

健康ひとくちメモ

パソコン・スマホの使いすぎに要注意！

パソコン、スマホ、ゲームなどの普及により増加している「VDT症候群」。目やからだ、精神面などにさまざまな症状が現れます。この病気を知り、予防しましょう。

「VDT症候群」とは？

ディスプレイ画面を長時間見続ける作業をすることで、目やからだに影響が出る病気です。

原因と症状

1. ディスプレイ凝視に伴うまばたきの減少⇒眼球が乾き傷つきやすく目の痛みなどが生じやすくなります。

2. 長時間同姿勢でいることによる血行不良⇒首や肩のこりだけでなく、腕や背中の痛みやしびれなどの症状、腰痛の原因にもなります。

3. 疲れ目や肩こりを放置することによるメンタルヘルスへの影響⇒睡眠不足や食欲不振、イライラや抑うつなどストレス症状を招く恐れがあります。

「VDT症候群」の予防

①作業環境 部屋や画面の明るさ、ディスプレイの角度などを見直しましょう。

②作業時間 連続作業時間は1時間を超えないようにし、作業の間には休止時間を設けましょう。

③作業姿勢 足が床にしっかりと着くよう机やイスの高さを調整したり、画面との距離が40cm以上確保できるようにしましょう。ストレッチや意識的なまばたきなども効果的です。

健康政策課健康増進係 ☎（3908）9068

北区 人権週間記念講演会

共催 北区人権擁護委員

多様性とエンパワメント

対 区内在住、在勤、在学の方

日 12月14日 日 午後2時～4時（1時30分開場）

場 北とぴあ6階ドームホール

内 多様性とエンパワメントは、共生社会実現のための、命をつなげる二つの車輪です。日々の生活のなかでそれを実感し実践に移すヒントを見つけてみませんか。

師 文筆家 森田ゆり氏

定 100名（抽選）

申 往復はがきまたはEメール（記入例参照。1通につき1名まで。車イス使用、手話通訳利用、保育希望の方はその旨も記入）で、11月15日（金）（当日消印有効）まで

※ 保育あり（1歳以上の未就学児。定員あり（抽選））。希望者は、お子さんの氏名、ふりがな、生年月日、性別もご記入ください。抽選結果は11月下旬にお知らせします。

※ 保育・手話通訳を希望する方、車イスでお越しの方は往復はがきでお申し込みください。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問 先 [申込に関すること]

〒108-0073 港区三田3-14-10三田3丁目MTビル5階（株）明日葉

☎ 070（8702）2798（午前9時～午後5時（土・日曜を除く））

✉ kouzauketsuke@socioak.com

問 [講演会全般に関すること]

多様性社会推進課 ☎（3913）0161

森田ゆり氏

詳しくはこちら

12月2日から新たな健康保険証は発行されません

マイナンバーカードと健康保険証が一体化されることにより、新たな保険証は発行されなくなります。医療機関等へ受診の際は、マイナ保険証をご利用ください。

北区の国民健康保険に加入中の方 ※その他の健康保険へ加入中の方は、ご自身の加入している健康保険組合等へお問い合わせください。

有効期限内の保険証をお持ちの方

すでに発行済の保険証は、保険証に記載されている有効期限（最長令和7年9月30日）までお使いいただけます。

※ 社会保険へ加入した方、住所が変わった方、世帯分離等により保険証の券面情報に変更があった方は有効期限内でもお使いいただけません。

マイナ保険証をお持ちの方

現在の保険証の有効期限が切れる前に、マイナ保険証の利用登録が済んでいる方には、「資格情報のお知らせ（資格情報通知書）」を送付します。ご自身の資格情報をご確認ください。

※ 「資格情報のお知らせ」のみでは保険診療は受けられません。受診の際はマイナ保険証をご持参ください。

マイナ保険証をお持ちでない方

現在の保険証の有効期限が切れる前に、マイナンバーカードまたはマイナ保険証を持っていない方には、申請不要で保険証の代わりとなる「資格確認書」を送付します。

※ 「資格確認書」のみで保険診療を受けられます。

資格確認書の交付に申請が必要な方

マイナンバーカードを紛失した方や更新中の方、介助者等の第三者が要配慮者に同行して資格確認を補助する必要があるなど、マイナ保険証での受診が困難な方等は、資格確認書の交付に申請が必要です。手続き方法等詳しくはお問い合わせください。

マイナ保険証の利用登録の解除を希望する方

マイナンバーカードの健康保険証の利用登録をした方で、利用登録の解除を希望する方は、ご自身の加入している健康保険組合等への申請が必要です。北区の国保に加入している方は必要書類をご案内しますので、国保資格係へご相談ください。

※ 利用登録の解除申請受付時に、資格確認書を交付する予定です。

加入者情報のお知らせを送付します

10月下旬に北区の国保加入者の世帯主宛てに特定記録郵便で「加入者情報のお知らせ」を送付します。「加入者情報のお知らせ」は厚生労働省からの通知に基づき、国民健康保険制度のデータベースに正しく保険資格情報が登録されていることをお知らせするものです。

マイナ保険証を使うメリットはこちら

「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」の交付判定フロー

マイナンバーカードを持っている

いいえ

はい

健康保険証利用登録をされたマイナンバーカード（マイナ保険証）を持っている

いいえ

はい

①

②

①②に該当しない

資格確認書を交付

資格情報のお知らせを交付

①

・マイナ保険証の利用登録解除を申請した方・登録解除者、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れの方（カード本体の有効期限切れを含む）、マイナンバーカードの返納者

・DV被害者などでマイナポータルや医療機関等で自己情報が閲覧できない設定をされている方

・申請により資格確認書が交付された要配慮者（マイナ保険証での受診が困難な高齢者や障害者。以下同じ）の資格確認書を更新する場合 など

申請不要

②

・マイナンバーカードを紛失した方、更新中の方

・介助者等の第三者が要配慮者に同行して資格確認を補助する必要があるなど、マイナ保険証での受診が困難な場合 など

申請必要

問 先 問い合わせダイヤル（北区国保年金課内） ☎（5948）9758

国保年金課国保資格係（区役所第一庁舎2階23番） ☎（3908）1131

マイナ保険証を利用するための2ステップ

STEP 1 マイナンバーカードを申請する

■ 申請方法（下記の方法を選択可）

① オンライン申請（パソコン・スマートフォンから）

② 郵便による申請

③ まちなかの証明写真機から申請

④ 行政書士会によるマイナンバーカードの申請サポートを受ける

詳しくはこちら

STEP 2 マイナンバーカードを保険証として登録する

■ 利用登録の方法（下記の方法を選択可）

① 「マイナポータル」で行う（スマートフォンから）

② セブン銀行ATMから行う

③ 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で行う

④ 行政書士会による健康保険証の利用登録支援を受ける

詳しくはこちら

国保

◆特定健診の受診についてショートメールをお送りします（10月29日送信予定）

令和6年度に特定健康診査を未受診の方の中から、一部対象者の携帯電話やスマートフォンに受診をお勧めするメッセージをお送りします。
※振り込み詐欺にご注意ください。



詳しくはこちら

今回お送りするのは、特定健康診査のご案内です。以下のようなことをお願いすることはありません。

- ・ 特定の金融機関や口座番号へのお振込
- ・ ATMの操作
- ・ 口座情報を聞き出すこと
- ・ 通帳やキャッシュカードを預けること

不審な連絡があった場合には、区の各担当課へ問い合わせいただくとともに、警察へ通報するなどのご対応をお願いします。

問 国保年金課庶務係 ☎（3908）1193

◆出産育児一時金の支給

北区国民健康保険に加入の方が出産（妊娠85日以上の子の死産や流産を含む）した時、出産育児一時金50万円を世帯主に支給します（出産年月日が令和5年3月31日までは42万円）。原則、北区国民健康保険が産院などに支払います（直接支払制度）。
出産費用が50万円に満たない場合は、世帯主へ差額分の支給申請書を送ります。

直接支払制度を利用しない場合は、産院などに出産費用を全額支払った後に産院から一時金の申請をしてください。

問 国保年金課国保給付係 ☎（3908）1132

◆葬祭費の支給

北区国民健康保険に加入している方が死亡した時、葬儀代金を支払った方（領収書の宛名の方）に、葬祭費として7万を支給します。ただし、交通事故などで相手方から補償がある場合などは、北区国民健康保険から支給されないことがあります。

問 国保年金課国保給付係 ☎（3908）1132

◆10月下旬にジェネリック医薬品差額通知を送付します

対 北区国民健康保険の被保険者（18歳以上）で、生活習慣病や慢性疾患などで先発医薬品を服用していて、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬代の自己負担額が一定以上減額になる可能性がある方

問 国保年金課国保給付係 ☎（3908）1132

国民年金

◆11月30日（土）は「年金の日」です

毎年11月は「ねんきん月間」、そして11月30日は「年金の日」です。

日本年金機構では11月中に年金に関する各種行事を行うほか、11月30日（土）の「年金の日」には、年金事務所を開所し、年金相談をお受けします。

北年金事務所では、年金の受給や国民年金保険料の納付及び免除等の申請そして、ねんきんネットの登録と利用に関して、窓口でのご相談をご利用いただけます。

※受給に関する相談のご予約はお早めに下記へお問い合わせください。

問 先 北年金事務所 ☎（3905）1011

11月11日月～17日日は「税を考える週間」です

税金は、私たちの暮らしを支えるために、教育・医療・福祉など身近なところで使われています。

税について今一度考えてみませんか。

「税を考える週間」の主な行事

行事名	日程	会場	主催
くらしと税金展	11月12日（火） 午前10時～午後3時	赤羽駅東口広場	王子間税会
街頭無料税務相談			
税理士による無料税務相談	11月11日（月）～15日（金） 午後1時～4時（3時受付終了） ※事前予約優先 問 東京税理士会王子支部事務局 ☎（5390）1213	北とぴあ12階 王子納税者支援センター	東京税理士会 王子支部

（公社）王子法人会「税を考える週間」公開特別講演会

対 区内在住の方、王子法人会会員の方

後援 北区

日 11月20日（水） 午後6時開演（5時開場）

場 北とぴあ13階飛鳥ホール

内 「師匠が語る 藤井聡太という才能」～部下を伸ばす育成術～

師 将棋棋士・日本将棋連盟・八段 杉本昌隆氏

※出演者は都合により変更になる場合があります。

定 350名（抽選）

申 11月13日（水）午後5時までに、ファクス（記入例参照）で申込

問 先 （公社）王子法人会事務局 ☎（5390）1112 FAX（5390）1115

王子税務署からのお知らせ

●事業者のデジタル化促進

国税庁では、税に関するデジタル関係施策について、網羅的で分かりやすい周知・広報に努めています。

事業者の皆さんのデジタル化に向けたサポートとして、税に関する情報にアクセスしやすいページを作成しました。詳しくは事業者のデジタル化促進サイトをご覧ください。



詳しくはこちら

●令和7年1月からの申告書等の控えへの収受日付印の押なつについて

令和7年1月から書面で提出された申告書等の控えに収受日付印の押なつを行わないこととしました。申告書等の提出事実・提出年月日を確認する方法については、国税庁ホームページをご覧ください。



詳しくはこちら

電子納税証明書(PDF)が便利です！

電子納税証明書(PDF)は、お手持ちのスマートフォンやタブレット端末からe-Taxを使って請求から受取まで簡単な操作でできます。

電子納税証明書(PDF)のメリット

- ① 税務署に行く必要がなく、請求から受取まで非対面でできます。
- ② 手数料がお得です（1税目1年度1枚あたり370円）。
※書面での請求の場合は、1税目1年度1枚あたり400円
- ③ 期限内であれば、書面として何枚でも印刷してお使いいただけます。
- ④ 期限内であれば、ダウンロードした電子データは何度でもお使いいただけます。

簡単な3ステップ（請求から受取までの流れ）

① 自宅やオフィスで請求

e-Taxホームページからログインし「納税証明書の交付請求（電子交付用）」を選択します。

② 電子申請

納税証明書の請求データを作成し、マイナンバーカードを読み込んで電子署名を添付します。

③ 電子発行・受取

メッセージボックスに手数料の案内が格納されたら、インターネットバンキング等で手数料を納付します。

納税証明書(PDF)データがダウンロードできます。

※詳しい手続きは国税庁ホームページをご覧ください。

HP <https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nozei-shomei/01.htm>

ハンセン病元患者のご家族へ 厚生労働省
～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

- 秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。
- この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。
- 補償金額：180万円または130万円 ※一部同居等の要件あり

厚生労働省 補償金相談窓口 ☎ 電話番号 03-3595-2262

受付時間 10：00～16：00（月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く。）

請求期限は、令和11年（2029年）11月21日まで

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病 厚生労働省 検索



赤羽台キャンパスは「情報連携学部」「福祉社会デザイン学部」「健康スポーツ科学部」と関連大学院に4,000人以上が学んでいます



赤羽台キャンパス（北区）
HELSPO HUB-3 アリーナ
（2023年竣工）

東洋大学

東京都文京区白山5-28-20 広報課 mlkoho@toyo.jp



税理士会王子支部が開設する、
常設の無料税務相談窓口です。
平日の午後1時から午後4時（相談開始3時）まで、
区民の方、区内事業者の方の相談を
受け付けています。税金に関する悩み解消の
第一歩として、お気軽にご利用ください。



王子納税者支援センター

場所：北とぴあ12階
税理士会王子支部内
（要予約）

TEL：03-5390-1213

税理士会王子支部 検索
<https://www.tax-oji.com>

初心者から専門家まで ♪ エコール・ド・ピアノ ♪（岩淵町）生徒募集 <https://www.ecoledepiano.net> TEL 5939-7272



（広告）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

子どもの幸せNo.1

小学校入学前子育てセミナー

対 令和7年4月に小学校へ入学するお子さんのいる家庭を中心にどなたでも視聴可

日 10月中旬から配信予定

※Web配信のみ

問 教育政策課

☎ (3908) 9279

こどもアレルギー個別相談

対 お子さんのぜん息、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎でお悩みの保護者

日 11月28日(木) 午後2時30分から

場 北とぴあ8階808会議室

師 東京慈恵会医科大学附属第三病院小児科診療部長 勝沼俊雄氏

定 4名(申込順)

申 10月23日(水)午前9時から電話申込

問 健康政策課公害保健係

☎ (3908) 9019

子どもの歯みがき教室(個別相談)

対 区内在住の上下の前歯が生えている1歳前後のお子さんと保護者

内 初めての上げみがきについて歯科衛生士がアドバイスします(20分程度)。

申 電話申込

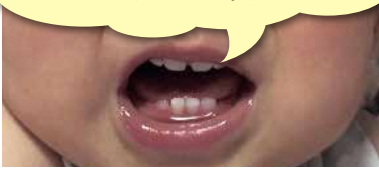
日 場 問 先 下表のとおり

日程	会場	申込・問い合わせ先
11月5日(火)・19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
11月13日(水)・27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
11月14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

※お住まいの地域に関わらず、お申し込みください。

★受講の時期★

上下の前歯が生えそった頃が実際に歯ブラシを当てる練習ができるのでオススメです。



はぴママ学級(12月)

対 区内在住の妊婦(出産予定月が令和7年2月～4月の方)

内 講座(お産の進み方、呼吸法の説明など)、育児体験実習など(赤ちゃんのお風呂入れ ※お湯なし)

申 11月1日(金)から10日(日)までに電子申請で申込

日 場 定 問 先 下表のとおり

日程	定員(抽選)	会場	問い合わせ先
4日(水)・18日(水)	各12名	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 ☎(3919)7588
6日(金)・20日(金)	各13名	赤羽会館7階	赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

※車でのご来所はご遠慮ください。

赤ちゃん学級(12月)

対 区内在住で初めて赤ちゃんを迎える予定の妊婦とパートナー(出産予定月が令和7年2月～4月の方)

内 講座(妊娠出産の経過、パートナーシップ)、育児体験実習など(赤ちゃんのお風呂入れ ※お湯なし)

定 各12組24名(抽選)

申 11月1日(金)から10日(日)までに、電子申請で申込

日 場 問 先 下表のとおり

日程	会場	問い合わせ先
8日(日)	赤羽会館7階	赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
21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 ☎(3915)0184

※車でのご来所はご遠慮ください。

滝野川文化センター区民講座「パパのためのたきまるベビーひろば～ベビーマッサージとふれあい遊び～」

対 区内在住の生後2カ月～寝返りするまでの赤ちゃんとお父さん(保護者)(2名1組)

日 11月30日(土) 午前10時30分～11時30分

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 10円(保険料1名分)

申 11月12日(火)までに、右記コードで申込

問 場 先 滝野川文化センター 申込はこちら(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館)

☎ (5394) 1230

英語と日本語による絵本のおはなし会

対 日本語を母国語としない、または英語と日本語の読み聞かせに興味のあるお子さん(4歳～小学4年生程度)と保護者

日 11月2日(土)

1回目…午前10時～10時30分

2回目…午前11時～11時30分(各回10分前開場)

場 中央図書館2階おはなしのへや(十条台1-2-5)

内 絵本を英語と日本語で交互に読み聞かせをします。

申 当日、直接会場へ

問 中央図書館事業係

☎ (5993) 1125

プレーパークで外遊び! どんぐりの季節を遊ぼう

● 桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7)

日 11月3日(祝) 午前10時30分～午後5時

● 中央公園拡張部(十条台1-2-5)

※中央図書館横

日 11月4日(休)・11日(月)・17日(日)・18日(月)・25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、荒天時は中止

問 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会

☎ 090(1767)9094

※詳しくはホームページをご覧ください。

HP <https://kita-asobo.jimdofree.com/>

子ども未来課 子ども未来係

☎ (3908) 9097

養育家庭(里親)体験発表会「知ってほしい 養育家庭(里親)のこと」

日 11月9日(土) 午後2時～4時

場 北とぴあ13階飛鳥ホール

内 養育家庭制度説明、里親による体験発表会、個別相談

定 50名(申込順)

申 10月9日(水)午前9時30分からファクス、Eメール(記入例参照)、電話または右記コードで申込

※託児あり(申込順5名、1歳～就学前)

※手話通訳を希望の方は10月31日(木)までにご連絡ください。

問 先 子ども家庭支援センター(午前9時30分～午後5時)

☎ (3914) 9565 FAX (6903) 0519

EM koka@city.kita.lg.jp

赤羽文化センター子ども講座「うちでも作れる!～野菜たっぷり鶏そぼろおにぎらず、鶏むね肉でチキンナゲット、ねぎま焼きとり～」

対 区内在住、在学の小学3年生～中学生

日 11月17日(日) 午前10時30分～午後1時

内 安心・安全なおいしいレシピでとりくにランチを作って食べます。

師 栄養士 土屋かおり氏

[協力] 東京都食肉販売業生活衛生同業組合

定 24名(抽選) 申 11月7日(木)までに、右記コードで申込

問 場 先 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)

☎ (3906) 3911

申込はこちら

ボーイスカウトフェスタ2024「はばたけ未来へ世界へ」

共催 北区教育委員会

対 5歳～6歳の幼児または小学生

日 10月27日(日) 午前10時30分～午後2時

※小雨決行

[集合場所] 中央公園(十条台1-2-1)

申 当日、直接会場へ

※下記コードから事前申込することで当日、申込書の記入を省略可

問 ボーイスカウト城北地区 北区連絡会長 長濱

☎ 090(3087)7641

詳しくはこちら

事前申込はこちら

子育てトーク

後援 北区

対 区内在住の生後1年以内のお子さんと母親

日 11月20日(水) 午前10時～11時(9時30分受付開始)(出入自由)

場 赤羽会館3階第2和室

内 子育て中のお母さん同士の交流や助産師に相談できる場です。

[持ち物] 母子健康手帳、バスタオル

師 助産師 定 10組(申込順)

申 10月20日(日)から11月10日(日)までにEメール(件名に「子育てトーク参加希望」、本文に参加者氏名のみを記入)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 池田

☎ 090(7949)4645

EM kita.ku.midwife@gmail.com

11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・梅毒検査予約電話 ☎(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・申込制)	11日(月) 25日(月)	午後1時～1時45分	検査当日
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	5日(火) 12日(火) 19日(火) 26日(火)	午前9時～午後3時	11日(月)以降 18日(月)以降 25日(月)以降 12月2日(月)以降
肝炎検査(予) ※北区から委託を受けた医療機関で実施	区内在住の20歳以上で、過去に検査未受診の方(申込制)・無料	検査申込後にお送りする「北区肝炎ウイルス検診受診票」をご覧ください。	北区ホームページまたは電話申込 北区保健所 感染症係 ☎(3919)3102 (月～金曜 午前9時～午後5時)	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です。
北区ホームページからの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。

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 赤羽 滝野川	20日(水) 28日(木) 28日(木)	
ツイズ・イン・北区(多胎児の会)(予)	滝野川	14日(木)	
2歳児歯科健康診査(予)	王子 赤羽 滝野川	18日(月) 15日(金) 29日(金)	
精神保健相談(予)	王子 赤羽 滝野川	14日(木) 21日(木) 8日(金)	
専門医相談(依存症等)(予)	滝野川	29日(金)	

※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。

11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

月	日	診療科目	水	金
11月	4日	休み	6日 整形外科 13日 小児科 20日 小児科 27日 皮膚科	1日 眼科 8日 耳鼻咽喉科 15日 内科 22日 整形外科 29日 内科
	11日	内科		
	18日	外科		
	25日	内科		

ジェイトエル開設記念イベント

東京都北区ジェイトエルの開設記念イベントを開催します。ご来場の皆さんが参加できるイベントも開催しますのでぜひご来場ください。

日 11月24日（日） 午後1時～3時 **場** ジェイトエル（上十条2-27-1）

内 ①本をテーマにした展示会 ②本を活用した交流創出の仕掛けづくり
③来館者と完成させる壁紙アート ④クリエイティブルーム内工作機器の模擬体験

●区民利用者向け施設予約臨時抽選会
12月から令和7年5月利用分の区民利用者向け臨時抽選会を実施します。

対 区内在住、区内に事務所のある団体
日 ①11月26日（火）（対象期間12月～令和7年2月分）
②11月27日（水）（対象期間令和7年3月～5月分）
※抽選会への参加をご希望の方は、午前10時（受付開始）～10時30分（受付締切）にお越しください。

場 ジェイトエル4Fホール
問 大規模区民施設整備担当課 ☎（5390）1116

同時開催 クロスワードでめぐる！ ～ジェイトエルと十条5商店街～
主催 十条地区にぎわいづくり準備会

日 11月24日（日）～12月1日（日） ※記念品の引き換えは12月1日（日）
場 ジェイトエル及び十条の地元5商店街
内 十条のまちなかにある特定のスポットを巡り、キーワードを集めてクロスワードを完成させると記念品がもらえます（先着順）。クロスワードは同時開催「十条まるっとバル」パンフレットに掲載します。

問 十条地区にぎわいづくり準備会事務局（拠点まちづくり担当課）
☎（3908）7186



詳しくはこちら



詳しくはこちら

陸奥宗光伯生誕180周年記念講演

主催 和歌山市 共催 北区

日本外交の祖 陸奥宗光伯の足跡 ～北区と紀州和歌山の意外な関係～

日 12月8日（日） 午後2時30分～4時（2時開場）
場 滝野川会館5階小ホール
内 紀州藩出身である陸奥宗光の功績や人物像をお話するとともに、北区と和歌山市のつながりについて解説します。

師 明治学院大学准教授 佐々木雄一氏（基調講演）、
國學院大學講師 石倉孝祐氏（特別講座）

定 80名（申込順）
申 11月25日（月）までに、右記コードで申込
問 先和歌山市広報広聴課 ☎073（435）1009
和歌山市東京事務所 ☎（5212）9193



陸奥宗光



申込はこちら

重要文化財・旧醸造試験所第一工場（赤煉瓦酒造工場） 120周年記念展

共催 北区飛鳥山博物館

日 10月28日（月）～11月3日（祝）
午前10時～午後3時（期間中無休）
場 旧醸造試験所第一工場（滝野川2-6-30）
内 赤煉瓦酒造工場の建物を公開しその役割及び日本酒造りをパネル等で紹介します。

問 日本醸造協会 ☎（3910）3853



安全・安心 快適コーナー

今年に入って、東京都内における還付金詐欺の件数が急増しています。

還付金詐欺にご注意ください

還付金詐欺とは、区、税務署、年金事務所の職員などを名乗って、医療費・保険料の過払い金や、一部未払いの年金があるなど、お金を受け取れるという内容の電話をかけてきて、被害者が犯人の指示通りにATMを操作すると、実際には犯人側の口座にお金振り込まれてしまうという詐欺です（警察庁ホームページより）。

警視庁の発表によると、今年上半期（1月～6月）の東京都内の還付金詐欺の被害認知件数は、**440件**となっており、昨年の上半期より**194件増加**しています（被害額は**約6億円増加**）。

北区内にも、区の職員を名乗った還付金詐欺と思われる不審な電話がかかってきていますので、ご注意ください。

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



ワーク・ライフ・バランス支援事業 心と職場環境を整える企業と働く人のための 持続可能な働き方セミナー

●労働者編
「職場でのメンタルヘルス
～心療内科医が教える本当の休み方～」
対 働いている方またはテーマに関心のある方
日 11月27日（水） 午後6時30分～8時
師 秋葉原内科saveクリニック院長 鈴木裕介氏

●事業者編
「機能するチームを作るための心理的安全性」
対 職場のリーダー層（管理者等）、人事・労務担当者
またはテーマに関心のある方
日 12月4日（水） 午後6時～8時
師 （株）アイビー・リレーションズ代表取締役
大村美樹子氏

＝以下共通＝
定 各40名（申込順）
申 10月22日（火）午前9時から申込フォーム、電話または直接窓口で申込
※保育（1歳以上の未就学児。定員あり（抽選））希望の方は、10月29日（火）までにお子さんの氏名、生年月日、性別をご連絡ください。
※手話通訳を希望の方は、10月29日（火）までにお申し込みください。

問 場先スペースゆう（北区男女共同参画活動拠点施設）
（北とぴあ5階）
☎（3913）0161



鈴木裕介氏



大村美樹子氏



労働者編
申込フォーム



事業者編
申込フォーム



詳しくはこちら

北区版ごみ拾い活動見える化ページの開設

～日頃の清掃活動をごみ拾いSNS「ピリカ」で投稿しよう!～

令和6年10月1日からごみ拾いSNS「ピリカ」と連動した、北区版ごみ拾い活動見える化ページ（ウェブサイト）を開設しました。見える化ページでは、区内での投稿が自動的に集められ、ごみ拾い参加人数、拾われたごみの量、個人・団体ランキングなどの情報を見ることができます。

問 環境課環境政策係地域美化担当 ☎（3908）8610



見える化ページは
こちら



SNSピリカの
活用方法はこちら



中小企業者向け 新紙幣・キャッシュレス対応 決済機器更新等支援事業補助

対 区内中小企業者で小売業またはサービス業を営み、北区内に店舗を有する方
【対象経費】
①新紙幣対応の決済機器…新紙幣の金種識別などに対応するために必要な機器の改修または買い替え（新規導入）を実施し令和7年3月17日までに支払った経費
②キャッシュレス決済端末…4月1日以降にキャッシュレス決済端末の新規導入または買い替え等を実施し令和7年3月17日までに支払った経費
【助成金額等】 下表のとおり
【申請期間】 11月18日（月）～令和7年3月17日（月）
※申請方法など詳しくは北区ホームページをご覧ください。
※11月11日（月）から専用事務センター（コールセンター及び申請受付）を開設予定

問 産業振興課商工係 ☎（5390）1235



詳しくはこちら

	①新紙幣に対応する決済機器 （自動券売機、自動釣銭機等） ※自動販売機は除く	②キャッシュレス決済端末	
機 器	現金対応機器	現金及びキャッシュレス併用機器	キャッシュレス端末及び付属機器
補 助 率	1/2	2/3	10/10
補助上限額	20万円	50万円	10万円

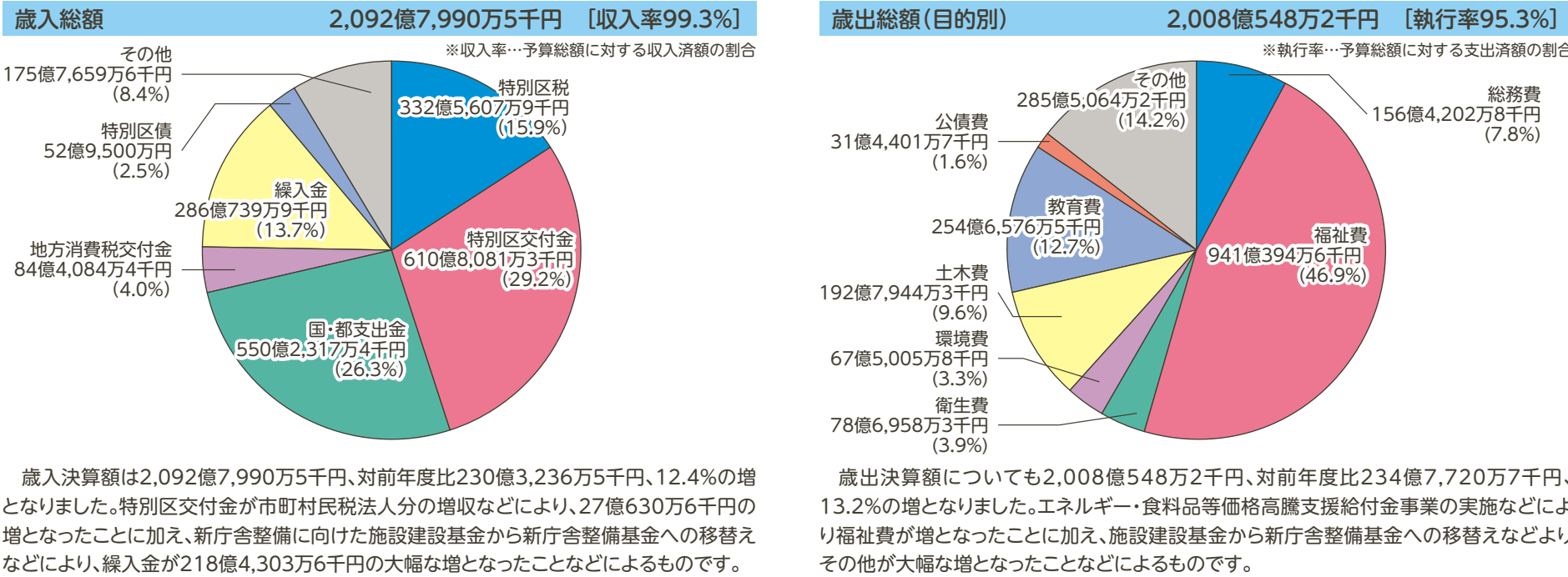
令和5年度 歳入歳出決算が認定されました

問財政課 ☎(3908) 1105

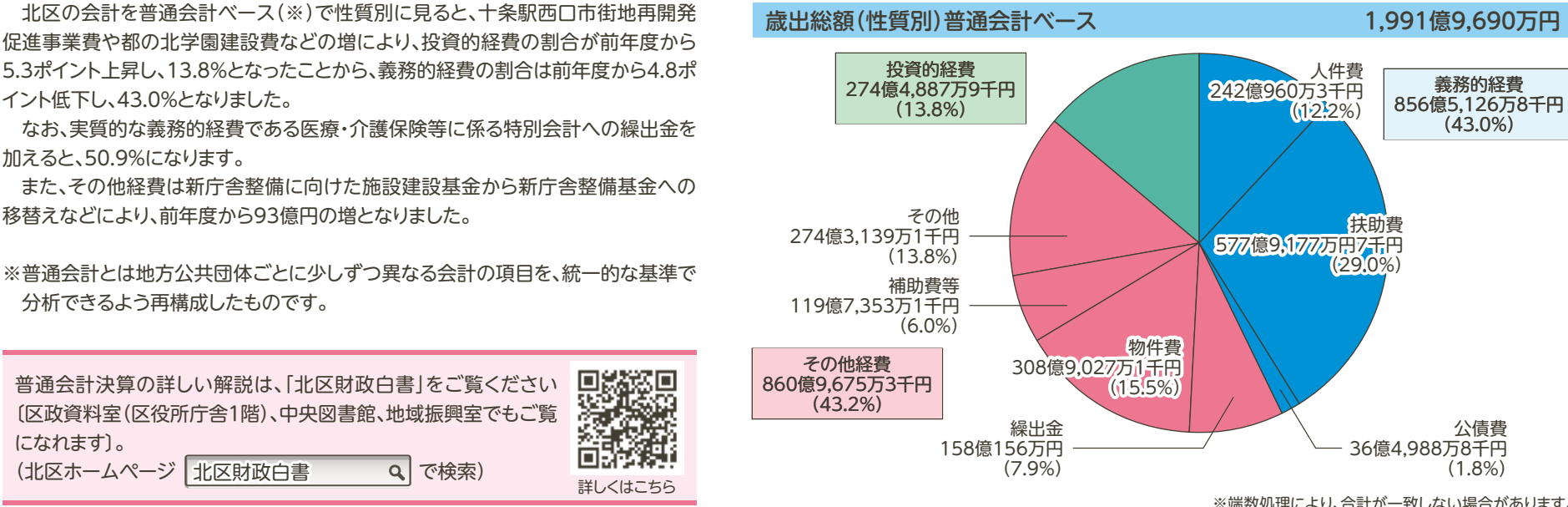
皆さんが納めた税金や国・東京都からの補助金・交付金などが区の収入としてどのくらい入り(歳入)、それをどのように使ったか(歳出)を示すことを決算といいます。

地方自治法の規定により監査委員の審査を経たのち、9月9日から10月4日にかけて開かれた北区議会定例会において、令和5年度の一般会計及び特別会計の歳入歳出決算が認定されました。

一般会計決算の概要



普通会計決算の概要



コロナ禍から長引く物価高騰対策

地方創生臨時交付金などを活用し、コロナ禍から長引く物価高騰対策を講じました。令和6年度も引き続き、物価高騰対策に取り組めます。

令和5年度の主な物価高騰対策	
①区民生活への支援	60.6億円
住民税非課税世帯等への給付及びこども加算並びに多子世帯への区独自給付	
②福祉施設等への支援	3.9億円
介護・障害者サービス事業所、医療機関、子育て施設、公衆浴場への給付	
③子育て世帯への支援	0.2億円
小児インフルエンザ予防接種費用1回分相当を助成	
④中小企業者等への支援	1.6億円
原油価格・物価高騰対策緊急資金や物価高騰へ対応するための借換え制度創設等	
⑤消費喚起・商店街の活性化	0.3億円
高齢者・子育て世帯向け区内共通商品券の発行規模、プレミアム率を拡充	
総額	66.6億円

令和5年度の主な事業

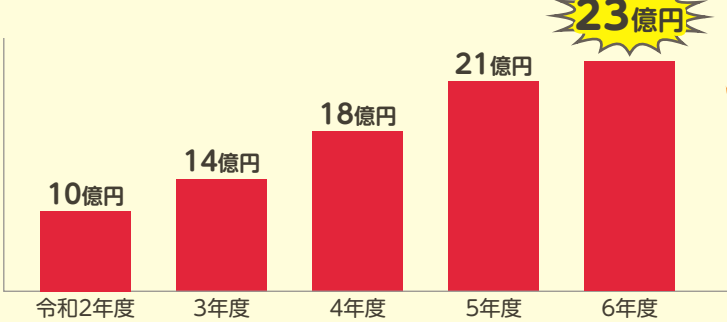
令和5年度に行った主な事業を、「7つの主要政策」に沿ってお知らせします。

1. 区民サービスNo.1の行財政改革
- 地域の情報化推進 2,596万1千円
- 町会・自治会のデジタル化支援として、SNS等の講座を実施したほか、赤羽会館及び滝野川会館のWi-Fi環境の整備を実施
2. 子どもの幸せNo.1
- 社会全体で見守りを支える子育ての推進 13億4,471万8千円
- 区立小・中学校、幼稚園等の恒久的な給食費無償化を実現したほか、産後ケア事業、ショートステイ事業及び安心ママパパヘルパー事業を拡充
3. つながる医療・福祉No.1
- 医療提供体制の強化 4億3,215万9千円
- 带状疱疹ワクチン接種に対する助成を開始したほか、がん検診の受診率向上を図るため、検診ごとに異なる勧奨方法の共通化を実施。また、がん患者へのアピアランスケア支援として、医療用ウィッグや補整具等の購入経費の一部助成を開始
4. 経済と環境の好循環を地域力で創出
- 北区版SDGsの推進 4億3,668万6千円
- 区内事業者のSDGsの取組を推進するため、SDGs推進企業認証制度を開始したほか、滝野川地区で開始したプラスチックの資源回収を区内全域に拡充
5. 安全・安心No.1の防災と北区強靱化
- 安全で安心に暮らせるまちづくり 1億295万1千円
- ICTを活用したオンライン防災イベントの実施や北区防災気象情報サイトの機能を強化したほか、客引き防止条例に基づき、赤羽駅周辺を対象とした客引き防止パトロール等を実施
6. 100年先を見据えたまちづくり!
- だれもが容易に移動できるまちづくり 1億9,529万5千円
- 交通・バリアフリーについては、コミュニティバス浮間ルートにEV車両を導入し、試験運行を開始したほか、田端駅から高台へつなぐエレベーターの設置工事に着手
7. 文化・芸術・スポーツを区民目線で活性化!
- 北区ゆかりの文化資源の活用と発信 2,141万1千円
- 渋沢栄一翁が肖像となる新一万円札発行に向けて「新一万円札発行カウントダウンプロジェクト」を立ち上げ、公民連携によるシティブロモーションを推進

ふるさと納税による区民税の流出～行政サービスへの影響が大きくなっています～

本来ふるさとを応援するための制度にも関わらず、返礼品目的の寄附が増加。区民のために利用されるべき財源の流出が続いています。
北区における令和6年度の流出額は23億円にもなります。

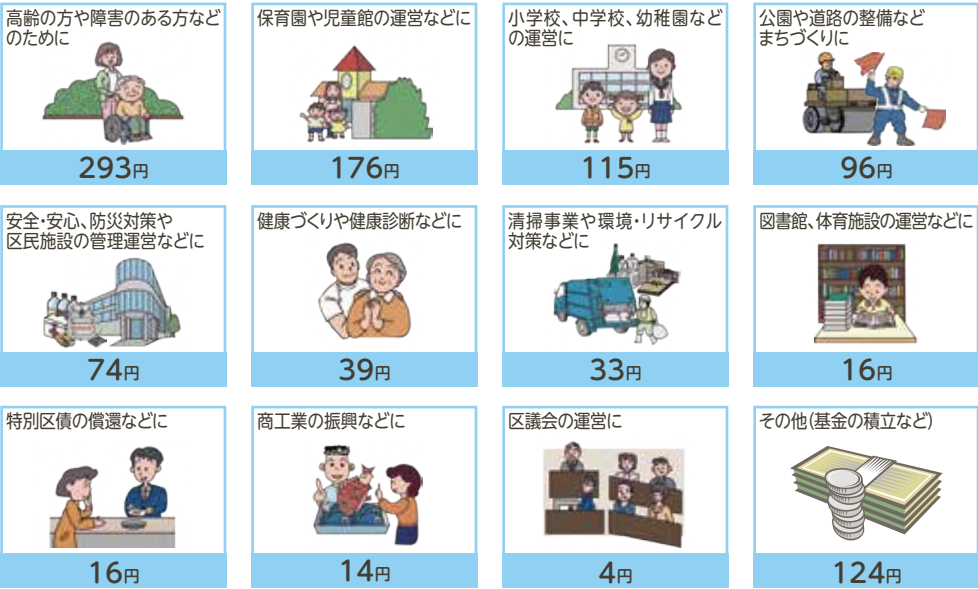
流出額(失った財源)



流出額23億円との比較



令和5年度北区決算にみる1,000円の使い方



※1,000円の使い方には、職員給与費として計107円がそれぞれの目的に含まれています。

特別会計決算

会計	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業会計	360億5,508万	97.1%	353億7,416万3千円	95.3%
介護保険会計	342億8,891万8千円	98.2%	329億173万4千円	94.2%
後期高齢者医療会計	98億6,171万7千円	99.0%	96億5,813万3千円	97.0%

財政健全化判断比率の公表

平成20年度から、地方財政健全化法に基づき、決算をもとに財政健全化判断比率を算出して、監査委員の審査に付した後、区議会に報告し、区民の皆さんに公表することが義務付けられました。

令和5年度決算に基づき算定した北区の比率は、審査の結果、いずれの比率も早期健全化基準を下回っており、財政が健全であることが認められました。

(単位：%)				
区分	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
北区の比率	-	-	△ 2.0	-
早期健全化基準	11.25	16.25	25.0	350.0
財政再生基準	20.00	30.00	35.0	

※実質赤字額または連結実質赤字額がない場合及び実質公債費比率または将来負担比率が算定されない場合は「-」となります。

財務書類から分かる区財政の状況

北区では、国が定めた統一的な基準に基づき、3つの範囲で4つの財務書類を作成しています。

- ▶ 「3つの範囲」 ①一般会計等 ②全体 ③連結
▶ 「4つの財務書類」 ①貸借対照表 ②行政コスト計算書 ③純資産変動計算書 ④資金収支計算書

ここでは、令和5年度の全体財務書類のうち、貸借対照表の要旨と指標分析の一部を紹介します。
その他の財務書類や指標分析は、「北区財政白書 令和5(2023)年度決算」でご覧になれます。

範囲と財務書類

3つの範囲	一般会計等	全体	連結
4つの財務書類	貸借対照表 行政コスト計算書 純資産変動計算書 資金収支計算書	貸借対照表 行政コスト計算書 純資産変動計算書 資金収支計算書	貸借対照表 行政コスト計算書 純資産変動計算書 資金収支計算書

財務書類

財務書類のうち貸借対照表とは、区が行政サービスを提供するために保有している資産と、その資産をどのような財源(負債・純資産)で賄ってきたかを示すものです。負債は、将来世代にどの程度の負担を残しているかを示しています。

令和5年度全体貸借対照表の要旨(令和6年3月31日現在)(単位：百万円)

科目	金額	科目	金額
【資産の部】		【負債の部】	
固定資産	690,376	固定負債	44,362
有形固定資産	630,391	地方債	28,776
事業用資産	385,552	長期未払金	-
インフラ資産	243,849	退職手当引当金	15,292
物品	989	損失補償等引当金	-
無形固定資産	359	その他	294
ソフトウェア	275	流動負債	7,894
その他	85	1年以内償還予定地方債	2,983
投資その他の資産	59,626	未払金	-
投資及び出資金	153	未払費用	5
長期延滞債権	1,951	前受金	-
長期貸付金	12	前受収益	-
基金	57,773	賞与等引当金	2,104
その他	29	預り金	2,673
徴収不能引当金	△ 293	その他	128
流動資産	44,856	負債合計	52,256
現金預金	13,419	【純資産の部】	
未収金	1,587	固定資産等形成分	720,606
短期貸付金	5,295	余剰分(不足分)	△ 37,630
基金	24,935	純資産合計	682,976
徴収不能引当金	△ 379		
資産合計	735,232	負債及び純資産合計	735,232

資産には…
・土地、建物(庁舎、学校等)
・基金(財政調整基金等)
などが含まれます

負債には…
・地方債(自治体の借金)
・引当金(退職手当、賞与等)
などが含まれます

※端数処理により、合計が一致しない場合があります。

指標分析

北区では、区の財政状況を区民の皆さんへ分かりやすく説明するため、次の指標に着目して分析を行っています。

- ▶ ①資産形成度 ②世代間公平性 ③持続可能性(健全性) ④効率性 ⑤弾力性 ⑥自律性
以下では、①資産形成度、③持続可能性(健全性)についての分析を紹介します。

①資産形成度 -北区の資産はどのくらいあるのか-

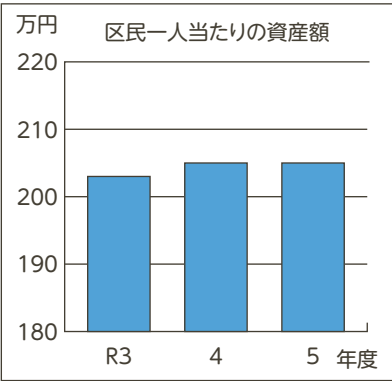
区民一人当たりの資産額

区分	令和3年度	令和4年度	令和5年度
資産合計	7,118億円	7,264億円	7,352億円
北区の総人口	351,390人	355,170人	358,516人
一人当たり資産額	203万円	205万円	205万円

※各年度3月31日現在の住民基本台帳人口により算出しています。

資産合計:都の北学園建設などによる増
北区人口:転入者の増などによる増

区民一人当たり資産額 205万円



③持続可能性(健全性)

-北区の財政に持続可能性はあるのか(どのくらい借金があるか)-

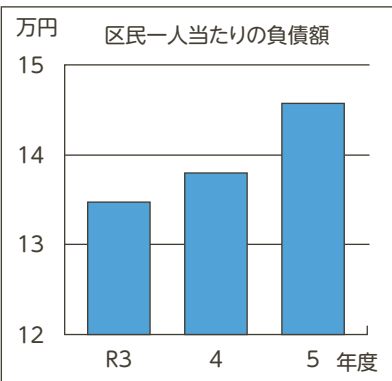
区民一人当たりの負債額

区分	令和3年度	令和4年度	令和5年度
負債合計	474億円	489億円	523億円
北区の総人口	351,390人	355,170人	358,516人
一人当たり負債額	13.48万円	13.77万円	14.58万円

※各年度3月31日現在の住民基本台帳人口により算出しています。

負債合計:地方債の増などによる増
北区人口:転入者の増などによる増

区民一人当たり負債額 14.58万円





お知らせ

◆地区計画等(案)縦覧と意見書の提出及び説明会

●**十条北地区地区計画**
次の地域で新たに地区計画を策定します。
【対象地域】上十条五丁目、十条仲原三丁目～四丁目、赤羽西三丁目及び西が丘二丁目の各地内
【説明会】日 10月21日(月) 午後7時～7時30分
場 北ノ台スポーツ多目的広場体育館(上十条5-14-4)
申当日、直接会場へ
●**志茂地区防災街区整備地区計画**
次の地域で岩淵町(一部)の区域に制限を追加する地区計画等の変更を行います。
【対象地域】志茂一丁目～五丁目、神谷三丁目及び岩淵町の各地内
【説明会】日 ①10月24日(木) ②31日(木) いずれも午後7時～7時30分
場 ①志茂ふれあい館A・Bホール(志茂1-34-17) ②岩淵小学校体育館
申当日、直接会場へ
=以下、共通=
区内在住の方または利害関係のある方は、次の期間中に意見書の提出ができます。
【縦覧期間及び意見書提出期間】11月1日(金)～15日(金) 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝日を除く)
【意見書提出方法】住所、氏名を記入し、郵送または直接窓口で提出
問先【縦覧場所及び意見書の提出先】〒114-8508(住所不要) 防災まちづくり担当課(区役所第一庁舎7階1番) ☎(3908) 9162

◆第74回社会を明るくする運動～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

この運動は、法務省主唱による犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。
駅頭広報活動
日 場 下表のとおり

日時		場所(駅頭)
10月24日(木)	午前7時30分頃	北赤羽駅・浮間舟渡駅

【実施団体】北区、北区保護司会、北区更生保護協会、北区更生保護女性会、北区青少年地区委員会
※10月27日(日)に予定していた田端・王子・赤羽・板橋駅での活動は延期となりました。延期後の日程は改めてお知らせします。
問生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908) 9323

◆第3回北区立中学校部活動地域連携検討会議

日 10月31日(木) 午後6時30分～8時30分
場 北とぴあ14階スカイホール
内 推進計画(案)の報告
定 15名(先着順) 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問 教育政策課 ☎(3908) 9279

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名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

◆休日に納税相談・納付窓口を開設します

特別区民税・都民税の納税に関する相談を行います。お困りの状況に合わせてご相談をお受けしています。お気軽にご利用ください。
※電話による相談も可能です。
日 11月10日(日) 午前9時～午後4時
問 場 収納推進課(区役所第一庁舎2階19番) ☎(3908) 1129

◆北区飛鳥山博物館文化の日無料観覧

日 11月3日(祝) 午前10時～午後5時
内 「文化の日」にちなんで常設展示室(北区の自然・歴史・文化を紹介し、当時の人々のくらしぶりを実感できる展示)の観覧料が無料となります。
問 場 北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内) ☎(3916) 1133

◆マイナンバーカードの申請サポート及び健康保険証の利用登録支援を実施しています

東京都行政書士会北支部が、マイナンバーカードの申請及び写真撮影を行います。ご自身で申請することが難しい方は、ご自宅に届いた申請書を持参してください。健康保険証の利用登録を希望する方は、マイナンバーカードと、4ケタの利用者証明用電子証明書暗証番号が必要です。
対 区内在住で初めてマイナンバーカードを申請される方、健康保険証の利用登録を希望する方
日 場 ●イトーヨーカドー 赤羽店 11月2日(土)・3日(祝)・30日(土)、12月1日(日) 午前10時～午後6時
●ビバホーム 豊島5丁目店 11月16日(土)・17日(日) 午前10時～午後6時
申 当日、直接会場へ
●常設窓口も設置しています
日 場 区役所第二庁舎4階…月～金曜(祝日を除く) 午前9時～午後4時
赤羽区民事務所…月～金曜(祝日を除く) 午前9時30分～午後4時
問 戸籍住民課個人番号カード交付係 ☎(3908) 1329



◆ネズミが好まない家にするために

ネズミは食べ物がある場所や、整理整頓されていない場所を好みます。次のポイントに気を付けて、ネズミが好まない環境にすることがネズミ防除に最も有効です。
①エサをなくす
食べ物は金属製のふた付き容器や冷蔵庫に入れておきましょう。花や石けんなどもかじります。エサとなり得るものは可能な限りなくしましょう。
②侵入路をなくす
換気扇や通気口、排水管の貫通部分のす

き間など、ネズミが侵入できそうな場所をふさぎます。金属板や金網、金たわしなどすき間の形に変形させやすく、ネズミがかじることができないものを使用しましょう。
③寝床をなくす
紙類や布製品、ビニール袋など、家庭で使用する身近なものが巣の材料となります。不要物は処分し、整理整頓して隠れ場所をなくしましょう。侵入してしまったネズミに対しては、粘着板や殺そ剤を活用することもできます。ただし、あくまでも補助的な対策です。ネズミが好まない家にするために、日頃から環境改善を心がけましょう。詳しくはこちら
問 北区保健所生活衛生課環境衛生 ☎(3919) 0720

◆不動産無料相談会(空き家等)

後援 北区
日 11月6日(水) 午後1時～5時
場 北とぴあ8階804会議室
内 空き家、相続・贈与、不動産全般の問題に不動産鑑定士、税理士等が対応します。
定 10組(申込順)
申 11月5日(火)までに電話申込
問 先 NPO法人日本地主家主協会 ☎(3320) 6281

◆司法書士による無料相談会

後援 北区
日 10月29日(火) 午後6時～9時
場 北とぴあ8階804A、804B、805A、805B会議室
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名も参加します。
申 10月28日(月)までに電話申込
問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 東海林 ☎(6903) 5729

休 館

●**北区ふるさと農家体験館**
日 11月1日(金)
内 茅葺き屋根の維持・管理のため燻煙作業を行います。当日の施設利用・見学はできません。
問 北区飛鳥山博物館管理運営係 ☎(3916) 1133
●**障害者福祉センター**
日 ①11月3日(祝) ②4日(休) ③23日(祝)
内 施設内点検のため、利用できません。
問 障害者福祉センター ☎(3905) 7111
●**赤羽文化センター**
日 ①11月11日(月) ②19日(火)
内 ①予約システム停止日のため、②施設保守点検・定期清掃日のため、施設の利用及び利用申込の受付はできません。
問 赤羽文化センター ☎(3906) 3911

募 集

◆令和6年度北区職員募集

【募集職種】技能Ⅵ(作業Ⅲ) ※清掃作業等
【申込締切日】11月1日(金)午後5時まで
【一次選考日】11月23日(祝)
※試験申込はインターネット申込のみです。
※詳しくは北区ホームページの募集案内をご覧ください。
問 先 職員課人事係 ☎(3908) 8031

◆令和7年度保育園会計年度任用職員募集

●**保育従事者**
対 次の①②のいずれかに該当する方
①保育士資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方 ②幼稚園教諭普通免許状を有する方で保育園での勤務経験(アルバイトなどを含む)がある方
※いずれも取得見込みを含む
【報酬】月額24万3,000円(予定)
【募集人員】40名程度
【採用方法】書類審査及び面接
●**栄養士従事者**
対 栄養士の資格を有する方
※取得見込みを含む
【報酬】月額22万6,604円(予定)
【募集人員】10名程度
【採用方法】書類審査及び面接
=以下共通=
※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
【勤務場所】区立保育園 【勤務期間】令和7年4月1日～令和8年3月31日
【勤務日数】4週18日
申 北区ホームページから募集案内を確認し、申込書類を郵送または直接持参で申込
【締切】11月18日(月)(必着)
問 先 〒114-8508(住所不要) 保育課保育運営係(区役所第一庁舎2階3番) ☎(3908) 9127



◆令和7年度会計年度任用職員(学校栄養職員)の募集

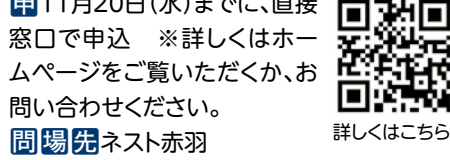
北区立学校で学校給食を運営する栄養士(パートタイム会計年度任用職員)を募集します。
対 栄養士免許を有し、栄養士の実務経験が1年以上ある方
【募集人員】若干名 【任用期間】令和7年4月1日～令和8年3月31日
【勤務日数】4週18日 【勤務時間】午前8時30分～午後3時45分(休憩45分)
【勤務場所】区立小・中・義務教育学校
※報酬額など、詳しくは北区ホームページから募集案内をご覧ください。
申 北区ホームページから募集案内を確認し、選考申込書と栄養士免許証のコピーを郵送または直接持参で申込
【申込期限】11月8日(金)(必着)
問 先 〒114-8546(住所不要) 学校支援課保健給食係 栄養士採用担当(区役所滝野川分庁舎1階4番) ☎(3908) 9295

◆北区創業支援施設ネスト赤羽入居者募集(令和7年1月入居)

オフィス使用者
対 創業間近または創業後3年以内の方
【募集数】3室 【使用期間】令和8年3月末まで
【募集部屋・使用料など】下表のとおり
オフィス使用料※別途保証金、電気使用料金がかります。

階	室番号	面積	使用料(月額)	共益費(月額)
2階	201	13.03㎡	2万6,710円	8,860円
2階	208	15.22㎡	3万1,200円	1万340円
2階	210	15.22㎡	3万1,200円	1万340円

※入居審査あり
申 11月20日(水)までに、直接窓口で申込 ※詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。
問 場 先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9) ☎(3598) 0571



講座・催し

◆赤羽文化センター講座

①区民講座「初心者のためのアレルギーに配慮した冬の和菓子づくり(米粉のどら焼き・きな粉菓子)」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月21日(木) 午前10時～正午
師 元家庭科教員 高橋みどり氏
定 16名(抽選)
費 500円程度(材料費・保険料)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月8日(金)(必着)まで

②区民協働講座「心も体もリフレッシュ!～なじみのある曲に合わせてハーモニーを楽しもう～(女声コーラス)」

対 区内在住、在勤、在学の女性
日 11月28日～12月12日 毎週木曜
計3回 午前10時15分～11時45分
師 二期会会員 見崎千夏氏
【協力】ミルフルール
定 20名(抽選)
費 100円程度(教材費)
申 はがき(記入例参照)、電話または直接窓口で、11月13日(水)(必着)まで
=以下、①～②共通=
問 場 先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター
☎ (3906)3911

◆北区飛鳥山博物館

①北区遺跡学講座2024
「志茂遺跡・熊野神社遺跡」

日 11月23日(祝) 午後1時30分～4時30分(予定)
内 同館内で座学を行った後、現地(志茂4丁目付近)を訪ねます。 ※現地解散
②野外講座
「北区文化財めぐり～荒川放水路編～」

日 11月24日(日) 午後1時～3時30分
※JR埼京線浮間舟渡駅集合
内 荒川放水路通水100周年を記念して、浮間ヶ池や荒川知水資料館、旧岩淵水門をめぐります。
費 100円(資料代)
=以下、①②共通=
師 同館学芸員
定 25名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、11月7日(木)(必着)まで
※電子申請は午後4時まで
問 先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館)
☎ (3916)1133

◆DV理解基礎講座
「SOSを見逃さない!～相談の現場から伝えたいこと～」

対 区内在住でDVについて理解を深めたい方
日 11月16日(土) 午後2時～4時
内 DV(配偶者暴力)が自分や周りで起きた時にSOSのサインを見逃さず、どうすればよいのかについて学びます。
師 (一社)社会的包摂サポートセンター事務局長 遠藤智子氏 定 40名(抽選)
申 11月6日(水)午後5時までに、電話または直接窓口で申込
※11月9日(土)までに抽選結果の通知が来ない場合はお問い合わせください。
※保育(1歳以上の未就学児。定員あり(抽選))希望の方はお子さんの氏名、生年月日、性別をご連絡ください。
※手話通訳希望の方はファクスまたはEメールでお申し込みください。

※詳しくは北区ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。

問 場 先 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とぴあ5階)
☎ (3913)0161
FAX (3913)0081
E danjo-c@city.kita.lg.jp



遠藤智子氏

◆滝野川文化センター祭

日 11月9日(土)・10日(日) 午前10時～午後4時
場 滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3)、滝野川会館
【作品展示】陶芸、銀粘土、西洋白磁上絵付、七宝焼、油絵、版画、
藤工芸、万華鏡、水彩画、
絵手紙、パステル画、
篆刻、鉛筆画、華道、書道、水引、編物、創作文字
【実技】茶道、健康学習
【実演】9日…ハンドベル、箏曲、コーラス、フラダンス、ゴスペル
10日…フラダンス、コーラス、着付け、マジック
※プログラムについて詳しくは右記コードをご覧ください。 詳しくはこちら

●滝野川文化センター祭公開事業
「中高年の方の体力の保持・転倒防止に!すわって伸びのび“北区さくら体操”」

日 11月10日(日) 午前10時40分から(30分程度)
場 滝野川会館1階大ホール
師 健康政策課運動指導員
【協力】さくら体操指導員
定 300名程度(先着順)
申 当日、直接会場へ
問 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区民講座

①世界遺産の魅力!～北欧の世界遺産～
対 区内在住、在勤、在学の方(世界遺産の講座に初めて応募される方優先)

日 11月14日(木) 午後7時～8時30分
内 ノルウェーのフィヨルドを中心に北欧各地の世界遺産について学びます。
師 NPO法人世界遺産アカデミー 岩本潔明氏
定 20名(抽選)
申 11月5日(火)までに、右記コード、電話または直接窓口で申込
②わが街の戦争遺跡を訪ねてみよう!～平和への祈りを込めて～

対 区内在住、在勤、在学の方
日 内 11月15日(金) 午前10時～正午…戦争当時、北区に軍関連の施設が集中していた理由を歴史上と地理から学びます。
22日(金) 午前10時～正午…フィールドワーク ※詳しくは15日説明
師 國學院大學兼任講師 黒川徳男氏
定 20名(抽選)
費 10円(保険料)
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、11月6日(水)(必着)まで
=以下、①②共通=
問 場 先 〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター(月曜、祝日休館)
☎ (3907)5661
FAX (3907)5666

◆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 11月30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 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名(申込順)
申 10月24日(木)午前9時から電話、申込フォームまたは直接窓口で申込
※保育(1歳以上の未就学児。定員あり)希望の方は、11月3日(祝)までに申込。結果は8日(金)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



湊かなえ「母性」(新潮文庫刊)



詳しくはこちら

◆赤羽自然観察公園 秋まつり

日 11月3日(祝) 午前10時～午後2時30分
内 自然観察会をはじめ、藍染めや稲の脱穀体験など、赤羽自然観察公園のボランティア団体の催しに参加できます。
問 場 赤羽自然観察公園(赤羽西5-2-34)
☎ (3905)4551

◆エコベルデみどりの教室
木の実で飾るクリスマスリースをつくろう

対 区内在住、在勤、在学の5歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)
日 12月1日(日) 午前10時～11時30分
内 木の実や葉っぱで飾り付けるクリスマスリースを作ります。
定 20名(抽選)
費 200円
申 往復はがき(記入例参照。当日連絡のつく電話番号も記入)または「エコベルデブログ」内の申込フォームで、11月19日(火)(必着)まで
問 場 先 〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(月・火曜休館)
☎ (3913)8340
HP <https://ecoverde.exblog.jp/>



詳しくはこちら

◆自然素材でクリスマスリースをつくろう

対 区内在住、在勤、在学の5歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)
日 11月30日(土) 午前10時～11時30分
内 草のツルを使ってリースを編み、木の実で飾り付けをします。
定 10組(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。当日連絡のつく電話番号も記入)または「自然ふれあい情報館ブログ」内にある申込フォームで、11月20日(水)(必着)まで
問 場 先 〒114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜(祝日の時は翌日)休館)
☎ (3908)0804
HP <https://jyohokan.exblog.jp>



詳しくはこちら

◆図書館で読書会

日 11月9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『ドリトル先生アフリカゆき』(ヒュー・ロフティング/作 井伏鱒二/訳)です。
【あらすじ】ドリトル先生は、動物の言葉が話せるお医者さん。ある日、アフリカに住んでいるサルたちに悪い病気が流行っていると聞いたドリトル先生は、病気を治すためアフリカへと向かいます。
申 当日、直接会場へ
問 中央図書館事業係
☎ (5993)1125



「ドリトル先生アフリカゆき」ヒュー・ロフティング/作 井伏鱒二/訳 岩波書店

◆赤羽文化ひろば11月のプログラム

①フラで笑顔に
日 11月2日(土) 午後1時30分～3時(1時開場)
内 心地よいハワイアンソングに合わせて踊れば自然に笑顔に。お子さんから大人まで楽しく踊ります。日頃のレッスンの成果をご覧ください。
【参加団体】Pua Mohala
定 100名(先着順)
②写真展「ふくろう」
日 11月10日(日)～16日(土) 午前10時～午後5時
内 風景・花・スナップ・ドキュメンタリーなどモノクロやカラーで表現します。
※タイトルの「ふくろう」は愛称です。
【参加団体】JRP城北支部
=以下、①②共通=
申 当日、直接会場へ
問 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
☎ (3906)3911

◆事業者向け脱炭素セミナー
「脱炭素と再生可能エネルギー企業の取り組み事例」(オンライン)

対 事業者(企業・団体など。区内事業者優先)またはテーマに関心のある方
日 11月26日(火) 午後2時～3時
内 ビジネスで重要な課題である脱炭素を分かりやすく解説するとともに、(株)コーセーをお招きし、再生可能エネルギーをはじめ脱炭素を目指す取組事例について伺います。
師 (株)YUIDEA 内藤真末氏
(株)コーセー 田口陽子氏
定 200名(申込順)
申 11月25日(月)までに、申込フォームで申込



詳しくはこちら



問 先 環境課環境政策係
☎ (3908)8603

講座・催し

◆田端文士村記念館
映画『HAZAN』無料上映会～板谷波山、かつて美しき日本人がいた～

日 12月15日(日) 午後1時開演
(0時30分開場)
内 日本近代工芸界を牽引した陶芸家・板谷波山。田端に窯を築き、独自の作品世界を作り出すまでの情熱と夫婦愛を描いた感動作を上映します。(2003年作品/108分)
定 100名(抽選) ※全席自由
申 往復はがき(記入例参照。全員の氏名(1通2名まで)も記入)または右記コードで、
11月25日(月)(必着)まで 申込はこちら
問 場先 〒114-8523 田端6-1-2 田端文士村記念館K係
☎(5685)5171



◆輝く☆未来の星
アカンサスコンサート

日 11月26日(火) 午後4時開演
(3時30分開場) ※未就学児不可
場 北とびあつつじホール
内 東京藝術大学附属音楽高校の生徒たちが企画・出演するコンサートです。
定 350名(抽選) 申込はこちら
申 往復はがき(記入例参照。観覧希望人数(1通2名まで)、全員の氏名、車イス席を希望する方はその旨も記入)または申込フォームで、11月8日(金)(必着)まで
問 先 〒114-0003 北区豊島5-3-13 北区文化振興財団ココキタ「輝く☆未来の星アカンサスコンサート」N係
☎(6338)5711



◆障害のある方々による手作り雑貨・食品販売「就労支援フェアマルシェ」

日 10月29日(火)～31日(木) 午前11時～午後3時 ※荒天の場合
11月5日(火)～7日(木)
場 北とびあ正面玄関前広場
問 障害福祉課障害福祉係
☎(3908)9085 詳しくはこちら



◆障害者・高齢者虐待防止啓発講演会
「これって虐待なの?」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月22日(金) 午後7時～8時40分
場 北とびあ14階スカイホール
師 川崎こころのケアセンター 稲富正治氏
定 40名(申込順) 申 10月21日(月)から電話またはファクス(記入例参照。手話通訳が必要な方はその旨も記入)で申込
問 先 障害者虐待防止センター(王子障害相談係内)
☎(3908)9081 FAX(3908)5344 高齢者虐待防止センター(高齢相談係内)
☎(3908)9083 FAX(3908)1229

◆北とびあ就職面接会
就職フェアin王子

主催 北区地域雇用問題連絡会議
日 11月21日(木) 午後1時30分～4時
場 北とびあ13階飛鳥ホール
内 区内企業と直接面接できる就職面接会(参加企業15社予定)。 申 当日、直接会場へ
問 ハローワーク王子企画調整部門 ☎(6858)8111
HP https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hello/work/list/ouji.html 詳しくはこちら



◆「旧松澤家住宅」古民家解説会

日 10月26日(土) ①午前11時 ②午後1時30分 ※各回1時間程度・同一内容
場 北区ふるさと農家体験館(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内)
内 北区指定文化財の古民家を現地解説します。 師 北区飛鳥山博物館学芸員・北区ふるさと農家体験館運営協議会
定 各回20名(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

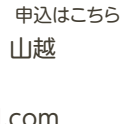
◆歩こう会「隅田川テラス(佃島コース)散策」(1日コース)

共催 北区教育委員会
対 区内在住、在勤、在学で小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴、未就学児も参加可
日 11月17日(日) 午前9時北とびあ前集合 ※小雨決行
[行程] 王子駅～門前仲町駅～石川島公園(昼食)佃公園～隅田川テラス散策～勝鬨橋～築地駅(解散)
[歩行距離] 約5km 定 50名(抽選)
費 大人200円、小学生以下50円(保険代など) ※交通費各自負担
申 10月21日(月)から28日(月)までに、右記コード、Eメール(記入例参照)または電話申込
問 先 北区青少年団体連合会 山越
☎080(1385)5729
EM kitaku.seidanren@gmail.com 申込はこちら



◆女流能楽師による仕舞入門～'24秋期講座～

後援 北区文化振興財団
対 区内在住、在勤、在学で中学生以上の方
日 11月14日・28日、12月5日・12日・19日 各木曜 計5回 午後6時30分～8時
場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
内 仕舞の初歩から丁寧に指導します。
[持ち物] 白足袋 師 宝生流能楽師 土屋周子氏 定 15名(抽選)
費 2,000円(教材費) 申 Eメール(記入例参照)または電話で、11月3日(祝)(必着)まで
問 先 宝生流育成会 川崎
☎090(9159)9724 (非通知不可)
EM karo.tosen.yugyo.yanagi@gmail.com



スポーツ

◆赤羽体育館「バレーボールアカデミー・フットサル教室」11・12月参加者募集

●バレーボールアカデミー
日 ①11月20日、12月18日 午後6時30分～8時30分 ②11月27日、12月25日 午後6時30分～7時30分 ③11月27日、12月25日 午後7時40分～9時10分 各水曜
内 ①バレーボールの上達を目指す18歳以上の女性 ②バレーボールを始めたい小学生
③バレーボールを部活動+αで楽しみたい中・高校生
●フットサル教室
日 11月8日・22日、12月6日・20日 各金曜
①午後3時40～4時40分 ②午後4時50分～5時50分
内 ①フットサルを始めたい年長～小学2年生 ②フットサルに興味のある小学3年生～6年生
=以下、共通=
申 当日券でのご利用です。当日、赤羽体育館受付へお越しください。
問 場 先 赤羽体育館サブアリーナ(志茂3-46-16)
☎(3901)3140 詳しくはこちら
HP https://kita-tai.com



◆全身運動で歩く!ノルディックウォーキング

①はじめてのノルディックウォーキング
対 区内在住、在勤の日常的な歩行に支障のない18歳以上の方
日 11月16日(土)、12月14日(土) 午前11時～午後0時30分
②長距離を歩こう!ノルディックウォーキング
対 過去にパノラマプールのノルディックウォーキング教室に参加した方
日 11月23日(祝)、12月21日(土) 午前11時～午後0時30分
=以下、①②共通=
場 パノラマプール十条台周辺の屋外
内 スキーストックのようなポールを使用して上半身も使うアクティブなウォーキング体験です。階段の上り下りを含めて2km以上の歩行を行います(ポールの貸出あり)。 ※雨天中止 詳しくはこちら
師 フクシ・エンタープライズ
定 各15名程度(抽選)
費 ①各500円(初回ポール代無料) ②各800円 ※別途ポール代200円必要
申 ホームページまたは往復はがき(記入例参照)で、開催日10日前(必着)まで ※往復はがき持参有効
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
HP https://jyujyodai-pool.jp



◆宝登山ハイキング

主催 北区スポーツ推進委員協議会 共催 北区
対 区内在住、在勤、在学の小学4年生以上の方 (小学生は保護者同伴) ※天候によりコース変更あり 日 11月10日(日)
場 埼玉県秩父郡長瀬町長瀬
内 JR王子駅南口ロータリー6時30分集合(往復バス移動)万福寺→野上峠→宝登山→ロープウェイで下山→長瀬駅前通り散策 ※約5時間コース 定 30名(抽選)
費 小学4年生～6年生2,000円、中学生以上3,000円(往復バス代・保険料・ロープウェイ代を含む)
申 10月25日(金)までに下記コードで申込
問 スポーツ推進課スポーツ推進係
☎(5390)1134



詳しくはこちら



申込はこちら

◆コミスポフェス

共催 北区
対 区内在住、在勤、在学の方
日 内 10月26日(土) ①卓球体験 午前10時～正午 ②キンボールスポーツ フレンドリー体験 午前10時～正午 ③モルック・ボッチャ体験 午後1時～4時 ④ノルディックウォーキング体験 午後1時30分～3時 ⑤バスケットボール体験 午後1時～3時 ⑥健康講座 午後1時～2時 ⑦バスケットボール(3×3)子ども教室 午後3時15分～5時15分 ⑧書道教室 午後3時15分～5時15分
場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
[持ち物] 室内履き 費 一般…500円、クラブ会員…300円
※⑥のみ無料
申 当日、直接会場へ(各種目開始30分前から終了30分前まで受付) 詳しくはこちら
※⑥のみ明理会(☎(5902)1199)へ電話申込



※詳しくはホームページをご覧ください。
問 コミスポたきのがわ
☎080(1185)6796
HP https://www.comispo-takinogawa.com/

◆赤羽ポール歩きの会 Reds 体験会

後援 北区
日 場 ①11月1日(金)…中央公園(十条台1-2-1)
②8日(金)…赤羽自然観察公園(赤羽西5-2-34) ※いずれも雨天中止
内 ノルディックウォーキングとポールウォーキングの体験会
[アクティブクラス] 午前9時30分～正午
[ゆっくりクラス] 午後1時～3時30分
=以下、共通=
対 区内在住、在勤の日常的な歩行に支障のない方 定 8名(申込順)
費 1,000円 ※レンタルポール代1回500円
申 10月23日(水)午後1時から電話またはEメール(記入例参照)で申込
問 先 NPOれっど★しゃっふる 村上
☎080(1338)0297
EM murakami@red-s.net

医療・福祉No.1

志茂老人いこいの家
11・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
※利用の際に登録をお願いします(健康保険証等の身分証をお持ちください)。
日 ①11月9日(土)・10日(日)
②12月7日(土)・8日(日) いずれも午前10時～午後2時30分(受付2時まで)
内 ①クリスマス飾りづくり
②正月飾りのミニ門松づくり
定 各15名(先着順)
●ぬりえカレンダー
日 11月23日(祝)・24日(日)、12月21日(土)・22日(日) いずれも午前10時～午後4時
※詳しくはお問い合わせください。
=以下、共通=
問 場 志茂老人いこいの家(志茂1-2-22元気ぶらざ内) 詳しくはこちら
☎(3902)5608



専門医による呼吸器健康相談

対 区内在住のせき、たん、息切れなど呼吸器の症状でお悩みの20歳以上の方
日 11月29日(金) 午前9時30分～正午
場 北とびあ8階802会議室
師 昭和大学名誉教授 田中一正氏
定 7名(申込順)
申 10月23日(水)午前9時から電話申込
問 先 健康政策課公害保健係
☎(3908)9019

女性のための骨盤底筋トレーニング

対 区内在住の60歳以上の方
※利用の際に登録をお願いします(健康保険証などの身分証をお持ちください)。
日 11月19日(火) 午前10時30分～11時30分 定 15名(抽選)
申 11月7日(木)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 ※抽選結果は8日(金)以降当選者のみに連絡
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

認知症サポーター養成講座

対 区内在住、在勤の方

日 11月28日（木） 午前10時～11時30分

場 赤羽会館3階第2集会室

内 認知症の人や家族が地域で安心して生活できるよう地域で見守り、応援する「認知症サポーター」になりませんか。講座を受講された方には「認知症の方やご家族を支援します」という証の「認知症サポーターカード」をお渡しします。 **定** 20名（申込順）

申 10月22日（火）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

特別養護老人ホーム
申込のための施設見学会

対 特別養護老人ホーム申込をお考えの方及び家族やケアマネジャーなど

日場 11月10日（日）

【午前】 王子エリア **【午後】** 田端エリア

11月17日（日）

【午前】 浮間エリア **【午後】** 西が丘エリア

※各コースで2～3施設が見学可。詳しくは「見学会のご案内」（高齢者あんしんセンターにあります）をご覧ください。

定 各コース10名（申込順）

申 「見学会のご案内」で希望するコースと参加者人数を決め、電話申込

【受付期間】 10月28日（月）～11月8日（金）

問先 特別養護老人ホームみずべの苑（北区高齢者施設長会代表施設）

☎（3598）6061

初めての人の為のZoom講座

対 ビデオ通話Zoomに興味があり、体験してみたい区内在住、在勤の60歳以上の方

日 ①11月19日（火） ②12月17日（火）

いずれも午後2時～3時 ※①②同一内容

内 インストールから初歩的な機能の使い方をお伝えします。

定 各5名（申込順）

申 10月25日（金）から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さくらあ北（王子5-2-5-101）

☎（5390）2220

EM kitaku-ikigai@foryou.or.jp

長寿支援課
高齢者向けスマートフォン講座を開催します！

対 スマートフォンをお持ちの区内在住の65歳以上の方

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名（申込順） **日場** 下表のとおり **申** 申込期間内に電話申込

日程	内容	会場	申込期間
11月5日（火）・6日（水）	初級コース 中級コース	赤羽会館第5集会室	10月21日（月）～11月1日（金）
11月11日（月）・12日（火）	初級コース 中級コース	田端ふれあい館第3ホール（田端3-16-2）	10月25日（金）～11月8日（金）
11月18日（月）・19日（火）	初級コース 中級コース	上十条ふれあい館第1ホール（上十条3-3-9）	11月1日（金）～15日（金）
11月21日（木）・22日（金）	初級コース 中級コース	神谷ふれあい館第1ホール（神谷3-35-17）	11月6日（水）～20日（水）

【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北区ホームページでお知らせします。 ※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йд対策スマートフォン講座等事務局

F 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。

スマサポ（シニアボランティア講師）
による「さくらあスマホ相談会」

対 区内在住、在勤の60歳以上の方または同館の利用カードをお持ちの方

日 11月25日（月） ①午後1時30分～2時 ②午後2時～2時30分 ③午後2時30分～3時 ④午後3時～3時30分

内 スマホについての困りごとやお悩みに答える相談会です。シルバー世代のスマホボランティア講師が、相談者に寄り添ってお伝えします。

定 12名（抽選）

申 10月25日（金）から11月8日（金）までに、Eメール（記入例参照）、電話または直接窓口で申込 ※抽選結果は11月13日（水）にホームページに掲載

問場先 いきがい活動センターさくらあ北（王子5-2-5-101）

☎（5390）2220

HP <https://www.foryou.or.jp/corp2/kitakuikigai/>

EM kitaku-ikigai@foryou.or.jp

北区高齢者いきいきサポーター
登録説明会

対 区内在住で65歳以上の方

日 11月27日（水） 午後2時30分～4時

場 北とぴあ8階802会議室

内 いきいきサポーター受入施設でのボランティア活動時間に応じて交付金（上限あり）を申請できる制度についての説明後、希望者は登録申請を行います。

【持ち物】 介護保険被保険者証

定 30名（申込順）

申 10月24日（木）午前10時から電話申込

問先 NPO法人東京都北区市民活動推進機構（北区NPO・ボランティアぶらざ内）（月曜、祝日休館）

☎（5390）1771

介護予防で元気はつらつサロン

●元気はつらつ体操サロン

対 赤羽北1～2丁目、赤羽北3丁目（3～5、16～26除く）、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に在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

日 11月19日（火） 午後2時～3時30分

場 赤羽北区民センター2階第1ホールA（赤羽北2-25-8-201アクトピア北赤羽六番館）

内 自宅でできる介護予防体操

【持ち物】 動きやすい服と運動靴、タオル、飲み物、マスク

師 介護予防主任運動指導員 川崎初美氏

定 20名（申込順）

申 10月22日（火）午前9時から電話申込

問先 赤羽北高齢者あんしんセンター

☎（5948）5940

●いつまでも自分の足で歩ける体を目指して

対 田端、中里、上中里1丁目、西ヶ原1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 11月20日（水） 午後2時～3時30分

場 田端ふれあい館2階第1ホール（田端3-16-2）

内 転倒予防の体操など

【持ち物】 動きやすい服と履きなれた運動靴、フェイスタオル、飲み物、マスク

師 介護予防運動指導員

定 20名（申込順）

申 10月21日（月）午前10時から電話申込

問先 滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター

☎（3822）6080

健フェス!!

①第20回区民健康公開講座

主催 東京都北区医師会
共催 北区

対 区内在住、在勤または区内医療機関に通院している方 ※未就学児の入場不可

日 11月16日（土） 午後1時～2時50分（0時30分から受付開始）

場 北とぴあつつじホール

北区認知症介護はじめて講座
～介護者同士でつながろう～

対日内師 下表のとおり

	対象	日程	内容・講師
第1回	・区内在住の認知症の方を介護する家族	11月25日（月）	【講座】 認知症について理解しよう 認知症の病態・症状について 【講師】 オレンジほっとクリニック医師 藤田真奈氏
第2回	・家族の集いカフェでボランティアを行っている方	12月2日（月）	【講座】 認知症の方の心理症状・家族の心の葛藤について 【講師】 臨床心理士 瀬川百合子氏
第3回	・区内在住の認知症の方を介護する家族	12月9日（月）	家族の集いカフェ（オレンジカフェきたい～な）の体験～気兼ねなく介護の話ができる、気持ちを少し軽くできる場所～ 【スタッフ】 こんちゃんサポーター ほか

【時間】 午後1時30分～2時45分

場 北とぴあ7階第二研修室 **定** 各回30名（申込順）

申 10月21日（月）午前9時から11月15日（金）までに、電話申込

※3回連続での参加を基本としますが、1回のみ参加も可能です。

※認知症の方の同伴も可能です。希望される方は申込時にご相談ください。

問先 長寿支援課 **☎**（3908）9017

公開歴史講座

「兵器工場の歴史～新資料で深読みする～」

対 中学生以上の方（応募者多数の場合、区内在住、在勤、在学の方優先）

日 12月1日 午後2時～4時

場 中央図書館3階ホール（十条台1-2-5）

内 北区や板橋区には、日本陸軍の工場が集中し、戦後は連合国軍に接收されました。これまで注目されてこなかった資料を用いて、それらの歴史をひもときます。

師 中央図書館地域資料専門員

定 40名（抽選）

申 往復はがき（記入例参照。障害のある方は付添人1名まで可（その旨記入））で、11月13日（水）（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

※会場にはヒアリングループ補聴援助システムが設置されています。

問先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館図書係

☎（5993）1125 **FAX**（5993）1044





とぴあ
国際音楽祭
2024

まもなく開幕！

問 北区文化振興財団

☎ (5390) 1221 (平日:午前9時～午後5時)

HP <https://kitabunka.or.jp/himf/>



詳しくは北とぴあ
国際音楽祭HPを
ご覧ください。

会期

10月26日土～12月1日日

毎年北区の秋を彩るクラシックの音楽祭。モーツァルト最晩年の傑作オペラ、0歳から入場できるミュージカル仕立てのコンサート、世界各国の伝統音楽の公演、どなたでも気軽にお楽しみいただける無料のロビーコンサートなど、今年も多彩なラインナップをご用意しました。この機会にぜひさまざまなクラシック音楽をお楽しみください！

■モーツァルト最晩年の傑作オペラをピリオド楽器の演奏で上演！

毎年全国から多くのお客様が来場される人気のバロック・オペラ公演。今年はモーツァルト最晩年の傑作《皇帝ティートの慈悲》を上演します。圧倒的な歌唱力でこれまでも聴衆を魅了してきたテノールのルーファス・ミューラーやソプラノのロベルタ・マメリをはじめ、国内外の素晴らしい歌手陣が集結。演出はバリトン歌手・俳優・演出などマルチな活躍を見せる大山大輔が手掛けます！



■2種類のまったく異なるピアノ公演が楽しめる！

音楽祭のオープニングを飾るのは、北村朋幹によるフォルテピアノ・リサイタルです。独特な感性であらゆる鍵盤楽器を操る人気ピアニストが選んだのは1825年ウィーン製の名器。シューマンやリストの名曲を当時のあたたかい響きで味わえる贅沢なひとときです。
そしてもうひとつは即興ピアノの世界を楽しむコンサート。パリ音楽院で即興演奏を学んだ榎政則が都電荒川線からの車窓映像に即興で音楽を付けたり、活動弁士とともに無声映画に音楽を付けたり…その場で生み出される一期一会の音楽に耳を傾けてみませんか？

■0歳から入場できるコンサート！

毎年たくさん子どもたちが来場する「芸大とあそぼうin北とぴあ」。今年は「パンプキングと白鳥の騎士」というオリジナルストーリーを展開しつつ、オーケストラや歌手の迫力ある演奏でクラシック音楽やテレビでお馴染みの曲をお届けします。コンサートデビューにもぴったり！



北村朋幹



榎 政則



(昨年の公演より)

日程・場所	内容	日程・場所	内容
10月26日(土) 午後4時 北とぴあ さくらホール	北村朋幹フォルテピアノ・リサイタル — シューマン《幻想曲》をめぐって	11月22日(金) 午後7時 北とぴあ つつじホール	Celtic Fete ～O'Jizoケルト祭り～
10月27日(日) 午後3時 北とぴあ1階 区民プラザ	パイプオルガン演奏会 入場無料	11月23日(土・祝) 午後2時 北とぴあ つつじホール	榎 政則 ピアノ即興ライブ ～あなたの生活に、サウンドトラックを～
11月2日(土) 午前11時/午後2時 北とぴあ さくらホール	芸大とあそぼう in 北とぴあ 「パンプキングと白鳥の騎士」	11月24日(日) 午後3時 滝野川会館 大ホール	シルクロードの夢～音楽でめぐる中央アジアの旅～
11月5日(火) 午後7時 北とぴあ つつじホール	～愉快!! 痛快!! ルネサンスのコメディ!! ～ マドリガル・コメディ	11月24日(日) 午後3時 北とぴあ1階 区民プラザ	パイプオルガン演奏会 入場無料
11月9日(土) 午後1時30分 北とぴあ つつじホール	THE LEGEND「歌の大学」黎明編 ～日本音楽の夜明け～	11月29日(金) 午後6時30分 北とぴあ さくらホール	モーツァルト作曲 オペラ《皇帝ティートの慈悲》
11月10日(日) 午後3時 北とぴあ つつじホール	通い合う喜び ～ドイツ・リートでお届けする華麗で親密なるアンサンブル～	11月30日(土) 午後2時 滝野川会館 大ホール	會田瑞樹作品個展vol.3 ～まざあ・ぐうすを探して～
11月15日(金) 午後6時30分 北とぴあ さくらホール	第101回二期会オペラ研修所コンサート	12月1日(日) 午後2時 北とぴあ さくらホール	モーツァルト作曲 オペラ《皇帝ティートの慈悲》
11月17日(日) 午後3時 北とぴあ つつじホール	Naoyuki MANABE GAGAKU Ensemble 雅楽2024 伝統と革新2 ～古典を紐解き未来の伝統を創造する～		

(公財) 北区文化振興財団 公演ピックアップ

問い合わせ ☎ (5390) 1221 (平日 9:00～17:00)

記号の見方

 託児サービスあり…2歳以上の未就学児・有料
公演1週間前までに要予約

 車イス席あり…問合せ先までお申し込みください

 表記の年齢からご入場いただける公演です
最新の情報は財団ホームページ
(<https://kitabunka.or.jp>) でご確認ください。



12/26木 17:00
北とぴあ さくらホール

劇団四季ファミリーミュージカル
『ガンバの大冒険』

1976年の初演以来、上演1,300回を超える
人気ミュージカルが北とぴあにやってきます！



撮影：樋口隆宏

★北区民先行発売★
11/1(金)～11/3(日・祝)

ほくチケ(web)のみ実施。
事前に北区民登録が必要です。
(登録まで最大5営業日程度)
お一人様4枚まで、予定枚数が
なくなり次第終了。

詳細はコチラ！
(劇団四季公式HP)

動画を見る♪
(YouTube)

2025/1/11土 14:00
北とぴあ つつじホール

ほくとぴあ亭特別編
初笑い！新春演芸会



玉川太福が北区赤羽を舞台にした
創作演劇「祐子のスマホ」を披露！
玉川太福(曲師 玉川祐子)
春風亭昇羊、春風亭昇輔、三遊亭花金、三遊亭遊七
鏡味よし乃(太神楽曲芸)

〈全席指定〉1,800円 〈10/16(水) 発売〉

11/23土・祝 14:00
北とぴあ つつじホール

榎 政則 ピアノ即興ライブ
～あなたの生活に、サウンドトラックを～



即興演奏家・榎政則と、
活動弁士・片岡一郎 による、
奇想天外、独匠匠心の即興コンサート。

〈全席指定〉 **[北区民]**
一般:3,000円 → **2,500円** 〈発売中〉

10/26日 16:00
北とぴあ さくらホール

北村朋幹フォルテピアノ・リサイタル
— シューマン《幻想曲》をめぐって

〈全席指定〉 **[北区民]**
一般:4,000円 → **3,500円**
25歳以下:2,000円

〈公演間近〉

10/26日 11:00/15:00
北とぴあ つつじホール

劇団東京乾電池
『飛んで孫悟空』

作:別役 実
演出:柄本 明 出演:劇団東京乾電池 **〈公演間近〉**

2025/1/19日 14:30
北とぴあ さくらホール

パシフィックフィルハーモニア東京 北とぴあシリーズ
ニューイヤーコンサート2025

指揮:飯森範範 ピアノ:岡田 奏 **〈10/15(火) 発売〉**
曲目:モーツァルト:ピアノ協奏曲第21番
ヨハン・シュトラウスII:ワルツ「南国のバラ」、「美しく青きドナウ」ほか

2025/1/25日 15:00
北とぴあ さくらホール

新春スペシャル企画
春風亭小朝・春風亭一之輔 二人会
with 林家あずみ(三味線漫談)

〈発売中〉

チケットのお求め 発売初日は10:00～

ほくチケ(ほくとぴあチケットオンライン)
<https://p-ticket.jp/kitabunka>
※要無料アカウント登録
※PC・スマホをお持ちの方のみ
北とぴあ1階チケット売場
窓口のみ10:00～20:00
※臨時休館日は10:00～18:00
※年末年始・全館休館日は休業
※上記以外のプレイガイドでお求めいただける公演もあります。



ほくチケ

北区民割引取扱い

※割引は一人4枚まで
※(窓口)保険証・免許証など北区在
住を確認できるものを要提示。
※(オンライン)事前に「[北区民]登録
が必要です。登録方法は、ほくチケ
2次元コード内Menu「ご利用ガイ
ド」をご参照ください。
(登録まで、最大5営業日程度か
かります)

住めば
北区。

北区HP



北区X(旧ツイッター)









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。11月中に行われるおはなし会の日程など、詳しくは右記コードまたは図書館ホームページをご覧ください。
問 各図書館



詳しくはこちら
(10月15日公開予定)