

NO.1842

毎月1日・10日・20日発行

12/10

北区ニュース

令和7年(2025年)

主な内容

- 情報の泉……………2~4面
- パブリックコメントを実施します……………2面
- つながる医療・福祉No.1……………4面
- 子どもの幸せNo.1……………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	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)~1月3日(土)	4日(日)	5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、交付会場へお越しいただいても、個人番号カードをお渡しくださいません。代理人受取は原則できません。			×	×		
区民相談室 ※12月26日、1月5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、王子光熙苑、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(きらりあ北)						
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 ※岸町ふれあい館は12月27日・28日、1月4日も開館します。	×	×				
ぶらっとまーむ(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)					※	
※入浴は名主の滝と志茂の2カ所で行っています。					※	
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5日は指定管理のみ開館します。					※	
※十条台子どもセンターは、12月28日、1月4日・5日も開館します。					※	
子ども家庭支援センター					※	
※12月28日、1月4日は「あそびのひろば」1階のみ開館します。					※	
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5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					※	
※12月27日は文化財業務は行いません。※1月5日は文化財業務のみ行います。					※	
エコー広場館(富士見橋・滝野川西)、エコー広場赤羽活動コーナー					※	
※12月27日・28日はエコー広場館(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(エコベルデ) ※1月6日も休館です。					×	
荒川知水資料館 ※1月6日も休館です。	×	×	×		×	

年末年始のためお休みします

窓口・施設名	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)~1月3日(土)	4日(日)	5日(月)
北とぴあ(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					×	×
東京広域労働者サービスセンター 北区営業所					×	×
赤羽しげとコーナー					×	×
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 ○滝野川会館…12月28日は休館します。1月4日は受付のみ午後4時まで対応しています。○赤羽会館…12月28日、1月4日は受付のみ午後4時まで対応しています。					※	
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						
コミュニティアリーナ(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)					×	
荒川岩淵緑地バーベキュー場						
荒川岩淵緑地ドッグラン						
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)、野球場(新荒川大橋・岩淵水門)、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、パララマーブル十条台・新荒川大橋サッカーフィールド、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					×	
赤羽イノベーションサイト					×	

年末年始のためお休みします

●北区清掃事務所は1月1日(祝)から1月4日(日)までお休みです。12月31日(水)は、可燃ごみの水・土曜収集地区において、可燃ごみの収集のみ行います。●北区セレモニーホールは1月1日(祝)・2日(金)がお休みです。●中央公園野球場は12月28日(日)から3月31日(火)までお休みです。●北区休日応急診療所・休日薬局・休日歯科応急診療所は12月26日(金)・27日(土)、1月5日(月)がお休みです。

年末年始の休日診療など 令和7年12月28日㈰~令和8年1月4日㈰

受診の際は、マイナ保険証、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) ※事前電話予約

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】いずれも午前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(月)~令和8年1月3日(土)は、お休みです。

この期間は、北区休日応急診療所等をご利用ください。

その他

※その他の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)

●医療情報ネット「ナビイ」

●聴覚障害の方等専用ファックス案内 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(ナビイ)

かなこらむ

~今月の一文字~

No. 30

今月は

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。



~「応」の心で未来を紡ぐ~

今年は世界陸上やデフリンピックの開催で、区民の皆さんと色々な事業を通じて選手を応援し盛り上がり、そして多様性を認め合う温かな光景が広がった一年でした。また、物価高騰やデジタル化の進展など社会の変化が加速しています。どのような社会情勢の変化にも迅速に対応し、区民のこころ豊かな暮らしをつくるため、これからも更にわかりやすい情報発信に努めてまいります。今年も一年ありがとうございました。来年も、区民の皆さまのご意見・想いに応えられる区政を目指してまいります!

東京都北区長 やまと 加奈子



区長室はこち



年末年始の
ごみ収集・資源回収

可燃ごみ

可燃ごみ収集は12月30日(火)までです。新年は1月5日(月)から曜日どおり収集します。ただし、水・土曜収集の地区のみ12月31日(水)も収集します。

不燃ごみ

不燃ごみ収集は12月27日(土)までです。新年は1月5日(月)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(火)までです。新年は1月5日(月)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(火)までです。新年は1月5日(月)から回収します。※1月5日(月)が回収地区のペットボトル回収用ネットの配付



お知らせ

◆年末年始の戸籍の届出

戸籍窓口事務は、12月27日(土)から令和8年1月4日(日)までお休みですが、戸籍の届出は、区役所の巡回室(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(巡回室) ☎ (3908) 1133

◆第2回北区総合教育会議

日 令和8年1月7日(水) 午前10時30分から
場 教育委員会室
(区役所滝野川分庁舎2階)
内 子どもの権利についてほか
申 傍聴を希望される方は、当日、直接会場へ
問 企画課 ☎ (3908) 1104

◆第1回北区岩淵周辺地区 かわまちラボ

日 12月19日(金) 午後2時から
場 荒川下流河川事務所1階アモアホール
(志茂5-41-1)
内 かわまちづくりにおける今後の活動について
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
※車での来場はご遠慮ください。
詳しくは区HPをご覧ください。 区HP
問 まちづくり推進課 ☎ (3908) 9154

◆賃貸住宅を経営されている オーナー様へ

区内には、高齢者や障害者、低額所得者等で、賃貸住宅への入居など住まいの確保にお困りの方々がいます。区では、東京都と連携して、オーナー様による空き室の貸出をお願いしています。

問 住宅課住宅支援係
☎ (3908) 9203

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人
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

◆「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8年1月12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。案内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。

※詳しくは区HP及び案内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



区HP

◆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

◆健康づくりに関するアンケート

区民向けアンケートを16歳以上の北区民の中から無作為で抽出した方に、郵送でお送りしています。また併せて企業向けにもアンケートを実施しています。北区の健康施策の検討に活用するため、回答にご協力ください。

●区民向けアンケート(郵送者のみ対象となります)

●企業向けアンケート

[回答期間] 12月17日(水)まで

[回答方法] 右記コードでWeb回答

問 先 〒114-8508(住所不要)
健康政策課健康政策係
☎ (3908) 9016



区HP

◆年末年始の宴会時はおいしく 残さず食べよう!

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。年末年始は宴会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。一人ひとりが「もったいない」を心掛け、おいしく食べきり、宴会を楽しみましょう。

宴会時の食品ロスを減らすポイント

- ①まずは、適量注文
- ②幹事さんから「おいしく食べよう」の声かけ
- ③開始30分はできたら料理を楽しむ「味わいタイム」、終了10分は席を立たずにしっかり食べる「食べきりタイム」



問 リサイクル清掃課
☎ (3908) 8538

◆12月10日～12月16日は「北朝鮮 人権侵害問題啓発週間」です

国は、北朝鮮当局による人権侵害問題に関する国民の認識を深め、その実態を解明し、抑止することを目的に、平成18年6月に「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」を施行しました。また、それに伴い、毎年12月10日から同月16日までを「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」としました。拉致問題は、我が国の喫緊の国民的課題です。本週間を機会に、拉致問題について理解を深めましょう。

問 多様性社会推進課
☎ (3913) 0161



法務省HP

王子警察署 ☎ (3911) 0110

◆司法書士による無料相談会

後援 北区
相続・登記・法律問題等相談会

日 12月23日(火) 午後6時～9時

場 赤羽会館4階第4・5・6集会室

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 12月22日(月)までに電話申込

問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 栗原

☎ (5948) 5364



募 集

◆令和8年度4月1日採用北区会計年度 任用職員(児童指導員・補助)募集

[募集職種] ①児童指導員

②児童指導員補助A・B

[勤務内容]

・遊びの見守り・安全管理

・施設の環境整備

・行事、活動の準備、補助等

※詳しくは区HPをご覧ください。

[申込期限] 12月19日(金)

(必着)

[問先] 子どもわくわく課事業

計画係 ☎ (3908) 9128



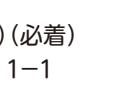
◆(公財)北区文化振興財団 非常勤職員の募集

令和8年4月1日採用の非常勤職員を募集します。詳しくは北区文化振興財団HPをご覧ください。

[雇用期間] 令和8年4月1日～令和9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)

[申込HP] 从区HPから募集案内をご確認のうえ、期限までに選考書類を郵送で提出



[申込期限] 令和8年1月9日(金)(必着)

[問先] 〒114-8503 王子1-11-1

(公財)北区文化振興財団総務係

☎ (5390) 1223

◆おちゃのこ祭祭2026 参加団体募集説明会

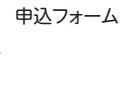
「誰もが安心して暮らせるまちづくり」にむけて、福祉、環境、文化・芸術など、さまざまなボランティアや市民活動のネットワークづくりを目的としたお祭りです。「福祉のまちづくり」のために、一緒にお祭りをつくっていきませんか。

日 令和8年2月7日(土) 午前9時30分～11時

場 岸町ふれあい館第5集会室

(岸町1-6-17)

申 1月31日(土)までに、ファックス(団体名・名前・電話番号を記入)、電話または右記コードで申込



申込フォーム

[問先] (福)北区社会福祉協議会

☎ (3905) 6653

FAX (3905) 4653

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。



区HP

[意見提出期間] 12月10日水～令和8年1月15日木(必着)

[意見提出方法] 郵送、ファクス、直接持参または区HP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。

東京都北区スポーツ推進計画(案)

[閲覧場所] スポーツ推進課スポーツ推進係(北とぴあ10階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び区HP

[問] [意見提出先] 〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ推進係
☎ (5390) 1134 FAX (5390) 1137

北区産業活性化ビジョン2026(案)

[閲覧場所] 産業振興課産業振興係(北とぴあ11階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び区HP

[問] [意見提出先] 〒114-8503(住所不要)産業振興課産業振興係
☎ (5390) 1234 FAX (5390) 1141

北区住宅マスターープラン2026(案)

[閲覧場所] 住宅課住宅政策係(区役所第二庁舎3階9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] [意見提出先] 〒114-8508(住所不要)住宅課住宅政策係
☎ (3908) 9201 FAX (3908) 9086

東京都北区耐震改修促進計画(案)

[閲覧場所] 建築課構造・耐震化促進係(区役所第一庁舎7階4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] [意見提出先] 〒114-8508(住所不要)建築課構造・耐震化促進係
☎ (3908) 1240 FAX (3908) 9116

(仮称)東京都北区公民連携推進条例の基本的な考え方(案)・北区公民連携ガイドライン(案)

[閲覧場所] しごと連携担当課(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、北とぴあ1階フロント、赤羽イノベーションサイト2階カウンター及び区HP [問] [意見提出先] 〒114-8508(住所不要)しごと連携担当課
☎ (3908) 1226 FAX (3905) 3421

北区立小・中学校整備方針(案)、北区立小・中学校長寿命化計画(案)

[閲覧場所] 学校改築施設管理課計画係(区役所滝野川分庁舎2階3番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、区立図書館及び区HP

[問] [意見提出先] 〒114-8546(住所不要)学校改築施設管理課計画係
☎ (3908) 9277 FAX (3910) 6885

講座・催し

◆北区飛鳥山博物館

①大人の浮世絵鑑賞講座

日 令和8年1月17日(土)
①午前10時30分～正午
②午後2時～3時30分
※①②同一内容、希望回を選択



申込フォーム

②祭りが伝える地域のつながり
～「熊野神社の白酒祭」と「稻付の餅搗唄」～
日 1月31日(土)
午後1時30分～3時
費 200円
=以下、①②共通=



申込フォーム

場 同館講堂
師 同館学芸員
定 各30人(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、①12月23日(火)②1月15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

◆古民家年中行事 「繭玉団子の飾り付け」

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8年1月11日(日) 午前10時～午後0時30分
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)、電話番号も記入)で、12月26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



繭玉団子の飾り



昨年の様子

◆学生のための起業家講演会

対 起業に興味のある高校生、大学生及び専門学校生
日 令和8年1月10日(土) 午前9時30分～正午
場 北とぴあ7階第二研修室
内 起業家による講演会ほか
師 (株)LX DESIGN代表取締役 金谷 智氏、(株)コンタス代表取締役CEO 柴崎莉菜氏、滝野川信用金庫経営サポート部
部長 吉野雅仁氏、係長 下飼手秀明氏
定 80人(申込順)
申 12月26日(金)まで、区HPの申込フォームで申込
問 産業振興課経営支援係
☎ (5390)1237



区HP

◆あなたの応援で育つ ～いろいろチャレンジショップ～

北区政策提案協働事業
日 12月20日(土) 午前11時～午後4時30分
※詳しくは下記コードでご確認ください。
場 ビーンズ赤羽テラスカルディコーヒー
ファーム前(赤羽1-1-1)
内 北区で創業を目指すチャレンジメンバーの物販やワーク
ショップなどのショップが並びます。
問 NPO法人彩結び
EM info@iromusubi.com

NPO法人彩結び
HP

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「異文化との出会い!外国人留学生からみた日本人」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 令和8年1月14日(水)・21日(水) 計2回
午前11時30分～午後0時45分
内 留学生と日本語でディスカッションし、異文化交流をしま
しょう。
【協力】中央工学校リベラル
アーツ科の留学生
定 20人(抽選)



申込フォーム



昨年の様子

②PC特別講座「お楽しみPCサロン～新春を彩る『はがき大のメッセージカード』作成

対 PCの基本操作と文字入力ができる方
日 令和8年1月15日(木) 午後2時～4時
内 Wordの背景画像の配置、文字の装飾機能、テキスト
ボックスの挿入などを学ぶ
師 加賀千秋氏
定 12人(抽選) 費 2,000円
=以下、①②共通=



申込フォーム

申 1月6日(火)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

◆滝野川文化センター講座

①区民講座「～論理的に考え、正しく伝える～論理的コミュニケーション入門」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 令和8年1月31日(土) 午後2時～4時
師 日本社会人ディベート連盟顧問
瀬能和彦氏
定 20人(抽選)



申込フォーム

申 1月13日(火)までに、右記
コード、電話または直接窓口
で申込

②特別講座「世界の家庭料理～ボルシチと
ピロシキ～」
日 令和8年1月25日(日)
午前10時30分～午後1時
内 ロシアの家庭料理、ボルシチとピロシキを作ります。
師 マンガ家 織田博子氏
定 20人(抽選)
費 大人2,500円、
高校生以下1,500円
※未就学児不可。小学生は保護者と2人で参加



申込フォーム

申 1月7日(水)までに、右記
コードまたは直接窓口で申込
=以下、①②共通=

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

◆応募書類の書き方セミナー

対 就職活動を始める方、就職活動中の方
日 令和8年1月16日(金) 午後2時～3時30分(1時30分受付開始)
場 赤羽文化センター第2学習室B
(赤羽西1-6-1-301)
内 雇用保険受給中の方は求職活動の実績になりますので、「雇用保険受給資格者証」をお持ちください。
師 赤羽しごとコーナー所属の
就職支援アドバイザー
定 15人(申込順)
申 1月15日(木)までに、右記
コードで申込
問 産業振興課産業振興係
☎ (5390)1234



申込フォーム

◆障害者・高齢者虐待防止啓発講演会 「弁護士と考える障害者・高齢者 虐待防止とその対応」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 令和8年2月27日(金) 午後7時～8時30分(6時45分開場)
場 北とぴあ14階スカイホール
師 弁護士法人東京パブリック法律事務所
飯田健太郎氏
定 40人(申込順)
申 12月10日(水)からファクス(記入例参照)、電話または
右記コードで申込
※手話通訳あり
問 場先障害福祉課王子障害相談係
☎ (3908)9081 FAX (3908)5344
高齢福祉課高齢相談係
☎ (3908)9083 FAX (3908)1229



申込フォーム

◆滝野川会館 「サンタさんをさがしてプレゼント をゲット!館内スタンプラリー」 ミニ縁日同時開催

日 12月20日(土)・21日(日) 午前11時～午後5時
場 滝野川会館1階
内 谜解きをしながら館内をめぐるスタンプラリー。ゴールで
プレゼントをお渡しします。多世代が楽しめるミニ縁日も開催します。またクリスマス時期にフォトスポットを開設します。
定 各日150人(先着順。プレゼントがなくなり次第終了) ※小学生まで
費 無料(縁日有料)
問 滝野川会館 ☎ (3910)1651



滝野川会館HP

◆北区青少年団体指導者講習会 (第Ⅱ期)

あれも・これも・もりだくさん・
よくばり講習会
～最高の「ワク×2・ドキ×2」を提供
するエンターテナーを目指そう～

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8年1月22日(木) 午後7時～9時	こんな「ワク×2・ドキ×2」体験 初めて ～心の扉を開けてみましょう～
2	1月29日(木) 午後7時～9時	雨でも「ワク×2・ドキ×2」体験 ～そとは雨でも心が晴れる瞬間を感じましょう～
3	2月1日(日) 午前10時～午後3時	野外で実感「ワク×2・ドキ×2」 再発見～究極の外あそび体験しま～
4	2月5日(木) 午後7時～9時	バスでも「ワク×2・ドキ×2」 盛りだくさん～車中も楽しく盛りあがめましょう～
5	2月12日(木) 午後7時～9時	モノづくりに「ワク×2・ドキ×2」 ドッキング ～ものづくりの楽しさを体験しま～

場 [第1・2・4・5回] 北とぴあ14階スカイホール

[第3回] 赤羽自然観察公園

(赤羽西5-2-34)ほか

師 コミュニケーションラボラトリ代表
いけだまさひこ
池田雅彦氏

定 40人(抽選)

費 1,000円

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、1月9日(金)(必着)まで



申込フォーム

問 場先〒114-8546(住所不要)生涯学習・

学校地域連携課

☎ (3908)9323

◆北区担い手みらい塾2025

共催 東京商工会議所北支部
第9回北区担い手みらい塾2025

対 区内在住、在勤、在学の方

日 令和8年1月7日(水) 午後6時から

場 北とぴあ14階スカイホール

内 [テーマ] 創業支援から「ものづくり」での
町おこしへ

※テーマは変更する場合があります。

師 台東デザイナーズビレッジ村長

鈴木 淳氏

定 10人(申込順)

申 傍聴希望の方は、1月5日

(月)までに、右記コードで申込



問 産業振興課産業振興係

☎ (5390)1234

申込フォーム

きらりあマルシェ

日 12月20日(土) 午前10時～午後3時

内 テーマは「クリスマス」。手作り小物などの販売、ワークショップ各種、採れたて野菜の直売、絵本読み聞かせ、音楽等賑やかに開催します。焼き菓子等とカフェもお楽しみください。

費 催し物により異なります。

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

(王子5-2-5-101)

☎ (5390)2220



きらりあ北HP



スポーツ

◆北区体育協会スポーツ教室

フラダンス

対 18歳～85歳の方
日 令和8年1月15日～3月5日 毎週木曜
計8回 I部…午後6時30分～7時40分
II部…午後7時50分～9時
場 滝野川体育館プレイルーム
師 斎藤富美江氏 定各30人(抽選)
費 7,400円
身体メンテナンス&体幹トレ赤羽
対 18歳～80歳の方
日 令和8年1月21日～3月11日 毎週水曜
計8回 I部…午後1時30分～2時30分
II部…午後3時～4時
場 赤羽体育館エクササイズスタジオ
(志茂3-46-16) 師 永井美和子氏
定 各25人(抽選) 費 7,400円
アカアビクス女性(午前の部)
対 18歳～75歳の方
日 令和8年1月22日～3月5日 毎週木曜
計7回 午前9時30分～10時30分
場 パノラマプール十条台(中十条1-5-6)
師 上屋敷昌子氏
定 40人(抽選) 費 6,500円
QRコード

=以下、共通=

申 往復はがき(記入例参照) QRコード
緊急連絡先も記入)またはHP 体育協会HP
で、12月20日(土)(必着)まで (12月10日受付開始)
問 先〒114-0024 西ヶ原2-1-6滝野
川体育館内 北区体育協会
電話 (3940)1848
HP <https://kitacity-taikyo.jp/>

◆チャレスポ!TOKYO

後援 北区

日 令和8年1月18日(日) 午前10時～午後
5時
場 東洋大学赤羽台キャンパスHELSPO
(赤羽台1-7-11)
内 障害のある人もない人も
楽しめる参加体験型スポーツ
イベントです。パラリンピック
競技やレクリエーションス
ポーツを含めたさまざまなス
ポーツを体験できます。
申 当日、直接会場へ(入退場自由)
※詳しくはHPをご覧ください。
問 チャレスポ!TOKYO運営事務局
電話 (4400)2706



チャレスポ!
TOKYOHP

つながる医療・福祉No.1

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8年1月21日(水) 午後2時から
場 赤羽会館小ホール
師 赤羽高齢者あんしんセンター職員
定 40人(申込順)
申 12月10日(水)午前10時から電話申込
問 先 みずべの苑高齢者
あんしんセンター
電話 (5941)6722



BEYOND_K

きたいを超える東京北区

北区HP



介護予防で元気はつらつサロン

●元気アップ教室

対 赤羽1～2丁目、赤羽3丁目1～4、5(2～11)、6(1～9、27～32)、赤羽南1～2丁目、岩淵町在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
日 令和8年1月7日(水) 午前10時～11時30分
場 赤羽会館4階小ホール
内 筋力アップ体操
師 アットリハ王子作業療法士 青木活人氏
定 15人(申込順)
申 12月11日(木)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
電話 (3903)4167

●転倒の不安や、運動不足を感じていませんか?

対 田端、中里、上中里1丁目、西ヶ原1丁目住む65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
日 令和8年1月14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 運動指導員と一緒に、ストレッチや筋トレを無理なく楽しく行います。
師 ぶらっとほーむ滝野川東 清水幸枝氏
定 20人(申込順)
申 12月11日(木)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
電話 (3822)6080

北区高齢者いきいきサポーター 登録説明会

対 区内在住の65歳以上の方
日 令和8年1月28日(水) 午前10時～11時30分
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人(申込順)
申 12月24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・ボランティアプラザ内)
(月曜、祝日休館) 電話 (5390)1771

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・更年期などの相談ができます。

定 5人(申込順)
申 12月15日(月)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 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)他骨盤底筋体操、乳がん自己チェック、歯列接触癖(歯をつけてはぐる癖)のチェック体験ができます。

=以下、①②共通=

日 令和8年1月28日(水) 午後2時～4時
(受付午後3時30分まで)
場 赤羽会館7階
問 先 赤羽健康支援センター
電話 (3903)6481

東京都スマートフォン教室

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8年1月9日～30日 毎週金曜
計4回

午前の部…午前9時30分～午後0時30分

午後の部…午後1時30分～4時30分

場 北とぴあ7階701会議室

内 [1回目] 基本操作

[2回目] コミュニケーション方法紹介

[3回目] 情報収集方法

[4回目] 申請・決済方法

定 20人(抽選)

申 12月19日(金)までに、ファックス(記入例参照)希望の日時、会場名、性別、使用しているスマートフォンの機種等も記入)または電話申込

※教室後にスマートフォンの貸出希望の方や特別なサポートが必要な方は電話でお伝えください。

問 先 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 電話 (6374)7746(月～金曜(祝日を除く) 午前9時～午後5時)
FAX (6386)1038

子どもの幸せ No.1

滝野川文化センター区民講座
「ものづくりをしながら子育ての話をしませんか?～お名前消しごむハンコを作ろう～」



作品例

対 区内在住、在勤の未就学児から小学生の保護者
※お子さん連れの参加はできません。

日 令和8年1月20日(火)

午前10時～正午

師 あそび発達インストラクター

坂田純世氏

定 10人(抽選)

費 1,000円

申 1月6日(火)までに、右記コードまたは直接窓口で申込

問 先 滝野川文化センター
(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館)

電話 (5394)1230



申込フォーム

メリーカリスマス! 親子でエンジョイスポーツ

主催 東洋大学

後援 北区

対 区内在住、在学、在園の5歳～小学1年生と保護者

日 12月20日(土) 午後2時～4時

場 東洋大学赤羽台キャンパスHELSPO HUB
-3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と一緒に、親子で楽しめる運動を行います。

定 親子30組(抽選)

※保護者の参加は2人まで

申 12月14日(日)までに、右記コードで申込

問 スポーツ推進課
トップアスリートのまち推進係

電話 (5390)1136



区HP

冬休みドローン体験会

後援 北区教育委員会

対 小学生

日 12月26日(金)

①午前9時30分～10時30分

②午前10時45分～11時45分

③午後1時30分～2時30分

④午後2時45分～3時45分

場 神谷ふれあい館2階第1ホール
(神谷3-35-17)

内 ドローンのルールを学び、実際にドローンを操作し飛行させます。

師 北区ドローン協会

定 各回10人(申込順)

費 1回1人1,000円(当日現金)

申 下記コードで申込

問 KAMIYA Club

HP <https://kamiyclub.com/>



申込フォーム



北区広報番組 きたいを超える東京北区

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:簡単で効果絶大!北区ご近所体操

正午・午後8時・10時:『新しいプランディング』がスタート!～きたいを超える北区の魅力～』

正午・午後8時・10時:『新しいプランディング』戦略課 電話 (3908)1364

