

NO.1832
毎月1日・10日・20日発行

9 / 1

令和7年（2025年）

北区ニュース

主な内容

- 令和7年度 健診・がん健診……2面
- 情報の泉……3～5面
- トップアスリートのまち・北区……5面
- 子どもの幸せNo.1……6～7面
- つながる医療・福祉No.1……7～8面

第33回

北区伝統工芸展



魅力ある伝統工芸品の数々を鑑賞し購入できるだけでなく、
伝統の技を継承する職人たちの手さばきを間近で見て感じることができます。

9月27日 **土** 午前10時～午後6時 / 28日 **日** 午前10時～午後5時

場 北とぴあ地下1階展示ホール

【主催】北区伝統工芸保存会・北区
【後援】王子青色申告会・東京商工会議所北支部・北産業連合会・
北区商店街連合会・王子法人会・東京税理士会王子支部・
北区納税貯蓄組合連合会・東京北区観光協会

入場
無料

技の体験

体験内容により時間を要するものがあります。
終了時刻に合わせ、技の体験受付を早めに終了することがありますので、
お早めにご来場ください。



区HP

	業種	出展者	技の体験時間	技の体験内容	体験費用
北区伝統工芸保存会会員	浮世絵木版画	沼辺伸吉	終日	木版画摺体験	500円
	伝統木版画	沼辺広伸			
	江戸べっ甲	森 俊昭		ペンダント・ストラップづくり	各1,000円
		森 孝裕			
	東京仏壇	岩田芳樹		①組子コースターづくり(2枚セット)	①1,500円
		岩田晴芳		②銘木箸づくり(一膳)	②1,800円
		岩田 隆		③高級木材でつくるネームプレートづくり	③600円
	東京手描友禅	佐藤信男		友禅染額	1,800円
	江戸文字風絵	志村康夫		竹骨つきの屏風に絵を描く	500円
	江戸表具	我妻雅之		からくり屏風づくり	1,000円
	銀細工	小島信重	終日	アルミメダル作り(荒らし分け)	500円
		小島信一			
	とんぼ玉	なかの雅章		①とんぼ玉体験 ②アクセサリ作り体験	各1,000円～
ゲスト出展	染付	高橋友穂	9月27日(土) 午前10時～午後5時	①フリーカップ ②カフェボール ③三寸皿 ④はしおき	①1,700円 ②1,900円 ③1,700円 ④1,600円
	陶芸	酒井智子	終日	ろくろ体験	500円
	刀鍛冶	水木良光		銘切体験	1,800円
	漆工芸	垣内幸彦		漆のスプーンに金箔を貼ってみよう	1,800円



染付 高橋友穂 海遊記



江戸文字風絵 志村康夫 鯉の滝登り



縁起福熊手 芝崎善治 縁起福熊手



東京仏壇 岩田芳樹 「隅切18号紫檀」



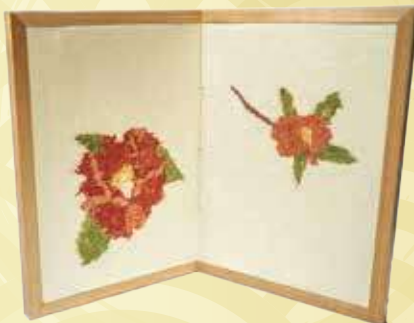
江戸べっ甲 森 孝裕 ブックエンド



木版画 木版画摺体験



陶芸 ろくろ体験



江戸表具 我妻雅之 二曲屏風「椿」



とんぼ玉 ①とんぼ玉体験
②アクセサリ作り体験



刀鍛冶 水木良光
「銘切キーホルダー」



銀細工 小島信重
福良雀銀かんざし



東京手描友禅 佐藤信男 手描友禅訪問着「白鷺」

特別展示

北区伝統工芸保存会相談役として活躍されている、人間国宝、
北区名誉区民である奥山峰石氏の鍛金作品を展示。

問産業振興課商工係 ☎(5390)1235

認知症であってもなくても 自分らしく暮らし続けられるまちへ ～9月は「認知症を知る月間」です～

認知症になることは特別なことではなく、だれでもなる可能性がある身近なものです。

北区では、認知症であってもなくても、地域とつながりながら暮らし続けることができる共生の地域づくりの取組を推進しています。

問 長寿支援課
☎（3908）9017



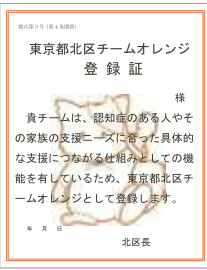
区HP



北区認知症支援
キャラクター「こんちゃん」

「東京都北区チームオレンジ登録事業」が はじまります

チームオレンジとは、認知症のある方やそのご家族、地域の人たちが一緒に、認知症であってもなくても自分らしく暮らせるまちづくりを進めていく取組です。登録チームには登録証を交付します。



東京都北区チームオレンジ登録証 ▶

認知症 知ろう・つながろうin中央・赤羽・滝野川図書館

日 **9月2日 火～30日 火**
※図書館休館日を除く
認知症への理解を深める一歩として、認知症に関するおすすめ図書の展示等を行います。

場 中央図書館（十条台1-2-5）
赤羽図書館（赤羽南1-13-1）
滝野川図書館（西ヶ原1-23-3）

王子カルチャーロード・ギャラリーでの展示

日 **9月3日 水～16日 火**
認知症への理解を深めるための情報案内や、区が実施する認知症に関する取組を紹介します。

場 王子駅北口カルチャーロード・ギャラリー

9月は健康増進普及月間です ～健康づくりの「はじめの一歩」～

自分らしくいつまでも輝き続けるため、できることから健康づくりのはじめの一歩を踏み出しましょう。



区HP

あと1皿野菜を食べよう

トマトなら半分、野菜炒めなら半皿程度、今よりプラスしてみましょう。

今より10分多くからだを動かそう

北区健康アプリ「あるきた」の利用もおすすめです。



こころとからだの疲れをためない

自分と家族のために卒煙を考えよう

喫煙は生活習慣病のリスクにつながります。北区では禁煙治療費の助成をしています。



適度な飲酒を心がけよう

お酒の飲み方の相談は各健康支援センターで受け付けています。

ゆっくりよく噛んで食べよう

箸を置き、30回程度ゆっくり噛むと満腹感が得られ、肥満予防にも効果的です。



定期健診・各種がん検診を受けましょう

みんなと一緒に健康づくり

「健康づくり活動支援助成」は健康づくりに取り組むグループを応援する制度です。

問 **【健康相談に関すること】**
王子健康支援センター ☎（3919）7588
赤羽健康支援センター ☎（3903）6481
滝野川健康支援センター ☎（3915）0184

【健康診査・がん検診、禁煙治療助成費に関すること】
健康政策課健康政策係 ☎（3908）9016

【「あるきた」、健康づくり活動支援助成に関すること】
健康政策課健康増進係 ☎（3908）9068

令和7年度 健診・がん検診

がん検診を受けましょう！

およそ2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで命を落としています。がんを早期発見し、治療に結び付けるため、ぜひ「がん検診」を受診してください。北区では、国が推奨する5つのがん検診を実施しています。

①胃がん検診（X線検査：40歳以上 内視鏡検査：50歳以上）
②肺がん検診（40歳以上） ③大腸がん検診（40歳以上）
④乳がん検診（40歳以上女性） ⑤子宮がん検診（20歳以上女性）

がん検診をご希望の方はお申し込みください。申込方法など詳しくは区HPをご覧ください。

対象の年齢の方には勸奨として検診チケットをお送りしています。すでに検診チケットをお持ちの方は、早めにご予約のうえ忘れずに受診しましょう。

※各検診により、対象者・検診日程等が異なります。 ※検診の終了間際は混み合うため、予約が取れない場合があります。早めの受診をお願いします。

＝以下、共通＝
年齢は令和8年3月31日現在
生活保護等を受給している方は各自負担金免除
問 健診コールセンター ☎（3919）9603



区HP

受診券をお送りしているもの

受診の際は、受診券が必要です。紛失された方は健診コールセンターまでご連絡ください。

健診名	対象者 ※年齢は令和8年3月31日現在	健診期間	各自負担金
特定健康診査（※）	北区国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方	令和8年 1月31日（土）まで	無料
後期高齢者健康診査（※）	75歳以上の方 一定の障害のある65～74歳の方		
歯周病検診	20,25,30,35,40,45,50,55,60,65,70歳の方		
口腔機能維持向上健診	80歳及び75歳以上の奇数年齢の方		
胃がんハイリスク検診	30,40歳の方で、過去に胃がんハイリスク検診を受けていない方		1,000円
耳の健診	65歳以上の奇数年齢の方	11月29日（土）まで	500円
眼科健診	40,45,50,55,60,65,70,75,80歳の方	12月31日（水）まで	500円

※大腸がん・肺がん検診も同時実施できます。受診される場合は、医療機関の受付にお申し出ください。
（各自負担金…大腸がん検診：300円 肺がん検診：500円）

お申し込みが必要なもの

受診の際は、受診券が必要です。
健診コールセンターまたは右記コードからお申し込みください。

健診名	対象者 ※年齢は令和8年3月31日現在	健診期間	各自負担金
若年健康診査	30歳～39歳の方	令和8年 1月31日（土）まで	1,000円



申込フォーム

北区体育協会スポーツ教室

対日 場内 師定 費 下表のとおり
申 右記コードまたは往復はがき（記入例参照。緊急連絡先も記入）で、9月10日（水）（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/>



体育協会HP ▶

教室名	対象	日程	時間	場所	講師	定員（抽選）	費用
初心者・初級者バドミントン	18歳～75歳 （学生を除く）	10月2日～12月4日 毎週木曜 計10回	午後6時45分～8時30分	滝野川体育館アリーナ	バドミントン協会 指導員	30人	9,200円
初・中級者卓球	18歳～80歳 （学生を除く）				卓球連盟指導員	50人	9,200円
フラダンス	18歳～85歳	10月9日～11月27日 毎週木曜 計8回	I部：午後6時30分～7時40分 II部：午後7時50分～9時	滝野川体育館プレイルーム	斎藤富美江氏	各30人	7,400円
ボクサ&キック女性	18歳～70歳	10月10日～12月19日 毎週金曜 計11回	I部：午後6時30分～7時30分 II部：午後7時40分～8時40分	滝野川体育館プレイルーム	上屋敷昌子氏	各30人	1万100円
シニアシェイプピクス王子	50歳～80歳	10月13日～12月8日（11月10日を除く） 毎週月曜 計8回	I部：午後1時40分～2時40分 II部：午後3時10分～4時10分	北とびあ多目的ルーム	永井美和子氏	各25人	7,400円
シニアシェイプピクス赤羽		10月17日～12月5日 毎週金曜 計8回	I部：午後1時30分～2時30分 II部：午後3時～4時	赤羽体育館エクササイズスタジオ （志茂3-46-16）			



第3回 北区議会定例会

日 内	
9月 8日(月)	本会議
9日(火)	本会議
11日(木)	区民生活委員会 文教委員会
12日(金)	健康福祉委員会 建設委員会
16日(火)	企画総務委員会
18日(木)	決算特別委員会①
19日(金)	決算特別委員会②
22日(月)	決算特別委員会③
25日(木)	決算特別委員会④
26日(金)	決算特別委員会⑤
29日(月)	決算特別委員会⑥
30日(火)	決算特別委員会⑦
10月 2日(木)	議会運営委員会
3日(金)	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HP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。

問 区議会事務局議事調査係
☎（3908）9948

お知らせ

◆「北区岩淵周辺地区かわまちづくり」が国の「かわまちづくり」支援制度に登録されました

国土交通省が実施する「かわまちづくり」制度に、令和7年8月1日付けで「北区岩淵周辺地区かわまちづくり」計画が登録されたことに伴い、8月26日(火)に登録証の伝達式が執り行われました。 ※詳しくは区HPをご覧ください。

問 まちづくり推進課
☎（3908）9154



◆北都税事務所からのお知らせ
9月30日(火)は固定資産税・都市計画税第2期分の納期限です

固定資産税・都市計画税第2期分を9月30日(火)までに納めください。口座振替、スマートフォン決済アプリ、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のほか、パソコン・スマートフォン等から地方税お支払サイトへアクセスすることで、クレジットカードでも納付できます。



東京都主税局HP



問 北都税事務所 **☎**（3908）1171

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人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

◆住まいの相談会

対 区内に建物または土地をお持ちで、建替えを検討されている方
日 9月27日(土) 午前9時45分～午後4時55分 ※1組40分
場 東十条ふれあい館第二ホール(東十条3-2-14)
内 建物の建替えやそれに伴う諸問題に関するお悩みに専門家が答えします。
師 弁護士、公認会計士、税理士、一級建築士
定 8組(申込順)
申 申込書(区HPからダウンロードまたは防災まちづくり担当課窓口配付)に必要事項を記入のうえ、Eメール、ファクス、郵送または直接窓口で9月1日(月)から17日(水)(必着)まで
問 先 〒114-8508(住所不要)防災まちづくり担当課(区役所第一庁舎7階1番)
☎（3908）9162
FAX（3908）2244
EM bomachi-ka@city.kita.lg.jp



区HP

◆全国一斉不動産無料相談会

後援 国土交通省・東京都・北区
日 10月1日(水) 午前10時～午後4時30分
場 区役所第一庁舎1階ロビー
内 法律・税務・登記・建築・不動産取引に関する無料相談会
申 9月30日(火)までに、電話申込(当日会場受付可。事前予約の方優先)
問 先 (公社)全日本不動産協会東京都本部城北支部事務所
☎（3827）4171
(月～金曜(祝日を除く)午前10時～午後5時)

マスコットキャラクター
ラビーちゃん®



募 集

◆北区高齢者住宅あき家入居登録者の募集(単身用)

対 65歳以上の単身で、住宅に著しく困窮している方
定 10人程度(ポイント方式)
申 面接日時を電話申込
【受付期間】 9月1日(月)～19日(金) 午前9時～午後5時
【申込資格】 次の①～⑥のすべてに該当する方
①令和7年9月25日現在65歳以上で、現に配偶者及び同居する親族のいない単身者
②区内に引き続き2年以上居住している
③令和6年中の所得が256万8千円以下
④自立して生活できる(居宅で必要な介護を受けることで、単身生活が可能な方を含む)
⑤住宅に困っている
⑥申込者が暴力団員でない
【面接日時】 9月25日(木)・26日(金) 午前9時～11時30分、午後1時10分～4時30分
【受付場所】 区役所第二庁舎4階会議室
【持ち物】 本人確認書類(保険証など)、印鑑、現在の住まいの賃貸借契約書(月額家賃、契約者、家主がわかるもの)、家賃の支払いが

わかるもの、昨年(令和6年)の収入がわかるもの、ボールペン
※代理人申込不可
問 先 住宅課住宅支援係
☎（3908）9203

◆北区を発信!ブランディングサポーターを募集します

区では、北区シティブランディング戦略ビジョンの策定を10月に予定しています。ビジョンを推進していくために区と関わりながら魅力を発信し、新たなブランド価値を共創するサポーターを募集します。
ブランディングサポーターは「北区のファンを増やす」ための情報発信やイベント活動を実施する方など、誰もがなることができます。申請者には北区特製「ブランディングサポーター証」をプレゼント。 ※詳しくは区HPをご覧ください。

【期間】 9月1日(月)から開始
【申請方法】 専用フォームから ※サポーター証は10月中旬より発送予定
問 シティブランディング戦略課
☎（3908）1364



区HP

◆都営住宅地元割当の入居者募集

【募集する住宅】 シルバーピア
※65歳以上の単身者(抽選方式)
【募集戸数】 浮間三丁目第5ほか(計3戸)
※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】
9月17日(水)～26日(金)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・地域振興室は配布部数に限りがあります。
申 郵送または直接窓口で、10月2日(木)(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

◆第43回北区障害者作品展個人・グループ参加者募集

区では12月3日から9日の「障害者週間」を記念して毎年、北区障害者作品展を開催しています。あなたも日頃の活動の成果を発表しませんか。
対 区内在住の心身障害者(児)の方またはグループ ※作品展参加団体に所属している方は除きます。
日 12月6日(土) 午前10時～午後4時
内 絵画、手工芸などの作品展示を行います。
申 9月24日(水)までに、電話またはファクスで申込(土・日曜、祝日を除く)
※会場の都合により出品数を制限する場合があります(申込多数の場合抽選)。詳しくはお問い合わせください。
問 場 先 障害者福祉センター事業係(中十条1-2-18)
☎（3905）7121 **FAX**（3905）7116

◆北区文化芸術祭 出品・参加者募集

共催 北区文化振興財団
詳しくは各事務局へお問い合わせください。
●美術展 作品募集
対 区内在住、在勤、在学の高校生以上の方
内 部 門 …日本画・洋画・彫刻・工芸
出品点数1点。日本画、洋画は6号～30号
日 10月28日(火) 午前10時～午後1時
※工芸は正午まで
費 3,000円
申 指定申込用紙に記入し、直接会場へ持込
問 先 北区美術会事務局 返町
☎（3909）0621

●茶華道展 華道作品募集

対 区内在住、在勤、在学の方
費 3,000円
申 はがき(記入例参照。作品幅・奥行・高さ、あれば雅号・流派も記入)で、9月29日(月)(当日消印有効)まで
問 先 北区茶華道連盟 島村
☎（3911）8223
●珠算競技大会
対 区内在住、在勤、在学、在園の方
日 11月3日(祝) 午前9時20分～午後2時
内 総合競技、読上暗算、読上算
①幼児、小学1・2年生の部(9・10級程度)
②小学3・4年生の部(7級程度)
③小学5・6年生の部(5級程度)
④中学生・高校生・一般の部(3級程度)
定 160人(定員になり次第締切)
費 1,500円
申 指定申込用紙を郵送で、9月19日(金)から26日(金)(必着)まで
問 先 北区珠算教育連盟 高島
☎（3902）8118
(月～金曜 午後3時～7時まで)
●陶芸展 作品募集
対 区内で陶芸活動をしている方
費 3,500円(福祉団体は無料)
申 指定申込用紙を郵送で、11月11日(火)(必着)まで
問 先 北区陶芸会 近藤
☎（3949）6091

◆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します。
●富士見橋エコー広場館(田端5-16-1)
日 9月21日・28日 各日曜 午前10時～正午 ※雨天中止
【出店数】 20店(抽選)
【出店スペース】 1.8m×1.8m
申 開催日の7日前までに電話申込
問 先 富士見橋エコー広場館
☎（3824）3196
※水曜、祝日を除く 午前10時～午後4時
●赤羽公園(赤羽南1-14-17)
後援 北区
日 10月12日(日) 午前9時～午後3時
※雨天の場合は10月19日(日)に延期
【出店数】 60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携帯番号も記入)で、9月30日(火)(必着)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

◆学校公開講座 「みんなで吹奏楽を楽しもう」

対 区内在住、在勤、在学で、小学4年生～成人で楽器をお持ちの方
日 10月26日(日)、11月1日(土)・22日(土) 計3回 午後1時～4時
場 飛鳥中学校音楽室
内 楽器を持っていても演奏する場所がない方が集まって、みんなで楽しく演奏する講座です。「マーチ ブルースカイ」「シネマトリロジー(ジブリメドレー)」の2曲を予定しています。木管・金管・打楽器に講師がつきます。1回だけの参加も可能です。
師 飛鳥中学校 豊田千絵氏ほか
定 35人(申込順)
申 9月26日(金)までに、右記コードで申込
【持ち物】 楽器
問 飛鳥中学校副校長 豊田
☎（3910）6175



申込フォーム

講座・催し

◆赤羽文化センター講座

①区民講座「ほうとうを麺から作って美味しく作れるコツを学ぼう」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 10月8日(水) 午前10時30分～午後1時
師 越部百江氏 定 12人(抽選)
費 700円程度
申 往復はがき(記入例参照)で、9月24日(水)(必着)まで

②区民講座「見て・話して・味わうベトナム実践型カルチャ3回連続講座」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 ①10月11日 ②25日 ③11月1日
各土曜 計3回 ①②午後1時～3時
③午前11時～午後2時
師 BETOAJI東京支部 グエンティハイン氏ほか 定 20人(抽選)
費 1,000円程度

申 はがき(記入例参照)、右記コード、電話または直接窓口で9月29日(月)(必着)まで

③区民講座「プロから学ぶ!ジャグリング講座(ボールジャグリング・ディアボロ)」

対 区内在住、在勤、在学で講座終了後も続けてジャグリングを学習したい方
日 10月14日・28日、11月11日・25日
各火曜 計4回 午後6時30分～8時
師 ジャグリングアーティスト 徳川亮祐氏 定 15人(抽選) 費 5,040円
(道具レンタル料5,000円は講座終了後に返金します)

申 はがき(記入例参照)、右記コード、電話または直接窓口で9月30日(火)(必着)まで

④PCスキルアップ講座「Excelデータの入力規則を使用して効率的なデータ処理を学ぶ」

日 10月2日(木) 午後6時30分～8時30分
内 条件付き書式と入力規則の設定でExcelのデータ入力ミスを減らし、作業効率を飛躍的に高めるスキルを学ぶ。
師 加賀千秋氏 定 14人(抽選) 費 2,500円
申 9月19日(金)までに、右記コードで申込

=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

◆滝野川文化センター区民協働講座「はじめての油絵」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 10月3日・10日・17日・24日、11月14日・21日 各金曜 計6回 午前9時30分～11時30分

師 北区美術会会長 伊勢正史氏
[協力]画友クラブ「瞳」会 定 10人(抽選) 費 無料

※ただし、画材一式をお持ちでない方は注文可能(1万円程度)
申 はがき(記入例参照)、右記コード、電話または直接窓口で、9月16日(火)(必着)まで

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



過去の様子

◆中央公園文化センター特別講座

①「歌声喫茶～懐かしの歌を歌おう～秋の歌～」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 10月4日(土) 午後2時～3時45分
内 ピアノとギター伴奏でリクエスト曲を合奏します。

師 歌のリード 峰崎松根氏、戸澤千夏氏
ピアノ 松下美千代氏
ギター 竹山祥治氏 定 80人(抽選) 費 1,000円

申 往復はがき(記入例参照。リクエスト曲1曲も記入)、右記コードまたは直接窓口で9月24日(水)(必着)まで

②「定年後の生活設計～リスク把握と資産形成～」

対 40代～50代の方
日 10月5日・12日 各日曜 計2回 午前10時～11時30分

内 ①定年後の生活設計～将来リスクを把握する(必要額の試算・資産形成プラン・年金など) ②今からできる資産形成の方策
師 ファイナンシャルプランナー 大久保宣子氏 定 20人(抽選)
費 1,000円(2回分)

申 9月25日(木)までに、右記コードで申込
=以下①、②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

◆「着付教室」～地域で安心して学べる～他装コース

対 区内在住の女性(自装ができる方)
日 10月9日～11月27日 毎週木曜 計8回
午前9時30分～11時30分

場 北とぴあ9階第2和室(かわせみ)
内 他装着付を行います。
定 14人(多数の場合は抽選)
費 8,800円(前納)

申 往復はがき(記入例参照)で、9月24日(水)(必着)まで
[持ち物]ご自身の着物・帯等
問 場 先 〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター 中野
☎(3908)8400

◆田端ひととき散歩 芥川龍之介が見た「田端人」たち～その多彩な交友関係～

当館研究員の解説後、ゆかりの地を散策します。

日 10月19日(日) 午後1時開演(0時30分開場)

内 龍之介が尊敬する友人7人を紹介した随筆「田端人」を中心に、9月末から開催予定の次回企画展について、担当研究員がお話します。 定 80人(抽選・全席自由)

申 往復はがき[記入例参照。全員の氏名(1通2人まで)も記入]または下記コードで、9月29日(月)(必着)まで

問 場 先 〒114-8523 田端6-1-2 田端文士村記念館K係
☎(5685)5171
HP <https://www.kitabunka.or.jp/tabata/>



田端の書斎での龍之介 国立国会図書館「近代日本人の肖像」

◆北区経営支援セミナー 「ニューノーマル時代の生産性と柔軟性—テレワークと生成AI活用で考えるこれからの働き方」

対 中小企業の経営者及びお勤めの方(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 10月7日(火) 午後1時30分～4時
場 対面…赤羽イノベーションサイト(赤羽1-67-62) オンライン…Zoom
師 北区IT・IoT相談員 目黒周平氏

定 対面…20人 オンライン…80人(いずれも申込順)
申 9月30日(火)までに、区HPの申込フォームから申込

問 産業振興課経営支援係
☎(5390)1237

◆東京家政大学芸術学研究室 連携事業 「北欧を考える2025」

北欧の文化や歴史、ライフスタイル等を理解するための企画を開催します。

第3回講演会「北欧の暮らしとデザイン」

日 10月18日(土) 午後2時～3時30分
場 中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)
内 『北欧モダンハウス』の著者が、北欧の豊かな暮らしを紹介します。

師 東京家政大学准教授 和田菜穂子氏 定 50人(申込順)

申 9月1日(月)から右記コードで申込
問 中央図書館図書係
☎(5993)1125

◆あすなろ福祉園 あすなろ祭開催

日 10月11日(土) 午前11時～午後2時

内 「地域との交流を通してあすなろ福祉園への理解を深めてもらう」ことを目的に、あすなろ祭を開催します。近隣の福祉事業所の商品販売をはじめ、模擬店やバザー、楽しいイベントなどがあります。

申 当日、直接会場へ
問 場 先 あすなろ福祉園(王子6-4-6)(土・日曜、祝日休園)
☎(3913)0188

◆北区ワンコイン市

区内にある商店街で各店舗が魅力的な目玉商品をワンコイン(100円、500円)で販売します。ぜひ各商店街にお越しください。

日 9月20日(土) ※開催時間は各店舗により異なります。

場 下表のとおり

商店街名	所在地
十条銀座商店街振興組合	十条仲原1丁目、上十条2丁目付近
豊島中央通り商店街振興組合	北区豊島3・4・6・7丁目付近

問 北区商店街連合会 ☎(5390)1200
産業振興課商工係 ☎(5390)1235

◆さくらんぼまつり～施設紹介・療育体験など～

日 9月20日(土) 午前10時30分～午後2時(1時30分最終受付) ※荒天中止

内 施設紹介の展示をはじめお子さんには、療育体験(運動)やお祭り(ゲーム)などをお楽しみいただけます(コーナーにより年齢・人数制限あり)。館内は土足厳禁です。詳しくは区HPをご覧ください。

申 当日、直接会場へ
問 場 先 北区児童発達支援センター(王子6-7-3) ☎(3913)8841

◆北とぴあ演劇祭2025 いよいよ開幕!

区民が「みる」「でる」「つくる」をキーワードに、毎年秋に開催している手づくり演劇祭。32劇団の公演と、演劇を楽しむためのさまざまなワークショップや講座を開催します。

日 9月13日(土)～10月12日(日)
問 北区文化振興財団
☎(5390)1221
HP <https://www.hokutopiaengekisai.com>

◆輝く☆未来の星コンサートにご招待

日 10月26日(日) 午後2時開演(1時30分開場)

場 北とぴあさくらホール
内 区立小・中学校と東京藝大附属音楽高校によるコンサート

定 800人(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。1家族1通。公演名、希望人数、全員の氏名、車イス席を希望する方はその旨も記入)または

右記コードで、10月9日(木) 申込フォーム(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☆未来の星コンサート」N係
☎(6338)5711



過去の様子

◆第44回中央公園文化センター祭

文化センターに集い学ぶ団体の方による、日頃の学習成果発表と交流の祭典です。

日 9月13日(土)・14日(日) 午前10時～午後5時(14日は午後4時まで)

内 展示発表…パステル画、写真、書道、太極拳、陶芸、篆刻、水彩画、油絵、革工芸、川柳、切り絵

実演発表[13日]…琴・詩吟・尺八ジョイントコンサート、ハーモニカ演奏、太極拳、ゴスペル、女声コーラス、キッズダンス、新舞踊、ジャイロキネシス

[14日]…太極拳、ギター演奏、ギター合奏、コーラス、大正琴演奏、琉球舞踊、アンサンブル、雅楽演奏、キッズ・ジュニアダンス、ジャズダンス、朗読劇

実技発表(14日のみ)…茶席(中国茶)・一席600円

申 当日、直接会場へ
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

◆「ぶらざdeおしゃべり」にお越しください!

日 10月9日(木) 午前10時～正午
場 北区NPO・ボランティアぶらざサロンコーナー(北とぴあ4階)

内 「ぶらざdeおしゃべり」は、地域の方々がふれあい、どなたでも参加できる交流の場です。くらしのこと、最近うれしかったこと、気になっていること、子育てのことなど、何かお話ししたいことがある方、ぜひご参加ください。あなたのお話を区内で活動する傾聴ボランティアの皆さんが伺います。 ※お話の内容は口外いたしません(秘密厳守)。

申 当日、直接会場へ
問 北区NPO・ボランティアぶらざ(月曜、祝日休館)
☎(5390)1771

◆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)
「小さな天体が起こす大事件-新星,超新星,
γ線バースト-」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 9月20日(土) 午後5時
～6時
師 茂山俊和氏
定 対面…30人(申込順)
オンライン…50人(申込順) 申込フォーム

●駿台ジュニア天文教室(対面+オンライン)
「星の爆発[新星]」

対 区内在住の小学3年生～中学生と保護者
日 9月20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)

＝以下、共通＝

※詳しくはHPをご覧ください。
申 9月17日(水)までに、申込フォームで申込
問 場 駿台学園中学高等学校
(王子6-1-10) 布施
☎ (3913)5735

◆はじめての吟詠講座

後援 北区文化振興財団

対 区内在住、在勤の方
日 10月4日～25日 毎週土曜 計4回
午前9時30分～11時30分
場 コキタ稽古場(北区豊島5-3-13)
内 吟詠を気軽に楽しむ講座です。
定 10人程度(抽選)
費 500円
申 往復はがき(記入例参照)で、9月20日(土)
(必着)まで
問 先 〒114-0023 滝野川3-19-5
北区吟剣詩舞道連盟 五月女
☎ (5927)8399

◆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 9月20日(土) 午後2時～4時
場 王子小学校王子ホール
内 やさしい・役立つ財務諸表の見方
(第1回)
師 元丸紅インフォテック㈱ 取締役財務経
理部長 有賀榮一氏
定 40人(申込順)
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 <https://www.kitaku-zatsugaku.jp/>

◆初秋の草木観察とヤマモモ染講座

後援 北区

対 区内在住、在勤の方
日 9月14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 草木観察とヤマモモ染講座
師 染工房花ごろも 小池啓子氏
定 30人(申込順)
費 1,000円
〔別途材料費300～3,000円(さらし、袋類、
ストール他)〕 ※綿、麻、絹は手ぬぐいサイ
ズまでの材料持込可
申 9月1日(月)からEメール(記入例参照)ま
たは電話申込
問 先 東京都北区環境教育を進める会
広報 渡辺三枝子
☎ 090(7262)7723
EM nabecyanmiko@yahoo.co.jp

スポーツ

◆元気ぶらざの2期水泳教室

対 区内在住、在勤、在学、在園の方
日 10月28日(火)～12月19日(金)
内 定 費 幼児から成人までの水泳教室。詳し
くはHPをご覧ください。お問い合わせくだ
さい。

申 往復はがき(記入例参照。
性別、希望教室名、曜日・時間
も記入。子ども対象教室は学年
も記入)またはHPで、9月18日
(木)(必着)まで 元気ぶらざHP

Webの申込方法は、HPからご確認ください。
※短期水泳教室からWeb申込の媒体が変
更になりました。

問 場 先 〒115-0042 志茂1-2-22
元気ぶらざ
☎ (5249)2214
HP <https://genkiplaza.tokyo.jp>

◆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…①10月7日～11月25日
毎週火曜 午前9時～11時
②10月9日～11月27日 毎週木曜 午前
11時～午後1時
初中級クラス…③10月7日～11月25日
毎週火曜 午前11時～午後1時
①～③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14人(抽選)
費 各8,000円
申 往復はがき(記入例参照。
①～③のどれかも記入)また
は右記コードで、9月16日(火)
(必着)まで 申込フォーム

問 先 〒115-0043 神谷2-47-6
北運動場
☎ (3902)5639

◆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、在勤で日常的な歩行に支障の
ない18歳以上の方
日 9月20日、10月18日 各土曜 午前11時
～午後0時30分

②長距離を歩こう!ノルディックウォーキング

対 過去にパノラマプールのノルディック
ウォーキング教室に参加された方
日 9月27日、10月25日 各土曜 午前11時
～午後0時30分

＝以下、①②共通＝

場 パノラマプール十条台周辺の屋外
内 専用ポールを使用します。上半身の筋肉
を動かし、効率的に全身運動を行うスポー
ズです。階段の上り下りを含めて2km以上の歩
行をします。 ※雨天中止

師 フクシ・エンタープライズ
定 各15人程度(抽選)
費 ①500円(初回ポール代無料)
②800円
※別途ポール代200円必要
申 HPの申込フォームまたは
往復はがき(記入例参照)で、
開催日10日前(必着)まで パノラマプール
十条台HP

※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>

◆赤スボグラウンドゴルフひろば

対 区内在住、在勤、在学の方
日 9月18日(木) 午前9時30分～11時30分
場 赤羽スポーツの森公園競技場グラウンド
(赤羽西5-2-27)
内 人工芝のサッカー場を利用してグラウン
ドゴルフを行います。初心者大歓迎です。
定 40人(申込順)
費 400円
※用具のレンタル無料
申 9月17日(水)までに、HP、
電話または直接窓口で申込

問 先 赤羽スポーツの森公園 赤羽スポーツの森
競技場管理事務所 公園競技場HP

☎ (5948)9281
HP <http://www.akabane-sports.com/>

◆知的・発達障害者サッカー教室

主催 (一社)東京都北区サッカー協会
後援 北区・北区体育協会

対 知的・発達障害者(児)と関係者
日 9月27日、10月18日、11月29日 各土曜
午後4時15分～6時(4時受付開始)
※雨天中止

場 赤羽スポーツの森公園競技場
(赤羽西5-2-27)
師 東京都知的障がい者サッカー連盟
定 各20人程度(申込順)
申 各開催日の1週間前の正午
までに、右記コードで申込

問 津島

☎ 090(6130)3865 申込フォーム
(午後3時以降)

◆「スポーツの日」中央記念行事
スポーツ祭り2025

主催 スポーツ庁・
日本スポーツ振興センターほか
後援 北区・北区教育委員会ほか

日 10月13日(祝) 午前9時～午後4時
場 味の素ナショナルトレーニングセンター・
イースト及びウエスト(西が丘3-12-22)、
国立スポーツ科学センター(西が丘3-15-1)
内 オリンピアン・パラリンピ
アンらと一緒に楽しむスポー
ツイベントです。

申 右記コードまたはHPで申込
問 スポーツ祭り2025事務局 申込フォーム
HP <https://sportsfestival.jpnsport.go.jp>
EM info@sports-festival2025.com

◆ノルディックウォーキング入門

主催 コミスポたきのがわ
後援 北区

対 小学生以上で日常的な歩行に支障のない方
日 9月27日～12月13日 第2・4土曜
午後1時30分～3時
場 滝野川体育館入口前集合
(西ヶ原2-1-6) ※コミスポの旗が目印
費 一般500円(会員1回300円)
※別途、入会金100円
(当日入会可)
※貸出ポール代金、保険料
を含む
申 当日、直接会場へ
問 総合型地域スポーツクラブコミスポたき
のがわ ☎ 080(1185)6796



◆パラスポーツ・レクリエーション
ひろば

後援 北区

日 9月15日(祝) 午後1時30分～4時
(3時30分最終受付)
場 東京都立北特別支援学校
(十条台1-1-1)
内 ボッチャ、手のひら健康バ
レー、eスポーツ、ダンス、太極
柔力球などのプログラムを自
由に選んで体験できるほか、
チャリーディングの文化演目
もあります。

[持ち物] 動きやすい服装、上履き
申 当日、直接会場へ(入退場自由)
※詳しくはHPをご覧ください。
問 東京都スポーツ文化事業団
☎ (6804)5636



HP

◆初心者アーチェリー教室

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤、在学の高校生以上の方
日 10月2日～30日 毎週木曜 計5回
午後6時30分～8時30分
場 桐ヶ丘体育館弓道場(赤羽台3-17-57)
定 10人(抽選)
費 2,000円
申 9月11日(木)までに、Eメール(記入例参
照)で申込
問 先 北区アーチェリー協会 森田
☎ 090(2209)1993
EM poseidon.018.ken@nifty.com

トップアスリートのまち・北区

デフリンピック開催50日前 記念講演
聴覚障がいから学ぶコミュニケーション
～東京2025デフリンピックを知る～

日 9月27日 日 午前 10 時～11 時 30 分(9時30分受付開始)

場 北とぴあ7階第二研修室
内 ①講演会 ②デファスリート対談
師 筑波技術大学障害者高等教育研究支援
センター教授 中島幸則氏
東京2025デフリンピック射撃10mエアライ
フル出場内定選手 柳田かれん氏
東京2025デフリンピックサッカー日本代表
内定選手 岡田拓也氏
定 50人(申込順)
申 9月24日(水)までに、区HPの申込フォー
ムで申込
問 スポーツ推進課
トップアスリートのまち推進係
☎ (5390)1136



中島幸則氏



柳田かれん氏



岡田拓也氏



区HP

子どもの幸せNo.1

土曜開催「ノーバディズ・パーフェクト・プログラム」

「ノーバディズ・パーフェクト・プログラム」は子育てに悩む親支援のプログラムです。子育て経験やアイデアを分かち合い、自分にあった子育ての仕方を見つけませんか。※講座中は、保護者だけで話し合いを進めるため、お子さんは別室でお預かりします。

対 0歳～5歳のお子さんを育てている方（受講が初めての方のみ）

日 11月8日～12月13日 毎週土曜 計6回 午前10時～正午

場 西ヶ原子どもセンター（西ヶ原1-41-3）

定 14人（抽選）

申 児童館・子どもセンターにある申込用紙（区HPからもダウンロードできます）に記入し郵送、直接持参または区HPの申込フォームで、9月1日（月）から10月24日（金）（必着）まで

※西ヶ原子どもセンターでも申込可

問先 〒114-8546（住所不要）出産・子育て支援担当課（区役所滝野川分庁舎3階2番） ☎（5948）6881

認証保育所及び認可外保育施設 保育料負担軽減補助金の上限金額を増額します

9月1日（月）からの認可保育所等の第1子無償化及び制度改正に伴い、保育料を以下の上限まで補助します。

●0歳～2歳児（課税・非課税問わず）
補助上限8万円／月
（補助上限6万7,000円／月からの増額）

●3歳～5歳児（課税・非課税問わず）
上限7万7,000円／月
（補助上限5万7,000円／月からの増額）

※補助上限には施設等利用費の補助額も含まれます。補助対象となる施設や契約時間等には条件があります。条件及び申請方法等は区HPをご覧ください。

問先 保育課私立保育園係 ☎（3908）1333 区HP

10月から中学生の 休日の地域クラブ活動が始まります

対 区立中学校及び義務教育学校（後期課程）に在籍する生徒のうち、参加を希望する生徒

日 土・日曜、祝日を中心に週1回、1回あたり3時間程度

種目 ①女子サッカー ②剣道 ③プログラミング

問先 生涯学習・学校地域連携課 ☎（3908）9323 区HP

離乳食講習会（10月）～みんなで食育・楽しく食育～

対 区内在住で令和7年2月～令和7年6月生まれの乳児の保護者（保育なし）

内 離乳食の始め方とすすめ方のポイント（お話と試食）

申 9月5日（金）午前9時から各開催日の4営業日前までに、右記コードで申込 **日場定問** 下表のとおり

区HP

日程	会場	定員（申込順）	問い合わせ先
16日（木） 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人	滝野川健康支援センター ☎（3915）0184
21日（火） 午後1時30分～3時	北区保健所2階講堂（東十条2-7-3）	20人	王子健康支援センター ☎（3919）7588
31日（金） 午後1時30分～3時	赤羽会館7階	24人	赤羽健康支援センター ☎（3903）6481

※お住まいの地域に関わらず、お申し込みください。

北区環境大学 動物園を体験学習！

対 区内在住の5歳から就学前のお子さん（2人1組） ※兄弟姉妹の同席不可

日 10月19日（日） 午前9時30分～11時

場 上野動物園（台東区上野公園9-83）

内 動物の脚の形と動物の暮らす環境との関係について学びます。「マイ絵本」も作ります。

師 上野動物園動物解説員、東京家政大学環境共生学科教員など **定** 20組（抽選）

申 10月8日（水）までに、右記コードで申込 **申込フォーム**

問 東京家政大学環境共生学科 **EM** kouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp

武器は「言葉」本の力を信じて！ 届けたい「北区ティーンズ・ビブリオバトル」参加者募集！

対発表者 …中学生から高校生相当年齢の方

観戦者 …本やビブリオバトルに興味のある方

日 10月5日（日） 午後2時～4時（予定）（観戦者の集合：2時35分～2時45分）

場 中央図書館3階ホール（十条台1-2-5）

内 発表者が本を紹介し、観戦者とディスカッションを行い、どの本が読みたくなったかを全員で投票し、最多票の「チャンプ本」を決めます。

持持物 発表者は紹介する本

師 社会教育士 木下通子氏

定発表者 …25人程度

申 発表者9月1日（月）から30日（火）までに、右記コードから申込

※観戦者は申込不要、直接会場へ

問 中央図書館事業係 ☎（5993）1125 図書館HP

令和8年度北区立中学校入学者向け説明会について

来年度区立中学校入学予定のお子さんと保護者を対象に、各中学校で説明会を実施します。なお日程は区HPに掲載します。※説明会の日程は変更になる場合があります。説明会について不明な点は、各中学校にお問い合わせください。

※小学校・義務教育学校の説明会については、令和8年1月下旬から実施予定です。

就学する学校について～北区は指定校制度です～

区では、就学すべき区立学校を住所地（住民基本台帳法の規定により届け出た住所）により指定する指定校制度をとっています。原則として、住所により定められた通学区域内の指定校に入学していただくことになります。通学区域については、区HPをご確認ください。

問 学校支援課学事係または各学校 ☎（3908）1541 区HP

病児・病後児保育の全施設に 病児保育ネット予約サービス「あずかるこちゃん」を導入します

10月1日（水）からスマートフォン等で簡単に病児・病後児保育の予約ができるようになります。保育課へ「北区病児・病後児保育利用登録申込書」を提出している利用者含め、予約は事前に病児保育ネット予約サービス「あずかるこちゃん」の利用登録が必要です。利用登録は、9月1日（月）から行えます。詳しくは区HPをご覧ください。

問先 保育課私立保育園係 ☎（3908）1333 区HP

子どもの高次脳機能障害専門相談～令和7年9月から、子どもの高次脳機能障害専門相談を開始します～

病気や事故、けがなどで脳に損傷を受けた後に、学校や家庭等で困っていませんか。高次脳機能障害は頭の病気（急性脳症・低酸素脳症・脳腫瘍など）や交通事故、けが（転落・脳しんとう等）による後遺症です。覚えられない、忘れる、集中できない、時間がかかる、段取りが悪い、すぐにキレる、疲れやすいなどの特徴があります。

対 区内在住、在勤、在学の子どもの高次脳機能障害でお困りの方（ご本人・家族・保育・教育関係者・障害福祉サービス支援機関の関係者等）

日 9月22日（月） 午前10時～正午

内 保健師、公認心理師、子どもの高次脳機能障害家族会代表者との面接

師 専修大学教授 岡村陽子氏

ハイリハキッズ・ジュニア代表 中村千穂氏

申 事前予約制（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） ☎（3905）7121 区HP

（月～金曜 午前9時～午後5時）

古民家年中行事「お月見行事～お月見団子を作って楽しもう～」

対 区内在住、在学の小学生（3年生以下は要送迎）

日 10月4日（土） 午前10時～午後0時30分

内 お月見団子作りとお月見行事に関する習わしなどの話を聞きます。

定 20人（抽選）

申 往復はがき（記入例参照。全員（2人まで）の住所・氏名（ふりがな）・学年、電話番号を記入）で、9月19日（金）（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



お月見行事の習わしを聞きます



お月見団子を作ります

滝野川文化センター区民講座「ベビーマッサージとふれあい遊び～赤ちゃんとの楽しい時間の過ごし方～」

対 区内在住、在勤の保護者とハイハイ前の赤ちゃん

日 10月7日・14日 各火曜 計2回 午前10時30分～11時30分

師 あそび発達インストラクター 坂田純世氏

定 10組20人（抽選）

費 20円 **申** 9月20日（土）までに、右記コードで申込 **申込フォーム**

問場 滝野川文化センター（西ヶ原1-23-3）（月曜、祝日休館） ☎（5394）1230

桐ヶ丘体育館 第3期キッズスポーツ教室

日 10月1日（水）～12月27日（土）

内 ①キッズ体操（4歳～小学2年生） ②小学生体操 ③キッズテニスクラス（4歳～小学2年生） ④キッズテニスクラス（小学3年生～6年生） ⑤小学生空手 ⑥キッズフットサル（4歳～小学2年生） ⑦小学生フットサル ⑧親子ヨガ ⑨ミライク（小学生）

対日定費 詳しくはHPをご覧ください。

申 9月23日（祝）までに、右記コードの申込フォームから申込

※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 桐ヶ丘体育館（赤羽台3-17-57） ☎（3908）2316 HP https://kita-tai.com/ 桐ヶ丘体育館HP

子どもの歯みがき教室（10月）

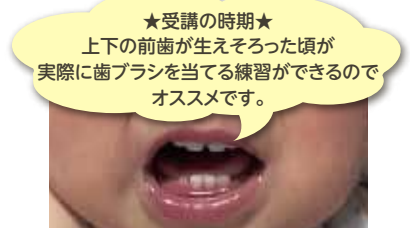
対 区内在住の上下の前歯が生えている1歳前後のお子さんと保護者

日場問 下表のとおり

内 歯科衛生士と一緒に個別で仕上げみがきの練習をします。

申 区HPで電子申請 区HP

日程	会場	問い合わせ先
21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
22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
30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



パパママ、リフレッシュしませんか マーブル育児交流会

北区地域づくり応援団事業

対 子どもと離れてゆっくりしたい、地域の情報を知りたいなど

日 9月6日、10月11日、11月1日・29日 各土曜 実施時間は右記コード参照

場 北とびあ9階第2和室（かわせみ） **定** 5～10人（託児については右記コード参照）

申 保護者のみの場合は開催日前日、託児ありの場合は10日前までに、右記コードで申込 北区発達保護者の会ブログ

問 北区発達保護者の会代表 石原 **EM** kitahatsu2024@gmail.com

つなぐ医療・福祉No.1

介護予防で元気はつつサロン

●**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9月17日（水） 午前10時～11時30分

場赤羽会館4階小ホール

内体力測定・筋力アップ体操

師介護予防運動指導員

定15人（申込順）

申9月3日（水）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

●**リズムカルに体を動かし呼吸循環機能の維持向上**

対赤羽西1～6丁目（5丁目の3～15を除く）、西が丘1～3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9月19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）

内椅子に座っての足踏み運動で有酸素運動を行い、呼吸循環器の機能改善を目指します。

師理学療法士 郷間加奈子氏

定30人（申込順）

申9月9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

薬のおはなし
～薬を正しく使って呼吸器疾患をコントロールしよう～

対ぜん息やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器疾患のある方、関心のある方

日9月29日（月） 午後2時～3時30分

場北とびあ7階第一研修室

内ぜん息・COPDの薬物療法、薬の効果、吸入薬の使い方などを学びます。

師北区薬剤師会所属薬剤師

定60人（先着順）

申当日、直接会場へ（質問のある方はお薬手帳・吸入薬をお持ちください）

問健康政策課公害保健係

☎（3908）9019

肢体不自由者
ピアサポートコミュニティ
～障害者の防災への支援について～

対区内在住、在勤、在学の肢体不自由の方

日9月27日（土） 午前10時～11時45分

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。今回は障害者へどのような支援があるのか勉強会、情報交換会を開催します。

定10人（申込順）

申9月25日（木）までに、ファクス、Eメール（記入例参照）または電話申込

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

EMpeernet@peernet.or.jp

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

日場下表のとおり

日程	会場	申込期間
9月19日（金）	北とびあ16階1602会議室	9月4日（木）～18日（木）
9月25日（木）	滝野川会館3階303集会室	9月10日（水）～24日（水）

【時間】いずれも午前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。
※ご予約いただいてもお待ちいただく可能性があります。

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。

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

定各60人（申込順）

申期間内に電話申込

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。



専門医による「呼吸器健康相談」

対区内在住の咳、痰、息切れなど呼吸器の症状でお悩みの18歳以上の方

日10月10日（金） 午後2時～4時30分

場北とびあ8階802会議室

師昭和大学名誉教授 田中一正氏

定7人（申込順）

申9月5日（金）午前10時から電話申込

問先健康政策課公害保健係

☎（3908）9019

地域の中高齢者を対象とした「エアロビクス教室」を開催します

主催 東洋大学 鈴木智子ゼミ
後援 北区

対区内在住、在勤、在学の方

①60歳～（易しいワラス）

②50歳～69歳（中級クラス）

日9月20日（土）

①午前10時～11時30分

②午後1時～2時30分

場東洋大学赤羽台キャンパスHELSP0 HUB-3アリーナ棟1階多目的室1（赤羽台1-7-11）

内東洋大学健康スポーツ科学部の学生が、エアロビクスを指導します。

定各50人（抽選）

申9月10日（水）までに、右記コードで申込

問東洋大学 鈴木智子

☎090（4364）7034

北区シニア連 楽しい健康講座
「笑いの力で心も体も健康に～100歳現役の秘訣～」

主催 北区シニアクラブ連合会
後援 北区

対区内在住の60歳以上の方

日9月25日（木） 午後1時30分～3時

場滝野川会館1階大ホール

内笑いヨガひとつで、脳トレも介護予防もOK。その理由を学びながら笑いヨガを体験します。

師日本笑いヨガ協会代表 高田佳子氏

定300人（申込順） **申**9月19日（金）までに、ファクス（記入例参照）または電話申込

問先北区シニアクラブ連合会

☎・FAX（3914）5194

健フェス!! 薬草鑑賞会

主催 （一社）北区薬剤師会
後援 北区

日9月21日（日） 午前10時～正午

場名主の滝公園（岸町1-15-25）
（集合場所：名主の滝公園正面入り口）

内日本大学薬学部松崎教授のお話と共に滝と池のある情景を散策してください。

師日本大学薬学部生薬学教授 松崎桂一氏

定50人（申込順）

申9月15日（祝）までに、右記コードの申込フォームで申込

問（一社）北区薬剤師会

☎（3914）5171



申込フォーム

中央公園文化センター講座

①区民講座「篠原演芸場と北区十条の町」

対区内在住、在勤、在学の方

日10月7日火 午後1時30分～3時…篠原演芸場の歴史と大衆劇について解説を聞き澤村蓮氏による舞踊を観ます。

14日火 正午～午後3時…篠原演芸場で観劇 ※詳しくは7日説明

師（一社）日本文化大衆演劇協会代表理事 篠原正浩氏

【協力】章劇座長 澤村 蓮氏 **定**30人（抽選） **費**2,110円

②区民講座「外国人との共生社会を目指そう！にほんごボランティア養成講座～初級コース～」

対区内在住、在勤、在学の日本語ボランティアを始めたいと思っている方で、原則全回参加できる方

日10月11日～11月15日 毎週土曜 計6回

午前10時～正午

内日本語ボランティアとしての基礎知識を学びます。

師北区日本語教室講師 山口閑子氏 **定**20人（抽選）

③PC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10月9日木 午後2時～4時

内ミニセミナー「わかった!」が止まらない!Excelの基本操作マスターPart1 **師**加賀千秋氏

定12人（抽選） **費**2,000円

=以下、①～③共通=

申①9月25日（木）、②③10月1日（水）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

申込フォーム

申込フォーム

申込フォーム

滝野川文化センター 「学びスタートday・学習体験会 ～新しい学びを始めてみませんか～」 参加者募集

対日内定費下表のとおり **申**はがき、ファクス（記入例参照。希望プログラム名も記入）、電話または直接窓口で申込締切日（必着）まで

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 **FAX**（5394）1231

過去の様子

No.	プログラム名・対象	日程	定員（抽選）	費用	締切（必着）
①	中高年男性の料理づくり体験～初心者歓迎～ 対 区内在住、在勤の60歳以上の男性	10月14日（火） 午前9時30分～正午	5人	無料	9月25日（木）
②	フラカヒコ（古典フラ）を学ぼう 対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の女性	10月14日（火） 午後3時～4時	15人	無料	
③	自分だけの銀のアクセサリーを作りましょう 対 区内在住、在勤の20歳以上の方	10月15日（水） 午後1時～3時	5人	2,500円程度	
④	自宅で作るタンタンめん 対 区内在住、在勤の男性	10月25日（土） 午前9時～正午	10人	500円	10月3日（金）

住めば、北区。

北区HP

エクス X(旧ツイッター)

現在)	前月比	日本人人口	332,843	57増
6,013	363増	男	165,058	27増
2,231	459増	女	167,785	30増
37,272 (10.1%)		外国人人口	34,388	402増
246,261 (67.1%)		男	17,484	206増
83,698 (22.8%)		女	16,904	196増