

北区ニュース

主な内容

- 情報の泉……………2～4面
- つながる医療・福祉No.1……………4面
- 子どもの幸せNo.1……………4面
- 住めば、北区東京。……………4面



令和5年6月撮影

北区観光HP

令和8年「二十歳(はたち)のつどい」 #ハタチノサクラ(仮)参加者募集 (企画スタッフ募集)

- 対 区内在住、在勤、在学の18歳～22歳の方(高校生は除く)
- 日 8月から令和8年1月までの原則隔週水曜(全12回程度)
- 場 ジェイトエル他
- 内 令和8年1月12日(祝)の「二十歳(はたち)のつどい」の招待状のデザイン、催しの企画及びプロのクリエイターにアドバイスをもらい、北区の「思い出ムービー」を一緒に作るプロジェクトの参加者を募集します。
- 定 10人程度(抽選)
- 申 7月11日(金)までに、区HPで申込 ※詳しくは区HPをご覧ください。
- 問 生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323



区HP

第35回輝く☆未来の星 アカンサスコンサート



- 日 7月18日(金) 午後4時開演(3時30分開場)
- 場 滝野川会館大ホール
- 内 優れた音楽家を目指す東京藝術大学附属音楽高校の生徒たちが企画・出演する、室内楽コンサートです。
- 定 450人(抽選)
- 申 往復はがき(記入例参照。公演名、希望人数(2人まで・未就学児不可)、全員の氏名、車イス席希望の方はその旨も記入)または右記コードで、6月27日(金)(必着)まで
- 問先 〒114-0003 北区豊島5-3-13 北区文化振興財団ココキタ「輝く☆未来の星」35N係 ☎(6338)5711



申込フォーム

かなこらむ ～今月の一文字～ No. 24

今月は
彩 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。

～北区で楽しむ彩りの季節～

雨の中でも鮮やかに咲く、飛鳥山公園の「あじさい」や旧古河庭園の「バラ」が心を躍らせてくれる季節です。イベントでは「お富士さん(十条富士神社大祭)」や「おちやのこ祭祭(福祉のまちづくり)」「アカンサスコンサート」をはじめ、区内各地でたくさん催されます。

ぜひ、区内の公園・施設巡りや地域のイベントに参加してみませんか?
子どもから若者、働く世代やシニアまで、全ての方々が参加し、楽しく、癒され、活躍できる…彩り豊かな北区を皆様とつくります!

東京都北区長 **やまだ 加奈子**



区長室はこちら





お知らせ

◆休日に納税相談・納付窓口を開設します

特別区民税・都民税・森林環境税の納税に関する相談を行います。お困りの状況に合わせてご相談をお受けしています。お気軽にご利用ください。

※電話による相談も可能です。

日6月15日(日) 午前9時～午後4時
問場収納推進課(区役所第一庁舎2階19番)
 ☎(3908)1129

◆北都税事務所からのお知らせ 6月30日(月)は固定資産税・都市計画税の納期限です

固定資産税・都市計画税第1期分を6月30日(月)までにお納めください。納税には、スマートフォン決済アプリがご利用いただけるほか、地方税お支払い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、金融機関・郵便局の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ATMでも納付できますので、ぜひご利用ください。

問北都税事務所 ☎(3908)1171



◆北区政策提案協働事業・地域づくり応援団事業報告会の実施(令和6年度分)

地域のさまざまな課題をNPOやボランティア団体等と区が協働して解決していく「北区政策提案協働事業」及びNPOやボランティア団体等が主体となって行う北区のまちづくりを応援する「北区地域づくり応援団事業」の事業報告会を行います。

日6月14日(土) 午後1時
場北とびあ14階スカイホール
定15人程度(先着順)
申当日、直接会場へ
問地域振興課地域振興係協働推進担当(北とびあ10階)
 ☎(5390)0093

◆中小企業子連れワーク環境整備支援事業補助金

従業員の多様な働き方を推進する区内中小企業に対し、「子連れワーク」を実施するための環境を整備する際の費用の一部を補助します。

対区内中小企業者
[補助対象期間]4月1日～令和8年3月31日
[申請期限]令和8年2月27日(金)(必着)
 ※先着順(申請順)。予算額に達し次第助成は終了します。
 ※詳しくは区HPをご覧ください。

問産業振興課産業振興係
 ☎(5390)1234

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人1通

◆令和7年度特別区民税・都民税・森林環境税の納期内納税にご協力ください。

6月30日(月)は特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)第1期分の納期限です。

6月6日(金)納付書で納税通知を発送しました。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。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。

●スマートフォンなどからお支払いができます(キャッシュレス決済)

※詳しくは区HPをご覧ください。

●口座振替(自動払込)が便利です

口座振替の申込は2つの方法からお選びいただけます。

・パソコン・スマートフォンによる申込

※詳しくは区HPをご覧ください。

・口座振替依頼書(はがき)による申込

納税通知書に同封のはがき(依頼書)で申込ができます。第2期(9月1日)分以降から引き落としとなります。7月10日(木)までに、申込ください。

[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

◆北区地域公共交通会議の開催について

日6月27日(金) 午前11時から
場北とびあ14階カナリアホール
定10人(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

◆障害のある方々による手作り雑貨・食品販売「ふれあいマルシェ」

日6月19日(木)～27日(金) 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

◆中小企業リスケリング支援事業補助金

区内中小企業者が従業員の育成及び事業拡大・生産性向上のため、外部の機関が実施する研修等に従業員を参加させる際の費用又は外部から講師を招いて研修等を実施する際の費用の一部を補助します。

対区内中小企業者
[補助対象期間]4月1日～令和8年3月31日
[申請期限]令和8年2月27日(金)(必着)
 ※先着順(申請順)。予算額に達し次第助成は終了します。
 ※詳しくは区HPをご覧ください。

問産業振興課産業振興係
 ☎(5390)1234

◆産学連携研究開発助成金

対区内に本社または主たる事業所を有し、1年以上継続して製造業または情報通信業のうちソフトウェア業を営む中小企業及び中小企業グループ

[補助額]対象経費の4分の3以内で上限200万円

申8月29日(金)までに申込
 ※詳しくは区HPをご覧ください。

問先産業振興課商工係
 ☎(5390)1235



◆司法書士による無料相談会

後援 北区

相続・登記・法律問題等相談会

日6月24日(火) 午後6時～9時
場赤羽会館4階第4・5・6集会室
内相続・贈与・財産分与・遺言に関する相談、登記・空家問題に関する相談など。東京税理士会王子支部の協力により税理士1人も参加します。

申6月23日(月)までに電話申込
問先東京司法書士会 北・荒川支部 山下
 ☎(6323)0552

◆不動産無料相談会(空き家等)

後援 北区

日7月8日(火) 午後1時～5時
場北とびあ8階803会議室
内空き家問題、相続・贈与、不動産全般に関する問題に司法書士、税理士等が対応します。

定10組(申込順)
申7月7日(月)までに電話申込
問先NPO法人日本地主家協会
 ☎(3320)6281

募集

◆令和7年度7月1日採用北会会計年度任用職員(児童指導員・補助A)募集

[募集職種]①児童指導員
 ②児童指導員補助A

[勤務内容]①子どもたちの遊びの見守り・安全管理 ②施設の環境整備 ③行事、活動の準備、補助

※勤務条件や申込方法など、詳しくは区HPをご覧ください。

[申込締切]6月19日(木)(必着)
問先子どもわくわく課
 ☎(3908)9128



◆北区第九演奏会 合唱団員募集

主催 北区文化振興財団

●フレッシュ名曲コンサート北区第九演奏会

日12月13日(土) 午後3時開演
場北とびあさくらホール
[指揮]角田鋼亮氏

●合唱練習 **対**高校生以上

日下表のとおり

7月	20日(日)☆・26日(土)
8月	2日(土)・9日(土)・24日(日)☆・30日(土)
9月	7日(日)・13日(土)・20日(土)・27日(土)☆
10月	4日(土)・11日(土)・18日(土)・26日(日)☆
11月	1日(土)※指揮者指導日・8日(土)・15日(土)☆・22日(土)・29日(土)
12月	6日(土)・12日(金)※オケ合わせ(午後6時集合予定)

[時間]午後6時30分～9時(☆は午後2時～4時30分)
 ※指揮者指導日、オケ合わせは出席必須

場北とびあ内
師佐野正一氏、高木由雅氏(ピアノ)ほか
定180人(応募多数の場合は区内在住、在勤、在学の方優先で抽選)
費7,000円(別途楽譜(ペーレンライター版)代2,500円程度)

申右記コードまたは往復はがき(記入例参照。区内に在勤、在学の方は勤務先や学校名、希望パート、第九経験の有無、身長、楽譜購入の要・不要も記入)で、申込フォーム

問先〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団第九係
 ☎(5390)1221
 (月～金曜 午前9時～午後5時)



◆フリーマーケット出店者募集

後援 北区

販売はご家庭で出た不用品に限ります。

●赤羽公園(赤羽南1-14-17)

日7月27日(日) 午前9時～午後3時
 ※雨天中止

[出店数]40店(抽選)
[出店料]1,500円

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携帯番号も記入)で、7月22日(火)(当日消印有効)まで

問先〒154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会
 ☎(3412)6857
 (月～金曜 午前10時～午後4時)

講座・催し

◆もしものために知っておきたい 応急手当講習会

対区内在住の中学生以上の方

日①7月26日(土) ②27日(日) いずれも午前9時～午後1時 ※①②同一内容

内訓練用人体を使った心臓マッサージとAEDによる除細動の方法など(普通救命技能認定の資格が取れます)

師滝野川消防署員または東京防災救急協会指導員

定各15人(抽選)
申申込フォームまたは往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、7月11日(金)(必着)まで

問場先〒114-0024 西ヶ原2-1-6 防災センター ☎(3940)1811
 (月曜(祝日のときは直後の平日)休館)



◆赤羽文化センター区民講座「夏休み前に親子で共有しよう～知っておきたいネットで失敗しない!安全な使い方～」

対区内在住、在勤、在学の小・中学生と保護者または関心のある方

日7月12日(土) 午前10時30分～11時30分

師赤羽警察署生活安全課少年係

定20人(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、7月1日(火)(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



◆北区の生きもの再発見! ~トンボのすみかを調べる~

対区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日7月6日・13日・20日 各日曜 計3回
午前9時30分~11時30分
内トンボの種類やすみかを調査・観察することで、身近な自然の大切さを学び実践します(北区環境リーダー養成講座フォローアップコース)。定13人(抽選)
申往復はがき(記入例参照。電話番号は当日連絡がつくもの)または「自然ふれあい情報館ブログ」内にある申込フォームで、6月26日(木)(必着)まで
問場先 114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜(祝日の時は翌日)休館)
☎(3908)0804
HP <https://jyohokan.exblog.jp>



◆企画展「ドナルド・キーン先生と昭和文壇史—『声の残り』の世界 Act1— 谷崎潤一郎・火野葦平・阿部知二・佐佐木信綱」

主催 東京都北区
協力 (一財)ドナルド・キーン記念財団
日6月18日(水)~7月17日(木) 午前10時~午後5時(毎月第2・第4月曜休館)
場 滝野川会館1階正面出入口脇スペース、3階304集会室
内キーン先生が70歳を迎えた1992年4月1日から「朝日新聞」に全57回にわたって掲載された『声の残り 私の日本文壇交友録』を題材に、キーン先生とさまざまな作家たちとの親交について紹介します。1階スペースでは、パネル展示によりキーン先生の生涯を紹介します。3階会場では、谷崎潤一郎、火野葦平、阿部知二、佐佐木信綱について、関係資料を展示します。
申当日、直接会場へ
問文化施策推進課
☎(5390)0093



ドナルド・キーン著 『声の残り 私の日本文壇交友録』 金関寿夫訳

◆北区協働担い手づくり研修& 北区政策提案協働事業説明会 参加者募集!

日6月25日(水) ①午後2時~3時30分 ②午後6時~7時30分(講師のみZoom)
※①②同一内容
場 北とびあ9階901会議室
内政策提案協働事業申請に向け、審査する側の視点を踏まえた申請書類作成の要点や行政との協働をすすめるコツについてケーススタディを交えながら、学びます。
師(公財)トヨタ財団プログラムオフィサー 武藤良太氏 定各15人(申込順)
※研修後に同会場にて、地域振興課職員による北区政策提案協働事業の事業説明会を開催します。
①午後3時40分~4時20分
②午後7時40分~8時20分
申6月24日(火)までに、Eメール(記入例参照。①②の別と、所属団体がある場合は団体名も記入)または電話申込
問先 北区NPO・ボランティアぷらざ(月曜、祝日を除く) ☎(5390)1771
EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp



◆いろいろチャレンジショップ

北区政策提案協働事業
日6月21日(土) 午前11時~午後4時30分
場 ビーンズ赤羽テラスカルディコーヒーファーム前(赤羽1-1-1)
内 区で創業を目指すチャレンジメンバーの物販やワークショップなどのショップが並びます。
問 NPO法人彩結び 彩結びHP
EM info@iromusubi.com



◆中央公園文化センター区民講座 「世界遺産検定マイスターのイチオシ! 世界遺産《日本編・海外編》」

対区内在住、在勤、在学の方(世界遺産の講座に初めて応募される方優先)
日7月3日・10日 各木曜 計2回
午後7時~8時30分
内世界遺産検定マイスターの資格を持つ講師が授める世界遺産の歴史や文化を学びます。
師 NPO法人世界遺産アカデミー認定講師 岩本潔明氏
定20人(抽選)
申6月24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 中央公園文化センター(十条台1-2-1)(月曜、祝日休館)
☎(3907)5661



モン・サン=ミッシェルとその湾

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「使ってみよう!暮らしを豊かにするスマホアプリ講座」
対区内在住、在勤、在学のスマートフォンを持っている方
日7月9日~30日 毎週水曜 計4回
午前10時~正午
内健康や防災に役立つスマホ技術をマスターしましょう。
師 スマホインストラクター 後町 円氏
定10人(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、6月27日(金)(必着)まで
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7月17日(木) 午後2時~4時
内ミニセミナー「Excelでじゃんけんゲームを作成~関数を使って~」
師 加賀千秋氏
定12人(抽選) 費2,000円
申7月2日(水)までに、右記コード、電話または直接窓口で申込
=以下、①②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



◆防災フェスタ ~学んだことを実践しよう!~

日7月3日(木) 午前9時~午後4時(入場受付3時30分まで)
内防災についてさまざまな講座や体操、防災グッズ・備蓄品展示、防災に関するクイズコーナーを実施します。いざという時に備えて一緒に学びませんか。

①【講話】備えて安心!お薬の話/健康をまもる非常食のポイント...午前10時15分~11時15分
対区内在住の60歳以上の方
場 滝野川老人いこいの家大広間(滝野川1-46-7)
師 薬剤師・管理栄養士 定30人(申込順)
申6月10日(火)~7月1日(火)までに、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込
②【講話】防災について考えよう!(防災マップ、避難所ほか)...午後1時30分~2時30分
【体操】エコノミー症候群の予防体操...午後2時45分~3時15分
対区内在住の60歳以上の方
場 滝野川東ふれあい館3階第1ホールAB(滝野川1-46-7)
師 北区地域防災推進課・介護予防運動指導員 定80人(申込順)
申6月10日(火)から7月1日(火)までに、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込
③防災グッズ・備蓄品展示
④防災クイズコーナー
場 滝野川東区民センター2階フロア(滝野川1-46-7)
=以下、共通=
問先 ①④ 滝野川老人いこいの家 ☎(3915)5545
EM takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp
②③ 北区介護予防拠点施設ぷらっとほーむ 滝野川東 ☎(5974)2540
EM takihigashi@kitashakyo.or.jp



滝野川老人いこいの家HP

◆『想いをカタチに』好き・やりたい・体験したい! アート・ものづくりワークショップ

対区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
日①6月25日(水) ②27日(金)
午前10時~正午、午後2時~4時
内毎月第4週の水曜と金曜は「ゆめきらりワークショップ」の日です。
①水引き・カルトナージュ風マグネット・フェルト小物ほか
②モールドール・折り紙・オリジナルポーチほか
※材料が無くなり次第終了です。
費ワークショップにより異なります。
申当日、直接会場へ
=以下、共通=
問場 いしがい活動センター さらりあ北(王子5-2-5-101)
☎(5390)2220 さらりあ北HP



◆リヴェルンが一日民生委員に就任! おちやのご祭りで民生委員・児童委員活動PRイベントを行います

東京ヴェルディ公式 Mascot キャラクター「リヴェルン」が「一日民生委員」としておちやのご祭りに登場します。PRグッズの配布もあります。
おちやのご祭りHP
日【グッズ配布時間】6月14日(土)・15日(日)
午前10時から ※無くなり次第終了
【リヴェルン登場】
14日(土) 午前10時~11時頃
場 滝野川会館
問 地域福祉課地域福祉係
☎(3908)9041



◆呼吸器健康教室~呼吸器疾患の基礎知識と最新治療を知ろう!~

対呼吸器の病気がある方または心配な方
日7月11日(金) 午後2時~3時30分
場 北とびあ7階第一研修室 内すこやかライフ編集委員長でもある講師が気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)など呼吸器の病気について、わかりやすくお話しします。

師 昭和大名名誉教授 田中一正氏
定60人(先着順) 申当日、直接会場へ
問 健康政策課公害保健係
☎(3908)9019

◆第25回北区民オーケストラメンバーによる室内楽コンサート(入場無料)

共催 北区文化振興財団
対内第1部...楽器紹介、木管五重奏、金管五重奏ほか ※年齢制限なし
第2部...弦楽五重奏、クラリネット四重奏ほか ※未就学児不可
【ゲスト】クラリネット 中川鉄也
日6月22日(日) 午後1時30分開演(1時開場)
場 滝野川会館大ホール
定500人(先着順) 申当日、直接会場へ
※車イス席希望の方は6月20日(金)までに電話申込
問 北区民オーケストラ 中野
☎090(1421)5455(月~金曜(祝日を除く) 午前10時~午後4時)
【車イス席の申込】北区文化振興財団
☎(5390)1221(月~金曜(祝日を除く) 午前9時~午後5時)

◆Piano Quartet Concert -サン=サーンスと夏の幻想-にご招待

後援 北区文化振興財団
対区内在住、在勤、在学の方
日7月5日(土) 午後2時開演(1時30分開場)
場 北とびあカナリアホール
内ピアノ・ヴァイオリン・ヴィオラ・チェロによるトリオ・カルテットでの演奏を、トークを交えてお贈りします。
【曲目】サン=サーンス:ピアノ四重奏曲、アヴェ・マリア、ベートーヴェン:セレナード Op.8、ほか
【演奏】かささぎカルテット(北区版アーティストバンク登録)
【ピアノ】柿崎愛美、ヴァイオリン】駒崎りら、ヴィオラ】福田真智子、チェロ】町田奈津実
定10人(抽選) 申Eメール(記入例参照、件名は「7/5 Piano Quartet Concert申込」とし、希望人数(2人まで)を記入)で、6月28日(土)(必着)まで
問先 かささぎカルテット
EM kasasagi.quartet@gmail.com

◆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)
【X線天文衛星 XRISMとその成果】
対区内在住、在勤の方 日6月21日(土)
午後5時~6時
師 東京都立大学大学院理学研究科教授 藤田 裕氏
定対面...30人(申込順) 申込フォーム
オンライン...50人(申込順)
●駿台ジュニア天文教室(対面+オンライン)
【X線で宇宙を見る】
対区内在住の小学3年生~6年生と中学生及び保護者 日6月21日(土)
午後3時~4時
師 一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏
定対面・オンライン...各20人(申込順) 申込フォーム
=以下、共通=
申6月18日(水)までに、申込フォームで申込
※詳しくはHPをご覧ください。
問場 駿台学園中学高等学校天文台(王子6-1-10) 布施
☎(3913)5735
HP <http://www.sundaigakuen.ac.jp>



スポーツ

◆キンボールスポーツ体験会

主催 北区スポーツ推進委員協議会
共催 北区

122cmの大きなボールのスポーツを体験しよう。

対区内在住、在勤、在学の小学4年生以上の方
日6月28日(土) 午後1時30分～4時30分(1時から受付)
場滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
内キンボールスポーツの体験会
費1人100円 **申**6月22日(日)までに、下記コードで申込
※詳しくはHPをご覧ください。
問スポーツ推進課スポーツ推進係
☎(5390)1134 **申**込フォーム
HPhttps://sports-kita.com



◆トップアスリート直伝教室特別編ラグビー講演会ご招待

共催 北区ラグビーフットボール協会・北区協力 大東文化大学ラグビー部

対区内在住、在勤、在学の方 **日**7月3日(木) 午後7時～8時30分(6時30分受付開始)
場北とびあ6階ドームホール
内昨年度の関東大学ラグビー対抗戦・リーグ戦の各優勝監督を招き、トーク形式の講演会を開催します。**師**早稲田大学ラグビー部監督 大田尾竜彦氏・大東文化大学ラグビー部監督 酒井宏之氏
定100人(申込順)
申6月29日(日)までに、申込フォームで申込 ※定員に達した場合、締切前でも申し込みを終了することがあります。
問スポーツ推進課トップアスリートのまち推進係 **☎**(5390)1136



◆ヨガを体験して暑さに負けない体づくり!

後援 北区

対区内在住、在勤の方
日7月5日・19日 各土曜
午後1時～1時40分
場赤羽体育館(志茂3-46-16)
定10人(申込順) **費**各1,000円
申6月13日(金)午前11時から電話またはEメール(記入例参照)で申込
問先特定非営利活動法人れっど★しゃっふる村上 **☎**080(1338)0297
EMmurakami@red-s.net

つなげる医療・福祉No.1

高齢者向けスマートフォン相談会

対区内在住の65歳以上でスマートフォンをお持ちの方
日6月30日(月) 午前9時30分～午後4時30分 ※上記時間内で、最大30分間相談できます。**場**赤羽会館小ホール
内スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安の解消のためのマンツーマンの相談会です。**[相談例]**スマートフォンとフィーチャーフォン(ガラケー)の違い、二次元コードの読取方法、Wi-Fiの接続方法、マップアプリの使い方など **定**60人(申込順)

申6月13日(金)から27日(金)までに、電話申込
※ご予約いただいても、当日お待ちいただく可能性がございます。
問先北区高齢者デジタルデバйд対策スマートフォン講座等事務局
F0120(503)615
[受付時間]月～金曜(祝日を除く) 午前10時～午後6時
※電話が混み合う場合があります。あらかじめご了承ください。

VR認知症体験会

対区内在住、在勤の方
日6月24日(火) 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します。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ます。
定50人(申込順)
申6月10日(火)から20日(金)までに、右記コードで申込 **申**込フォーム
問長寿支援課 **☎**(3908)9017



耳の健診・眼科健診

対目下表のとおり
場区内の実施医療機関
※詳しくは受診券をご覧ください。
費500円
[受診券の送付]6月中旬以降に対象者へ送付します。
問健診コールセンター
☎(3919)9603

健診名	対象者 (区内在住、年齢は令和8年3月31日現在)	健診期間 ※診療時間中(休業日を除く)	医療機関への予約
耳の健診	65歳以上の奇数年齢の方	7月1日(火)～11月29日(土)	必要
眼科健診	40,45,50,55,60,65,70,75,80歳の方	7月1日(火)～12月31日(水)	一部必要

※医療機関によっては、期間内でも予約終了となる場合があります。
※生活保護等を受給している方は各自負担金が免除となります。

東京都スマートフォン教室

スマートフォンや各種アプリの活用を体験できる、4回1セットのコースです。
対スマートフォンをお持ちでないまたは使い慣れていない60歳以上の都民
日7月2日～23日 毎週水曜 計4回
午前の部…午前9時30分～午後0時30分
午後の部…午後1時30分～4時30分
場滝野川会館3階303集会室
内**[1回目]**基本操作
[2回目]コミュニケーション方法
[3回目]情報収集方法
[4回目]申請・決済方法
定20人(抽選)
申6月25日(水)までに、ファクス(記入例参照)。希望の日時、会場名、性別、使用しているスマートフォンの機種等を記入)、または電話で申込 ※体験会後にスマートフォンの貸出希望の方や特別なサポートが必要な方は電話でお伝えください。
問先東京都スマートフォン普及啓発事務局 **☎**(6374)7746 [月～金曜(祝日を除く) 午前10時～午後5時]
FAX(6386)1038

介護予防で元気はつつサロン「涼しい自宅のできる全身体操」

対浮間1～5丁目在住の65歳以上で、医師から体操を禁止されていない方
日6月23日(月) 午後1時30分～3時
場浮間ふれあい館3階ABホール(浮間2-10-2)
内暑い日でも涼しい自宅ですぐにできる全身体操と熱中症予防についてお話します。一緒に体操をしますので、タオルや飲み物をご持参ください。
師地域理学療法士 金子奈央氏
定25人(申込順)
申6月10日(火)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

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・更年期などの相談ができます。 **定**5人(申込順)
申6月16日(月)午前9時から電話申込
②女性のからだケア体験コーナー
内栄養士による食生活チェック(アドバイスカードのプレゼント付き)他骨盤底筋体操、乳がん自己チェック、歯列接触癖(歯をつつづける癖)のチェック体験ができます。
申当日、直接会場へ
=以下、①②共通=
日7月30日(水) 午後2時～4時
場赤羽会館7階
問先赤羽健康支援センター
☎(3903)6481

子どもの幸せNo.1

家庭教育学級 小学生コース「子どもの生きる力を育てるための“お金教育”」

対①区内在住、在勤、在学の小学生の保護者
②③区内在住、在勤、在学の小学1年生～4年生と保護者
日下表のとおり

	日付	時間
①	7月17日(木)	午前9時50分～11時50分
②	8月19日(火)	午後2時～4時
③	8月21日(木)	午後2時～4時

場北とびあ15階ペガサスホール
内①「考えよう!おこづかいの与え方～教育費など、今後のマネープランを考えて～」
②「カレー作りゲーム」に挑戦しよう!～おこづかいを3倍楽しむための3つのお約束～
③「おつかいすごろく」で遊ぼう!～おこづかい帳にチャレンジ～
※保育あり(6カ月以上の未就学児・若干名)
師「子供のお金教育を考える会」代表 あんびるえつこ氏
定①40人 ②③20組(いずれも抽選)
申下記コードまたは往復はがき(記入例参照)。①のみまたは①～③とも参加希望か記入。②③参加希望の方と保育希望の方はお子さんの氏名・ふりがな・学年・年齢(2歳未満は月齢)も記入。Eメールアドレスがある場合はアドレス、手話通訳が必要な方はその旨も記入)で、6月10日(火)から7月2日(水)(必着)まで **申**込フォーム
問先〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323 **FAX**(3900)1139



中央公園文化センター子ども講座「ブレイクダンスに挑戦!」

対区内在住、在学の小学4年生～中学生
日7月9日～8月27日(8月13日を除く)
毎週水曜 計7回 午後6時～7時30分
内ブレイクダンスの中で好きなダンスを踊ってみましょう。
師ブレイクダンサー SALMAR氏、SEIJU氏
定10人(抽選) **費**70円
申往復はがき(記入例参照)で、6月27日(金)(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

幼児親子クッキング教室

対区内在住の4歳～6歳(6月22日時点)の未就学児と保護者(2人1組)
日7月24日(木) 午前11時～午後0時30分
場赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301)
内メニュー…だいこんもち、トマトシャーベットアレルギー:えび ※食品の持ち帰り不可
食育講座…野菜で夏バテを防ごう
師北区楽しい食の推進員会
定16組(抽選)
費1組800円 **申**6月22日(日)までに右記コードで申込
問健康政策課健康増進係
☎(3908)9068 **申**込フォーム



そらまめ相談室(ひとり親家庭等相談室)のひとり親家庭(離婚前含む)の相談会

対区内在住で、ひとり親家庭の保護者
日7月6日(日) ①弁護士による法律相談…午前9時～11時 ②ファイナンシャルプランナーによる家計相談…午前11時～午後2時 ③同相談室の相談員による一般相談…午後2時～5時 **場**北とびあ8階801会議室
定①②各2人 ③3人(いずれも申込順)
申7月4日(金)までに、電話またはHPで申込
問先そらまめ相談室 **☎**(3908)1363
HPhttps://kitaku-hitorioya.jp/entry-20250706/



お産準備講座(プレママ&プレパパ講座)

後援 北区
対区内在住の妊婦(パートナーの同伴可)
日7月12日(土) 午前9時30分～11時30分(9時15分受付開始)
場赤羽会館3階第2和室
内お産の時の過ごし方、沐浴(お湯なし)や抱っこなどの演習
[持ち物]母子健康手帳、バスタオル、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。
師助産師 **定**10人(申込順)
費大人1人につき550円(当日支払)
申6月10日(火)から24日(火)までに、Eメール(件名に「お産準備講座参加希望」、本文に参加者氏名を記入)またはX(旧Twitter)北区助産師会@kitakumidwifeの申込フォームで申込
問先(公社)東京都助産師会北地区分会 奥平 **☎**090(6276)2830
EMkita.ku.midwife@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
●6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!北区近所体操
正午・午後8時・10時:写真家が撮り続けた街・北区～赤羽駅周辺～
問シティブランディング戦略課 **☎**(3908)1364

