

北区ニュース

主な内容

- 区民相談をご利用ください……2面
- 未就園児の「子育て応援モデル事業」
～実施園追加のお知らせ～……4面
- 情報の泉……5～7面
- 特定健康診査等……8面

5月は 消費者月間です!

令和6年度の消費者月間のテーマは 「デジタル時代に求められる 消費者力とは」です。

デジタル化やAIなどの技術が急速に進展し、そのスピードがかつてなく速くなる中で、わたしたち消費者を取り巻く取引やサービス、コミュニケーションも急速に変化し、利便性が増す一方、リスクも多様化しています。

デジタルサービスの仕組みやリスクへの理解、情報に対する批判的思考力、適切に情報を収集・発信する力、これらのアップデートを続けていくとともに、「気づく・断る・相談する」というこれまでも必要とされた基礎的な力も引き続き高めていくことが求められています。

北区では年間3,000件前後の相談を受け付けています。



消費生活センターに ご相談ください

消費者と事業者との間に生じたトラブル、悪質商法の被害、商品やサービスに関する苦情、食品や製品による事故などの相談に、消費生活相談員が助言・事業者とのあっせん・情報提供など問題解決に向けての支援をします。多重債務相談もひとりりで悩まずにご相談ください。

☎月～金曜(祝日、年末年始を除く)
午前9時30分～午後4時
☎消費生活センター(北とぴあ11階)
☎(5390)1142(相談専用)



出張講座

区内集会施設などに伺い、悪質商法の手口や契約に必要な知識などをわかりやすくお話します。

町会、自治会、PTA、介護事業所、ご近所のグループでも利用できます。ぜひ、ご活用ください。

☎10名以上の団体、グループ

☎消費生活センター(北とぴあ11階) ☎(5390)1239



申込はこちら

消費生活情報の配信

「消費生活情報メールマガジン」

最新の消費者トラブル情報や製品事故、リコール情報などを配信しています。登録方法は、北区ホームページをご覧ください。



登録はこちら

土・日曜、祝日で北区消費生活センターが相談を受け付けていない時は

消費者ホットライン ☎188(局番なし)へお電話ください。

週末等相談窓口にて電話をおつなぎします。

- 土曜(祝日を除く) 午前9時～午後5時…東京都消費生活総合センター
 - 日曜及び祝日 午前10時～午後4時…国民生活センター
- ※年末年始及び上記以外の時間帯はつながりません。
※電話機のタイプにより☎188につながらない場合は、
☎0570(064)370へおかけください。



消費者庁
消費者ホットライン188
イメージキャラクター
イヤヤン

区民相談をご利用ください

区では、日常生活上のさまざまな問題を相談できる区民相談室を設けています。
 【相談内容】下表のとおり

種類	曜日	時間	相談員	相談内容
① 法律相談	月・水・金曜 (電話・オンライン相談は月・水曜)	午後1時～3時30分	弁護士	土地・建物、相続、金銭貸借、損害賠償、離婚などの一般的な法的解決策
② 交通相談	金曜	午後1時～4時	専門員	示談方法、損害賠償額の算定、保険金の請求手続きなどの交通事故全般
③ 外国人相談 (中国語)	第4火曜		専門員	身近な生活情報の提供、区の行政サービスに関する相談
④ 人権相談	第4火曜		人権擁護委員	いじめ、差別、虐待などの人権問題
⑤ 行政相談	第2木曜		行政相談委員	国の行政全般に対する要望や苦情
⑥ 税金相談	第2・3木曜		税理士	相続税、贈与税、所得税などの税金全般
⑦ 不動産取引相談	第1・3木曜		宅地建物取引士	土地・建物の売買などの不動産取引
⑧ 建築相談	第1・3火曜		建築士	設計、融資、敷地などの建築全般
⑨ 登記等相談	第2木曜		司法書士	登記、債務整理、成年後見など
⑩ 表示登記相談 (調査・測量)	第1木曜		土地家屋調査士	土地の境界・測量調査、新築時の建物表示登記など
⑪ 年金労働雇用相談	第4木曜		社会保険労務士	年金、労働保険・社会保険・人事・賃金などの労務
⑫ 行政書士相談	第2火曜		行政書士	遺言書、遺産分割協議書、借地借家契約書などの作成

- 注意事項**
- ・専門相談の対象は、区内に住所を有する方です。
 - ・仲介・あっせん・交渉・書類作成などは行いません。
 - ・費用は無料で、秘密は厳守します。
 - ・相談時間は、1回30分以内です。
 - ・相談員の指名はできません。
 - ・相談回数は、各種相談ともに一人週1回・年3回までです。
 - ・キャンセルする場合は、必ず当日の正午までにご連絡ください。無断キャンセルの場合、相談を1回実施したものとします。

【申】①は、相談希望日の前の週の月曜から電話または窓口で予約受付。ただし、オンライン法律相談のみ、北区ホームページの「申込フォーム」で申込
 ①以外は、当月の最終相談日の翌日から翌月分の予約を電話または窓口で受付
問場先 広報課区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)
 ☎(3908) 1101



詳しくはこちら

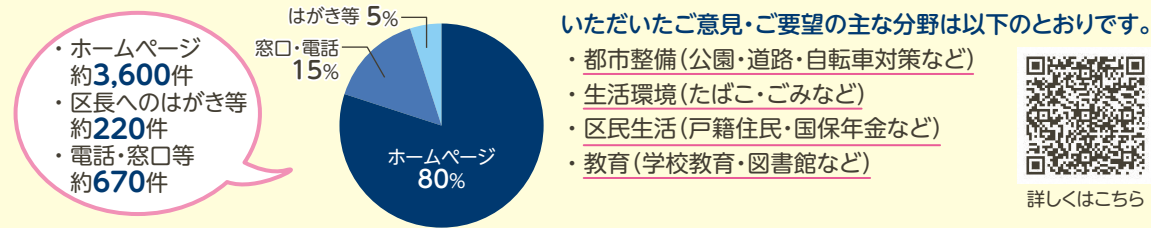


区民の声

区は、区民の皆さんが主役となる区政運営を目指し、さまざまな機会をとらえ、ご意見・ご要望などをいただいています。皆さんからの声は、担当部署が中心となり実効性や効率性を検討し、施策に反映するように努めています。

ご意見をお寄せください 区へのご意見・ご要望などは、区の窓口や電話でお聴きするほか、「区長へのはがき」でもお受けしています。「区長へのはがき」は、区の各施設に備えていますのでご利用ください。また北区ホームページからも、ご意見の送信ができます。

区民の声の状況 ご意見・ご要望をいただいた主な手段と年間の件数はおおむね以下のとおりです。
 ※ただし件数は年によって増減が多いため、過去3年の平均値を掲載しています。



詳しくはこちら

区民の皆さんから寄せられたご意見・ご要望などと区の対応の一部を、北区ホームページで公表しています。
問 広報課広聴担当(区役所第一庁舎3階1番) ☎(3908) 1102

電話・オンライン相談 (法律相談)

区民相談のうち「法律相談」は、対面相談以外に、電話またはZoomを利用したオンラインによる相談をご利用いただけます。

【相談内容】 法律相談のみ
【日時】 毎週月・水曜(祝日を除く) 午後1時～3時30分
【電話相談】 電話または窓口で予約
【オンライン相談】 事前に詳しい利用方法・申込方法などを北区ホームページで確認し、「申込フォーム」からお申し込みください。
問先 広報課区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)
 ☎(3908) 1101



詳しくはこちら

スペースゆうの総合相談をご利用ください



スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)では、「**こころと生き方・DV相談**」「**女性のための法律相談**」「**スペースゆう にじいろ電話・法律相談**」「**女性のためのLINE相談 To U(トゥユー)**」を実施しています。その他、DV被害にあわれた女性を対象としたグループカウンセリングも実施しています。悩みを一人で抱え込まず、一緒に解決の糸口を探していきましょう。相談は無料、秘密は厳守します。

【相談内容・申込方法等】 下表のとおり
問先 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(月曜、祝日休館) ☎(3913) 0163

	曜日	時間	相談員	相談内容
①こころと生き方・DV相談	毎週火曜	午前10時～午後4時45分	専門相談員	DV、夫婦・親子の問題、生き方や職場の人間関係など、さまざまな悩みや問題の相談に応じます。 ※保育・通訳の必要な方は、ご相談ください。 ※男性相談は、電話相談のみとなります。 ☎(3913) 0163 (予約制・随時受付)
	第1水曜	午後3時～7時45分		
	第2・4水曜	午後1時～5時45分		
	第3水曜	午前10時～午後7時45分		
	第1木曜	午後4時～7時30分(男性相談)		
	第1・3・5金曜	午前10時～午後3時45分		
	第1土曜	午前10時～11時45分		
	第3土曜	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分(男性相談)		
	第2・4土曜	午前10時～午後3時45分		
②女性のための法律相談	第3木曜	午後5時～7時15分	弁護士	離婚、相続、ハラスメント、性暴力被害などさまざまな問題に弁護士が相談に応じます。 ☎(3913) 0163 (予約制・1カ月前から受付) ※オンライン相談可能です。オンライン相談希望の場合も電話で予約が必要です。
	第1土曜	午前9時30分～11時45分		
③にじいろ電話相談・法律相談	第1土曜	午後2時～5時(電話相談)	専門相談員	性自認・性的指向などに関する悩みについて、専門相談員や弁護士が相談に応じます。本人だけでなく、家族・友人・先生などご利用いただけます。 【電話相談】 ☎(3913) 0162 (予約不要) 【法律相談】 ☎(3913) 0163 (予約制・随時受付) ※法律相談は、オンライン相談可能です。オンライン相談希望の場合も電話で予約が必要です。
	第4日曜	午前10時～11時30分(法律相談)	弁護士	
④女性のためのLINE相談 To U(トゥユー)	毎週木・土曜	午後6時～9時	専門相談員	学校、仕事、子育て、家庭などに関するさまざまな悩みの相談に応じます。 ※LINEの友だち追加が必要です。



女性のためのLINE相談▶

「北区の歴史はじめての一步 滝野川西地区編」

の改訂版を刊行しました!

「北区の歴史はじめての一步」は、わたしたちの住むまち「北区」についてよく知ってもらいたいと、北区を7地区に分けて作成した地域学習の入門書です。

今回刊行した「滝野川西地区編」は、赤羽東、王子東、滝野川東、浮間の4地区編に続く5冊目の改訂版です。未改訂の2地区編も順次改訂する予定です。

毎年学校を通して、区立小学校3年生児童全員に当該地区編をお配りしています。また、区内全図書館で閲覧・貸出や、販売もしています。



本の詳細 改訂版:本文96頁・定価400円
(未改訂版:本文64頁・定価310円)

販売場所 中央・滝野川・赤羽図書館、北区飛鳥山博物館、区政資料室(区役所第一庁舎1階)及び区内一部書店
詳しくはお問い合わせください。

問 中央図書館図書係 ☎ (5993) 1125

令和6年度 北区総合水防訓練

毎年5月は水防月間です。区は水防管理団体として関係機関と協力し水防訓練を実施します。

日 5月18日(日) 午前9時30分~11時30分 ※雨天決行

場 岩淵水門野球場(志茂5-41先)

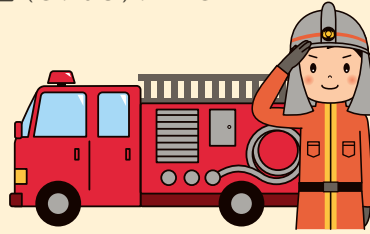
内 台風の来襲による豪雨、河川の水位上昇を想定した情報伝達、各種水防工法(積み土のう工法、マンホール噴出防止工法、排水活動など)

[実施機関] 区内三消防署、消防団、荒川下流河川事務所、東京都下水道局ほか

申 当日、直接会場へ

問 道路公園課河川係

☎ (3908) 9213



田端ひととき散歩

新紙幣発行まで17日!

渋沢栄一と芥川龍之介の知られざる縁

日 6月16日(日) 午後1時開演(0時30分開場)

内 7月3日、新一万円札の顔が渋沢栄一になります。これを記念して同じ滝野川町に暮らした芥川龍之介との関係性を紐解きます。当館研究員の約1時間の解説後、田端内のゆかりの地を約1時間散歩します。

定 80名(抽選・全席自由)

申 往復はがき(記入例参照)または申込フォームで、5月27日(月)(必着)まで

※1通につき2名まで申込可

問 場先 〒114-8523 田端6-1-2

田端文士村記念館K係 ☎ (5685) 5171

HP <https://kitabunka.or.jp/tabata/>



申込はこちら



芥川龍之介
写真:国立国会図書館
「近代日本人の肖像」

名探偵★浅見光彦の住む街 ミステリーウォーク2024 「輝きはひとみの中に」



後援 北区

平成8年から北区アンバサダーとして活動された、作家の内田康夫氏の人気旅情ミステリーシリーズの主人公「浅見光彦」が住む街西ヶ原。ミステリー手帖を入手し、浅見光彦が登場するオリジナルストーリーを読み進めながら、謎解きパズルに挑戦してみませんか。正解にたどり着いた方の中から、抽選(応募が必要)で、すてきな賞品のプレゼントがあります。

[実施期間] 5月10日(金)~26日(日)

[手帖配布場所]

霜降銀座・染井銀座各指定店、北区飛鳥山博物館、滝野川図書館、滝野川会館、防災センター、JR駒込駅、区政資料室(区役所第一庁舎1階)及びシティブランディング戦略課(区役所第一庁舎3階1番)

問 名探偵★浅見光彦の住む街実行委員会事務局

☎ (3917) 0321



北区青少年団体指導者講習会(第I期)

「子どもと楽しむ野外活動のしかけ作り」

主催 北区青少年委員会 共催 北区教育委員会

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方

日 場内 下表のとおり

回	日時	会場	テーマ
1	6月14日(金) 午後7時~9時	赤羽会館4階小ホール	開講式/「はじめまして」からの仲間づくり
2	6月21日(金) 午後7時~9時		チームワークを高めよう!
3	6月23日(日) 午前10時~午後3時	赤羽自然観察公園 バーベキューサイト (赤羽西5-2-34)ほか	野外でクッキングgood
4			
5	6月28日(金) 午後7時~9時	赤羽会館4階小ホール	まだあるしかけ/閉講式

師 ドゥ・アウトドアライフ研究所代表 伊藤光太郎氏

定 40名(抽選)

費 1,000円(教材・食材費、保険料など)

申 往復はがき(記入例参照)。青少年団体等に所属している方は団体名も記入)または北区ホームページの申請フォームで、5月17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



北とぴあ大規模改修の再検討に伴う施設利用のご案内

北とぴあ大規模改修の再検討について

北とぴあは、令和7年度から2か年にわたって施設を一時休館し、大規模改修工事を行う予定としていましたが、近年の物価・資材の価格高騰の影響などにより、改修経費の大幅な増加が見込まれるため、工事費用の圧縮を目的とした改修内容の見直し及び手法の再検討をはじめ、さまざまな視点で今後の方向性を再検討することにしました。

そのため、当初工事を予定していた令和7年度からの2年間は、通常どおり北とぴあを開館します。

執務室等の移転中止について

当初予定していた各課及び各産業・文化関連団体の事務所等の移転は中止します。

北とぴあの施設利用について

令和7年4月以降の施設予約受付を中止していましたが、受付再開に向けて現在調整中です。詳しい内容について決まり次第、北区ニュース及び北区ホームページなどで随時お知らせします。

問 [北とぴあ改修工事に関すること]

大規模区民施設整備担当課 ☎ (5390) 1116

[北とぴあの施設利用に関すること]

地域振興課区民施設係 ☎ (5390) 0095



子どもの幸せNo.1

赤羽文化センター子ども講座 「親子でチョウの標本づくりを体験しよう！」

対 区内在住、在学の小学3年生～中学生と保護者(2名1組)
日 6月9日(日)
午前コース 10時30分～正午
午後コース 2時～3時30分
師 岡安敏雄氏、森 靖憲氏
協力 北区レクリエーションクラブ
定 各15組(抽選)
費 1,200円(教材費1組分)
申 往復はがき(記入例参照。希望コースも記入)で、5月27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
☎(3906)3911

北区飛鳥山博物館 北区ジュニア考古学クラブ2024

対 小学3年生～中学生 ※小学生は要送迎(野外見学の際は保護者同伴)
日 ①6月2日(日) 午後1時30分～3時30分
 ②16日(日) 午前10時～午後4時(予定)
 ※「春の活動」以降の日程は①でご案内します。
場 ①同館体験学習室
 ②埼玉古墳群(行田市)
内 1年を通して考古学に関する活動を行うクラブの新規メンバーを募集します。初回(春の活動)は、北区にゆかりのある古墳群を訪ね歩きます。**師** 同館学芸員 **定** 5名(抽選)
費 1名1,000円程度(埴輪製作費・郵送料など)
 ※現地見学の昼食代・交通費は各自負担
申 往復はがき(記入例参照。参加者全員の年齢(お子さんは学年)も記入)または電子申請で、5月21日(火)(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

障害の状態や特性に応じた 就学相談をお受けします

対 区内に住所を有するお子さんで、次の①～③のいずれかに該当する方
 ①令和7年4月に小学校入学の年齢に達し、特別支援学級や特別支援学校等の入学を考えている方
 ②現在、就学猶予・免除の措置を受けていて、令和7年4月から就学を希望する方
 ③現在小学6年生で、令和7年4月から区立中学校(義務教育学校の後期課程を含む)の特別支援学級、都立特別支援学校の中学部への進学を希望する方
日 5月7日(火)～11月29日(金)(土・日曜、祝日を除く)
 ※ただし、区立小・中学校(義務教育学校を含む)の自閉症・情緒障害特別支援学級への入学・進学相談の受付期間は7月1日(月)～9月10日(火)です。
内 お子さんの障害の状態や特性などに応じた学びの場を一緒に考えます。
申 新小学1年生…下記コードまたは電話で申込
 新小学1年生以外…電話で申込
電子受付 5月7日(火)～11月8日(金)
電話受付 5月13日(月)～11月29日(金)
問 場先 教育総合相談センター就学相談担当(区役所滝野川分庁舎2階)
☎(3908)1237



申込はこちら(新小学1年生のみ)

子どもの発達を考える親の会(前期)

対 区内在住で、発達に遅れ・偏り・特性などのあるお子さんの保護者 ※1世帯1名
日 内 下表のとおり

回	日時	内容
第1回	6月12日(水) 午前9時45分～11時30分	・勉強会「時間を意識した行動」 ・親の会のグループ活動
第2回	7月10日(水) 午前9時45分～11時30分	・セミナー「発達障害児の子育て体験談」 ・親の会のグループ活動

場 王子区民センター3階第1ホール(北区豊島1-14-12)
協力 でこぼこキッズ親の会「グラン・ブーケ」
定 各回20名(申込順)
 ※未就園児の保育については要相談
申 5月2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



そらまめ相談室(ひとり親家庭等相談室)離婚前後の親支援セミナー～離婚が子どもに与える影響～(オンライン)

対 区内在住で、ひとり親家庭の保護者(離婚前の方も対象)
日 5月18日(土) 午後1時30分～3時30分
内 離婚が子どもに与える影響、子どもの年代別の声掛けやメンタルケアの方法、離婚の渦中にある保護者自身のメンタルケアについてお話しします。質問や疑問にもお答えします。**定** 20名(申込順)
申 5月17日(金)までにホームページまたは電話で申込
問 先 そらまめ相談室 ☎(3908)1363
HP <https://kitaku-hitorioya.jp/entry-20240518/> 詳しくはこちら



産後ドゥーラ養成講座 受講料の一部助成

内 区が実施する安心ママパパヘルパー事業では、(一社)ドゥーラ協会認定の産後ドゥーラが産前産後の家庭の支援を行っています。本事業内で活動する産後ドゥーラを養成するため、養成講座受講料の一部助成を実施します。詳しくはホームページをご覧ください。
助成対象講座 第31期産後ドゥーラ養成講座(9月開講) ※講座の受講には、プレ講座への参加が必須です。
プレ講座 6月1日(土) 午前10時～正午 Webによるリアルタイム配信
助成金額 21万円
問 子ども家庭支援センター ☎(3914)9565



北区体育協会スポーツ教室 ジュニアスイミング

対 区内在住の小学生
日 5月31日～7月19日 毎週金曜 計8回 午後5時～6時30分
場 パノラマプール十条台(中十条1-5-6)
師 水泳連盟指導員 **定** 80名(抽選)
費 6,600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、5月10日(金)(必着)まで
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/>



申込はこちら

サイエンスラボ(中学生理科実験教室)

～北区・お茶の水女子大学連携事業～

対 区内在住、在学の中学生 **日** 内 下表のとおり
 ※全日程の参加をおすすめしますが、希望する回のみでの参加も可能です。

回	日時	テーマ
1	6月29日(土) 午後2時～4時30分	冷たく感じるひみつ
2	7月27日(土) 午後2時～4時30分	防災×ゲームづくり!?～Scratchで学ぶ津波避難～ [協力] 京都大学 中原邦博氏
3	8月6日(火)～8日(木) 午前9時～午後2時	科学のふしぎに迫ろう [サイエンスラボ特別編・自由研究]
4	10月5日(土) 午後2時～4時30分	インクの不思議～色を分けられるかな?～
5	10月20日(日) 午前10時～11時30分	小中合同親子講演会 身近なカレンダー・時計と宇宙の不思議な関係 [講演] 国立天文台 布施哲治氏
6	12月7日(土) 午後2時～4時30分	音を感じる～骨伝導と音のカタチ～

場 [1・2・3・4・6回] 都の北学園 [5回] 赤羽会館講堂
師 お茶の水女子大学サイエンス&エデュケーション研究所講師ほか
定 各30名(抽選) **申** 区立中学校及び義務教育学校の生徒は学校で申込。それ以外の方(私立中学校などの生徒)は、はがきまたはファクス(記入例参照。参加希望回、学校名・学年も記入。第2回申込希望者はスクラッチによるプログラム経験(得意・有・無)も記入)で、5月15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 サイエンスラボ担当 ☎(3908)9323 FAX(3900)1139 詳しくはこちら



未就園児の「子育て応援モデル事業」

～実施園追加のお知らせ～

保護者の就労等の有無にかかわらず、保育所などを利用していない未就園児が一定期間保育所等に通うことで、さまざまな体験や経験から得られる“子育て”を応援する「子育て応援モデル事業」について、実施園を6園追加しました。
 申込方法や利用料金など詳しくは北区ホームページまたは各実施園のホームページをご覧ください。

対 区内在住で、保育所等に通っていないまたは在籍していない0歳～2歳児(令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれ)で、一定期間継続的(月を単位として複数回)に利用できる方
申 追加した実施園(赤羽幼稚園・赤羽こども園を除く)は、5月1日(水)から順次利用者の募集を開始します。
問 各実施園



詳しくはこちら

実施園 ☆印が新たに追加した施設です。


種類	園名・住所	電話番号	対象	利用期間
保育園	キッズタウン東十条保育園(東十条3-18-40)	☎(5902)7055	0歳児(生後8カ月以上)～2歳児	週1～2回 2カ月間
	☆としまみつばち保育園(北区豊島7-8-7)	☎(6903)3290		
	☆赤羽北のぞみ保育園(赤羽北3-6-10)	☎(3900)1208		
幼稚園・認定こども園	石川幼稚園(西ヶ原1-48-16)	☎(3910)5411	2歳児	園によって異なります。お問い合わせください。
	桜輪幼稚園(堀船1-34-12)	☎(3911)0211		
	島田第一幼稚園(西ヶ原2-44-9)	☎(3910)3856		
	☆赤羽幼稚園・赤羽こども園(赤羽西1-36-1)	☎(3906)6282		
	☆明日香幼稚園(浮間4-2-1)	☎(3966)9750		
	☆木内鳩の家幼稚園(滝野川6-39-15)	☎(3916)0940		
	☆田端さくら幼稚園(東田端2-7-10)	☎(3800)6711		





お知らせ

◆東十条駅周辺まちづくりガイドライン中間まとめ報告会

日 第1回…5月17日(金) 午後7時～8時30分(6時30分受付開始)
 第2回…19日(日) 午前10時～11時30分(9時30分受付開始)
 ※各回同一内容 **場** 東十条ふれあい館3階第1ホール(東十条3-2-14)
内 中間まとめに関する報告と意見交換(ワークショップ形式)
申 当日、直接会場へ ※詳しくは北区ホームページまたは右記コードをご覧ください。
問 拠点まちづくり担当課
☎ (3908)7186  詳しくはこちら

◆国民生活基礎調査にご協力ください

国の施策の基礎資料を得るため、毎年全国一斉に行っています。4月下旬から、調査員(区が発行した調査員証を携帯)が対象世帯を訪問し、調査票の配布・回収を行います。
対 全国から無作為に抽出した約5万5千世帯のうち北区にある世帯
問 保健予防課保健予防係
☎ (3919)3104

◆5月31日(金)は軽自動車税(種別割)の納期限です

令和6年度軽自動車税(種別割)の納税通知書は、5月10日(金)発送予定です。
 ※モバイルレジ、電子マネー、地方税お支払サイトでのお支払いは領収証書や軽自動車税(種別割)納税証明書(継続検査用)が発行されません。必要な方は、金融機関の窓口またはコンビニエンスストアでお納めください。
 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問 収納推進課収納係
☎ (3908)1124
 ※原動機付自転車等(北区ナンバーの車両)の廃車や住所・所有者の変更などについては、税務課税務係へお問い合わせください。
☎ (3908)1114

◆5月31日(金)は自動車税種別割の納期限です

令和6年度自動車税種別割の納税通知書は、5月1日(水)に発送します。納税には、スマートフォン決済アプリのほか、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、ペイジー対応のインターネットバンキング、モバイルバンキング及び金融機関・郵便局のATMでも納付できます。ぜひご利用ください。

 詳しくはこちら

[都税の支払い方法について]
問 東京都自動車税コールセンター
☎ (3525)4066



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

◆軽自動車税(種別割)の減免申請

対 次の①～④のいずれかに該当する方
 ①心身に障害のある方が所有する場合
 ②心身に障害のある方のために生計を同一にする方が所有する場合
 ③心身に障害のある方のみ世帯が所有するもので、その世帯を常時介護する方が運転する場合
 ④令和6年4月1日現在において、所有者が生活保護を受給している場合
 ※減免を受けるためには申請が必要です。ただし、すでに減免を受けた方で、今年度の賦課期日(令和6年4月1日)現在において申請内容に変更がないと認められた場合には、今年度も継続して減免を適用します。
申 5月10日(金)から31日(金)までに、次のア～エ(代理人が申請する場合はア～カ)を用意して直接窓口へお越しください。
 ア 身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳のいずれか(生活保護の方は生活保護受給証明書)
 イ 当該車両を運転する方の運転免許証
 ウ 軽自動車税(種別割)納税通知書
 エ 納税義務者のマイナンバーカード、通知カードまたはマイナンバーが記載された住民票の写しのいずれか(代理人の場合は、上記マイナンバー確認書類の写し)
 オ(代理人の場合)納税義務者からの委任状
 カ(代理人の場合)代理人自身を確認できる証明書
 ※①～④の場合以外でも、その構造が身体障害者等の利用に供する車両であれば、軽自動車税(種別割)が減免になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。
問 先 税務課税務係
 (区役所第一庁舎2階12番)
☎ (3908)1114

◆赤十字の活動にご協力ください

日本赤十字社の活動は、皆さんからお寄せいただく会費と寄付に支えられています。毎年5月を「赤十字運動月間」としており、今年5月に募金活動を行う予定です。ご協力いただいた会費・寄付は、血液事業・国内及び国外での災害救護・医療等にに使わせていただきます。活動資金へのご協力をお願いします。
問 日本赤十字社東京都支部北区地区(地域振興課地域振興係)
☎ (5390)0092


◆5月3日は「憲法記念日」5月1日～7日は「憲法週間」です



昭和22年5月3日に日本国憲法が施行されました。これを記念し、法務省は5月3日を憲法記念日、5月1日～7日を憲法週間として、憲法の精神や司法の機能について、国民の理解促進に取り組んでいます。日本国憲法は、「国民権」「基本的人権の尊重」「平和主義」の3つの柱で構成され、国民の暮らしを根底から支えるとともに、人権擁護のため、国民一人ひとりの不断的努力の必要性を訴えています。憲法週間に機会に、日本国憲法の意義について考えてみましょう。
問 多様性社会推進課
☎ (3913)0161

女性の活躍推進応援塾エンパワーメントセミナー


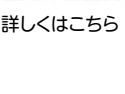
生きるって、なに? 自分らしく生きて、自分を好きになろう! “地球人”として生きる秘訣

日 6月1日(日) 午後2時～4時
内 「自分をほめて愛して、人生を思いきり楽しむ秘訣」や「人と比べず、自分らしく生きるコツ」をお聞きします。
師 旅人エッセイスト たかのてるこ氏
定 60名(申込順)
申 5月8日(水)午前9時から下記コード、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5月15日(水)までにお子さんの氏名・生年月日・性別をご連絡ください。保育抽選結果は5月17日(金)以降にご連絡します。
 ※手話通訳を希望の方は5月15日(水)までに申込
 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
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


 たかのてるこ氏

 申込はこちら  詳しくはこちら

◆北区エネルギー・食料品等価格高騰支援給付金の追加支給(均等割のみ課税世帯)の申請期限は5月15日(水)(当日消印有効)です

申請がお済みでない世帯に対し、4月下旬に再度申請書類を郵送しましたので、お早めにご申請ください。
対 令和5年12月1日(基準日)に北区に住民登録があり、令和5年度住民税均等割のみ課税されている世帯(課税者の扶養親族等のみの世帯を除く)
 ※対象と思われる世帯で申請書類が届かない場合はお問い合わせください。
[支給額] 1世帯当たり7万円
申 申請書類に必要事項を記入し、返送してください。申請書類に記載の申込コードからオンライン申請もできます。
 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問 北区エネルギー・食料品等価格高騰支援給付金コールセンター
☎ 0120(747)011 
 受付時間:午前9時～午後6時(土・日曜、祝日を除く)  詳しくはこちら

◆住民税での定額減税について


令和6年度分の住民税所得割額から、納税義務者本人及び控除対象配偶者を含めた扶養親族(国外居住者を除く)1人につき1万円の定額減税が実施されます(合計所得金額が1,805万円以下の場合に限る)。※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問 税務課(課税担当)
☎ (3908)1113  詳しくはこちら

◆5月12日は民生委員児童委員の日です ～しづさわくんに会いに行こう～

日 5月12日(日) 午後1時30分から
場 旧渋沢庭園青淵文庫前(西ヶ原2-16-1)
内 「新一万円札発行カウントダウンプロジェクト」の一環として、やまだ区長としづさわくんが「一日民生委員」となって登場します。PRグッズの配布もあります(無くなり次第終了)。
問 地域福祉課地域福祉係
☎ (3908)9041



◆社会保険労務士出張相談(中小企業相談)

対 区内に住所(法人は本店登記)または主たる事業所を有する中小企業者
日 令和7年3月31日(月)まで ※申込多数の場合は早めに終了することがあります。
内 就業規則の作成・変更、労働・社会保険の手続き、助成金の活用などについて
申 ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込
問 先 産業振興課経営支援係
☎ (5390)1237  詳しくはこちら
FAX (5390)1141
EM shien@city.kita.lg.jp

◆空き家・相続・不動産 無料相談会

後援 北区
日 5月10日(金) 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、税理士などが対応します。
定 10組(申込順)
申 5月9日(木)までに電話申込
問 先 NPO法人日本地主家主協会
☎ (3320)6281

募集

◆都営住宅入居者の募集

[募集内容]
 ①一般募集住宅(家族向け、単身者向け)
 ②定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向け)
 ③居室内で病死等があった住宅
 ※入居資格など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]
 5月7日(火)から15日(水)までに住宅課区営住宅受付担当(区役所第二庁舎2階8番)、区民事務所及び地域振興室(各開庁時間内)で配布 ※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。
 ※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…渋谷郵便局に5月21日(火)(必着)まで **オンライン**…5月21日(火)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
☎ (5467)9269(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
 ※いずれも土・日曜、祝日を除く

講座・催し

◆北区飛鳥山博物館北区民俗学講座 人の一生～産育の習俗～

日 5月26日(日) 午後1時30分～3時
 内 区内の出産・育児に関する習俗や儀礼について、民俗調査事例や収蔵資料を用いて紹介します。
 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、5月14日(火)(必着)まで
 ※電子申請は午後4時まで
 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 申込はこちら



◆赤羽文化センター講座

①区民講座「簡単おいしい惣菜と手打ちうどん&お楽しみメニュー(3回講座)」
 対 区内在住、在勤、在学の方
 日 5月31日、6月28日、7月19日 各金曜
 計3回 午前10時～正午
 内 各回テーマを設け、栄養豊富な根菜類の使い切りレシピや手打ちうどん作りなどを楽しみます。
 師 越部百江氏
 定 12名(抽選)
 費 2,000円程度(材料費・保険料)
 申 往復はがき(記入例参照)で、5月20日(月)(必着)まで

②区民協働講座「太極拳入門～若さの秘訣は太極拳～」
 対 区内在住、在勤、在学の方
 日 6月3日～24日 毎週月曜 計4回 午前10時15分～11時50分
 内 健康法として人気の高い本場中国の太極拳を楽しく基礎から学びます。
 師 中国玲華太極拳指導員 候 金鈴氏
 [協力] 北区太極拳愛好会
 定 25名(抽選) 費 40円(保険料)
 申 はがき(記入例参照)、電話または直接窓口で、5月17日(金)(必着)まで

③区民協働講座「初めての韓国(ハングル)書道を体験してみよう」
 対 区内在住、在勤、在学の方
 日 6月6日・20日、7月4日・18日 各木曜
 計4回 午前10時30分～正午
 内 日本の書道と韓国の書道の違いを学び、韓国(ハングル)書道で作品を作ります。
 師 日本書道美術館副館長 姜 民子氏
 [協力] 錦山書芸サークル
 定 10名(抽選)
 費 2,000円程度(教材費)
 申 はがき(記入例参照)、電話または直接窓口で、5月23日(木)(必着)まで



作品例

④PCスキルアップ講座「Excelのデータベース関数を学ぶ～DSUM、DAVERAGE、DCOUNT、DMAX、DMIN関数～」
 日 6月6日(木) 午後6時30分～8時30分
 内 Excelの表から指定した条件に一致するデータを求める関数(DSUM、DAVERAGE、DCOUNT、DMAX、DMIN)を学びます。
 師 堀 愛弓氏 定 12名(抽選)
 費 2,500円(テキスト代金を含む)
 申 5月27日(月)までに電話、右記コードまたは直接窓口で
 申込はこちら



=以下、①～④共通=
 問 場先 ☎115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター
 ☎(3906)3911

◆中小企業人材確保支援セミナー

対 区内の中小企業事業者
 日 ①5月29日(水) 午後2時～4時(1時30分受付開始) ②6月26日(水) 午後7時～9時(6時30分受付開始)
 場 北とびあ9階901会議室
 内 区内企業の経営者、人事担当者向けに、人材採用や定着に効果のある方法などをお伝えします。
 定 各30名(申込順)
 師 (株)ジェムコ日本経営取締役 人事室長 太田康雄氏
 申 ①5月24日(金)、②6月21日(金)までに北区ホームページで申込
 問 先 産業振興課産業振興係
 ☎(5390)1234



詳しくはこちら

◆[特定創業支援等事業] 瀧野川信用金庫「創業セミナー」(北区・足立区連携)

対 創業予定の方または創業5年未満で原則全回参加できる方
 日 6月11日～7月2日 毎週火曜 計4回 午後4時～6時30分
 場 瀧野川信用金庫本部(田端新町3-25-2)
 定 50名(申込順)
 申 瀧野川信用金庫窓口で申込
 ※詳しくはホームページをご覧ください。
 問 先 [セミナーについて] 瀧野川信用金庫業務部
 ☎(3893)6172 詳しくはこちら
 [特定創業支援等事業について] 産業振興課経営支援係
 ☎(5390)1237



詳しくはこちら

◆融資無料相談会inネスト赤羽

対 区内事業主または起業をお考えの方
 日 毎月第3水曜 午後2時～3時または午後3時～4時
 内 師 ①融資に関する無料相談会…日本政策金融公庫国民生活事業担当者
 ②制度融資、金融機関との取引開始の無料相談会…城北信用金庫担当者
 =以下、①②共通=
 定 各2名(申込順)
 ※①②両方の申込可
 申 開催月の1日から電話またはEメール(記入例参照)で申込 詳しくはこちら
 問 場先 創業支援施設ネスト赤羽(赤羽1-59-9)
 ☎(3598)0571
 E info@nest-akabane.com



詳しくはこちら

◆ビジネスアドバイザーによる経営相談

日 月～金曜 午前10時～正午または午後1時～4時 ※オンライン、電話相談可
 場 産業振興課経営支援係(北とびあ11階)または事業所へ訪問
 内 中小企業者のかかえるさまざまな問題に、城北信用金庫から派遣されたビジネスアドバイザーが無料で経営相談をお受けします。
 申 電話申込(相談は2営業日前までに事前予約制)
 問 先 産業振興課経営支援係
 ☎(5390)1238



詳しくはこちら

個店の売上アップ特別講演会

日 6月6日(木) 午後2時～5時30分
 場 赤羽会館大ホール



対 区内経営者または区内在勤の方
 内 「価格上昇時代を生き抜く商いのやり方」をテーマとした科学的理論と膨大な事例に基づいた実践的な講演です。
 師 オラクルひと・しくみ研究所代表 小阪裕司氏
 定 200名(申込順)
 申 申込方法など詳しくは北区ホームページをご覧ください。
 問 産業振興課商工係
 ☎(5390)1235



詳しくはこちら



小阪裕司氏

◆北区担い手みらい塾2024

①第3回北区担い手みらい塾2024
 日 6月19日(水) 午後6時から
 場 北とびあ14階カナリアホール
 内 [テーマ] 地域創生に関する具体的な事業構想とその実現～「できない」を「できる!」に変える～
 師 北海道文教大学教授 木村俊昭氏
 申 傍聴希望の方は、6月7日(金)までに申込フォームで申込
 ②第4回北区担い手みらい塾2024
 日 7月17日(水) 午後6時30分から
 場 北とびあ14階スカイホール
 内 [テーマ] スポーツ都市戦略～2020年後をみすえたまちづくり～
 師 (一社)日本スポーツツーリズム推進機構 会長 原田宗彦氏
 申 傍聴希望の方は、7月5日(金)までに申込フォームで申込



申込はこちら(5月1日公開予定)

=以下、①②共通=
 対 区内在住、在勤、在学の方
 定 各20名(申込順)
 ※テーマは変更する場合があります。
 問 先 産業振興課産業振興係
 ☎(5390)1234

◆「亀山香能箏曲コンサートV」招待

共催 北区文化振興財団
 対 申込者が区内在住、在勤、在学の方
 日 8月4日(日) 午後2時開演(1時開場)
 場 北とびあさくらホール
 定 200名(抽選)
 申 往復はがき(記入例参照。希望人数(4名まで)、区内在勤、在学の方は勤務先や学校名も記入。車イスの場合はその旨も記入)で、5月17日(金)(必着)まで
 問 先 ☎114-8503(住所不要)
 北区文化振興財団
 「亀山香能箏曲コンサート招待」係
 ☎(5390)1221
 (月～金曜 午前9時～午後5時)

◆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 5月18日(土) 午後2時～4時
 場 王子小学校王子ホール
 内 2024年から変わる相続税・贈与税 相続財産の効果的な残し方
 師 東京都金融広報アドバイザー 内田厚子氏
 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

◆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)
 「アルマ望遠鏡で探る 高速電波バーストの出現環境」
 対 区内在住、在勤の方
 日 5月18日(土) 午後5時～6時
 師 国立天文台准教授 廿日出文洋氏
 定 ①対面…30名(申込順)
 ②オンライン…50名(申込順)
 ●駿台ジュニア天文教室(対面+オンライン)
 「電波望遠鏡で見る宇宙」
 対 区内在住の小学3年生～6年生と保護者及び中学生
 日 5月18日(土) 午後3時～4時
 師 一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏
 定 ①対面…20名(申込順)
 ②オンライン…20名(申込順)
 =以下、共通=
 申 5月15日(水)までに申込フォームで申込
 ※詳しくはホームページをご覧ください。
 問 場先 ☎114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 布施・篠原
 ☎(3913)5735
 HP http://www.sundaigakuen.ac.jp



申込はこちら



申込はこちら

◆春の草木観察とさくら染講座

後援 北区
 対 区内在住、在勤の方
 日 5月19日(日) 午前10時～正午
 場 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(北区豊島5-6-1)
 内 春の草木を観察し、さくら色を楽しむ草木染講座を開催します。
 師 染工房花ごろも 小池啓子氏
 定 30名(申込順)
 費 1,000円 ※別途材料費300～3,000円(袋類、ストールなど) ※材料持込不可
 申 5月1日(水)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
 E nabecyanmiko@yahoo.co.jp

スポーツ

◆エアロビクスと筋カトレーニング

対 区内在住、在勤、在学で、医師から運動制限を受けていない75歳までの方
 日 6月7日～7月19日 毎週金曜 計7回
 ①午後1時～1時45分
 ②午後2時～2時45分
 場 北ノ台スポーツ多目的広場体育館 (上十条5-14-4)
 師 セントラルウエルネスクラブ専属インストラクター 定 各35名(抽選)
 費 2,800円
 申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)または右記コードで、5月15日(水)(必着)まで
 申込はこちら
 問 先 115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

◆初級者・初中級者テニス教室

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方(未経験者不可)
 日 初級クラス…①6月4日～7月23日 毎週火曜 午前10時～正午 ②6月6日～7月25日 毎週木曜 午前10時～正午
 初中級クラス…③6月4日～7月23日 毎週火曜 正午～午後2時
 いずれも計8回
 場 新河岸川庭球場(岩淵町41)
 師 サンスクエア所属テニスコーチ
 定 各10名(抽選) 費 各8,000円
 申 往復はがき(記入例参照。①～③の別も記入)で、5月21日(火)(必着)まで
 問 先 115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

◆北区民体育大会ゴルフコンペ

主催 北区・北区体育協会
 対 区内在住、在勤、在学の方及び北区ゴルフ連盟会員
 日 6月1日(土) 午前8時スタート
 場 赤羽ゴルフ倶楽部(浮間2-18-7)
 定 100名(申込順) ※組み合わせ希望可
 費 プレー代、参加費など詳しくはホームページをご覧ください。
 申 5月2日(木)までにホームページの申込フォームまたはEメール(記入例参照)で申込
 問 先 北区ゴルフ連盟事務局
 HP <https://kita-golf-federation.jimdofree.com/>
 EM tokyo.kitagolf@gmail.com

◆大人のフットサル・親子でフットサル

共催 北区
 対 経験はないがやってみよう方、親子で楽しみたい方、久しぶりに始めたい方、運動で健康の促進を図りたい方
 ※中学生以下は保護者同伴。幼児も可
 日 5月16日(木)開始 原則毎月第1・第3木曜 午後6時30分～9時
 場 十条富士見中学校体育館
 内 各自フリー練習、ゲーム体験(コーチはいません)
 申 当日、直接会場へ
 申込はこちら
 [持ち物] 体育館用運動靴、飲料水、タオル、ボール(無料貸出あり)
 ※詳しくはホームページをご覧ください。
 問 スポーツ推進課スポーツ推進係
 ☎(5390)1134
 HP <https://sports-kita.com>

◆ノルディックウォーキング 体験と歩行の見直し

後援 北区
 ①運動強度別ノルディックウォーキング体験 [アクティブクラス] 日 場
 5月10日(金)…中央公園(十条台1-2-1)
 6月7日(金)…飛鳥山公園(王子1-1-3)
 いずれも午前9時30分～正午 ※雨天中止
 [ゆっくりクラス] 日 場
 5月24日(金)…志茂東公園(志茂3-46-8)
 6月7日(金)…飛鳥山公園
 いずれも午後1時～3時30分 ※雨天中止
 対 区内在住、在勤で普通の速さで歩くことができる方
 師 日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクターほか
 定 各8名(申込順)
 費 各1,000円 ※レンタルポール500円
 ②健康寿命を延ばすための歩行を見直す 3日間
 日 5月12日～26日 毎週日曜 午前10時～正午 ※荒天中止
 ※3回連続の参加推奨(1回のみ参加も可)
 場 赤羽体育館(志茂3-46-16)周辺
 師 中高老年期運動指導士
 定 20名(申込順) 費 各回1,000円
 =以下、①②共通=
 申 5月4日(祝)午後1時から電話またはEメール(記入例参照。希望クラス、日にちも記入)で申込
 問 先 NPO法人れっど★しゃっふる 村上
 ☎080(1338)0297
 EM murakami@red-s.net

◆少林寺拳法体験教室

後援 北区体育協会
 対 区内在住、在勤、在学の5歳～60歳の方(保護者との参加可)
 日 5月18日～6月1日 毎週土曜 計3回 午後1時30分～2時30分
 場 滝野川体育館第二武道場(西ヶ原2-1-6)
 師 北区少林寺拳法連盟指導員
 定 20名(申込順)
 費 1,000円(傷害保険料を含む)
 申 5月17日(金)までに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受付可。運動のしやすい服装でお越しください。
 問 先 北区少林寺拳法連盟 竹中
 ☎090(1852)9409
 EM tsukasa.takenaka@icloud.com

◆吹矢初心者教室

後援 北区体育協会
 対 区内在住、在勤の30歳以上の方
 日 5月23日～6月20日 毎週木曜 計5回 午後1時～2時45分
 場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
 定 6名(申込順) 費 1,600円(5回分)
 申 電話またはEメール(記入例参照)で申込 ※詳しくは右記コードをご覧ください。
 問 先 北区スポーツウエルネス吹矢協会 坪山
 ☎090(2722)9727 申込はこちら
 EM tsubo-ss@eco.ocn.ne.jp

つなぐ医療・福祉No.1

ピアサポートコミュニティ～ハザードマップの見方を勉強しよう～
 対 区内在住、在勤、在学の中途の肢体不自由の方
 日 5月25日(土) 午前10時～11時45分

コミスポフェス

共催 北区

対 区内在住、在勤、在学の方 日 5月6日 休
 内 下表のとおり
 場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) 申込はこちら

	プログラム	時間
①	卓球体験	午前10時～正午
②	ノルディックウォーキング体験 ※雨天中止	午前10時～正午
③	書道教室	午後1時～5時
④	モルック体験	午後1時～4時
⑤	バスケットボール体験	午後1時～3時
⑥	親子でフットサル体験	午後1時～3時
⑦	バスケットボール(3×3)プロ選手とふれあい体験	午後3時15分～5時15分
⑧	キンボールスポーツ チャンピオンクラス練習会 ※参加要件あり	午後3時15分～5時15分

費 一般500円、クラブ会員300円で①～⑧のすべてに参加できます。
 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 ☎080(1185)6796
 HP <https://www.comispo-takinogawa.com/>

介護予防で元気はつらつサロン

①いきいき調整体操
 対 赤羽西1～6丁目(5丁目3～15を除く)、西が丘1～3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 5月17日 金 午後1時～2時30分
 場 赤羽スポーツの森公園競技場ふれあいホール(赤羽西5-2-27)
 内 イスを使った体操で楽しく介護予防について学びましょう。
 [持ち物] 飲み物、動きやすい服装、上履き、フェイスタオル、筆記用具、マスク
 師 介護予防運動指導員 石井恵美子氏 定 30名(申込順)
 申 5月7日(火)午前10時から電話申込
 問 先 西が丘園高齢者あんしんセンター ☎(5924)7715

②元気アップ教室
 対 赤羽1～2丁目、赤羽3丁目1～4、5(2～11)、6(1～9、27～32)、赤羽南1～2丁目、岩淵町在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
 日 5月30日 木 午後1時30分～3時
 場 岩淵自治会館(岩淵町22-30)
 内 筋力アップ体操 [持ち物] 動きやすい服装、上履き、飲み物、筆記用具
 師 柔道整復師 定 10名(申込順) 申 5月7日(火)午前10時から電話申込
 問 先 赤羽高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167

③筋力アップ体操でフレイル・転倒予防
 対 滝野川1～2丁目、西ヶ原2～4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 6月7日 金 午後2時～3時30分
 場 馬場ふれあい館(滝野川2-32-1)
 内 自宅でできる筋力アップ体操、フレイル予防について [持ち物] 上履き、タオル
 師 作業療法士 田邊由紀江氏 定 15名(申込順)
 申 5月7日(火)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

内「ピアサポートコミュニティ」は地域での仲間づくり、情報交換を目的として活動しています。今回は防災に関する勉強会と意見交換会を開催します。
 定 10名(申込順)
 申 5月23日(木)までに電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で申込
 問 場 先 北区障害者基幹相談支援センター(中十条1-2-18)
 ☎・FAX(3905)7226
 EM peernet@peernet.or.jp

VR認知症体験会

対 区内在住、在勤の方
 日 6月5日(水) 午後2時30分～4時(2時開場)
 場 北とびあ13階飛鳥ホール
 内 VR認知症体験会は、バーチャルリアリティ(VR)の技術を活用し、認知症の症状を体験するものです。認知症を「学ぶ」のではなく、「体験する」ことで認知症の方への理解を深めることを目指しています。

定 50名(申込順)
 申 5月7日(火)午前9時から29日(水)午後5時まで電話申込
 問 先 長寿支援課
 ☎(3908)9017

介護予防講座「フレイル予防—こころばない体をつくろう—」

後援 北区
 対 区内在住の方
 日 5月28日(火) 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 講演「フレイル予防—こころばない体をつくろう—」、体操「365日の紙飛行機」、「きよしのズンドコ節」
 [持ち物] 飲み物、動きやすい服装、運動靴
 師 東京都健康長寿医療センター研究所デジタル高齢社会研究専門副部長 河合 恒氏
 定 80名(先着順)
 申 当日、直接会場へ
 問 北区介護予防リーダーの会 酒寄
 ☎(5249)1886

