

主 な 内 容

- 情報の泉……………2～4面
- トップアスリートのまち・北区……3面
- つながる医療・福祉No.1……………4面
- 子どもの幸せNo.1……………4面

ともに生きる地域社会をめざして

12月3日～9日は障害者週間です

「障害者週間〔12月3日(水)～9日(火)〕」は、区民の皆さんの間に
広く障害や障害のある人の福祉についての関心と理解を深めるとともに、
障害のある人が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に
参加する意欲を高めることを目的としている一週間です。



あいアイ工房



たばた福祉作業所

第43回北区障害者作品展 ～見て作って楽しもう～

日 12月6日(土) 午前10時～午後4時

区内の障害者団体・施設が、手作りの個性豊かな作品を展
示・販売します。福祉体験コーナーやイベント等もあります。

個人参加作品は、2階展示棚で6日(土)から25日(木)まで
展示します。

※HPへの展示は、6日(土)から令和7年度作品
に順次更新します。

問 場 障害者福祉センター(中十条1-2-18)

☎(3905)7121 FAX(3905)7116



区HP



赤羽西福祉工房



障害者福祉センター支援係



あすなろ福祉園

喫茶「ふれあい」ご利用ください

日 12月6日(土) 及び毎週月～金曜

(12月6日(土)のみ)

午前10時15分～午後4時(オーダーは3時45分まで)

(通常営業時)

午前10時30分～午後4時15分(オーダーは4時まで)

場 障害者福祉センター2階

問 北区障害者団体連合会 ☎(3905)7140

障害のある方々による手作り雑貨・食品販売 「障害者週間ふれあいマルシェ」

日 11月27日(木)～12月5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

先 障害福祉課障害福祉係

☎(3908)9085

FAX(3908)5344



区HP



昨年の様子

障害者週間記念講演会

日 12月6日(土) 午前10時30分～11時30分(10時受付開始)

場 十条台ふれあい館第1ホール(中十条1-2-18)

内 デフアスリートが語る、東京2025デフリンピックの
舞台裏

師 デフリンピック3大会連続出場 山田真樹氏

定 50人(先着順)

申 当日、直接会場へ

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

☎(5390)1134



区HP



山田真樹氏

かなこらむ ～今月の一文字～ No. 29

今月は

超

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。

～「超える」で拓く、北区の未来～

人それぞれが持つ特性や障害、違いを受け入れ、つながり支え合う
事で、一人での限界を「超え」未来への可能性が大きく広がります。

区ではみんなで一緒に作るふるさと北区区民まつりや、福祉ボラン
ティアの活動支援など、様々な区民がつながる環境づくりや、相談で
きる取組みを行っています。

北区が目指す「きたいを超える東京北区」。みんなで「超える」を
創っていきませんか!



区長室はこちら

東京都北区長 やまだ 加奈子





第4回 北区議会定例会

日内

11月25日(火) 本会議
26日(水) 本会議
28日(金) 区民生活委員会
建設委員会
12月 1日(月) 健康福祉委員会
文教委員会
2日(火) 企画総務委員会
4日(木) 議会運営委員会
5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

◆北都税事務所からのお知らせ
11月は個人事業税第2期分の納期です

12月1日(月)までにお納めください。納付される際は、キャッシュレス納税(口座振替、スマートフォン決済アプリによる納付、クレジットカード納付等)をぜひご利用ください。また、減免の申請も受け付けていますので、詳しくは主税局HPをご確認ください。

問(都税の支払い方法について)
北都税事務所 ☎(3908)1171
(個人事業税・減免制度について)
荒川都税事務所事業税課個人事業税班
(北区の個人事業税を所管)
☎(3802)8114

都税の支払い方法

減免制度

◆11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病は、初期には自覚症状はほとんどありませんが、進行すると血管が傷つくことにより動脈硬化が進み、脳卒中や虚血性心疾患等を発症しやすくなります。また三大合併症として糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病性腎症があり、失明や透析につながることもあります。

予防には、運動や食事など日々の生活習慣を見直して適正体重を維持すること、年に1度は健診等を受診して自分の血糖値を確認することがとても大切です。

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
[健康診査に関すること]
健康政策課健康政策係
☎(3908)9016

区HP

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

◆王子税務署からのお知らせ

●源泉所得税はキャッシュレス納付で
お手持ちのスマートフォンやタブレット端末などからe-Taxを利用して納付することができます。

源泉所得税キャッシュレス納付体験コーナー

源泉所得税の納税手続

●いいね!!e-年調
年末調整手続を電子化すると、給与の支払者には関係書類の配布や回収が、従業員には手書きでの書類作成が不要となるなどのメリットがあります。

年末調整手続の電子化に向けた取組について

年末調整がよくわかるページ

●税理士による相続税無料相談会
日11月26日(水) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分
場北とびあ8階805会議室
申電話申込
問先東京税理士会王子支部事務局
☎(5390)1213

◆ノロウイルス食中毒にご注意ください

[予防方法]
●石けんを使い、よく手を洗う
調理前、食事前、トイレに行ったあとは、手を洗いましょう。水の勢いを利用し、洗い流すことが非常に効果的です。
●よく加熱する
食品の中心部までよく加熱しましょう。
●消毒の徹底
まな板や包丁などの調理器具は、洗剤で十分に洗浄後、煮沸するか次亜塩素酸ナトリウムなどで消毒しましょう。
●調理をする人の健康管理
おう吐、下痢などの症状がある場合は、可能な限り、調理は控えましょう。
問北区保健所生活衛生課食品衛生
☎(3919)0726

◆受験生チャレンジ支援貸付事業

対 中学3年生、高校3年生などのお子さんを扶養する方
内 受験料や学習塾などの受講費用を無利子で貸付します(高校・大学に入学した場合に、申請することにより返済免除になることがあります)。

申 令和8年1月30日(金)までに、電話予約後、直接窓口で申込
※対象者の条件や貸付限度額などについてはHPをご覧ください。 東京都HP

問 先 北区社会福祉協議会 受験生チャレンジ担当(岸町1-6-17)
☎(3907)9494

過去の様子

◆王子納税者支援センター

所得税申告について、お早目のご準備をお勧めします

マイホームの購入や不動産を売却された場合などの所得税申告は、用意しなければならない書類も多く、複雑になることがあります。令和7年中に臨時的な収支があった方は、関係窓口が混み合う年明けを待たずに、お早目に所得税申告の準備を始めることをお勧めします。

常設の無料税務相談窓口を設けています。

日 月～金曜 午後1時～4時(要予約)
場 北とびあ12階王子納税者支援センター
申 電話申込
問 先 東京税理士会王子支部
☎(5390)1213
HP <https://www.tax-oji.com>

◆司法書士による無料相談会

後援 北区

成年後見制度・相続・遺言等相談会

日 11月27日(木) 午後6時～9時
場 赤羽会館4階第4・5・6集会室
内 成年後見制度、相続、遺言、登記に関する相談など。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 11月26日(水)までに電話申込
問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 片桐
☎(6903)5955

募集

◆友愛ホームサービス「サポートスタッフ」募集説明会

対 18歳以上の方(高校生を除く)
[活動内容] 掃除、調理、買物代行、外出・通院付添など
※家事支援は自宅で行う程度
[費用弁償] 1時間900円

日 説明会 ①12月3日(水) ②4日(木) ③5日(金) いずれも午前10時～11時
場 ①赤羽会館第5集会室
②滝野川会館304集会室
③岸町ふれあい館第1集会室(岸町1-6-17)
定 各15人程度(申込順)
申 各回前日までに電話申込
問 先 北区社会福祉協議会 友愛ホームサービス ☎(3907)9492

◆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 12月7日(日) 午前9時～午後3時
※雨天の場合は14日(日)に延期
[出店数] 50店(抽選)
[出店料] 1,650円(2.5m×2.5m 会場レイアウトにより変動あり)
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)、HPまたは電話で、11月21日(金)(当日消印有効)まで 推進ネットワークHP
問 先 〒333-0865 埼玉県川口市伊刈850-22 NPO法人フリーマーケット推進ネットワーク事務局
☎048(268)8711

講座・催し

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「“带状疱疹”～症状・治療・後遺症や定期接種となった2種類のワクチンについて～」
日 12月13日(土)
午前11時～午後0時30分
師 皮膚科医師 松本孝平氏
定 30人(抽選)
申込フォーム

②区民協働講座「初めての人のための写真講座」
対 区内在住、在勤、在学の15歳以上の方
※15歳以下は保護者同伴
日 12月14日(日)
午後1時30分～2時30分
師 フォトグラファー やまかわけんいち氏、フォト集団写励人代表 両角文雄氏
定 15人(抽選)
申込フォーム

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 12月18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!Wordの基本操作マスター編
師 加賀千秋氏
定 12人(抽選)
費 2,000円
=以下、①～③共通=
申 12月3日(水)までに、上記コード、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

◆滝野川文化センター区民講座「とり肉安全クッキング～ナポレオンの鶏料理マレンゴ風ほか～」

対 区内在住、在勤、在学の20歳以上の方
日 12月21日(日) 午前10時～午後1時30分
師 管理栄養士 田口道子氏
[協賛] 東京都食鳥肉販売業生活衛生同業組合
定 20人(抽選)
費 10円
申 往復はがき(記入例参照)で、12月4日(木)(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



◆北区自立支援協議会

日 12月8日(月) 午後2時～4時
場 区役所第一庁舎4階第二委員会室
内 区の障害者に関する施策の検討など
申 傍聴希望の方は、12月7日(日)までに、Eメール(記入例参照)、電話または右記コードで申込
問 先 障害福祉課障害福祉係
☎(3908)9085
EM s-fukushi-ka@city.kita.lg.jp

申込フォーム

◆北区コミュニティビジネス創業支援ネットワークセミナー

●北区で開業したい!脱サラ先輩セミナー
対 北区で独立開業・副業などしたい方
日 11月22日(土) 午後2時～4時
場 赤羽イノベーションサイト
(赤羽1-67-62)
師 ㈱さくら総合福祉代表取締役
張原正義氏 定 15人(申込順)
申 11月20日(木)午後6時ま
でに、Eメール(記入例参照)ま
たは右記コードで申込
問 先 ㈱さくら総合福祉
☎(6903)3782 申込フォーム
EMinfo@sakura-sf.com



申込フォーム

●いどりカルテでコミュニティビジネスの種を見つけよう!
対 区内在住または北区で創業・起業を検討中の方
日 12月10日(水) 午前10時～11時30分
場 リノア北赤羽つながるば.(浮間1-3-1)
師 NPO法人彩結び 佐野愛子氏、
鈴木あやみ氏 定 12人(申込順)
申 12月8日(月)までに、Eメール(記入例参照)または右記コードで申込
問 先 NPO法人彩結び
EMinfo@iromusubi.com 申込フォーム



申込フォーム

◆北区コミュニティビジネス交流会

対 コミュニティビジネスに興味がある、または起業を検討している方、コミュニティビジネス事業者
日 12月5日(金) 午後7時～9時 場 北とぴあ16階1601会議室
内 区内で地域に根ざして活躍する先輩事業者や団体約10事業者が集まり、交流会を開催します。
師 北区コミュニティビジネス創業支援ネットワークアドバイザーほか
定 50人(申込順)
申 12月3日(水)までに、区HPの申込フォームで申込
問 産業振興課経営支援係
☎(5390)1237 区HP



区HP

◆災害ボランティア養成講座【一般編】～あなたにもできることがある～

対 以下、①～④をすべて満たす中学生以上の方 ※18歳未満の方は保護者承諾書必須
①地域災害おたすけ隊登録制度へ登録できる方
②災害ボランティア活動や北区災害ボランティアセンターの設置・運営支援に理解と意欲がある方
③防災・災害関連の研修等に可能な範囲で参加できる方
④メールが使える方
日 12月13日(土) 午後2時～4時
場 北とぴあ4階会議室
内 体力が必要な活動だけではなく、ご自身の特技や趣味を活かした活動も被災地では求められています。さまざまな活動や、今、被災地で求められていること、知ったことを北区でも活かすためにも、本講座を受講して“地域災害おたすけ隊”に登録しませんか。
定 5人(定員になり次第締切)
申 Eメール(記入例参照。Eメールアドレス、災害ボランティア活動経験及びボランティア保険天災Aプラン加入の有無(活動経験有の場合は内容)、受講理由も記入)、電話または直接窓口で申込
問 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
EMplaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp



ボランティアぶらざHP

北区ニュースは区の施設・駅広報スタンド・赤羽郵便局・王子郵便局・ファミリーマート(一部店舗を除く)・マルエツ田端・マルエツプチ上中里店・イオンスタイル赤羽に置いてありますので、ご利用ください。

◆「旧松澤家住宅」古民家解説会

日 11月29日(土)
[1回目] 午前10時30分～11時30分
[2回目] 午後1時30分～2時30分
※各回同内容
場 北区ふるさと農家体験館
(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内)
内 普段は非公開の屋根裏もご案内します。
問 北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

◆北区飛鳥山博物館講座「考古資料を見て学ぶ4」

日 12月13日(土) 午後2時～3時30分
内 普段は見られない収蔵された考古資料を実際に見て、楽しみながら学びます。
師 同館学芸員
定 24人(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、11月27日(木)(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(月曜休館)
☎(3916)1133



申込フォーム

◆歴史講演会「見えない水路を辿る～北区の暗渠～」2回連続講座

対 中学生以上の方
※両日とも参加できる方
日 1回目…[入門編] 12月20日(土)
2回目…[応用編] 令和8年2月21日(土)
計2回 いずれも午後2時～4時
場 中央図書館3階ホール
内 「谷田橋」「姥ヶ橋」、橋はあるのに川はどこなのか。かつて区内に流れていた川や水路の痕跡を辿り、そこにあった生活に思いを馳せてみませんか。
[企画・運営] 北区図書館活動区民の会
師 暗渠マニアックス(高山英男氏・吉村 生氏)
定 40人(抽選) ※応募者多数の場合、区内在住、在勤、在学の方を優先
申 往復はがき(記入例参照)または申込フォームで、12月2日(火)(必着)まで
※視覚障害のある方は電話申込可
※聴覚障害のある方はファクス申込可
※障害のある方で付添いを必要としている方は付添人1人のみ可(申込の際にその旨ご記入ください)。
※会場にはヒアリンググループ補聴援助システムが設置されています。
問 先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館
☎(5993)1125 FAX(5993)1044



耳マーク



申込フォーム

◆エコベルデみどりの教室 北区の自然素材でお正月飾りをつくろう

対 区内在住、在勤、在学、在園の5歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)
日 12月20日(土) 午前10時～11時30分
定 20人(抽選) 費 300円
申 往復はがき(記入例参照)または「エコベルデブログ」内の申込フォームで、12月10日(水)(必着)まで
問 場 先 〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(月・火曜休館) ☎(3913)8340
HP <https://ecoverde.exblog.jp/>



エコベルデブログ

◆赤羽会館カルチャー企画 フラワーアレンジメント講座恒例「古典としなやかなしめ飾り」

日 12月20日(土) 午後1時30分～4時30分(1時受付開始)
※小さなお正月Arrangementは3時30分から
場 赤羽会館4階小ホール
内 受講された方はご希望で小さなお正月Arrangementにご参加いただけます。
師 花教室kapua主催 馬場まゆみ氏
定 20人(申込順)
費 しめ飾り5,000円
小さなお正月Arrangement2,000円
申 11月10日(月)から12月13日(土)までに、電話または直接窓口で申込
問 先 赤羽会館カルチャー企画 村田
☎(3901)8121

◆これってパワハラ?と悩んだときの法的知識と相談のコツ

共催 北区
対 労働者
日 12月12日(金)・17日(水) 午後1時～3時
場 東京都労働相談情報センター池袋事務所3階セミナー室(豊島区東池袋4-23-9)
内 パワハラに関する法的知識と相談のコツを解説します。終了後、希望制の個別相談会も行います。
師 弁護士 笹山尚人氏
定 70人(申込順)
申 電話または右記コードで申込 ※手話は事前申込制。申込締切日は電話またはWebでご確認ください。
問 先 東京都労働相談情報センター池袋事務所 ☎(5954)6501



申込フォーム

◆北区担い手みらい塾2025

共催 東京商工会議所北支部
第8回北区担い手みらい塾2025
対 区内在住、在勤、在学の方
日 12月10日(水) 午後6時から
場 北とぴあ14階カナリアホール
内 [テーマ] 民間と行政の連携のまちづくり
※テーマは変更する場合があります。
師 (一社)RCF代表理事 藤沢 烈氏
定 10人(申込順)
申 傍聴希望の方は、12月5日(金)までに右記コードで申込
問 産業振興課産業振興係
☎(5390)1234 区HP



区HP

◆空き家セミナー&個別相談会

共催 北区
日 11月30日(日)
セミナー…午後1時30分～3時
個別相談会…午後1時30分～4時30分
場 荒川区役所北庁舎(荒川区荒川2-11-1)
セミナー…1階会議室
個別相談会…1階会議室・2階会議室
内 東京都主催・北区・荒川区共催。空き家問題や適正管理の重要性、相続に関する対策等を知り、親が子どもたちにどう遺すか、どのような対策があるのかを理解し、自宅・実家の将来を考えます。
師 NPO法人空家・空地管理センター代表理事 上田真一氏
定 セミナー…20人
個別相談会…20組(いずれも申込順)
申 電話申込
問 先 東京都空き家ワンストップ相談窓口
☎0120(776)735



東京都HP

トップアスリートのまち・北区

デフリンピック パブリックビューイング+応援コンサート

日 11月20日(木) 午前9時～正午

場 北とぴあ1階ロビー
内 東京2025デフリンピック卓球男女シングルのパブリックビューイングにあわせて、アーティストたちによる応援コンサートを行います。
師 北区版アーティストバンク 五月女凱昂(剣詩舞)、いろはniもくご(木管五重奏)



五月女凱昂



いろはniもくご

定 30人程度(申込順)
※お席をご用意しますので、できる限り事前にお申し込みください。
当日の参加も可能です。
申 11月20日(木)までに、区HPの申込フォームで申込



区HP

「第8回みんなの卓球大会」参加者募集

主催 (一社)日本障がい者卓球協会 共催 北区

日 12月20日(土) 午前9時45分から(9時受付開始)

場 赤羽体育館メインアリーナ(志茂3-46-16)
内 卓球経験や障害の有無に関わらず参加できる卓球大会です。



前回の様子

[種目] ①男女シングルス ②車いす卓球
※①はレベル別に試合を行うため、HP掲載の大会要項にある「競技種目」をよく確認してお申し込みください。
②は健康者も車いすでプレー(貸出用車いす有)
その他:看護師の配置あり
定 300人(申込順)
費 ①1,000円 ※当日受付で現金で支払い ②無料
申 12月8日(月)までに、区HPの申込フォームで申込



区HP

=以下、共通=

問 スポーツ推進課トップアスリートのまち推進係 ☎(5390)1136

講座・催し

◆北管ネット
「北区マンションセミナー」

後援 北区

日 11月30日（日） 午後2時から
場 東田端地域振興室2階会議室（東田端1-12-14）
内 「この先どうなるマンション管理費・修繕積立金どうしたら良いか？」
師 江田総合設備㈱マンション 北区マンション管理組合ネットワークHP
管理組合建物管理課
木原未来氏 定40人（申込順）
申 11月30日（日）までに、ファクス、Eメール（記入例参照）または電話申込
問先 NPO法人北区マンション管理組合ネットワーク事務局 担当小川
☎（3893）9792 FAX（3893）9793
HP <http://www.kitakan.in/>
EM kitakannet@aol.com



◆楽しい北区雑学大学
～講座と古箏コンサート～

後援 北区文化振興財団

日 11月15日（土） 午後2時～4時30分
場 王子小学校王子ホール
内 「子供たちの年金と節税対策」ほか
師 社労士 青木宏道氏、奏者 王 敏氏
定40人（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

スポーツ

◆桐ヶ丘体育館
第4期スポーツ教室

日 令和8年1月5日～3月31日
内 ヨガ・フラダンス・ピラティス・ZUMBA®など16種類。硬式テニス教室4種類。子どもスポーツ教室7種類。
※詳しくはHPまたは右記コードをご覧ください。
申 往復はがき（記入例参照）またはHPで、12月22日（月）（当日消印有効）まで
※1通につき1教室。定員を超えた場合抽選実施。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/>



つなぐ医療・福祉No.1

認知症について知ろう
～認知症サポーター養成講座～

対 区内在住、在勤の方
日 12月9日（火） 午後2時～3時30分（1時30分受付開始）
場 志茂ふれあい館1階ABホール（志茂1-34-17）
内 認知症の特徴や認知症の方の接し方などを学びます。受講者にはオレンジカードをお渡しします。 定25人（申込順）
申 11月17日（月）午前10時から電話申込
問 先 みずべの苑高齢者あんしんセンター ☎（5941）6722

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 12月5日～26日 毎週金曜 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 滝野川会館第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紹介
[3回目] 情報収集方法
[4回目] 申請・決済方法
定20人（抽選）
申 11月28日（金）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）または電話申込
※教室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業事務局
☎（6374）7746〔月～金曜（祝日を除く）午前9時～午後5時〕
FAX（6386）1038

介護予防講演会
「フレイル予防は毎日のおいしい食卓から～買い物のコツから献立まで～」

対 区内在住の方
日 12月11日（木） 午前10時～11時30分（9時30分開場）
場 北とびあ13階飛鳥ホール
内 フレイル予防に欠かせない食事と栄養についての講演会 ※手話通訳あり
師 おむすびキッチン認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士 瀧 真奈美氏
定100人（申込順）
申 11月11日（火）から28日（金）までに、右記コードで申込
※手話通訳の希望の有無も記入
問 長寿支援課 申込フォーム
☎（3908）9017



令和7年度北区認知症介護はじめて講座～今、困っていませんか？～

対 区内在住で認知症のある方の介護を始めて間もない方
日 内 師 下表のとおり

	日程	内容・講師
第1回	12月15日（月）	【講座】認知症について理解しよう 認知症の症状と病気の理解 【講師】オレンジはつとクリニック医師 田辺幸子氏
第2回	12月22日（月）	【講座】認知症のある人と家族のこころ 【講師】臨床心理士 浅見大紀氏 ～交流の時間もあります～

【時間】午前10時30分～正午
場 北とびあ7階第二研修室
定 各回30人（申込順） ※予約制
申 11月17日（月）午前9時から12月5日（金）までに、右記コードで申込
※2回連続での参加を基本としますが、1回のみ参加も可能です。第1回のみ後日YouTube配信予定
問 長寿支援課
☎（3908）9017



インナーマッスルに効く！
ベリーダンス体験&鑑賞会

対 区内在住の60歳以上の方
※利用の際には登録をお願いします（マイナンバーカード、健康保険証などの身分証明書をお持ちください）。
日 12月7日（日） 午後1時～2時15分
場 滝野川東区民センター3階A・Bホール（滝野川11-46-7）
内 簡単なストレッチ、ベリーダンス体験、講師が2～3曲披露します。
師 島田理恵氏 定30人（抽選）
申 11月11日（火）から28日（金）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
※当選発表は11月30日（日）午前10時以降に館内、HPに掲載します。
問 先 滝野川老人いこいの家（滝野川11-46-7）
☎（3915）5545
FAX（3915）5615
EM takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp



滝野川老人いこいの家HP

マンション管理員の体験・面接会

対 求職者
日 11月27日（木） 午後1時30分～3時30分
※希望者は面接も受け付けます（1人15分程度。申込順）。
当日ご相談ください。
申 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
問 場 先 いきがい活動センターきらりあ北（王子5-2-5-101）
☎（5390）2220
FAX（5390）2233
EM kitaku-ikigai@foryou.or.jp



きらりあ北HP

第23回日本医科大学付属病院
糖尿病週間

後援 北区

日 11月13日（木）～15日（土） 午前10時～午後3時 ※15日のみ10時～正午
場 日本医科大学付属病院本館2階正面玄関前（文京区千駄木1-1-5）
内 各種測定サービス（血糖・血圧）、各医療職種による個別相談窓口、糖尿病に関する情報提供
申 当日、直接会場へ
問 日本医科大学付属病院医療連携部門
☎（3822）2131

子どもの幸せNo.1

中央公園文化センター子ども講座
「3Dスペースツアーへ出発！
親子で学ぶ星と宇宙～冬の星座と太陽系～」

対 区内在住、在学の小学生と保護者
日 11月30日（日） 午後2時～3時20分
師 サイエンスコンサルタント 福原将之氏
定15組（抽選） ※1組3人まで
費200円
申 往復はがき（記入例参照）で、11月19日（水）（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

消しゴムすたんぷで
手づくり絵本を作ろう！

対 区内在住の小学1年生～4年生と保護者（保護者1人につき子ども2人まで）
日 12月7日（日） 午後1時30分～4時
場 中央図書館3階ホール（十条台1-2-5）
内 子どもが自由に発想を膨らませ、こちらで用意した版画家作成の消しゴムすたんぷを押していくなかで心の中にあるおはなしを作りませんか。テーマは「動物」です。完成した絵本の発表会をしますので、家族の方は、ぜひご参加ください。
【持ち物】鉛筆（B、2B）、雑巾2枚、雑誌等（すたんぷ台として）、ノート、ウェットティッシュ、ティッシュ
師 版画家 猫野ぺすか氏
定12組（抽選）
申 11月22日（土）までに、右記コードで申込
問 中央図書館事業係
☎（5993）1125



申込フォーム

あつまれ！冬のあすかやま博物館
～お正月準備編～
福笑いをつくってあそぼう！

対 3歳～小学3年生までと保護者
日 12月14日（日） 午前10時30分～正午
内 博物館オリジナルパーツの福笑いをつくって、昔遊びを体験する講座です（工作にはハサミを使用します）。
師 同館学芸員
定8組（抽選）
※1組最大5人まで、家族の同伴可
費 キット1セットあたり100円
申 往復はがき（記入例参照）または電子申請で、12月2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



申込フォーム

KITAKUスーパーサイエンス
スクール
「第23回中学生ロボットコンテスト」
（荒川区との共催事業）

対 区内在住、在学の中学1・2年生（他に荒川区中学生も参加）
日 12月26日（金）・27日（土）、令和8年1月10日（土）・11日（日）・18日（日） 午後1時30分～4時30分
※1月11日（日）・18日（日）は午前9時30分～午後4時30分
場 都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス（荒川区南千住8-17-1）
内 チームを組んでオリジナルのロボットを製作し、他チームのロボットと対戦します。
※講習及び大会の様子は、ケーブルTV等で一部放映される予定です。
師 産業技術高等専門学校ロボット研究同好会
定20人程度（抽選）
費1,000円
申 12月5日（金）までに、右記コードで申込
問 生涯学習・学校地域連携課
☎（3908）9323



申込フォーム
（11月11日公開予定）

BEYOND_K
きたいを超える東京北区

北区HP

LINE

X(旧ツイッター)

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

●11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: 簡単に効果絶大!北区ご近所体操
正午・午後8時・10時: 北区の団地物語～桐ヶ丘・赤羽台～
問 シティブランディング戦略課 ☎（3908）1364