

北区ニュース

主な内容

- 第43回ふるさと北区区民まつり
参加者募集……………2面
- 区民アンケートを実施します
(北区民意識・意向調査)……………3面
- 情報の泉……………3~5面
- 北区飛鳥山博物館 夏のスポット展示
「超地元密着!北区の用水」……………8面



公園でひと夏の思い出作り “公園で過ごす水遊び時間”

今年も水遊びの季節がやってきました。
公園での水遊びや公園に関する情報を紹介します。
ぜひ公園で季節を感じませんか。

水遊び

利用時間

午前10時～午後4時

問A：北区南部パークマネジメント

☎(5980)9210

B：アメニス赤羽地区公園グループ

☎(5948)4738

運転日

8月31日(月)まで毎日(6月26日(金)・29日(月)・30日(火)を除く)
9月5日(土)・6日(日)

※志茂四丁目児童遊園の運転は、7月21日(火)～8月31日(月)

※各水施設の運営状況などは区HPをご覧ください。



区HP

水遊びができる公園

No	公園名	所在地	清掃日	問い合わせ先
1	飛鳥山公園	王子1-1-3	第1・3金曜	A
2	音無親水公園	王子本町1-1-1	第1・3水曜	A
3	神谷掘公園	王子5-28	第1・3木曜	A
4	北運動公園	神谷2-47-6	第1・3月曜	B
5	清水坂公園	十条仲原4-2-1	第2・5水曜(7月) 第2・4水曜(8月)	B
6	滝野川公園	西ヶ原2-1-8	第1・3木曜	A
7	中央公園	十条台1-2-1	第1・3金曜	A
8	豊島公園	王子6-3-45	第2・4水曜	A
9	西ヶ原みんなの公園	西ヶ原4-51-62	第1・3火曜	A
10	堀船公園	堀船2-10-5	第2・4火曜	A
11	田端新町公園	田端新町1-22-18	第2・4水曜	A
12	志茂四丁目児童遊園	志茂4-46-6	なし	B
13	赤羽台けやき公園	赤羽台1-6-23	第1・3火曜	B

注意すること

- ◎石やビンなどを流れの中に入れないこと
- ◎子どもには大人が必ず付き添うこと
- ◎おむつをはいたまま利用しないこと(乳幼児用おむつ含む)
- ※赤羽台けやき公園を除く
- ◎犬などのペットを流れの中に入れないこと
- ◎遊んだあとは手洗いうがいをする
- ◎熱中症対策として水分補給などをこまめにする

きた公園魅カインスタグラム

水遊びの情報などを掲載していますのでぜひご覧ください。

また、7月1日(水)からは写真コンテストを実施します。入選者には賞品をご用意しています。詳しくは、きた公園魅力インスタグラムをご覧ください。

問公園魅力向上推進担当課

☎(3908)9087



きた公園魅力
Instagram

音無けやき緑地の開園

下水道施設の整備により、しばらく閉鎖していましたが、遊具やトイレ、ボール遊び広場がリニューアルして開園しました。

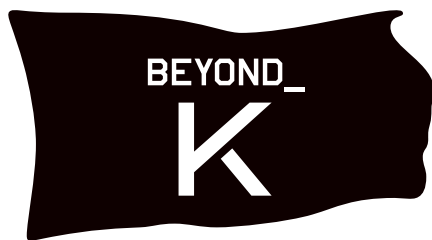
問道路公園課公園係

☎(3908)9275



音無けやき緑地(滝野川3-77-8)

2面へ続く



きたいを超える東京北区

さあ、旗を掲げよう。北区には、きたいを超える魅力がある。

北区は「BEYOND_K」を合言葉に魅力的な北区ブランドをつくりあげていくことを宣言しました。

100色の旗をご用意しています。あなたも、あなただけの旗を掲げてみませんか。

北区公園特設サイト

区HPの中に公園情報に特化した北区公園特設サイトを設けています。公園についてのさまざまな情報を掲載していますので公園利用に役立ててください。

問道路公園課公園係
☎(3908)9275



区HP

公園での花火利用

区の公園・児童遊園では、一定のルールやマナーを守っていただいたうえで、「手持ち花火のみ」利用できます。詳しくは区HPをご覧ください。

問道路公園課公園係
☎(3908)9275



区HP

公園などの空撮動画

情報発信力強化及び魅力向上のため、誰でも利用できるドローン動画を撮影しました。水遊びができる飛鳥山公園、音無親水公園、清水坂公園の動画も掲載しています。詳しくは区HPをご覧ください。

問シティブランディング戦略課
☎(3908)1364



区HP



飛鳥山公園

お知らせ

国保・後期高齢者医療制度

70歳以上の方の資格確認書・資格情報のお知らせの更新

70歳以上の方へ、新しい資格確認書・資格情報のお知らせを7月中旬に順次郵送します。

	国民健康保険(70歳~74歳の方)	後期高齢(75歳以上の方)
資格確認書・資格情報のお知らせの様式	資格情報のお知らせ:A4サイズの白い紙 資格確認書:カード型(サーモン色)	マイナ保険証の保有状況等により、いずれかを送付します。 資格情報のお知らせ:A4サイズの白い紙 資格確認書:カード型(水色)
有効期限	令和9年7月31日(土) ※上記期限より前に75歳を迎える方は、誕生日の前日まで	令和9年7月31日(土)
発送予定時期	7月中旬	7月下旬
送付物・送付対象	①資格情報のお知らせ マイナ保険証をお持ちの方	①資格情報のお知らせ 以下の条件を全て満たす方へ送付します。 ・令和8年8月1日時点で84歳以下である ・マイナ保険証を保有している ・過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用して医療機関等を受診・利用したことがある ・概ね直近3カ月以内に1回以上マイナ保険証を利用して医療機関等を受診・利用したことがある ②資格確認書 ・上記①の条件を満たさない方 ・過去に「申請による資格確認書の交付」の申請をされた方
送付先	世帯主宛て	本人宛て
送付方法	資格情報のお知らせ:普通郵便 資格確認書:特定記録郵便	いずれも直接ポスト投函

※マイナンバーカードを紛失した方、更新中の方等は申請による資格確認書の交付が可能です。

※70歳以上の資格確認書等更新について詳しくは区HPをご覧ください。

問国保年金課国保資格係 ☎(3908)1131



区HP

国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069



区HP

(後期高齢者医療制度)

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター

☎0570(086)519

後期高齢者医療保険料通知書の送付

令和8年度保険料通知書等を7月15日(水)に発送します。不明点はお問い合わせください。

問国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

お知らせ

日曜、平日夜間の転出入などの受付窓口 (7~9月)

日場内 下表のとおり

問赤羽区民事務所(赤羽1-1-38 赤羽駅南口高架下) ☎(5948)9541

王子区民事務所(区役所第二庁舎1階) ☎(3908)8745

	日時	主な取扱業務
日曜	月1回、日曜に受付窓口を開設します。 【開設日】7月26日、8月23日、9月27日 【開設場所】赤羽区民事務所 【開設時間】午前9時~午後4時	①転出・転入・転居の受付 ②転出入に伴う国民健康保険加入・喪失、印鑑登録申請 ③証明書交付(戸籍の証明書を除く) ④収納(納付書持参の場合のみ) ※④は赤羽区民事務所でのみ取り扱っています。 ※日曜の③④については午後5時まで受付します。 ※大変混雑しますので、お時間に余裕を持ってお越しください。 ※詳しい取扱業務については、区HPをご覧ください。 ※ほかの区市町村または関係機関に確認が必要な場合は受付できません。詳しくはお問い合わせください。
平日夜間	月1回、原則第3火曜の受付時間を延長します。 【延長日】7月14日、8月18日、9月15日 【延長場所】王子区民事務所、赤羽区民事務所 【延長時間】午後5時~7時 ※午後6時以降は大変混雑します。混雑状況によって、当日中に手続きが完了できず、後日の来所をお願いする場合がありますので、ご了承ください。	同上

※マイナンバーカードの交付は予約制です。日曜(月2回)、平日夜間は個人番号カード交付係(区役所第二庁舎4階)及び個人番号カード交付係赤羽窓口(赤羽区民事務所内)で行っています。詳しくは交付通知書に同封のご案内をご確認ください。

問戸籍住民課個人番号カード交付係 ☎(3908)1329

※10月以降の転出入などの受付窓口の日程については、改めてお知らせします。

区民事務所・戸籍係の混雑・待合情報サービス

窓口でのおおよその混雑・待合情報が携帯電話やパソコンから確認できます。



混雑・待合情報サービス

お知らせ

介護

介護保険料納入通知書をお送りします

65歳以上の方(第1号被保険者)の令和8年度の介護保険料納入通知書を、7月10日(金)に発送します。

介護保険料は、令和8年度の住民税課税状況、所得額及び世帯の方の住民税課税状況等に基づいて決定しています。ただし、令和8年1月2日以降に転入した方の保険料は、前住所地に課税状況等を確認して、保険料額が変更になる場合は、後日改めて変更通知書をお送りします。なお、通知書の再発行はできませんので、大切に保管してください。

【保険料の納め方】

基礎年金の受給額によって納め方が法律で決められており、個人で選ぶことはできません。通知に従って納付をお願いします。なお、納付(年金からの差し引き、納付書払い等)が困難な方は減免・減額、分納等が可能な場合があります。詳しくはお問い合わせください。

●特別徴収

基礎年金が年額18万円以上の方は年金からあらかじめ差し引かれます。ただし、65歳になったとき、転入したとき、保険料の所得段階が変更になったとき、修正申告を行ったとき、住所地特例対象者などは、一時的に納付書で納める場合があります。

●普通徴収

基礎年金が年額18万円未満の方は、納付書や口座振替などで納めることができますが、納付忘れのない口座振替をおすすめしています。

※納付書で納める方には、今回の通知に、7月期分から9月期分の納付書を同封します。10月期分から翌年3月期分の納付書は、10月中旬の送付を予定しています。納期限までに、お近くの金融機関、コンビニエンスストアなどで納めてください。

問介護保険課介護保険料係 ☎(3908)1285

※介護保険料納入通知書の発送直後は、窓口や電話が混みあいます。混みあう日時を避けてお問い合わせ・ご来庁いただくことをおすすめします。

新しい介護保険負担割合証をお送りします

要介護(要支援)認定を受けている方が現在お持ちの負担割合証の有効期限は7月31日(金)です。8月1日(土)から有効の新しい負担割合証を7月14日(火)に発送します。8月1日以降に介護サービスを利用するときは、必ず新しい負担割合証と介護保険被保険者証と一緒に、サービス事業者または施設の窓口に掲示してください。

問介護保険課介護保険料係 ☎(3908)1285

募集

第43回ふるさと北区区民まつり参加者募集

日 10月3日(土) 午前11時~午後4時(S-GATEは午後5時開始)

4日(日) 午前10時~午後4時

アトラクション

対区内在住、在勤、在学の方 場王子会場...飛鳥山公園内特設ステージ

赤羽会場...赤羽会館講堂 滝野川会場...滝野川公園内特設ステージ

内ステージ上での歌、踊り、楽器演奏など ※会場により使用できる楽器などに制限があります。 費1グループ5,000円

展示コーナー

対区内在住、在勤、在学の方 場赤羽会場...赤羽会館 滝野川会場...滝野川体育館

内グループ・団体・個人による作品展示、実演など ※物品の販売や参加費の受領など、金銭のやり取りはできません。 費1グループ3,000円

フリーマーケット

対区内在住、在勤、在学の方 場王子会場...飛鳥山公園内 赤羽会場...赤羽公園内 滝野川会場...滝野川公園内(4日(日)のみ)

費1出店につき1日1,500円 ※不要品の販売以外の目的での出店はできません。

S-GATE(区民まつり夜の部)

対北区に想い入れのある方 場王子会場...飛鳥山公園内特設ステージ(3日(土)のみ)

内音楽・ダンスなどのショー

費1グループ3,000円

=以下、共通=

申7月1日(水)から17日(金)午後5時までに、区HPの申込フォームまたは申込書(地域振興課・地域振興室で配布しています。区HPからもダウンロードできます)に記入し、窓口持参または郵送(抽選)

問先〒114-8503(住所不要)区民まつり実行委員会事務局

(北とびあ10階地域振興課内) ☎(5390)0092



区HP



お知らせ

◆第1回地域保健福祉計画策定委員会

日7月16日(木) 午後2時から
場北とびあ7階第二研修室
内学識経験者、地域の関係者などが次期北区地域保健福祉計画の策定について検討します。
申傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
問地域福祉課 ☎(3908)9015

◆第1回北区地域公共交通会議

日7月14日(火) 午後2時から
場北とびあ15階ベガスホール
内北区地域公共交通計画の改定についてほか
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

◆公民連携窓口を開設しました

区では、公民連携を推進し、行政サービスの向上や地域活性化を図るため、「東京都北区公民連携推進条例」を制定しました。このたび、公民連携をさらに推進するため、7月1日(水)に北とびあ2階に「公民連携窓口」を開設しました。民間事業者などの皆さんが区との連携を検討する際の総合相談窓口として、内容に応じた案内や調整を行います。
 ※詳しくは区HPをご覧ください。
問しごと連携課 ☎(3908)1226

◆もったいないゼロ応援店登録制度が始まります

[制度概要]
(1)登録対象者…区内において飲食店、食事を提供する宿泊施設または食品ロス削減の取組のうち、いずれか1つ以上に取り組んでいる事業者
(2)登録のメリット…①区HPなどでの店舗及び取組の紹介 ②消費者への周知啓発を図るためのステッカー、啓発ノベルティなどの配布 ③希望者向け個別相談会の実施
 ※7月から登録申請を受け付けます。登録要件など詳しくは区HPをご覧ください。
●食品ロス削減講演会
 上記登録制度の説明会を兼ねた、食品ロス削減に向けた意識啓発を図る食品ロス削減講演会です。詳しくは区HPをご覧ください。
日7月15日(水) 午前10時30分～11時30分(10時受付開始)
場北とびあ16階1601会議室
師お茶の水女子大学SDGs推進研究所特任リサーチフェロー 河崎唯衣氏
定48人(申込順)
申7月13日(月)までに、区HPの申込フォームで申込
問循環社会推進課事業啓発係 ☎(3908)8539

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

◆7月は「再犯防止啓発月間」です

法務省は広く再犯の防止などについての関心と理解を深めるため、毎年7月を「再犯防止啓発月間」として、さまざまな啓発活動を行っています。犯罪や非行を防止し、立ち直りを支援する地域社会を実現するために、再犯防止や更生保護について理解を深めましょう。

法務省HP (再犯防止啓発月間に関すること)

法務省HP (更生保護に関すること)

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区
日7月14日(火) 午後1時30分～4時
場区役所第一庁舎1階ロビー
内年金の疑問や職場のお困りごとはありませんか。あなたのまちの社会保険労務士が相談に応じます。
申当日、直接会場へ
問東京都社会保険労務士会北支部 支部長 高木博之 ☎(6915)4633

募集

◆令和8年度東京都子育て支援員研修(第2期)の受講生募集

対都内在住、在勤で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方
[募集コース] 地域保育コース、地域子育て支援コース、放課後児童コース、社会的養護コース
場新宿、立川など
 ※オンデマンド(録画視聴)または集合で実施
内「子育て支援員」の養成研修です。9月頃から順次開始します。
申下記コードまたは申込書(HPからダウンロードできます)を郵送で、7月1日(水)から15日(水)(必着)まで
 ※郵送先については東京都福祉保健財団HPをご確認ください。
[募集要項・申込書配布場所]
 保育課(区役所第一庁舎2階3番)、子ども家庭支援センター(王子6-7-3)、子ども未来課子ども未来係(区役所滝野川分庁舎1階2番)
問先
[地域保育コース]
 (公財)東京都福祉保健財団 ☎(3344)8533
HP <https://www.fukushizaidan.jp/111kosodateshien/>
[地域子育て支援コース・放課後児童コース・社会的養護コース]
 (株)東京リーガルマインド ☎(5913)6225
HP <https://public.lec-jp.com/kosodate-tokyo/>
[研修全般に関すること]
 東京都福祉局子供・子育て支援部企画課 ☎(5320)4121

東京都福祉保健財団HP

東京リーガルマインドHP

東京都福祉局HP

◆職員募集

令和8年度特別区職員Ⅲ類・経験者(秋試験)・障害者を対象とする採用試験・選考を実施します。
[試験区分、受験資格] 各採用試験・選考案内をご覧ください。
[第1次選考日] 経験者(秋試験)…9月6日(日)、Ⅲ類・障害者…9月13日(日)
申インターネット…7月16日(木)午後5時まで(受信有効) 郵送(障害者選考のみ)…7月15日(水)(消印有効)までに、特別区人事委員会事務局任用課へ申込
 ※申込書は、各区役所(北区は職員課(区役所第一庁舎3階8番)、区民事務所、中央図書館)及び特別区人事委員会事務局にあります。
問先〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館内 特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎(5210)9787
問職員課人事係 ☎(3908)8031

特別区人事委員会HP

◆開館まであと1年! 芥川龍之介記念館クラウドファンディング受付開始!

皆様のご支援、ご協力をお願いします。
[受付期間] 7月1日(水)～令和9年1月5日(火)
[寄附の方法] 「さとふる」のHPや区HPの申込フォームから申込
問文化施策推進課 ☎(5390)0093

近代日本人の肖像 国立国会図書館

◆友好都市・甘楽町有機宅配便の利用者募集

有機栽培を長年実践している農業のエキスパートが有機JAS圃場または同様の栽培方法により農薬や化学肥料を使用しない圃場で栽培した農産物を直接お届けします。
[お届け内容] 11品目(下仁田ねぎ・長ねぎ・里芋・菊芋・キウイフルーツ・春菊・人参・サツマイモ・小松菜・カブほか1品) ※天候などにより変更になる場合があります。
[時期] 11月下旬お届け予定
[数量] 20セット
費 1セット5,000円(振込手数料別)
申 7月15日(水)までに、右記コードまたは電話申込
 ※後日振込先をご案内します。申込フォーム

問先 甘楽町役場産業課「甘楽町有機農業研究会」係 ☎0274(64)8319

◆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
日 7月19日(日)・26日(日)
 いずれも午前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
問場先 富士見橋エコー広場館(田端5-16-1) ☎(3824)3196
 (水曜、祝日を除く 午前10時～午後4時)

募集 北区掲示板に掲載する広告を募集します

地域の方々が目にする区の掲示板にお店や会社の広告を載せませんか。
[広告の大きさ] 縦230mm×横1,205mm
[広告掲載位置] イメージ図のとおり
[掲載期間] 広告掲載日から翌11月30日まで。その後、原則1年単位で更新可
[募集掲示板] 個別にお問い合わせください。希望に合わせた掲示板をご案内します。
[掲載できないもの] 公共性及び品位を損なう恐れのあるもの、政治・宗教活動に関わるものなど
[掲載の決定] 内容を審査して掲載の可否をお知らせします。申し込みから掲載開始までに3カ月程度かかります。
費 1基につき月2,500円
 ※設置初年度は、広告板のイラスト作成、製作及び設置料として、1基につき16万円(税別)を別途ご負担いただきます。
申 所定の申込用紙を郵送(区HPからダウンロードできます)またはオンライン申請で随時受付
問先 〒114-8503(住所不要)北とびあ10階 地域振興課掲示板広告担当 ☎(5390)0092

広告掲載イメージ図

 ※イメージ図

区HP

お知らせ 区民アンケートを実施します(北区民意識・意向調査)

区民の皆さんのニーズなどを把握するため、区民アンケート(北区民意識・意向調査)を実施します。皆さんからいただいた貴重なご意見が、区の未来をより良いものにするための一助となります。回答は1人につき1回のみです。
①一般・高校生以上の方
対 区内在住の一般・高校生以上の方
[調査回答期間] 7月1日(水)～31日(金)
 ※別途、区から本調査の協力依頼の手紙が届いた方は、手紙に記載された回答フォームからご回答ください。
②小・中学生の方
対 区内在住の小・中学生
[調査回答期間] 7月1日(水)～17日(金)
問 企画課 ☎(3908)1104

回答フォーム(一般・高校生以上)

回答フォーム(小・中学生)

募集

**◆北とぴあ演劇祭
ダンスワークショップ受講者募集**

対小学生以上の方
日8月4日～9月22日 毎週火曜 計8回
 午後7時～9時(予定)
[発表会]9月26日(土)
場北とぴあ
内プロの振付家が初心者から経験者までレベルにあわせて振り付けします。からだを楽しく動かすところから始め、舞台での発表を目指します。
師振付師 古賀 豊氏
定20人(申込順)
費一般1万円、高校生以下5,000円
申7月1日(水)午前10時から、HPの申込フォームまたは電話申込
問先北区文化振興財団北とぴあ演劇祭担当
 ☎(5390)1221
 HP<https://www.hokutopiaengekisai.com/>



講座・催し

**◆北区飛鳥山博物館講座
「第45回新聞から読む考古学
-2026年上半期を振り返る-」**

日7月26日(日) 午後2時～4時
場同館講堂
内新聞を賑わす考古学の記事の中から、これはという記事をピックアップして解説します。
師同館学芸員
定60人(抽選)
費200円
申往復はがき(記入例参照)または右記コードで、7月11日(土)(必着)まで
 ※右記コードは午後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

**◆消費者力レベルアップ講座
「買い物の「見えない影響」を知る
～環境・社会をつくる消費者の役割～」**

日7月31日(金) 午前10時～11時30分(9時45分開場)
場北とぴあ7階第二研修室
内普段の買い物の背景にある環境や社会への影響を知り、消費者の役割や持続可能な社会づくりへの気づきを得る機会となる講座です。
師消費生活コンサルタント 山口玲子氏
定50人(申込順)
申7月1日(水)から29日(水)までに、下記コードまたは電話申込
問先消費生活センター
 ☎(5390)1239



◆気軽にふらっとボランティア

対小学1年生以上の方
 (親子参加、友達同士の参加も歓迎)
日①7月24日(金) 午前10時～正午
 ②8月18日(火) 午後4時～6時
 ③9月5日(土) 午後2時～4時
 ※いずれか1日、30分のみ参加可
内使用済切手をハサミで切ったり、古紙を再利用して封筒を作ったり、誰でも簡単にはじめることができるボランティアの中から、興味のある活動を選ぶことができます。
申活動希望日時の1時間前までに、Eメール(記入例参照)または電話申込
 ※空きがあれば予約なしでも参加可
問場先北区NPO・ボランティアぶらざ(北とぴあ4階)(月曜、祝日休館)
 ☎(5390)1771
 EMplaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

◆田端文士村記念館のイベント

**①芥川龍之介 没後99年 特別講演会
「怪異を愛した文士・芥川龍之介」**

日8月30日(日) 午後2時開演(1時30分開場)
内妖怪や怪談など、怪異的なものに興味津々だった芥川龍之介。夏の終わりに、怪談文芸の第一人者・東 雅夫氏が龍之介の「こわいのはなし」への情熱をたっぷりお話しします。
定100人
 (申込多数の場合は抽選・全席自由)



**②田端ひととき散歩
「室生犀星の半生と田端文士たち」**

日9月13日(日) 午後1時開演(0時30分開場)
内詩人・室生犀星は、作家としての創成期を田端で過ごしました。その半生と芥川龍之介や萩原朔太郎ら田端文士との交流を、犀星の言葉からたどります。当館研究員の解説後、ゆかりの地を散策します。
定80人(申込多数の場合は抽選・全席自由)



室生犀星 大正8・9年頃 田端の自宅にて 国立国会図書館「近代日本人の肖像」

=以下、①②共通=
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、①8月10日(月)、②24日(月)(必着)まで。どちらも申込可能。ただし、同一イベントへの重複申込は不可。
問場先〒114-8523 田端6-1-2 田端文士村記念館K係
 ☎(5685)5171



◆超映画総合研究所～音楽がイイ映画大集合!の夏大会～

対日8月1日・29日 各土曜 計2回
 いずれも午後2時～4時
①プレゼンター(両日参加)
1日目…おすすめ映画をプレゼン
2日目…鑑賞後トークに参加
②ギャラリー(いずれか一日の参加可)
場ジェイトエル3階オープンスペース(上十条2-27-1)
内映画好きが集まり、おすすめ作品の紹介や感想を語り合う映画交流企画です。感想や映画の音楽が良かったポイントを語り合います。今回のテーマは「音楽が最高の映画」。主題歌・劇伴・ライブシーンなど、「音楽がイイ!」おすすめ映画を募集します。
師ラジオDJ 志田一穂氏
定プレゼンターに限り4人(申込順)
申下記コードで申込
問ジェイトエル ☎(5948)6400



**◆「北区第九演奏会 キャンペーン
コンサート」ご招待**

対区内在住、在勤、在学の方
 ※未就学児不可
日10月3日(土) 午後2時開演(1時30分開場) ※公演時間60分程度
場北とぴあつつじホール
[出演]宮下嘉彦(バリトン)
 大貫瑞季(ピアノ)
[予定曲]モーツァルト:オペラ「フィガロの結婚」より「訴勝に勝っただと?」ほか
定20人(申込多数の場合は抽選)
 ※座席はお選びいただけません。
申往復はがき(記入例参照。区内に在勤、在学の方は学校名や会社名、希望人数(2人まで)、車イス利用の場合はその旨も記入)または右記コードで、7月17日(金)(必着)まで
問先〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「キャンペーンコンサート」係
 ☎(5390)1221
 (月～金曜 午前9時～午後5時)

◆駿台天文講座

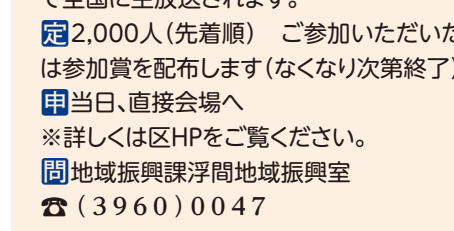
後援 北区教育委員会
**●ハイブリッド講演会(対面+オンライン)
「連星中性子星の合体と重たい元素の起源」**

対区内在住、在勤の方
日7月18日(土) 午後5時～6時

**講座・催し
夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会!
～浮間地区東京都編入100年記念～**

共催 北区 浮間地区東京編入100年記念事業実行委員会

日7月26日(日) 午前6時から **場**新河岸東公園(浮間4-27-1)
内夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会を実施します。当日の様子はNHKラジオ第1で全国に生放送されます。
定2,000人(先着順) ご参加いただいた方には参加賞を配布します(なくなり次第終了)。
申当日、直接会場へ
 ※詳しくは区HPをご覧ください。
問地域振興課浮間地域振興室
 ☎(3960)0047



師東北大学学際科学フロンティア研究所助教 藤林 翔氏
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)
「中性子星って何??中性子星同士が合体!?!」**

対区内在住の小学3年生～中学生と保護者
日7月18日(土) 午後3時～4時
師国立天文台名誉教授 渡邊鉄哉氏
定対面・オンライン…各20人(いずれも申込順)
 =以下、共通=
申7月15日(水)までに、上記コードで申込
 ※詳しくはHPをご覧ください。
問場駿台学園中学高等学校(王子6-1-10) 布施
 ☎(3913)5735
 HP<http://www.sundaigakuen.ac.jp>

**◆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7月18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4回
 ①日常の会計実務の基本姿勢
 ②会計処理の実務ポイント
師元丸紅インフォテック(株)取締役財務経理部長 有賀榮一氏
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
 HP<https://www.kitaku-zatsugaku.jp/>

◆講演会「ひきこもりの理解と親としての対応方法について、医療の視点から」

後援 北区

対ひきこもり状態であるご本人、家族、支援者、「ひきこもり」に関心のある方など
日8月6日(木) 午後1時30分～4時30分
場北とぴあ16階1601会議室
内不登校や、ひきこもり状態になった時、家族はとても心配です。親はどのように向き合えばよいか学びます。
師早稲田メンタルクリニック院長 益田裕介氏
定50人(申込順)
費500円(ご本人・経験者は無料)
申8月5日(水)までに、Eメール(記入例参照)または電話申込
問不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」 市川
 ☎090(5449)4133
 EMotochika@wf6.so-net.ne.jp

スポーツ

◆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…①8月4日～9月29日
(8月11日、9月22日を除く) 毎週火曜
午前10時～正午

②8月6日～9月17日 毎週木曜 午前10時～正午

初中級クラス…③8月4日～9月29日
(8月11日、9月22日を除く) 毎週火曜
正午～午後2時 いずれも計7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7,000円

申往復はがき(記入例参照)

①～③の別も記入)または右記コードで、7月14日(火)(必着)まで

問先〒115-0043 神谷2-47-6

北運動場

☎(3902)5639



◆ウォーキングフットボール&大人のフットサル

主催 北区スポーツ推進委員協議会
共催 北区

ウォーキングフットボールは、走らずに行うサッカーで、年齢や経験を問わず楽しめるスポーツです。

●ウォーキングフットボール

対区内在住、在勤、在学の方

日第2・4火曜 午後6時45分～7時45分

●大人のフットサル

対区内在住、在勤、在学の中学生以上の方

日第2・4火曜 午後8時～9時

=以下、共通=

場十条富士見中学校学校体育館

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

HP<https://sports-kita.com>



◆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・初級者の方

日9月4日～11月27日(予備日3日を含む)

毎週金曜 計10回

※9月は午前10時～正午

※10月、11月は午前11時～午後1時

場桐ヶ丘体育館テニスコート

(赤羽台3-17-57)

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、Eメール(記入例参照)または右記コードで、7月16日(木)(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

☎090(4251)8027

EMlongtennislesson@gmail.com



◆弓道初心者教室

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤、在学の中学生以上の方

日7月25日(土)～8月25日(火) 毎週火・土曜 計10回

午後6時30分～8時40分

場赤羽体育館弓道場(志茂3-46-16)

定30人

(申込多数の場合は抽選)

費5,000円
(中高生2,500円)
申7月14日(火)までに、右記コードで申込
問北区弓道連盟初心者教室 申込フォーム
EMkitakukyuren.bigger2026@gmail.com



◆北区民選手権 テニスミックスダブルス大会

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤の方(ペアのうち一方が在住、在勤で参加可。学生を除く)

日9月13日(日) 午前8時～午後8時

※予備日9月20日(日)

場桐ヶ丘体育館テニスコート

(赤羽台3-17-57)

[種目]①一般

②年齢別45歳以上

③55歳以上

※年齢別が4ペア以下の場合一般のグループに参加

費1ペア3,000円

申7月28日(火)までに、右記コードまたはHPの申込フォームで申込

問先北区テニス連盟 鈴木

☎090(1461)7981 申込フォーム

HP<https://sites.google.com/view/kita-kutennisfed/>



子どもの幸せNo.1

子どもの歯みがき教室(8月)

対区内在住の2本以上歯が生えている1歳前後のお子さんと保護者

日場問 下表のとおり

内仕上げみがきの方法、お口の触り方、歯ブラシ・歯みがき剤の選び方を歯科衛生士が個別でアドバイスします。

申区HPの申込フォームで申込

区HP

日程 会場 問い合わせ先

18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

26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

27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



夏休み親子おもしろ科学体験

対区内在住、在勤、在学の小学4年生～6年生と保護者

日①8月4日(火) 午後2時～4時

②5日(水) 午前10時～正午

※①②同一内容

内手洗い実験…食中毒予防に重要な、正しい手洗い方法を学びます。測定器で手を洗う前後の汚れの量を調べ、正しい手洗いができたか確認します。

食品実験…食品の科学を学びながら、シャーベットを作ります。

展示…食中毒予防や食べ物の不思議などを楽しく学びます。夏休み自由研究のヒントが盛りだくさんです。

定各8組(申込順)

申7月1日(水)から15日(水)までに、電話申込

問場先北区保健所生活衛生課食品衛生(東十条2-7-3)

☎(3919)0726



子どもの幸せNo.1 離乳食講習会(8月) ～みんなで食育・楽しく食育～

対区内在住で令和7年12月～令和8年4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7月5日(日)午前9時から各開催日の4営業日前までに、区HPの申込フォームで申込

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

13日(木) 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

20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

28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。



家庭教育学級 小学生コース 「親子で楽しく防犯力アップ! ぼうはん☆パワーアップ教室」

対区内在住、在勤、在学の小学生と保護者

日8月21日(金) 午後2時～4時

場北とびあ13階飛鳥ホール

内クイズやゲーム、体操をとおして危険なことから自分を守るための「防犯力」を楽しく学びます。また大人も子どももすぐにできるオリジナルの護身術「にげる技」も練習します。

師市民防犯インストラクター 武田信彦氏

定20組(抽選)

申往復はがき(記入例参照。参加するお子さんの氏名・ふりがな・学年も記入。手話通訳が必要な方はその旨も記入)または区HPの申込フォームで、8月5日(水)(必着)まで

問先〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課

☎(3908)9323 FAX(3900)1139



伝統工芸技術・鍛金で、世界にひとつだけのお皿をつくろう!

対小学5年生～高校生

日①8月13日(木) ②14日(金)

午前の部…午前10時～午後0時30分

午後の部…午後1時15分～3時45分

場①豊島児童館(北区豊島7-17-1)

②志茂子ども交流館(志茂5-18-3)

[持ち物]上履き、手拭きタオル

内金属をとんかちでたたいて形をつくる「鍛金」で、お皿を作ります。

師人間国宝 奥山峰石氏弟子 鈴木頼彦氏ほか

定各回8人(申込順、初めての方優先)

申7月13日(月)から、参加希望の児童館へ電話申込

問先豊島児童館 ☎(3911)9481

志茂子ども交流館 ☎(3902)4646

プロジェクションマッピング体験教室

対区内在住の小学5年生～中学生

日8月3日(月)

①午前11時～午後1時

②午後2時～4時

場ジェイトエル4階ホール(上十条2-27-1)

内プロジェクションマッピング作品『渋沢翁の晩餐会』を制作したクリエイターによる体験教室です。

定各20人(抽選)

申7月10日(金)までに、右記コードで申込

問しごと連携課

☎(3908)1226



滝野川会館夏休み子ども講座

①天体望遠鏡を作って夏の夜空を楽しもう

対小学生のお子さんと保護者(2人1組)

日7月26日(日) 午後5時～8時

内天体望遠鏡づくりのワークショップと天体鑑賞会を行います。

師天文学普及プロジェクト「天プラ」代表 高梨直純氏

定20組(申込多数の場合は抽選)

費1組8,500円

過去の様子



②親子でたのしむ!アイシングクッキー教室

対小・中学生のお子さんと保護者(2人1組)

日8月22日(土) 午後1時30分～4時30分

内親子でアイシングクッキー作りに挑戦します。講座後はプチティーパーティーをおこないます。

師N-smile♡Icing Cookie主宰 中尾なおこ氏

定20組(申込多数の場合は抽選)

費1組3,800円

過去の様子



=以下、①②共通=

申①7月14日(火)、②31日(金)までに、上記コードで申込

問場滝野川会館

☎(3910)1651



子どもの幸せNo.1

障害者福祉センター 子ども陶芸教室 ～夏休みに体験してみよう～

自分だけのご飯茶碗を作ってみよう!
(陶芸体験)
対区内在住の小学3年生以上の方
日7月24日(金) 午前9時30分～11時
場障害者福祉センター作業訓練室
師高橋隼哉氏
定14人(抽選)
申往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、7月15日(水)(必着)まで
問先〒114-0032 中十条1-2-18
 障害者福祉センター事業係
 (土・日曜、祝日を除く)
 ☎(3905)7121
 FAX(3905)7116
 EMc-jigyo@city.kita.lg.jp



区HP



過去の様子

滝野川文化センター特別講座 「親子料理教室～沖縄料理の タコライスを作ろう～」

対3歳～小学2年生のお子さんと保護者
日8月2日(日) 午前10時30分～午後1時
内親子で沖縄料理のタコライスとスープ、デザートに冷たい牛乳かんを作ります。
師食育指導士 伊藤由紀子氏
定親子12組24人(抽選)
費4,000円
申7月21日(火)までに、右記コードで申込
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



申込フォーム

ジュニア育成地域推進事業 U6/U12/U15 夏季バスケットボール教室

主催 東京都・(公財)東京都スポーツ協会・北区体育協会
対年長、小・中学生
日7月19日～8月16日 毎週日曜 計5回
 午前9時30分～午後9時
 (参加人数により変動)
場赤羽体育館(志茂3-46-16)
師北区バスケット連盟指定コーチ
定各学年30人(抽選)
費各1,000円
申7月9日(木)までに、HPまたは右記コードで申込
問北区バスケット連盟
 副会長 伊藤
HPhttps://tinyurl.com/2epw6os5
EMcity.kita.basket@gmail.com



申込フォーム

子どもの幸せNo.1 都立産技高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会

- ①電子ルーレットを作ろう!**
対中学生 **日**7月25日(土) 午後1時～5時
内PICマイコンを使った電子ルーレットを作ります(持ち帰り可)。
定10人(抽選) **費**3,500円
- ②高専数学の学びをのぞいてみよう**
対中学生(主に3年生) **日**7月26日(日) 午前11時～正午
内高専数学の導入として「基礎数学Ⅱ」と「微分積分」で学ぶ内容が理工学分野でどのように応用されるかを解説します。 **定**20人(抽選) **費**500円
- ③親子で学ぶ最新ものづくり実習(3Dプリンタ編)**
対小学5年生～中学生(保護者(1人まで)の付き添い必須)
日8月8日(土) 午前9時～正午
内ものづくり産業のDX効果と取組を紹介し、WebベースのCADで便利なものを設計します(パソコン操作とメールアドレスが必須、完成品は後日郵送)。
定10組(抽選) **費**1,700円
- ④ペットボトルロケットを作って思いっきり遠くまで飛ばそう!(2回開催)**
対小学生 **日**8月8日(土) **1回目**…午前10時～正午 **2回目**…午後1時～3時
内空気ので水を噴射して飛ぶペットボトルロケットを作ります。
定各10人(抽選) **費**2,200円
- ⑤電池のいらない不思議なラジオを作ろう!**
対中学生 **日**8月8日(土) 午後1時～4時
内電池のいらないゲルマニウムラジオを作ります(持ち帰り可)。
定10人(抽選) **費**2,300円
- ⑥風の流れをみてみよう**
対中学生 **日**8月8日(土) 午後2時～4時
内煙風洞で風の流れを観察し、飛行機が浮く仕組みや流速測定の実験を学びます。
定15人(抽選) **費**700円
 =以下、①～⑥共通=
師同校教員
申①②7月7日(火)、③～⑥17日(金)までに、HPの申込フォームで申込
問場東京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)
 ☎(3801)0145
HPhttps://www.metro-cit.ac.jp



都立産技高専HP

子どもの幸せNo.1 夏休み古民家工作教室☆2026

※写真は昨年の様子です。

①昔のからくり玩具 板返しパタパタを作ろう
対区内在住、在学の小学生 **日**7月25日(土) 午前10時～正午
内江戸時代の不思議な5連の板が回転しながら落ちると絵柄が変わる、かわり屏風を作ります。からくりを理解するため画用紙でミニチュアのかわり屏風も作ります。
定15人(抽選)
費300円



②森の生き物を作ろう
対区内在住、在学の小学2年生～6年生
日8月1日(土) 午前10時～正午
内木や小枝など自然の素材を利用して本物そっくりの「カブトムシ」か「クワガタ」を選んで作ります。
定15人(抽選)



作品例

③ミニひょうたんランプ作り
対区内在住、在学の小学3年生～6年生 **日**8月4日(火) 午前10時～正午
内小さいひょうたんに目打ちで穴を開けてかわいいランプを作ります。
定15人(抽選)
費200円



=以下、①～③共通=

申往復はがき[記入例参照。①～③の別と教室名、全員(2人まで)の住所・氏名(ふりがな)・学年、電話番号と②は「カブトムシ」または「クワガタ」のどちらかも記入]で、7月14日(火)(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

スポーツ 第21回 北区水泳ジュニア選手権

主催 東京都・東京都スポーツ協会・北区体育協会

対区内在住、在学の小・中学生
日9月13日(日) 午前9時から(8時15分アップ開始)
費1種目400円、リレー1チーム800円(リレーを除き1人2種目まで)
ジュニア選手権大会 競技順序
 ①200m個人メドレー ②100m自由形 ③50m自由形
 ④50m平泳ぎ ⑤50m背泳ぎ ⑥50mバタフライ
 ⑦25m自由形 ⑧25m平泳ぎ ⑨25m背泳ぎ
 ⑩25mバタフライ ⑪100mリレー ⑫200mリレー
 ⑬100m混合リレー

第74回 区民体育大会水泳競技

主催 北区・北区体育協会


対区内在住、在勤の高校生以上の方
日9月13日(日) 午後2時から(1時15分アップ開始)
費1種目500円、リレー1チーム1,000円(リレーを除き1人2種目まで)
区民体育大会 競技順序
 ①100m自由形 ②25m自由形 ③25m平泳ぎ
 ④25m背泳ぎ ⑤25mバタフライ ⑥50m自由形
 ⑦50m平泳ぎ ⑧50m背泳ぎ ⑨50mバタフライ
 ⑩100mリレー ⑪200mリレー ⑫100m混合リレー
 =以下、共通=

場パノラマプール十条台(中十条1-5-6)
申8月8日(土)、9日(日)にパノラマプール十条台2階で申込(両日とも午前10時～午後2時)
 ※オープン参加の100m混合リレーは男女2人ずつの4人で参加してください。
 ※両日とも都合が悪い方は、代理人申込またはお問い合わせください。
問北区水泳連盟
 上原 ☎090(1468)0557(午前9時～正午)
 高山 ☎090(1439)7617(午後6時～8時30分)

夏休みプログラミング教室

共催 北区教育委員会

対区内在住、在学の小・中学生
日8月2日・16日・23日 各日曜 計3回
 いずれも午後2時～3時30分
場北とびあ各会議室
内マイクロビットを使って、ロボットなどプログラミングで動く工作物を作ります。
定30人(抽選)
申7月10日(金)までに、右記コードで申込
問NPO法人プログラミング教育研究所
☎090(8494)5524
HP<https://www.j-code.org/>



子育てセミナー

怒鳴らない。急かさない。信じて待つ夏。～今日から実践！親のイライラ対処法～

後援 北区教育委員会

対区内在住の子育て中の保護者
日8月5日(水) 午前10時～11時30分(9時30分受付開始)
場赤羽北ふれあい館2階第一ホールB(赤羽北2-25-8-201アクトピア北赤羽六番館)
内「宿題は?」「お着替えまだ?」「早くして!」と怒鳴ってしまいがちな夏休み。自由な時間が増える夏は親にとっても忍耐の連続です。そんなイライラや先回りしてしまう気持ちと上手に付き合うコツを学んで、お子さんの好奇心や自己肯定感を伸ばす夏にしませんか。
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)
問先家庭倫理の会北区
 木村 ☎070(1346)1130
 高橋 ☎090(4737)0461

Oji中高生演劇サマースクール2026

後援 北区文化振興財団


①集中コース
「メイロイロメイロイ」
日7月28日(火)～30日(木) 午前10時～午後5時
師演出家 笠浦静花氏
【発表公演】7月31日(金)～8月2日(日)

②1DAYコース
「想像力で創造しよう!初めての演劇WS」
日8月3日(月) 午前9時～正午
師藤田恭輔氏

③1DAYコース
「台本から寄り道をしてふざけてみよう」
日8月3日(月) 午後1時～4時
師転転飯店

④1DAYコース
「音楽と演劇、ときどき鶏」
日8月3日(月) 午後5時～8時
師イロハス氏


=以下、①～④共通=
対中・高校生
定①20人(区内在住、在学の10人、区外10人) ②15人 ③④各20人(いずれも抽選)
申①7月23日(木)、②～④26日(日)までに、HPの申込フォームで申込
問場インディペンデントシアターOji(王子1-14-4)
☎(3911)8259
HP<https://www.en-geki.com/>



北区未来防災プロジェクト 親子防災アクション ～正しい自助の形～

後援 北区


対小学校高学年～中学生と保護者
日8月8日(土) 午後2時～4時(1時30分受付開始)
場防災センター(西ヶ原2-1-6)
内さまざまな防災グッズを詰め込んだ「防災ボトル」を親子で一緒に作りながら、災害が発生する前に知っておきたい「自助」の大切さを学びます。
師防災士 石井優香氏ほか
定35組(子ども2人以上可、保護者は1人まで)
申7月31日(金)までに、右記コードで申込
問(公社)東京青年会議所 北区委員会
☎(6285)1515



小学生対象 東洋大学 2つの運動教室

後援 北区


対区内在住、在学の小学1年生～4年生(保護者同伴)
①小学1・2年生…ベーシックスポーツ教室
②小学3・4年生…サッカー教室(未経験者のみ)
日①7月18日(土) ②26日(日) いずれも午前10時～正午
場東洋大学赤羽台キャンパス HELSPO HUB-3アリーナ棟(赤羽台1-7-11)
師東洋大学健康スポーツ科学部学生
定各30人(抽選)
申7月11日(土)までに、右記コードで申込
問東洋大学 鈴木智子氏
☎090(4364)7034



つながる医療・福祉No.1 健康づくり活動支援助成説明会

グループや団体(法人・事業者などを含む)が新たに行う健康づくり活動を助成します(条件あり)。活動経費の補助に加え、年に2回の指導員派遣を行います。また、希望する健康課題に応じて、保健師や栄養士などが推奨される活動内容や目標に関する助言を行います。

対区内在住、在勤、在学の方
日①7月28日(火) ②31日(金) いずれも午前10時～11時
③8月1日(土) 午後2時～3時
場①滝野川東ふれあい館第一ホールA(滝野川1-46-7) ②上十条ふれあい館第一ホール(上十条3-3-9) ③赤羽文化センター第2学習室B(赤羽西1-6-1-301)
定各30人(先着順)
申当日、直接会場へ
問健康政策課健康増進係
☎(3908)9068




障害者福祉センター 「土曜レクリエーション」メンバー募集

対区内在住の15歳以上で、中軽度の知的障害のある方
日原則毎月1回土曜 午後1時30分～3時30分
内音楽を主としたレクリエーション活動を行います。
師大坪義典氏
申電話申込 ※見学申込も随時受付
問場先障害者福祉センター事業係(中十条1-2-18)
☎(3905)7121
 (月～金曜(祝日を除く) 午前9時～午後5時)

土曜のお仕事相談

対就職やこれからの働き方について考えている方
日7月18日(土)
 ①午後1時～1時40分
 ②午後2時～2時40分
 ③午後3時～3時40分
内お仕事や生きがい、これからの人生に関わる働き方について、相談員とゆっくりお話ししてみませんか。ブランクのある方も歓迎です。まずはお気軽にご相談ください。
定各1人(申込順)
申7月1日(水)から、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
EMkitaku-ikigai@foryou.or.jp



家族介護者教室

●介護予防、食生活の実践～早めに知ろう 加齢に伴う食生活の知恵～

対区内在住、在勤の方
日7月15日(水) 午後2時～3時30分
場東十条ふれあい館3階第一ホールA(東十条3-2-14)
内加齢に伴う食生活の変化に不安のある方や在宅で介護をしている家族介護者向けに低栄養予防や健康維持につながる食事の工夫などについてお話しします。
師機能強化型飛鳥山認定栄養ケア・ステーション管理栄養士 石坂友美氏
定25人(申込順)
申7月1日(水)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

●今から知っておこう“特養”ってどんな所?

対区内在住、在勤の方(介護者または今後介護を経験する可能性がある方優先)
日7月17日(金) 午後2時～3時30分
場特別養護老人ホーム清水坂あじさい荘(中十条4-16-32)
内特別養護老人ホームについての講話、施設内の見学など
師特別養護老人ホーム清水坂あじさい荘 木村慎二氏
定15人(申込順)
申7月2日(木)午前10時から電話申込
問先十条台高齢者あんしんセンター
☎(5948)5630

つながる医療・福祉No.1 高次脳機能障害訓練事業・専門相談 子どもの高次脳機能障害専門相談

病気や事故、けがなどで脳に損傷を受けた後に、家庭や職場・学校などで困っていませんか。高次脳機能障害は頭の病気(脳血管疾患・急性脳症・低酸素脳症・脳腫瘍など)や交通事故、けが(転落・脳しんとうなど)による後遺症で、外見からわかりにくく、一人ひとり症状が違います。例えば覚えにくい、集中できない、時間がかかる、段取りが悪い、怒りやすい、疲れやすいなどの特徴があります。

●高次脳機能障害訓練利用者(10月)募集


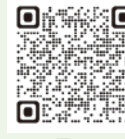
対区内在住の18歳～64歳で、高次脳機能障害と診断され、医療終了後も継続してリハビリテーションが必要な方(発症後おおむね6カ月以上経過し医療機関のリハビリテーションを受けていない方)または軽度の若年性認知症と診断された方
日10月1日(木)から開始
 ※水・木曜に実施(利用者の希望などに応じて曜日は決定)
内高次脳機能障害訓練
申事前見学(予約制)をして、8月7日(金)までに、直接窓口で申込

●高次脳機能障害専門相談

対区内在住、在勤、在学の高次脳機能障害でお困りの方(18歳以上の本人・家族・介護者または支援機関の関係者)
日8月3日(月) 午後1時30分～3時20分
内保健師や公認心理師との面接
師専修大学教授 岡村陽子氏
申電話申込(事前予約制)

●子どもの高次脳機能障害専門相談

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(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など)
日8月24日、9月14日 各月曜 いずれも午前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
申電話申込(申込順)
 =以下、共通=
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
 (月～金曜(祝日を除く) 午前9時～午後5時)



つながる医療・福祉No.1

「帝京けんこうひろば」のご案内

日場内師定申下表のとおり

※急な変更がある場合は、帝京大学HPの「最新イベント」ページでお知らせします。

●健康相談

内容	日時	場所	申込方法
健康上のお悩みなどの相談をお受けします。 健康チェックのみの来室も、毎回の来室も大歓迎です。 (計測項目:身長、体重、体組成、血圧、握力、血管年齢)	7月15日、10月21日 各水曜 午後0時30分～2時30分	帝京大学4号館1階 「帝京けんこうひろば」相談室 (上十条3-1-25)	■当日、直接会場へ ※混雑時はお待ちいただくことがあります。 ※体組成の測定を希望の方は、裸足になれる服装でご参加ください。

●健康講座

テーマ・講師	日時	場所	対象・定員・申込
夏をスマートに乗り切る! 北区の「オアシス」発掘ワークショップ ■帝京大学医療技術学部看護学科 青木慶子氏	7月25日(土) 午前10時30分～正午 (10時受付開始)	帝京大学大学棟1階104教室 (板橋区加賀2-11-1)	■当日、直接会場へ ※健康講座終了後に健康相談も行います。
大切な大人のがんを知らされた子どもと大人のための 安全基地コアラカフェ® ■帝京大学医療技術学部看護学科教授 南川雅子氏ほか3人	[オンライン] 7月26日、10月18日 各日曜 午後1時30分～2時20分 [対面] 9月6日(日) 午後1時30分～3時30分	[オンライン] URLをメールでお送りします。 [対面] 帝京大学4号館1階	■大切な大人(以下、大人)ががんに罹患したことを知らされている学童期(小学生)の子どもと大人(知っていることが参加の条件になっていますが、まだ知らせていない方もご相談ください) ■定員5～6人の子どもと大人(申込順・要事前予約) ■Eメールで申込 ■件名「コアラカフェ®参加希望」 ■Eメール:koalacafe@teikyo-u.ac.jp ■詳しくはHPをご覧ください。



コアラカフェHP

問 帝京大学医療技術学部看護学科 帝京けんこうひろば運営委員会(板橋キャンパス事務部)
☎ (3964) 3494 HP <https://www.teikyo-u.ac.jp/event>



つながる医療・福祉No.1

中途肢体不自由者ピアサポーター養成研修

■テーマに興味のある18歳以上の中途肢体不自由者の方で、3日間すべての日程に参加できる方。また、研修修了後に障害者基幹相談支援センターでの活動に協力いただける方

日 ①7月25日 ②8月8日 ③9月26日
各土曜 計3回

①②午後1時30分～4時30分
③午前10時～11時45分

■ピアサポーターとは障害のある方が同じ障害のある方に寄り添い、サポートすることをいいます。カウンセラーや職員といった立場だけでなく、同じ障害を持っているからこそ共感できる、サポートできる人が今必要とされています。

■定員5人(電話で簡単な面接をし、受講を決定します)

■申 7月17日(金)までに、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

認知症サポーターステップアップ講座

■区内在住、在勤、在学中で、認知症サポーター養成講座を受講済みの方

日 7月20日(祝) 午後2時～3時30分

場 上十条区民センター1階第一ホール(上十条3-3-9)

■テキストを用いた講座に加え、事例を通し認知症サポーターとして気がかりな高齢者への声かけを考えます。

■師 十条高齢者あんしんセンター職員

■定 16人(申込順)

■持ち物 オレンジリングまたはオレンジカード

■申 7月1日(水)午前10時から電話申込

■問 先 十条高齢者あんしんセンター

☎ (5948) 9981



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

介護予防で元気はつらつサロン

●涼しい自宅でできる全身体操

■対 浮間1～5丁目在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

日 7月22日(水) 午後1時30分～3時

場 浮間ふれあい3階ABホール(浮間2-10-2)

■内 暑い日でも涼しい自宅で簡単にできる全身体操と熱中症予防についてお話しします。

■師 地域理学療法士 小野浩生氏

■定 25人(申込順)

■申 7月1日(水)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

●タオル体操で身体の関節をほぐし疲労改善

■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 7月17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 タオルを使用し、肩・腰・股関節・膝関節をほぐし身体の疲れを改善します。

■師 理学療法士 郷間加奈子氏

■定 30人(申込順)

■申 7月7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

●みんなで楽しく身体を動かそう!

■対 東十条1～6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 7月29日(水) 午前10時～正午

場 東十条ふれあい館3階第1ホール(東十条3-2-14)

■内 簡単な体力測定のほか、みんなで楽しく身体を動かします。

■師 ぷらっとほーむ桐ヶ丘 介護予防運動指導員

■定 15人(申込順)

■申 7月1日(水)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



講座・催し

事業承継セミナー&事業承継支援事業補助金

事業承継セミナー

～事業承継を「知る」から「承継計画を進める」実践ガイド～

■対 中小企業経営者及びお勤めの方

(区内事業者優先、後継者候補の方も参加可)

日 7月24日(金) 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ウェビナー

師 スクラムコンサルティング代表コンサルタント 杉山建夫氏

■定 対面…20人 オンライン…80人(いずれも申込順)

■申 7月20日(祝)までに、区HPの申込フォームで申込

事業承継支援事業補助金

補助金を交付し、事業承継を契機とした事業の成長と円滑な事業承継を支援します。

○投資型 事業承継を契機として競争力の強化や生産力の向上を図る設備投資、事業所の改修などへ補助

【補助率】1/2 【補助限度額】製造業200万円 製造業以外100万円

○廃業型 M&Aなどの第三者承継で既存事業の廃業を行う際の登記の申請資料作成費、設備機器処分費、事業所の原状回復費などへ補助

【補助率】1/2 【補助限度額】50万円

■事前相談(要予約)を受けた後、令和9年1月31日(日)までに、区HPの申込フォームまたは郵送で申込

※要件など詳しくは区HPをご覧ください。

=以下、共通=

■問 先 114-8503(住所不要)産業振興課経営支援係 ☎ (5390) 1237



杉山建夫氏



区HP



講座・催し

北区飛鳥山博物館 夏のスポット展示 「超地元密着!北区の用水」

日 7月18日(土)～8月30日(日) 午前10時～午後5時

場 同館特別展示室

■内 かつて北区域の人びとの暮らしを支えた3つの農業用水について、古文書や浮世絵、実物資料を展示して紹介します。

■問 北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)

(7月20日(祝)を除く毎週月曜及び7月21日(火)休館)

☎ (3916) 1133



区HP



下郷用水木樋



北区HP



北区 X(旧ツイッター)



北区公式チャンネル (YouTube)



(令和8年6月1日現在) 前月比		日本人人口	
世帯数	218,665 147減	333,145	66減
総人口	369,802 169減	男	165,166 53減
		女	167,979 13減
年齢別人口*	14歳以下… 37,201 (10.1%)	外国人人口	36,657 103減
	15歳～64歳… 249,374 (67.4%)	男	18,469 80減
	65歳以上… 83,227 (22.5%)	女	18,188 23減

*外国人人口を含む