



NO.1813

毎月1日・10日・20日発行

2/20

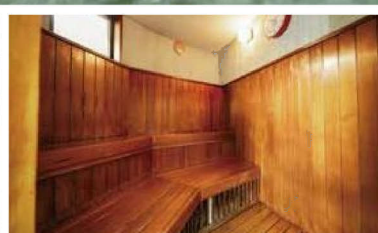
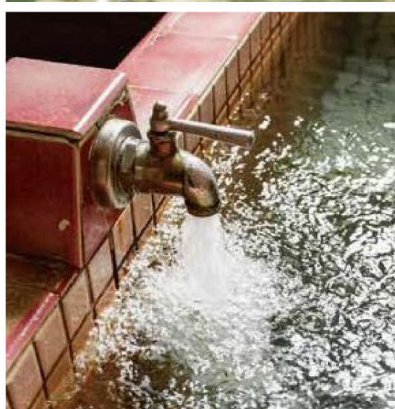
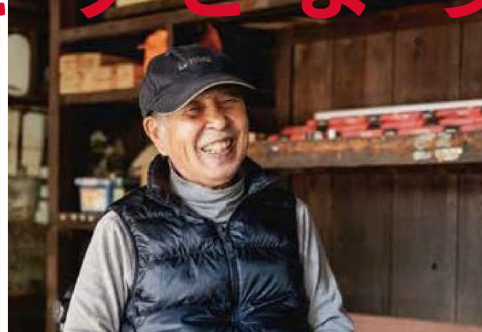
令和7年(2025年)

北区ニュース

主な内容

- わたしのせんとうとまち……1～3面
- 区政に届け!オンライントーク……4面
- 情報の泉……6～7面
- 子どもの幸せNo.1……7～8面
- つながる医療・福祉No.1……8面

わたしのせんとうとまち



広末メデル
湯みどらHOT
湯玉お
湯平和
湯花ゆの
湯乃藤
湯岩の
湯富士の



北区の「せんとう」と「まち」を巡り、語り、知るプロジェクト

今年度、一般社団法人せんとうとまちは「北区政策提案協働事業」として、赤羽界隈の銭湯と周辺のまちの記憶あつめを実施しました。3年間で北区全域を巡っていきます。



問 シティブランディング戦略課 ☎(3908)1364

東京都浴場組合
「東京銭湯マップ」北区の銭湯
東京都北区浴場組合公式X (旧twitter)

お問い合わせは
02-5926-4525

国保

◆2月下旬にジェネリック医薬品差額通知を送付します

※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ると、薬代の自己負担額が一定以上減る可能性がある方

問 国保年金課国保給付係 ☎(3908)1132

国保・後期高齢者医療制度

◆高額介護合算療養費等支給申請書を送付します

※高額介護合算制度に該当する世帯

◆外来年間合算(高額療養費)制度の支給申請書を送付します

※70歳以上で支給対象となる方

問 [令和6年7月31日現在、北区国民健康保険に加入している方]

国保年金課国保給付係 ☎(3908)1132

[令和6年7月31日現在、後期高齢者医療制度に加入している方]

国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

国民年金

◆第3号被保険者の届出をお忘れなく

結婚や退職などで、厚生年金保険等に加している配偶者の扶養になったときは、配偶者が勤務している事業所に、国民年金の第3号被保険者の届出が必要です。保険料は、第2号被保険者全体で負担しますので、個別に納める必要はありません。なお、配偶者が転職したときにも届出が必要です。国民年金の第3号被保険者が、配偶者の退職やご本人の収入が増えたことなどによって扶養から外れた場合には、第1号被保険者への切替手続きが必要です。

問 北年金事務所 ☎(3905)1011 国保年金課国民年金係 ☎(3908)1139

区政に届け! オンライントーク

対 区内在住、在勤、在学の方 日 3月28日(金) 午後7時~8時30分

内 「選びたくなるまち~北区のブランディング~」をテーマにZoomで意見交換 定 15名(抽選)

用 3月6日(木)までに、右記コードで申込

問 区長室広聴担当 ☎(3908)1102



申込はこちら

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、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。

北区DX推進計画2025(案)がまとまりました

北区DX推進計画(以下「計画」という。)は、デジタル技術の活用を加速化するための計画です。この計画の期間は、令和7年度~令和11年度の5年間です。※「北区情報化基本計画」から、「北区DX(デジタル・トランスフォーメーション)推進計画」へ計画名を改称しています。

[案件名] 北区DX推進計画2025(案)

[閲覧場所] 情報システム担当課(区役所第三庁舎3階)、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

[意見提出期間] 2月20日(木)~3月21日(金) (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)情報システム担当課

☎(3908)9943 FAX(3906)1833



パブリックコメント
一覧はこちら
(2月20日公開予定)

3月30日回、4月6日回は 王子区民事務所・赤羽区民事務所の2カ所で 転出入などの日曜受付窓口を開設します

3月~4月は混雑するため、時間に余裕を持ってお越しください。

[開設時間] 午前9時~午後4時

[取扱事務]

①転出・転入・転居の受付

②転出入に伴う国民健康保険加入・喪失、印鑑登録申請

③証明書交付(戸籍の証明書を除く)

④収納(納付書持参の場合のみ。王子区民事務所を除く) ※③④は、午後5時まで

※ほかの区市町村または関係機関に確認が必要な場合などは受付できません。詳しくは北区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

※3月9日(日)、4月27日(日)は上記の③④の業務のみ(王子区民事務所は③のみ)取り扱いをしています。

※電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちで、日本国内での引越しをする方は、マイナンバーからオンラインでも転出届の提出ができます。

問 王子区民事務所

(区役所第二庁舎1階)

☎(3908)8745

赤羽区民事務所

(赤羽1-1-38赤羽駅南口高架下)

☎(5948)9541

区民事務所・戸籍係の混雑・待合情報サービス

受付窓口を開設している時間の、窓口でのおおよその混雑・待合情報(携帯電話やパソコンから確認できます)。



混雑・待合情報サービス

シェイクアウト訓練を実施します

同日同時刻一斉に、参加者全員が机の下に隠れるなど身の安全を図る、アメリカ発祥の訓練です。

※区内在住、在勤、在学の方(家庭、会社など団体単位で参加)

日 3月11日(火) 午前10時

(実施時間は目安です。各家庭、団体単位の事情にあった時間帯に実施してください)

[訓練想定] 東京北部に震度6強の地震が発生したものとします。

[訓練内容] 3月11日(火)午前10時に、下図を参考に、1分程度、一斉に身の安全を図ってください。区からの放送は行いません。訓練終了後は、地震後の行動や家具の固定、備蓄の有無など、地震への備えを再確認してください。

用 3月4日(火)までに、北区ホームページから登録または登録申込書(地域防災担当課(区役所第一庁舎2階14番)、防災センター(西ヶ原2-1-6)、各地域振興室にありますが)をファクスで提出

問 先 地域防災担当課 ☎(3908)8194 FAX(3908)4016 詳しくはこちら

●区役所でのシェイクアウト訓練について

区職員も同日午前9時から一斉訓練を行います。窓口などの業務には支障がないようにします。ご理解・ご協力をお願いします。

<安全行動の1-2-3>

机などが無い外出中は、手荷物などを頭を保護しながら身を低くします。ガラスや看板などの落下物に注意を払います。



姿勢を低くして 頭や体を守って 揺れが収まるまでじっとする

3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)	10日(月)	午後1時~1時45分	検査当日
		24日(月)		
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	4日(火)	午前9時~午後3時	10日(月)以降
		11日(火)		17日(月)以降
		25日(火)		31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。 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)~心の声をつばやこう~(予)	王子	12日(水)	
	赤羽	27日(木)	
	滝野川	27日(木)	
ツインズ・イン・北区(多胎児の会)(予)	王子	13日(木)	
	王子	17日(月)	
2歳児歯科健康診査(予)	赤羽	14日(金)	
	滝野川	28日(金)	
精神保健相談(予)	赤羽	27日(木)	
	滝野川	21日(金)	
専門医相談(依存症等)(予)	王子	3日(月)	
	滝野川	28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。

北区医師会 医療電話相談			
3月の 電話相談	3日 婦人科	5日 精神科	7日 眼科
	10日 内科	12日 整形外科	14日 耳鼻咽喉科
	17日 外科	19日 内科	21日 小児科
	24日 内科	26日 皮膚科	28日 内科
[時間] 午後1時20分~2時50分 ☎(5390)3131			

東京北区マイベジプロジェクト

おすすめの野菜レシピ動画を作成しました!

「毎食、自分らしく、野菜をプラス!」をテーマに区民の皆さんの野菜摂取を応援する「東京マイベジプロジェクト」より、味の素(株)のラブベジ®と連携して作成した第5弾レシピブックの中から、レシピ動画を作成しました。ぜひお試しください。

①カラフルママー豆腐

②スティック焼き野菜

③菜園風リゾット

問 健康政策課健康増進係 ☎(3908)9068

働いてみたい・ボランティアをしたい・新しいことに挑戦したい方——

\\ きらりあ北に相談してみませんか //

①きらりあ説明会
日 2月27日(木) 午後1時30分～2時30分 定 15名(申込順)
申 2月20日(木)からEメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込

②おしごと応援フェア(仕事体験・個別相談・面接会)
日 3月7日(金) 午後2時～4時30分
申 Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込
※空き枠がある場合は当日参加可

③ワークショップミーティング(趣味を仕事にしよう)
日 3月11日(火) 午前10時～正午 定 10名(申込順)
申 2月25日(火)からEメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込

④初めての人のZoom講座
日 (1)3月18日(火) (2)4月15日(火) いずれも午後2時～3時 ※(1)(2)同一内容
定 各5名(抽選) 申 2月25日(火)から3月8日(土)までに、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込
=以下、①～④共通=
対 ①～③区内在住、在勤の方
④同センター利用カードをお持ちの方、区内在住、在勤の60歳以上の方
※抽選結果は3月10日(月)午前10時からホームページに掲載
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
E kitaku-ikigai@foryou.or.jp

就労相談

詳しくはこちら

仲間とともに、楽しく元気にフレイル予防!フレイル予防のはじめの一步!

「通いの場立上げ教室」参加者大募集

運動指導員や看護師などの専門スタッフによる健康長寿のコツのお話、運動習慣を身につけられるよう、体力測定や効果的な運動を行うほか、終了後も教室の仲間と運動を続けられるよう支援します。フレイル予防のはじめの一步、踏み出してみませんか。

対 区内在住のおおむね65歳以上でフレイル予防に興味がある方。運動プログラムのため運動制限のある方は参加をお断りする場合があります。
※日程など詳しくは北区ホームページをご覧ください。

定 各会場15～20名程度(抽選)
費 ①「通いの場立上げ教室(体験編)」・②「通いの場立上げ教室(マシンお試し編)」…1,200円(1回でも参加した方は利用料をご負担いただきます)
申 申請書を持参、郵送または右記コードで、4月15日(火)(必着)まで
※結果は4月23日(水)頃に通知予定
問 先 長寿支援課(区役所第一庁舎1階14番) ☎(3908)9017、ぶらっとほーむ(桐ヶ丘・滝野川東)または各高齢者あんしんセンター
※郵送の場合は、〒114-8508(住所不要)長寿支援課

詳しくはこちら

申込はこちら

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。**【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。
定 各10名(申込順) 日 場 下表のとおり 用 期間内に電話申込

日程	内容	会場	申込期間
3月5日(水)・6日(木)	初級コース 中級コース	堀船ふれあい館ホールA8 (堀船3-7-12)	2月21日(金)～3月4日(火)
3月10日(月)・11日(火)	初級コース 中級コース	西が丘ふれあい館第一ホール (西が丘1-47-15)	2月25日(火)～3月7日(金)

【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。

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。

トップアスリートのまち・北区

トップアスリート直伝バレーボール教室

バルセロナ五輪出場の大竹秀之氏が教えるバレーボール教室を開催します。

対 区内在住、在勤、在学の方(小学1年生以上、大人可、初心者可)
日 3月15日(土) 午前10時～正午(9時30分受付開始)
場 赤羽体育館メインアリーナ(志茂3-46-16)
師 バルセロナ五輪出場 大竹秀之氏ほか
定 70名(抽選)
申 2月27日(木)までに、右記コードで申込

過去の様子

北区フェンシング教室参加者募集!!

対 区内在住、在学の小学3年生～中学3年生 ※見学・体験可
日 毎週月曜 午後6時～8時 ※祝日のほか休みの日あり
場 滝野川西ふれあい館8階多目的ホール(滝野川16-21-5)
【月額】2,000円 師 東京都フェンシング協会所属のコーチ

詳しくはこちら

「第6回みんなの卓球大会」参加者募集

主催 (一社)障がい者卓球選手支援協会 共催 北区
日 3月22日(土) 開会式午前9時50分から(9時受付開始)
場 赤羽体育館メインアリーナ(志茂3-46-16)
内 障害の有無に関わらず参加ができる卓球大会です。

【種目】①男女シングルス ②特別種目車いす卓球 ※レベル別に試合を行う大会のため、ホームページ掲載の大会要項にある「競技種目」を確認して申し込みください。
定 300名(申込順) 費 ①1,000円 ※当日受付で支払い(現金のみ) ②無料
申 申込用紙(ホームページからダウンロードできます)を郵送、ファクスまたはEメール(ホームページに記載の必要事項を記入)で、3月10日(月)(必着)まで
=以下、共通=
問 先 〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課トップアスリートのまち推進係
☎(5390)1136 FAX(5390)1137
E spo-topa@city.kita.lg.jp

— 建物もあなたと同じ健康診断! —

建築物防災週間 3月1日(日)～7日(金)

①建物の定期調査・検査
建築基準法では、多数の人が利用する建物の安全性や適法性を確保するため、定期報告制度を定めています。これは、建物の所有者(または管理者)に対し、建築士などの専門の技術者に現況調査を依頼し、その結果を報告するよう義務付けたものです。

区では、建築物防災週間の期間中、多数の人が利用する建物に区職員が訪問して、維持管理の状態を点検・調査する取組を行っています。お伺いする建物には事前にご連絡します。ご協力をお願いします。

②ブロック塀等の安全点検・安全対策を
チェックリストを使用して、自宅のブロック塀の危険度を確認しましょう。危険なブロック塀が不安な場合は、専門家に相談しましょう。

区では以下の事業を行っています

③ブロック塀等安全対策支援事業 ④木造民間住宅耐震化促進事業
⑤緊急輸送道路沿道建築物耐震化促進事業 ⑥マンション耐震化支援事業
⑦がけ・擁壁の安全対策支援事業 ⑧土砂災害対策支援事業
※ご利用には一定の要件があり、事前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

問 先 ①【区について】建築課設備審査担当(区役所第一庁舎7階5番)
☎(3908)9184
②～⑧について 建築課構造・耐震化促進係(区役所第一庁舎7階4番)
☎(3908)9176・1240

チェックリストはこちら

各事業の紹介はこちら

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?

通いの場立上げ教室説明会同時開催 体験図付き手ぬぐいプレゼント!

対 区内在住の60歳以上で、医師から運動制限を受けていない、おひとりでは会場まで来ることができる方 日 場 定 問 先 下表のとおり

内 フレイルチェック(簡単な体力測定、フレイルチェック表の記入)、結果説明、フレイルと通いの場立上げ教室の説明・申込受付を行います。

【持ち物】運動に適した服と靴、タオル、飲み物、筆記用具、マスク
申 2月21日(金)午前9時から下記コードまたは電話受付(申込順)

通いの場立上げ教室説明・体験会日程表

日時	会場	定員	申込・問い合わせ先
3月6日(木) 午前10時～11時30分 (9時30分から受付開始)	北とびあ13階飛鳥ホール	50名	長寿支援課 ☎(3908)9017
3月7日(金) 午後2時～3時30分 (1時30分から受付開始)	飛鳥鳴山苑リハビリデイあすか 4階(西ヶ原4-51-1)	20名	ぶらっとほーむ滝野川東 ☎(5974)2540
3月10日(月) 午後2時～3時30分 (1時30分から受付開始)	ジェクスー赤羽 (赤羽南2-9-47)	15名	長寿支援課 ☎(3908)9017
3月12日(水) 午後1時30分～3時 (1時から受付開始)	セントラルウェルネスクラブ24東十条 第1スタジオ(東十条1-24-5)	15名	長寿支援課 ☎(3908)9017
3月13日(木) 午後2時～3時30分 (1時30分から受付開始)	赤羽会館4階大ホール	30名	ぶらっとほーむ桐ヶ丘 ☎(3908)1277
3月14日(金) 午前10時～11時30分 (9時30分から受付開始)	豊島ふれあい館第一ホールA・B (北区豊島3-27-22)	30名	長寿支援課 ☎(3908)9017

申込はこちら



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名
1通

お知らせ

◆第12回東京都北区景観づくり審議会

日 3月26日(水) 午前10時から(9時40分
受付開始予定)
場 第一委員会(区役所第一庁舎4階)
内 景観届出等の状況について
定 20名(先着順)
申 傍聴希望の方は、当日、直接
会場へ
問 都市計画課
☎(3908)9152



詳しくはこちら

◆夕焼けチャイムの放送時刻が変わります

3月から午後6時に放送します。引き続き区
民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。
問 生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323

◆ワンストップ納付相談 税・保険料の 臨時的納付相談窓口を開設します

平日に納付相談ができない方のために、
臨時的相談窓口を開設します。納付方法など
のご相談も随時お受けしています。電話による
相談も可能です。
※納付が困難な事情がわかる資料などをご
用意ください。
対 特別区民税・都民税・森林環境税、軽自動車
税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険
料、介護保険料の納付が困難な方
日 3月9日(日) 午前9時～午後4時
場 区役所第一庁舎2階
問 地域振興課区民施設係
☎(3908)1129
【国民健康保険料】国保年金課国保保険料係
☎(3908)1135
【後期高齢者医療保険料】国保年金課高齢医
療係 ☎(3908)9069
【介護保険料】介護保険課介護保険料係
☎(3908)1285

◆原付バイクなどの廃車手続きは お早めに

4月1日(火)は、軽自動車税(種別割)の賦
課期日です。他人に譲った、盗難に遭ったな
どで、現在車両を所有していない方は、3月
31日(月)までに廃車手続きをしてください。
手続きをしない場合は、車両所有と見なさ
れ、令和7年度の軽自動車税(種別割)を納め
ていただくことになりますので、ご注意ください。
詳しい手続き方法についてはお問い合わせ
ください。
問 【北区のナンバーがついている原動機付
自転車(125ccまでの二輪車)・小型特殊自
動車など】税務課税務係
☎(3908)1114
【軽二輪車・二輪の小型自動車(125ccを超
える二輪車)】練馬自動車検査登録事務所
☎050(5540)2032
【軽三輪・軽四輪以上の軽自動車】
軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所
☎050(3816)3101

◆令和6年度北区エネルギー・食料品等価格 高騰支援給付金(追加支給)の申請期限は 3月14日(金)(当日消印有効)です

令和6年度住民税が非課税または均等割の
み課税世帯に対する給付金(3万円)の申請が
お済みでない世帯に対し、2月
中旬に再度申請書類を郵送しま
したので、お早めに郵送または
オンラインで申請してください。
【申請期限】3月14日(金)(当日
消印有効)
問 北区エネルギー・食料品等価格高騰支援
給付金コールセンター
☎0120(747)011
受付時間:午前9時～午後6時
(土・日曜、祝日を除く)



対象世帯等
詳しくはこちら

◆甘楽ふるさと館の宿泊料金が変わります

甘楽ふるさと館(群馬県甘楽郡甘楽町大
字小幡2014番地1)は、食材費や燃料費等
の高騰により、4月1日宿泊分から料金を値
上げします。
※詳しくは北区ホームページをご覧ください
問 地域振興課区民施設係
☎(5390)0095

◆テレワーク・学習スポット開設

対 テレワークや学習等の場所をお探しの方
日 午前9時～午後4時
場 ①十条ふれあい館本館4階第6和室(中
十条1-2-18) ②堀船ふれあい館2階第2
集会室(堀船3-7-12)
入口でアンケート回答後に利用
できます(電源・Wi-Fiあり)。
定 ①10名 ②8名
問 地域振興課区民施設係
☎(5390)0095



詳しくはこちら

休 館

●赤羽文化センター
日 ①3月10日(月) ②18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
●北区ふるさと農家体験館
日 3月14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。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 3月20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

募 集

◆「特別養護老人ホーム入所調整委 員会」の区民委員を募集します

【応募資格】介護保険第1号・第2号被保険者
で、令和9年3月までに6回程度開催する入所
調整委員会に参加できる方 ※第1回は5月
中旬予定 【謝礼】区の基準に準ずる

定 第1号・第2号から各1名
申 【介護保険制度と特別養護老人ホーム】に
ついての作文(A4判用紙に800字以内)と別
紙に郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・
電話番号を記入し、郵送で3月19日(水)(必
着)まで ※応募書類は返却しません。結果
は4月下旬頃、応募者全員にお知らせします。
問 先 ☎114-8508(住所不要)高齢福祉課
高齢相談係特設担当
☎(3908)9083

◆彫刻(彫塑)教室 前期初級受講生募集

対 区内在住、在勤、在学の彫刻家を目指して
いる方 日 4月13日(日)～8月31日(日)
原則毎週日曜 計20回 午後1時30分～4時
30分 ※木曜ではありません。
場 (仮称)彫刻アトリエ館(西ヶ原1-16-7)
師 日展会員 清家 悟氏 定 若干名(抽選)
費 8,500円(材料費、制作台を含む)
※ 往復はがき(記入例参
照)または右記コードで、3月7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)
☎(6338)5711
(午前9時～午後5時(月曜休館))



申込はこちら

◆区指定自転車置き場追加募集

対 ①住居または通勤、通学先が駅からおおむ
ね800m以上離れている方 ②65歳以上の方
③身体に歩行困難を伴う障害のある方
【登録手数料】区内在住の方…4,110円、
区外在住の方…8,220円
※詳しくは3月7日(金)掲載の
北区ホームページをご覧ください。
問 先 土木管理課自転車対策係
☎(3908)9218



申込はこちら
(3月7日公開予定)

講座・催し

◆赤羽文化センター区民講座

①東欧のEasterのお話とハンガリーの伝統
料理パプリカチキン作り
日 3月17日(月) 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、3月5日(水)
(必着)まで
②日本・中国・韓国のお茶とお菓子で国際交流
日 3月21日(金) 午前10時～正午
【協力】にほんご教室赤羽・茶道裏千家 清風会
定 15名(抽選) 費 800円程度
(教材費) 申 右記コード、はが
き(記入例参照)、電話または直接
窓口で、3月6日(木)(必着)まで
=以下、①②共通=
対 区内在住、在勤、在学の方
問 場 先 ☎115-0055 赤羽西1-6-1-301
赤羽文化センター ☎(3906)3911



申込はこちら

◆中央公園文化センター区民講座 「『十人十色』違いを認め合おう! ～『多文化共生』にむけてできる こととは?～」

対 区内在住、在勤、在学の方 日 3月22日
(土) 午後2時～4時 師 文教大学文学部
教授 山川智子氏 定 20名(抽選)
申 3月13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 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

◆赤羽文化ひろば3月のプログラム

①水彩画展示
日 3月12日(水)～16日(日) 午前10時～
午後5時(最終日4時まで)
【参加団体】ゆうあいの会 ※混雑状況によ
り入場を制限する場合があります。
②あかばねフラダンスフェスタ
日 3月23日(日) 午後1時～3時30分
(0時30分開場)
内 フラダンスサークルの皆さんによる合同
発表会です。ウクレレの生演奏とフラダン
スショーをお楽しみください。
定 100名(先着順)
=以下、①②共通=
申 当日、直接会場へ
問 場 先 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-
301) ☎(3906)3911

◆男女共同参画防災講座 「避難所運営ゲーム(HUG)地震編 ～あなたなら、どう考える?～」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月23日(日) 午後2時～4時
内 臨機応変な災害対応を模擬体験します。
師 北区NPO・ボランティアぶらざ職員
定 30名(申込順)
申 2月26日(水)午前9時から下記コード、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、3月5日(水)までに、ご連絡
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)(北とびあ5階)
☎(3913)0161



詳しくはこちら



申込はこちら

◆地域の担い手育成講座 「～ヒト・モノ・マチをつなげる～地域 資源で町会・自治会活性化作戦会議」

対 区内在住、在勤で、町会・自治会活動の活
性化に興味のある方
日 3月17日(月) 午後6時30分～8時
場 北とびあ15階ベガスホール
内 身近な地域資源について考えるワーク
ショップのほか、町会・自治会活動における、地
域資源の活かし方や連携事例を紹介します。
師 立正大学地域連携コーディネーター
生越康治氏
定 50名(申込順)
申 3月5日(水)までに、右記コ
ードで申込
問 先 地域振興課地域振興係
☎(5390)0092



申込はこちら

◆群馬県甘楽町 森林セラピー

日 3月23日(日) 午前9時30分
甘楽町役場集合
(群馬県甘楽郡甘楽町大字小幡161-1)
※上信電鉄上州福島駅まで送迎あり
場 八幡山コース(甘楽町大字小幡地内)
定 10名(申込順)
費 4,000円(セラピー体験(森
林内ウォーキング、ヨガ)、セ
ラー弁当、甘楽ふるさと館入浴
料、保険料)
申 3月14日(金)までに電話申込
問 先 甘楽町産業課森林係
☎0274(64)8319



詳しくはこちら

◆北区飛鳥山博物館講座

●「文化の滝野川」で知る北区の近代史

日 3月15日(土) 午後1時
30分～3時 場 同館講堂

定 60名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)
または右記コードで、3月1日 申込はこちら
(土)(必着)まで

●中世の土地支配を歩いて考えるPart2

日 3月20日(祝) 午前10時30分～午後4時
(予定)

場 [午前・講義] 同館講堂

[午後・見学] 埼玉県戸田市立郷土博物館ほか

定 25名(抽選)

費 100円(資料代)

申 往復はがき(記入例参照)

または右記コードで、3月6日
(木)(必着)まで

●考古学講座 遺跡へ行こう!

—常陸の古墳と国分寺を訪ねる—

日 場 [事前講義] 3月22日(土) 午後2時
～4時…同館講堂

[現地見学] 23日(日) 午前10時～午後4時
(予定)…舟塚山古墳・常陸国分寺跡など

定 25名(抽選)

費 100円(資料代)

申 往復はがき(記入例参照)

または右記コードで、3月4日
(火)(必着)まで

=以下、共通=

師 同館学芸員 ※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

◆自宅を空き家にしたための
「終活相談会」

後援 北区

対 区内に空き家を所有している方、今後空
き家を所有する可能性がある方

日 3月7日(金) 午前10時～午後5時

場 北とびあ8階801会議室

師 宅地建物取引士 吉羽健太氏、弁護士

十時希代子氏ほか

定 7組(申込順)

申 Eメール(記入例参照)または電話申込

問 先 ミライエ㈱ ☎(6773)9058

HP <https://miraie-tokyo.jp>

office@miraie-tokyo.jp

スポーツ

◆赤羽体育館「第I期スポーツ教室」

対 フットサル教室…4歳～小学6年生

バレーボール教室…小学1年生～高校3年生、
18歳以上の女性

その他の教室…16歳以上の方

※クラスにより対象年齢が異なります。

内 ヨガ・ピラティス・エアロ・ダンス系・バレー
ボール・フットサルなど約15種類の教室があり
ます。 ※費用など詳しくはホームページ
をご覧ください。 申 往復はがき(記入例参
照。1通1教室)またはホームページで、3月
10日(月)(当日消印有効)まで
※定員に空きがある場合当日
参加可。最少催行人数に達し
ない場合は中止となる可能性
あり

問 場 先 〒115-0042 志茂3-46-16

赤羽体育館 ☎(3901)3140

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 3月15日(土)、4月19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 3月22日(土)、4月26日(土)

午前11時～午後0時30分

=以下、①②共通=

場 パノラマプールの十条台周辺の屋外

※雨天中止 師 フクシ・エンタープライズ

定 15名程度(抽選)

費 ①各500円(初回ボール代無料)

②各800円 ※別途ボール代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 詳しくはこちら

1-5-6 パノラマプールの十条台管理事務所

☎(5993)8337

HP <https://jyujyodai-pool.jp>

子どもの幸せNo.1

基礎講演会

こどもカフェ「こどもの居場所」～
について考えよう!

日 3月8日(土) 午後2時～4時

場 北とびあ7階701会議室

師 認定NPO法人コミュニティケア街ねっと
代表 飯島晃子氏

定 30名(申込順)

申 ファクス、Eメール(記入例参照。所属団体
がある場合は団体名も記入)または電話申込

問 先 北区NPO・ボランティアぶらざ

☎(5390)1771

FAX(5390)1778

HP <https://kitaku-vplaza.tokyo.jp/>

plaza@kitaku-vplaza.tokyo.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
3月4日(火)・ 18日(火) 午前10時から	滝野川健康支援 センター1階 (西ヶ原1-19-12)	滝野川健康支援 センター ☎(3915)0184
3月6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
3月19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

おいでよ!ワクワク体験ひろばへ
滝野川文化センター子どもひろば

対 小・中学生 ※一部、幼児も参加可能な
プログラムもあります。

日 3月9日(日) 午前10時～午後3時

※午前からの開催プログラム
や材料が終わり次第終了する
プログラムもあります。

申 当日、直接会場へ

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

プレーパークで外遊び!
もう春だよ!

桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7)

日 3月2日(日) 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 3月3日(月)・10日(月)・16日(日)・17日
(月)・24日(月) 午前10時30分～午後5時

中央公園(十条台1-2-1)

※中央公園文化センター裏

日 3月28日(金)～31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、荒天候は中止ま
たは順延

問 北区で子どもの遊ぶ場を
つくる会

☎090(1767)9094

詳しくはこちら

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

子ども未来課子ども未来係

☎(3908)9097

ぱくぱく子どもごはん講習会

対 区内在住で令和6年1月～6月生まれのお
子さんの保護者(第1子・初めての方優先。保
育なし)

日 3月25日(火)

①午前10時30分～11時30分

②午後2時～3時

定 各10名(申込順)

申 2月27日(木)午前9時から電話申込

問 場 先 王子健康支援センター

(東十条2-7-3) ☎(3919)7588

桐ヶ丘体育館
第4期キッズスポーツ教室無料体験

対 キッズ体操・キッズフットサル…4歳～小学
2年生 小学生空手・キッズミライク…小学
1年生～6年生

キッズテニス…4歳～小学6年生

日 3月1日(土)～19日(水)

※教室により開催日時が異なります。

申 電話申込

問 場 先 桐ヶ丘体育館

(赤羽台3-17-57)

☎(3908)2316

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

わくわく土曜 スポーツクラブ
スペシャルデー

対 小学生 日 3月8日(土)・15日(土) ※時間内なら何種目でも参加可

(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 [持ち物] タオル、飲み物

※水泳は水着・水泳帽・水泳ゴーグル、その他の種目

は体育館用運動靴。卓球・バドミントンのラケット、

竹刀をお持ちの方は持参してください。

問 スポーツ推進課スポーツ支援係 ☎(5390)1135



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。
3月中に行われるおはなし会の日程など、詳しくは下記コードまたは図書館ホームページ
をご覧ください。お問い合わせください。

問 各図書館

北区体育協会
スポーツ教室

対 日 場 内 師 定 費 下表のとおり

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、3月1日(土)(必着)まで

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-taikyo.jp/>

教室名	対象	日程	時間	場所	講師	定員(抽選)	費用
キッズスイミング	区内在住の4歳・5歳 (4月1日現在)	4月6日～5月4日 毎週日曜 計5回	午前9時10分～10時	パノラマプールの十条台 (中十条1-5-6)	水泳連盟指導員	40名	4,200円
ボクサ&キック女性	18歳～70歳	4月4日～6月27日(5月2日・9日を除く) 毎週金曜 計11回	I部:午後6時30分～7時30分 II部:午後7時40分～8時40分	滝野川体育館 プレイルーム	上屋敷昌子氏	各30名	各1万,100円
身体メンテナンス& 体幹トレーニング	18歳～75歳	4月10日～6月5日(5月1日を除く) 毎週木曜 計8回	I部:午後6時40分～7時40分 II部:午後8時～9時	北とびあ地下1階 多目的ルーム	永井美和子氏	各25名	各7,400円
初心・初級者テニス	18歳～75歳 (学生を除く)	4月2日～5月21日(4月30日を除く) (予備日:5月28日・6月4日・11日) 毎週水曜 計7回	午後6時30分～8時30分	滝野川体育館テニスコート A・8面	テニス連盟指導員	30名	6,500円



子どもの幸せNo.1

赤羽会館カルチャー企画 「産後ママの骨盤セルフケア」

対 令和6年12月1日～2月10日生まれの
赤ちゃんママ 日 4月10日・24日・5月8日・
22日・6月5日・26日 各木曜 全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名(申込順)
費 1万2,000円(全6回)
申 往復はがき(記入例参照)
または右記コードで、3月20日
(祝)(当日消印有効)まで 申込はこちら
問 場先 〒115-0044 赤羽南1-13-1
赤羽会館カルチャー企画
☎(3901)8121 村田

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歳程度のお子さんと保護者
③3歳～4歳程度のお子さんと保護者
④5歳～6歳程度のお子さんと保護者
日 3月2日(日) ①午前10時30分～11時
②11時30分～正午 ③午後1時30分～2時
④2時30分～3時 場 中央図書館3階ホール
(十条台1-2-5) 申 当日、直接会場へ
問 よみかきせの会 たんぽぽ 川瀬
☎(3824)0749

つる医療・福祉No.1

口腔講座

対 区内在住の65歳以上の方
日 場 問 先 下表のとおり

日時	場所	申込・問い合わせ先
3月11日(火) 午前10時～11時30分	赤羽会館3階 第2集会室	ぶらっとほーむ 桐ヶ丘 ☎(3908)1277
3月14日(金) 午前10時～11時30分	北とびあ7階 701会議室	ぶらっとほーむ 海野川東 ☎(5974)2540

=以下、共通=

内 歯科衛生士によるお口の健康について
師 東京都歯科衛生士会
定 30名(申込順)
申 2月25日(火)午前9時から電話申込

認知症サポーター養成講座

対 区内在住、在勤の方
日 3月21日(金) 午後2時～3時30分
(1時30分開場)
※当日を含め、欠席する場合は要連絡
場 田端ふれあい館第一ホール
(田端3-16-2)
内 認知症についての理解を深め認知症の方
への接し方を学ぶ
定 30名(申込順)
申 2月21日(金)午前10時から電話申込
問 先 滝野川はくちよう高齢者あんしんセン
ター ☎(3822)6080

介護予防で元気はつらつサロン 「あなたの健康と活力を維持するための 運動をためしてみませんか？」

対 桐ヶ丘・赤羽台全域、赤羽西5丁目、赤羽
北3丁目に在住の65歳以上で、医師から運
動制限を受けていない方
日 3月14日(金) 午前10時～11時30分
場 桐ヶ丘やまぶき荘(桐ヶ丘1-16-26)
師 つかさ内科リハビリテーション室長
丸野美氏
定 20名(申込順)
申 2月20日(木)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

志茂老人いこいの家3月のイベント

●志茂deつこう「さくらのリース」
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 3月13日(木)・14日(金) 午前10時～
午後2時30分 定 15名(先着順)
●ぬりえカレンダー
日 3月22日(土)・23日(日) 午前10時～
午後4時
=以下、共通=
問 先 志茂老人いこいの家
(志茂1-22-22元気ぶらざ内)
☎(3902)5608 詳しくはこちら

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 3月27日(木) 午前10時～11時30分
場 北とびあ8階802会議室
内 いきいきサポーター受入施設でのボラ
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 2月26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)
☎(5390)1771(月曜、祝日休館)

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 3月17日(月) 午前9時30分～午後4時
30分 場 滝野川会館303集会室
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。 ※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
ただく可能性があります。
[相談例] 二次元コードの読取方法、マップア
プリの使い方など
定 60名(申込順) 申 2月26日(水)から3月
14日(金)までに、電話申込
問 先 北区高齢者デジタルデバッド対策ス
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

事業説明・衛生講習会を開催します ～シニアふれあい食事会補助事業～

区内で活動する団体が自主的に会食事業
を行う際に補助金を交付します。
※新たにシニアふれあい食事会補助を受け
る場合、受講が必須です。
日 3月6日(木)
午後2時30分～4時30分
場 北とびあ7階第二研修室
申 3月3日(月)までに、右記
コードまたは電話申込 申込はこちら
問 先 長寿支援課 ☎(3908)9017

家族介護者教室 「道具を使ってリフレッシュ体操」

対 区内在住、在勤の方
日 3月4日(火) 午前10時～11時30分
場 浮間ふれあい館3階第3ホールA・B
(浮間2-10-2)
師 合同会社一歩理学療法士 川崎初美氏
定 20名(申込順)
申 2月20日(木)午前10時から電話申込
問 先 浮間高齢者あんしんセンター
☎(3558)3689

離乳食講習会(3月)～みんなで食育・楽しく食育～

対 区内在住で令和6年7月～11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
4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
12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(西ヶ原1-19-12)	16名	滝野川健康支援センター ☎(3915)0184
18日(火) 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。

(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)

4/6日 第36回 北とびあざくらホール きたくなるまち区民寄席

豪華絢爛、春の恒例寄席!
落語界で現役唯一の人間国宝にして
江戸落語の至宝 五街道雲助!
元力士の経歴を持つ個性派 三遊亭歌蔵、
絶妙な掛け合いが癖になる東京ボーイズ、
国民的人気番組でお馴染み
立川晴の輔も登場!
(発売中) 16歳以上
(全席指定)
1階席 3,800円 2階席 2,800円
25歳以下各席半額

5/10日 北とびあ15階ベガサール ほくとびあ亭1000円落語 ～次代を築く落語家の妙技 5月の回～

桂 鹿治 桃月庵こはく 三遊亭好二郎 三遊亭美よし
演出「死神」
(3/6(木)発売)
(全席自由)
1,000円

5/18日 北区民オーケストラ 北とびあざくらホール 第38回定期演奏会

ウィーンの神髄、珠玉のメロディをちりばめた「こもり」序曲、
シューベルトの代名詞ともいえる精緻な交響曲「未完成」、
そして名品ブラームス交響曲第3番。特に第3楽章の哀愁に満ちた
美しい旋律は一度聴けば忘れられません。お楽しみに!



高橋俊之(指揮)
北区民オーケストラ(管弦楽)
J.シュトラウス2世:「こもり」序曲
シューベルト:交響曲 口短調「未完成」
ブラームス:交響曲 第3番 へ長調
(2/18(火)発売) 16歳以上
(全席指定) [区民割引]
1,200円 → 1,000円

5/17日
障がいのある方を対象としたリハーサル公開
「呼吸器の音がしてしまふ」「声が出てしまふ」などの
理由で演奏会に行くことが難しい方のために、リハー
サルを公開します。
※事前申し込み制(抽選)
※詳細は決まり次第北区ニュースに掲載予定です。

3/1日 沖に フラメンコギターコンサート 北とびあざくらホール

ギター、バンド、踊りの贅沢な饗宴!
北とびあでしか見られない、圧巻のステージ!
沖 沢 仁
フラメンコギター
コンサート
1階席は残りわずか!
(全席指定) [区民割引]
S席 5,000円 → 4,500円
A席 4,500円 → 4,000円
詳しい内容を見る

チケットのお求め 発売初日は10:00～
ほくデク(ほくとび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
※アドレスを住所指定の方のみ
北とびあ1階チケット売場
窓口のみ10:00～20:00
※臨時休日は10:00～18:00
※年末年始・全館休日は休業
※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。
北とびあ1階チケット売場
窓口のみ10:00～20:00
※臨時休日は10:00～18:00
※年末年始・全館休日は休業
※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。

多重債務110番

日 3月3日(月)・4日(火) 午前9時30分～午後4時
内 借金整理の方法を説明し、専門家への相談につなげます。特別相談日以外も受け付けます。
借金に関する書類をご用意ください。

問 消費生活センター ☎(5390)1142

最新の北区ニュースは「広報プラス」・「北区公式LINE」からもご覧いただけます。



広報プラス



北区公式LINE