

NO.1803
毎月1日・10日・20日発行

11/1

令和6年(2024年)

北区ニュース

主 な 内 容

●消費生活フェア2024 ～私たちのくらしinきたく～	2面
●年末特別保育	3面
●情報の泉	4～6面
●子どもの幸せNo.1	6～7面
●つながる医療・福祉No.1	7～8面



11月は「秋のこどもまんが月間」
なくそう 子ども虐待
オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

「かも」でもいいんです。
気になったら **189** に電話しようノ



虐待かも…
そうじゃ
ないかも…

いつも夜遅くに
1人であるかも…
気のせいかも…

いつもより
泣き方が
激しいかも…
たまたまかも…

おせっかいかも…
助けになるかも…

児童相談所
虐待対応
ダイヤル
189

通話無料 | 匿名可能 | 24時間受付

子ども虐待防止
オレンジリボン運動

こども家庭庁

親子を救う
プロがいます。

子育ての悩みには/
親子のための相談LINE

オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーンに
ご協力ください

●まちかどオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン
児童虐待防止啓発リーフレットなどを配布します。

① **日**11月11日(月) 午後4時30分～5時30分
(啓発物品がなくなり次第終了)
場 十条銀座商店街
[協力] 王子警察署、民生・児童委員、十条銀座商店街
振興組合、北区社会福祉協議会、東京成徳大学

② **日**11月13日(水) 午後4時～5時
(啓発物品がなくなり次第終了)
場 赤羽スズラン通り商店街
[協力] 赤羽警察署、民生・児童委員、
赤羽スズラン通り商店街振興組合、
北区社会福祉協議会、東洋大学


QRコード
オレンジリボン・児童虐待
防止推進キャンペーン
についてはこちら


児童虐待防止に係る普及啓発の
キャラクター「OSEKKAIくん」

子ども家庭支援センターでは子育てに関する
幅広い支援や催しを行っています

※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問 子ども家庭支援センター
☎ (3927) 0874 (総合相談)

QRコード
子ども家庭支援センター
についてはこちら

消費生活フェア2024

～私たちの暮らしinきたく～

日11月30日出 午前10時～午後3時30分

場北とぴあ13階飛鳥ホール



詳しくはこちら

パネル展示

景品付きスタンプラリークイズをしながらパネル展示を回り、生活に役立つ情報を学ぶことができます。焼き菓子や手作り小物などの販売もあります。



過去の様子

消費者カレレベルアップ講座

SDGs(エシカル)×防災 体験講座

日午前11時～11時30分 定60名(先着順) 申当日、直接会場へ貯金箱づくりで楽しくお金を学ぼう!

対小学生と保護者 日午後2時～3時 定20組(申込順)

申11月5日(火)から15日(金)までに、電話または北区ホームページで申込

来場者にはエコバックと絆創膏、お子さんにはお礼をプレゼントします(なくなり次第終了)。

問先消費生活センター ☎(5390)1239

子宮がん検診(東京都予防医学協会)

対日内費下表のとおり

検診種別	検査項目	対象 (年齢は令和7年3月31日現在)	各自負担金	検診実施期間
子宮がん検診	子宮頸部の細胞診	20歳以上の女性で、前年度北区子宮がん検診を受けていない方(受診間隔2年に1回)	無料	月～金曜 (祝日、年末年始、令和7年3月31日を除く)

※申し込みいただくと、対象となるすべてのがん検診について検診チケットをお送りします。
※検診の終了間際は混み合うため、予約が取れない場合があります。早めの受診をお願いします。

場東京都予防医学協会(新宿区市谷砂土原町1-2)

申電話、電子申請、はがきまたはファクス(下記入例参照)で申込

※1～2週間後に区からがん検診チケットが届きますので、東京都予防医学協会へ検診日の予約をしてください。

問健診コールセンター
☎(3908)9034
FAX(3905)6500
先〒114-8508(住所不要)
健康政策課健康政策係



申込はこちら

はがき・FAX記入例

がん検診申込

住所

氏名

生年月日

電話番号

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です

区では、この期間に女性に対する暴力の防止や被害者支援を目的に、啓発事業に取り組んでいます。

令和6年度実施事業

- 10月24日(木)～11月28日(木)…中央図書館で特設コーナーの設置
- 11月16日(土) 午後2時～4時…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～」の開催
- 11月17日(日) 午後2時～4時…「イオンスタイル赤羽」で啓発の実施
- 11月22日(金)～25日(月)…「イトーヨーカドー赤羽店」でパープル・ライトアップの実施
- 11月中旬～12月中旬…北区コミュニティバスのラッピング

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

北区DV専用ダイヤル

区では、配偶者やパートナーからの暴力に悩んでいる方のために、北区DV専用ダイヤルを設置しています。ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

問北区DV専用ダイヤル ☎(3913)0015
(火～金曜:午前9時～正午、午後1時～5時)

全国一斉「女性の人権ホットライン」

夫やパートナーからの暴力やストーカーなどの事案は、依然として数多く発生しています。女性をめぐるさまざまな人権問題の相談を受け付け、女性の人権を守るため、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。

☎0570(070)810(全国共通番号)

日11月13日(水)～19日(火)
(月～金曜:午前8時30分～午後7時、土・日曜:午前10時～午後5時)
〔上記期間以外:月～金曜(祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分で相談に応じています〕

問東京法務局人権擁護部第二課 ☎0570(011)000



北区パープルリボンシンボルマーク

20%プレミアム付デジタル商品券「しゅさわくんPay」を2次販売します

対区内在住の方 ※すでに購入された方も購入できます。

費1口1万円(1名2口まで) ※1口1万円で1万2,000円分のお買物ができます。

〔販売口数〕2,997口(先着順)

申11月8日(金)午前10時から、スマートフォンのPayPayアプリで申込

〔有効期限〕購入後から令和7年1月31日(金)まで

詳しくは北区商店街連合会または北区ホームページをご覧ください。

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



詳しくはこちら



お口の健康を守りましょう!



お口の健康は全身の健康と深く関わり、社会生活等の質の向上に重要な役割を果たしています。
生涯を通じて、自ら口腔の健康を維持するために **定期的** に健診を受けましょう。

妊産婦歯科健康診査

対象 妊娠中から出産後1年未満の方



詳しくはこちら

※母子手帳交付時に受診票をお渡ししています。

子どもの歯みがき教室 1歳6カ月児歯科健康診査



詳しくはこちら

※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

2歳児歯科健康診査 3歳児健康診査



※ご自宅に案内が届きます。

歯周病検診

対象 20・25・30・35・40・45
50・55・60・65・70歳の方
※令和7年3月31日現在の年齢

検診日程 令和7年1月31日(金)まで

※ご自宅に案内が届きます。
※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

口腔機能維持向上健診

対象 80歳及び75歳以上の奇数年齢の方
(75・77・79・80・81・83…)
※令和7年3月31日現在の年齢

健診日程 令和7年1月31日(金)まで

※ご自宅に案内が届きます。
※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

お問い合わせ・予約・お口に関する相談は 各健康支援センターへ

王子健康支援センター ☎(3919)7588
赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
滝野川健康支援センター ☎(3915)0184
歯周病検診・口腔機能維持向上健診は、
健診コールセンター ☎(3908)9034

イベントなどの中止・延期や開催方法を変更する場合があります。詳しくは、各施設・担当課・実施機関のホームページをご覧ください。

パブリックコメントを実施します

広く区民の皆さんのご意見を伺うためパブリックコメント（区民意見公募手続）を実施します。寄せられたご意見は十分に検討し、計画策定の参考とさせていただきます。なお、公表する場合は、氏名など個人が特定できる情報は公開しません。

荒川将来像計画（地区別計画（北区編））（原案）

【閲覧場所】 道路公園課河川係（区役所第一庁舎3階17番）、区政資料室（区役所第一庁舎1階）、地域振興室、図書館及び荒川知水資料館

【意見提出期間】 **11月1日金～12月2日月（必着）**

【意見提出方法】 郵送、ファクス、直接持参または北区ホームページからお寄せください。
※提出の際は、必ず案件名、氏名・住所を記入してください。

【意見提出先】 〒114-8508（住所不要）道路公園課河川係
☎（3908）9213 **FAX**（3908）1291



詳しくはこちら
（11月1日公開予定）



年末特別保育

年末に保護者が就労するため保育を必要とする児童を、区・私立保育園で保育します。実施保育園など詳しくは北区ホームページ、各施設に掲示しているポスターなどをご覧ください。

区立保育園

対 年末に保育が必要な、区内の認可保育園在籍児童または区内に居住している8カ月～小学校就学前の健康で集団保育が可能な児童

【保育期間】 12月29日（日）～31日（火）

【実施保育園】 区立赤羽保育園ほか一部の区立保育園

定 各園30名（申込順）

費 基本保育料…1日あたり2,000円 ※追加保育料あり

食費…1食500円 ※食物アレルギーのある場合は各園にお問い合わせください。

【保育料及び食費の納入】 12月12日（木）までに金融機関で払込

申 12月2日（月）・3日（火）・4日（水）（いずれも午前9時～午後5時）に、提出書類を持参して各園で申込 ※申込順に受け付けます（電話予約及び保育課窓口での申込は受け付けていません）。※提出書類は北区ホームページ、保育課（区役所第一庁舎2階3番）及び各保育園にあります。必ず必要書類を揃えてお申し込みください。 ※認可保育園に在籍していない児童は、申込時に児童をお連れください。保育園長が面接を行います。

【実施園の変更】 利用希望が少ない場合は、ほかの実施園に変更して保育する場合があります。

問 保育課保育運営係 **☎**（3908）9127

先 各実施園

私立保育園

対 定 各実施園により異なります。詳しくは、お問い合わせください。

【保育期間】 12月29日（日）・30日（月）

費 基本保育料…1日あたり2,000円

※午後6時15分を超えて利用の場合、1時間500円加算

食費…1食500円 ※食事の内容については各園にお問い合わせください。

申 12月2日（月）・3日（火）・4日（水）の開園時間内に直接各園で申込

【実施園の変更】 利用希望が少ない場合は、ほかの実施園に変更して保育する場合があります。

※提出書類などは各実施園で異なります。詳しくは、お問い合わせください。

問 先 各私立保育園

年末特別保育は、無償化対象外です。納付後の利用料の還付は行いません。



詳しくはこちら

赤羽文化センター

12月開催 学びスタートday

～学習体験会～

文化センターを利用している団体・サークルの活動に参加する学習体験会です。新しい学びを始めてみませんか。

対日 内定費 下表のとおり

No.	プログラム名・対象	日程	内容・費用	定員 （抽選）
①	来年は着物で“まずははじめの一步” 対 着物一式をお持ちの女性	12月3日（火） 午前10時～正午	着物を着るためのワンポイントを学びます。	6名
②	リンパマッサージ体操教室	12月5日（木） 午前10時～正午	リンパ節を空けるマッサージ体操で元気に！ 費 500円	20名
③	ハングル書道体験	12月5日（木） 午前10時～正午	簡単なハングルの文章を筆で書いてみましょう。 費 100円（教材費）	20名
④	楽しく水彩画を体験してみませんか	12月6日（金） 午後2時～4時	楽しく水彩画を描きましょう。	10名
⑤	iPadを使って年賀状動画作り	12月11日（水） 午前10時～11時30分	iPadとデザインアプリCanvaで年賀状動画を作ります。 費 500円（iPad使用料）	5名
⑥	箸技ゲームを楽しみながら手から脳の体操へ	12月23日（月） 午後2時30分～4時	ワクワクドキドキしながら機能訓練。認知症予防に役立ちます。	20名

申 はがき、ファクス（記入例参照。希望プログラム（1通につき1プログラム1名まで）も記入）、電話または直接窓口で、①～④11月19日（火）、⑤28日（木）、⑥12月11日（水）（必着）まで

問 場 先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター
☎（3906）3911 **FAX**（3906）3915

令和7年度からわくわく☆ひろばの申請方法が電子申請となります

		一般登録早朝・夕方利用	学童クラブ
対象者		北区立の小学校に在籍する児童または区内在住の私立小学校等に在籍する児童	保護者が就労等で留守になる家庭の小学1年生～6年生
実施時間	平日	早朝 : なし 夕方 : 午後5時～6時 (11月～2月は午後4時30分～6時)	授業終了後～午後6時 延長 : 午後6時～7時 (延長は要申請)
	学校休業日 (月～土曜)	早朝 : 午前8時15分～9時 夕方 : 午後5時～6時 (11月～2月は午後4時30分～6時)	午前8時15分～午後6時 延長 : 午後6時～7時(月～金曜)
おやつ	なし		あり ※おやつ代は育成料に含む
帰宅時刻	自由帰宅		保護者の指定した時刻に帰宅
保護者負担額 (月額)	早朝 : 1,000円 夕方 : 1,500円		育成料 : 6,500円 ※おやつ代を含む 延長育成料 : 2,000円 ※利用者のみ

=以下、共通=

詳しくは「わくわく☆ひろば利用のご案内」または北区ホームページをご覧ください。
「わくわく☆ひろば利用のご案内」は11月下旬以降、わくわく☆ひろば・学童クラブ・児童館・子どもセンターで配布します。

申 11月25日（月）から令和7年1月6日（月）までに、電子申請で申込

問 各わくわく☆ひろば、各学童クラブ、各児童館、各子どもセンター
子どもわくわく課運営支援係 **☎**（3908）9361



詳しくはこちら

第3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・中学生教室…区内在住、在学の小・中学生
成人教室…区内在住、在勤の18歳以上の方

日 内 下表のとおり

日程	対象	クラス名
12月2日～令和7年2月24日 (12月16日・30日、1月20日、2月17日を除く) 毎週月曜 計9回	小・中学生	育成クラス
	小学生	パタフライ
	幼児	3歳～4歳
12月3日～2月18日 (12月31日、1月7日、2月11日を除く) 毎週火曜 計9回	小学生	はじめてすいえい①
	成人	はじめてクロール・背泳ぎ
		ウォーク&スイム
12月5日～2月13日(1月2日・9日を除く) 毎週木曜 計9回	小学生	はじめてクロール・背泳ぎ
	成人	クロール・背泳ぎ
		平泳ぎ
12月6日～2月14日(1月3日・10日を除く) 毎週金曜 計9回	小学生	チャレンジ4種目
	成人	リズム水中歩行&エクササイズ
	幼児	5歳～6歳
	小学生	はじめてすいえい②
		パタフライ
		はじめて4種目
		レベルアップ4種目
成人	レベルアップクロール・背泳ぎ	
平泳ぎ		

対象レベル、小・中学生の対象学年・内容など、各教室について詳しくはホームページまたは右記コードをご覧ください。

師 フクシ・エンタープライズ **申** ホームページまたは往復はがき（記入例参照。性別も記入）で、11月18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 **HP**<https://jyujyodai-pool.jp>



詳しくはこちら



お知らせ

◆第6回東十条駅周辺まちづくりガイドライン策定検討会

日 11月13日(水) 午後2時～4時(1時45分受付開始)
場 北とぴあ14階カナリアホール
内 東十条駅周辺のまちづくりについて
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 拠点まちづくり担当課
☎(3908)7186



詳しくはこちら

◆第8回赤羽駅周辺地区まちづくり基本計画策定検討会

日 11月18日(月) 午後2時から
場 北とぴあ16階1601会議室
内 赤羽駅周辺地区のまちづくりについて
定 45名(抽選)
申 傍聴希望の方は、11月1日(金)から8日(金)までに、Eメールまたは電話で申込 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問 先 拠点まちづくり担当課
☎(3908)7186
EM kyotenmachi-ka@city.kita.lg.jp



詳しくはこちら

◆王子税務署からのお知らせ

●確定申告書を自宅で作成したい方へ
確定申告書を作成する前にマイナポータル連携を行うことで以下の情報を自動で取得することができますので、年内に事前準備をお勧めします。
①公的年金の源泉徴収票
②給与所得の源泉徴収票
③医療費通知情報
④小規模企業共済掛金控除証明書
⑤国民年金基金掛金の控除証明書
⑥生命保険料控除証明書
⑦地震保険料控除証明書
⑧特定口座年間取引報告書
⑨ふるさと納税などの寄附金控除に関する証明書など



マイナポータル連携はこちら



事前準備はこちら

問 王子税務署 ☎(3913)6211
※自動音声で「2番」を選択してください。



●定額減税説明会(年調減税事務について)
日 11月14日(木)・15日(金)・18日(月)・28日(木) 午後2時～4時
場 王子税務署3階会議室(王子3-22-15)
申 電話申込(事前予約制)
問 先 王子税務署 ☎(3913)6211
※自動音声で「2番」を選択してください。

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

◆第2回北区総合教育会議

日 11月11日(月) 午後3時から
場 教育委員会室(区役所滝野川分庁舎2階)
内 北区教育・子ども大綱案についてほか
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
問 企画課 ☎(3908)1104

◆11月は個人事業税第2期分の納期です

12月2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等)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



減免制度

問 [都税の支払い方法について] 北都税事務所 ☎(3908)1171
[個人事業税・減免制度について] 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

受験生チャレンジ支援貸付事業

対 中学3年生、高校3年生などのお子さんを扶養する方
内 受験料や学習塾などの受講費用を無利子で貸付します(高校・大学に入学した場合、申請することにより返済免除になることがあります)。
申 令和7年1月31日(金)までに、電話予約後、直接窓口で申込
※対象者の条件や貸付限度額などについてはホームページをご覧ください。
問 先 北区社会福祉協議会生活困窮者自立支援係福祉資金担当(岸町1-6-17)
☎(3907)9494



詳しくはこちら

◆宅地建物取引士による無料相談会

日 11月28日(木) 午後1時30分～4時30分
場 北とぴあ7階701会議室
内 不動産取引全般、空き家問題など
申 11月27日(水)までに、電話申込
問 先 東京都宅地建物取引業協会第九ブロック ☎(6845)8240

◆年金・労働・雇用無料相談会

日 11月12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

◆行政書士会無料相談会

日 11月5日(火) 午後1時15分～4時15分
場 赤羽会館3階第1集会室
内 遺言・相続・遺産分割協議書、不動産・近隣問題、内容証明、事業・許認可、外国人在留許可など身近な法務相談に応じます。
申 原則、電話申込(当日の会場受付も可)
問 先 東京都行政書士会北支部
☎(5963)7437

◆ボランティアリフォーム事業

対 次の①～④のいずれかに該当する区内の世帯
①70歳以上の高齢者のみの世帯
②「身体障害者手帳」1・2級の方を含む世帯
③「愛の手帳」1～3度の方を含む世帯
④「精神障害者保健福祉手帳」1～3級の方を含む世帯
内 準備から完了まで半日程度で行える屋外での作業を無償で実施します。
[住宅条件] 所有し居住する持家、分譲住宅占有部分、家主の承諾を得た賃貸住宅
[作業例] 屋外門扉・雨樋・底などの改修
屋外手すりの取付、屋外電球交換作業など(材料は支給していただく有償)
定 10件(抽選)
申 11月1日(金)から11日(月)までに、電話申込
問 先 (一社)北区総合建設業協議会(越野建設㈱内) 松本 ☎(3913)4511
[月～金曜(祝日を除く) 午前10時～午後4時]

募集

◆スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)区民企画協働事業令和7年度事業企画募集

対 スペースゆう登録団体、男女共同参画に関する活動実績がある団体または新たに男女共同参画に関する活動をしようとする区内の団体で、応募企画の実施が可能な団体
内 男女共同参画に関するテーマの講座などを、区と協働で実施してみませんか。
申 電話連絡後、スペースゆうで事前説明を受け、申請書(スペースゆう窓口にあります)。北区ホームページからもダウンロードできます)を郵送または直接持参で、12月27日(金)(必着)まで ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問 場 先 〒114-8503(住所不要)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)(月曜、祝日休館)
☎(3913)0161



詳しくはこちら

◆北区観光ボランティアガイド新規募集

対 北区で観光ボランティアガイドとして活動してみたい方で、説明会と養成講座の全回に参加できる方
日 ①説明会…12月17日(火) 午後2時～4時(1時30分受付開始)
②養成講座…令和7年1月22日～2月26日 毎週水曜 計6回 ※時間、場所など詳しくは説明会でお知らせします。
場 ①北とぴあ9階901会議室
内 ①北区観光ボランティアガイドの活動内容や養成講座の内容など
定 10名程度(抽選)
申 11月29日(金)までに、電子申請で申込
問 産業振興課観光振興担当
☎(5390)1234



申込はこちら(11月1日公開予定)

◆年末年始ごみ収集作業員(会計年度任用職員)募集

対 18歳以上の方(高校生不可)
[勤務内容] 屋外の集積所でごみを清掃車に積込む作業
[勤務期間] 12月～令和7年1月
[勤務日数] 4週で16日以内
[勤務時間] 午前7時40分～午後4時25分
[賃金] 日給1万790円(交通費別途支給)
申 11月14日(木)から16日(土)までに、電話連絡後、履歴書を持参 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問 先 北区清掃事務所(北区豊島8-4-3)
☎(3913)3141



詳しくはこちら

◆都営住宅の入居者募集

[募集内容] ①一般募集住宅(家族向け、単身者向け)
②定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向け)
③居室内で病死等があった住宅
※入居資格など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] 11月1日(金)～12日(火)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(各開庁時間内)で配布 ※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。
※配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページからもダウンロードできます。
申 郵送…渋谷郵便局に11月18日(月)(必着)まで オンライン…11月18日(月)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
☎(5467)9269(募集期間中のみ)
☎(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

◆都営住宅地元割当の入居者募集

[募集内容] ①単身者向け住宅
②家族向け住宅
王子本町第2ほか(計10戸)
※入居資格など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] 11月19日(火)～26日(火)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(各開庁時間内)で配布 ※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。
申 郵送または直接持参で、12月2日(月)(必着)まで ※11月の都営住宅募集に申し込みした方も申し込みできます。
問 先 〒114-8508(住所不要)住宅課区営住宅受付担当(土・日曜、祝日を除く)
☎(3908)1523

◆友愛ホームサービス「サポートスタッフ」募集説明会

対 18歳以上の方(高校生を除く)
[活動内容] 掃除、調理、買物代行、外出・通院付添など ※家事支援は自宅で行う程度
[費用弁償] 1時間900円
日 説明会①12月3日(火) ②5日(木) ③6日(金) いずれも午前10時～11時
場 ①赤羽会館第7集会室
②滝野川会館403集会室
③岸町ふれあい館第1集会室(岸町1-6-17)
定 各15名程度(申込順) ※詳しくはこちら
申 各回前日までに、電話申込
問 先 北区社会福祉協議会 友愛ホームサービス ☎(3907)9492



詳しくはこちら

講座・催し

◆北区飛鳥山博物館講座
「考古資料を見て学ぶ3」

日12月8日(日) 午後2時～3時30分
内普段は見られない収蔵された考古資料を実際に見て、楽しみながら学びます。
師同館学芸員 **定**24名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)または電子申請で、11月21日(木)(必着)まで
※電子申請は午後4時まで **申込はこちら**
問**場**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



◆北区・板橋区合同散策ツアー～渋沢栄一ゆかりの地と紅葉を訪ねて～

日12月6日(金) 午前9時30分～午後0時30分(9時20分JR王子駅中央口集合)
※小雨決行、荒天中止
内両区の観光ボランティアガイドが各区の見どころをご案内します。**【コース】**渋沢庭園、金剛寺、加賀公園、加賀西公園など
【解散】東京都健康長寿医療センター
定20名(抽選) **申**11月15日(金)までに、Eメール(記入例参照。メールアドレスも記入。複数名での参加を希望する場合は、同伴者の氏名、住所、電話番号も記入)、右記コード、北区ホームページまたは直接窓口で申込 **申込はこちら**
問**先**産業振興課観光振興担当(北とぴあ11階) **☎**(5390)1234
EMsangyoshinko2@city.kita.lg.jp



◆学生でも起業できる！
中高生のための起業家講演会
(北区起業家育成プロジェクト～渋沢栄一翁の志を受け継ぐ)

対区内在住、在学の中高生
日11月30日(土) 午前9時30分～正午
場赤羽文化センター第一視聴覚室(赤羽西1-6-1) **内**起業家による講演会ほか
師(一社)Focus on代表理事 森本陽加里氏、(株)Flamers共同創業者CTO 設楽広太氏、瀧野川信用金庫経営サポート部係長 下飼手秀明氏 **定**50名(申込順)
申11月22日(金)までに、北区ホームページの申込フォームで申込
問産業振興課経営支援係
☎(5390)1237 **詳しくはこちら**



◆保育士就職支援研修・就職相談会

対都内保育園で就職を希望する保育士資格をお持ちの方または資格取得見込みの方
日**【北区内保育園の出展日】**11月30日(土) 午後2時～4時
場TKPガーデンシティPREMIUM池袋(豊島区南池袋1-16-15ダイヤゲート池袋4階)
内就職支援研修…今日求められる保育士像の講義や、保育園の園長による実際の保育現場のお話などをオンラインで事前配信します(就職相談会申込者限定)。
就職相談会…対象地域の民間保育園がブースを出展します。保育園の様子や労働条件など、気軽に質問ができます。
申詳しくはホームページをご覧ください。
問東京都保育人材・保育所支援センター保育人材担当
☎(5211)2912 **詳しくはこちら**
HP<https://www.tcs.w.tvac.or.jp/jinzai/hoiku/sodankai.html>



◆赤羽文化センター講座

①区民講座「クリスマスのお話とポーランドの伝統料理ピエロギ作り」
対区内在住、在勤、在学の方
日12月11日(水) 午前10時30分～午後1時
師料理教室“Polish Pottery Cooking”主宰 荒木圭子氏 **定**16名(抽選)
費1,000円程度(材料費・保険料)
申往復はがき(記入例参照)で、11月27日(水)(必着)まで
②PCスキルアップ講座「Excelのデータ入力規則を学ぶ～セルに入力するデータを制限する機能～」
日12月5日(木) 午後6時30分～8時30分
内Excelのデータ入力規則を学びます。
師堀 愛弓氏
定12名(抽選) **費**2,500円(テキスト代金を含む)
申11月26日(火)までに、右記コード、電話または直接窓口で申込 **申込はこちら**
＝以下、①②共通＝
問**場**先〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター
☎(3906)3911



◆滝野川文化センター区民講座

①伝統野菜の魅力～自然環境と文化、土地の個性を知ろう～
日12月1日・22日 各日曜 計2回 午前10時～11時30分
師(一社)日本野菜テロワール協会 代表理事 小堀夏佳氏
定20名(抽選)
費610円程度(材料費・保険料) **申込はこちら**
②ストレッチで寒い季節に負けない元気なカラダをつくろう！
日12月3日～17日 毎週火曜 計3回 午前10時30分～正午
師スポーツプログラマー 山内道子氏
定15名(抽選)
費30円(保険料) **申込はこちら**
＝以下、①②共通＝
対区内在住、在勤、在学の方
申①11月14日(木)、②16日(土)までに、上記コード、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



◆赤羽会館カルチャー企画
フラワーアレンジメント

①～聖夜を照らすキラキラXmasリース～
日12月6日(金) 午後6時30分～8時(6時受付開始)
内フレッシュで香り高いヒバを使い輝くリースを制作します。
②～輝くテーブルArrangement～
日12月21日(土) 午前10時30分～正午(10時受付開始)
内Xmasリースと同じ素材でリンクさせた聖夜を彩るテーブルアレンジメントを制作します。
＝以下、①②共通＝
場赤羽会館4階小ホール
師花教室kapua主催 馬場まゆみ氏
定各20名(申込順) **費**各5,000円
申11月3日(祝)から①29日(金)、②12月14日(土)までに、電話または直接窓口で申込
問**先**赤羽会館カルチャー企画 村田
☎(3901)8121



作品例

◆北区コミュニティビジネス創業支援
ネットワークセミナー
「いざろりカルテでコミュニティビジネスの種を見つけよう！」

対区内在住または区内での創業・起業を検討中の方
日11月25日(月) 午前10時～11時30分
場いろむすびcafé(中十条4-17-1コトニア赤羽)
師佐野愛子氏、鈴木あやみ氏
定12名(申込順)
申11月22日(金)までに、ホームページの申込フォームで申込 ※詳しくはホームページをご覧ください。
問NPO法人彩結び **詳しくはこちら**
EMinfo@iromusubi.com



◆冬こそ本番！
冬の庭木剪定実践講座

対区内在住、在勤、在学の18歳以上で原則、全2回参加できる方
日12月14日、令和7年1月18日 各土曜 計2回 午前10時～午後1時
内室内で基礎を学び、エコベルデの花壇の樹木を使って冬の庭木の手入れ実習を行います(北区環境リーダー養成講座フォローアップコース)。
師NHK趣味の園芸講師 川原田邦彦氏 **定**25名(抽選)
申往復はがき、ファクス(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、12月3日(火)(必着)まで **詳しくはこちら**
問**場**先〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどり環境の情報館(エコベルデ)(月・火曜休館)
☎(3913)8340 **FAX**(5902)3887



◆「そうだ、手紙を書こう！」
アートものづくり体験ワークショップ
in きらりあ北

対区内在住、在勤、在学で小学生以上の方(小学生保護者同伴、未就学児も参加可)
日11月23日(祝) 午前10時～午後3時
内創作はがき(折り紙/切り絵)、3色パステルアート(ヒーリングアート)、絵葉書(絵手紙技法)、筆文字アート(おのれしょ、飾り文字、イラスト画、その他) **定**各12名(先着順)
費ワークショップにより異なります。詳しくはホームページをご覧ください。
申当日、直接会場へ **詳しくはこちら**
問**場**いきがい活動センターきらりあ北(王子5-2-5-101) **☎**(5390)2220



◆古民家工作教室
「木の実のリース作り」

対区内在住、在勤、在学で小学生以上の方(小学3年生以下は要送迎)
日11月24日(日) 午後1時～3時
内ドングリや松ぼっくりでリースを作ります。
定20名(抽選)
申往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)の住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号も記入)で、11月15日(金)(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



過去の様子

◆第16回西が丘ふれあい館まつり

日11月16日(土) 午後1時～5時、17日(日) 午前10時～午後4時
内利用グループによるコーラス、ハワイアンフラダンスなどの実演や作品の発表会
問**場**西が丘ふれあい館(西が丘1-47-15)
☎(5993)3491

◆イートラリー2024開催中！

日12月31日(火)まで
場区内のイベント参加店舗
内区内の異なる飲食店で食事をし、スタンプを5個以上集めると抽選で飲食利用券が当たるイベントを開催します。
※参加にはユーザー登録が必要です。 ※詳しくはホームページをご覧ください。
問(公社)王子法人会
☎(5390)1112 **詳しくはこちら**



◆第5回北区ビジネスプランコンテストファイナルイベント来場者募集
(一般部門・学生部門同時開催)

日12月7日(土) 午後1時30分～5時30分
場北とぴあ13階飛鳥ホール
内厳しい審査を勝ち抜いた起業家・学生による公開プレゼンテーション・表彰式です。来場者によるオーディエンス賞の投票も実施します。
定100名(申込順)
申11月29日(金)までに、特設サイトの申込フォームで申込
問**【一般部門】**北区ビジネスプランコンテスト事務局(NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター) **☎**(3901)5460
【学生部門】産業振興課経営支援係
☎(5390)1237



詳しくはこちら



◆ドナルド・キーン記念財団
第2回レクチャーシリーズ
「ドナルド・キーン番記者の思い出」

主催 (一財)ドナルド・キーン記念財団
共催 北区
日12月1日(日) 午後2時30分～4時(2時開場)
場大谷美術館(西ヶ原1-27-39旧古河庭園内)
※バリアフリーにはなっていません。また、冷房、暖房の設備がありませんのでご注意ください。
内ドナルド・キーンの前番記者である森氏が、同氏の人物や思い出についてお話しします。
師毎日新聞元編集委員 森 忠彦氏
【司会】キーン誠己氏 **定**50名(抽選)
費550円(旧古河庭園入園料150円、大谷美術館入館料400円)
申はがき、Eメール(記入例参照)または右記コードで、11月15日(金)(必着)まで
問**先**〒114-8503(住所不要)文化施策担当課
☎(5390)0093
EMbunka-ka@city.kita.lg.jp



申込はこちら



撮影 キーン誠己氏

講座・催し

◆第34回山形県戸沢村
チャリティ物産市

主催 東京戸沢会、山形県戸沢村
後援 北区

日 11月10日(日) 午前10時～午後4時
場 赤羽公園(赤羽南1-14-17)
内 戸沢村産米・秋野菜・こんにやく・漬物・民
芸品などの戸沢村生産者加工者直売・つき
たて餅の販売
問 東京戸沢会事務局 ☎042(542)8516

◆家事家計講習会
ライフ&マネー講座
今日なに食べる?～食事のための
「時間」と「お金」の使い方～

後援 北区教育委員会

対 区内在住、在勤の方
日 11月21日(木) 午前10時～11時40分
場 赤羽文化センター第1学習室A
(赤羽西1-6-1-301)
師 友の会会員 定 20名(申込順)
費 200円 申 11月19日(火)
までに、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
問 先 東京第一友の会 大江 申込はこちら
☎・FAX (3902) 2986
EM daiichi.johoku@gmail.com

◆北管ネット「北区マンションセミナー」

後援 北区

日 11月23日(祝) 午後2時から
場 東田端地域振興室2階会議室
(東田端1-12-14)
内 「マンションが世界遺産に!!」ヨーロッパの
マンションについて
師 住まいとまちづくりコープ
代表 千代崎一夫氏
定 40名(申込順)
申 開催日当日までに、ファク 詳しくはこちら
ス、Eメール(記入例参照)または電話で申込
問 先 NPO法人北区マンション管理組合
ネットワーク事務局 小川
☎(3893)9792 FAX(3893)9793
EM kitakannet@aol.com

◆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)
「ガンマ線バースト観測衛星
HiZ-GUNDAM計画」
対 区内在住、在勤の方
日 11月16日(土) 午後5時
～6時
師 東京都市大学准教授
津村耕司氏
定 対面…30名(申込順)
オンライン…50名(申込順)
●駿台ジュニア天文教室(対面+オンライン)
「目に見えない光で宇宙を見る」
対 区内在住の小学3年生～6年生と中学生
及び保護者
日 11月16日(土) 午後3時
～4時 師 一橋大学名誉教授
中嶋浩一氏
定 対面・オンライン…各20名
(申込順) 申込はこちら
=以下、共通=
申 11月13日(水)までに、上記コードで申込
※詳しくは、ホームページをご覧ください。
問 場 先 駿台学園中学高等学校天文台
(王子6-1-10) 布施 ☎(3913)5735
HP http://www.sundaigakuen.ac.jp

◆紅花染講座

後援 北区

対 区内在住、在勤の方
日 11月17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 山形の紅花の花びらを加工した紅餅から
紅花色素を抽出し、スカーフを染めます。
師 紅花音羽屋14代目 石井美由樹氏
定 20名(申込順) 費 参加費1,000円、材
料費2,000円(絹スカーフ、紅餅代)
申 11月1日(金)からEメール(記入例参照)
または電話で申込
問 先 東京都北区環境教育を進める会 広報
渡辺三枝子 ☎090(7262)7723
EM nabecyanmiko@yahoo.co.jp

◆福島県鮫川村料理教室～酪農家が
作るジャージー牛乳のスイーツ～

主催 福島県鮫川村
後援 北区

対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月30日(土) 午後1時～3時
場 ココキタキッチンスタジオ
(北区豊島5-3-13)
内 福島県鮫川村の牛乳を使っ
たスイーツを村内で酪農を営
む清水氏が教えます。 詳しくはこちら
[持ち物] エプロン、三角巾、マスク、ふきん
[協力] NPO法人食彩
師 ファームつばさ 清水奈々氏
定 20名(抽選) 費 500円
申 北区ホームページまたは往復はがき(記
入例参照。希望人数(2名まで)と全員の氏名
も記入)で、11月15日(金)(必着)まで
問 先 〒114-8503(住所不要)産業振興課
商工係 ☎(5390)1235

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…12月3日～令和7年1月28日
(31日を除く) 毎週火曜 ①午前9時～11
時、12月5日～1月30日(2日を除く) 毎週
木曜 ②午前11時～午後1時
初中級クラス…12月3日～1月28日(31日
を除く) 毎週火曜 ③午前11時～午後1時
①～③いずれも計8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12名(抽選) 費 各8,000円
申 往復はがき(記入例参照。①～③の別も
記入)で、11月13日(水)(必着)まで
問 先 〒115-0043 神谷2-47-6
北運動場 ☎(3902)5639

◆ネイチャーウォーキング
紅葉の平林寺散策

対 小学生以上の方
(小・中学生は保護者同伴)
日 12月7日(土) 午前10時～午後3時
(予定) 場 JR武蔵野線新座駅集合・解散
師 そよご倶楽部 須藤正男氏ほか
定 40名(抽選) 費 高校生以上2,000円、
小・中学生1,000円
申 ホームページまたは往復
はがき(記入例参照。緊急連
絡先も記入)で、11月10日
(日)(必着)まで 詳しくはこちら
問 先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野
川体育館内 北区体育協会
☎(3940)1848
HP https://kitacity-taiyo.jp/

◆元氣ぶらざの3期健康運動教室

対 区内在住、在勤、在学、在園の方
日 12月4日(水)～令和7年1月31日(金)
※月曜の教室のみ1月6日～3月17日
※チアダンスは12月4日～3月12日
内 大人・シニア向けの運動教室、小学生対
象のチアダンスを実施します。
詳しくはホームページ、X(旧
Twitter)、Facebookをご覧
いただくか、お問い合わせく
ださい。 詳しくはこちら
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。こども対象教室は学
年も記入)で、11月13日(水)(必着)まで
※直接窓口持参可
問 場 先 〒115-0042 志茂1-2-22
元氣ぶらざ ☎(5249)2214

◆第2回知的障害者サッカー教室

対 知的障害者(児)と家族、知的障害者サッ
カーに興味のある方
日 12月1日(日) 午前10時～正午
(9時30分受付開始) ※雨天中止
場 赤羽スポーツの森公園競技場
(赤羽西5-2-27)
師 東京都知的障がい者サッカー連盟
定 60名(抽選)
申 右記コードまたは申込書[スポーツ推進課
(北とぴあ10階)、区内スポーツ施設にあり
ます。北区ホームページから
もダウンロードできます]に記
入し、ファクス、Eメール、郵送
または直接持参で、11月19日
(火)(必着)まで 申込はこちら
※サポートが必要な方は同伴者の参加をお
願います。
問 先 〒114-8503(住所不要)スポーツ推
進課スポーツ推進係(北とぴあ10階)
☎(5390)1134 FAX(5390)1137
EM spo-suishin@city.kita.lg.jp

◆令和6年度シニアスポーツ振興事業
ファーストステップ
社交ダンス入門教室

主催 東京都・(公財)東京都スポーツ協会・
(公財)東京都北区体育協会

対 区内在住、在勤、在学の方
日 ①11月9日～12月21日(12月14日を除
く) 毎週土曜 午後1時～2時20分
②11月12日～12月17日 毎週火曜 午後
7時30分～8時50分 いずれも計6回
場 ①元氣ぶらざ(志茂1-2-22)
※12月7日のみ滝野川西ふれあい館
(滝野川6-21-25)
②赤羽北ふれあい館(赤羽北2-25-8-201
アクトピア北赤羽六番館)
定 各10名 費 各1,000円
申 11月8日(金)までに、Eメール(記入例参
照)または電話で申込
問 先 北区ダンススポーツ連盟 吉村
☎090(8179)8676(留守電対応)
HP https://kitaku-dancesport.tokyo/
EM dancesports3719@yahoo.co.jp

◆ノルディックウォーキング入門

後援 北区

対 小学生以上で日常的な歩行に支障のな
い方 日 11月9日～12月28日 第2・4土曜
午後1時30分～3時
場 滝野川体育館前集合(西ヶ原2-1-6)
費 会員1回300円(一般500円)
※貸出ポール代金、保険料を含む
申 当日、直接会場へ
問 総合型地域スポーツクラブコムスポたき
のがわ ☎080(1185)6796
HP https://www.comispo-takinogawa.com/

子どもの幸せNo.1

「北区子どもの権利と幸せに関する
条例」普及啓発イベント

対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月17日(日) 午前9時50分～10時
20分
場 滝野川東区民センター3階ふれあい館第
1ホール(滝野川1-46-7)
内 乳幼児の保護者を対象とした子どもの権
利読み聞かせ講座などを行います。
[協力] 東洋大学内田塔子ゼミ
※滝野川東区民センター「ハートまつり」内
のイベントとして実施します。
申 当日、直接会場へ
問 子ども未来課子ども未来係
☎(3908)9097

スペースゆう区民企画協働事業
子育てハッピーセミナー
～子どもの自己肯定感を育む～

子育てで大切にしたい心の土台「自己肯
定感」を育むためのコミュニケーションと、そ
ののために必要な子ども時代の「甘え」を受け
入れる大切さについて学びます。
[企画・運営] てとての会
第1回「子育てハッピーセミナー」
対 子育て中の方または子育てに関心のある方
日 12月7日(土) 午前10時～正午
師 認定子育てハッピーアドバイザー
佐藤詩麻氏
第2回「パパのための子育てハッピーセミ
ナー」
対 父親、または子育てに関心のある方
日 12月14日(土) 午前10時～正午
師 認定子育てハッピーアドバイザー
寛 伯子氏
=以下、共通=
定 各30名(申込順)
申 11月1日(金)午前9時から電子申請、電
話または直接窓口で申込
※1回のみの申込可
※保育[1歳以上の未就学児。定員あり(抽
選)]希望の方は、11月8日(金)までにお子さ
んの氏名・生年月日・性別をご連絡ください。
結果は11月10日(日)以降にご連絡します。
※詳しくはホームページをご覧ください。
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



そらまめ相談室(ひとり親家庭等相
談室)の今さら聞けないお金の基本
セミナー

対 区内在住で、ひとり親家庭の保護者の方
(離婚前の方も対象)
日 11月16日(土) 午後1時30分～3時30分
(終了後、5時までオンライン一般相談あり)
場 北とぴあ7階701会議室
内 年金分割、社会保険、新NISAなど、お金
に関する疑問にお答えします。ひとり親の手
当が無くなった後の生活についても触れま
す。
定 20名(申込順)
申 11月15日(金)までに、ホー
ムページまたは電話で申込
問 先 そらまめ相談室
☎(3908)1363 詳しくはこちら

令和7年度北区立小・中学校及び義務教育学校の新入学 ～北区は住民基本台帳の住所により学校を指定する「指定校制度」です～

新入学手続きの流れ
新入学を迎える児童生徒の世帯主あてに、新中学生は11月中旬、新小学生（義務教育学校前期課程を含む）は12月上旬に、就学通知書を発送します。義務教育学校後期課程進級予定の児童の世帯主あてには別途ご案内を発送予定です。なお、特別な事情があり、北区が定めた承認基準にあてはまる場合は、指定校変更・区域外就学の申請ができます。指定校変更を希望する方は、就学通知書を受け取ってから令和7年1月7日（火）までに、学校支援課学事係で申請手続きをしてください。

指定校変更・区域外就学についてのご注意
指定校変更等の希望者が受入定員を超過した学校は抽選となりますので、ご希望の学校に変更することができない場合もあります。抽選は、令和7年1月中旬を予定しています。

また、通学区域内の児童生徒数が多く教室不足等により学校運営に支障がある場合は、あらかじめ受入れを制限します。承認基準及び制限学校名と制限内容については就学通知書に同封するご案内及び北区ホームページでお知らせします。
問 学校支援課学事係
☎（3908）1541  詳しくはこちら

滝野川体育館 11月～令和7年1月 幼児・小学生体操教室参加者募集！

対 区内在住、在学、在園の4歳～小学6年生
日 11月12日～令和7年1月21日 毎週火曜 午後3時50分～5時40分（2部制）
定 末就学児60名、小学生60名（いずれも先着順） **費** 900円 ※初回レッスンまでに、1階受付横券売機でチケットをご購入ください。
申 11月10日（日）までに、右記コードで申込
問 場 滝野川体育館（西ヶ原2-1-6）
☎（3940）1801  申込はこちら

中央公園文化センター子ども講座「中央公園の自然素材を活かしたクリスマスリースを作ろう」

対 区内在住、在学の小学生
日 12月7日（土） 午後2時～3時30分
内 公園の植生に触れ、ものづくりを楽しみましょう。
師 北区エコリーダーの会 丁 祐介氏 **定** 10名（抽選）
申 11月27日（水）までに、右記コード、電話または直接窓口で申込
問 場 先 中央公園文化センター（十条台1-2-1）（月曜、祝日休館）
☎（3907）5661  申込はこちら

滝野川文化センター特別講座「親子料理教室 ～みんな大好きチキンンドリア♪～」

対 3歳～小学2年生のお子さんと保護者
日 12月1日（日） 午前10時30分～午後1時
内 チキンンドリア、温野菜サラダ、スープを作ります。**師** 食育指導士 伊藤由紀子氏
定 12組（24名）（抽選）
費 4,000円（親子2名分・材料費・保険料を含む）
申 11月19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  申込はこちら

理科で食育withお茶の水女子大学

対 区内在住の小学生と保護者（2名1組）
日 12月7日（土） ①午前10時30分～午後0時30分 ②午後2時～4時
※①②同一内容
場 赤羽文化センター料理室（赤羽西1-6-1-301）
内 和食に迫る!だしとかまぼこ
師 お茶の水女子大学講師 露久保美夏氏
定 各16組（抽選）
申 11月7日（木）までに、右記コードで申込
問 健康政策課健康増進係「理科で食育」担当
☎（3908）9068  申込はこちら

第28回親子でチャレンジ飛鳥山「飛鳥山 新たな挑戦の舞台へ！」

主催 北区青少年委員会
共催 北区・北区教育委員会・北区青少年委員会OB会

対 原則、区内在住、在学の小・中学生と保護者（1チーム3名まで）
日 11月24日（日） 午前10時～午後2時（受付は9時30分から11時30分頃まで）
※小雨決行
場 飛鳥山公園（王子1-1-3）
内 飛鳥山公園に出現した青少年委員手づくりのアトラクションに、親子で協力して挑戦し、楽しい一日を過ごしませんか。
〔持ち物〕 筆記用具
定 500組（先着順）
申 当日、直接会場へ
問 親子でチャレンジ飛鳥山実行委員会事務局（生涯学習・学校地域連携課）
☎（3908）9323

冬季U12/U15バスケットボール教室

後援 北区体育協会
対 年長、小学1年生～6年生、中学1年生～3年生
日 11月16日～12月14日 毎週土曜 計5回 午前9時30分～午後9時（学年により変動）
場 桐ヶ丘体育館（赤羽台3-17-57）
師 北区バスケット連盟指定コーチなど
定 各回40名（申込多数の場合は抽選）
費 各回1,000円（傷害保険料を含む）
申 11月8日（金）までにホームページ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 **HP** <https://tinyurl.com/2epw6os5>
EM city.kita.basket@gmail.com  申込はこちら

にちようび 家族もいっしょの おはなし会

後援 北区教育委員会
対 ①生後4カ月～歩き出す前の赤ちゃん と保護者
②1歳～2歳程度の幼児と保護者
③3歳～4歳程度の幼児と保護者
④5歳～6歳程度の幼児と保護者
日 11月24日（日）
①午前10時30分～11時
②午前11時30分～正午
③午後1時30分～2時
④午後2時30分～3時
場 中央図書館3階ホール（十条台1-2-5）
内 年齢に合わせて、わらべうたや絵本・おはなしなどを、家族と一緒に楽しむおはなし会です。
申 当日、直接会場へ
問 よみきかせの会 たんぼぼ 川瀬
☎（3824）0749

子育て応援モデル事業

12月～令和7年1月分の利用者募集開始

保護者の就労等の有無にかかわらず、保育所等を利用していない未就園児が一定期間保育所等に通うことで、さまざまな体験や経験から得られる“子育て”を応援する“**子育て応援モデル事業**”について、保育園の12月～令和7年1月分の利用者募集を11月1日（金）午前9時から開始します。
※詳しくは11月1日（金）午前9時以降に各保育園のホームページをご覧ください。
※応募者多数の場合は抽選を行います。

対 区内在住で、保育所等に通っていないまたは在籍していない0歳8カ月以上～2歳児（令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれ）で、一定期間継続的（月を単位として複数月）に利用できる方 **申** 11月1日（金）午前9時から14日（木）午後3時までに保育園のホームページで申込
問 先 各実施園  詳しくはこちら

実施園	種類	園名・住所	電話番号	対象	利用期間
	保育園	キッズタウン東十条保育園（東十条3-18-40）	☎ （5902）7055	0歳児（生後8カ月以上）～2歳児	週1～2回 2カ月間
		としま みつばち保育園（北区豊島7-8-7）	☎ （6903）3290		
		赤羽北のぞみ保育園（赤羽北3-6-10）	☎ （3900）1208		

つなぐ医療・福祉No.1

ノロウイルス食中毒にご注意ください

令和5年に全国で発生した食中毒患者の約半数はノロウイルスが原因です。ノロウイルスは少量でも体内に入ると感染し、発症すると吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状を引き起こします。
正しい対策を実行し、ノロウイルス食中毒を防ぎましょう。

予防方法

●石けんを使い、よく手を洗う

調理前、食事前、トイレに行ったあとは、手を洗いましょう。水の勢いを利用し、洗い流すことが非常に効果的です。

●よく加熱する

食品の中心部までよく加熱しましょう。

●消毒の徹底

まな板や包丁などの調理器具は、洗剤で十分に洗浄後、煮沸消毒するか次亜塩素酸ナトリウムなどで消毒しましょう。また、トイレのドアノブなど手が触れる場所は、定期的に消毒しましょう。

●調理をする人の健康管理

おう吐、下痢などの症状がある場合は、可能な限り、調理は控えましょう。

問 北区保健所生活衛生課食品衛生担当

☎（3919）0726



これからの生活をデザインする 家を片付ける時に気を付けて欲しいこと

対 区内在住で60歳以上の方
※利用の際には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29日（金） 午前10時30分～11時30分
内 室内整理を行う理由、具体的な片付けのコツ、ごみにしないリユースリサイクルなど
師 エコー広場館職員 **定** 20名（抽選）
申 11月19日（火）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11月20日（水）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

介護予防で元気はつつサロン

●いきいき調整体操

対 赤羽西1～6丁目（5丁目3～15を除く）、西が丘1～3丁目に住居の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
日 11月15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 音楽に合わせてロコモ対策×さくら体操と一緒に体験してみませんか。

〔持ち物〕 飲み物、動きやすい服装、上履き、フェイスタオル、筆記用具、マスク（任意）

師 介護予防運動指導員 石井恵美子氏

定 30名（申込順）

申 11月5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

●筋力アップ体操教室

対 滝野川1～2丁目、西ヶ原2～4丁目に住居の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

日 12月3日（火） 午前10時～11時30分

場 グループホームほくとひまわりの家（西ヶ原2-24-8リッシェル飛鳥山2階）

内 下肢筋力アップ体操、脳トレ、フレイル予防について

〔持ち物〕 動きやすい服装、上履き、マスク

師 レコードブック駒込運動指導員

定 15名（申込順）

申 11月5日（火）午前10時から電話申込

問 先 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター

☎（3940）9175

令和6年度高齢者福祉 マッサージ利用券を交付しています

対 ①**要介護高齢者**…介護保険の介護度が要介護4または5に認定された在宅の方
②**一人暮らし高齢者**…民生委員による一人暮らし高齢者定期訪問を受けている在宅の方
〔交付日〕 4月1日（月）から随時

〔利用期間〕

交付日から令和7年3月31日（月）まで

〔交付枚数〕 ①9枚 ②5枚

※交付は、利用期間内に一人1回限り

〔申請に必要なもの〕 本人確認ができるもの（①の申請には介護保険の保険証または要介護認定結果通知も必要）

問 **〔申請受付及び交付窓口〕**

高齢福祉課高齢相談係

（区役所第一庁舎1階9番）

☎（3908）9083

※赤羽高齢者あんしんセンター及び滝野川はくちょう高齢者あんしんセンターでも、利用券の申請及び交付を取り扱っています。

つなぐ医療・福祉No.1

北区障害者就労支援フェア

対

一般就労を希望する障害のある方と保護者、障害福祉施設職員、障害者雇用に関心のある企業の方

日

11月22日(金) 午後1時30分～4時30分(4時最終受付)

内

①講演会…午後1時30分～2時30分(1時開場) 講師が就労・雇用についてお話しします。 ②相談コーナー…午後2時30分～4時30分 ③面接会…午後1時30分～4時30分

場

①②北とぴあ14階カナリアホール ③北とぴあ14階スカイホール

申

①②当日、直接会場へ ③事前予約制

※

申込方法など詳しくはハローワーク王子にお問い合わせください。

問先

障害福祉課障害福祉係

☎

(3908)9085

ハローワーク王子専門援助部門

☎

(5390)8613

詳しくはこちら

過去の様子

高齢者向けスマートフォン相談会

対

スマートフォンをお持ちの区内在住の65歳以上の方

日

11月29日(金) 午前9時30分～午後4時30分

場

赤羽会館小ホール

内

スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安の解消のためのマンツーマンの相談会です。

【相談例】

スマートフォンとフィーチャーフォン(ガラケー)の違い、二次元コードの読取方法、Wi-Fiの接続方法、マップアプリの使い方など

※

最大30分間相談できます。

※

ご予約いただいても、当日お待ちいただく場合があります。

定

60名(申込順)

申

11月14日(木)から28日(木)までに、電話申込

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

☎

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。

50歳以上の就労支援履歴書の書き方講座

対

区内在住、在勤で50歳以上の方

日

12月10日(火) 午後2時～3時30分

内

履歴書の具体的な書き方について説明します。【持ち物】筆記用具 ※雇用保険受給中の方は、受給資格者証をご持参ください。

師

ハローワーク王子職員

定

20名(申込順)

申

11月1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きりあ北(王子5-2-5-101) ☎(5390)2220

EM

kitaku-ikigai@foryou.or.jp

詳しくはこちら

第22回日本医科大学付属病院糖尿病週間

後援

北区

日

11月14日(木)～16日(土) 午前10時～午後3時(16日のみ正午まで)

場

日本医科大学付属病院本館2階正面玄関前(文京区千駄木1-1-5)

内

各種測定サービス(血糖・血圧等)、糖尿病なんでもコーナー、糖尿病に関する情報提供

申

当日、直接会場へ

問

日本医科大学付属病院 医療連携部門

☎

(3822)2131

地域の中高齢者対象「エアロビクス教室」

主催

東洋大学 鈴木智子ゼミ

後援

北区

対

区内在住、在勤、在学で

①③60歳～89歳の方(易しいクラス)

②④50歳～69歳の方(中級クラス)

日

11月23日(祝) ①午前10時～11時30分 ②午後1時～2時30分

12月7日(土) ③午前10時～11時30分 ④午後1時～2時30分

場

東洋大学赤羽台キャンパスHELSPOHUB-3 1階多目的室1(赤羽台1-7-11)

内

東洋大学健康スポーツ科学部の学生が、エアロビクスを指導します。

定

各50名(抽選)

申

11月13日(水)までに、右記コードで申込

問

東洋大学 鈴木智子

☎

090(4364)7034

申込はこちら

申込はこちら

過去の様子

11月10日～16日は
アルコール関連問題啓発週間です

過度の飲酒は、肝機能の障害以外にも、がんの発症やアルコール依存症などさまざまな健康障害のリスクを高めるとされています。

健康日本21(第3次)では「飲酒」について以下のような目標を掲げています。

①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少

「生活習慣病のリスクを高める量」とは、1日の平均純アルコール摂取量が、男性で40グラム以上、女性で20グラム以上と定義されています。

純アルコール量の計算式

摂取量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×0.8(アルコールの比重)

例: ビール500ml(5%)の場合の純アルコール量500(ml)×0.05×0.8=20(g)

②20歳未満の者の飲酒をなくす

アルコールは、脳の健全な発達を妨げることや飲酒開始年齢が若いほどアルコール依存症のリスクが高くなることが報告されています。

※ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期にいたるまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)を踏まえた健康づくりの、「女性」と「こども」の分野にも目標が再掲されています。

●女性の飲酒におけるリスク

・男性に比べて少ない飲酒量で臓器障害や身体への影響を受けやすい

・乳がんや骨粗しょう症など女性特有の疾患リスクを高める可能性があり、妊娠中の飲酒は胎児への悪影響を及ぼす

・比較的短期間でアルコール依存症になりやすい傾向がある

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、飲酒にかかる留意事項等が示されています。参考にしてみましょう。

①純アルコール量を把握すること ②健康に配慮した飲酒を心がけること

・自らの飲酒状況等を把握する

・あらかじめ量を決めて飲酒をする

・飲酒前または飲酒中に食事をとる

・飲酒の合間に水(または炭酸水)を飲む

・1週間のうち、飲酒をしない日を設ける

アルコールウォッチ

飲んだお酒の純アルコール量と分解時間がわかります。

※アルコールによる影響は個人差があり、体調等によっても影響が変わり得るため、これらの基準は個々人の許容量を示したものではありません。

下記の健康支援センターではアルコールに関する相談を受け付けています。

王子健康支援センター ☎(3919)7588

赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

問健康政策課健康増進係 ☎(3908)9068

アルコールウォッチはこちら

City of Kita 健フェス!!

スマホと歩こう!
あるまたde北・水辺&和歌山ウォーク

毎年恒例のウォーキングイベントです。今年は健康アプリ「あるきた」を活用したオンラインによるウォーキングイベントを開催します。開催期間中に指定のコースを歩き、各コースを制覇された方へあるきたポイントの付与や抽選で和歌山市特産品が当たります。

【コース】①北・水辺ウォークコース、②歴史探訪コース(紀州和歌山編)

【期間】①11月1日金～15日金、②11月16日土～30日土

【参加条件】健康アプリ「あるきた」のダウンロードが可能な方

【達成目標】①、②各コースの制覇

【達成特典】1コース制覇で500ポイント付与(2コース制覇で1,000ポイント)さらに、②コース制覇者の中から抽選で和歌山市特産品を進呈

※景品の当選対象者は、健康アプリ「あるきた」を利用している18歳以上の区民

【参加方法】イベント期間中に、アプリをダウンロードすると自動エントリーします。イベント案内前からアプリのダウンロードが済んでいる方は、自動でエントリーします。

※貯まったポイントで景品の抽選に応募できます(次回令和7年1月予定)。

東洋大学プロデュース企画「レクde HELSPO」

対

区内在住、在勤、在学で小学生以上の方(乳幼児連れの親子も可)

日

11月16日土 午後1時～4時(0時40分受付開始)

場

東洋大学赤羽台キャンパスHELSPOアリーナ(赤羽台1-7-11)

内

東洋大学健康スポーツ科学部の学生と一緒に、子どもから高齢者まで楽しめるレクリエーション(運動)を通じた体験会を行います。

※

イベントに参加された方へあるきたポイントを付与します。

①

アリーナ内のさまざまなレクリエーションのブースでの体験

②

子ども・成人・高齢者向けの体力測定

【持ち物】

動きやすい服装、室内履き

定

300名(抽選)

申

11月7日(木)までに、右記コードで申込

=以下、共通=

問

健康政策課健康増進係 ☎(3908)9068

詳しくはこちら

申込はこちら

住めば、北。東京。

北区HP

北区X(旧ツイッター)

LINE

世帯と人口

(令和6年10月1日現在) 前月比

世帯数 211,197 467増

総人口 361,600 498増

年齢別人口* 14歳以下… 36,880 (10.2%) 15歳～64歳… 240,325 (66.5%) 65歳以上… 84,395 (23.3%)

構成比

*外国人人口を含む

日本人人口 331,012 41減

男 164,175 0

女 166,837 41減

外国人人口 30,588 539増

男 15,539 234増

女 15,049 305増