

NO.1850  
毎月1日・10日・20日発行  
**3/10**  
令和8年(2026年)

# 北区ニュース

- 主な内容
- 情報の泉……………2～4面
  - 北区区政功労者受賞者が決まりました……………2面
  - つながる医療・福祉No.1……………4面
  - 子どもの幸せNo.1……………4面



### スタート受付

区役所第一庁舎中庭(午前9時～10時30分)  
 ※大会当日小雨決行・荒天中止(中止の場合は、あるきたアプリ・スタート地点の立て看板でお知らせします)  
 ※公共の交通機関または徒歩での来場にご協力ください。

### コース

距離…約4.3km(約1時間)  
 コース概要…区役所をスタートし、石神井川沿いの桜を楽しみながら遊歩道を歩き、加賀橋を折り返して、区役所に戻ります。

### 参加方法

受付でコースガイドとリストバンドを受け取り、コースガイドを見ながらスタートします。

### 参加特典

- 正午までにゴールした方には参加賞と参加記念カードをプレゼントします(無くなり次第終了)。
  - 「あるきたアプリ」をダウンロードしてご参加いただいた方には、「あるきたポイント」500ポイントを進呈します。
- ※東京ポイントの提供はありません。

### お知らせ

「あるきたポイント」は次年度へ繰り越し可能になりました。



あるきた登録コード (iPhoneの方)



あるきた登録コード (Androidの方)

### お得に楽しめるコンテンツを用意しています

明治安田池袋支社による測定会  
 ～みんなの健活プロジェクト～  
 ※午前11時30分受付終了  
 [協力] 北区健康づくりグループ、TEAMあるきた、明治安田池袋支社  
 [問] 健康政策課健康増進係  
 ☎(3908)9068



区HP

春の気配を感じて歩く  
 かけがえのない時間



### ～咲かせよう～

かなこらむ  
 ～今月の一字～  
 No. 32

今月は  
**咲** 私らの想いを漢字一字に込めて区民の皆様へお伝えしていきます。

春の訪れを感じる季節…北区には飛鳥山公園や音無親水公園、石神井川沿いや荒川土手など桜の名所や浮間公園のチューリップや桜草と、素晴らしい景色を楽しめる場所とそれを楽しむイベントやお祭りが多くあります。年度末や学期末で忙しい時期だからこそ、北区の魅力の一つである豊かな自然を感じながらイベント参加などで心と身体を癒してみませんか。区民の皆さんやたくさんの方々笑顔が咲きあふれる北区づくりに取り組みます!



区長室はこちら

東京都北区長 **やまだ 加奈子**





はがき等の記入例

- ①講座・催し名
②郵便番号・住所
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

お知らせ

東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画を改定しました

令和6年7月に国は、新型コロナウイルスの経験等を踏まえ、新型インフルエンザ等対策政府行動計画を抜本改定し、これに基づき、東京都も東京都新型インフルエンザ等対策行動計画を令和7年5月に改定しました。



【閲覧場所】区HP
北区保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3919)0431

家庭で不用になったパソコンを宅配便で無料回収します

区では、「小型家電リサイクル法」の認定事業者であるリネットジャパンリサイクル(株)と協定を締結し、家庭で不用になったパソコンの宅配便を活用した無料回収、リサイクルを推進しています。

- 【回収手順】
①リネットジャパンリサイクル(株)へ申込
②パソコン等を段ボールに詰める
③宅配業者が希望日時に自宅から回収
●パソコンを含む1箱分の回収料金が無料です。
●消去ソフトを無償で提供しています(有料でデータ消去&証明書の発行も可能です)。
●パソコンと一緒に、プリンタなどの周辺機器も回収可能です。
※詳しくはHPをご覧ください。
【お問い合わせ専用窓口】
☎0570(085)800



国民健康保険加入・喪失の届出

国民健康保険加入・喪失の届出は「14日以内」に行ってください。4月初旬は窓口が混雑します。電子申請・郵送での届出(一部手続のみ)、事前の届出(受付は国保資格係の窓口のみ)等をご利用ください。



※届出が必要なおとき・届出方法は区HPをご覧ください。

【社会保険の任意継続制度】

退職する勤務先の健康保険に、退職後も加入できる場合があります。退職日の翌日から20日以内に手続きが必要です。詳しくは各健康保険組合にお問い合わせください。
【問】国保年金課国保資格係
☎(3908)1131

3月24日は「世界結核デー」です

結核は過去の病気ではありません。結核は、結核患者の咳のしぶきに含まれる結核菌を吸い込むことで感染します。多くの場合、感染しても免疫力が勝って、発病するのを防ぎます。しかし、加齢や病気などで免疫力が落ちると、結核菌が活動を再開し、発病することがあります。



- ・健康的な生活を心がけ、定期的に健康診断を受けましょう。
・乳児は生後5~8カ月の間にBCGの予防接種を受けましょう。
【問】北区保健所保健予防課感染症係
☎(3919)3102

北区飛鳥山博物館運営協議会

【日】3月26日(木) 午後2時~4時
【申】傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
※手話通訳希望の方は、3月19日(木)までに、ファクス(記入例参照)または電話申込
【問】場先 北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)(月曜休館)
☎(3916)1133
FAX(3916)5900

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】3月25日(水) 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】3月24日(火)までに、電話申込
【問】先 東京司法書士会 北・荒川支部 伊藤
☎(5944)5607

募集

きらりあマルシェ出展者募集

【日】5月16日(土) 午後1時30分~4時
【内】きらりあマルシェにハンドメイドなどの出展者を募集します。
【申】3月31日(火)までに、HPで募集案内を確認し、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
※選考通過者のみ4月4日(土)以降ご連絡
きらりあ北HP



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

講座・催し

北区日本語教室

対 北区に住んでいるまたは仕事や学校で北区に通っている15歳以上の外国人
【日】①朝クラス...4月14日~7月21日(5月5日を除く) 毎週火曜 計14回 午前9時30分~11時30分
②夜クラス...4月16日~7月16日 毎週木曜 計14回 午後6時15分~8時15分
【場】北とぴあ会議室
【内】自己紹介やあいさつなどの入門レベルの日本語を勉強します。【定】①30人(抽選) ②15人(抽選)
【費】1,000円 【申】3月25日(水曜日)までに、区HPで申込(詳しくは右のコードを見てください)
【問】地域日本語教室ではボランティアを募集中です
※詳しくは電話でお問い合わせください。
【問】総務課総務係 ☎(3908)9308



HOKUTOPIA 北とぴあ演劇祭2026 参加劇団募集
応募条件
①区内在住、在勤、在学の方を中心とした演劇グループ(ダンスのみ、一人芝居は不可)
②1劇団1公演 ③上演時間2時間以内 ④入場料1,000円以内
※ほかにも応募条件あり。詳しくはHPをご覧ください。
【日】9月18日(金)~10月4日(日)
【場】北とぴあつつじホール・15階ベガサスホール・14階カナリアホール
【申】応募用紙(HPからダウンロードできます)に必要事項を記入し、郵送、Eメールまたは持参で、4月15日(水)(必着)まで ※応募書類を参考に実行委員会で選定
【参加説明会】
対 参加を検討中の団体または演劇祭に興味のある方
【日】4月9日(木) 午後7時
【場】北とぴあ8階802会議室
【申】電話またはHPから申込 ※詳しくはHPをご覧ください。
【問】先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団 北とぴあ演劇祭担当 ☎(5390)1221
HP https://www.hokutopiaengekisai.com/
EM engekisai@kitabunka.tokyo



北区区政功労者受賞者が決まりました

「北区区政功労者表彰制度」は、多年にわたり区政に貢献し区民生活と文化の向上に功労のあった方、及び徳行のあった方を表彰する制度です。今回は187人の方々々が表彰されます(敬称略・50音順)。

なお表彰式は、3月15日(日)に北とぴあで行います。
【問】総務課総務係 ☎(3908)8623

自治振興功労

- 浅古 敏勝 畔上 晃紀
雨宮 護 池田 雅昭
市川 乙允 伊藤 征夫
井上 憲一 江田 麗奈
大江 敏江 小澤 清美
鬼山 健市 垣野 洋子
掛川 幸久 門井 利男
鴨下 恵一 鴨志田 大作
川島 京子 神林 恵子
菊地 正和 小藤 延子
熊田 奈世子 小林 和夫
笹川 洸洋 佐藤 清繁
篠田 ひろ美 芝崎 良治
末吉 千代子 杉野 圭子
関口 正法 高尾 政治

- 高木 一春 高山 結子
田口 香 辰巳 義久
田中 恵三 田邊 稜枝
藤榮 昇 富宇加 勤
豊崎 満 中屋 義昭
西田 早知子 根木 輝久
芳賀 篤子 坂内 光子
平井 敦史 藤澤 弘昌
藤山 正道 麓 晟
松山 幸作 本庄 進
松井 良泰 松山 英美
山田 宏之 吉川 隆
吉田 信行 吉村 晶子
和田 正三 渡部 亮子

社会生活功労

- 阿部 洋子 池田 一雄

- 石郷岡 恭一 石山 薫
磯野 弘明 梅田 正夫
海老根 道成 小幡 有紀
木村 直仁 黒岩 保芳
小島 竜也 小西 賢治
佐藤 恵美 篠塚 克己
志村 正人 須田 伸幸
関根 信男 高岡 一朗
谷山 君子 槻館 学
外崎 光 長島 一明
西田 政雄 早川 和宏
山田 和宜 山本 一登
吉田 ミヤ子

保健衛生功労

- 碓井 亘 田中 豊

社会福祉功労

- 新井 重次 石井 清貴
石塚 文代 伊藤 芳朗
上木 弘美 大島 佳奈子
岡田 充正 金高 太一
上川 晃

- 小室 桃子 近藤 利子
佐古 恵子 佐々木 譲
佐野 貴敏 神 康子
鈴木 美紀子 須田 正子
鷹野 泰枝 高橋 幸子
高橋 正敏 武田 恵子
田中 耕太郎 田中 良雄
玉置 和子 所 弘道
中村 英雄 二ノ宮 ズ江
布谷 禮子 野澤 ルリ子
林 伸子 原 和子
福嶋 啓子 水沼 貞子
南 庸 和田 隆之

産業経済功労

- 大前 孝太郎 小林 千尋
笹川 秀樹 佐藤 文将
田邊 恵一郎 二宮 美喜雄
野口 省吾 葉山 相也
矢口 哲也 山本 恵美子

教育文化功労

- 伊藤 博道 伊藤 雅規
内田 恵美 大井 美恵子
駒崎 隆二 塩崎 親宏

- 鹿田 昌宏 鈴木 啓三
関 美幸 関谷 良子
根岸 利至 野田 幸枝
野元 喜代子 藤本 ヒロ子
古瀬 信久 山田 和夫
渡邊 嘉浩

特別区政功労

- 阿藤 護 伊藤 秀夫
岩間 一夫 越野 充博
齊藤 正美 坂口 和之
櫻井 秋楽 佐藤 伸一
竹田 ひろし 竹之内 哲男
野口 将人 橋本 博行
松井 まゆり 横須賀 かり

徳行者

- 有我 辰己 及川の ぶ子
大淵 美智子 大森 正子
加賀 公一郎 佐々木 喜鐘
鈴木 真由美 鈴木 美智子
富田 三枝子 中里 伸子
新倉 博道 橋本 五郎
早川 信子

※氏名の字体は、一部常用漢字などを使用しています。また、氏名掲載の可否についてはご本人やご親族などの希望を考慮しています。

◆あなたの応援で育つ  
～いろいろチャレンジショップ～

北区政策提案協働事業

日 3月20日(祝) 午前11時～午後4時30分  
場 リノア北赤羽つながるば。(浮間1-3-1)  
内 北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。テーマは「spring party」です。  
問 NPO法人彩結び  
EM info@iromusubi.com 彩結びHP

◆滝野川文化センター区民講座

①「陶芸入門～手びねりで4つの器づくり～」  
対 区内在住、在勤、在学の全回参加できる方  
日 4月9日～5月28日(4月23日を除く)  
毎週木曜 計7回 午前9時～正午  
師 北区陶芸会副会長 高橋和則氏  
定 20人(抽選)  
費 4,000円程度  
申 3月26日(木)までに、右記コード、電話または直接窓口で  
申込 申込フォーム

②「茶道入門～あなたにもできる茶の湯のおもてなし～」  
対 区内在住、在勤、在学の方  
日 4月10日・24日、5月8日・22日、6月5日・19日 各金曜 計6回 午後2時～4時  
内 イスを使用する立礼形式で行います。  
師 表千家不白流わかば会家元 武藤宗白氏  
定 16人(抽選)  
費 5,000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、3月27日(金)(必着)まで  
申込 申込フォーム

③「パラグアイの虹色レース～ニヤンドゥティのチャームづくり～」  
対 区内在住、在勤、在学の方  
日 4月22日(水) 午前10時～正午  
師 (一社)日本ニヤンドゥティ協会 河合公美子氏  
定 10人(抽選)  
費 500円程度  
申 4月3日(金)までに、右記コード、電話または直接窓口で  
申込 申込フォーム



作品例「ニヤンドゥティ」

=以下、①～③共通=  
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

◆中央公園文化センター講座  
PC特別講座1期  
「Word文書作成術～短ワザとレイアウトの極意～」

日 4月11日・18日 各土曜 計2回 午前10時～正午  
内 インデント・タブ、オートコレクト、「定型句」の活用術など、最小限の手間で文書を作成するテクニックを学びます。  
師 加賀千秋氏  
定 12人(抽選)  
費 4,000円  
申 4月1日(水)までに、右記コード、電話または直接窓口で  
申込 申込フォーム  
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

◆「北区・子どもの水辺」  
小池の生物観察とかいぼり体験

日 3月28日(土)・29日(日) 午前9時～正午  
※小雨決行 場 荒川右岸河川敷(赤羽3-29先) ※新荒川大橋  
内 かいぼり(池の底にたまった泥の洗い出し作業)の体験・見学をします。28日は定置網に追い込んだ魚の観察も行います。  
申 見学の方は当日、直接会場へ体験の方は事前に電話申込  
※汚れてもよい服装でお越しください。  
問 荒川知水資料館北区事務室内北区・子どもの水辺協議会事務局 ☎ (3903)1383  
[当日連絡先] ☎ 090(4916)1322

◆北区飛鳥山博物館講座「学芸員リレー講座 焼きものの考古学」

日 第1回縄文土器のはなし…4月11日(土)  
第2回弥生土器のはなし…5月17日(日)  
第3回土師器・須恵器のはなし…6月13日(土)  
第4回陶磁器のはなし…7月11日(土)  
計4回 午後2時～4時  
場 同館講堂  
内 原始・古代から近世の焼きものについて解説します。実物資料もご覧になれます。  
師 同館学芸員 定 40人(抽選)  
費 各回200円  
申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、3月24日(火)(必着)まで  
※電子申請は午後4時まで  
申込 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

◆滝野川会館自主事業「有名フォトグラファーが撮る!シニアフォト撮影会」～春の旧古河庭園～

日 4月10日(金) 午前の部…午前9時30分～正午 午後の部…午後1時30分～4時  
場 滝野川会館集合(撮影は旧古河庭園、荒天の場合館内)  
内 今の素敵な姿を俳優さんのように撮影します。ご自身のお気に入りの衣装でお越しください。 ※L版プリント1枚・同データお渡し  
師 フォトグラファー 大泉美佳氏  
定 各回15組(抽選) 費 1人3,980円(2人で参加の場合は4,980円)  
申 4月1日(水)までに、右記コードまたは直接窓口で申込  
問 先 滝野川会館  
☎ (3910)1651 申込フォーム

◆ドームホールシネマ「侍タイムスリッパ」

対 中学生以上の方 日 3月21日(土)  
1回目…午前10時開演(9時30分開場)  
2回目…午後2時開演(1時30分開場)  
場 北とぴあ6階ドームホール  
定 90人(申込順) 費 500円  
申 北とぴあ1階チケット窓口(午前10時～午後8時)で購入  
※詳しくはHPをご覧ください。 北とぴあHP  
問 北とぴあドームホールシネマ係  
☎ (5390)1101  
HP <https://www.hokutopia.jp>

◆北とぴあ 鉄道風景撮影会

対 中学生以上の方  
日 3月21日(土)  
1回目…午前10時30分開始  
2回目…午後2時30分開始  
場 当選者のみにお伝えします。  
内 北とぴあの普段入れない場所で、特別に写真撮影ができます。 定 10人(申込順)

費 8,000円 申 往復はがき(記入例参照。参加人数も記入。1通2人まで)またはHPの申込フォームで申込  
※詳しくはHPをご覧ください。 北とぴあHP  
問 先 〒114-8503(住所不要)北とぴあ鉄道風景撮影会係 ☎ (5390)1101  
HP <https://www.hokutopia.jp>

◆歩こう会「異国文化溢れる町横浜元町散策」(1日コース)

共催 北区教育委員会

対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方  
※小学生は保護者同伴、未就学児も参加可  
日 4月26日(日) 午前8時30分 北とぴあ平和祈念像前集合 ※小雨決行  
[行程] 王子駅～桜木町駅～みなとみらい～山下公園～中華街(自由行動)～元町エリア(現地解散) [歩行距離] 約6km  
定 40人(抽選) 費 大人400円(高校生以下無料) 申 3月10日(火)から19日(木)までに、Eメール(記入例参照)、右記コードまたは電話申込  
問 先 北区青少年団体連合会 申込フォーム 山越 ☎ 080(1385)5729  
EM [kitaku.seidanren@gmail.com](mailto:kitaku.seidanren@gmail.com)

◆北管ネット「北区マンションセミナー」

後援 北区

日 3月29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 「区分所有法大幅改正マンション管理規約の変更は?」  
師 東京都マンション管理士会 北区マンション管理組合HP 柏木英樹氏 定 40人(申込順)  
申 3月29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](mailto:kitakannet@aol.com)

◆北区体育協会スポーツ教室

①ゆっくリエアロビク  
対 55歳～80歳の方  
日 4月27日～6月29日(5月4日・18日、6月15日を除く) 毎週月曜 計7回 午前10時30分～11時30分  
場 滝野川体育館プレイルーム  
師 エアロビク連盟 指導員 費 6,500円

②身体メンテナンス&体幹トレ赤羽  
対 18歳～80歳の方  
日 4月22日～6月17日(5月6日を除く) 毎週水曜 計8回  
I部:午後1時30分～2時30分  
II部:午後3時～4時  
場 赤羽体育館エクササイズスタジオ(志茂3-46-16) 師 永井美和子氏  
費 7,400円  
=以下、①②共通=  
定 各25人(抽選)  
申 HPまたは往復はがき(記入例参照。緊急連絡先も記入) 体育協会HP(3月10日受付開始)  
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/>

◆長期テニス教室

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤の初心者・初級者  
日 4月1日～6月24日 毎週水曜 計10回 午前10時～正午 ※予備日を3日含む  
場 滝野川体育館テニスコート(西ヶ原2-1-6)  
師 北区テニス連盟 柳町秀樹氏  
定 10人(抽選) 費 8,000円  
申 往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、3月16日(月)(当日消印有効)まで  
問 先 〒115-0052 赤羽北3-26-4-907 北区テニス連盟 柳町秀樹  
☎ 090(4251)8027  
EM [longtennislesson@gmail.com](mailto:longtennislesson@gmail.com)

トップアスリーのまち・北区

北区スポーツ大使日テレ・東京ヴェルディベレーザ  
AFC女子チャンピオンズリーグ2025/26 準々決勝進出

北区をホームタウンとする女子プロサッカーチームの日テレ・東京ヴェルディベレーザが、AFC女子チャンピオンズリーグ2025/26 グループステージを突破し、ノックアウトステージ進出を決めました。アジアの頂点まで残り3試合。準々決勝は日本開催。下記日程で開催されます。

日 3月28日(土) 午後2時試合開始  
場 東京スタジアム(調布市西町376-3)  
内 東京ヴェルディベレーザ[TOKYO VERDY BELEZA]  
VS スタリオン・ラグナ[STALLION LAGUNA FC](フィリピン)

「第9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 4月4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・サブアリーナ(志茂3-46-16)  
内 卓球経験や障害の有無に関わらず参加ができる卓球大会です。  
[種目] ①男女シングルス ②男女ラージボール ③車いす卓球 ④ミニ卓球台  
※①②はレベル別に試合を行う大会のため、HP掲載の大会要項にある「競技種目」をよく確認して申し込みください。 ※③は健康者も車いすでプレー(貸出用車いすあり) ※④はサブアリーナでミニ卓球台のイベントを開催 ※看護師の配置あり 定 300人(申込順)  
費 ①②1,000円 ※当日受付で現金支払い ③④無料  
申 3月23日(月)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のまち推進係 ☎ (5390)1136

# スポーツ

## ◆第26回 区長杯争奪 区民ゴルフコンペ

後援 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**4月18日(土) 午前8時から  
**場**赤羽ゴルフ倶楽部(浮間2-18-7)  
**定**80人(申込順) ※組み合わせ希望可  
**費**1万4,480円(食事・ロッカー代別) ※別途参加費4,000円がかかります。  
 詳しくはHPをご覧ください。  
**申**4月4日(土)までに、HPの申込フォームで申込  
**問**北区ゴルフ連盟事務局 北区ゴルフ連盟HP  
**HP**https://kita-golf-federation.jimdo.free.com/  
**EM**tokyo.kitagolf@gmail.com

## つづる医療・福祉No.1

### 家族介護者教室 「知って安心 お薬の困りごと ~おうちでできるお薬のはなし~」

**対**区内在住、在勤の方  
**日**3月16日(月) 午後2時~3時30分  
**場**東十条ふれあい館3階第1ホールA (東十条3-2-14) **内**在宅で高齢のご家族や認知症のある方を介護している家族介護者向けに、薬剤師からお話します。  
**師**ファーマライズ薬局東十条店 管理薬剤師 黒木宏隆氏 **定**25人(申込順)  
**申**3月10日(火)午前10時から電話申込  
**問先**東十条・神谷高齢者あんしんセンター **☎**(6908)4711

### 認知症サポーター養成講座

**対**区内在住、在勤の方  
**日**3月28日(土) 午前10時~11時30分  
**場**十条台ふれあい館別館第一ホール (中十条1-2-18)  
**師**十条台高齢者あんしんセンター職員  
**定**15人(申込順) **申**3月11日(水)午前10時から下記コードで申込  
 ※定員に達し次第受付終了  
**問**十条台高齢者あんしんセンター **☎**(5948)5630



### 認知症サポーターステップアップ講座

**対**認知症サポーター養成講座を受講済みの方  
**日**3月26日(木) 午後2時~3時30分  
**場**豊島5丁目団地8号棟A4-5会議室 (北区豊島5-5-8)  
**内**認知症の疾患理解の振り返りから、グループホームの見学と説明、交流体験などを行います。  
**師**豊島高齢者あんしんセンター職員  
 アースサポート グループホーム施設長 上田雄一氏 **定**15人(申込順)  
**申**3月10日(火)午前10時から電話申込  
**問先**豊島高齢者あんしんセンター 高木 **☎**(6903)2712

### 仲間とともに、楽しく元気にフレイル予防!フレイル予防のはじめの一歩! ~「通いの場立上げ教室」参加者募集~

**対**区内在住のおおむね65歳以上の方  
 ※運動制限のある方は参加をお断りする場合があります。申込の際、体調の確認をさせていただきます。ご了承ください。  
**日場**区HPをご覧ください。  
**内**運動指導員や看護師などの専門スタッフによる健康長寿のコツのお話、体力測定や効果的な運動を行うほか、終了後も教室の仲間と運動を続けられるよう支援します。  
**定**「通いの場立上げ教室(体操編)」…各会場20人、「通いの場立上げ教室(マシンお話し編)」…15人(いずれも抽選)  
**費**1,200円 ※計12回分(1回でも参加した方は利用料をご負担いただきます)  
**申**申請書(持参または郵送)または右記コードで、4月10日(金)(必着)まで  
 ※結果は4月21日(火)頃に通知予定  
**問先**〒114-8508(住所不要)長寿支援課(区役所第一庁舎1階16番) **☎**(3908)9017  
 ぷらっとほーむ(滝野川東・桐ヶ丘)、各高齢者あんしんセンター

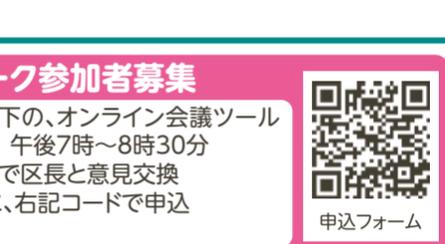
## 子どもの幸せNo.1

### 子ども医療証の切替え

次に該当するお子さんは、4月1日(水)から新しい医療証に切り替わります。  
**[新小学1年生(平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ)]**  
 乳幼児医療証(乳)から子ども医療証(子)に切り替わります。  
**[新高校1年生相当(平成22年4月2日~平成23年4月1日生まれ)]**  
 子ども医療証(子)から高校生等医療証(青)に切り替わります。  
 該当するお子さんの保護者あてに3月17日(火)以降順次、新しい医療証をお送りします。  
**問**子ども未来課子育て給付係 **☎**(3908)9096

### チアダンス!リトミック!楽しく体を動かし、リズム感を養いましょう! 滝野川体育館 「第1期スポーツ教室キッズ」

**対**リトミック…4カ月~2歳6カ月のお子さんと保護者  
 チアダンス…4歳~小学生  
**内**楽しい音楽に合わせて親子でリズム運動やポンポンを持って本格的なチアダンスをしませんか(各抽選)。  
 ※詳しくはHPをご覧ください。  
**申**3月1日(日)から15日(日)までに、HPの申込フォームで申込  
 ※1通につき1教室。定員に空きがある場合は当日参加可  
**問場**滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) **☎**(3940)1801  
**HP**https://kita-tai.com/sports-takitai/class/



### 中央公園文化センター区民講座 「にこにこカフェ ~ママパパの学びと交流の場~ 明るく!楽しく!親子ヨガ」

**対**区内在住、在勤の保護者と1歳~3歳のお子さん ※講座前半は保育あり  
**日**4月11日(土) 午前10時30分~正午  
**内**前半はママパパ同士で交流、後半は子どもと触れ合いながら体をうごかしましょう。  
**師**お星さまヨガ代表 たけもとようこ氏  
**定**8組(抽選) ※1組2人まで  
**費**10円  
**申**4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

### 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2カ月~寝返り前の赤ちゃん  
**日**4月16日、5月21日、6月18日 各木曜計3回 午前10時30分~11時30分  
**内**ベビーマッサージをはじめ、愛情・発達を育む遊びを段階的に学びます。  
**師**あそび発達インストラクター 坂田純世氏  
**定**10組(抽選) **費**30円  
**申**4月1日(水)までに、右記コードまたは直接窓口で申込  
**問場先**滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3) **☎**(5394)1230

### ぱくぱく子どもごはん講習会

**対**区内在住で9カ月~1歳2カ月頃のお子さんの保護者  
 (第1子・初めての方優先)(保育なし)  
**日**4月10日(金)  
 ①午前10時30分~11時30分  
 ②午後1時30分~2時30分  
**内**離乳食後期・完了期から幼児食へのステップアップ方法  
**定**各10人(申込順)  
**申**3月13日(金)午前9時から4月6日(月)までに、区HPの申込フォームで申込  
**問場**赤羽健康支援センター **☎**(3903)6481

### 北区民春季ふな釣大会

共催 北区  
**対**区内在住、在勤、在学、在園の5歳~高校生と保護者  
**日**4月5日(日) 午前6時に王子駅前公園集合(6時20分出發 バスで現地に向かいます) ※雨天決行  
**場**茨城県稲敷市新利根川~上の島新川~横根大橋~十二橋駅周辺  
**内**生きたふなの総重量で競います。  
**定**45人(申込順) **費**6,000円(中学生以下2,000円) **申**3月28日(土)までに、Eメール(記入例参照)または電話申込  
**問先**北区釣魚連合会理事長 戸田 **☎**070(5584)2853  
 同副会長 和田  
**EM**abc-wada@s2.dion.ne.jp

### 2026年 かたり隊のおはなし会

後援 北区教育委員会  
**対**①未就学児と保護者 ②小学生以上の方  
**日**3月29日(日)  
 ①午前10時30分~11時  
 ②午後2時~3時  
**場**中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)  
**内**子どもから大人まで一緒に楽しめる児童文学を中心としたおはなし会です。  
**申**当日、直接会場へ  
**問**かたり隊 府川和枝 **☎**(3902)1398

### れっど★しゃっふる ~小学生春のスポーツ教室~

後援 北区  
**①屋舗 要氏によるベースボールアカデミー**  
**日**4月13日・20日 各月曜 計2回  
 小学1年生~4年生…午後5時~6時20分  
 小学5・6年生…午後6時30分~7時50分  
**場**中央公園野球場(十条台1-2-1) **費**5,500円  
**②赤羽サッカースクール**  
**日**4月8日~7月1日(4月29日、5月6日を除く) 毎週水曜 計11回  
 初級…午後6時40分~7時40分  
 中・上級…午後7時15分~8時15分  
**場**赤羽岩淵中学校 **費**1万8,150円  
**③バルシューレ(ボールの運動教室)**  
**日**4月13日~6月29日(5月4日を除く) 毎週月曜 計11回 午後6時40分~7時20分  
**場**赤羽岩淵中学校 **費**1万2,100円  
**④アルティメットスクール(ディスク競技)**  
**日**4月14日~6月30日(5月5日・26日を除く) 毎週火曜 計10回  
 エンジョイクラス…午後6時30分~7時10分  
 オープンクラス…午後7時10分~8時40分  
**場**稲付中学校 **費**1万1,000円  
 =以下、①~④共通=  
**対**区内在住、在学の小学生  
**定**各5人(抽選)  
**費**各参加費の他に傷害保険料として300円を別途徴収  
**申**3月25日(水)までに、右記コードで申込  
**問**れっど★しゃっふる 村上 **☎**080(1338)0297

### CORE Dr.Kidsかけっこドリル塾

後援 北区  
**対**5歳~10歳の方  
**日**3月14日~令和9年3月27日 毎週土曜  
 ①午前10時~11時  
 ②午前11時30分~午後0時30分  
**場**滝野川公園(西ヶ原2-1-8)  
**内**正しいランニングフォームを生み出すドリル(反復訓練)を学びましょう。  
**師**慶應義塾大学医学部三四会競走部コーチ  
**定**各15人(申込順)  
 ※費用や申込方法など、詳しくは右記コードをご覧ください。  
**問**総合型地域スポーツクラブ コミスポ たきのがわHP **☎**080(1185)6796

### 区政に届け!オンライントーク参加者募集

**対**区内在住、在勤、在学で18歳以上39歳以下の、オンライン会議ツール(Zoom)を使用できる方 **日**3月27日(金) 午後7時~8時30分  
**内**「若者のリアルとホンネ」をテーマにZoomで区長と意見交換  
**定**20人程度(抽選) **申**3月17日(火)までに、右記コードで申込  
**問**区長室広聴担当 **☎**(3908)1219

### 北区広報番組 きたいを超える東京北区 J:COMチャンネル東京北(Ch.11)で放映中

●3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!北区ご近所体操  
**正午・午後8時・10時:**『北区の魅力』世界へ届け~ショートフィルム制作の舞台裏~  
**問**シティブランディング戦略課 **☎**(3908)1364