

# 北区ニュース

主な内容	
●新しい副区長が就任しました…	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

ごみゼロ

問リサイクル清掃課 ☎(3908)8538

## 「ゼロ・ウェイスト～Zero Waste～」 のまちづくり

スリーアール

# 3R

### なぜごみを減らさなきゃいけないの？

- ①地球の環境を守るため
- ②清掃工場や埋立処分場を長く使い続けるため
- ③ごみ処理に関するお金を減らすため

### ごみを減らすために一人ひとりが3Rを意識して行動することが大切です。

### Reduce リデュース

Reduceとは、「ごみを作らない」

日常生活の中でちょっとした意識をするだけでごみは減らせます。

ごみになるようなものは買わない。買い物に行くときはエコバッグを持っていく。ものを最後まで大切に使う。

こういったことを実践すればごみは減っていきます。

3Rの中でリデュースが一番大切です。まずはごみを作らないことを意識して生活してみましょう。



エコバッグ

### Reuse リユース

Reuseとは、「くり返し使う」

北区では、古着・古布の拠点回収を行っています。お家に着なくなった洋服などがあればぜひ持っていきましょう。



区民まつりフリーマーケット



区HP (古布回収)

### Recycle リサイクル

Recycleとは、「資源として再利用する」

例えば、リチウムイオン電池は正しく分別すると資源になる一方で、可燃ごみに混ぜて出すと資源にならないだけではなく清掃車や処理施設などの火災事故につながります。適正な分別を行って、資源として活用しましょう。



区HP (リチウムイオン電池)



ペットボトル選別



清掃車火災事故

かなこらむ  
～今月の一文字～  
No. 22

今月は

# 循

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。

～みんなで力を合わせゴミ削減！「ゼロウェイスト」北区へ～

未来の世代へ美しいまちを繋ぐため、みんなで資源循環や3Rなど、できることから行動、実践していきませんか？持続可能な社会の実現に向け、皆様の「こんな取り組みがんばっています！」のお声お待ちしております！

新年度が始まり、進学や就職、異動など、新たな環境での生活になった方も多いと思います。人や情報、優しい気持ちなど、良い循環が生まれ、皆様が心も身体も元気に活躍されることを願っています！



区長室はこちら

東京都北区長 **やまだ 加奈子**





- はがき等の記入例**
- ①講座・催し名
  - ②郵便番号・住所  
(在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年を記入)
  - ③氏名(ふりがな)
  - ④年齢
  - ⑤電話番号(FAX番号)
  - ⑥その他必要事項
- ◆往復はがきは、返信面に住所・氏名を記入  
◆申込は原則1人1通

**新しい副区長が就任しました**

3月25日の区議会で、小林 孝副区長の選任が同意され、4月1日に就任しました。

●小林 孝の主な経歴  
昭和57年生まれ。国土交通省採用、都市局都市計画課企画専門官を経て、令和7年4月から副区長。

**お知らせ**

**◆東十条駅周辺まちづくりガイドラインを策定しました**

東十条駅周辺のまちづくりにおいては、北区都市計画マスタープラン2020を具現化し、より実効性の高いものとするため、東十条駅周辺における地域が目指すまちの将来像やまちづくりの基本方針等を定めることを目的として、東十条駅周辺まちづくりガイドラインを策定しました。

**【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、図書館及び区HP

**問** 拠点まちづくり担当課  
☎(3908)7186

**◆北区産業活性化ビジョン検討委員会**

- ①第2回北区産業活性化ビジョン検討委員会  
日 4月14日(月) 午後6時から  
場 北とびあ16階1601会議室
- ②第3回北区産業活性化ビジョン検討委員会  
日 4月18日(金) 午後6時から  
場 北とびあ14階スカイホール
- =以下、①②共通=  
内(仮称)北区産業活性化ビジョン2026の策定について  
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ  
問 産業振興課産業振興係  
☎(5390)1234

**◆4月は「若年層の性暴力被害予防月間」です**

AV出演被害、JKビジネス、レイプドラッグの問題、酔酩状態に乗じた性的行為の問題、SNS利用に起因する性被害、セクシュアル・ハラスメント、痴漢などの若年層を狙ったさまざまな性犯罪・性暴力は重大な人権侵害であり、決して許されません。

国は4月を「若年層の性暴力被害予防月間」として啓発を行い、相談窓口の周知を図っています。不安を感じた際は、ひとりで悩まずに、すぐに相談をしましょう。

**問** 多様性社会推進課  
☎(3913)0161

**◆「表示登記の日」無料相談会**

後援 北区

日 4月25日(金) 午後1時～4時  
場 区役所第一庁舎1階ロビー

内 土地・建物の調査・測量、境界問題及び不動産の表示登記の相談

申 当日、直接会場へ  
問 東京土地家屋調査士会 北・荒川支部 塚田 ☎(5963)6837

**◆司法書士による無料相談会**

後援 北区

日 4月30日(水) 午後6時～9時  
場 北とびあ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人も参加します。

申 4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

**◆不動産無料相談会(空き家等)**

後援 北区

日 4月25日(金) 午後1時～5時  
場 北とびあ8階805会議室

内 空き家問題、相続・贈与、不動産全般に関する問題に司法書士、税理士等が対応します。

定 10組(申込順)  
申 4月24日(木)までに、電話申込  
問 先 NPO法人日本地主家主協会 ☎(3320)6281

**募集**

**◆協働地域づくり推進事業選定委員会委員の募集**

対 区内在住、在勤の20歳以上の方  
内 区長の諮問に応じ、年10回程度、協働地域づくり推進事業の選定及び評価を行います。

**【任期】** 7月～令和9年7月(2年間)  
**【募集人数】** 2人 **【報償費】** 区の審議会等の基準に準じて支払います。

**【選考方法】** 提出書類を審査のうえ選考  
※結果は、6月中旬頃に応募者全員にお知らせします。

申 任意の用紙(区HPにひな形あり)に住所・氏名・年齢・電話、経歴(主に、NPO・ボランティアに関する活動歴)と、「協働による地域づくり」についての考えを400字以内で記入し、郵送またはEメールで、5月9日(金)(必着)まで  
問 先 〒114-8503(住所不要)地域振興課 地域振興係北区協働地域づくり推進事業選定委員会公募委員選考担当 ☎(5390)0093  
EM chiihishinko-ka@city.kita.lg.jp

**◆北区青少年海外交流団参加者の募集**

対 区内在住で平成19年4月2日～22年4月1日生まれの方(ほか諸条件あり)  
日 8月15日(金)～24日(日)

内 米国ウォルナットクリーク市でホームステイをしながら、市内の高校に登校し、現地の青少年との交流や友好を深めます。

定 20人(選考) 費 36万円程度 ※旅行保険やパスポート取得費などは各自負担  
申 応募書類(区HPからダウンロードできます。総務課総務係(区役所第一庁舎3階4番)にもあります)に記入し、Eメール、郵送または直接持参で、4月30日(水)(必着)まで  
※詳しくは区HPをご覧ください。

問 先 〒114-8508(住所不要)総務課総務係 ☎(3908)9308  
EM kokusai-ka@city.kita.lg.jp

**◆子どもひろばボランティア募集!**  
プログラム企画・運営ボランティア・会場運営サポートボランティア(中央公園文化センター)

対 経験や知識・技術を生かしたプログラムの企画・運営をしていただける団体・個人、会場全体運営にお手伝いいただける方  
日 7月6日(日) 午前10時～午後3時

申 要項を確認のうえ、右記コードまたは所定の申込書に必要事項を記入し、郵送、ファクスまたは直接持参で、5月16日(金)(必着)まで 申込フォーム

問 場 先 〒114-0033 中央公園文化センター(十条台1-2-1)(月曜、祝日休館)  
☎(3907)5661  
FAX(3907)5666

**◆障害者福祉センター高次脳機能障害訓練利用者(7月)募集**

対 区内在住の40歳～64歳で、高次脳機能障害と診断され、医療終了後も継続してリハビリテーションが必要な方(発症後おおむね6カ月以上経過し、医療機関のリハビリテーションを受けていない方)または軽度の若年性認知症と診断された方  
日 7月2日(水)から開始  
※水・木曜で実施(利用者の希望等に応じて曜日は決定)

内 高次脳機能障害訓練  
申 事前見学(予約制)をして、5月9日(金)までに、直接窓口で 区HP  
問 場 先 障害者福祉センター事業係機能訓練室(中十条1-2-18)  
☎(3905)7121  
(月～金曜 午前9時～午後5時)

**◆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ます。

●富士見橋エコー広場館  
日 4月20日(日)・27日(日) いずれも午前10時～正午 ※雨天中止  
**【出店数】** 20店(抽選)  
**【出店スペース】** 1.8m×1.8m

申 開催日の7日前までに電話申込  
問 場 先 富士見橋エコー広場館(田端5-16-1)  
☎(3824)3196  
(水曜、祝日を除く 午前10時～午後4時)

●赤羽公園(赤羽南1-14-17)

後援 北区

日 5月25日(日) 午前10時～午後3時  
※雨天中止  
**【出店数】** 50店(抽選)  
**【出店料】** 1,000円(2m×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、5月15日(木)(必着)まで  
問 先 〒205-0014 羽村市羽東3-1-17 リサイクル運動友の会 ☎090(3222)5060

**講座・催し**

**◆赤羽文化センター講座**

①区民協働講座  
「日本語で古典オペラアリアを歌いましょう(女声コーラス)」  
対 区内在住、在勤、在学の女性  
日 5月27日(火)、6月3日(火) 計2回

午後1時30分～3時30分  
内 古典オペラのアリアを日本語訳の歌詞で歌い、女声合唱を楽しみましょう。  
師 指揮者 角 岳史氏  
【協力】クール・ラ・メール  
費 200円  
申 はがき(記入例参照)、電話または直接窓口で、5月9日(金)(必着)まで

**②区民講座**  
「働く人のための扶養と税金の基礎知識～103万・106万・130万の壁～」

対 区内在住、在勤、在学の方  
日 5月31日(土) 午前10時～正午  
内 年収によって変わる扶養や税金の制度の基本知識を学びます。

師 東京都金融広報委員会 金融広報アドバイザー 音川敏枝氏  
申 右記コード、はがき(記入例参照)または直接窓口で、5月13日(火)(必着)まで  
=以下、①②共通=  
定 20人(抽選)  
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講座**

①PC特別講座  
「お楽しみPCサロン」

対 PCの基本操作と文字入力ができる方  
日 5月15日(木) 午後2時～4時  
内 ミニセミナー「Wordでオリジナルしおり作成(画像・図形の挿入)」  
費 2,000円

②PC特別講座Ⅱ期  
「Excel～いまさら聞けない基本操作編～表作成から印刷」

日 5月17日(土)・24日(土) 計2回 午前10時～正午  
内 Excelシートの集計表や名簿(簡単な関数使用)の作成と印刷  
費 4,000円  
=以下、①②共通=  
師 加賀千秋氏  
定 12人(抽選)  
申 ①5月1日(木)、②7日(水)までに、上記コード、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

**◆樹木を知って手入れを楽に 初夏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、全回参加できる方  
日 ①5月24日(土) ②7月19日(土) 計2回 午前10時～午後0時30分  
内 樹木の特徴を学んで、自分で庭木の手入れをしてみましょう。屋内で樹木の基礎を学んだ後、エコベルデの庭園の庭木を使ってお手入れの実習を行います(北区環境リーダー養成講座スタンダードコース)。

師 NHK趣味の園芸講師 川原田邦彦氏  
定 25人(抽選)  
申 往復はがき、ファクス(記入例参照)または「エコベルデブログ」内の申込フォームで、5月13日(火)(必着)まで  
問 場 先 〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどり環境情報館(エコベルデ)(月・火曜休館)  
☎(3913)8340  
FAX(5902)3887  
HP https://ecoverde.exblog.jp

◆北区飛鳥山博物館講座

①江戸在勤の愉しみ: 単身赴任武士の日記を読む

日 4月27日(日) 午後1時30分～3時
内 幕末期に地方から江戸在勤となった武士の日記の中から城北・城東地域での記述を読み、江戸へ「単身赴任」してきた武士の生活を紹介します。



申込フォーム

②学芸員リレー講座 -「衣」にまつわる3つのお話-

日 第1回 原始・古代…5月17日
第2回 中世・近世…6月28日
第3回 近代…7月19日 各土曜 計3回
いずれも午後2時～3時30分
内 原始・古代から近代における衣服について、それぞれ3人の学芸員の視点で解説します。



申込フォーム

=以下、①②共通=

※電子申請は午後4時まで
師 同館学芸員 定 60人(抽選)
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

◆北区ファミリー・サポート・センター事業 サポート会員養成講座

北区ファミリー・サポート・センター事業は、サポート会員が子育て世帯の育児を支援する事業です。この養成講座を修了された方がサポート会員(有償ボランティア)として登録できます。



申込フォーム

対 20歳以上の方
日 5月27日(火)・28日(水) 計2回 午前10時～午後4時
場 赤羽会館
内 子どもの成長・心の発達・安全・遊び・子育て支援について
師 保育士・消防署職員・社会福祉士
定 20人(申込順) 申 5月20日(火)までに、上記コードまたは電話申込
問 場先 北区ファミリー・サポート・センター
☎ (3912) 1909

◆王子地域の趣味活動披露会 ～気軽に楽しく過ごしませんか～

日 4月22日(火) 午後2時～4時(入退場自由)
場 北とぴあ13階飛鳥ホール
内 王子地域のシニア趣味活動グループ等の紹介や発表。オカリナ演奏、ギターとハーモニカ、ライブヒストリー語り、トーンチャイム演奏、絵本読み聞かせ発表、みんなで「さくら体操」等を予定
申 当日、直接会場へ
問 王子光照苑高齢者あんしんセンター
☎ (3927) 8899

◆きらりあマルシェ(4月)

日 4月26日(土) 午前10時～午後3時
内 手作り小物や洋服、キッズ&大人アクセサリなどの販売・カフェ・健康測定(野菜摂取量の測定など)・採れたて野菜の直売・やさしいも販売を開催します。
沖縄民謡を三線で演奏します!
…午後1時30分～2時(1時開場)
申 当日、直接会場へ
問 場 いきがい活動センター きらりあ北HP
☎ (5390) 2220



申込フォーム

◆行って見よう北区の文化財 「近藤勇と新選組隊士供養塔」

日 4月20日(日) 午前11時～正午
場 寿徳寺境外墓地(滝野川7-8)
内 北区指定文化財の供養塔には、近藤勇・土方歳三のほか110名の隊士の名前が刻まれ、近藤勇の命日に近い日曜に供養祭(158回忌)が行われます。
申 当日、直接会場へ
問 北区飛鳥山博物館
☎ (3916) 1133

◆自然教室「スズメのプローチづくり」

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で全回参加できる方
日 5月18日(日)・25日(日) 計2回 午前9時30分～午後0時30分
内 木材を削って、身近な野鳥「スズメ」のプローチを作ります。
定 10人(抽選)
費 500円 ※道具は用意します。
申 往復はがき(記入例参照。電話は当日連絡のつく番号)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、5月8日(木)(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



自然ふれあい館ブログ

◆東洋大学公開講座 「自分史を書いてみよう」

後援 北区教育委員会
対 区内在住、在勤、在学の方
日 5月13日(火)・20日(火) 計2回 午後1時～2時30分
場 東洋大学赤羽台キャンパス(赤羽台1-7-11)
師 東洋大学元社会学部教授 文 貞眞氏
定 30人(抽選) 申 HPで申込
問 東洋大学社会貢献センター
☎ (3945) 7635
HP https://sites.google.com/toyo.jp/koza/

◆現代の寺子屋 楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団
日 4月19日(土) 午後2時～4時
場 王子小学校王子ホール
内 首都高速王子線における住民の環境対策の取組～平成時代における地域活動の事例として～
師 東京海洋大学客員教授 辻 雅司氏
定 40人(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 北区明るい社会づくりの会 佐藤
☎ (3905) 8056
HP https://www.kitaku-zatsugaku.jp/

スポーツ

◆桐ヶ丘体育館 柔道指導公開開催中 ～4月は参加費無料です～

日 毎週水・金曜(祝日を除く)
小学生…午後6時～7時
中学生以上の方…午後7時～9時
内 柔道の基礎を学ぶとともに礼儀作法を習得し、体力を高めることを目的とする教室です。きれいに投げられるように指導します。
※専用道具不要、服装自由
師 柔道8段 尻無清孝氏
申 当日、直接会場へ
問 場 桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)
☎ (3908) 2316
HP https://kita-tai.com/



体育館HP

◆ネイチャーウォーキング 北条氏ゆかりの滝山城跡と新緑の小宮公園

対 小学生以上の方(小・中学生は保護者同伴)
日 5月17日(土) 午前9時30分～午後3時(予定)
場 JR中央線八王子駅改札口集合・解散
師 そよご倶楽部 須藤正男氏ほか
定 40人(抽選)
費 高校生以上2,000円、小・中学生1,000円
申 HPまたは往復はがき(記入例参照。緊急連絡先も記入)で、4月20日(日)(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/



体育協会HP

◆出張!KAMIYA Club ピラティス ～初めてのピラティス～

主催 コミスポたきのがわ 共催 北区
対 中学生以上の方
日 5月6日(休) ①午後3時15分～4時 ②午後4時15分～5時
場 滝野川体育館2階プレイルーム(西ヶ原2-1-6)
内 コミスポフェスのプログラムとして、KAMIYA Clubが出張し初心者向けのピラティスを行います。
定 各回15人(申込順)
費 一般500円(会員300円)
申 4月10日(木)から下記コードで申込
問 KAMIYA Club
☎ 080(1185)6796



①申込フォーム



②申込フォーム

◆知的・発達障害者サッカー教室

主催 (一社)東京都北区サッカー協会 後援 北区・北区体育協会
対 知的・発達障害者(児)と関係者
日 4月26日、5月24日、7月26日 各土曜 午後4時15分～6時(4時受付開始)
※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 各20人程度(申込順)
申 各開催日の1週間前の正午までに、上記コードで申込
問 津島
☎ 090(6130)3865 申込フォーム(午後3時以降)



申込フォーム

◆誰でもできる!吹矢初心者教室

後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤の20歳以上の方
日 5月13日～6月10日 毎週火曜 計5回 午前9時30分～11時30分
場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
定 10人(申込順)
費 1,600円
※用具は貸し出します。
申 電話またはEメール(記入例参照)で申込
問 先 北区スポーツウエルネス吹矢協会 久保
☎ 080(5401)7062
EM kubo7635@ezweb.ne.jp



吹矢協会HP

◆都内で初! 日本チャンピオンが教える ディスクゴルフスクール

後援 北区
対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
日 5月26日、6月9日・23日、7月7日・28日、8月4日・25日 各月曜 計7回 午後6時30分～8時
場 中央公園野球場(十条台1-2-1)
内 フライングディスクを使ったゴルフ(ニュースポーツ)
定 20人(抽選)
費 1万1,550円(傷害保険料として300円別途集金)
申 4月30日(水)までに、右記コードで申込
問 特定非営利活動法人れっど★しゃっふる
☎ 080(1338)0297

後援 北区



申込フォーム

医療・福祉No.1

HPV(子宮頸がん予防ワクチン)の予診票を発送します

令和4年度から積極的勧奨が再開されたため、対象の方へ予診票を発送します。
対 中学1年生相当(平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ)の女性
[接種回数] 3回
※15歳までにシルガード®9(9価)の1回目を接種された方は、2回で接種完了とすることができます。
[接種方法] 予診票と母子健康手帳を持参し、区内協力医療機関及び22区の協力医療機関で受けてください。
上記対象以外の接種未完了の小学6年生～高校1年生相当の方で接種を希望される方は、区HPの電子申請または電話で予診票等を取り寄せてください。
問 保健予防課保健予防係
☎ (3919) 3104 区HP



区HP

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・更年期などの相談に無料で応じます。
定 5人(申込順)
申 4月15日(火)午前9時から電話申込
②女性のからだケア体験コーナー
内 助産師が産後の骨盤底筋体操(尿漏れ予防体操)の方法をお伝えします。ほか乳がん自己チェック、お口の健康チェック、食生活チェックなどの体験ができます。
申 当日、直接会場へ
=以下、①②共通=
対 区内在住の女性
日 5月28日(水) 午後2時～4時
問 場先 赤羽健康支援センター(赤羽会館7階)
☎ (3903) 6481

介護予防で元気はつらつサロン 「歴史の深いお寺で、地域の皆さんと楽しく体操しませんか?」

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 5月14日(水) 午後2時～3時30分
場 与楽寺(田端1-25-1)
内 転倒予防の体操など
師 介護予防運動指導員
定 20人(申込順)
申 4月11日(金)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

つなぐ医療・福祉No.1

介護予防リーダー養成講座 (第18期生) ~人生100年時代、一番若い今こそ、地域に介護予防をひろめるリーダーの第一歩を踏み出そう~

対 区内在住、在勤で、全回参加でき、講座修了後、地域で仲間と介護予防活動をしてみたい方
日 5月13日~7月1日 毎週火曜 計8回 午前10時~11時30分
※体験実習日1日を含む
場 北とぴあ15階ペガサスホール ほか

内 講座や体験実習を通して、住民主体の介護予防、北区ご近所体操、認知症、栄養、お口の機能など介護予防について幅広く学びます。
師 東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者健康増進事業支援室研究部長 大淵修一氏ほか
定 30人(申込順)
申 はがき、ファクス(記入例参照)または電子申請で、4月11日(金)から23日(水)(必着)まで
申込フォーム
関先 〒114-8508(住所不要)長寿支援課 ☎(3908)9017 FAX(3908)9257



子どもの幸せNo.1

麻疹・風しん定期予防接種が未接種の方へ

令和6年度麻疹・風しん定期予防接種対象の方は、接種対象期間を令和9年3月31日まで延長することができます。
※お持ちの予診票はそのまま利用することができます。

[接種方法] 予診票と母子健康手帳を持参し、協力医療機関(ご案内に添付した一覧表参照)で受けてください。ワクチンは通常、麻疹風しん混合ワクチン(MRワクチン)を使用しますが、麻疹単独、風しん単独のワクチンも使用できます。希望される場合はお問い合わせください。
関 保健予防課保健予防係 ☎(3919)3104

4月23日は子ども読書の日 ~お子さんの読書達成を応援!~

対 2歳~小学生
日 6月1日(日)まで
場 全区立図書館児童室
内 ①参加者全員にどくしょノートとしおりをカウンターで渡します。イベント期間中は、5冊、10冊、15冊と読書達成の冊数に応じた色のメダルシールをどくしょノートに貼ります。

②4月27日(日)は、午前11時から中央図書館でおはなし会をします。
※詳しくはHPをご覧ください。
関 中央図書館事業係 ☎(5993)1125
HP https://www.library.city.kita.tokyo.jp/



ぱくぱく子どもごはん講習会

対 区内在住で9カ月~1歳2カ月頃のお子さんの保護者
(第1子・初めての方優先。保育なし)
日 5月2日(金) ①午前10時30分~11時30分 ②午後1時30分~2時30分
内 離乳食後期・完了期から幼児食へのステップアップ方法 定 各10人(申込順)
申 4月15日(火)午前9時から28日(月)までに電子申請
関場 赤羽健康支援センター(赤羽会館7階) ☎(3903)6481 区HP



「子どもの発達を考える親の会(前期)」参加者募集

対 区内在住で、発達に遅れ・偏り・特性等のあるお子さんの保護者 ※一世帯1人
日 内 下表のとおり

Table with columns: 回, 日時, 内容. Details about the parents' meeting sessions.

場 王子区民センター3階第1ホール(北区豊島1-14-12)

[協力] でこぼこキッズ親の会「グラン・ブーケ」
定 各回20人(申込順)
※未就園児の保育は要相談
申 4月18日(金)から電話申込
関先 児童発達支援センター ☎(3913)8841 (午前9時~午後4時30分)



そらまめ相談室(ひとり親家庭等相談室)の相談支援事業

対 区内在住で、ひとり親家庭の保護者(離婚前の方も対象)
内 そらまめ相談室は、子育て中のひとり親家庭や、離婚後の生活や子育てに不安を抱えるご家庭の相談室です。日頃の悩みやグチから、生活に関わるお困りごとまで、幅広くご相談に応じ、支援制度などをご案内します。専門家による家計相談や法律相談も実施しています。相談は原則予約制です。
申 HPまたは電話申込
関先 そらまめ相談室 ☎(3908)1363
HP https://kitaku-hitorioya.jp/



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 5月25日~7月13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人(抽選)
費 6,600円
申 HPまたは往復はがき(記入例参照。希望する時間帯、緊急連絡先も記入)で、4月20日(日)(必着)まで
関先 〒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/



ノーバディズ・パーフェクト・プログラム

子育てに悩み親支援のプログラムです。子育て経験やアイデアを分かち合い、自分にあった子育ての仕方を見つめませんか。

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」
対 0歳~5歳のお子さんを育てている方(受講が初めての方のみ)
日 場 関先 下表のとおり

Table with columns: 日程(いずれも計6回), 実施場所(申込・問い合わせ先), 児童館・子どもセンター名(所在地), 電話番号.

②NPプログラム・アゲイン(再受講者限定のNPプログラム)

もう一度、子育てについて振り返ったり、新しい子育て仲間を増やしたりしてみませんか。
対 令和5年度までにNPプログラムを受講したことがあり、0歳~5歳のお子さんを育てている方
日 場 関先 下表のとおり

Table with columns: 日程(いずれも計6回), 実施場所(申込・問い合わせ先), 児童館名(所在地), 電話番号.

以下、①②共通
申 児童館・子どもセンターにある申込用紙に記入し、参加希望児童館・子どもセンターへ直接持参で申込。区HPからも申込可
[受付開始] 原則各開催日程初日の前月1日から
定 各14人(申込順)
※詳しくは各児童館・子どもセンターへお問い合わせください。
※講座中は、保護者だけで話し合いを進めるため、お子さんは別室でお預かりします。



古民家ふれあい教室 「かまどのおにぎり」と公園散策」

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 5月10日(土) 午前10時~午後0時30分
内 かまどで炊いたご飯をおにぎりにして田んぼで食べます。公園の散策も行います。
定 20人(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。全員(2人まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を記入)で、4月25日(金)(必着)まで
関場先 〒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



昨年の様子

中央公園文化センター子ども講座 「いつもありがとう♪香りとお花でブーケをつくろう!<母の日編>」

対 区内在住、在学の小学生と保護者(1組3人まで)
日 5月11日(日) 午前10時~正午
内 アロマオイルで香りをつけたドライフラワーでブーケをつくりま。
師 フラワーサークルボヌール代表 林 一恵氏
定 12組(抽選) 費 1人1,000円程度
申 往復はがき(記入例参照)で、4月30日(水)(必着)まで
関場先 〒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

赤羽文化センター特別講座 「親子料理教室~手づくりソーセージでホットドッグ♪~」

対 3歳~小学2年生のお子さんと保護者
日 5月18日(日) 午前10時30分~午後1時
師 食育指導士 伊藤由紀子氏
定 16組32人(抽選)
費 親子2人4,000円
申 5月1日(木)までに、右記コードまたは直接窓口で申込
関場先 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) ☎(3906)3911



小学生のためのかけっこ教室

主催 コミスポたきのがわ
共催 北区

対 小学生
日 5月6日(休) 午後3時30分~5時10分(3時15分受付開始)
場 滝野川体育館アリーナ(西ヶ原2-1-6)
内 運動会やスポーツなどで早く走るためのコツを学び、練習します。
師 慶應義塾大学医学部 三四会競走部コーチ
定 50人(申込順)
費 500円(コミスポフェスの他のプログラムも参加可)
申 4月10日(木)正午から右記コードで申込
関 総合型地域スポーツクラブ コミスポたきのがわ ☎080(1185)6796



住めば、北区。 北区HP, X(旧ツイッター), Facebook, LINE.

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
●4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: 簡単で効果絶大!北区ご近所体操
正午・午後8時・10時: 祝150周年!いつの時代も愛される飛鳥山公園の魅力に迫る!
関 シティブランディング戦略課 ☎(3908)1364