

NO.1835
毎月1日・10日・20日発行

10/ 1

令和7年（2025年）

北区ニュース

主な内容

- 「帝京けんこうひろば」のご案内…2面
- 東京都シルバーパスのお知らせ…3面
- 情報の泉……………4～7面
- 子どもの幸せNo.1……………7～8面
- つながる医療・福祉No.1……………8面

秋のイベント 「健康フェスティバル」開催 10月1日 水 ～ 11月30日 日

健フェス!! とは?
(けんふえす)

毎年実施している「健康フェスティバル」の愛称で、
10月～11月に実施するさまざまな健康づくり講座等の総称をいいます。
楽しみながらリフレッシュしていただける企画を準備していますので、
ご自身はもちろん、ご家族の健康づくりに、ぜひ皆様のご参加をお待ちしています。
詳しくは区HPをご覧ください。



区HP

続きは2面へ



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。お問い合わせください。

がん検診(検診車)

単独もしくは複数のがん検診を選択して受診できます。

対内費 下表のとおり

検診種別	検査項目	対象(年齢は令和8年3月31日現在)	各自負担金
胃がん検診	バリウム検査	40歳以上で、前年度胃内視鏡検査を受けていない方	無料
肺がん検診	エックス線検査	40歳以上の方	500円
	喀痰検査 (エックス線検査と併せて受診)	50歳以上で、喫煙指数600以上の方 (喫煙指数=1日の喫煙本数×喫煙年数)	
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上の方	300円

※各自負担金は検診会場でお支払いください。生活保護等を受給している方は、各自負担金が免除になります。
※胃がん検診内視鏡検査は50歳以上の方に区内医療機関で実施しています。詳しくはお問い合わせください。
※申込んだくと、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。

場 王子健康支援センター(北区保健所)、赤羽健康支援センター(赤羽会館)
申 電話、電子申請、はがきまたはファクス(右記入例参照)で申込
【受診方法】 区から検診チケットを受け取った後、東京都予防医学協会に検診日の予約が必要です。
問先 健診コールセンター ☎(3919)9603 FAX(3905)6500
〒114-8508(住所不要)健康政策課健康政策係

目 下表のとおり

検診会場	王子健康支援センター			赤羽健康支援センター		
	検診種別	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	胃がん検診	肺がん検診
10月	24日(金)	—	24日(金)	21日(火)	21日(火)	21日(火)
11月	—	—	—	10日(月)	10日(月)	10日(月)
12月	—	10日(水)	10日(水)	18日(火)	18日(火)	18日(火)
令和8年1月	—	—	—	8日(月)	8日(月)	8日(月)
2月	13日(金)	—	13日(金)	6日(火)	6日(火)	6日(火)
3月	—	17日(火)	17日(火)	14日(水)	14日(水)	14日(水)
				9日(月)	9日(月)	9日(月)
				2日(月)	2日(月)	2日(月)
				16日(月)	16日(月)	16日(月)



申込フォーム

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



東京都シルバーパスのお知らせ 10月～翌年3月・新規購入者用

満70歳以上の都民の方には、申込により都内民営バス・都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)等が利用できる**「東京都シルバーパス」**が購入できます。10月以降、2万510円の利用者負担額は、制度見直しまでの措置として1万2,000円に引き下げられます。

【パスの有効期限】発行日から令和8年9月30日まで
対 都内に住所登録されている満70歳以上の方(寝たきりの方を除く)
申 満70歳になる月の初日から申し込みます。必要書類をご用意のうえ、お近くのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所等のシルバーパス発行窓口でご購入ください。 **【費】** 下表のとおり

対象者	費用
①令和7年度の住民税が「課税」の方で、③以外の方	1万2,000円
②令和7年度の住民税が「非課税」の方	1,000円
③令和7年度の住民税が「課税」であるが、令和6年の地方税法上の合計所得金額(※)が135万円以下の方	

※不動産譲渡所得に係る特別控除額(令和6年分)がある場合は控除します。該当する方は、必要書類が異なる場合があります。

【必要書類】

- 住所・氏名・生年月日が確認できる「本人確認書類」(マイナンバーカード・運転免許証・保険証等)
- 1,000円で発行を受ける方は、以下のいずれか1点が必要です。
ア.「令和7年度介護保険料納入(決定)通知書」
所得段階区分欄に「1」～「6」のいずれかの記載があるもの
イ.「令和7年度住民税課税/非課税証明書」
ウ.「生活保護受給者証明書(生活扶助)」
※詳しくはお問い合わせください。

問先 東京バス協会シルバーパス専用電話
☎(5308)6950
(土・日曜、祝日を除く 午前9時～午後5時)

トップアスリートのまち・北区

テニスフェスティバル2025

対 小学生以上の方
目 11月9日(日) 午前10時～午後1時
※雨天中止
場 浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1)
内 車いすテニス体験、テニスレッスン、交流イベント
師 2016年リオデジャネイロパラリンピック車いすテニス男子ダブルス銅メダリスト 齋田悟司氏、
2024年パリパラリンピック車いすテニス男子シングルス16位・ダブルス16位 眞田 卓氏
定 50人(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)、区立スポーツ施設にあります。区HPからもダウンロードできます〕を郵送、ファクス、Eメールまたは直接持参で、10月23日(木)(必着)まで



区HP



申込フォーム

ユニバーサルスポーツ体験会

目 10月15日～令和8年3月11日
原則毎月第3水曜(令和8年3月のみ第2水曜)
計6回 午後2時～3時
場 赤羽体育館(志茂3-46-16)
内 障害のある方もない方も楽しめるスポーツの体験会です。チアダンスやボッチャ、バレーボールなど各月異なる種目を実施します。 **【持ち物】** 飲料水、室内履き
師 東京ヴェルディ(株)普及部コーチほか
【協賛企業】 川田テクノロジーズ(株)、川田工業(株)、川田建設(株)
定 各月50人程度(申込順)
※実施種目の運営補助ボランティア(無償)も募集します。
申 各月開催日2日前(ボランティアの申込は1週間前)までに、電話またはEメール(記入例参照)で申込
※詳しくは区HPをご覧ください。



区HP

=以下、共通=
問先 〒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
E spo-suishin@city.kita.lg.jp

令和8年4月期 保育園の入園案内

区立・私立認可保育園、小規模保育事業所、事業所内保育事業所(地域枠)、家庭的保育事業所、居宅訪問型保育事業、区立・私立認定こども園(保育部分)の利用申請受付は、保育課入園相談係で行います(郵送・電子申請可)。
※詳しくは保育利用案内(保育課入園相談係及び区内認可保育園などにあります)をご覧ください。 ※保育利用案内・申請関係書類は区HPからダウンロードできます。
※令和7年8月1日以降に申請した方で内容に変更がない場合、改めて申請する必要はありません。 ※各歳児別空き人数などについて詳しくは区HPをご覧ください。10月20日(月)に公開予定です。

受付期間
【第一次利用調整締切(希望園変更を含む)】 12月3日(水)午後5時
【第一次利用調整集中受付期間】 10月21日(火)～12月3日(水)
※土・日曜、祝日を除く ※令和8年4月入園の産休明け、3カ月以上保育実施園への申請については、分娩予定日(帝王切開による出産を含む)がそれぞれ次のとおりのお子さんに関しては、出産前申請を受け付けます。申請に必要な書類と、母子手帳や入院計画書など、出産予定日が確認できるものをご提出ください。
産休明け…11月21日(金)～令和8年2月3日(火)
3カ月以上…11月21日(金)～令和8年1月1日(祝)
【第二次利用調整受付期間】 12月4日(木)～令和8年2月13日(金)
※土・日曜、祝日、年末年始を除く
※第二次の入園可能数は、第一次入園内定後の残数です。

内定者発表
内定者には、次の日程以降、内定した保育園から連絡があります。また、スマートフォンアプリ「東京都北区子育て応援ガイドきたハピモバイル」で利用調整結果を確認することもできます。
第一次…令和8年2月6日(金)(予定) **第二次**…令和8年3月5日(木)(予定)

内定後の手続き
園の指定する期日に、面接及び健康診断を受けていただきます。集団保育が可能と判断された後、入園が正式に決定となります。
小規模保育事業所、事業所内保育事業所(地域枠)、家庭的保育事業所、居宅訪問型保育事業、私立認定こども園(保育部分)については、事業者との契約手続きが必要です。

1月・2月入園を希望する方へ
ほかの月の締切日と日程が異なりますのでご注意ください。
【1月入園申請】締切…11月18日(火)午後5時
内定者発表…12月1日(月)(予定)
【2月入園申請】締切…12月3日(水)午後5時
内定者発表…令和8年1月6日(火)(予定)
※3月入園は行っていません。
問先 保育課入園相談係(区役所第一庁舎2階1番) ☎(3908)9129



区HP



お知らせ

◆全国都市交通特性調査にご協力を

全国の都市交通の特性や経年変化を把握するため、国土交通省では北区をはじめとする全国70都市と協力して、人の動きに関する交通実態調査を実施します。区内から無作為に抽出したご家庭に調査票を郵送しますので、ご協力をお願いします。

【調査主体】国土交通省関東地方整備局企画部広域計画課

問全国都市交通特性調査お問合わせ窓口 ☎0120(306)678

◆東京都北区都市計画審議会

日11月5日(水) 午前10時から(9時30分受付開始)

場区役所第一庁舎4階第二委員会室

内**【予定議題】**①東京都市計画道路幹線街路放射第10号線及び環状第8号線の変更について

②東京における都市計画道路の整備方針(仮称)中間のまとめ

定30人(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

◆東京都都市計画審議会

日10月28日(火) 午後1時30分

場都庁会議室(新宿区西新宿2-8-1)

※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。

定15人(定員を超えた場合、10月16日(木)に公開抽選)

申往復はがき(記入例参照)で、10月14日(火)(当日消印有効)まで

問先〒163-8001(住所不要)東京都都市整備局都市計画課 ☎(5388)3225

◆北区住宅対策審議会

日10月8日(水) 午後2時～4時(1時40分受付開始)

場区役所第一庁舎4階第1委員会室

定20人(申込順)

申傍聴希望の方は、電話申込

問住宅課住宅政策係 ☎(3908)9201

◆令和7年度新製品・新技術開発支援事業助成対象事業の決定

区内には、優れた製品や技術を持つ中小ものづくり企業が多く立地し、区では新製品や新技術を開発する場合に要する経費の一部を助成しています。

今年度の助成対象事業(順不同・敬称略)

開発テーマ	事業所名
有機溶剤を含まない香料の入ったメンテナンスクリームの開発	オーダーR(堀船3丁目)
震災・災害時等に使用する、組立式災害非常トイレの開発	㈱大槻商店(王子3丁目)
鉛を含まない真鍮製のマーカー用口金のプレス化	㈱大平(昭和田1丁目)
内視鏡下用止血鉗子の製品化	㈱マイステック(田端新町2丁目)
マイクロサージャリー用縫合針向け微細部品製造工程の確立	㈱華光(東十条5丁目)

問産業振興課商工係 ☎(5390)1235

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

◆東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画(案)パブリックコメントの実施

新型インフルエンザ等の感染症が発生した際の基本的な考え方や、実施体制などを定めた東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画の改定案です。

【閲覧場所】生活衛生課2階1番窓口(東十条2-7-3)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館、区HP

【意見提出期間】10月1日(水)～31日(金)

【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。

問先〒114-0001 東十条2-7-3 生活衛生課生活衛生係 ☎(3919)0431 FAX(3919)3308

◆東京都北区水害ハザードマップを改定しました

令和6年12月に東京都が高潮浸水想定区域図を改定したことを受け、東京都北区水害ハザードマップを改定しました。また、スマートフォン用専用アプリと連動したハザードマップの冊子の音声読み上げ機能を追加しました。

問道路公園課河川係 ☎(3908)9213

◆9月及び10月は行政相談月間です

社会福祉、医療保険などの行政全般について、「説明に納得できない」「処理が間違っている」「どこに相談したらいいのかわからない」などの苦情や要望を行政相談委員が受け付けます。

特設相談を実施します

●特設相談

日①10月14日(火)～16日(木) ②19日(日) いずれも午後1時～3時

場①区役所第一庁舎1階ロビー ②JR王子駅北口

特設相談とは別に、下記の相談窓口を設けています。

●区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)

毎月第2木曜に行政相談委員による「行政相談」を実施しています。

※要予約

●総務省行政相談センターきくみみ東京(行政苦情110番)

☎0570(090)110 FAX(5331)1761

【IP電話などを利用の場合】

☎(3363)1100

問広聴担当課区民相談室 ☎(3908)1101

◆区長へのはがき等をご活用ください

区民の皆さんから、区政への意見・要望・提案などをお聴かせいただくはがきを用意しています。お寄せいただいた声をできるだけ区政に反映させるよう、区長をはじめ全職員が努力してまいります。どうぞご活用ください。また、区HPでも、区政へのご意見、各課への問い合わせを受け付けています。

【設置場所】広聴担当課(区役所第一庁舎3階2番)、区民センター、地域振興室、区民事務所、図書館、北とぴあなど

問政策経営部広聴担当課 ☎(3908)1219

◆街頭労働相談を実施します

東京都では、労働法に関する普及・啓発事業として、労働問題やさまざまな制度に関するパネル展示、資料の無料配布を行うほか、労働相談情報センターの職員が皆さんの相談に応じます。

日10月28日(火) 午前11時～午後3時

場池袋駅西口 東武ホープセンター地下1階通路

問東京都労働相談情報センター池袋事務所 ☎(5954)6501

◆木造住宅耐震化等無料相談会

共催 北区

対区内に木造住宅、ブロック塀、がけ・擁壁をお持ちの方

日10月8日(水) 午後2時～4時

場区役所第一庁舎1階ロビー

内木造住宅、ブロック塀、がけ・擁壁の耐震化などに関するお悩みを無料で相談できます。

申当日、直接会場へ

問北区建築設計事務所協会(坂爪建築事務所内) 坂爪 ☎(3910)7758

◆「法の日」の表示登記無料相談会

後援 北区

日10月17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 高橋 ☎(5963)8300

募集

◆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。

●富士見橋エコ広場館

日10月19日(日)・26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)

◆セーフティネット住宅(UR賃貸住宅)の入居者募集(抽選)

セーフティネット住宅とは、区が月額家賃のうち、毎月最大4万円、最長10年間(対象によって異なります)家賃補助する住宅です。

【募集住宅・戸数】

豊島五丁目(1DK・約35㎡・入居者負担額2万2,600円/月)、王子五丁目(1DK・約33㎡・入居者負担額3万3,300円/月)各1戸、抽選、いずれも单身可。共益費・敷金が別途かかります。

【資格要件】

①北区に住所を有し、かつ、引き続き1年以上住所を有していること

②生活保護などの公的住宅扶助を受けていないこと

③所得が月額15万8千円以下であること

④住民税を滞納していないこと

⑤自己の住宅や土地を所有していないこと

⑥UR都市機構の従業員でないこと

⑦暴力団関係者でないこと

【申請期間】10月1日(水)～10日(金)

申入居(希望)者資格確認申請書(住宅課住宅支援係にあります。区HPからもダウンロードできます)を郵送または直接持参で申込

問先**【申請、抽選、セーフティネット住宅制度全般に関すること】**住宅課住宅支援係(区役所第二庁舎3階10番) ☎(3908)9203

【募集住宅に関すること】UR都市機構池袋営業センター ☎(3989)8171(水曜を除く)

◆令和7年度東京都子育て支援員研修(第3期)の受講生募集

対都内在住、在勤で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方

【募集コース】地域保育コース、地域子育て支援コース、放課後児童コース

場新宿、立川など ※オンデマンド(録画視聴)または集合で実施

内「子育て支援員」の養成研修です。12月頃から順次開始します。

申10月1日(水)から15日(水)までに、下記コードまたは申込書(HPからダウンロードできます)を郵送で申込

【募集要項・申込書配布場所】

保育課(区役所第一庁舎2階3番)、子ども家庭支援センター(王子6-7-3)、子ども未来課子ども未来係(区役所滝野川分庁舎1階2番)

問先**【地域保育コース】**(公財)東京都福祉保健財団 ☎(3344)8533

HPhttps://www.fukushizaidan.jp/111kosodateshien/

【地域子育て支援コース】(株)東京リーガルマインド ☎(5913)6225

HPhttps://public.lec-jp.com/kosodate-tokyo/

【放課後児童コース】(株)東京リーガルマインド ☎(5913)6225

HPhttps://public.lec-jp.com/kosodate-tokyo/

【研修全般に関すること】東京都福祉局子供・子育て支援部企画課 ☎(5320)4121



◆将棋大会

日11月16日(日) 午前10時から

場北とぴあ13階飛鳥ホール

内名人クラス(2段以上)、Aクラス(初段～2級)、Bクラス(3級～6級)、入門クラス(7級以下)

費一般…600円

小・中学生、障害のある方、女性…300円

申往復はがき(記入例参照。希望クラスも記入)で、11月1日(土)(当日消印有効)まで

問日本将棋連盟北支部 清水 ☎(3917)0576

先〒114-0003 北区豊島5-3-13 北区文化振興財団「将棋」係

講座・催し

◆消費者力レベルアップ講座
「怖いネットトラブルを防ぐ！
スマホの安全活用術～情報化社会
を賢く生きるために～」

日 10月22日(水) 午前10時～11時30分
(9時45分開場)
場 北とびあ7階第二研修室
内 突然変なメールが届いたり、怪しいサイト
を見かけたりしたことはありませんか。そん
なネットトラブルに巻き込まれないようにす
るための、実際の事例や安全に使うためのポ
イントをわかりやすく紹介します。
※本講座はスマホ操作について学ぶもので
はありませんので、ご了承ください。
師 消費生活コンサルタント 大野木美紀氏
定 50人(申込順) 申 10月21日(火)まで
に、下記コードまたは電話申込
問 先 消費生活センター ☎(5390)1239



区HP



申込フォーム

◆【特定創業支援等事業】瀧野川信用
金庫(北区・足立区連携)

対 創業予定の方または創業5年未満で原則
全回参加できる方
日 11月4日～25日 毎週火曜 計4回
午後4時～6時30分
場 瀧野川信用金庫本部
(田端新町3-25-2)
定 50人(申込順) 申 瀧野川
信用金庫窓口で申込。詳しく
はHPをご覧ください。
問 先 [セミナーについて] 瀧野川信用金庫
経営サポート部 ☎(3893)6172
【特定創業支援等事業について】産業振興課
経営支援係 ☎(5390)1237



瀧野川信用
金庫HP

◆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。
対 20歳以上の方
日 11月19日(水)・20日(木) 計2回 午前
10時～午後4時 場 滝野川会館
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 11月5日(水)までに、右記
コードまたは電話申込
問 先 北区ファミリー・サポート・センター
☎(3912)1909



申込フォーム

◆滝野川文化センター区民協働講座
「楽しいお茶を(茶道裏千家)」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月5日・19日 各水曜 計2回 午前
10時30分～正午 ※イス席で行います。
師 師範 篠埜敬子氏 [協力] 洗心会
定 10人(抽選)
費 1,000円
申 右記コード、はがき(記入
例参照)、電話または直接窓口
で、10月21日(火)(必着)まで
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



申込フォーム

◆赤羽文化センター講座

①区民協働講座
「運動不足・ストレス発散には空手を！」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月5日～26日 毎週水曜 計4回
午後7時～8時30分
師 空手道護心会赤羽支部長 飯野正人氏
[協力] 空手道護心会赤羽支部
定 20人(抽選)
費 40円
申 右記コード、はがき(記入
例参照)、電話または直接窓口
で、10月22日(水)(必着)まで
申込フォーム



②区民講座
「お米が食卓に並ぶまで～流通から見るお
米の歴史と北区の農民の暮らし～」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 内 11月13日(木) 午前10時～正午…流
通の視点から、お米の歴史や現代の流通事
情を学びます。
11月20日(木) 午前10時～11時…フィー
ルドワーク ※詳しくは13日(木)に説明
師 (公財)流通経済研究所 主席研究員
折笠俊輔氏
北区ふるさと農家体験館 藤田正道氏
定 20人(抽選)
費 10円
申 右記コード、はがき(記入
例参照)、電話または直接窓口
で、10月30日(木)(必着)まで
申込フォーム



③PCスキルアップ講座
「VLOOKUP・XLOOKUP・IF関数で業務
効率を飛躍的に向上」
日 11月6日(木) 午後6時30分～8時30分
内 日常業務の検索・集計作業を関数で自動
化し、関数の組み合わせで作業時間を半分
にする方法を習得します。
師 伊藤匡宏氏
定 14人(抽選)
費 2,500円
申 10月22日(水)までに、右
記コードで申込
=以下、①～③共通=
問 場 先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-
301 赤羽文化センター
☎(3906)3911



申込フォーム

◆中央公園文化センター区民講座

①「Live&Lesson」
歌って学ぶおとなの英語講座<立冬編>
対 区内在住、在勤の50歳以上で英語初級
程度の方
日 11月1日(土) 午後2時～4時
内 懐かしい英語の歌を演奏に合わせて歌
い、英語の文法・発音・リズムなどを楽しく学
びます。
師 文教大学文学部外国語学科教授
糸井江美氏
[協力] ライブコンサート
マルイハコ
定 30人(抽選)
申 10月22日(水)までに、右
記コード、電話または直接窓
口で申込
②「はじめよう!やさしい中国語」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月4日～12月23日 毎週火曜
計8回 午前10時～正午
内 中国語で会話してみませんか。
師 中国語講師 高橋夏美氏
定 15人(抽選)
申 10月23日(木)までに、右
記コード、電話または直接窓
口で申込
=以下、①②共通=
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



申込フォーム



申込フォーム

◆20周年記念ふるさと農家体験館祭り

日 11月3日(祝) 午前10時
～午後3時 内 20年間の活動
の展示、昔懐かしい遊びや物
作り体験、和太鼓の実演など
申 当日、直接会場へ
問 場 北区ふるさと農家体験館
(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内)
☎(5993)8361



ふるさと農家
体験館HP

◆エコベルデみどりの教室 木の実
で飾るアロマキャンドルづくり

対 区内在住、在勤、在学、在園の5歳以上
(小学3年生以下は保護者同伴)
日 11月15日(土) 午前10時～11時30分
内 木の実やドライフラワーなどで飾り付ける
アロマキャンドルを作ります。
定 20人(抽選) 費 300円
申 往復はがき(記入例参照)ま
たは右記コードで、11月5日
(水)(必着)まで
エコベルデブログ
問 場 先 〒114-0003 北区豊島5-6-1
みどりと環境の情報館(エコベルデ)
(月・火曜休館) ☎(3913)8340
HP <https://ecoverde.exblog.jp/>



エコベルデブログ

◆きらりあマルシェ

日 10月25日(土) 午前10時～午後3時
内 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、カフェ等を開催
します。
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

◆全国なぎさシンポジウムin東京

日 10月8日(水) 午後1時30分～5時30分
(正午開場) 場 北とびあさくらホール
内 人と海のより良い関係を築
くため、人と海の拠点である「な
ぎさ」をテーマに意見交換し、そ
の役割と大切さを再認識する
ことを目的として開催します。
東京都HP
師 国土交通省水管理・国土保全局海岸室長
多田直人氏
中央大学研究開発機構教授 石川仁憲氏
東京海洋大学客員教授 さかなクン氏
定 900人(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 東京都建設局河川部計画課計画調査担当
☎(5320)5412



東京都HP

◆避難所運営をカードゲームで
体験してみませんか？

対 小学4年生以上の方
日 11月22日(土) 午後2時～4時30分
場 北とびあ16階1601会議室
内 災害が発生し、避難所が開設されたとき
には、ペットを連れた方や外国の方、病気治
療中の方など、さまざまな方たちが避難して
きます。「避難所運営ゲーム(HUG)」という
カードゲームを通して、避難者
の状況に応じた対応や避難所
でどのようなことが起こるの
か等について、知ることがで
きます。ぜひ体験してみませ
んか。
定 40人(申込順)
申 11月21日(金)までに、Eメール(記入例
参照)、電話または直接窓口で申込
問 先 北区NPO・ボランティアぷらざ
(北とびあ4階)(月曜、祝日休館)
☎(5390)1771
EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp
HP <https://kitaku-vplaza.tokyo.jp/>



北区NPO・
ボランティアぷらざ
HP

◆赤羽会館のカルチャー企画
「歌声ひろば」～年末恒例
クリスマススペシャル～

日 12月19日(金) 午後1時30分～3時30分
(1時受付開始)
場 赤羽会館4階大ホール
内 カラオケ機、ピアノの伴奏でクリスマスの
曲、冬の歌を全員で合唱します。また、ゲスト
ボーカルによる歌唱、ピアノやギターの生演
奏、プレゼント付きのじゃんけん大会と今年
も盛りだくさんです。
定 200人(抽選) 費 1,000円
申 往復はがき(記入例参照。全員の氏名も記
入)で、10月31日(金)(当日消印有効)まで
※1通で2人まで申込可
問 場 先 〒115-0044 赤羽南1-13-1
赤羽会館カルチャー企画 村田
☎(3901)8121



昨年の様子

◆田端文士村記念館

①企画展「芥川龍之介 余暇のたのしみ
—趣味でつながる田端人たち」
日 9月27日(土)～令和8年2月1日(日)
※休館日を除く
内 絵を眺めたり、芝居
を観たり、俳句を作っ
たり…。多彩な趣味で
余暇を楽しんだ芥川
龍之介の素顔と、田端
文士芸術家たちの交
流を、初公開資料など
から紹介します。
②田端ひととき散歩「田端で生まれた児童
文化～野口雨情と雑誌『金の船/金の星』
日 11月16日(日) 午後1時開演
(0時30分開場)
内 「十五夜お月」などで知られる詩人・野口
雨情についてお話しし、ゆかりの地を散策。
定 80人(抽選・全席自由)
申 10月27日(月)(必着)まで
③座談会「芥川龍之介と英米文学
—翻訳家たちが語る芥川編
“THE MODERN SERIES OF ENGLISH
LITERATURE”—」
日 11月23日(祝) 午後2時開演
(1時30分開場)
内 芥川が編纂し、序文を書いた英語副読本
の魅力について、翻訳界を牽引する4人の翻
訳家たちが語ります。
師 柴田元幸氏、西崎 憲氏、谷崎由依氏、
澤西祐典氏
定 100人(抽選・全席自由)
申 11月5日(水)(必着)まで
④映画「HAZAN」無料上映会
日 12月21日(日) 午後1時開演
(0時30分開場)
内 榎木孝明、南果歩主演。田端に工房を築
いた板谷波山の半生を描いた感動作を上映
します。上映前に当館研究員による解説を行
います。
定 100人(抽選・全席自由)
申 11月26日(水)(必着)まで
=以下、②～④共通=
申 往復はがき(記入例参照。2
人の場合は全員記名)また
は右記コードで申込
※1通で2人まで応募可。重複
申込不可
問 場 先 〒114-8523 田端6-1-2
田端文士村記念館K係
☎(5685)5171



芥川龍之介 大正14年頃
(佐藤春夫編『おもかげ』
昭和4年2月)



申込フォーム

講座・催し

◆北区多文化共生・ホジボジうきまフェスタ

令和7年度北区地域づくり応援団事業
日 11月9日(日) 午前10時～午後4時
場 東京都立浮間公園(浮間舟渡駅)
(板橋区舟渡2-15-1)
内 国際色溢れる中、公園見晴台ステージで
うファッションショーにダンスス
テージ、美味しいキッチンカー
や、お洒落物販にワークショップ
とさまざまなコンテンツがあ
ります。国際交流をしつつ、楽
しい時間をお過ごしください。
問 ホジボジうきまフェスタ実行委員会
E hogepogeukima@gmail.com



ホジボジうきま
フェスタHP

◆第40回北区小・中学生アイデア工夫展

主催 北区青少年委員会
共催 北区・北区教育委員会
日 10月11日(土)・12日(日) 午前10時～
午後6時(12日は午後5時まで)
場 北とぴあ地下1階展示ホール
内 区立小・中学生のユニークでアイデアや
創意工夫にあふれた意欲的な作品を多数展
示します。申 当日、直接会場へ
問 北区教育委員会生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323

◆利用団体による学習成果発表会「第41回赤羽文化センターまつり」

主催 赤羽文化センター利用団体連絡協議会・
北区教育委員会
日 10月18日(土)・19日(日)
午前10時～午後4時
内 【作品展示】手工芸、美術、書道、和裁、写真、
文芸、歴史研究など
【実演】大正琴、コーラス、詩吟、ゴスペル、フ
ラダンス、日本舞踊、琉球舞踊、太極拳、カラ
オケなど 【体験発表】お茶席(一席600円)
【その他】健康チェック
※詳しくは右記コードをご覧
ください。
問 場 赤羽文化センター
(赤羽西1-6-1-301)
☎(3906)3911



文化センターHP



昨年の様子

◆東京さくらトラム(都電荒川線)クイズラリー開催中

共催 荒川区・豊島区・新宿区・東京都交通局
日 10月19日(日)まで
内 東京さくらトラム(都電荒
川線)沿線4区(荒川区・北区・
豊島区・新宿区)をまわるクイ
ズラリーです。正解したクイズ
の数に応じて抽選で沿線4区
や交通局的素敵な賞品が当た
ります。
【区内のクイズラリー冊子配布場所】北とぴあ
1階観光情報コーナー、産業振興課(北とぴ
あ11階)、シティブランディング戦略課(区役
所第一庁舎3階1番)、飛鳥山おみやげ館
費 無料 ※東京さくらトラムに乗車する場
合は運賃が必要です。一日3回以上乗車する
場合は一日乗車券がおすすめです。
問 東京さくらトラム(都電荒川線)クイズラ
リー事務局 ☎(6432)4545〔月～
金曜(祝日を除く) 午前10時～午後5時〕



東京都
交通局HP

◆歩こう会「首都圏外郭放水路」(防災地下神殿)

共催 北区教育委員会
対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
※中学生以下は保護者同伴
日 11月16日(日) 午前10時30分
北とぴあ平和祈念像前集合 ※小雨決行
【行程】王子駅～大宮駅経由～南桜井駅～首
都圏外郭放水路～南桜井駅(午後4時頃解
散予定) 【歩行距離】約5km
定 40人(抽選)
費 大人1,300円 ※交通費各自負担
申 10月1日(水)から10日(金)
までに、右記コード、Eメール
(記入例参照)または電話申込
問 先 北区青少年団体連合会
山越 ☎080(1385)5729 申込フォーム
E kitaku.seidanren@gmail.com



申込フォーム

◆北区シニア作品展

共催 北区・北区シニアクラブ連合会
区内のシニアクラブの会員が、日頃の創作
活動の成果を発表します。個性豊かで元気が
もらえる作品に出会えます。
日 10月18日(土) 午前10時～午後4時
30分 19日(日) 午前10時～午後4時
〔19日(日)のみ最終入場午後3時30分〕
場 北とぴあ地下1階展示ホール
内 書道、絵画、写真、手芸など
の展示
申 当日、直接会場へ
問 長寿支援課
☎(3908)9017



区HP

◆顕微鏡講座

後援 北区
対 区内在住、在勤の方(親子歓迎)
日 10月26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 顕微鏡で肉眼では見えないミクロの世界
を観察します。顕微鏡観察は、自然への興味・
関心をより一層高めます。顕微鏡のエキスパー
トをお招きして、楽しい顕微鏡講座を開催し
ます。師 篠島津理化 岸川洋保氏
定 30人(申込順) 費 1,000円
申 10月1日(水)からEメール(記入例参照)
または電話申込
問 先 東京都北区環境教育を進める会
広報 渡辺 ☎090(7262)7723
E nabecyanmiko@yahoo.co.jp

◆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 10月18日(土) 午後2時～4時
場 王子小学校王子ホール
内 「出版印刷のいま」
師 アーク印刷株顧問 池田竜平氏
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/

◆おとなのためのおはなし会

後援 北区教育委員会
日 10月26日(日) 午後1時30分～4時
場 中央図書館3階ホール
(十条台1-2-5)
内 日頃子ども達に語っている
お話を大人の方にも楽しんで
いただきます。
※乳幼児の同伴不可
定 60人(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 北区おはなしの会 野中
☎(5974)0890



図書館HP

スポーツ

◆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 11月4日(火)～令和8年1月16日(金)
内 定 費 大人・シニア向けの
運動教室・小学生対象のチア
ダンス教室を実施します。
詳しくはHP、X(旧Twitter)、
Facebookをご覧ください。元氣ぶらざHP
お問い合わせください。
申 直接窓口持参または往復はがき(記入例
参照。性別、希望教室名、曜日・時間も記入)
で、10月16日(木)(必着)まで ※10月14日
(火)～16日(木)は全館休館日となりますの
で余裕をもってご応募ください。休館中は掲
示板付近のポストへ投函してください。
問 場 先 〒115-0042 志茂1-2-22
元氣ぶらざ ☎(5249)2214
HP https://genkiplaza.tokyo.jp



◆区民体育大会弓道競技

主催 北区・北区体育協会
対 区内在住、在勤の弓道初段以上の方及び
北区弓道連盟会員
日 10月26日(日) 午前10時～午後4時
場 滝野川体育館弓道場(西ヶ原2-1-6)
内 射候 一人10射 的中制ほか
費 1,000円(昼食付)
申 10月15日(水)までに、Eメール(記入例参
照。段位も記入)で申込
問 先 北区弓道連盟 山形
E yamagatakitayumi@gmail.com

◆区民体育大会卓球競技

主催 北区・北区体育協会
対 区内在住、在勤、在学の方及び北区卓球連
盟登録者
日 11月16日(日)
場 赤羽体育館(志茂3-46-16)
申 ファクスまたは郵送(記入例参照)で、10月
17日(金)(必着)まで
※詳しくはお問い合わせください。
問 先 〒115-0044 赤羽南2-8-11-
1001 北区卓球連盟事務局 日浦
☎090(4391)7800
FAX (3903)4226



◆区民体育大会ダンススポーツ大会

主催 北区・北区体育協会
対 区内在住、在勤、在サークルの方
日 11月23日(祝) 午前10時～午後6時
場 赤羽会館
申 11月4日(火)までに申込
※詳しくはHPをご覧ください。
問 北区ダンススポーツ連盟
蔵方政治(午後7時以降) 北区ダンス
スポーツ連盟HP
☎080(5499)9079
HP https://kitaku-dancesport.tokyo/



北区ダンス
スポーツ連盟HP

共催 北区

対 区内在住、在勤、在学の方

日 10月26日(日)

場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) 内 費 下表のとおり

プログラム	時間	参加費
① 卓球体験	午前10時～正午	一般:500円 会員:300円
② キンボールスポーツ体験会		
③ ノルディックウォーキング体験		
④ 書道教室	午後1時～5時15分	無料
⑤ バスケットボール体験	午後1時～3時	
⑥ モルック体験	午後3時15分～5時15分	
⑦ ピラティス体験(要申込)	午後1時～1時45分 午後2時～2時45分	500円
⑧ ふれあい健康講座(要申込)	午前11時～正午	
⑨ 転倒防止シニア向け足圧測定(要申込)	午前10時～正午	
⑩ 子供向け走り方教室(要申込)	午後1時～2時45分	1,500円
⑪ 大人向け走り方教室(要申込)	午後3時15分～5時	

※詳しくはHPをご覧ください。申 右記コードで申込

問 コミスポたきのがわ ☎080(1185)6796

QR code for Komisportaki

イベント
特設サイト
(10月1日申込開始)

東京ヤクルトスワローズ野球教室

内 東京ヤクルトスワローズベースボールアカデミー
コーチ(元選手)が教える野球教室を開催します。

①低学年親子野球教室

対 区内在住、在学、在園の年中(4歳児)～小学2年生と保護者

日 11月3日(祝) 午前10時～10時40分
(9時30分受付開始) ※雨天中止

定 親子20組40人(抽選)

②高学年野球教室

対 区内在住、在学の小学3年生～6年生

日 11月3日(祝) 午前11時～正午
(10時30分受付開始) ※雨天中止

定 40人(抽選) 【持ち物】野球グローブ
=以下、①②共通=

場 豊島五丁目グリーンスポーツ広場多目的広場(北区豊島5-6先)
※公共交通機関での来場をお願いします。

申 10月13日(祝)までに、区HPの申込フォームから申込

問 スポーツ推進課トップアスリートのまち推進係 ☎(5390)1136

区HP

QR code for Tokyo Yakult Swallows Baseball Class

Illustration of three baseball players

◆第25回 区長杯争奪区民ゴルフコンペ

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤、在学の方及び北区ゴルフ連盟会員

日11月12日（水） 午前7時56分スタート

場都賀カンツリー倶楽部（栃木市尻内町1757-1）

定72人（申込順） ※組合せ希望可

費プレー代…1万円（食事付・セルフ）

参加費…4,000円

申右記コードの申込フォームから申込 ※申込方法等詳しくはHPをご覧ください。

問北区ゴルフ連盟

EMtokyo.kitagolf@gmail.com

HP<https://kita-golf-federation.jimdo.free.com/>

◆合気道体験教室講習会

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤、在学の中学生以上の方で合気道について、武道身体操作、健康増進、護身術として興味のある方

日10月2日～30日（13日・20日を除く） 毎週月・木曜 計7回 午後7時15分～8時45分 ※途中参加可

場滝野川体育館第二武道場（西ヶ原2-1-6）

申10月29日（水）までに、右記コードの申込フォームから申込

問北区合気道連盟 田中

090（7184）8140

HP<https://kitaku-aikido.1web.jp/>

子どもの幸せNo.1

北区奨学金返済支援給付事業（令和8年度募集）

経済的負担の多い奨学金の返済について、区が若年者の経済的支援及び教育の機会均等の確保をするとともに、区における若者の定住を促進すること等を目的として、給付事業を実施します。

対[主な要件]すべての要件を満たすこと

①令和6年度中に大学等を卒業・修了した者

②補助対象奨学金を遅滞なく返済し、かつ滞納している返済未済額がない者

③日本学生支援機構の第一種学貸貸与金の貸与を受けた者

④令和8年1月1日に北区に住民登録をしている者

定募集人数最大100人（申請多数の場合は所定の基準により対象者を決定）

申右記コードで、令和8年5月1日から同年7月31日まで、添付書類は封書で同年8月31日（いずれも必着）まで

問先〒114-8546（住所不要）教育政策課

03（908）9279

不登校のお子さんと家族のための安心・安全な居場所「ココ Mori」

令和7年度北区地域づくり応援団事業

対不登校の小・中学生と家族で、おうち以外の居場所や繋がりをお探しの方

日毎月第1・3日曜 午後2時～4時

定各回少人数

申LINEで申込

問場カウンセリングルーム cocomori（ココモリ）（赤羽1-59-9-204）

EMinfo@cocomori.jp

北区飛鳥山博物館 ちびっこ体験講座「あすかやまのどんぐりでおもちゃをつくろう！」

対3歳～5歳児（年少～年長）と保護者1～2人 ※1組5人まで、対象年齢外のお子さんの同伴可

日11月15日（土） 午前10時15分～正午 ※荒天時は、翌日に順延

場同館体験学習室・飛鳥山公園

内飛鳥山公園で自然観察をしながら拾ったどんぐりを使って、音のなるおもちゃ（でんでん太鼓・マラカス）を作ります。

師同館学芸員 定20人（抽選）

費子ども1人あたり100円

申往復はがき（記入例参照、参加者全員の氏名、年齢・学年も記入）または電子申請で、10月31日（金）（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）

03（916）1133

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11月7日（金）

①午前10時30分～11時30分

②午後2時～3時

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10月6日（月）午前9時から31日（金）までに、右記コードで申込

問場王子健康支援センター

03（919）7588

そらまめ相談室（ひとり親家庭等相談室）によるひとり親家庭（離婚前含む）の相談会

対区内在住で、ひとり親家庭の保護者

日内10月19日（日）

①ファイナンシャルプランナーによる家計相談…午前9時～正午

②同相談室の相談員による一般相談…正午～午後3時

③弁護士による法律相談…午後3時～5時

場北とびあ7階701会議室

定①③各2人

②3人（いずれも申込順）

申10月17日（金）までに、電話またはHPで申込

問先そらまめ相談室

03（908）1363

HP<https://kitaku-hitorioya.jp/entry-20251019/>

外国籍のお子さんの入学案内

区内在住の外国籍のお子さんで、令和8年4月から区立小・中学校へ入学希望の方は手続きが必要です。

対小学1年生…平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方

中学1年生…現在小学6年生で、令和8年3月卒業予定の方

[手続方法] 下記コードまたは直接窓口で申請

[受付期間] 10月1日（水）～15日（水）

※小学校入学希望の方は、10月中旬から健康診断がありますので、早めに申請してください。

問先学校支援課学事係（区役所滝野川分庁舎1階5番）

03（908）1541

子どもの歯みがき教室（11月）

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

師歯科衛生士と一緒に個別で仕上げみがきの練習をします。

申区HPの申込フォームから申込

日程	会場	問い合わせ先
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 03（3915）0184
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 03（3919）7588
27日（木） 午前10時から	赤羽会館7階	赤羽健康支援センター 03（3903）6481

中央公園文化センター子ども講座「左利き？右利き？利き手で毛筆体験！」

対区内在住、在学の小学1年生～3年生 ※保護者見学可

日11月2日～16日 毎週日曜 計3回 午前10時～正午

内利き手で自由に伸び伸びと書いてみよう。

師書道講師 にしやまあき氏

定10人（抽選）

費300円程度

申往復はがき（記入例参照）で、10月22日（水）（必着）まで

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）

03（907）5661

産業技術高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会

①「自己PRに役立つ理系中学生のための自分発見講座」

対中学3年生

日11月9日 午前10時～正午

内進路を考えるにあたり、自分の強みをカードで発見して、自己PRに役立つようなきっかけをつくります。 師同校教員1人 定10人（抽選） 費3,800円

②「高齢者や障害者の生活を支える新しい技術」

対一般・技術者

日11月29日、12月13日 各土曜 午後6時～8時

内生活を支える機器の開発の基礎知識として、高齢者や障害者の基本的な身体特性を中心に学びます。 師同校教員1人 定20人（抽選） 費2,000円

③「福祉機器に関するものづくり講座」

対一般・技術者

日11月16日 午後1時～4時

内車イス操作時における体の動きなどの計測方法を学び、実際に体験しながら福祉機器設計のポイントを学びます。 師同校教員2人 定15人（抽選） 費4,200円

=以下、①～③共通=

申10月17日（金）までに、右記コードの申込フォームから申込

問場都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス（荒川区南千住8-17-1）

03（3801）0145

HP<https://www.metro-cit.ac.jp>

離乳食講習会（11月）～みんなで食育・楽しく食育～

対区内在住で令和7年3月～令和7年7月生まれの乳児の保護者（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10月5日（日）午前9時から各開催日の4営業日までに、右記コードで申込

日場定問下表のとおり

日程	会場	定員（申込順）	問い合わせ先
11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人	王子健康支援センター 03（3919）7588
14日（金） 午後1時30分～3時	赤羽会館7階	24人	赤羽健康支援センター 03（3903）6481
19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人	滝野川健康支援センター 03（3915）0184

※お住まいの地域に関わらず、お申し込みください。

子どもの幸せNo.1

子どもとの関わり方の工夫を学ぶ「令和7年度ペアレントトレーニング～未就学児編～」参加者募集

対区内在住の4・5歳(令和7年4月1日時点)のお子さんの保護者で、全回参加できる方
※参加決定者には、11月4日(火)～7日(金)のいずれかで事前面接を行います(お子さん同伴)。
日12月9日・23日、令和8年1月13日・27日、2月10日・24日 各火曜 計6回
午前10時～11時30分
場王子ふれあい館(北区豊島1-14-12)
内子どもがぐずる、話を聞かない等の行動を理解して接し方を学ぶプログラムです。
師まめの木クリニック臨床心理士 石塚祐衣氏
定8人(抽選) ※未就園児(1歳～)の保育については要相談
申10月1日(水)午前9時から11日(土)までに、下記コードで申込
問児童発達支援センター
☎(3913)8841



区HP



申込フォーム

バトントワリング 無料体験会

主催 北区バトン・チア連盟
共催 NPO法人日本バトントワリング協会
対区内在住、在学で4歳～小学生までの初心者
日11月3日(月) 午前10時～10時40分
場赤羽体育館メインアリーナ(志茂3-46-16)
持ち物動きやすい服装(スカート不可)、上履き
定30人(申込順)
申10月26日(日)までに、右記コードで申込
問北区バトン・チア連盟 小林
EMprincess_kitaku@yahoo.co.jp



申込フォーム

「クラブフェスタ2025」子どもスポーツ縁日&地域交流演芸大会

共催 北区
日10月25日(土)
場赤羽体育館サブアリーナ(志茂3-46-16)
内①子どもスポーツ縁日 午後3時～5時
ストラックアウト、バスケや卓球等色々なスポーツブースを巡ってポイントゲット。ゲットしたポイントでお菓子和交換しよう。
※ポイントを貯める台紙は数量限定のため、無くなり次第配布終了
②地域交流演芸大会
午前11時～午後0時30分
ダンス、歌、音楽、ハロウィーンにちなんだ発表をご覧ください。観覧自由
申当日、直接会場へ
※詳しくはHPをご覧ください。
問NPO法人れっど★しゃっふる 村上
☎080(1338)0297
HPhttp://www.red-s.net/



れっど★しゃっふるHP

つなぐ医療・福祉No.1

令和7年度分介護保険料納付書をお送りします

10月期から翌年3月期までの納付書(計6枚)を10月15日(水)に発送します。各納期限までにお納めください。
なお、年金から差し引かれる方、口座振替の方、既に年間の保険料を納付済みの方にはお送りしませんのでご承知おきください。また、納付が困難な方については同封のご案内をご覧ください。
問介護保険課介護保険料係
☎(3908)1285

あなたの知識・経験を活かして働いてみませんか?～家事援助就業会員募集～

対区内在住の60歳以上の方
日10月10日(金) 午後2時～4時
場北とびあ7階701会議室
内シルバー人材センター臨時入会説明会、家事援助事業の説明会手続き
持ち物筆記具・印鑑・住所が確認できるもの(運転免許証・保険証等)
定20人(申込順)
申10月8日(水)までに、電話申込
問先北区シルバー人材センター 久山・田中
☎(3908)8400

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10月22日(水) 午後2時30分～4時
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9月25日(木)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

50歳からの就活カウンセリング

対区内在住で50歳以上の求職者
日11月8日(土)
①午前10時～10時20分
②午前10時30分～10時50分
③午後1時～1時20分
④午後1時30分～1時50分
内「これからの働き方」を見つけない、就労相談員と一緒にこれからの10年を考えて自分ができること、やってみたい仕事へ、一歩踏み出してみませんか。
定①～④各時間2人(申込順) ※一人20分程度
申10月1日(水)からファクス、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込
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
FAX(5390)2233
EMkitaku-ikigai@foryou.or.jp



きらりあ北HP

終活って何からはじめればいいのか?が分かるセミナー

対区内在住、在勤の60歳以上の方
※利用の際には登録をお願いします(マイナンバーカード、健康保険証などの身分証明書をお持ちください)。
日11月1日(土) 午前10時30分～11時30分
内終活の準備といっても自分だけで進められない、何から手を付けてよいのか分からない、この機会に一緒に考えてみませんか。
師すずめ行政書士事務所 塗木 薫氏
定30人(申込順)
申10月3日(金)から30日(木)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
問場先滝野川老人いこいの家(滝野川1-46-7)
☎(3915)5545
FAX(3915)5615
EMtakinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp



滝野川老人いこいの家HP

呼吸器健康教室～楽しく歌って腹式呼吸～

対呼吸器の病気がある方または心配な方
日11月6日(木) 午後2時～3時30分
場北とびあ14階カナリアホール
内楽しく歌を歌って腹式呼吸を体感するとともに、自然に腹式呼吸ができるようになります。
師音楽療法士 加藤美知子氏
定40人(先着順)
申当日、直接会場へ
問健康政策課公害保健係
☎(3908)9019

がん患者等への医療用ウィッグ等の購入費助成を拡充しました

10月1日(水)から、がん以外の疾病や外傷にも対象を拡大しました。
対疾病やその治療(手術、抗がん剤治療、放射線治療など)または外傷により、ケア用品(ウィッグ、補整下着、人工乳房・義眼などの補整用人工物等)を必要とする方
内購入またはレンタルしたケア用品の費用を、10万円を上限に助成します。
※脱毛症の場合は加齢によるもの、男性型・女性型によるものは除きます。
※詳しくは区HPでお知らせします。
問先健康政策課健康政策係
☎(3908)9016

認知症周知啓発講演会「いつまでも自分らしく前を向いて北区で暮らしたい」

対区内在住、在勤の方
日10月25日(土) 午前10時～11時30分(9時30分開場)
場北とびあ13階飛鳥ホール
内認知症とともに、北区で暮らす方の体験談を聞いてみませんか。
師認知症のある本人と仲間たち
定80人程度(先着順)
申当日、直接会場へ
問長寿支援課
☎(3908)9017

化粧品療法いきいきセミナー～フレイル予防講座～

対区内在住の65歳以上の方
※利用の際には登録をお願いします(マイナンバーカード、健康保険証などの身分証明書をお持ちください)。
日11月18日(火) 午前11時～正午
内軽いストレッチ、簡単スキンケア、いきいきメイクアップなどを体験します。
師資生堂ジャパン(株) **定**15人(抽選)
申10月15日(水)から11月5日(水)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
※抽選発表は11月8日(土) 午前10時以降に館内、HPに掲載します。
問場先滝野川老人いこいの家(滝野川1-46-7)
☎(3915)5545
FAX(3915)5615
EMtakinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp



滝野川老人いこいの家HP

家族介護者教室「終活講座『身寄りが無い、あっても身内にたのめない…』」

対区内在住、在勤の方
日10月21日(火) 午後2時～3時30分
場赤羽北区民センター2階第1ホールA・B(赤羽北2-25-8-201アクトピア北赤羽六番館)
内認知症になったらどのような法的な問題がおこるのか。いまから準備できることなど、対処法を専門家の方から学びます。
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**30人(申込順)
申10月1日(水)午前9時から電話申込
問先赤羽北高齢者あんしんセンター
☎(5948)5940

健康サポート講座～薬を上手に使いましょう!～

対区内在住で65歳以上の方
日10月21日(火) 午後1時30分～3時
場赤羽会館4階小ホール(赤羽南1-13-1)
内セルフメディケーションの解説
師大橋病院薬剤師 笠原 修氏
定25人(申込順)
申10月2日(木)午前9時から電話申込
問先ぶらっとほーむ桐ヶ丘
☎(3908)1277(日曜、祝日を除く)

測ってみよう肺年齢～あなたの肺は何歳? 肺の健康状態を知ろう～

対呼吸器疾患のある方、気管支の弱い方、関心のある方
日11月19日(水)、12月19日(金) いずれも午後1時～4時(個別に受付時間を案内します)
場北とびあ14階スカイホール
内肺年齢測定(測定にかかる時間は1人15分程度です)
定各日60人(事前予約制。応募者定員超過時は抽選)
申10月7日(火)から22日(水)までに、申込フォームまたは電話申込
問先健康政策課公害保健係
☎(3908)9019(土・日曜を除く 午前10時～午後4時)



申込フォーム

住めば、**北区**。東京。

北区HP

X(旧ツイッター)

f

LINE

(令和7年9月1日現在)	前月比	日本人人口	332,673	170減
世帯数	215,783	男	165,017	41減
総人口	366,965	女	167,656	129減
年齢別人口*	14歳以下… 37,243 (10.2%)	外国人人口	34,292	96減
(構成比)	15歳～64歳… 246,029 (67.0%)	男	17,445	39減
	65歳以上… 83,693 (22.8%)	女	16,847	57減

*外国人人口を含む

日本人人口	332,673	170減
男	165,017	41減
女	167,656	129減
外国人人口	34,292	96減
男	17,445	39減
女	16,847	57減