お問い合わせください。  
**問**北区清掃事務所事業管理係 詳細はこちら  
**☎**(3913)3077

### ◆救急車の適正な利用をお願いします

東京消防庁の救急車がほとんど出動してしまう状況が続いています。緊急性がなく自分で病院に行くことができる場合は、公共交通機関を利用するなど、救急車の適正利用にご協力をお願いします。  
**問**王子消防署 ☎(3927)0119  
赤羽消防署 ☎(3902)0119  
滝野川消防署 ☎(3916)0119

### ◆赤羽会館・滝野川会館の貸出施設エリアでWi-Fiが使えるようになりました

オンラインでの会議や講座配信などにご活用ください。  
**問**地域振興課区民施設係  
**☎**(5390)0095

### ◆区内事業者へ再生可能エネルギー電力の導入を支援します

事業者の皆さんの脱炭素経営を支援する取組として、「首都圏再エネ共同購入プロジェクト」を実施します。2月8日(木)以降に配信のWEB説明会をぜひご視聴ください。  
**問**環境課環境政策係  
**☎**(3908)8603 詳細はこちら

### ◆北都税事務所からのお知らせ 2月29日(木)は固定資産税・都市計画税第4期分の納期限です

23区内に土地・家屋・償却資産をお持ちの方は、お送りした納付書によりお納めください。スマートフォン決済アプリ、地方税お支払サイトからクレジットカードでも納付できます。また、口座振替、インターネットバンキングなどでも納付できます。  
**問**北都税事務所 都税の支払い方法  
**☎**(3908)1171

### ◆令和6年度定期課税分自動車税種別割の障害者減免申請の受付を行っています

身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳等をお持ちの方が使用する自動車で、一定の要件を満たす場合、申請により減免を受けることができます。現在、新たに身体障害者手帳等の交付を受けた方、減免申請がお済みでない方を対象に、5月31日(金)まで令和6年度分の自動車税種別割の減免申請の受付を行っています。詳しくはお問い合わせください。  
**<ご注意>**  
・自動車を新たに取得した場合の申請期間は登録(取得)の日から1カ月以内です。  
・減免額には上限が設定されています。  
**問**東京都自動車税コールセンター  
**☎**(3525)4066

### ◆木造住宅、ブロック塀耐震診断、がけ・擁壁改修無料相談会

後援 北区  
**対**区内に木造住宅、ブロック塀、がけ・擁壁をお持ちの方 **日**2月14日(水) 午後2時～4時 **場**区役所第一庁舎1階ロビー  
**申**当日、直接会場へ  
**問**北区建築設計事務所協会(坂爪建築事務所内) 坂爪 ☎(3910)7758

### ◆4月1日から相続登記の申請義務化 全国一斉「遺言・相続」相談会

主催 日本司法書士会連合会  
後援 法務省・総務省  
**日**2月17日(土) 午前10時～午後4時  
**内**多言語での相談に対応した外国語専用ダイヤルも用意しています。

**[日本語専用ダイヤル]**  
**☎**0120(339)279(当日のみ通話可)  
**[外国語専用ダイヤル]**  
**☎**0120(442)333(当日のみ通話可)  
**問**日本司法書士会連合会  
**☎**(3359)4171

### ◆液状化対策アドバイザー無料派遣

主催 東京都  
**内**所有敷地の液状化について専門知識をもつ建築士がお応えします。  
**問**(一社)東京建築士会無料相談室 詳細はこちら  
**☎**(3527)3100

### ◆2月7日は北方領土の日です

しま 四島想い 心に点す 返還の火  
**内閣府**

## 募集

### ◆令和6年度臨時職員(検査技師)の募集

**対**臨床検査技師または衛生検査技師の資格を有し細菌検査等の実務経験がある方  
**[募集人数]**若干名 **[任用期間]**令和6年4月～令和7年3月 **[業務内容]**検便検査業務、HIV/梅毒検査業務 **[勤務時間]**午前9時～午後4時、午後0時30分～4時30分(業務内容による) **[勤務場所]**北区保健所保健予防課試験検査 ※報酬など詳しくは北区ホームページをご覧ください。**申**履歴書及び職務経歴書、資格証明のコピーを郵送で申込 詳細はこちら  
**問先**〒114-0001 東十条2-7-3 北区保健所保健予防課試験検査  
**☎**(3919)3105

### ◆みどりの協力員(第20期)募集

**対**①～③のすべてに該当する方  
①令和6年4月1日現在、区内在住で、満18歳以上の方  
②花やみどりに関して深い知識があり、熱意をもって活動できる方  
③主に平日の活動に参加できる方  
**内**連絡会や植栽作業への参加、各ふれあい館のプランターの日常管理、イベント協力など  
**[任期]**令和6年4月～令和8年3月  
**定**20名(抽選) **申**往復はがきまたはEメール(記入例参照。生年月日・職業・自然や環境に関する活動実績、得意分野等自己アピールも記入)で、2月29日(木)(必着)まで抽選結果は応募者全員に、3月中旬頃通知予定  
**問先**〒114-0002 王子1-12-4 TIC王子ビル2階 環境課自然環境みどり係  
**☎**(3908)8618  
**EM**shizenkankyomidori@city.kita.lg.jp

### ◆都営住宅地元割当・シルバーピアの入居者募集

**対**65歳以上の単身者  
**[募集住宅]**桐ヶ丘一丁目(1戸)(抽選)  
※詳しくは募集案内をご覧ください。  
**[申込書・募集案内の配布期間・場所]**  
2月21日(水)～29日(木)に区営住宅受付担当(区役所第二庁舎2階8番)、区民事務所及び地域振興室で配布

**申**郵送または直接持参で、3月6日(水)(必着)まで  
**問先**〒114-8508(住所不要)住宅課区営住宅受付担当 ☎(3908)1523

### ◆都営住宅の入居者募集

**[募集内容]**①ポイント方式(ひとり親世帯、高齢者世帯、心身障害者世帯など) ②抽選方式(単身者、車イス使用者、シルバーピアなど) ※詳しくは募集案内をご覧ください。  
**[申込書・募集案内の配布期間・場所]**  
2月1日(木)～9日(金)に区営住宅受付担当(区役所第二庁舎2階8番)、区民事務所及び地域振興室で配布 ※配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページ(https://www.to-kousya.or.jp/)からもダウンロードできます。**申**郵送…ポイント方式は東京都住宅供給公社都営住宅募集センターに2月16日(金)午後6時(必着)まで。抽選方式は、渋谷郵便局に2月16日(金)(必着)まで  
**オンライン**…2月16日(金)までに申込完了したもの  
**問先**東京都住宅供給公社都営住宅募集センター  
**☎**0570(010)810(募集期間中のみ)  
**☎**(3498)8894(募集期間外)  
住宅課区営住宅受付担当  
**☎**(3908)1523

## 講座・催し

### ◆北区飛鳥山博物館講座 守貞が見た江戸の暮らし -民俗・考古コラボ編-

**日**3月2日(土) 午後1時30分～3時30分  
**内**「守貞讀稿」の記載と考古学的資料から、江戸時代の暮らしについて解説します。  
**師**同館学芸員  
**定**60名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)または電子申請で、2月16日(金)(必着)まで ※電子申請は午後4時まで 申込はこちら  
**問場先**〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館  
**☎**(3916)1133

### ◆起業家サロン (北区起業家育成プロジェクト ～渋沢栄一翁の志を受け継ぐ～)

**対**区内で起業している方または起業を検討中の方、区内中小企業者  
**日**3月2日(土) 午前9時30分～11時30分  
**場**北とぴあ16階1601会議室  
**内**トークセッション、交流会  
**定**30名(申込順)  
**申**2月26日(月)までに北区ホームページで申込  
**問先**産業振興課経営支援係  
**☎**(5390)1237 詳細はこちら

### ◆起業・創業勉強会in創業支援施設 ネスト赤羽 「まだ間に合う!所得税の確定申告」

**対**区内事業主または起業をお考えの方  
**日**2月21日(水) 午後2時～4時  
**内**確定申告までの手順・留意点  
**師**税理士 石井克美氏 **定**18名(申込順)  
**申**2月1日(木)からEメール(記入例参照)または電話で申込 ※2月21日(水)午後2時～4時に融資に関する個別相談会(予約制)を開催します。 詳細はこちら  
**問場先**ネスト赤羽(赤羽1-59-9)  
**☎**(3598)0571  
**EM**info@nest-akabane.com

### ①食のプロが教える「**外食健康術**」

対区内在住、在勤の方 日2月26日(月) 午前10時30分～正午  
場北とびあ15階ペガサスホール 内外食・中食(お弁当やお惣菜)を上手に選ぶコツ紹介など 師管理栄養士 長谷川典子氏 定80名(抽選)  
申2月1日(木)から16日(金)までに右記コードまたは電話で申込



申込はこちら

### ②**健康づくり推進店普及サポーター募集**

区では、「健康づくり推進店」の普及拡充をするために、普及サポーター(無報酬)の協力を得て、活動を行っています。

【活動内容】○年8回の定例会に参加  
○講演会や食育フェアのコーナー参加  
○健康づくり推進店の巡回や新規登録へ向けての活動 など

#### 3月の定例会見学

対区内在住、在勤の20歳以上で、「健康づくり推進店」の活動に関心がある方  
日3月1日(金) 午前10時～11時30分  
場北区保健所3階A会議室(東十条2-7-3) 申2月5日(月)午前9時から電話申込  
=以下、①②共通=  
問先健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068




## 北区独自 令和5年度 多子世帯子育て支援 臨時特別給付金の申請期限が近づいてきました

【申請期限】2月29日(木)(必着)

【申請方法】原則郵送 【支給額】児童1人あたり一律1万円(1回限り)

※申請期限までに必要書類がすべてそろわない場合、給付金は支給できません。

対象児童	対象者	必要書類	支給時期
平成17年4月2日 ～ 令和5年10月1日 生まれの児童	(1) 対象児童を3人以上監護し、北区から令和5年9月分の児童手当が支給された保護者等	原則申請不要	1月31日(水)以降随時
	(2) 上記(1)以外で、対象児童を3人以上監護しているが、北区から児童手当が支給されていない保護者等	申請が必要  詳しくはこちら	2月29日(木)以降随時

※対象児童及び保護者等は、令和5年10月1日時点で北区に住民登録がある方に限ります。

※上記(1)に該当する保護者等であっても、区が対象児童の人数を把握できない場合、申請が必要です。

問先〒114-8508(住所不要)子ども未来課子育て給付係 ☎(3908)9096

### ◆滝野川文化センター講座

#### ①華のある和の小物～伝統工芸「つまみ細工」で春の飾りを作しましょう～

対区内在住、在勤、在学の方  
日2月28日、3月6日・13日・27日 各水曜  
計4回 午前9時30分～11時30分  
師日本つまみ細工コーディネイト協会  
定15名(抽選)  
費5,500円(教材費3作品分)  
申2月15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

#### ②コミュニケーション力ってなに? さまざまな意見を楽に受け止める～気分よく生きる手がかりを見つけよう～

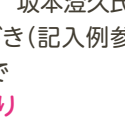
対区内在住、在勤、在学の方 日3月2日～16日 毎週土曜 計3回 午後1時30分～3時30分  
師NPO法人パブリック ワーク ショップファシリテーター  
定15名(抽選)  
申2月18日(日)までに右記コード、電話または直接窓口で申込



申込はこちら

#### ③パソコンでかんたんなチラシを作ってみよう～Wordの基本操作と文書作成～

対区内在住、在勤のパソコンで文字入力ができるおおむね60歳以上の方 日3月5日～26日 毎週火曜 計4回 午後1時30分～3時30分  
師パソコン講師 坂本澄久氏  
定12名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、2月17日(土)(必着)まで



申込はこちら

#### ④人生100年時代の健康づくり～自分でできる!肩こり・腰痛・認知症予防～

日3月5日・12日 各火曜 計2回 午前10時30分～11時30分  
師(一財)明治安田健康開発財団健康増進支援センター 宗嶋 潤氏、長沼由紀子氏  
定30名(抽選) 費1,000円(受講料、保険料を含む)  
申2月20日(火)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

=以下、①～④共通=  
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講座

#### ①最新サバイバル術!～浸水体験・トイレ実験で楽しく災害対策～

対区内在住、在勤、在学の方  
日3月2日(土) 午後2時～3時30分  
師アウトドア防災ガイド あんどうりす氏  
定20名(抽選) 費220円(教材費)  
申2月20日(火)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

### ②体幹力アップ!初心者のための筋トレ講座

対区内在住、在勤、在学の男性  
日3月5日～26日 毎週火曜 計4回 午後7時～8時30分  
師ジャイロトニックトレーナー 小原純子氏  
定10名(抽選)  
費40円(保険料)  
申2月22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

### ③社会人として知っておきたい基本のマナーを身につけよう!～自信を持って行動できる自分になるために～

対区内在住、在勤、在学の学生、新社会人または関心のある方  
日3月7日～28日 毎週木曜 計4回 午後7時～9時  
師株Fleurir 瀬下恵実氏  
定12名(抽選)  
費1,000円程度(教材費)  
申2月28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

### ④はじめての合気道!

対区内在住、在勤、在学の小学生以上の方  
日3月2日～30日 毎週土曜 計5回 午前10時～11時  
師合気道道場せせらぎ道場長 川口雄二氏  
【協力】合気道道場せせらぎ  
定15名(抽選)  
費50円(保険料)  
申はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、2月22日(木)(必着)まで

=以下、①～④共通=  
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

### ◆中央公園文化センター「学びスタートday～学習体験会～」

●太極拳の使い方と護身術講座  
日3月2日(土) 午後1時～3時  
定20名(抽選) 費10円(保険料)

●やさしく学べるハングル  
日3月7日(木) 午後7時～8時30分  
定20名(抽選)

●楽しい!やさしい!フラメンコ  
対18歳以上の方  
日3月8日(金) 午前10時15分～11時45分  
定10名(抽選) 費10円(保険料)

●大きな声で漢詩を吟じよう!  
対詩吟初心者 日3月8日(金) 午前10時～正午 定5名(抽選)

●中国語で笑いましょう!  
対中国語の発音記号(ピンイン)が読める方  
日3月9日(土) 午前10時～正午 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。1通につき1プログラムまで)、電

話または直接窓口で、2月20日(火)(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

### ◆赤羽会館のカルチャー企画～歌声ひろば～カラオケ機を使い参加者全員で合唱しましょう!

日3月27日(水) 午後1時30分～3時15分  
内司会者の話を交え、童謡、唱歌、歌謡曲、フォークソングなどさまざまな曲を歌います。  
定100名(抽選) 費500円(飲物付)  
申往復はがき(記入例参照)で、2月19日(月)(当日消印有効)まで  
※1通2名まで申込可  
問場先〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館カルチャー・ヘルス企画  
☎(3901)8121

### ◆マイ・タイムライン作成講座(2・3月開催分)

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)  
日場  
①2月22日(木) 赤羽会館3階第2集会室  
②3月1日(金) 北とびあ9階901会議室  
③8日(金) 北とびあ9階901会議室  
いずれも午後7時～8時30分  
内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する講座です。  
※避難行動要支援者用マイ・タイムライン作成講座とは異なります。 定40名(申込順)  
申各開催日の2日前までに、案内チラシ(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)にある申込書に記入し、郵送、ファクス、Eメール、電話または直接持参で申込  
詳しくはこちら  
問先〒114-8508(住所不要)防災・危機管理課  
☎(3908)8184 FAX(3908)4016  
EMbosaikiki-ka@city.kita.lg.jp



詳しくはこちら

### ◆古民家年中行事「桃の節句～お雛祭りを楽しもう～」

対区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学3年生以下は要送迎)  
日2月25日(日) 午前10時～正午  
内折り紙でかわいい雛人形を作ります。  
定15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、2月15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

### ◆白酒祭と稲付の餅搗唄の開催

●熊野神社の白酒祭  
日2月7日(水) 午前11時～正午頃  
場熊野神社(志茂4-19-1)  
内北区指定無形民俗文化財(風俗慣習)「熊野神社の白酒祭(オビシャ行事)」が、熊野神社境内で開催されます。  
●稲付の餅搗唄  
日2月12日(休) 午前11時～正午頃  
場道観山稲荷社(赤羽西2-14-20(普門院前))  
内正月や祝いの餅を搗く際に唄われた北区指定無形民俗文化財(民俗芸能)「稲付の餅搗唄」が、初午祭に開催されます。  
問北区飛鳥山博物館事業係  
☎(3916)1133

### ◆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(読みかけの方も参加可) 日3月2日(土) 午後2時～4時  
場北とびあ5階スペースゆう多目的室AB  
【図書】『そして、バトンは渡された』 瀬尾まいこ/著 文春文庫  
内講師が解説を行った後、参加者が意見交換をします。  
師東京家政大学非常勤講師 笹川あゆみ氏  
定10名(申込順)  
申2月1日(木)午前9時から電話、電子申請または直接窓口で申込  
※保育(1歳以上未就学児。定員あり)希望の方は、2月10日(土)までに申込 ※結果は16日(金)以降にご連絡します。  
問先多様性社会推進課  
☎(3913)0161



『そして、バトンは渡された』 瀬尾まいこ/著 文春文庫



申込はこちら

### ◆(仮称)北区みらい塾

共催 東京商工会議所北支部  
対区内在住、在勤、在学で北区を共に良くしようという志を持っている方  
日令和6年4月から令和7年3月の平日夜間(原則月1回開催)  
内北区の価値を向上させるために公民連携による勉強会や発表会(3月)を行います。  
定30名(選考)  
申2月20日(火)までに申込フォーム(応募理由(200字以内)、事前課題(200字以内)を記入)で申込  
問先産業振興課産業振興係 詳しくはこちら  
☎(5390)1234  
EMsangyoshinko-ka@city.kita.lg.jp



詳しくはこちら

# 講座・催し

## ◆市民公開講座「免疫力を高めて、感染症やがんから身を守ろう」

後援 北区  
 日 2月10日(土) 午前10時～11時30分  
 場 北とびあ15階ペガサスホール  
 師 独協医科大学・大学院教授 田村秀人氏  
 定 100名(申込順)  
 申 電話申込  
 問 先花と森の東京病院総務課  
 ☎(5907)5131  
 (月～金曜(祝日を除く) 午前9時～午後5時)

## ◆SDGsシネマ「明日塾」

後援 北区  
 日 3月9日(土) 午後1時30分～3時30分  
 場 北とびあ6階ドームホール  
 内 映画「社人(もりびと)～環境再生医 矢野智徳の挑戦」の上映  
 定 100名(申込順)  
 申 開催日前日までに右記コード、Eメール、ファクス(記入例参照)または電話で申込 申込はこちら  
 問 先NPO法人北区リサイクラー活動機構阿部  
 ☎(3810)0688 FAX(3800)2565  
 HP <http://www.kitakurecycler.or.jp/>  
 EM [recycler3196@outlook.jp](mailto:recycler3196@outlook.jp)

## ◆駿台天文講座

後援 北区教育委員会  
 ●ハイブリッド講演会(対面+オンライン)  
 「古今東西の哲学者の宇宙観」  
 対 区内在住、在勤、在学の方  
 日 2月17日(土) 午後5時～6時  
 定 ①対面…30名(申込順)  
 ②オンライン…50名(申込順) 申込はこちら  
 ●駿台ジュニア天文教室(対面+オンライン)  
 「宇宙の階段「宇宙の階層構造」」  
 対 区内在住の小学3年生～6年生と保護者及び中学生  
 日 2月17日(土) 午後3時～4時  
 定 ①対面…20名(申込順)  
 ②オンライン…20名(申込順) 申込はこちら  
 =以下、共通=  
 師 一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏  
 申 2月14日(水)までに上記コードで申込  
 ※詳しくはホームページをご覧ください。  
 問 場先駿台学園中学高等学校天文台(王子6-1-10)  
 布施・篠原  
 ☎(3913)5735  
 HP <http://www.sundaigakuen.ac.jp>

## ◆現代の寺子屋楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団  
 日 2月17日(土) 午後2時～4時  
 場 王子小学校王子ホール  
 内 SDGsからみる幸せのカタチ  
 師 (一社)環境市民プラットフォームとやま事務局 長 堺 勇人氏  
 定 40名(先着順)  
 申 当日、直接会場へ  
 問 北区明るい社会づくりの会 佐藤  
 ☎(3905)8056  
 HP <http://www.kitaku-zatsugaku.jp/>

# スポーツ

## ◆冬季短期パノラマプール水泳教室

対 幼児教室は区内在住、在園の未就学児(年齢は、初回時点)  
 小学生教室は区内在住、在学の小学生  
 成人教室は18歳以上の区内在住、在勤の方(成人いきいき水中ウォーキングのみ、日常的な歩行に支障のない60歳以上の区内在住、在勤の方)  
 日 内 下表のとおり

日程	項目
3月5日～26日 毎週火曜 計4回	幼児(3歳～4歳)
	小学生はじめてクロール
	小学生チャレンジクロール1・2
	成人水中運動+α
3月7日～28日 毎週木曜 計4回	小学生チャレンジクロール・背泳ぎ
	小学生チャレンジ背泳ぎ・平泳ぎ
	小学生チャレンジバタフライ
	小学生4種目レベルアップ
3月8日～29日 毎週金曜 計4回	成人初心者平泳ぎ
	成人初心者クロール・背泳ぎ
	幼児(5歳～6歳)
	小学生みずなれクラス
3月8日～29日 毎週金曜 計4回	小学生はじめてすいせい
	小学生平泳ぎレベルアップ
	成人チャレンジバタフライ1・2
	成人4種目レベルアップ
3月8日～29日 毎週金曜 計4回	成人平泳ぎレベルアップ
	成人クロール・背泳ぎレベルアップ
	成人クロールレベルアップ
	成人クロールレベルアップ

各教室詳細、対象レベル、小学生の対象学年、内容、費用など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。  
 師 フクシ・エンタープライズ 詳しくはこちら  
 申 ホームページまたは往復はがき(記入例参照。性別も記入)で、2月19日(月)(必着)まで ※往復はがき持参有効  
 申込者数が定員を上回った場合は抽選  
 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>

## ◆滝野川体育館「指導公開」

日 ①毎週火曜 午後6時30分～9時10分  
 ②毎週水曜 午後6時30分～9時10分  
 ③毎週水曜 午前9時50分～10時50分(1部)、午前11時～正午(2部)  
 ④毎週金曜 午前10時～正午  
 内 ①柔道、②剣道、③エアロビクス、④バレーボール  
 ※団体登録をしていない方も講師の指導を受けることができます。詳しくはホームページをご覧ください。  
 費 一般(高校生以上)300円、65歳以上の方・障害者手帳をお持ちの方150円、中学生以下100円  
 ※参加当日、券売機でチケットを購入してください。  
 問 場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) 詳しくはこちら  
 ☎(3940)1801  
 HP <https://kita-tai.com/sports-takitai/class/473/>

## ◆滝野川体育館「第4期スポーツ教室」当日券のご案内

第4期スポーツ教室(ヨガ・ピラティス・ZUMBA®・太極拳など18種類以上の教室)について、参加申込受付期間が終了しましたが、定員に達していないクラスでは当日券でご参加可能です。  
 日 定費 など詳しくはホームページをご覧ください。  
 問 場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)  
 ☎(3940)1801 詳しくはこちら  
 HP <https://kita-tai.com/sports-takitai/class/#class02>

## ◆ネイチャーウォーキング 梅香る越生の里山を訪ねて

対 小学生以上(小・中学生は保護者同伴)の方  
 日 3月9日(土) 午前10時～午後3時(予定)  
 場 東武東上線越生駅集合・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、2月13日(火)(必着)まで 申込はこちら  
 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/>

## ◆スラックライン親子体験会

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、在学の小学生以上の方  
 日 2月24日(土) 午後4時～5時30分  
 場 赤羽体育館(志茂3-46-16)  
 内 スラックライン、スラックレール  
 申 当日、直接会場へ  
 ※詳しくはホームページをご覧ください。 詳しくはこちら  
 問 スポーツ推進課スポーツ推進係  
 ☎(5390)1134  
 HP <https://sports-kita.com>

## ◆長期テニス教室

後援 北区体育協会  
 対 区内在住、在勤の初心者・初級者  
 日 4月2日～6月25日 毎週火曜 計10回  
 午前10時～正午 ※予備日3日含む  
 場 滝野川体育館テニスコート(西ヶ原2-1-6)  
 師 北区テニス連盟 柳町氏  
 定 10名(抽選)  
 費 8,000円(傷害保険料を含む)  
 申 往復はがき(記入例参照)で、2月15日(木)(当日消印有効)まで  
 問 先 〒337-0014 埼玉県さいたま市見沼区大谷804-43 北区テニス連盟  
 豊田 實 ☎090(6135)4090

## ◆ゴルフコース練習会

後援 北区体育協会  
 対 区内在住、在勤、在学の方または北区ゴルフ連盟会員  
 日 3月5日(火)  
 場 PGM石岡ゴルフクラブ(茨城県小美玉市世楽1050-1)  
 定 60名(申込順) ※組み合わせ希望可  
 申 2月16日(金)までに申込フォームまたはEメール(記入例参照)で申込  
 プレー代・参加費はホームページをご覧ください。 詳しくはこちら  
 問 先 北区ゴルフ連盟事務局  
 HP <https://kita-golf-federation.jimdofree.com/>  
 EM [tokyo.kitagolf@gmail.com](mailto:tokyo.kitagolf@gmail.com)

## 子どもの幸せNo.1

### 親子クッキング教室

●幼児親子クッキング教室  
 対 区内在住の4歳～6歳(2月8日時点)の未就学児と保護者(2名1組)  
 日 3月2日(土) 午後2時～3時30分  
 内 メニュー…ひな祭りのお寿司「ひし餅風」、野菜たっぷりおみそ汁  
 ※食品の持ち帰り不可  
 食育講座…野菜のパワー  
 定 16組(抽選)  
 費 1組800円 申込はこちら

### 小学生親子クッキング教室

対 区内在住の小学生と保護者(兄弟姉妹2名と保護者1名可)  
 日 3月3日(日) 午後2時～3時30分  
 内 メニュー…お雞様いなりずし、野菜たっぷりおみそ汁  
 ※食品の持ち帰り不可  
 食育講座…野菜のパワー  
 定 14～16組(抽選)  
 費 800円(2名1組)、1,200円(3名1組)  
 =以下、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  
 申 2月8日(木)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

## おいでよ!ワクワク体験ひろばへ 第38回赤羽文化センター 子どもひろば

対 区内在住、在学の小・中学生(幼児も参加できるプログラムあり)  
 日 内 2月25日(日) ※プログラムにより対象年齢・定員が異なります。  
 [午前の部] 午前10時～正午  
 ハングル体験、茶道、おりがみ、ウクレレほか  
 [午後の部] 午後1時30分～3時30分  
 左利きの毛筆体験、切り絵、よみきかせ、ミツバチのはたらきほか  
 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 詳しくはこちら



## 北区の新型コロナウイルス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  
 ※北区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターは3月31日(日)をもって閉鎖します。



世帯と人口	(令和6年1月1日現在) 前月比	日本人口	330,339	270減	
世帯数	207,041	115減	男	163,827	133減
総人口	357,701	149減	女	166,512	137減
年齢別人口*	14歳以下… 36,816 (10.3%)		外国人人口	27,362	121増
	15歳～64歳… 236,112 (66.0%)		男	13,861	70増
(構成比)	65歳以上… 84,773 (23.7%)		女	13,501	51増

\*外国人人口を含む

