

北区ニュース

主な内容

- 北区デジタル地域通貨「ほくペイ」加盟店募集……………2面
- 令和9年度夏開館予定「芥川龍之介記念館」のロゴマーク投票……………2面
- 情報の泉……………3～7面
- 第49期「北区ことぶき大学」……………8面

日テレ・東京ヴェルディベレーザ ーホームタウン北区からWEリーグ王者へー



©TOKYO VERDY

北区をホームタウンとする女子プロサッカーチームです。
2025/26 WEリーグクラシエカップ優勝、AFC女子チャンピオンズリーグ 2025/26
で準優勝を果たし、アジア準優勝の実績を持つ日本を代表する強豪チームです。
令和2年度に北区と東京ヴェルディ(株)が「スポーツ推進及び連携に関する協定」を締結。
令和4年度にはチームを「北区スポーツ大使」に委嘱し、さまざまな取組を連携して行っています。



ホーム試合予定

ベレーザのホームスタジアムは味の素フィールド西が丘(西が丘3-15-1)です。
日テレ・東京ヴェルディベレーザの2026/27シーズン前半戦の試合日程です。

日テレ・東京ヴェルディベレーザ 2026 / 27 WEリーグ開催試合
会場:味の素フィールド西が丘

カテゴリ	節	開催日時	対戦相手
リーグ戦	第1節	8月23日(日) 午後6時 試合開始	ジェフ千葉レディース
カップ戦	第1節	9月12日(土) 午後6時 試合開始	INAC神戸レオネッサ
リーグ戦	第5節	10月28日(水) 午後6時 試合開始	セレッソ大阪ヤンマーレディース
リーグ戦	第7節	10月31日(土) 午後3時 試合開始	RB大宮アルディージャWOMEN
リーグ戦	第9節	11月14日(土) 午後3時 試合開始	アルビレックス新潟レディース
リーグ戦	第11節	11月23日(祝) 午後3時 試合開始	INAC神戸レオネッサ

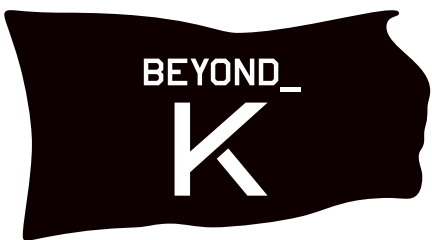


試合時に無料で入れるエリアとしてDゲート(赤羽北校
高校向かい)にあるベレーザ名物「BELEZA PARK」は、
人気のキッチンカーやお子さんも楽しめる
イベントが盛りだくさん。

試合やチケットについて、詳しくはWeb
をご覧ください。



ベレーザWeb



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。

募集

北区デジタル地域通貨「ほくペイ」
加盟店募集

10月5日（月）からデジタル地域通貨アプリを提供開始します。サービス開始に先立ち、北区デジタル地域通貨「ほくペイ」を取り扱う加盟店を募集します。10月5日（月）から店舗での利用を希望される場合は、8月末までのお申し込みを推奨しております。各種お得なキャンペーンなどを行う予定です。この機会にぜひ加盟店の登録をご検討ください。

【ほくペイとは】区内のお店でどなたでもご利用できるキャッシュレス決済サービスです。愛称は北区（ほく）と心温まる“ほくほく”した気持ちを掛け合わせて誕生しました。店舗側では特殊な機械の準備やレジ改修は不要で、QRコードを置くだけで決済できます。

【使い方は簡単】

①QRコードを設置
決済用スタンド（QRコード）を、レジ横などお客様が読み取りやすい場所に設置します。

②お客様が読み取り・支払い
お客様がほくペイアプリでQRコードを読み取り、支払います。店舗の方はほくペイアプリの決済完了画面で確認します。
※キャンセルなどの操作のため、インターネットにつながるパソコンの用意が必要です。



募集

北区デジタル地域通貨「ほくペイ」
加盟店募集

③売上金は後日入金
売上金は所定の締日に集計し、締め日から2週間程度で指定の口座へ入金します。

【加盟店登録のメリット】
①導入費用0円 ②決済手数料0円※ ③振込手数料0円※ ※当面の間
④各種キャンペーンによる来店促進 ⑤アプリ上でのお店のPR

【事業者様向け説明会開催日程】
導入を検討している事業者様に向けて、ほくペイの概要や登録・管理方法などの説明会を開催します。

日8月6日（木）・14日（金）・18日（火）・28日（金）、9月7日（月）・12日（土）・27日（日）、10月11日（日）・21日（水）
※時間、場所など詳しくはほくペイWebをご覧ください。
※各回1時間～1時間30分程度です。日程・会場などは変更となる場合がありますので最新の情報はほくペイWebの申込フォームをご確認ください。

※本説明会は事前申込制です。説明会に参加しなくても、加盟店登録の申込は可能です。

申【事業者様向け説明会・加盟店登録の申込】
パソコンの方は、ほくペイWeb右上の「店舗の方」へお進みいただき、スマートフォンの方は、ほくペイWeb右上のメニューバー「＝」から「店舗の方」へお進みいただき、申込フォームでお申し込みください。

問ほくペイ サポートデスク
☎050（3653）8635〔電話受付は8月3日（月）から〕
Web<https://www.hoku-pay.tokyo/?011/>
EMsupport@hoku-pay.tokyo
※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



ほくペイWeb

募集

令和9年度夏 開館予定
「芥川龍之介記念館」のロゴマーク投票

記念館のシンボルとなるロゴマークを皆さんの投票で決定します。記念館のテーマや芥川龍之介の魅力を表現した3つの候補案を用意しました。たくさんの投票をお待ちしています。

【案の紹介】

A案：「芥」の文字に書斎の丸窓と家屋の屋根を図案化。芥川の名前、建物、文学的繊細さを一体化したデザインで、記念館そのものを象徴します。

B案：広く親しまれている芥川龍之介の肖像を図案化。芥川の知性と存在感を丸の中に凝縮したデザインで、顕彰する記念館としての役割を象徴します。

C案：代表作「河童」や命日の「河童忌」、芥川が好んだ河童を図案化。髪を本のページに見立て、作品世界と文学者としての芥川を象徴するデザインです。

【投票結果の発表】投票の結果は令和8年秋に公表します。

【受付期間】8月31日（月）まで

【投票の方法】右記コードで投票してください。

問文化施策推進課 ☎（5390）0093





申込フォーム

募集

北区若者meeting参加者募集

対おおむね15歳以上39歳以下の方（高校生以上） ※お子さん連れの参加可
日①8月28日（金） 午後7時～9時 ②10月8日（木） 午後6時30分～8時30分
※1日のみ、両日どちらでも参加可 ※北区民でない方も参加可
場①北とぴあ13階飛鳥ホール
②東洋大学赤羽台キャンパスHELSP0 食堂（赤羽台1-7-11）
内若い世代の方々の想いやアイデアを形にするため、さまざまなテーマをもとに、ワークショップ形式で意見交換を行うイベントです。

【参加方法】
ワークショップに参加する（予約制）
内meetingテーマは
(1)北区とつながる、若者が考えるもっとイイ方法
(2)みんなで考える、若者活躍応援・支援宣言
(3)未定（参加者の声により決定。申込時にご意見を募集します。例：北区にあったらいいなと思う場所、北区に開催してほしいイベントなど）
区内のレストランが特別に用意したお弁当やドリンクを楽しみながら、さまざまなテーマについてゆるっとおしゃべりしませんか。

定各回20人（応募多数の場合は抽選）
申①8月21日（金）正午、②10月1日（木）正午までに、右記コードで申込
若者meetingを見学する（予約不要）
内ワークショップの様子を自由に見学できます。対象に該当する方で、アンケートにご協力いただいた方には、お菓子和ドリンクをプレゼントします。

問若者未来づくり応援担当課
☎（3908）1206



申込フォーム

スポーツ

1期パノラマプール水泳教室

対幼児教室…区内在住、在園の未就学児（年齢は、初回時点）
小学生教室…区内在住、在学的小学生
成人教室…区内在住、在勤の18歳以上の方

日内右表のとおり
師フクシ・エンタープライズ
申往復はがき（記入例参照。性別も記入）またはWebで、8月17日（月）（必着）まで
※往復はがき持参有効
※申込者数が定員を上回った場合は抽選

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



パノラマプール
十条台Web

日程	対象	クラス名
9月8日～11月10日 (9月22日、11月3日を除く) 毎週火曜 計8回	幼児	3歳～4歳
	小学生	火曜はじめてすいせい 火曜はじめてクロール・背泳ぎ クロール・背泳ぎ+α レベルアップ
	成人	いきいき水中ウォーキング 平泳ぎ
9月10日～11月5日 (9月24日を除く) 毎週木曜 計8回	小学生	バタフライ レベルアップ
	成人	バタフライ ステップアップ
9月11日～10月30日 毎週金曜 計8回	小学生	金曜みずなれ 金曜はじめてすいせい 金曜はじめてクロール・背泳ぎ
		基礎水泳
		はじめてクロール・背泳ぎ
	成人	平泳ぎ フォーミング クロール+α
		背泳ぎ+α

講座・催し

日本作曲家協会音楽祭2026

主催 日本作曲家協会 **共催** 北区 **後援** 北区文化振興財団

対区内在住、在勤、在学の方（未就学児を除く）
日10月5日（月） 午後5時開演（4時30分開場）
場北とぴあさくらホール
【出演者】小柳ルミ子、野口五郎、すぎもとまさと、藤原浩、瀬口侑希ほか

定300人（抽選） ※全席指定
申はがき（記入例参照。希望人数（2人まで）、希望者全員の氏名・住所も記入。車イス席希望また特別な事情（足が不自由など）の方はその旨も記入。重複の応募は無効）または右記コードで、8月1日（土）から31日（月）（消印有効）まで ※抽選結果は、観覧チケットの発送をもって代えさせていただきます（9月中旬予定）。なお、観覧チケットを発送した際には、区Webでお知らせします。

問先〒114-8508（住所不要）
シティブランディング戦略課
「日本作曲家協会音楽祭」係
☎（3908）1364



申込フォーム



小柳ルミ子



野口五郎



お知らせ

◆8月は個人事業税第1期分の納期です

8月31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など)をぜひご活用ください。また、省エネ設備の取得に係る減免の申請も受け付けています。



【都税の支払い方法】
北都税事務所 ☎(3908)1171
【個人事業税・減免制度】
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

◆最高裁判決に伴う生活保護費の追加給付の申出受付開始

平成25年に行われた生活扶助費の基準改定を違法とした最高裁判決への対応として、国が定めた新たな基準額と当時の基準額との差額分を追加給付します。

【対象】
平成25年8月から令和8年3月31日の間に北区で生活保護を受給されていた、または現在受給されている世帯の方

【手続き】
①過去に北区で生活保護を受給しており、現在は北区で生活保護を受給されていない世帯の方は、当時の世帯主からの申出が必要です。申出される方は、下記コールセンターへお問い合わせください。

②現在北区で生活保護を受給中の世帯の方は、申出は不要です。11月定例支給日(10月30日(金))に生活保護費と合わせて支給します。

※詳しくは区Webをご覧ください。
【申出開始日】
8月3日(月)から
【問】北区最高裁生活保護追加給付コールセンター ☎0120(483)694
(月～金曜(祝日を除く) 午前9時～午後5時)

◆東京都都市計画審議会

【日】9月8日(火) 午後1時30分から
【場】都庁会議室(新宿区西新宿2-8-1)
【定】15人(定員を超えた場合、8月24日(月)に公開抽選)
【申】往復はがき(記入例参照)または下記コードで、8月17日(月)(当日消印有効)まで
※プライバシーに関わる案件などで、会議が一部非公開となることがあります。
【問先】〒163-8001(住所不要)
東京都都市整備局都市計画課
☎(5388)3225

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

◆原爆被爆者に見舞金を支給します

【対】8月1日現在、区内に居住し、被爆者健康手帳の交付を受けている方
【申込期間】8月3日(月)～14日(金)
【支給金額】年1万円
【申】被爆者健康手帳及び振込口座番号がわかるものを持参し、直接窓口で申込
【問先】地域福祉課地域福祉係(区役所第2庁舎3階)
☎(3908)9015

◆中学校卒業程度認定試験

【対】①就学義務猶予免除者であるまたはあった方で、令和9年3月31日までに満15歳以上になる方
②就学義務の猶予・免除を受けず、令和9年3月31日までに満15歳になる方で、年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた方
③令和9年3月31日までに満16歳以上になる方(①④の方を除く)
④日本国籍を有しない方で、令和9年3月31日までに満15歳以上になる方
【試験日】10月15日(木)
【試験科目】国語・社会・数学・理科・英語
【受験案内配布期間】8月21日(金)まで
【願書受付期間】8月21日(金)まで
※受験案内配布場所など、詳しくはお問い合わせください。
【問先】東京都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当(都庁第二本庁舎16階)
☎(5320)6752

◆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】8月22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】8月3日(月)午前10時から
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
E:kitaku-ikigai@foryou.or.jp

◆木造住宅耐震化等無料相談会

【対】区内に木造住宅、ブロック塀、がけ・擁壁をお持ちの方
【日】8月5日(水) 午後2時～4時
【場】区役所第一庁舎1階ロビー
【内】木造住宅、ブロック塀、がけ・擁壁の耐震化などに関するお悩みを無料で相談できます。
【申】当日、直接会場へ
【問】北区建築設計事務所協会
[(有)十条設計内]佐藤
☎(3905)8056

◆荒川流域防災まちづくりタウンミーティング

北区地域づくり応援団事業
【日】8月30日(日) 午後6時30分～9時予定
【場】北とぴあ7階第二研修室
【内】豪雨による河川の氾濫時にみんなが避難できるしくみを住民と区職員・区議・都議・国会議員で話し合い政策を提案します。
【師】岩手県陸前高田市防災局長、北区ケアマネジャーの会
【定】90人(申込順)
【申】8月23日(日)までに、右記コードで申込
【問】荒川流域防災プロジェクト
☎090(7192)7937



申込フォーム

募集

◆男女共同参画審議会委員(兼女性活躍推進協議会委員)募集

【対】区内在住の満18歳以上で、男女共同参画及び女性の活躍推進に関心のある方
【任期】令和8年10月～令和10年9月
【内】北区男女共同参画行動計画(アゼリアプラン)の推進及び進捗状況その他男女共同参画、女性の活躍推進に関する事項について調査審議します。
【定】3人以内(選考)
【謝礼】区の基準に準じます。
【選考方法】第一次審査(書類審査)通過者に対し9月中旬に面接を行い、最終決定は9月下旬の予定です。結果は、応募者全員にお知らせします。
【申】住所、氏名、年齢、電話番号、経歴、応募の動機(北区における男女共同参画のあり方について800字以内。様式自由)を記入し、電子申請、郵送または直接持参で8月21日(金)(必着)まで
【問先】〒114-8503(住所不要)
多様性社会推進課(北とぴあ5階)(月曜、祝日休館)
☎(3913)0161



区Web

◆赤羽文化センター「子どもひろば」ボランティア募集

子どもたちにさまざまな体験の場を提供する「文化センター子どもひろば」で、地域の子どもたちと楽しく過ごしてみませんか。
【対】経験や知識・技術を生かしたプログラムの企画・運営をしていただける団体・個人の方、会場全体の運営をお手伝いしていただける方
【日】12月6日(日) 午前10時～午後3時
【事前打ち合わせ会】
9月19日(土) 午前10時30分～11時30分
【申】8月25日(火)までに、右記コードまたは直接窓口で申込
【問場先】赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
☎(3906)3911



申込フォーム

◆北区ニュースに掲載する有料広告(第2期)の募集

【広告掲載号】
令和8年10月20日号、11月20日号、12月20日号、令和9年1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】8月10日(月)までに、区Webにある申込フォームまたは申込書(区Web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



区Web

※広告の掲載基準など詳しくは区Webをご覧ください。
【問先】広報課広告担当
☎(3908)1102
E:news-editor@city.kita.lg.jp

◆都営住宅入居者の募集

【募集内容】
①ポイント方式(ひとり親世帯、高齢者世帯、心身障害者世帯など)
②抽選方式(単身者、車イス使用者、シルバーピアなど)
※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】
8月3日(月)～12日(水)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で配布
※配布期間中は東京都住宅供給公社Webからもダウンロードできます。
【申郵送】…ポイント方式は東京都住宅供給公社都営住宅募集センターに8月18日(火)午後6時(必着)まで。抽選方式は渋谷郵便局に8月18日(火)(必着)まで。
【オンライン】…8月18日(火)までに、申込完了したもの
【問先】東京都住宅供給公社都営住宅募集センター
☎0570(010)810(募集期間中)
☎(3498)8894(募集期間外)
住宅課区営住宅受付担当
☎(3908)1523
※いずれも土・日曜、祝日を除く

◆北とぴあ演劇祭ワークショップ参加者募集

①大衆演劇ワークショップ
【対】中学生以上の方
【日】9月2日(水)・10日(木)・16日(水) 計3回 午後7時～9時30分(予定)
【お披露目公演】9月23日(祝)
【師】「響ファミリー」座長 響 彬斗氏
【定】25人(申込順。応募多数の場合は、初参加者で北区民優先)
【費】6,000円
※別途、足袋・舞扇などの実費負担あり
②舞台美術ワークショップ
【対】中学生以上の方
【日】9月26日、10月3日 各土曜 計2回 午後2時～4時30分
【師】舞台美術家 鈴木健介氏
【定】15人(申込順)
【費】2,500円(高校生以下1,500円)
③舞台照明講座
【対】小学生以上の方
【日】9月28日(月)・29日(火) 計2回 午後7時～9時(予定)
【師】舞台照明家 岩城 保氏
【定】60人(申込順)
【費】2,000円(高校生以下1,000円)
=以下、①②③共通=
【場】北とぴあ内
【申】8月3日(月)午前10時からWebの申込フォームまたは電話申込
①のみ8月17日(月)午後5時まで
【問先】北区文化振興財団北とぴあ演劇祭担当 ☎(5390)1221



北とぴあ演劇祭Web

募集

◆[防衛省・自衛隊]各種採用情報

【募集種目】①2等陸・海・空士（任期制自衛官）
②一般曹候補生
③航空学生（パイロット要員）
④防衛大学校
⑤高等工科学学校
【対】①②18歳以上33歳未満の方
③18歳以上23歳未満の方
④18歳以上21歳未満の方
※いずれも高卒者（見込含む）
⑤15歳以上17歳未満の方（中卒者（見込含む））
【受付期間】①通年
②第2回…9月1日（火）まで
第3回…9月15日（火）～11月20日（金）
※第1回は終了しました
※定員に達した場合、第3回は実施しない可能性があります
③8月28日（金）まで
④10月15日（木）まで
⑤**推薦**…10月1日（木）～11月27日（金）
一般…10月1日（木）～令和9年1月14日（木）
上記以外にも一般幹部候補生、予備自衛官補の採用情報を取り扱っています。試験期日など詳しくはお問い合わせください。
自衛隊東京地方協力本部北地域事務所（赤羽西1-37-2ジェラルム5階）で個別採用説明会を随時実施中です。
【問】自衛隊東京地方協力本部北地域事務所
☎（3900）8411



北地域事務所 Web

◆Tokyo Girls Talk～女子中高生向け女子大学生との座談会～参加者募集

進路選択などの悩みを気軽に相談できるイベントです。
【対】都内在住または在学の女子中高生及び保護者
【日】8月23日（日） 午後1時30分～4時30分
【場】東京ウィメンズプラザ（渋谷区神宮前5-53-67）
【内】ゲストのトークショー、女子大学生との座談会など
【定】女子中高生200人、保護者50人（いずれも申込順）
【申】8月17日（月）までに、Webの申込フォームで申込
【問】Tokyo Girls Talk事務局
☎050（1752）8321
〔月～金曜（祝日を除く） 午前10時～午後5時〕



Tokyo Girls Talk Web

◆北区文化芸術祭 俳句大会作品募集

【対】区内在住、在勤、在学の方
【内】【投句】四季自由・未発表作品
2句1組（3組まで可）
【師】俳誌「秋」主宰 佐怒賀正美氏
【費】1組1,000円
【申】応募用紙〔下記コードからダウンロード、または北区文化振興財団（ココキタ・北とぴあ10階）に設置予定）に記入し郵送（郵送先は応募用紙に記載）で、8月21日（金）（当日消印有効）まで
【問】先北区俳句連盟 小笠原
☎（3909）0842



応募用紙 PDF

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…9月1日～12月15日（9月22日と11月3日を除く） 毎週火曜日 計14回 午前9時30分～11時30分
②夜クラス…9月3日～12月17日（9月10日と11月19日を除く） 毎週木曜日 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】①40人（抽選）
②20人（抽選）
【費】1,000円
【申】8月16日（日曜日）までに、区Webで申込（詳しくは右のコードを見てください）
【問】国際交流・多文化共生推進担当課
☎（5390）0098



区Web

◆消費者カレレベルアップ講座「ネット通販の落とし穴～危ない製品に要注意!～」

【日】8月25日（火） 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
【師】消費生活コンサルタント 山下則子氏
【定】50人（申込順）
【申】8月3日（月）から21日（金）までに、下記コードまたは電話申込
【問】消費生活センター
☎（5390）1239



区Web



申込フォーム（8月3日公開予定）

◆北区コミュニティビジネスシンポジウム

【日】9月5日（土） 午後2時～4時
【場】北とぴあ7階第一研修室
【内】地域の課題をビジネスの手法で解決する「コミュニティビジネス」のシンポジウムを開催します。事例紹介、トークセッション、交流会を行います。
【師】ごはん食堂直じき 野倉直子氏、
しかのいえ 鹿野青介氏、鹿野華代子氏、
Ayami's icing cookie 鈴木あやみ氏、
NPO法人彩結び 佐野愛子氏
【定】50人（申込順）
【申】8月31日（月）までに、区Webの申込フォームで申込
【問】産業振興課経営支援係
☎（5390）1237



区Web

◆北区環境リーダー養成講座（スタンダードコース）はじめよう、子どもの導き

【対】区内在住、在勤、在学の18歳以上で終日参加できる方
【日】9月13日（日） 午前10時30分～午後4時
【内】子ども向け環境学習講座をサポートするために必要な知識やスキルを身に付けます。
【師】東京家政大学環境共生学科 教員など
【定】16人（抽選）
【申】9月2日（水）までに、右記コードで申込
【問】場東京家政大学環境共生学科片田研究室（板橋区加賀1-18-1）
【E】kouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp



申込フォーム

◆滝野川文化センター講座

①特別講座「ブックカフェ～ほっとひと息つきたいときに～」
【対】小学生以上の方 **【日】**内下表のとおり

	日程	各回のテーマ
①	9月27日（日）	図書館員のほっとひと息 おすすめ本紹介
②	10月25日（日）	図書館のたのしみ方～あなたも本を分類してみよう～
③	11月29日（日）	大人も子どももほっとひと息～児童書・絵本・紙芝居～
④	12月13日（日）	赤レンガ図書館～地域資料専門員のお話と図書館見学～

【時間】午後2時～3時30分
【場】①～③滝野川文化センター（西ケ原1-23-3） ④中央図書館（十条台1-2-5）
【師】中央図書館職員、NPO法人アドリブ
【協力】北区立中央図書館
【定】20人（抽選） **【費】**2,000円
【申】9月12日（土）までに、右記コード、電話または直接窓口で申込
【対】区内在住、在勤、在学でハーブアレルギーのない20歳以上の方
【日】9月15日、10月20日、11月17日 各火曜 計3回 午後7時～8時30分
【場】滝野川文化センター
【師】日本メディカルハーブ協会認定ハーバルプラクティショナー 藤田園子氏
【定】20人（抽選）
【費】2,400円程度
【申】8月27日（木）までに、右記コード、電話または直接窓口で申込
【問】場先滝野川文化センター
☎（5394）1230（月曜、祝日休館）



申込フォーム



申込フォーム

②区民講座「ハーブでリラックス～おやすみ前の使い方と睡眠グッズ作り～」
【対】区内在住、在勤、在学でハーブアレルギーのない20歳以上の方
【日】9月15日、10月20日、11月17日 各火曜 計3回 午後7時～8時30分
【場】滝野川文化センター
【師】日本メディカルハーブ協会認定ハーバルプラクティショナー 藤田園子氏
【定】20人（抽選）
【費】2,400円程度
【申】8月27日（木）までに、右記コード、電話または直接窓口で申込
【問】場先滝野川文化センター
☎（5394）1230（月曜、祝日休館）

講座・催し 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

	プログラム名	日程	定員（抽選）対象	費用	締切（必着）
1	楽しい短歌	9月8日（火） 午前10時～11時30分	5人	無料	8月21日（金）
2	中国語を楽しく学ぶ体験会	9月9日（水） 午前10時～11時30分	10人	無料	
3	楽しい茶道（裏千家）	9月16日（水） 午前10時～11時30分	5人	800円	8月28日（金）
4	篠笛で童謡や名曲と一緒に楽しく吹きましょう	9月17日（木） 午後6時30分～8時30分	10人 篠笛など横笛経験者	3,000円程度	
5	アンブレラ型の簾かごづくり	9月18日（金） 午後1時30分～3時30分	10人	800円	
6	土器や楽焼などを手で作る成形にチャレンジ（陶芸）	9月20日（日） 午後1時30分～4時	10人	1,500円程度	
7	今日のゴハンはおれが作る！	9月26日（土） 午前9時～正午	6人 対男性	1,000円	9月8日（火）

【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（上表参照）（必着）まで ※1通で複数の申し込み可
【問】場先〒114-0024 西ケ原1-23-3 滝野川文化センター（月曜、祝日休館）
☎（5394）1230 FAX（5394）1231

講座・催し 性の多様性に関する啓発事業「ふたりのまま」上映会&アフタートーク

【日】9月19日（土） 午後2時～4時
【場】北とぴあ5階スペースゆう多目的室AB
【内】同性婚が認められない日本で、子どもを育てる／望む4組の同性カップルの日常を見つめたドキュメンタリーを上映します。「いないこと」にされてきた家族の選択と意思を描いた話題作。上映後、監督の長村さと子さんによるアフタートークを通じて、参加者の皆さんと交流します。
【定】40人（申込順） ※保育あり（1歳以上未就学児。定員あり）
【申】8月4日（火）午前9時から、区Webの申込フォームで申込
【問】多様性社会推進課 ☎（3913）0161



区Web

◆マイ・タイムライン作成講座・普及リーダー育成講習会

マイ・タイムラインとは…
大規模水害が発生しそうな時、「いつ」「どこに」「だれと」「どうやって」逃げるのかをあらかじめ決めておく、自分や家族のための避難行動計画のことです。

①家族でつくろう、
わが家のひなん計画
日 8月30日（日） 午前10～正午（9時30分開場）
場 赤羽文化センター第1学習室A（赤羽西1-6-1-301）



申込フォーム

②備えて安心、
マイ・タイムライン
日 9月25日（金） 午後7時～9時（6時30分開場）
場 北とぴあ7階第一研修室



申込フォーム

③マイ・タイムライン普及リーダーになろう！
日 10月16日（金） 午後7時～9時（6時30分開場）
場 北とぴあ7階第一研修室
内 マイ・タイムラインの普及を目的とした北区公認の「普及リーダー」を募集します。受講後、認定証を交付します。
＝以下、①～③共通＝



申込フォーム

対 区内在住、在勤、在学の方 ※①は小学生のお子さんも取り組める優しい内容となっていますが、大人の方も参加いただけます。
定 各40人（申込順）
申 各開催日の3日前までに、右記コード、電話または直接窓口で申込
問 先 防災・危機管理課（区役所第一庁舎2階13番） ☎（3908）8184

◆連続講座「旅するドナルド・キーン」第1期

日 9月26日、10月31日、11月28日、令和9年1月30日、2月27日、3月27日 各土曜計6回 午前10時15分～11時45分（10時受付開始）
場 飛鳥山博物館講堂（王子1-1-3飛鳥山公園内）
内 ドナルド・キーンは、1973年から74年にかけて日本各地を旅し、その記録を日本航空社内報「おおぞら」に全12回にわたって掲載しました。ドナルド・キーンの記述を通じて各地に見る持続と変容の姿を解説します。今回は京都、金沢、伊勢、萩、弘前、桜井を紹介します。
師 國學院大學講師 石倉孝祐氏



申込フォーム

定 60人（抽選）
申 9月1日（火）までに、右記コードで申込
問 文化施策推進課
☎（5390）0093

◆北区ファミリー・サポート・センター事業 サポート会員養成講座

北区ファミリー・サポート・センター事業は、サポート会員が子育て世帯の育児を支援する事業です。この養成講座を修了された方がサポート会員（有償ボランティア）として登録できます。
対 20歳以上の方
日 8月27日（木）・28日（金） 計2回 午前10時～午後4時
場 王子区民センター（北区豊島1-14-12）
内 子どもの成長・心の発達・安全・遊び・子育て支援について学びます。
師 保育士・消防署職員
定 20人（申込順）
申 8月15日（土）までに、Eメール（記入例参照）または電話申込
問 先 北区ファミリー・サポート・センター ☎（3912）1909



メール作成用コード

＝以下、①②共通＝

◆北区飛鳥山博物館座学講座「史料からひも解く田楽2」

日 9月5日（土） 午後2時～3時30分
内 北区にゆかりのある民俗芸能「田楽」を、さまざまな歴史史料から紹介します。
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、8月19日（水）（必着）まで 申込フォーム
問 場 先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 飛鳥山博物館（月曜休館）
☎（3916）1133



申込フォーム

◆北区生活援助員&ステップアップ研修受講生募集～あなたの経験、介護の現場で活かしてみませんか～

介護の仕事に興味のある方が、基礎から学ぶ研修です。各研修の最終日には、区内介護事業所の就職相談会を行います。
対 区内在住の18歳以上で研修修了後、区内介護事業所で働く意思があり、全日程参加できる方
ステップ1 生活援助員研修
日 9月29日（火）・30日（水）、10月2日（金）計3回 午前9時45分～午後4時30分
内 高齢者の自宅に訪問し、掃除や洗濯などの家事のお手伝いができる資格（区内のみ有効）を取得できます。
ステップ2 ステップアップ研修
日 10月7日（水）・9日（金）・15日（木）計3回 午前9時45分～午後4時30分
内 身体介護の技術を学び介護施設やデイサービスで働くための研修です。ステップ1とステップ2を両方受講することで国が定める入門的研修を修了することができます。
場 北とぴあまたは飛鳥晴山苑（西ヶ原4-51-1）
定 36人（抽選、介護職への就業希望者を優先）
申 9月18日（金）までに、電話、区Webの申込フォームまたは募集チラシ裏面の必要事項を記入してファクスで申込
問 先 継続ツイスタッフ 区Web
☎03（4563）0893 FAX（6772）7052



区Web

◆赤羽文化センター講座

①PCスキルアップ講座
「データ分析の壁を超える！
Gemini×Excel応用編（分析・予測）」
対 区内在住、在勤、在学の方優先
日 9月3日（木） 午後6時30分～8時30分
内 AIを活用して、データ分析の切り口の発見、異常値・傾向の分析、ピボットテーブルの作成、複雑な関数や計算式の自動生成を実践的に学びます。
師 加賀千秋氏
定 14人（抽選） 費 2,500円
申 8月20日（木）までに、右記コードで申込
②区民講座
「着物を楽に着こなしてみませんか！～切らずにつくる作り帯を学びましょう～」
対 区内在住、在勤、在学で着付けはできるが、帯結びの苦手な方
日 9月4日～25日 毎週金曜 計4回 午後6時30分～8時
師 和らく会東京支部代表 片山敏子氏
定 16人（抽選）
費 500円
申 8月19日（水）までに、右記コードで申込
＝以下、①②共通＝



申込フォーム



申込フォーム

問 場 赤羽文化センター（赤羽西1-6-1-301）
☎（3906）3911

◆目指せすいか割りの達人！子どもも大人も大集合！in滝野川会館～ミニ緑日同時開催～

日 8月8日（土）
すいか割り…午後2時から
ミニ緑日…午前10時～午後4時
内 安全なレクリエーション用すいかを使ったすいか割り、参加者にはカットすいかのふるまいを行います（アレルギー対策のため、すいかのふるまいは小学生以下は保護者同伴必須）。お楽しみミニ緑日（有料）も同時開催。
定 100人（先着順。すいかのふるまいはなくなり次第終了）
申 当日、直接会場へ
問 場 滝野川会館
☎（3910）1651 滝野川会館Web



滝野川会館Web

◆第103回二期会オペラ研修所コンサートご招待

対 区内在住、在勤、在学の方（未就学児を除く）
日 11月20日（金） 午後6時30分開演（6時開場）
場 北とぴあさくらホール
内 二期会オペラ研修所成績優秀者によるオペラアリア及びアンサンブル
定 2階席200人（抽選）
申 往復はがき（記入例参照。希望人数（2人まで）、全員の氏名、車イス使用の方はその旨も記入）または右記コードで、8月17日（月）（必着）まで 申込フォーム
問 先 〒114-8503（住所不要）北区文化振興財団「二期会オペラ研修所コンサートK」係 ☎（5390）1221（月～金曜 午前9時～午後5時）



申込フォーム



過去の様子

◆歴史講演会「マンホールの蓋から読み解く地域の歴史」

対 中学生以上の方
日 9月5日（土） 午後2時～4時
場 中央図書館3階ホール
内 現在も北区の路上に残る王子町や荒玉水道など戦前のマンホールの蓋から、地域の記憶・歴史を「街蓋学」という独自の視点でひもときます。
企画・運営 北区図書館活動区民の会
師 マンホーラー（鉄蓋鑑賞愛好家）竹内正則氏、白浜公平氏
定 40人（抽選）
申 往復はがき（記入例参照）またはWebの申込フォームで、8月14日（金）（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 ※障害のある方で付き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 北区立中央図書館
☎（5993）1125 FAX（5993）1044



耳マーク



図書館Web

◆スペースゆう読書会 Light Houseーライトハウスー

対 テーマに関心のある方（読了をおすすめしますが、読みかけの方も参加可）
日 9月5日（土） 午後2時～4時
場 スペースゆう多目的室AB（北とぴあ5階）
内 講師がフェミニズムやジェンダーの観点から解説を行った後、参加者で意見交換をします。
師 東京家政大学非常勤講師 笹川あゆみ氏
定 10人（申込順）
申 8月7日（金）午前9時から電話、区Webの申込フォームまたは直接窓口で申込
※保育（1歳以上未就学児。定員あり）希望の方は、8月14日（金）までに申込。結果は15日（土）以降にご連絡します。
問 先 多様性社会推進課（北とぴあ5階）
☎（3913）0161



「青い眼がほしい」 トニ・モリスン/著 大社淑子/訳（早川書房）



区Web

◆北欧を考える2026

東京家政大学文化情報学環 都市・芸術・建築文化研究室連携事業
①講演会
「デンマークのヒュッグな暮らしと建築」
日 9月20日（日） 午後2時～3時30分
内 「ヒュッグ」とは、居心地のよい空間や時間から生まれる心の充足感を大切にするデンマーク発祥の幸福の概念です。『北欧モダンハウス』の著者が建築をととしてヒュッグな暮らしを紹介します。「切り絵とモバイル」制作ワークショップ付きです。
師 東京家政大学文化情報学環 教授 和田菜穂子氏
定 50人（申込順）
②北欧の物語を聞こう
日 10月18日（日） 午後2時～3時30分
内 北欧の昔話や物語を語り（ストーリーテリング）や絵本の読み聞かせで楽しみましよう。
師 北区図書館活動区民の会
定 30人（申込順）
＝以下、①②共通＝
場 中央図書館3階ホール（十条台1-2-5）
申 8月1日（土）から、上記コードで申込
問 中央図書館図書係
☎（5993）1125



申込フォーム



申込フォーム

◆ドームホールシネマ「あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。」

対 小学生以上の方
日 9月12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
内 目が覚めると、そこは1945年の日本。初めて愛した人は、特攻隊員でした——時を超えた愛に、あなたもきっと涙する。
定 各回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Webをご覧ください。
問 北とぴあドームホールシネマ係
☎（5390）1101
Web <https://www.hokutopia.jp>



北とぴあWeb

講座・催し

◆赤羽会館のカルチャー企画
「歌声ひろば」

日 9月30日(水) 午後1時30分～3時15分
(1時受付開始)
場 赤羽会館4階大ホール
内 カラオケ機器を使い、司会者の話を交え、
童謡、唱歌、歌謡曲、フォークソングなど、さま
ざまな曲を合唱します。
定 180人(抽選)
費 500円
申 往復はがき(記入例参照。全員の氏名も記
入、1通2人まで)で、8月21日(金)(当日消印
有効)まで
問場先 〒115-0044 赤羽南1-13-1
赤羽会館カルチャー企画 村田
☎ (3901) 8121

◆ココキタ[ART-LAB]参加者募集

対 中学生以上の方
日 8月16日(日)～27日(木)
場 北区文化芸術活動拠点ココキタ
(北区豊島5-3-13)
内 金属工芸、絵画、映画などココキタで活動
中のアーティストたちが制作体験や交流の場
を提供します。定員、時間、費用など詳しくは
Webをご覧ください。
費 参加費あり(中学生無料)
申 8月7日(金)までに、Webの申込フォーム
で申込(申込順)
問 (公財)北区文化振興財団ココキタ
☎ (6338) 5711 (月曜休館)



ココキタWeb

◆夏休みはエコで遊ぼう！
リサイクル工作体験

身近な廃材や環境に配慮し
た素材を使った工作やゲーム
を体験できるイベントです。
分別ゲームに参加のお子さん
(先着50人)にはお菓子をプ
レゼントします。



エコ広場館
Web

①富士見橋エコ広場館キッズ・フェス
日 8月9日(日) 午前10時～午後3時
場 富士見橋エコ広場館(田端5-16-1)
②出張!赤羽活動コーナー
日 8月22日(土) 午前10時～午後3時
場 赤羽文化センター3階第1視聴覚室
(赤羽西1-6-1-301)
内 ○×クイズ大会を行います。
[1回目] 午前11時から
[2回目] 午後1時30分から
勝ち残った方にはエコ広場館認定「3R王」の
認定証をプレゼントします。
さき布織り体験もお楽しみいただけます。
=以下、①②共通=
問 富士見橋エコ広場館
(水曜、祝日休館) **☎** (3824) 3196

◆女性しごと応援キャラバンin北区
タイムマネジメントのコツ

主催 東京しごと財団
共催 北区
対 就職を希望している女性
日 9月7日(月)
セミナー…午前10時～正午
個別相談会…午後0時15分～1時20分
場 北とびあ7階第二研修室

内 仕事とプライベートのバランスを考え、無
理なく成果を出すための時間管理の方法を
学ぶセミナーと専門のキャリアコンサルタント
による就職個別相談会(希望者のみ)を実施
します。

※詳しくはWebをご覧ください。
定 50人(申込順)
※託児あり(事前予約制)
申 8月4日(火)から電話また
はWebで申込
※保育は8月31日(月)正午
までに申込(定員あり)
問先 東京しごとセンター女性しごと応援
キャラバン事務局
☎ (4550) 0973



女性しごと応援
キャラバンWeb
(8月4日公開予定)

◆PIANO QUINTET CONCERT
ご招待

後援 北区文化振興財団
対 区内在住、在勤、在学の方
(未就学児は除く)
日 8月29日(土) 午後2時開演
(1時30分開場)
場 北とびあ14階カナリアホール
内 数あるピアノ五重奏曲の中でもとても有
名なシューマンの作品をメインに、前半には
どなたでも一度は耳にしたことのある名曲を
弦楽四重奏とピアノ五重奏で演奏します。
[曲目] シューマン:ピアノ五重奏曲 op.44、
モンティ:チャルダッシュ、マスカーニ:間奏曲
ほか
[演奏] 柿崎愛美、駒崎りら、小宮園花、
福田真智子、浅井智佳子
定 5組10人(抽選)
申 8月22日(土)までに、Eメール[記入例参
照。件名は「PIANO QUINTET CONCERT
区民招待申込」とし、希望人数(2人まで)も記
入]で申込
問先 かささぎカルテット
EM kasasagi.quartet@gmail.com

◆都立産技高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会
**①オリジナルモータを作って電気と磁力を
理解しよう**
対 小学5・6年生
日 8月28日(金) 午後1時～4時
内 ものづくり体験や簡単な実験を通して、電
磁石について理解する講座です。
定 12人(抽選)
費 600円
**②分解・組立・試運転で学ぶエンジンの仕
組み**
対 中学生、一般の方
日 8月29日(土) 午後1時～5時
内 ピストンエンジンの分解や組立、試運転を
体験しながら、その仕組みを学びます。
定 12人(抽選)
費 4,600円
**③折り紙の工学と造形
～封筒おりがみに挑戦!～**
対 小学4年生～6年生
日 9月12日(土) 午後1時～3時
内 飛行機の構造について講義、実機体験を
します。その後、得た知識を生かし紙飛行機
を製作します。
定 20人(抽選)
費 500円
=以下、①～③共通=
師 同校教員
申 ①②8月13日(木)、③24日
(月)までに、Webの申込フォー
ムで申込
問場先 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
Web https://www.metro-cit.ac.jp



都立産技高専
Web

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)
[太陽活動の周期変動]
対 区内在住、在勤の方
日 8月22日(土) 午後5時～
6時
師 名古屋大学宇宙地球環境
研究所 早川尚志氏
定 対面…30人(申込順)
オンライン…50人(申込順)
●駿台ジュニア天文教室(対面+オンライン)
[太陽活動の長周期変動]
対 区内在住の小学3年生～中学生と保護者
日 8月22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
(申込順)
=以下、共通=
※詳しくはWebをご覧ください。
申 8月19日(水)までに、上記コードで申込
問場 駿台学園中学高等学校
(王子6-1-10) 布施
☎ (3913) 5735
Web http://www.sundaigakuen.ac.jp



申込フォーム



申込フォーム

◆第13回北区花火会 開催決定！
RED×BLUE SPARKLE GATE

後援 北区
2026年のテーマは「LOVE-想いの光-」
国の重要文化財である赤水門と絶景花火
が織りなす風光明媚な景色は、北区ならでは
の特別な魅力です。「花火界のマジシャン」と
称されるマルゴーによる花火に加え、新たな
次元のドローンショーで注目を集めるレッド
クリフ、そしてムービングライト、音響が一体
となった、壮大なエンターテインメント花火は
有料観覧席がおすすめです。
日 9月26日(土) 午後3時～9時
(有料席は4時開場)
(花火打上は午後6時30分～7時30分)
場 荒川河川敷・岩淵水門周辺
申 チケットぴあ(一部対面販売あり)
[一般販売期間]
9月26日(土)午後4時まで
※席種など詳しくはWebを
ご覧ください。
※未就学児の膝上観覧は無料 北区花火会Web
です。
問 北区花火会実行委員会事務局
(月～金曜(祝日を除く))
※お問い合わせはWebからお願いします。



過去の様子

◆顕微鏡観察講座

後援 北区
対 区内在住、在勤、在学の方(親子歓迎)
日 8月30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 肉眼では見られないミクロの世界を観察
します。**師** 株島津理化 岸川洋保氏
定 30人(申込順) **費** 1家庭1,000円
申 8月1日(土)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
代表 林 四郎
EM hayashi460@gmail.com

スポーツ

◆元氣ぶらざの運動教室・水泳教室

対 区内在住、在勤、在学、在園の方
日 9月1日(火)～11月26日(木)
内 幼児からシニアまでの水
泳教室、大人・シニア向けの
運動教室など。詳しくはWeb
をご覧ください。
元氣ぶらざWeb
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)で、8月13日(木)(必着)まで
問場先 〒115-0042 志茂1-2-22
元氣ぶらざ **☎** (5249) 2214
Web https://genkiplaza.tokyo.jp



元氣ぶらざWeb

◆エアロビクスと筋力トレーニング

対 区内在住、在勤、在学で医師から運動制限
を受けていない方
日 9月4日～12月18日(10月16日を除く)
毎週金曜 計15回
①午後1時～1時45分
②午後2時～2時45分
場 北ノ台スポーツ多目的広場体育館
(上十条5-14-4)
定 各40人(抽選)
費 6,000円
申 往復はがき(記入例参照。
①②の別も記入)または右記
コードで、8月17日(月)(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



申込フォーム

◆北区体育協会スポーツ教室
アクアビクス女性(午前の部)

対 18歳～80歳の方
日 9月10日～10月29日(9月24日を除く)
毎週木曜 計7回 午前9時30分～10時
30分
場 パノラマプール十条台(中十条1-5-6)
師 上屋敷昌子氏
定 40人(抽選)
費 6,500円
申 往復はがき(記入例参照。緊
急連絡先も記入)またはWeb
で、8月10日(月)(必着)まで
体育協会Web
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
Web https://kitacity-taikyo.jp/



体育協会Web

◆スポーツ体験会

主催 北区スポーツ推進委員協議会
共催 北区
日 8月23日(日) 午後1時30分～3時30分
(1時受付開始、3時受付終了)
場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
内 ウォーキングフットボール、ソフトバレー、
ボッチャなどの体験会
※用具の貸し出しあり
[持ち物] 上履き
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
Web https://sports-kita.com



スポーツ推進
委員会Web

◆初心者テニスダブルス大会・区民体育大会テニスダブルス大会

①初心者テニスダブルス大会
後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤の方（学生を除く）
日 男子・女子…10月4日（日）
※予備日…11日（日）
内 年齢問わず、テニスを始めて5年以内限定、1人での参加可能
費 3,000円（1人で参加の場合1,500円）
②区民体育大会テニスダブルス大会
主催 北区・北区体育協会

対 区内在住、在勤の方（学生を除く）
日 一般男子及び年齢別女子45歳以上…10月25日（日）
一般女子及び年齢別男子45歳以上…11月1日（日）
年齢別男女55歳以上及び男子65歳以上…11月8日（日）
※予備日…22日（日）
費 2,500円
=以下、①②共通=
場 桐ヶ丘体育館テニスコート（赤羽台3-17-57）
申 8月25日（火）までに、上記コードまたはWebの申込フォームで申込
問 北区テニス連盟 鈴木
☎ 090（1461）7981
※詳しくはWebをご覧ください。
Web <https://sites.google.com/view/kitakutennisfed/home>

◆誰でもできる！初心者吹矢教室

後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤の20歳以上の方
日 9月2日～30日 毎週水曜 計5回
午後6時30分～8時30分
場 滝野川体育館（西ヶ原2-1-6）
定 9人（申込順）
費 1,600円
※用具は貸し出します。
申 Eメール（記入例参照）または電話申込
問 先 北区スポーツウエルネス吹矢協会 久保
☎ 080（5401）7062
EM kubo7635@ezweb.ne.jp
※詳しくは北区体育協会Webの加盟団体吹矢をご覧ください。

子どもの幸せNo.1

Papa'sスクール「自己肯定感」を育む子育てと赤ちゃんから始まる「生活リズム」

対 生後4カ月～3歳未満の乳幼児と父親（2人1組）
日 9月5日（土） 午前10時～11時30分
場 北とびあ9階第1和室「せきれい」
内 身体と心の発達を踏まえた親子の関わりや赤ちゃんの時から生活習慣をつけるためのコツを学ぶ参加型のワークショップです。
師 NPO法人東京都北区子ども感動コミュニティ機構理事 米本昌子氏
定 10組20人（応募多数の場合抽選）
費 1組500円
申 8月7日（金）までに、右記コードで申込
※詳しくはWebをご覧ください。
問 北とびあPapa'sスクール係
☎（5390）1101
Web <https://www.hokutopia.jp>

桐ヶ丘体育館 第2期キッズスポーツ教室無料体験開催

日 9月2日（水）～28日（月）
内 キッズ体操、キッズフットサル、小学生空手、キッズテニス、キッズミライク、キッズジュニアピククルボールの6つの教室を無料で体験できます。
対 日 定 費 Webまたは右記コードからご確認ください。
申 電話申込（申込順）
問 場 桐ヶ丘体育館（赤羽台3-17-57）
☎（3908）2316
Web <https://kita-tai.com/>

滝野川体育館「第2期フットサル教室」新規受付中

対 4歳～小学生（初心者可）
日 9月3日（木）～12月24日（木）
内 年齢別に3つのクラスに分けて専属コーチが指導します。
申 8月1日（土）から25日（火）までに、右記コードまたはWebの申込フォームで申込
問 場 滝野川体育館（西ヶ原2-1-6）
☎（3940）1801
Web <https://kita-tai.com/sports-takitai/class/>

夏休みだ！4日間連続プレーパーク！～普段できない体験が待っている～

●中央公園（十条台1-2-1）
※中央公園文化センター裏
日 8月27日（木）～30日（日）
午前10時30分～午後5時
申 当日、直接会場へ
※雨天実施、荒天候は中止
問 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会
☎ 090（1767）9094
子ども未来課 子ども未来係
☎（3908）9097

赤羽会館のカルチャー企画「産後ママのための骨盤セルフケア」

対 令和8年4月1日～7月1日生まれの赤ちゃん和妈妈
日 9月3日・24日、10月8日・22日、11月12日・26日 各木曜 計6回 午前10時～11時30分（9時45分受付開始）
師 NPO法人彩結び共同代表 佐野愛子氏
定 10人（申込順）
費 1万2,000円
申 往復はがき（記入例参照）または右記コードで、8月28日（金）（必着）まで
問 場 先 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館カルチャー・ヘルス企画 村田
☎（3901）8121

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 9月3日（木）
①午前10時30分～11時30分
②午後2時～3時
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（お話と試食）
定 各8人（申込順）
申 8月5日（水）午前9時から28日（金）までに、区Webの申込フォームで申込
問 場 滝野川健康支援センター（西ヶ原1-19-12）
☎（3915）0184

子どもの歯みがき教室（9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
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Webの申込フォームで申込
区Web
日程 会場 問い合わせ先
24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
29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） ☎（3915）0184
30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

北区環境大学 動物園を体験学習【協力】上野動物園

対 区内在住の5歳～就学前の子どもと保護者（2人1組） ※兄弟姉妹の同席不可
日 10月4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。内容をまとめた「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ほか
定 20組（抽選）
申 9月23日（祝）までに、右記コードで申込
問 東京家政大学 環境共生学科片田研究室
EM kouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp

古民家生活体験講座「秋野菜作り」

対 区内在住、在学の小学3年生～6年生（保護者も参加可） ※3年生は要送迎
日 9月13日、10月4日・25日、11月8日 各日曜 計4回 午前10時～正午（11月8日は午後1時まで）
内 古民家で、秋野菜の種まき・栽培・収穫・調理を体験します。
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）、年齢（学年）、電話番号を記入）で、8月19日（水）（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

滝野川文化センター区民講座「親子で楽しむアロハフラ」

笑顔でふれあいながらゆったりと体を動かしましょう！
対 区内在住、在勤、在学の未就学児～小学生と保護者 ※2人1組
日 9月13日・27日、10月11日・25日、11月8日 各日曜 計5回 午前10時～11時10分
師 フラ講師 榎本麻知子氏
定 8組16人（抽選）
費 1組100円
申 8月28日（金）までに、右記コード、電話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）（月曜、祝日休館）
☎（5394）1230

小学校高学年向け認知症VR体験講座

対 区内在住、在学の小学4年生～6年生と保護者（小学生の参加者1人につき、VR体験が可能な保護者は1人まで）
日 8月28日（金） 午後2時～4時（1時30分開場）
場 北とびあ13階飛鳥ホール
内 認知症VR体験を通して認知症のある方が見えている視界を体験できます。グループワークでは、意見交換しながら、みんなで認知症について考えます。
定 50人（申込順）
申 8月19日（水）までに、右記コードで申込
問 長寿支援課
☎（3908）9017

「ファミリーデイキャンプ」親子でつくろうカレーライス！

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 9月13日（日） 午前10時 ※小雨決行
場 赤羽自然観察公園集合（赤羽西5-2-34）
定 60人（抽選）
費 500円（3歳以下無料）
【持ち物】タオル、軍手（綿100%）、帽子
申 8月1日（土）から10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 北区青少年団体連合会 山越
☎ 080（1385）5729
EM kitaku.seidanren@gmail.com

子どもの幸せNo.1 親育ちサポート講座「ノーバディズ・パーフェクト・プログラム」

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。
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 場 問 先 下表のとおり 定 各14人（申込順）
申 児童館・子どもセンターにある申込用紙に記入し、参加希望児童館・子どもセンターへ直接持参または区Webで申込
【受付開始】原則各開催日程初日の前月1日から
※詳しくは各児童館・子どもセンターへお問い合わせください。
※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。

日程（いずれも計6回） 【時間】午前10時～正午	実施場所（申込・問い合わせ先）	
	児童館・子どもセンター名（所在地）	電話番号
9月8日～10月20日（9月22日を除く） 毎週火曜	豊島児童館（北区豊島7-17-1）	☎（3911）9481
9月25日～10月30日 毎週金曜	東十条東児童館（東十条3-10-1）	☎（3912）3078
11月10日～12月15日 毎週火曜	浮間子ども・ティーンズセンター（浮間4-29-32）	☎（3960）5301
11月10日～12月15日 毎週火曜	西ヶ原子どもセンター（西ヶ原1-41-3）	☎（3949）1481

子どもの幸せNo.1

親子でヨガを楽しもう!!

後援 北区教育委員会
対 年中～高校生と保護者(2人1組)
日 8月23日(日)
年中、年長…午前10時～10時45分
小学1年生～3年生…午前11時20分～午後0時20分
小学4年生～6年生…午後1時30分～2時30分
中・高校生…午後3時～4時(子どものみ参加可) 場 浮間中学校武道場
内 心を落ち着かせる呼吸法や簡単なペアヨガです。リラックスして向き合う時間をつくります。幼児から小学生までは参加賞があります。 親子ヨガWeb
師 お星さまヨガ代表 ふじちゃん、masaeちゃん 定 各10組
費 1組1,500円 ※子どものみも同額
申 LINEまたはEメール(記入例参照)で申込 ※詳しくはWebをご覧ください。
問 先 親子ヨガ タケモト
EM ohoshisama555yoga@gmail.com

れっど★しゃっふる～小学生秋のスポーツ教室～

後援 北区
①屋鋪 要氏によるベースボールアカデミー
日 9月7日・14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 9月2日～11月25日(9月23日を除く) 毎週水曜 計12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 1万9,800円
③陸上スクール(火曜)
日 9月1日～12月1日(9月22日、10月6日、11月3日を除く) 毎週火曜 計11回
小学1年生～3年生…午後5時～6時
小学4年生～6年生…午後6時～7時
場 北運動場(神谷2-47-6)
費 1万2,100円
④陸上スクール(木曜)
日 9月3日～11月26日(9月10日・17日・24日、10月8日・22日を除く) 毎週木曜 計8回
小学1年生～3年生…午後5時～6時
小学4年生～6年生…午後6時～7時

場 北運動場(神谷2-47-6)
費 8,800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 8月16日(日)までに、右記コードで申込
問 れっど・しゃっふる 村上 申込フォーム
☎ 080(1338)0297

つながる医療・福祉No.1

介護予防で元気はつつつサロン「脳と身体を同時に鍛える!体操を10倍効果的に楽しみ、健康のコツを掴みましょう」

対 滝野川3～7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 8月27日(木) 午前10時～11時30分
場 滝野川西区民センター6階会議室(滝野川6-21-25)
内 自宅で簡単にできる体操、ストレッチを行います。
師 ベストリハ訪問看護ステーション王子 関 優氏 定 20人(申込順)
申 8月4日(火)午前10時から電話申込
問 先 滝野川西高齢者あんしんセンター
☎ (6903)4015

脳に効く!シニアの絵本読み聞かせ教室～これからあなたも地域活動デビュー～

対 区内在住の65歳以上で、全回参加できる方
日 9月2日～11月25日(9月23日を除く) 毎週水曜 計12回 午前9時30分～11時30分
場 赤羽会館第2集会室ほか
内 教室が終わってからも地域で絵本の読み聞かせの活動をする自主グループをつくりまします。簡単な脳の元気度チェックも行います。
師 東京都健康長寿医療センター研究所社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 高橋知也氏、読み聞かせインストラクターほか
定 24人(抽選)
申 8月3日(月)午前9時から14日(金)午後5時までに、右記コードまたは電話申込
※8月20日(木)頃に参加決定通知送付予定
問 長寿支援課
☎ (3908)9017

つながる医療・福祉No.1 障害者福祉センター趣味の講座

対 区内在住15歳以上で、障害者手帳(身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳)をお持ちの方または難病の方で、継続して受講が可能な中軽度の障害のある方
※付き添い者を希望する方はご相談ください。
日 内 師 定 下表のとおり ※詳しい日程は受講決定後にお知らせします。
※期間、回数などは変わることがあります。
申 往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照。第2希望まで記入可)で、8月20日(木)(必着)まで
問 場 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
EM c-jigyo@city.kita.lg.jp

講座名	日程	内容	講師	定員(抽選)
藤芸	9月8日～令和9年1月12日 原則第2・4火曜 計9回 午前9時30分～11時30分	かごや花入れなど身近に使える小物作りを通して、基本的な作り方を学びます。	関口洋子氏	10人
健康づくり体操教室	9月16日～令和9年1月27日 9～10月…第1・3水曜 11月～1月…第2・4水曜 計10回 午後1時30分～3時	座ったり横になってストレッチや筋力アップを行い、心身ともに健康づくりをします。	長瀬和美氏	10人
コーラス	9月17日～令和9年2月18日 原則第1・3木曜 計10回 午前10時～11時30分	のびのびと歌を歌いながら、コーラスの基本を身につけます。	大隅桂子氏	15人

つながる医療・福祉No.1 令和8年度フレイルチェック会～まだまだ元気な”今“が始め時!フレイルチェックしてみませんか?～(令和8年度後期通いの場立上げ教室説明会同時開催)

対 区内在住のおおむね60歳以上で、医師から運動制限を受けていない、一人で会場まで来ることができる方 日 場 定 下表のとおり

	日時	会場	定員(申込順)
①	9月1日(火) 午後2時～3時30分 (1時30分受付開始)	滝野川西ふれあい館 (滝野川6-21-25)	30人
②	9月8日(火) 午前10時～11時30分 (9時30分受付開始)	北とぴあ13階飛鳥ホール	50人
③	9月10日(木) 午後2時～3時30分 (1時30分受付開始)	赤羽会館4階大ホール	30人
④	9月11日(金) 午前10時～11時30分 (9時30分受付開始)	昭和町ふれあい館(昭和町3-10-7)	30人
⑤	9月14日(月) 午後2時～3時30分 (1時30分受付開始)	ジェクサー赤羽(赤羽南2-9-47)	15人
⑥	9月16日(水) 午後1時30分～3時 (1時受付開始)	セントラルウェルネスクラブ24東十条 (東十条1-24-5)	15人

内 簡単な体力測定、フレイルチェック表の記入と結果説明、介護予防事業の説明、令和8年度後期通いの場立上げ教室の参加申込受付を予定しています。参加者には体操図付き手ぬぐいをプレゼントします。
[持ち物] ⑤⑥内履き(運動靴やスニーカーなど)
申 8月3日(月)午前9時から、①24日(月)、②③④⑤⑥9月3日(木)午後5時までに、右記コードまたは電話申込
問 先 ①ぶらっとほーむ滝野川東 ☎ (5974)2540
②④⑤⑥長寿支援課 ☎ (3908)9017
③ぶらっとほーむ桐ヶ丘 ☎ (3908)1277

講座・催し 第49期「北区ことぶき大学」

対 区内在住、在勤で60歳以上の方
日 内 師 右表のとおり
場 赤羽会館1階講堂
定 600人程度(申込順)
申 往復はがき(記入例参照「北区ことぶき大学希望」と記入。Eメールアドレスも記入(ある方のみ))または右記コードで、8月17日(月)(必着)まで
※名前に必ずフリガナをお書きください。手話が必要な方は、その旨も記入
問 先 〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課
☎ (3908)9323 FAX (3900)1139

回	期日	テーマ	講師
1	9月1日	開講式/ホスピタリティを発揮して、人間関係をより良くしよう!	(一社)ホスピタリティ機構理事長 野口幸一氏
2	9月8日	映像から出会う芥川龍之介～改造社「現代日本文学全集」宣伝講演旅行をめぐって～	横浜市立大学国際教養学部教授 庄司達也氏
3	9月15日	江戸の成り立ちと太田道灌	太田道灌18代子孫 太田資曉氏
4	9月29日	姿勢と健康	早稲田大学「姿勢と健康」講師 碓田拓磨氏
5	10月6日	明治・大正・昭和～北区域を彩った女性たち 石井筆子・林さむ子・川島芳子	北区飛鳥山博物館学芸員 久保埜企美子氏
6	10月13日	テレビ朝日の災害報道のプロに学ぶ防災講座	テレビ朝日広報局お客様フロント部元災害報道担当部長 久慈省平氏
7	10月20日	東京の清掃事業の歴史～ごみの衛生的処理が確立するまで～	東京二十三区清掃一部事務組合中央清掃工場 技術担当係長 久安順子氏
8	10月27日	パラグアイの国民楽器アルパ(ハーブ)とともに50年/閉講式	アルパ奏者 ルシア塩満氏 共演 高橋マサヒロ氏

[時間] 毎週火曜 午後2時～4時