

| 主な内容                             |      |
|----------------------------------|------|
| ●不合理な税制改正～特別区の貴重な財源が一方的に奪われています～ | 3面   |
| ●「誰か」のことじゃない。第77回人権週間            | 4面   |
| ●子どもの幸せNo.1                      | 5面   |
| ●情報の泉                            | 6～7面 |
| ●つながる医療・福祉No.1                   | 8面   |



## こんにちは！ 高齢者あんしんセンターです（地域包括支援センター）

高齢者の皆さんが住みなれたまちで自分らしく安心して暮らし続けられるように、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から専門職が連携して総合的に支援する窓口です。



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」



東京都北区  
高齢者あんしんセンター

### こんな相談に応じています

- 介護、医療、心身の健康に関する相談**
  - 介護保険の申請、介護についてのお悩み相談
  - 高齢者福祉事業（見守り・緊急通報システムなど）の申請受付など
- 認知症に関する相談**
  - もの忘れが気になる
  - 介護者や本人同士で情報交換をしたい
- 高齢者の権利擁護に関する相談**
  - 成年後見制度の紹介、高齢者虐待の早期発見・対応、消費者被害の相談など

## 地域での見守りや高齢者の社会参加、介護予防の通いの場などもご相談ください

### 生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターは社会福祉協議会と高齢者あんしんセンターで活躍しています。今年は「気軽につどえつながる場」をテーマに地域の皆さんが話し合える場を設け、町内にあったらいいなと思う「場」の実現に向けて活動していきます。



### 家族介護者教室

介護者が介護や心身の健康づくりについて学んだり、介護者同士の交流を通じて、介護による負担の軽減を図ります。ストレッチや終活講座なども行っています。介護の悩みを専門家や介護者同士で話してみませんか。



他にも健康づくりや趣味活動、気軽におしゃべりする場所など、地域にはさまざまな活動やつどいの場がありますので、まずはご相談ください。

**問先** 各高齢者あんしんセンター

### 東京都北区高齢者あんしんセンター担当地域一覧（令和7年9月1日現在）

**【利用時間】** 午前9時～午後6時 **【休業日】** 日曜、年末年始

| 名称       | 所在地                                                  | 電話番号・FAX番号                | 担当地域                                                                                 |
|----------|------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 十条台      | 中十条1-2-18 障害者福祉センター4階                                | ☎(5948)5630 FAX(3906)6610 | 王子本町1～3丁目、中十条1～4丁目、岸町1～2丁目、十条台1丁目、上十条1丁目                                             |
| 王子光照苑    | 王子3-3-1 王子光照苑内                                       | ☎(3927)8899 FAX(5902)7667 | 王子1～6丁目、北区豊島1丁目                                                                      |
| 豊島       | 北区豊島3-27-22 豊島区民センター1階                               | ☎(6903)2712 FAX(6903)2707 | 北区豊島2～8丁目                                                                            |
| 十条       | 上十条3-1-25 帝京大学4号館1階 ※令和7年度末までに上十条区民センター3階へ移転予定       | ☎(5948)9981 FAX(5948)9982 | 上十条2～5丁目、十条仲原1～4丁目、十条台2丁目                                                            |
| 東十条・神谷   | 東十条3-2-3-101 東十条グリーンハイツ1階                            | ☎(6908)4711 FAX(5390)0122 | 東十条1～6丁目、神谷1～3丁目                                                                     |
| 西が丘園     | 西が丘3-16-27 特別養護老人ホームウエルガーデン 西が丘園内                    | ☎(5924)7715 FAX(5924)7712 | 赤羽西1～6丁目(5丁目3～15を除く)、西が丘1～3丁目                                                        |
| みずべの苑    | 志茂3-13-5 信濃ビル1階                                      | ☎(5941)6722 FAX(5941)6723 | 志茂1～5丁目                                                                              |
| 赤羽       | 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階                                     | ☎(3903)4167 FAX(3903)4257 | 岩淵町、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                                   |
| 赤羽北      | 赤羽北2-25-8 アクトピア北赤羽六番館 赤羽北区民センター3階                    | ☎(5948)5940 FAX(5948)5941 | 赤羽北1～2丁目、赤羽北3丁目(1～2、6～15)、赤羽台4丁目2～15、17(9、25～65)、18、19、赤羽3丁目5(1、13～15)、6(10～26)、7～29 |
| 浮間       | 浮間2-10-2 浮間区民センター1階                                  | ☎(3558)3689 FAX(3558)7988 | 浮間1～5丁目                                                                              |
| 桐ヶ丘やまぶき荘 | 桐ヶ丘1-16-27-102 桐ヶ丘児童館内 ※大規模改修工事のため仮移転中(令和9年2月末までの予定) | ☎(5948)6517 FAX(5948)6518 | 桐ヶ丘1～2丁目、赤羽北3丁目3～5、16～27、赤羽台1～3丁目、4丁目1、16、17(1～8、10～24、66、68)、赤羽西5丁目3～15             |
| 滝野川西     | 滝野川6-21-25 滝野川西区民センター1階                              | ☎(6903)4015 FAX(6903)4016 | 滝野川3～7丁目                                                                             |
| 飛鳥晴山苑    | 西ヶ原4-51-1 特別養護老人ホーム飛鳥晴山苑内                            | ☎(3940)9175 FAX(3940)9176 | 滝野川1～2丁目、西ヶ原2～4丁目                                                                    |
| 滝野川はくちょう | 田端3-18-24 介護老人保健施設はくちょう内                             | ☎(3822)6080 FAX(3822)6081 | 西ヶ原1丁目、上中里1丁目、中里1～3丁目、田端1～6丁目                                                        |
| 昭和町・堀船   | 昭和町3-10-7 昭和町区民センター1階                                | ☎(6807)6961 FAX(3810)6221 | 堀船1～4丁目、上中里2～3丁目、昭和町1～3丁目、栄町                                                         |
| 新町光陽苑    | 田端新町2-27-16 特別養護老人ホーム新町光陽苑内                          | ☎(5855)1219 FAX(5855)1217 | 田端新町1～3丁目、東田端1～2丁目                                                                   |

※各所とも上記名称の後に「高齢者あんしんセンター」がつきますが、紙面の都合上省略しています。

### 高齢者総合相談窓口（介護保険の申請や高齢者福祉サービスの申請受付）

| 名称          | 所在地                     | 電話番号・FAX番号                | 【利用時間】 午前8時30分～午後5時<br>【休業日】 土・日曜、祝日、年末年始 |
|-------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|
| 高齢福祉課 高齢相談係 | 王子本町1-15-22 区役所第一庁舎1階9番 | ☎(3908)9083 FAX(3908)1229 |                                           |



安全・安心 快適コーナー

詐欺電話からあなたを守る!

現在、特殊詐欺の予兆電話の約8割が国際電話番号を使用したものと言われています。警視庁では、国際電話番号からの着信通知を遮断し、詐欺電話をブロックする「国際電話番号ブロックシステム」を、令和7年12月から警視庁防犯アプリ「デジポリス」に搭載予定です。



警視庁HP

侵入窃盗が増加傾向!

令和7年9月末、東京都内の侵入窃盗被害は2,095件(前月比+282件)で、北区も46件(前月比+8件)と増加しています。

侵入窃盗被害に遭わないためには、「戸締り」の徹底と、「防犯対策」の実施が大切です。

●ドアの防犯対策

補助錠の設置、ピッキングやサムターン回し等の不正解錠に強い防犯性能の高い建物部品(CP部品)に交換する等

●窓の防犯対策

補助錠の設置、防犯フィルムの貼付、防犯ガラスなど防犯性能の高い建物部品(CP製品)に交換する等

●泥棒を寄せ付けないその他の手段

センサー付きライトの設置、カメラ付インターホンの設置、見通しのよいフェンスの設置等

北区では、個人宅に「侵入犯罪対策」として設置する防犯機器(モニター付きドアホン、防犯窓フィルム、人感センサーライト、錠前、防犯ガラス等)の購入費と設置費の一部を補助する事業を実施しています。ご自宅の侵入窃盗対策にお役立てください。



区HP

毎月20日は「北区安全・安心の日」!

問王子警察署 ☎(3911)0110 赤羽警察署 ☎(3903)0110  
滝野川警察署 ☎(3940)0110 生活安全担当課 ☎(3908)1121

防火・防災・救急コーナー

STOP!住宅火災

火災による死者の約9割は住宅で発生しています。

火災からいのちを守る3つの住宅防火対策

- ・消火器での有効な初期消火
- ・住宅用火災警報器で早期発見
- ・防災品で延焼拡大防止



東京消防庁HP

救急車の適時・適切な利用にご協力を!

救急出場件数は急増しており、令和元年と比較して現場に到着する時間が3分19秒延びています。出場件数が増加すると一分一秒を争う現場への到着が遅れる恐れがあります。

救急車は限りある資源です。救急車を必要な人が必要な時に安心して利用できるよう、適時・適切な利用にご協力ください。



東京消防庁HP

問王子消防署 ☎(3927)0119 赤羽消防署 ☎(3902)0119  
滝野川消防署 ☎(3916)0119 地域防災推進課 ☎(3908)8194

高齢者向けスマートフォン講座

長寿支援課

対スマートフォンをお持ちの区内在住の65歳以上の方

日場下表のとおり

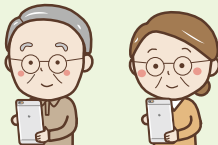
内【初級コース】生活に役立つ基本機能を中心に学びます。

例:スマートフォンの基本操作、二次元バーコードの使い方、北区公式LINEアカウントの機能説明など

【中級コース】インターネットやSNSを中心に学びます。メールが使える方は中級コースがおすすめです。

例:YouTube、LINEの使い方など

定各10人(申込順) 申申込期間内に電話申込



| 日程               | 内容             | 会場                               | 申込期間                   |
|------------------|----------------|----------------------------------|------------------------|
| 12月2日(火)・3日(水)   | 初級コース<br>中級コース | 滝野川会館401集会室                      | 11月20日(木)～<br>12月1日(月) |
| 12月9日(火)・10日(水)  | 初級コース<br>中級コース | 赤羽北ふれあい館第2ホール<br>(赤羽北2-25-8-201) | 11月25日(火)～<br>12月8日(月) |
| 12月16日(火)・17(水)  | 初級コース<br>中級コース | 滝野川東ふれあい館第2ホール<br>(滝野川1-46-7)    | 12月1日(月)～<br>15日(月)    |
| 12月23日(火)・24日(水) | 初級コース<br>中級コース | 赤羽会館第6集会室                        | 12月8日(月)～<br>22日(月)    |

【時間】初級コース…午前9時30分～11時30分

中級コース…午後1時30分～3時30分

※2日間で完結する講座です。 ※日程の変更などの情報は区HPでお知らせします。  
※会場の所在地など詳しくはお問い合わせください。

問先北区高齢者デジタルデバインド対策スマートフォン講座等事務局

☎0120(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。

健康づくり推進店

「ヘルシー&シニア元気&野菜たっぷりメニューのあるお店」パンフレットを作成しました(令和7年度版)

生活習慣病予防や高齢者の低栄養予防を目的としたメニュー、野菜たっぷりのメニューを提供している「健康づくり推進店」を紹介しています。パンフレットは区内施設に設置しているほか、区HPからダウンロードすることができます。

【パンフレット設置場所】

健康政策課(区役所第一庁舎1階5番・7番)、健康支援センター、図書館、文化センターまたは区民事務所など

※パンフレットは数に限りがありますので、あらかじめご了承ください。

問健康政策課健康増進係

☎(3908)9068



区HP



指定無形民俗文化財

いねつけ もちつきうた 「稲付の餅搗唄」の実演と体験

日12月6日 午前10時30分～正午頃 ※少雨決行

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)

内餅搗唄保存会の皆さんが餅をつきながら餅搗唄をうたいます。西が丘小学校の皆さんによる踊りの披露もあります。

問北区飛鳥山博物館

☎(3916)1133



過去の様子

トップアスリートのまち・北区

トップアスリート直伝サッカー教室

対区内在住、在学または北区サッカー協会に所属するチームの小学生(未経験者可)

日12月13日 午前10時～11時30分

(9時30分受付開始) ※小雨決行

場赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)

師東京ヴェルディサッカースクールコーチ

定80人(抽選)

申11月30日(日)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



区HP



©TOKYO VERDY

区民の伝言板

この欄は、区の事業ではありません。

問い合わせは、直接各団体へ

※区は関知しません。

【略号】(入)…入会金

問広報課

☎(3908)1102



申込フォーム

●さわやか詩吟の会 対初心者日毎月第1・2・3水曜 午前10時～正午場中央公園文化センター費1ヵ月3,000円【PR】久しぶりに漢詩を吟じてみるとなつかしい日々が浮びます

問田中 ☎090(6483)5558

●三味線サークル七三会 日月3回木曜 午前10時55分～午後0時45分場北とぴあ音楽スタジオ費1ヵ月5,250円【PR】初心者歓迎。皆で楽しく三味線の練習をしています。

問大貫 ☎090(9290)4632

●大正琴カノン 日毎月第1・3水曜 午後1時～3時場ココキタ費1ヵ月2,500円

【PR】基礎から合奏まで。誰でも楽しめます

問野沢 ☎(3912)0739(午後4時以降)

●エアロ・ワン 対50代～70代の女性 日毎月3～4回水曜 午前9時30分～11時30分場元気ぷらざ費1ヵ月3,500円

【PR】音楽に合わせて体を動かし、ストレッチで体スッキリします

問斉藤 ☎080(1008)2068

●東京労音合唱団 日毎週月曜 午後6時20分～9時場赤羽文化センター費1ヵ月6,000円(学生2,500円)【PR】見学においでください。初心者も男声も、皆大歓迎です。

問安田 ☎090(8017)6569



不合理な税制改正～特別区の貴重な財源が一方的に奪われています～

問財政課 ☎（3908）1105

「地方創生の推進」と「税源偏在是正」の名のもと、法人住民税の一部国税化や地方消費税の清算基準の見直し、ふるさと納税制度等の不合理な税制改正により、特別区の貴重な税源は一方的に奪われており、その影響は、下図のとおり大きなものとなっています。



区HP

不合理な税制改正に対する特別区の主張（令和7年度版）【概要】

法人住民税の一部国税化や地方消費税の清算基準の見直し、ふるさと納税制度等の不合理な税制改正によって、特別区は貴重な税源を奪われ続けています。しかし、特別区には、首都圏特有の財政需要があり、将来にわたって膨大な額の財源が必要です。さらに、長引く物価高騰の影響は、特別区の財政にも大きな影響を与えており、先行きが依然として不透明な状況です。

地方財源の不足や地域間の税収格差の是正は、地方の財源を吸い上げることなく、国の責任において地方交付税の法定率を引き上げ、調整するべきものであり、自治体間に不要な対立を生むような措置は是正されなければなりません。

不合理な税制改正による影響は深刻

- ✓ 不合理な税制改正による特別区への影響額は、令和7年度で約3,600億円、平成27年度からの累計で約2兆3,000億円に上ります。
- ✓ 本来であれば、区民の皆様のために使われるべく納めていただいた税金が、「東京は財源に余裕がある」等の一方的な見方によって、国に奪われています。
- ✓ これは、応益負担や負担分任という地方税の本旨を無視したものです。

地方税財源の拡充こそ地方分権のあるべき姿

- ✓ 今必要なことは、全国各地域が自らの責任で真に必要な住民サービスを提供するとともに、自治体間の積極的な交流や協働によって共存共栄する良好な姿を作ることであり、税源の奪い合いにより自治体間に不要な対立を生むような制度は是正すべきです。
- ✓ 国の責任により地方税財源総体を拡充し、自治体が責任をもって役割を果たすことこそが地方分権の本来の姿であり、今後とも特別区長会は、地方税財源の充実・確保及び不合理な税制の是正を国に求めています。

（特別区長会作成資料より抜粋）

◆ 不合理な税制改正による影響額（H27～R7各年度及び累計額）



◆ 令和7年度減収額3,600億円とは…

- ・最大の人口（90万人程度）を有する区の1年間の決算額
- ・区民一人当たり 約3万7千円
- ・ごみの収集・運搬にかかる費用 23区全体 約3年分



に相当し、これだけ大きな規模の額が奪われている

12月の健康に関する事業

（予）…予約制

北区保健所 ☎（3919）3101 FAX（3919）5163  
HIV・梅毒検査、肝炎検査予約 ☎（3919）3102

| 区分                              | 対象                        | 実施日                    | 受付時間                                      | 結果日      |
|---------------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------------------------|----------|
| HIV・梅毒検査（即日検査）（予）（※1）           | 匿名・無料（住所等の要件なし）           | 1日（月）                  | 午後1時～1時45分                                | 検査当日     |
|                                 |                           | 15日（月）                 |                                           |          |
| 腸内細菌検査（検便）（赤痢菌・チフス菌・O157など）（※2） | 区内在住、在勤、在学の方・有料           | 2日（火）                  | 午前9時～午後3時                                 | 8日（月）以降  |
|                                 |                           | 9日（火）                  |                                           | 15日（月）以降 |
|                                 |                           | 16日（火）                 |                                           | 22日（月）以降 |
| 肝炎検査（予）（※3）                     | 区内在住の20歳以上で、過去に検査未受診の方・無料 | 検査申込後にお送りする受診票をご覧ください。 | 北区から委託を受けた医療機関で実施します。受診する医療機関にお問い合わせください。 |          |

- （※1）梅毒検査は、HIV検査を受ける方で希望する方が対象。区HPからインターネット予約も可能です。
- （※2）容器の事前受け取りをおすすめしています。多人数の申込は、事前にお問い合わせください。
- （※3）区HPからインターネット予約も可能です。

王子健康支援センター ☎（3919）7588 FAX（3919）5163  
赤羽健康支援センター ☎（3903）6481 FAX（3903）6486  
滝野川健康支援センター ☎（3915）0184 FAX（3915）0171

| 区分                            | 会場  | 実施日    | 詳しくはこちら |
|-------------------------------|-----|--------|---------|
| リフレッシュタイム（母親対象）～心の声をつぶやこう～（予） | 王子  | 10日（水） |         |
|                               | 赤羽  | 11日（木） |         |
|                               | 滝野川 | 25日（木） |         |
| 精神保健相談（予）                     | 王子  | 11日（木） |         |
|                               | 赤羽  | 16日（火） |         |
|                               | 滝野川 | 12日（金） |         |
| 専門医相談（依存症等）（予）                | 赤羽  | 25日（木） |         |

※相談・予約は各健康支援センターへお問い合わせください。

12月の電話相談

北区医師会  
医療電話相談  
[時間] 午後1時20分～2時50分  
☎（5390）3131

|        |          |           |
|--------|----------|-----------|
| 1日 婦人科 | 3日 内科    | 5日 眼科     |
| 8日 小児科 | 10日 整形外科 | 12日 耳鼻咽喉科 |
| 15日 休み | 17日 休み   | 19日 休み    |
| 22日 休み | 24日 休み   | 26日 休み    |
| 29日 休み | 31日 休み   |           |

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HPまたは往復はがき（記入例参照。緊急連絡先も記入）で、11月30日（日）（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        |
|-----------------|---------|-----------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|--------|--------|-----------|
| ヴォイストレーニング滝野川   | 18歳以上   | 令和8年1月6日～3月17日<br>毎週火曜 計11回       | I部：午前9時30分～10時30分<br>II部：午前10時45分～11時45分 | 滝野川体育館第一武道場                | 清水理恵氏  | 各25人   | 各1万1,200円 |
| ヴォイストレーニング赤羽    |         | 1月9日～3月27日（3月20日を除く）<br>毎週金曜 計11回 | I部：午前9時30分～10時30分<br>II部：午前10時45分～11時45分 | 赤羽体育館エクササイズスタジオ（志茂3-46-16） | 但馬由香氏  | 各20人   | 各1万1,200円 |
| ボクサ&キック女性       | 18歳～70歳 | 1月9日～3月20日<br>毎週金曜 計11回           | I部：午後6時30分～7時30分<br>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   | 各1万100円   |
| 身体メンテナンス&体幹トレ王子 | 18歳～75歳 | 1月15日～3月5日<br>毎週木曜 計8回            | I部：午後6時40分～7時40分<br>II部：午後8時～9時          | 北とぴあ地下1階多目的ルーム             | 永井美和子氏 | 各25人   | 各7,400円   |

町の葬儀屋さん **ピープル**

病院へのお迎え 火葬場申し込み **まずお電話ください**

☎03-3889-0004

いつでも親身に対応・安心価格の葬儀屋さん

○北区王子1-27-4（王子駅徒歩5分）  
○足立区梅島1-9-1（梅島駅徒歩2分）

24時間電話受付  
東京都内すべての火葬場へ申込み可

J:COM  
テレビCM放映中

上中里駅から徒歩3分 遊びながらバク転まで出来る

**遊スタディ体操教室**

3歳～15歳まで大募集

運動苦手な子も得意な子も遊びながら自然と運動能力が向上できる！体操競技全国5位の元学校の先生が指導します。

お問合せは公式LINEから

上中里 体操教室 検索

<https://www.kaminakazato.ryonakazawagm.com/>

東京シティ競馬 開催日程 12.1（月）～12.5（金）

**勝島王冠 [SⅡ] 12.3（水）**

東京シティ競馬（大井競馬）は、東京23区が主催しています。

競馬投票券の購入は20歳から。適度に遊び、大人のたしなみ。地方競馬の収益金は、畜産振興及び地方財政の改善に活用されています。

公式X 公式YouTube

TCK 検索

この欄は北区の事業ではありません  
お問い合わせは各企業・団体へ



# 「誰か」のことじゃない。第77回人権週間 12月4日 木～10日 水

私たちは皆、自分の存在と尊厳が守られ、自由に幸せを追い求めることのできる権利「人権」を持っています。「世界人権宣言」は、基本的人権及び自由を遵守し確保するために、世界のすべての人々と、すべての国々とが達成すべき共通の基準として、1948年(昭和23年)12月10日の第3回国際連合総会において採択されました。これを記念して、採択日である12月10日は、「人権デー(Human Rights Day)」と定められています。わが国では「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」とし、世界人権宣言の意義を訴えています。この機会に、人権について改めて考えてみませんか。

☎多様性社会推進課 ☎(3913) 0161

## 区内小・中学校の取り組み

毎年、区内の小・中学校では、東京都人権擁護委員連合会と東京法務局と連携し、「人権啓発活動」を行っています。今年度の活動の一部をご紹介します。

## 小学生の「人権の花」運動

参加校…東十条小学校・西が丘小学校・田端小学校

子どもたちは種まき、水やりなどの体験を通して「協力することや感謝することの大切さ」と「命の尊さ」を感じることができました。



東十条小学校



西が丘小学校



田端小学校



## 小学生の「人権メッセージ」参加校…十条小学校

9月20日に世田谷区玉川区民会館において、「こどもたちの人権メッセージ発表会」が開催されました。北区の代表作品を紹介します。 監修：人権擁護委員



仲直りのかぎ

十条小学校 I. M

わたしは、今年の四月に、仲がよかった友達と大げんかをしてしまいました。わたしは仲直りをしたいと思いましたが、なかなか声をかけられませんでした。(中略) そんなある日、おさななじみの仲がよい友達に声をかけられました。(中略) なんと、話してくれたことは、けんかをした相手の気持ちだったのです。(中略) その後、けんかをした友達と、おたがいの気持ちを伝え合って、仲直りすることに、せいこうしました。(中略) おさななじみの友達が仲直りをするかぎのように、わたしたちは、その友達に、とても感謝しています。だから、自分の気持ちを伝える大切さを教えてくれた、けんかをした友達にも、同じくらい感謝しています。

これからは、なるべくけんかをしないで、ずっと仲よくしていきたいなと思います。それでもけんかをしてしまったときは、自分と相手の気持ちを伝え合えるようになりたいです。もし、まわりでけんかが起きてしまったときは、わたしが仲直りのかぎのようになれたらいいなと思います。そして、それがなくても大じょうぶな未来をみんなで作ることができると信じています。

## 中学生の「人権作文」参加校…稲付中学校・滝野川紅葉中学校・明桜中学校・田端中学校・桜丘中学校(私立)

令和7年度全国中学生人権作文コンテストの応募作品の中から、2作品を紹介します。 監修：人権擁護委員

一粒の種から未来に多くの花を

桜丘中学校 三年 佐藤 せり花

これまで差別を目にしたことがない人はいらうか。答えはノーだろう。(中略) 差別をするのはどんな人なのか、そのことを考えること自体差別なのかもしれないが、正直な気持ちを父に話してみた。(中略) 資料を見せたらうとうと、差別の本質について、はっと気付かされる言葉があった。人は誰しも、社会的にチカラを持ち優位な立場に立つ側(「マジョリティ」とその反対側(「マイノリティ」)の両面性があります。最初の一步は、まず自分のマジョリティ性に気づくこと。

なぜ、差別があるのか。その答えがこの言葉にある。父の資料では、このイメージを「当たり前に開く自動ドアは、誰かには開かないかもしれない」と表現されていた。(中略)

この解決方法は、ドアが開かなくて困っていることに周囲の人が気付いたら、開けることに協力することだ。一人では開けられなくても、多くの人が協力すれば開けられるかもしれない。それでも開かないなら、ドアを修理する方法もある。ドアの管理者が修理を済めるなら、皆で声を上げるしかない。

とは言葉、周囲の人が他人のために行動するのは実は難しい。(中略) 私は、上手に正しいことを行動で示した人思い出した。病院で、高齢の女性が支払いの際になかなか立ち上がれないが、受付の年配の女性はただ待っていた。周りも気にかける人

会話をしよう

明桜中学校 二年 島本 結

私のほとは聴覚障がい者だ。(中略) そんな彼女を私は少し前まで「かわいそう」と思っていました。

(中略) 親戚の家について私がまず衝撃を受けたのは彼女の姉妹も、彼女の子どもも健常者だが、みんな日常的に簡単な手話を使っていたことだった。私より小さい子どもが途切れることなく手話を使い、会話できているのを見てすごいと思った。また、聴覚障がい者だからと特別扱いせず話しかけたり手伝いをお願いしたりしていた。彼女の周りには理解してくる人がいて、ちつともかわいそうに見えなかった。聴覚障がい者としてではなく普通に一人の人として周りが接しているのを見て、深く考える必要はなかったのだと実感した。

(中略) 彼女は生まれつき耳が聞こえず何かを伝えるときには手話が欠かせない。そのような方を「ろう者」と呼ぶそうだ。そして彼女の旦那さんも聴覚障がい者だが生まれつきではなく、病気によって耳が聞こえなくなったので少し話をする事ができる。このような方を「難聴者」または「中途失聴者」と呼ぶそうだ。

受付に同調するように貧乏ゆすりや咳払いで急かす人が入り混じっていた。その矢先、患者の一人の女性がすっと立ち上がり、お金を入れるトレイを高齢女性のところに持っていた。

「これに入れてもらえば窓口が私に持つていきますからその間に立てるかしら。手伝えることがあったら遠慮なくおっしゃって。」

(中略) 高齢の女性は、「ありがとう」と言って、支払いを済ませて出ていった。勇気ある女性も、受付を咎めるでもなく自分の支払いを終わらせ、受付の女性にお礼を言わなくても「困っていらしたからお声をかけただけよ。」と笑顔で帰っていった。

私はこの出来事こそ、開かない自動ドアを勇気ある人の力で開けた瞬間だったと思いついた。その後、その病院では高齢の患者さんが同じような時には、「ゆっくりいいですよ。」と伝え、動作の補助もしている。勇気ある女性の行動のおかげで、自動ドアは今では誰にでも開く自動ドアになった。

人権問題の解決には、もちろん訴訟や法律の改正を行わないと実現しないものもある。(中略) 十五歳の今の自分にはそのまでの解決能力もない。だからこそ、病院での勇気ある女性のように、正しい行動を自ら実践し、周りの人の心を動かしていきたいと思うようになった。

(中略) 若さは無知ではなく、無限の力だ。人権の理解に年齢なんて関係ない。多様性に富む多くの人の経験を差別ではなく、お互いの尊重、幸せにつなげよう。未来の東京は、誰もが青空を見上げられる世界でありますように。

彼女の旦那さんで話している人の差はそれほど違わない。みんながそれぞれ二人を平等に見ているということを表していた。その姿を見て私はハッとさせられた。私は「障がい者だから」という先入観を持って接していたのではないか。(中略)

私は親戚の人たちみたいに手話で話すことはすぐにはできない。けれど相手に伝える方法として筆談があることに気づいた。(中略) 話す前から会話することを諦めるのではなく、どうしたらいいのかを考えるほうが重要だということに気づくことができた。

私はこれまで聴覚障がい者について何も知らないのに勝手に「気を遣わなければいけない」と想像してしまっていた。(中略) 何でも「障がい者だから」と決めてしまうのは良くないと実感した。そのため私はどう接すれば良いのか分からないときにこそ会話するということが必要だと思う。(中略)

「どう接すればいいか分からない」と最初から会話することを諦めてはいかない。障がい者としてではなく、一人の人として相手に関わりやすい接し方を会話を通して見つけていくことが大切だと思う。私もこれからは「障がい者だから」と決めつけず、何度か話してみても、理解することで相手の接し方を見つけていきたい。

## 夜間人権ホットライン

人権週間にあたり夜間に電話による人権相談を実施します。人権侵害や日常生活の法律問題について、弁護士が電話でご相談をお受けします。個人の秘密は厳守します。ぜひご相談ください。  
☎(6722) 0127 (無料) ☎12月8日(月) 午後5時～8時(1人あたり10分程度)  
☎東京都人権プラザ相談担当 ☎(6722) 0124または☎(6722) 0125 (午前9時30分～午後5時30分)

## 人権問題でお困りの方は

区では、日常生活の人権に関する問題でお困りの方の相談をお受けしています。

区民相談室の人権相談 [相談日時] 毎月第4火曜 午後1時～4時(予約制)  
☎場 広報課区民相談室(区役所第一庁舎3階2番窓口) ☎(3908) 1101

## 人権擁護委員

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱を受け、日頃から区民の皆さんの人権が侵害されることがないように見守る一方、人権啓発のためのさまざまな活動を行っています。

人権擁護委員一覧(敬称略)

| 氏名 | 大島佳奈子 | 小林廣之 | 牛村福太郎 | 我妻澄江 | 南里洋子 | 渡邊裕子 | 濱田美佐子 | 山本常幸 | 平野哲士 | 伊藤蔵人 | 嶋谷珠美 |
|----|-------|------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
|----|-------|------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|------|



## 子どもの幸せNo.1

### 北区飛鳥山博物館 博物館で年中行事 「ミニ輪飾りをつくろう!」

**対** 小学3年生～中学生と保護者（2人1組）  
**日** 12月20日（土） 午後1時30分～3時  
**場** 同館体験学習室  
**内** お正月って本当はどんな行事。何を準備するのかな。みんなでお正月について知りながら、水引で小さい輪飾りを作ります。  
※保護者も作れます。  
**師** 同館学芸員 **定** 12組24人（抽選）  
**費** 1人500円  
**申** 往復はがき（記入例参照。作人数も記入）または電子申請で、12月5日（金）（必着）まで  
※電子申請は午後4時まで **申込フォーム**  
**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



### 親子で探検！ 赤レンガ図書館のひみつ 中央図書館ナイトツアー

**対** 区内在住の小学3年生～6年生と保護者（必ず保護者同伴）  
**日** 令和8年1月11日（日） 午後4時45分～7時  
**場** 中央図書館3階ホール（十条台1-2-5）集合  
**内** 誰もいなくなった夜の図書館を探検しちゃう。ワクワク、ドキドキ。秘密がいっぱい。何に出会うかは、来てからのお楽しみ。  
**定** 15組（抽選） ※必ず保護者1人と小学生1人の2人1組でお申し込みください。小学6年生優先  
**申** 12月11日（木）までに、右記コードで申込  
**問** 中央図書館図書係  
**☎**（5993）1125



### 赤ちゃん学級（1月）

**①妊婦向け**  
**対** 区内在住の妊婦（出産予定月が令和8年3月～5月の方）  
**定** 13人（抽選）  
**②妊婦とパートナー向け**  
**対** 区内在住の妊婦とパートナー（出産予定月が令和8年3月～5月の方）  
**定** 各13組（抽選）  
=以下、①②共通=  
**日場問** 下表のとおり

| 日程     | 会場     | 問い合わせ先                    |
|--------|--------|---------------------------|
| 23日（金） | 赤羽会館7階 | 赤羽健康支援センター<br>☎（3903）6481 |

| 日程     | 会場                          | 問い合わせ先                     |
|--------|-----------------------------|----------------------------|
| 10日（土） | 北区保健所2階講堂（東十条2-7-3）         | 王子健康支援センター<br>☎（3919）7588  |
| 17日（土） | 滝野川健康支援センター2階講堂（西ヶ原1-19-12） | 滝野川健康支援センター<br>☎（3915）0184 |
| 25日（日） | 赤羽会館7階                      | 赤羽健康支援センター<br>☎（3903）6481  |

**内** 講座（お産の進み方・呼吸法、からだところ、子育てのお話）、育児体験実習（お風呂の入れ方など ※お湯なし）、参加者の交流、②はパートナーシップのお話や妊婦体験  
**申** 12月1日（月）から10日（水）までに、区HPの申込フォームで申込



### そろまめ相談室（ひとり親家庭等相談室）の「親子で学ぶ!お金のクイズ講座」

**対** 区内在住でひとり親家庭の保護者とそのお子さん（離婚前の方も対象）  
**日** 12月13日（土） 午後1時30分～3時30分（終了後、午後5時まで一般相談、就労相談可）  
**場** 北とびあ16階1601会議室  
**内** お小遣いやお年玉をもらったらどうする。お金に関する契約って。親子でクイズに挑戦しながら、お金について楽しく学びます。優勝者にはお小遣い帳をプレゼント。終了後には、ハローワーク王子による就労相談を実施します。  
**定** 20人（申込順）  
**申** 12月12日（金）までに、HPまたは電話申込  
**問先** そろまめ相談室  
**☎**（3908）1363  
**HP** <https://kitaku-hitorioya.jp/entry-20251213/>



そろまめ相談室HP



### 中高生対象 レベルアップワークショップ

**①中高生向け  
デジタルイラストワークショップ**  
**日** 令和8年1月10日（土）～12日（祝）計3回 午前10時～午後4時  
**内** タブレットでペイントアプリを使用してデジタルイラストに挑戦。イラストの基本から応用まで、プロのアーティストに教えてもらえる3日間。楽しいワークショップでいつもよりレベルアップしたイラストを完成しよう。  
**[持ち物]** 筆記用具、昼食、タブレットは無料貸出あり（ご自身のものを持参可）  
**師** イラストレーター 熊谷まさ丸氏  
**定** 10人（抽選）  
**②吹奏楽ワークショップ  
～少人数アンサンブルで紡ぐ音楽の魅力～**  
**日** 令和8年1月12日（祝） 午前10時～午後4時  
**内** アンサンブルコンテストに向けて「合奏力」を磨こう。プロ音楽家による指導で、楽器の基礎からアンサンブル技術までを体系的に学べるチャンス。団体参加はコンテスト対策の実践指導、個人参加は講師編成のグループで演奏力を強化。  
**[持ち物]** 受講楽器、譜面台、昼食など  
※詳しくは申込フォームをご覧ください。  
**師** Ensemble Levent  
**申団体** …8組（1団体8人以内）  
**個人** …8人（いずれも抽選）



=以下、①②共通=

**対** 区内在住、在学の中学生～高校生で全日程参加できる方  
**申** 12月18日（木）までに、右記コードで申込  
**問場** 北区文化振興財団 ココキタ  
**☎**（6338）5711  
午前9時～午後5時（月曜休館）



申込フォーム

### 親子の外遊びを応援！ 落ち葉で遊ぼう！

●**桐ヶ丘中央公園（桐ヶ丘2-7-43）**  
※桐ヶ丘ふれあい館前  
**日** 12月7日（日） 午前10時30分～午後5時  
●**中央公園拡張部（十条台1-2-2）**  
※中央図書館横  
**日** 12月1日（月）・8日（月）・15日（月）・21日（日）・22日（月） 午前10時30分～午後5時  
=以下、共通=  
**申** 当日、直接会場へ  
※雨天実施、荒天候は中止または延期  
**問** 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会  
**☎** 090（1767）9094  
※詳しくはHPをご覧ください。  
**HP** <https://kita-asobo.jimdofree.com/>  
子ども未来課子ども未来係  
**☎**（3908）9097



北区  
プレーパークHP



### だるまの会特別企画学習会 「ダウン症児の思春期 ～からだの変化とこころの変化～」

**対** 区内在住でダウン症のお子さん（乳幼児～中学生程度）を育てている保護者  
**日** 12月15日（月） 午前10時～11時30分  
**場** 岸町ふれあい館（岸町1-6-17）  
**内** 前半はダウン症児の思春期についてあらかじめ知っておいたほうがよいことや家庭でできる対応などについてお話しします。後半は座談会です。  
**師** 公認心理師 熊丸高雄氏  
**定** 30人（申込順）  
**申** 12月10日（水）までに、区HPの申込フォームで申込  
**問** 児童発達支援センター  
**☎**（3913）8841



区HP

### わくわく☆フェスタ開催

北区放課後子ども総合プラン事業「わくわく☆ひろば」の活動が体験できるイベントです。  
**日** 12月14日（日） 午前10時30分～午後4時（3時30分受付終了）  
**場** 北とびあ地下1階展示ホール  
**内** あそびコーナーや工作コーナー、わくわく☆ひろばの子どもたちが作った作品の展示コーナーなど、楽しい体験ができるコーナーが盛りだくさんです。  
※詳しくは区HPをご覧ください。  
**問** 各わくわく☆ひろば・子どもわくわく課運営支援係  
**☎**（3908）9361



区HP

### 子育てセミナー 子どもの興味を引き出し、 得意を伸ばす！ ～子供の才能を伸ばす育て方～

後援 北区教育委員会  
**対** 区内在住の子育て中の保護者  
**日** 12月21日（日） 午前10時～11時30分  
**場** 北とびあ9階第1和室  
**内** 子供の才能ってどうやって伸ばしてあげたらいいの。お悩みのパパママに…親が家庭でできる適切な声かけや接し方・親子関係など…一緒に学んでいきましょう。  
**師**（一社）倫理研究所生涯局講師 吉田智子氏  
**定** 20人（申込順） **費** 300円  
**申** 電話申込（ショートメッセージ可）  
**問** 家庭倫理の会北区  
木村 **☎** 070（1346）1130  
高橋 **☎** 090（4737）0461

### 卒乳準備講座

後援 北区  
**対** 区内在住の卒乳を考えている母親（お子さんの同伴可）  
**日** 12月17日（水）  
**1部** …午前9時45分～10時30分（9時30分受付開始）  
**2部** …午前10時45分～11時30分（10時35分受付開始）  
**場** 赤羽会館3階第1和室  
**内** 母乳育児の卒業に向けての時期と方法について  
**師** 助産師 **定** 24人（抽選）  
**費** 550円（当日支払）  
**申** 11月20日（木）から12月5日（金）までに、Eメール（件名に「卒乳準備講座参加希望」、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  
**EM** [kita.ku.midwife@gmail.com](mailto:kita.ku.midwife@gmail.com)

### 東洋大学 小学生対象 3つの運動教室

後援 北区  
**対** 区内在住、在学の小学生（保護者同伴）  
**日** 12月7日（日）  
①午前10時～正午 ②午後1時～3時  
12月13日（土） ③午前10時～正午  
**場** 東洋大学赤羽台キャンパスHELSP0 HUB-3アリーナ棟（赤羽台1-7-11）  
**内** 東洋大学健康スポーツ科学部の学生が指導します。  
①**小学3年生～6年生**…「バスケットボール教室」（未経験者のみ）  
②**小学1・2年生**…「走る教室」  
③**小学3年生～6年生**…「ドッジビー教室」  
**定** 各30人（抽選）  
**申** 11月30日（日）までに、右記コードで申込  
**問** 東洋大学 鈴木智子  
**☎** 090（4364）7034



申込フォーム

## 子どものためのおはなし会

区内各図書館で、赤ちゃん向け、幼児向けなどのおはなし会・紙芝居を行っています。12月中に行われるおはなし会の日程など、詳しくは下記コードまたは図書館HPをご覧ください。

**問** 各図書館



図書館HP







お知らせ

◆11月25日～12月1日は  
犯罪被害者週間です

国は、平成17年から、「犯罪被害者等基本法」の成立日である12月1日以前の1週間(11月25日から12月1日まで)を「犯罪被害者週間」と定め、犯罪被害者及びその家族の名誉や平穏な暮らしへの配慮について、国民の理解を促進するために啓発活動を行なっています。東京都や警察庁では、本週間に合わせ講演やイベント等も実施しています。本週間を契機として、犯罪被害者やその家族の尊厳が守られる社会を構築するためにできることを考えてみましょう。

問 多様性社会推進課  
☎(3913)0161



◆特定個人情報保護評価書(案)に  
対する意見を募集します

住民基本台帳に関する事務について特定個人情報保護評価書を作成し、公表していましたが、この度再評価が必要となる「重要な変更」を加えることになったため、再評価書(案)を作成しました。

再評価書(案)について区民の皆さんのご意見を募集します。

【閲覧場所】総務課(区役所第一庁舎3階3番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、図書館及び区HP

【意見提出期間】11月20日(木)～12月20日(土)(必着)

【意見提出方法】郵送、ファクス、Eメールまたは直接持参 ※必ず案件名、氏名・住所を記入

問 先 〒114-8508(住所不要)総務課文書係(区役所第一庁舎3階3番)  
☎(3908)8624  
FAX(3905)3423  
E somu-ka@city.kita.lg.jp

◆ワンストップ納付相談  
～税・保険料・保育料などの臨時的  
納付相談窓口を開設します～

平日に納付の相談に行くことができない方のために、臨時的相談窓口を開設します。  
※電話による相談も可能です。

日 12月14日(日) 午前9時～午後4時

内 特別区民税・都民税・森林環境税、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、学童クラブ育成料、保育料

【持ち物】納付が困難な事情がわかる資料など

場 区役所第一庁舎2階

問 【特別区民税・都民税・森林環境税、軽自動車税】収納推進課  
☎(3908)1129  
【国民健康保険料】国保年金課国保保険料係  
☎(3908)1135  
【後期高齢者医療保険料】国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069  
【学童クラブ育成料】子どもわくわく課運営支援係 ☎(3908)9361  
【保育料】保育課入園相談係  
☎(3908)9129

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

◆プレミアム付北区内共通デジタル  
商品券「しぶさわくんPay第1弾」  
の有効期限は12月31日(水)です

令和7年7月に販売した「しぶさわくんPay第1弾」は有効期限を過ぎますと、プレミアム分を含め全額失効しますので使い忘れにご注意ください。 ※詳しくは北区商店街連合会及び区HPをご覧ください。

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



しぶさわくん©  
2020東京北区  
観光協会



◆飼い犬の狂犬病予防注射は  
お済みですか

狂犬病は、狂犬病ウイルスを持つ動物にかまれるなどしてできた傷口からウイルスが侵入して感染します。人にも感染し、発症してしまうと効果的な治療はなく、ほぼ100%死亡する恐ろしい病気です。

犬の飼い主は、毎年飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせ、注射済票の交付を受ける義務があります。

【狂犬病予防注射済票の交付(毎年1回)】  
動物病院で接種後、発行された「狂犬病予防注射済証」を持参し、必ず下記届出先窓口で注射済票の交付を受けてください(注射料金は動物病院によって異なります)。  
注射済票交付手数料:550円(1頭につき)

【飼い犬登録(一生に1回)】  
犬を飼い始めてから30日以内(生後91日以上)に登録手続きが必要です。  
※詳しくは区HPをご覧ください。

【お願い】  
・首輪等には、鑑札と毎年新しい注射済票を着けてください。迷子札の役目にもなります。  
・飼い主の住所変更、犬の死亡届などは忘れずに手続きしてください。

【届出先】北区保健所または各区民事務所  
問 北区保健所生活衛生課生活衛生係(東十条2-7-3) ☎(3919)0431



◆北区明るい選挙啓発ポスターコン  
クール 優秀賞・入賞作品展示会

日 場 ①12月9日(火)午前9時～19日(金)正午…赤羽会館1階ロビー  
②12月24日(水)正午～令和8年1月6日(火)午前9時…王子カルチャーロードギャラリー(JR王子駅北口高架下通路)

内 令和7年度北区明るい選挙啓発ポスターコンクールの優秀賞及び入賞作品を展示します。

問 北区選挙管理委員会事務局  
☎(3908)9054



明るい選挙  
イメージキャラクター  
選挙のめいすいくん

◆ココキタ  
新予約システムを導入します

令和8年3月から、新しい利用予約システムを導入します。これに伴い、すべての利用者は新予約システム上での利用者登録が必要となります。新予約システムへのアクセス及び登録方法の確認については、下記コードをご利用ください。



新予約システム



新規登録の手順

【抽選会について】  
北区民を対象としたココキタの先行予約抽選会は、オンライン抽選へと移行します。詳しくは右記コードをご確認ください。

問 ココキタ(北区文化振興財団文化振興係)  
☎(3913)8363



抽選方法

◆令和8年度区指定自転車置場  
利用登録の受付

●JR4駅(赤羽・十条・駒込・上中里)、東京メトロ南北線2駅(赤羽岩淵・志茂)、北谷端公園脇・赤羽公園脇

【対】通勤、通学で駅を利用し、次の①～④のいずれかに該当する方

①身体に歩行困難を伴う障害のある方  
②駅までの通勤途中で保育送迎をする方  
③65歳以上の方  
④住居または通勤・通学先が駅から概ね800m以上離れている方

【利用期間】令和8年4月1日～令和9年3月31日(1年間)

【登録手数料】区内在住の方…4,110円、  
区外在住の方…8,220円

【申請書の配布及び申請期間】12月22日(月)～令和8年1月16日(金)

【申請書の配布場所】  
①駅改札口付近の申請書スタンド  
②土木管理課自転車対策係(区役所第一庁舎3階21番)、区民事務所(王子を除く)

【申】申請書に必要事項を記入し、郵送、右記コードまたは直接窓口で、令和8年1月16日(金)(当日消印有効)まで ※添付書類がある方は必ず同封してください。  
※現在登録している方でも、今回申請しないと利用できなくなります。  
※利用登録の可否については、2月上旬に通知書を発送します。  
※承認された方には納入通知書を同封します。登録手数料は納付期限までに納入してください。

令和8年3月2日(月)から、ステッカーを所定の自転車駐車場窓口でお渡しします。詳しくは通知書に同封する書類をご覧ください。  
※ステッカーが貼られていない自転車が駐車されている場合、不正利用として移送します。

【注意】十条駅南指定自転車置場は令和8年4月1日から上十条1-11へ移転します(移転先は地図参照)。

問 先 〒114-8508(住所不要)土木管理課自転車対策係 ☎(3908)9218



申込フォーム  
(申請期間のみ公開)



休 館

障害者福祉センター  
日 12月14日(日)  
問 障害者福祉センター  
☎(3905)7111

赤羽文化センター  
日 12月16日(火)  
問 赤羽文化センター  
☎(3906)3911

募 集

◆明るい選挙啓発標語  
(キャッチコピー)の募集

【対】区内在住、在勤、在学の方

【募集要項】20字以内(記号も1字に含む)。1人1作品とし、自作・未発表のもの  
※審査のうえ、一般(中学生以上)の部、小学生の部からそれぞれ優秀賞1点(副賞5,000円相当の図書カード)、入賞数点(副賞1,000円相当の図書カード)を決定します。入選作品は、選挙の啓発活動に使用します。

【申】はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)。小・中・高校生は学校名・学年も記入)または直接窓口で、令和8年1月13日(火)(必着)まで

※Eメールの件名は「標語応募」としてください。

※募集チラシ(区HPからダウンロードできます)での申込也可

問 先 〒114-8546(住所不要)選挙管理委員会事務局(区役所滝野川分庁舎3階)  
☎(3908)9054  
FAX(3908)9064  
E senkan@city.kita.lg.jp



区HP

講座・催し

◆桜草の保存・植替作業体験

浮間ヶ原桜草園場では、毎年4月、可憐な桜草が咲き乱れます。その保存、植替のために、浮間桜草保存会の方々が、1年間を通じて作業を行っています。

保存会の方々と一緒に保存・植替作業を体験してみませんか。

日 ①11月29日(土)  
※雨天の場合は30日(日)  
②12月5日(金)  
※雨天の場合は6日(土)  
③12月12日(金)  
※雨天の場合は13日(土)  
いずれも午前9時45分～正午頃

場 浮間ヶ原桜草園場(浮間2-30都立浮間公園内)

定 各日10人程度

申 ①11月27日(木)、②12月3日(水)、③12月10日(水)午後5時までに、Eメール(記入例参照)または電話申込

問 先 産業振興課産業振興係桜草担当  
☎(5390)1234  
E sangyoshinko@city.kita.lg.jp



浮間ヶ原桜草園場



◆赤羽イノベーションサイトイベント情報

赤羽イノベーション大学講義

●実践で学ぶ失敗しない事業計画と資金調達の基本

日12月10日（水）午後6時～8時

ローカルプレイヤーイベント

●交流会

日12月12日（金）午後6時～8時

●SDGsカードゲーム

日12月13日（土）午後1時～4時10分

=以下、共通=

申HPの申込フォームで申込

問赤羽イノベーションサイト

EMinfo@akabaneinnovation.com



◆図書館で読書会

日12月13日（土）午後1時30分～3時

場中央図書館3階ホール（十条台1-2-5）

内参加者同士で課題本についての感想を話し合います。一人で読むのとはまた違った本の読み方を楽しむ会です。小中高生の参加も大歓迎です。今回の課題本は『なみだの穴』（まはら三桃／作）です。

[あらすじ]突然の引っ越しで、仲良しのクラスメートとお別れしなければならなくなった光太は、引っ越し先へ向かう船で出会ったストロングさんから「なみだの穴」のはなしをききます。子どもたちとなみだにまつわる6つのおはなしです。

申当日、直接会場へ

問中央図書館事業係

☎（5993）1125



『なみだの穴』  
まはら三桃／作  
小峰書店

◆ひきこもり居場所事業  
みんなの居場所～クリスマス会～

対区内在住でひきこもり状態にお悩みの方及びその家族

日12月14日（日）午後1時30分～4時30分（「みんなの居場所」は毎月第2日曜・第3木曜に開催中）

場赤羽会館4階小ホール

内沖縄民謡歌手の入江則夫氏の歌と楽器を使って皆で合奏する参加型音楽会です。聴くだけの参加、相談コーナーのみの利用も大歓迎です。三線、ウクレレのほか珍しい楽器も体験できます。

申当日、直接会場へ

問NPO法人楽の会リーラ

☎（5944）5730（水・金曜 午後1時～5時）

EMinfo@rakukai.com



区HP

◆ぶらざdeおしゃべり

日12月18日（木）午前10時～正午

内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。

※お話の内容は口外しません（秘密厳守）。

申当日、直接会場へ

問場北区NPO・ボランティアぶらざ（北とぴあ4階）（月曜、祝日休館）

☎（5390）1771

◆赤羽文化ひろば  
12月のプログラム

赤羽文化センター利用団体による日頃の学習成果を発表するイベントです。

[音でつづる冬物語]ミニコンサート

日12月6日（土）午後1時～4時30分（0時30分開場）

内昭和から令和の名曲の数々をごゆっくりお楽しみください。

[参加団体]カラオケサークル杏

申当日、直接会場へ ※混雑状況により入場を制限する場合があります。

問場赤羽文化センター（赤羽西1-6-1-301）

☎（3906）3911

◆シニアこども祭

主催 北区青少年委員会  
共催 北区教育委員会

北区シニアリーダー研修会受講生（中学生・高校生）が手作りのゲームコーナーを準備してお待ちしています。ぜひ遊びに来てください。

日12月7日（日）午後1時～3時（2時30分受付終了）

場中央公園文化センター1階（十条台1-2-1）

内おばけやしきコーナー・わなげコーナー・魚釣りコーナー・迷路コーナーなど

定200人（先着順） 申当日、直接会場へ

問生涯学習・学校地域連携課

☎（3908）9323



過去の様子

◆コチニール染講座

後援 北区

対区内在住、在勤の方

日12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）

内食品や化粧品などに使われているコチニール色素を使ったコチニール染講座です。

師染色家 小池啓子氏 定30人（申込順）

費1,000円（別途絹製品、スカーフなどの材料代500円～3,000円必要） ※絹製品持込可。詳しくはお問い合わせください。

申11月20日（木）からEメール（記入例参照）で申込

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

EMnabecyanmiko@yahoo.co.jp

スポーツ

◆桐ヶ丘体育館 チェアヨガ&ピラティス体験教室開催

対18歳以上の方

日12月1日・8日・22日 各月曜 午前11時15分～午後0時15分

内イスに座って行ったり、つかまりながら行うヨガ&ピラティスで、柔軟性や足腰の筋力をつける教室です。初心者でも簡単に参加できます。詳しくはHPまたは右記コードをご覧ください。

費500円

問場桐ヶ丘体育館（赤羽台3-17-57）

☎（3908）2316

HPhttps://kita-tai.com/



体育館HP

◆赤羽体育館「第Ⅳ期スポーツ教室」

対フットサル教室…4歳～小学6年生  
バレーボール教室…小学生～高校生、18歳以上の女性  
その他の教室…16歳以上の方  
※クラスにより対象年齢が異なります。

内ヨガ・ピラティス・エアロ・ダンス系・バレーボール・フットサルなど約15種類の教室があります。

※費用など詳しくはHPをご覧ください。

申往復はがき（記入例参照。1通1教室）またはHPで、12月10日（水）（当日消印有効）まで ※定員に空きがある場合、当日参加可。最少催行人数に達しない場合は中止となる可能性あり

体育館HP

問場先〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 ☎（3901）3140

HPhttps://kita-tai.com/



◆ダブルステニスゲーム練習会

対テニスのゲーム経験者またはゲーム上達希望者

日12月17日（水）午前11時～午後1時

場浮間舟渡庭球場（浮間4-27-1）

内参加者のレベルに応じてペアを組み、ダブルスのゲームを行います。ダブルスに必要な戦術的指導もあり、みっちりテニスができます。

年に一度のアートなおまつり！  
「ココキタまつり」  
ココキタがまるごとアートに染まる！  
みんなで楽しむ、体験型フェス！

日12月14日（日）午前10時～午後4時

内多彩なワークショップからアーティストのオリジナル作品・フード販売、音楽ライブや大道芸など1日限りのステージ、個性豊かなダンスチームの熱演、まつりを彩るキッチンカーなど内容盛り沢山。今年はスペシャルイベントとして即興アートで戦い勝敗を決める新しいカタチのアートイベント「筆ロック」、さまざまな作家が集まるこの日だけの特別なマーケット「カミメとさんいるひとでのクリスマス会」も開催。 ※詳しくはHPをご覧ください。

問場北区文化芸術活動拠点ココキタ（北区豊島5-3-13）（月曜休館）

☎（6338）5711



カミメとさんいるひとでのクリスマス会



ライブパフォーマンス



筆ロック

国民年金

◆国民年金保険料の追納制度

国民年金保険料の免除等の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、受け取れる老齢基礎年金の受給額が少なくなります。

年金額を増やすために、免除期間の保険料については、10年以内であれば遡って納めること（追納）ができます。

※追納の手続きは年金事務所対応となります。

問先北年金事務所 ☎（3905）1011



つなぐ医療・福祉No.1

高次脳機能障害 講演会  
「高次脳機能障害の理解と回復への道筋」

対 区内在住、在勤の方  
日 12月18日(木) 午後2時～4時  
場 赤羽文化センター第1視聴覚室  
(赤羽西1-6-1-301)  
内 脳卒中や脳挫傷などの脳損傷後に記憶や言語等が障害される「高次脳機能障害」の理解と回復についての講義です。  
師 TMG(戸田中央メディカルケアグループ)本部リハビリテーション医療特別顧問 渡邊 修氏  
定 80人(申込順)  
申 11月25日(火)から12月9日(火)までに、ファクス、Eメール(記入例参照。件名に高次脳機能障害講演会申込と記入)または電話申込  
問先 障害者福祉センター事業係機能訓練室  
☎(3905)7121  
(月～金曜 午前9時～午後5時)  
FAX(3905)7116  
EM c-jigy@city.kita.lg.jp



渡邊 修氏



区HP

家族介護者教室  
「訪問看護という安心なサービスについて」

対 区内在住の方  
日 12月15日(月) 午後2時～3時  
場 志茂ふれあい館Aホール  
(志茂1-34-17)  
内 利用方法やサービス提供内容を紹介します。  
師 うらら訪問看護ステーション所長 上野由希子氏 定 20人(申込順)  
申 11月20日(木)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

認知症サポーター養成講座

対 区内在住、在勤の方  
日 12月15日(月) 午後2時～3時30分  
場 赤羽会館3階第2集会室  
内 認知症を学びみんなで考え  
師 赤羽高齢者あんしんセンター職員  
定 20人(申込順)  
申 11月21日(金)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



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

健康サポート講座  
～これならできる!家庭でできる感染対策～

対 区内在住の65歳以上の方  
日 12月9日(火) 午後1時30分～3時  
場 赤羽会館4階小ホール  
内 あなたと、大切な人を守るために私たちができる事  
師 大橋病院看護師 山田瑞希氏  
定 25人(申込順)  
申 11月21日(金)午前9時から電話申込  
問先 ぶらっとほーむ桐ヶ丘  
☎(3908)1277(日曜、祝日を除く)

50歳以上の就労支援!  
履歴書の書き方講座

対 50歳以上の求職者  
日 12月9日(火) 午後2時～3時30分  
内 ハローワーク王子の就労支援ナビゲーターと一緒に履歴書を作成してみませんか。  
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

飛鳥山公園の魅力を語る&身近なみどりでクリスマスリースをつくりませんか

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などの身分証明書をお持ちください)。  
日 12月12日(金) 午後2時～3時30分  
内 飛鳥山公園「みどりのパートナー」のメンバーが語る公園の魅力(午後2時～2時30分)と、その後にクリスマスの飾りを一緒につくりましょう。さまざまな木の実や葉っぱ・つるなど材料をご用意します。  
[協力] 飛鳥山公園みどりのパートナー  
定 15人(申込順)  
申 11月20日(木)から12月10日(水)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  
問場先 滝野川老人いこいの家(滝野川1-46-7)  
☎(3915)5545  
FAX(3915)5615  
EM takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp



作品例



滝野川老人いこいの家HP

志茂老人いこいの家12月のイベント

●志茂deつくろう  
対 区内在住の60歳以上の方  
日 ①12月13日(土) ②14日(日)  
1回目…午前10時～11時  
2回目…午前11時30分～午後0時30分  
3回目…午後1時～2時  
内 万年カレンダーをつくります。  
定 各回5人程度(申込順)  
申 ①12月6日(土)午前10時30分から、②7日(日)午前10時30分から電話または直接窓口で申込  
●スマホ講座  
日 12月10日(水) 午後1時30分～3時  
定 10人(申込順) 申 12月2日(火)午前10時から電話または直接窓口で申込  
●ぬりえカレンダー  
日 12月27日(土)・28日(日) 午前10時～午後4時 ※詳しくはお問い合わせください。  
=以下、共通=  
※ぬりえカレンダー以外の講座をご利用の方は、利用の際には登録をお願いします(マイナンバーカードなどの身分証明書をお持ちください)。  
問場先 志茂老人いこいの家(志茂1-2-22元気ぶらざ内)  
☎(3902)5608



元気ぶらざHP

北区ニュースに掲載する有料広告  
(第3期)の募集

[広告掲載号]  
令和8年2月20日号、3月20日号、4月20日号、5月20日号  
[規格及び掲載料]  
1号広告…4.8cm×8.0cm 4万5,000円  
2号広告…1.0cm×24.0cm 1万5,000円  
申 12月2日(火)までに、区HPにある申込フォームまたは申込書(区HPからダウンロードできます)に広告の原案を添えてEメールで申込  
※広告の掲載基準など詳しくは区HPをご覧ください。  
問先 広報課広告担当 ☎(3908)1102  
EM news-editor@city.kita.lg.jp



区HP

(公財)北区文化振興財団 公演ピックアップ  
問い合わせ ☎03-5390-1221(平日9:00～17:00)

財団ホームページ  
https://kitabunka.or.jp



記号  
託児サービスあり:未就学児対象。公演1週間前までに要予約。  
車イス席あり:問合せ先まで要申込。 ①6 表記の年齢から入場可。

北とぴあ国際音楽祭 2025



特集ページ

11/28(金) 11/30(日) ヘンデル作曲 オペラ《ロデリンダ》  
[セミ・ステージ形式/イタリア語上演・日本語字幕]  
※金曜は17:00開演/日曜は14:00開演  
初演300年記念の年に贈るヘンデルの名作!バロック・ヴァイオリンで世界をけん引する寺神戸亮や、オペラ歌手のロペルタ・マメリなど、世界で活躍する奏者・オペラ歌手が北とぴあに集結!小野寺修二のバントマイムをベースにした演出もあり、見どころ・聴きどころ満載です。  
指揮・ヴァイオリン 寺神戸 亮  
演出 小野寺修二  
ソプラノ ロペルタ・マメリ  
カウンターテナー カット・ファン・デル・グー  
テノール ニコラス・スコット  
¥ 全席指定 11/28(金)は以下料金から500円引き! ※25歳以下は除く  
SS席 9,500円 北区民 8,500円 25歳以下 4,500円  
S席 7,500円 北区民 6,500円 25歳以下 3,500円  
A席 5,500円 北区民 4,500円 25歳以下 2,500円  
北とぴあ さくらホール 好評発売中

音楽祭のクライマックスを飾るのは、ヘンデル作曲オペラ《ロデリンダ》!

1/10(土) 14:00 ほくとぴあ亭特別編  
～新春寿寄席～  
名物落語シリーズ「ほくとぴあ亭」の特別拡大版。浪曲×落語×講談でパワフルな笑い初めを!  
【浪曲】玉川奈々福(曲師:沢村まみ)  
【落語】三遊亭ぼん太、笑福亭茶光、三遊亭ごはんつぶ 【講談】神田紅希  
¥ 全席指定 1,800円  
北とぴあ つつじホール 好評発売中

1/31(土) 16:00 井草聖二 ギターライブ  
～Solo & Special Session～  
YouTube登録者数110万人超!世界を魅了するギタリスト、井草聖二のライブをお見逃しなく!  
出 井草聖二(ギター)、森〆拓也(パーカッション)  
¥ 全席指定 4,000円 北区民3,500円 25歳以下3,000円  
北とぴあ つつじホール 好評発売中

2/28(土) 14:30 Kids meet Jazz! with May J.  
スペシャルコンサート  
親子で楽しめる英語の歌やダンスレッスンをMay J.と一緒に!チケット購入者特典のダンスワークショップもあり! ※抽選  
¥ 全席指定 一般4,000円 中学生以下2,000円  
北区民 一般3,500円 中学生以下1,500円  
北とぴあ さくらホール 好評発売中

その他の公演  
★☆☆北区AKT STAGE 解散公演『寝盗られ宗介』  
12/4(木)・7(日) 北とぴあ つつじホール  
¥ 全席指定 4,800円 北区民4,300円  
発売中

大衆演劇新風PROJECT  
12/19(金)14:00 12/20(土)21(日)13:00 北とぴあ つつじホール  
第一部 『葵の空』 原作 アレクサンドル・デュマ「三銃士」より  
作 渡辺和徳  
第二部 『舞踊絵巻』 出演 一見見源(三國座一見劇団)、龍美麗(劇龍)三咲曉人(劇団暁) ほか  
¥ 全席指定 6,600円 北区民5,800円  
発売中

日本オペレッタ協会公演 オペレッタ・ハイライトコンサート  
2026/2/22(日)15:00 北とぴあ つつじホール  
出 小栗純一、田中宏子、渡辺将大、横山弘将、川端横二 ほか  
¥ 全席指定 5,000円 北区民4,500円  
12/10(水)発売

チケットのお求め ※発売初日は10:00開始  
★ほくとぴあチケットオンライン PC/スマホのみ。要無料アカウント登録。  
★北とぴあ 1階チケット売場 窓口のみ。営業時間10:00～20:00。※臨時休館日は18:00まで。※全館休館日・年末年始は休業。  
北区民割引について ※一人4枚まで。取扱いは以下のみ。  
★ほくとぴあチケットオンライン 購入前に要「北区民登録」。右記2次元コード ご利用ガイド参照。(登録まで最大5営業日) ご利用ガイド  
★北とぴあ 1階チケット売場 北区在住を確認できるもの(保険証・免許証・マイナンバーカードなど)を要提示。



最新の北区ニュースは「広報プラス」・「北区公式LINE」からもご覧いただけます。

