

- 主な内容
- パブリックコメントを実施します…2面
 - 情報の泉……………2～3面
 - ノーバディズ・パーフェクト・プログラム……………4面
 - 住めば、北区東京。……………4面

年末年始のご案内

■窓口業務 年末年始は区役所の窓口や業務が休みになります。施設によって休みの日が異なりますのでご注意ください。

× …お休みの日

窓口・施設名	27日 (金)	28日 (土)	29日(日)～ 1月3日(金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)
区役所、区民事務所		×		×	×	
個人番号カード交付係(予約制) ○予約がない場合は、交付会場へお越しただいても、個人番号カードをお渡しできません。代理人受取は原則できません。		×		×		
区民相談室 ※12月27日、1月6日は予約の受付のみ行っています。	※	×		×	×	※
北区保健所、王子・赤羽・滝野川健康支援センター		×		×	×	
高齢者あんしんセンター(十条台、王子光栄苑、豊島、十条、東十条・神谷、西が丘園、みずべの苑、赤羽、赤羽北、浮間、桐ヶ丘やまぶき荘、滝野川西、飛鳥晴山苑、滝野川はくちょう、昭和町・堀船、新町光陽苑)					×	
いきがい活動センター(さくらあ北)						
高齢者在宅サービスセンター(上中里つつじ荘・滝野川西・清水坂あじさい荘・堀船・桐ヶ丘やまぶき荘) ○12月29日・30日は桐ヶ丘やまぶき荘のみ営業しています。					×	
社会福祉協議会		×		×	×	
ぶらっとほーむ(桐ヶ丘・滝野川東)						
障害者福祉センター ※12月28日、1月4日は障害者福祉センターの施設は貸出しません。		※		※		
滝野川地域障害者相談支援センター					×	
北区障害者口腔保健センター		×		×	×	
老人いこいの家(名主の滝・滝野川・志茂) ※12月28日は午後3時まで(入浴は2時30分まで) ○滝野川…入浴は、1月9日以降の開始を予定しています。		※				×
北区くらしとしごと相談センター		×		×	×	
北区防災センター		×		×		×
児童館・児童室・志茂子ども交流館・子どもセンター・ティーンズセンター ※1月6日は指定管理のみ開館します。					×	※
子ども家庭支援センター						
児童発達支援センター		×		×	×	
教育総合相談センター		×		×	×	
文化センター(中央公園・赤羽・滝野川) ※1月6日は赤羽文化センターのみ開館します。		×		×		※
図書館・図書館分室 ※12月28日は、全館午前9時から午後5時まで		※		×		×
北区飛鳥山博物館		×		×		×
エコ広場館(富士見橋・滝野川西)、エコ広場赤羽活動コーナー ※12月28日、1月5日はエコ広場館(富士見橋・滝野川西)のみ開館します。		※		×	※	
自然ふれあい情報館		×		×		×
みどりと環境の情報館(エコパルデ)		×		×		×
荒川知水資料館	×	×		×	×	×

窓口・施設名	27日 (金)	28日 (土)	29日(日)～ 1月3日(金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)
北とびあ(テナントはお問い合わせください) 総合案内 ☎(5390)1100		×				
産業振興課(経営相談・融資あっせん等)		×		×	×	
消費生活センター		×		×	×	
東京広域勤労者サービスセンター 北区営業所		×		×	×	
赤羽しごとコーナー		×		×	×	
北区文化振興財団		×		×	×	
地域振興室		×		×	×	
ふれあい館						
滝野川会館・赤羽会館 ※12月28日、1月4日は受付のみ午後4時まで対応します。		※		※		
ジェイトエル ※12月28日は午後5時閉館、1月4日は午前9時開館		※		※		
田端文士村記念館						×
ココキタ						×
元気ぶらざ ※12月28日は午後5時まで		※				
北区NPO・ボランティアぶらざ		×		×		×
コミュニティリーナ(豊島北・新町)						
スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)		×		×		×
(放置)自転車移送場所 (赤羽西口・赤羽南口・姥ヶ橋・堀船)						
(放置)自転車対策コールセンター						
名主の滝公園				×		
浮間つり堀公園	×	×		×		
新河岸川東公園		×		×		
飛鳥山公園モノレール(あすかパークレール)						
駐車場(荒川赤羽緑地・荒川岩淵緑地)	×					×
荒川岩淵緑地パーベキュー場						
豊島北スポーツ多目的広場						
北運動場、体育館(桐ヶ丘・滝野川・赤羽)、テニスコート(中央公園・桐ヶ丘体育館・滝野川体育館・新河岸川・浮間舟渡)、新荒川大橋野球場、浮間子どもスポーツ広場、北ノ台スポーツ多目的広場、中央公園サイクリングロード、赤羽スポーツの森公園競技場、パノラマプール十条台、新荒川大橋サッカー場、豊島五丁目グリーンスポーツ広場		×		×		
施設予約システムホームページ		×				
北区デマンド型交通					×	

- 北区清掃事務所は12月31日(火)から1月3日(金)までお休みです。
- 北区セレモニーホールは1月1日(祝)・2日(木)がお休みです。
- 中央公園野球場は12月28日(土)から3月31日(月)までお休みです。

■12月29日回～1月5日回の休日診療など

受診の際は、健康保険証、医療証等を忘れずにお持ちください。

内科・小児科
●**北区休日応急診療所** 北区医師会館内(王子2-16-11) ☎(5390)3011
[診療時間] 午前10時～午後10時(受付は午後9時30分まで)

歯科
●**休日歯科応急診療所**
北歯科医師会館内(中十条2-11-4) ☎(3900)5009
滝野川西区民センター内(滝野川6-21-25) ☎(5567)2055
[診療時間] 午前9時～午後5時(受付は午後4時30分まで) ※事前電話予約

北区子ども夜間救急事業
12月29日(日)～令和7年1月3日(金)はお休みです。
北区休日応急診療所等をご利用ください。

その他
診療科及び夜間診療などは下記にお問い合わせください。
●**東京都医療機関・薬局案内サービス「ひまわり」**
☎(5272)0303(24時間自動応答サービス)
インターネットで医療機関を探すこともできます。
[聴覚障害者の方等専用ファクス案内]
FAX(5285)8080(24時間受付)
●**東京消防庁救急相談センター** ☎(3212)2323(24時間受付)
●**小児救急電話相談(東京都)** ☎(5285)8898(午前8時～翌朝8時)



医療情報ネット「ナビ」

■ごみ収集・資源回収

可燃ごみ
可燃ごみ収集は12月30日(月)までです。新年は1月4日(土)から曜日どおり収集します。ただし、火・金曜収集の地区は1月5日(日)も収集します。

不燃ごみ
年末の不燃ごみ収集は12月28日(土)までです。新年は1月4日(土)から収集します。

資源(古紙・プラスチック)
資源回収は12月30日(月)までです。新年は1月4日(土)から回収します。

びん・缶・ペットボトル(ステーション回収)
ステーション回収は12月30日(月)までです。新年は1月4日(土)から回収します。 ※1月4日(土)の回収地区でペットボトル回収用ネットを前日配布している場所については、1月3日(金)に配付します。

問[赤羽・王子地区] 北区清掃事務所 ☎(3913)3141
[滝野川地区] 滝野川清掃庁舎 ☎(3800)9191

粗大ごみ受付センターの受付業務
粗大ごみの電話及びインターネットによる受付は12月28日(土)までです。新年は1月4日(土)から受付を開始します。なお、年末の収集日は予約が早く埋まり、ご希望に添えない場合もありますので、ゆとりをもってお申し込みください。

問先粗大ごみ受付センター
☎0570(075)533(月～土曜 午前8時～午後7時)
HP <https://ecolife.e-tumo.jp/sodai-kita-tokyo-u/>



年末年始のごみ収集・資源回収



粗大ごみ受付センター

～みんなで「進」もう！～

かなこらむ
～今月の一文字～
No. 18

今月は
進

私の想いを漢字一文字に込めて区民の皆様へお伝えしていきます。

2024年・令和6年もいよいよ師走を迎えました。今年一年、皆様にとってどのような年だったでしょうか？
私は、一年を振り返る今年の漢字一文字に「進」をあげたいと思います。
区として昨年の「変化の年」から今年は区政を本格的に「進める年」とし、未来に向けた取り組みを積極的に実施してまいりました。皆様の温かいご理解とお力に心から感謝しています。
今年の感謝とともに、来年が皆様にとりまして素晴らしい一年となりますように。
一緒に前へ進んでいきましょう。

東京都北区長 **やまだ 加奈子**



区長室はこちら





お知らせ

◆年末年始の戸籍の届出

戸籍窓口事務は、12月28日(土)から令和7年1月5日(日)までお休みですが、戸籍の届出は、区役所の巡視室(区役所第一庁舎地下1階)で受付しています。

問 戸籍住民課戸籍係 ☎(3908) 8709
休日電話番号(巡視室) ☎(3908) 1133

◆第248回東京都都市計画審議会

日 令和7年2月6日(木) 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名(定員を超えた場合、1月23日(木)に公開抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、1月15日(水)(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

◆30・10運動 ～会食時の食品ロスを減らしましょう!～

年末年始は会食が増える時期ですが、料理を頼みすぎて食べきれずに残してしまうと、食品ロスの増加につながります。区では会食時の「30・10運動」を推奨しています。

乾杯後30分間は席を立たずに料理を楽しみましょう、

お開き10分前になったら、自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう、

と呼びかけて、食品ロスを削減するものです。会食を行う際には、おいしく残さず食べきましょう。

問 リサイクル清掃課 ☎(3908) 8538

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

◆北区ワンコイン市

区内にある5商店会で各店舗が魅力的な目玉商品をワンコイン(100円、500円)で販売します。

日 12月21日(土)
※開催時間は各店舗により異なります。

商店会名	所在地
滝野川七商会 ※	滝野川3・5・6・7丁目付近
豊島中央通り商店街振興組合	北区豊島3・4・6・7丁目付近

※滝野川七商会のうち、12月に参加するのは、御代の台仲通り商店会、滝野川八幡通り商店会、宮元商店会、滝野川市場通り商店街振興組合の4商店会です。

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

◆「二十歳(はたち)のつどい」フォトスポット及びあの子と会える談話室

日 令和7年1月13日(祝)

内 【フォトスポット】旧古河庭園及び同敷地内の大谷美術館内にフォトスポットを設置します。招待状に同封のチケットをご持参ください。

【あの子と会える談話室】二十歳(はたち)のつどい式典後、旧友との懇親の場を北とぴあ内に開設します。

※詳しくは北区ホームページ及び招待状に同封のお知らせをご覧ください。

問 生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908) 9323

◆みどりの助成制度

区内に生垣を造成する土地所有(管理)者、屋上等を緑化する建物所有者に対し、費用の一部を助成します。

①生垣造成助成

内 生垣造成…1mにつき8,000円 ※みどりのモデル地区内は1mにつき1万2,000円
生垣造成に伴うブロック塀の撤去費用…1mにつき5,000円
※対象となる長さは生垣造成の範囲内

②建築物緑化助成

内 屋上・ベランダ緑化…緑化費用の2分の1または1㎡あたり2万円のいずれか少ない金額(上限は、屋上が100万円、ベランダが20万円)
壁面緑化…1㎡あたり5,000円、上限20万円
※前年度分住民税を滞納していない方

=以下、①②共通=

※いずれも必ず着工前に申請してください。詳しくはお問い合わせください。

問 先 環境課自然環境みどり係 ☎(3908) 8618

◆12月・1月は、政治家の寄附禁止PR強化期間です

贈らない! 求めない!
受け取らない!

寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

問 選挙管理委員会事務局 ☎(3908) 9054



募集

◆(公財)北区文化振興財団 非常勤職員の募集

【雇用期間】令和7年4月1日～令和8年3月31日(更新あり)

【勤務日数】月18日勤務シフト制(土・日曜、祝日の勤務あり)

申 ホームページで募集案内を確認し、期限までに、選考書類を郵送で提出

【申込期限】令和7年1月9日(木)(必着)
※詳しくはホームページをご覧ください。

問 先 (公財)北区文化振興財団 総務係 ☎(5390) 1223



◆令和7年度会計年度任用職員(産業振興課事務補助)募集

【応募資格】窓口・電話対応ができる方
【勤務場所】産業振興課(北とぴあ11階)
【業務内容】就職相談・内職あっせんに係る受付事務、窓口・電話対応、データ入力・集計など

※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

申 産業振興課にある募集案内(北区ホームページからもダウンロードできます)を確認し、申込書を郵送または直接持参で提出

【申込期限】12月27日(金) 午後5時(必着)

問 先 〒114-8503(住所不要) 産業振興課産業振興係 ☎(5390) 1234



◆フリーマーケット出店者募集

販売はご家庭で出た不用品に限りです。

●富士見橋エコー広場館

日 12月15日(日)・22日(日)

いずれも午前10時～正午 ※雨天中止

【出店数】15店(申込順)

【出店料】500円(1.8m×1.8m)

申 電話申込(随時受付)

問 場 先 富士見橋エコー広場館「フリマ」係(田端5-16-1)(水曜、祝日休館)

☎(3824) 3196

●赤羽公園(赤羽南1-14-17)

後援 北区

日 令和7年1月13日(祝) 午前9時～午後3時 ※雨天の場合は19日(日)に順延

【出店数】50店(抽選)

【出店料】1,650円(2.5m×2.5m)

申 往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無、携帯電話をお持ちの方は番号も記入)で、1月3日(金)(当日消印有効)まで

問 先 〒333-0865 埼玉県川口市伊刈850-22 NPO法人フリーマーケット推進ネットワーク事務局

☎048(268) 8711

パブリックコメントを実施します



パブリックコメント一覧はこちら(12月10日公開予定)

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、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。

【意見提出期間】12月10日(火)～令和7年1月15日(水)(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。

北区教育・子ども大綱(案)

【閲覧場所】企画課(区役所第一庁舎3階15番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ

問 【意見提出先】〒114-8508(住所不要) 企画課 ☎(3908) 1104 FAX(3905) 3421

北区一般廃棄物処理基本計画2025(案)

【閲覧場所】リサイクル清掃課(TIC王子ビル2階)、北区清掃事務所、滝野川清掃庁舎、浮間清掃事業所、エコー広場館、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館、北区環境ポータルサイト及び北区ホームページ

問 【意見提出先】〒114-0002 王子1-12-4 TIC王子ビルリサイクル清掃課 ☎(3908) 8538 FAX(3927) 6550

北区災害廃棄物処理計画(案)

【閲覧場所】リサイクル清掃課(TIC王子ビル2階)、北区清掃事務所、滝野川清掃庁舎、浮間清掃事業所、エコー広場館、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館、北区環境ポータルサイト及び北区ホームページ

問 【意見提出先】〒114-0002 王子1-12-4 TIC王子ビルリサイクル清掃課 ☎(3908) 8538 FAX(3927) 6550

東十条駅周辺まちづくりガイドライン(案)

【閲覧場所】拠点まちづくり担当課(区役所第一庁舎7階3番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ

問 【意見提出先】〒114-8508(住所不要) 拠点まちづくり担当課 ☎(3908) 7186 FAX(3908) 1276

北区立中学校部活動地域連携推進計画(案)

【閲覧場所】教育政策課(区役所滝野川分庁舎2階11番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ

問 【意見提出先】〒114-8546(住所不要) 教育政策課 ☎(3908) 9279 FAX(3908) 1265

第五期北区子ども読書活動推進計画(案)

【閲覧場所】図書館、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室及び北区ホームページ

問 【意見提出先】〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係 ☎(5993) 1125 FAX(5993) 1044

第3期北区子ども・子育て支援事業計画(案)

【閲覧場所】子ども未来課(区役所滝野川分庁舎1階2番)、児童館(室)、子ども家庭支援センター、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ

問 【意見提出先】〒114-8546(住所不要) 子ども未来課子ども未来係 ☎(3908) 9097 FAX(3908) 6606

講座・催し

◆滝野川文化センター講座

①区民講座「“できた”がうれしい!はじめてさんの手芸講座」
対 区内在住、在勤、在学の手芸初心者
日 令和7年1月10日・24日、2月14日・28日、3月14日 各金曜 計5回 午後1時30分～3時30分 師 手芸サークルticotico講師 松岡智子氏 定 10名(抽選) 費 3,550円(教材費・保険料) 申 12月24日(火)までに、右記コードまたは直接窓口で申込 申込はこちら

②区民協働講座
「白い器に絵付けをして自分だけのお皿を作りましょう(西洋白磁上絵付)、小皿2枚」
対 区内在住、在勤、在学の16歳以上の方
日 1月12日・26日 各日曜 計2回 午後1時30分～3時45分 師 ポーセリンペインター 羽野二美氏 〔協力〕ポーセリンペイント 定 5名(抽選) 費 1,500円(教材費) 申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、12月25日(水)(必着)まで 以下、①②共通= 問 場 先 〒114-0024 西ヶ原1-23-3 滝野川文化センター(月曜、祝日休館) ☎(5394)1230 FAX(5394)1231

◆赤羽文化センター区民講座

①赤羽のプロに学ぶ!現役フィジーク選手から学ぶ「筋力トレーニングの基本」
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 令和7年1月27日～2月10日 毎週月曜 計3回 午後7時～8時45分 申込はこちら 師 赤羽トレーニングセンター代表 鈴木徳年氏 費 30円(保険料)
②やってみよう!ジャグリング入門(ボールジャグリング&ディアボロ)
対 区内在住、在勤、在学の方 日 1月28日～3月11日(2月18日を除く) 毎週火曜 計6回 午後6時30分～8時 申込はこちら 師 ジャグリングアーティスト 徳川亮祐氏 〔協力〕日本ジャグリング協会 費 60円(保険料) 以下、①②共通= 定 15名(抽選) 申 上記コード、はがき(記入例参照)または直接窓口で、1月10日(金)(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

◆中央公園文化センター特別講座

①歌声喫茶～一年の希望をうたにのせて～
対 区内在住、在勤、在学の方 日 令和7年1月18日(土) 午後2時～3時45分 師 峰崎松根氏、戸澤千夏氏、松下美千代氏 定 80名(抽選) 費 1,000円(飲物付) 申 右記コード、往復はがき(記入例参照。リクエスト曲1曲も記入)または直接窓口で、1月8日(水)(必着)まで 申込はこちら
②物価高騰時代の賢い家計と資産管理
日 内 1月22日…生活費の見通しと物価高対策 29日…金融トラブルにあわない対策と資産管理 各水曜 計2回 午前10時～11時30分 師 ファイナンシャルプランナー 大久保宣子氏 定 20名(抽選) 費 500円(全回分) 申 1月9日(木)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

③PC特別講座V期「プログラミング入門～Scratchと比較してPythonを学ぶ～」
日 2月1日～22日 毎週土曜 計4回 午前10時～正午 内 生成AIを活用、初心者～経験者まで 師 NPO法人プログラミング教育研究所 理事長 伊藤功一氏 定 12名(抽選) 費 8,500円(全回分・PC使用料・テキスト代金を含む) 申 1月9日(木)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、①～③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

◆北区飛鳥山博物館講座「音頭が流れていた時代」

日 令和7年1月18日(土) 午後1時30分～3時 内 昭和初期以降、音頭が流行した時代背景を、北区に關係する曲を紹介しながら解説します。 師 同館学芸員 定 60名(抽選) 費 100円(資料代) 申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、12月27日(金)(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 ☎(3916)1133

◆区政に届け!オンライントーク

対 以下のすべての要件を満たす方
①18歳～29歳の区内在住の方 ②オンライン会議ツール(Zoom)を使用できる方 日 令和7年1月31日(金) 午後7時～8時30分 内 「これからの広聴のあり方～届けたい!わたしたちの声～」をテーマに参加者と区長がオンライン会議ツール(Zoom)を使用して意見交換します。 定 10名(抽選) 申 12月24日(火)までに、右記コードで申込 問 先 区長室広聴担当 ☎(3908)1102 申込はこちら

◆経営支援セミナー・事業承継編「想いを未来へ繋ぐ!かんたん事業承継のはじめの一步」

対 中小企業経営者及びお勤めの方、後継者候補の方(区内事業者優先、起業前の方は具体的なプランのある方) 日 令和7年1月21日(火) 午後1時30分～4時 場 対面…北とびあ7階第一研修室 オンライン…Zoom ウェビナー 師 スクラムコンサルティング 代表コンサルタント 杉山建夫氏 定 対面…20名 オンライン…80名(いずれも申込順) 申 1月14日(火)までに、北区ホームページの申込フォームで申込 問 先 産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237 詳しくはこちら

◆映画「189」上映会 監督トークショー

令和6年度児童虐待防止啓発事業
対 区内在住、在勤、在学の方(高校生以上推奨) 日 令和7年1月11日(土) 午後1時30分～4時30分(1時開場) 場 赤羽会館講堂 内 映画「189」の上映及び加門監督のトークショー 定 500名(申込順) 申 右記コードで申込 申込はこちら 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

◆古民家年中行事「蒨玉団子の飾り付け」

対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学3年生以下は要送迎) 日 令和7年1月12日(日) 午前10時～午後0時30分 内 三色の蒨玉団子を作り、柳の枝にキンカンと一緒に飾り付けます。参加者の蒨玉飾りも作ります。 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、12月27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

◆ささえあいクリスマス会

対 北区でボランティア活動をしたい方、地域での仲間づくりに興味のある方 日 12月25日(水) 午前11時30分～午後3時(予定) 場 滝野川会館1階大ホール 内 地域の仲間づくりや孤立予防などを目的に活動している団体・関係者の活動発表とネットワーキングづくりのイベントです(入場自由)。 問 (福)北区社会福祉協議会地域福祉係 ☎(3905)6653

◆令和6年度北区青少年団体指導者講習会(第Ⅱ期)「『子ども×スポーツ』の価値を考える体験型ワークショップ」

主催 北区青少年委員会
共催 北区教育委員会

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日 内 下表のとおり

回	日時	テーマ
1	令和7年1月22日(水)	スポーツコミュニケーション「関係性ってどう創るの?」
2	1月29日(水)	スポーツファシリテーション「空気感をゆるめるって何?」
3	2月5日(水)	メタスポーツマインド「スポーツが生み出す価値とは?気持ちってどう動くの?」
4	2月12日(水)	スポーツクリエイション「オリジナルアイスブレイクとは?」

〔時間〕午後7時～9時
場 1～3回…北とびあ15階ベガサスホール 4回…北とびあ14階スカイホール 師 NPO法人スポコレ代表理事 八所和己氏 定 40名(抽選) 費 1,000円(教材費、保険料等) 申 往復はがき(記入例参照。青少年団体等に所属している方は団体名も記入)または右記コードで、12月26日(木)(必着)まで 申込はこちら 問 先 〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323

◆「ナカハチ・オン・タイム」にご招待

共催 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 令和7年4月23日(水) 午後6時30分開演(6時開場) 場 北とびあつつじホール 内 東京ボーイズの仲八郎プロデュースのエンターテインメントショー 〔ゲスト〕柳亭小痴楽、ボカスカジャン、寒空はだか、びーランチ 定 2組4名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。車イスの場合はその旨も記入)で、12月25日(水)(必着)まで 問 先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「ナカハチ#41招待」係 ☎(5390)1221(月～金曜 午前9時～午後5時)

つづかる医療・福祉No.1

長時間の室温放置は禁物! ウエルシュ菌食中毒にご注意を

ウエルシュ菌の特徴
シチューや煮物など、粘り気の強い食品が原因となりやすく、食べてから平均12時間後に、腹痛・下痢などの症状があらわれます。
予防方法
・出来上がったらずぐに食べましょう。
・保管するときは、タッパーに小分けしてから、冷蔵庫または冷凍庫に入れましょう。
・再加熱するときは、よくかき混ぜながら全体を十分に加熱しましょう。
問 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎(3919)0726

女性のための健康相談

①女性の産婦人科医師による個別相談
内 妊活・月経前緊張症・更年期など、普段は相談しにくい内容の相談ができます。 定 5名(申込順)
②女性のからだケア体験コーナー
内 栄養士による食生活チェック(アドバイスカードのプレゼント付き)ほか産後の骨盤底筋体操、乳がん自己チェック、お口の健康チェック体験ができます。 定 15名(申込順) 以下、①②共通= 対 区内在住の女性(お子さん連れ可) 日 令和7年1月29日(水) 午後2時～4時 場 赤羽会館7階 申 12月16日(月)午前9時から電話申込 問 先 赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

冬至の「ゆず湯」に入りませんか

区内公衆浴場では、冬至の日に「ゆず湯」を実施します。 ※区内在住の小学生、乳幼児は無料入浴ができます。 ※先着50名に乳酸飲料を配布します(各浴場で配布対象、配布方法が異なります)。 日 12月21日(土) ※開催日を変更する場合があります。詳しくは各浴場へお問い合わせください。 場 北区浴場組合加盟の各浴場(全22軒) ※ポスターなどを掲示しています。 問 北区浴場組合加盟の浴場 テルメ末広 ☎(3901)6316 産業振興課産業振興係 ☎(5390)1234

スマートフォン体験会

スマートフォンや各種アプリの活用を体験できる、4回1セットのコースです。 対 スマートフォンをお持ちでないまたは使い慣れていない60歳以上の都民 日 令和7年1月10日～31日 毎週金曜 計4回 午前の部…午前10時～午後0時30分 午後の部…午後2時～4時30分 場 滝野川会館3階303集会室 内 〔1回目〕基本操作 〔2回目〕復習とコミュニケーション方法紹介 〔3回目〕情報収集方法や申請・決済方法の紹介 〔4回目〕総復習 定 20名(抽選) 申 12月24日(火)までに、ファクス(記入例参照。希望の日時、会場、性別、使用しているスマートフォンの機種・スマートフォンをお持ちでない方は体験会後の貸出希望の有無も記入)または電話申込 ※車イスの利用や耳が聞こえづらい等がある方はお伝えください。 問 先 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎(6775)9480(月～金曜 午前9時～午後5時) FAX(6845)7870

つなぐ医療・福祉No.1

医療資格者は「届出票」の提出を忘れずに

医療従事者は、医師法などの規定により隔年の12月31日現在の状況について届出が必要です。今年は実施年ですので、該当する方は令和7年1月15日（水）までに、持参または郵送で届出票を提出してください。

対すべての医師・歯科医師・薬剤師、都内で業務に従事している保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士

※届出票は北区公式ホームページからダウンロードできます。また、区内の医療機関及び薬局などには届出票を送付します。

問【提出先】〒114-0001 東十条2-7-3 北区保健所生活衛生課医薬衛生

☎（3919）0727

滝野川老人いきいの家講座

①本を長持ちさせるには～図書館員が教える修理のコツ～

日令和7年1月14日（火）午後1時30分～2時30分

師中央図書館職員 **定**20名（抽選）

②健やかな髪のためのヘアケア

日1月16日（木）午後1時30分～2時30分

師ミキ薬局田端店薬剤師 上田杏奈氏

定30名（抽選）

=以下、①②共通=

対区内在住の60歳以上の方 ※利用の際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）。 **申**1月7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1月8日（水）以降当選者のみに連絡

問場先滝野川老人いきいの家（滝野川1-46-7）（月曜・年末年始休館）

☎（3915）5545 **FAX**（3915）5615

EMtakinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp

きらりあカフェ12月・1月営業日のご案内

日①毎週火曜（12月3日・31日を除く）…午前10時～正午 ※第2・4火曜はストリートピアノを実施しています。

②毎週木曜（12月5日、令和7年1月2日を除く）…午後2時30分～4時30分

③土曜…12月21日 午後1時～3時、1月25日 午前10時～正午

内きらりあカフェはシニアのボランティアスタッフが活躍するプレ就労カフェです。コーヒーの香りと共に、楽しいひとときを過ごしませんか。

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

志茂老人いきいの家12月の変わり湯

対いきいの家利用証をお持ちの方

日12月21日（土）・22日（日）

内季節の変わり湯として「ゆず湯」をご用意してお待ちしています。

※ご自身の利用日にお越しください。

問場志茂老人いきいの家（志茂1-2-22）

☎（3902）5608

介護予防で元気はつつサロン「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、西ケ原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

日令和7年1月15日（水）午前10時～11時30分 **場**滝野川会館5階小ホール

内転倒予防の体操など

【持ち物】動きやすい服、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12月11日（水）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

家族介護者教室「『誰も知らない正しい介護』～お世話をする上で1番大切なこと～」

対区内在住、在勤の方

日令和7年1月18日（土）午前10時～11時30分 **場**赤羽会館3階第2集会室

内介護の仕方は十人十色。それぞれのお世話の仕方を一緒に話してみませんか。

師臨床心理士 浅見大紀氏

定20名（申込順）

申12月11日（水）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

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

日令和7年1月29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12月18日（水）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

認知症について知ろう～区民向け認知症サポーター養成講座～

対区内在住、在勤の方

日令和7年1月15日（水）午後2時から

場赤羽会館4階小ホール

内認知症の特徴や認知症の方への接し方を学びます。

師みずべの苑高齢者あんしんセンター職員

定40名（申込順）

申12月10日（火）午前10時から電話申込

問先桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンター **☎**（5924）0152

子どもの幸せNo.1

北区体育協会スポーツ教室ジュニアスイミング

対区内在住の小学生

日令和7年1月12日～3月2日 毎週日曜 計8回 午前9時10分～10時40分

場パノラマプール十条台（中十条1-5-6）

師水泳連盟指導員 **定**80名（抽選）

費6,600円

申往復はがき（記入例参照。緊急連絡先も記入）またはホームページで、12月20日（金）（必着）まで

問先〒114-0024 西ケ原2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会

☎（3940）1848

HPhttps://kitacity-taikyo.jp/

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

内初めての仕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
令和7年1月9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
1月15日（水）・29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
1月28日（火）午前10時から	滝野川健康支援センター1階（西ケ原1-19-12）	滝野川健康支援センター ☎（3915）0184

※お住まいの地域に関わらず、お申し込みください。

離乳食講習会（1月）～みんなで食育・楽しく食育～

対区内在住で令和6年5月～9月生まれの乳児（第1子優先）の保護者（保育なし） **内**離乳食の始め方とすすめ方のポイント（お話と試食）

申電話申込 **日場定問先**下表のとおり

日程	会場	定員（申込順）	申込・問い合わせ先
21日（火） 午後1時30分～3時	北区保健所2階講堂（東十条2-7-3）	20名	王子健康支援センター ☎（3919）7588
29日（水） 午後1時30分～3時	滝野川健康支援センター2階講堂（西ケ原1-19-12）	16名	滝野川健康支援センター ☎（3915）0184
30日（木） 午後1時30分～3時	赤羽会館7階	24名	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。

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。

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」

日場問先下表のとおり

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）	
	児童館名（所在地）	電話番号
令和7年1月14日～2月25日（2月11日を除く） 毎週火曜	豊島児童館（北区豊島7-17-1）	☎（3911）9481
1月16日～2月20日 毎週木曜	赤羽児童館（赤羽南1-16-1-101）	☎（3901）1208
1月17日～2月21日 毎週金曜	赤羽北児童館（赤羽北1-5-5）	☎（3906）1149
1月17日～2月21日 毎週金曜	田端児童館（田端5-10-6）	☎（3823）2720
1月21日～3月4日（2月11日を除く） 毎週火曜	桐ヶ丘児童館（桐ヶ丘1-16-27-102）	☎（3906）7763

定各14名（申込順） **申**児童館・子どもセンターにある申込用紙（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、参加希望児童館へ直接持参で申込

【受付開始】原則各開催日程初日の1カ月前から

※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。

②土曜開催！親育ちサポート講座

日2月1日～3月15日（2月22日を除く） 毎週土曜 計6回 午前10時～正午

場十条台子どもセンター（中十条1-2-18） **定**14名（抽選）

申児童館・子どもセンターにある申込用紙（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、Eメール、郵送、直接持参または北区ホームページの専用フォームで、1月17日（金）（必着）まで ※十条台子どもセンターでも申込可

問先〒114-8546（住所不要）出産・子育て支援担当課（区役所滝野川分庁舎3階2番）

☎（5948）6881

EMsk-shien-ka@city.kita.lg.jp

=以下、①②共通=

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）

※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。

住めば、北区。



北区広報番組 **住めば、北区東京。** J:COMチャンネル東京北（Ch.11）で放映中

●12月の番組（手話つき）

【放送日時】毎日：午前9時・正午・午後8時・10時の各15分

午前9時：簡単に効果絶大！北区ご近所体操

正午・午後8時・10時：北区でハッピー！「北区の子育て」のココがすごい！

問シティブランディング戦略課 **☎**（3908）1364

住めば、北区。