北区広報　発行・北区　編集・政策経営部広報課
〒114-8508 東京都北区王子本町1-15-22
☎3908-1111 北区役所の交換台番号です。
電話・ファクシミリ番号の市外局番「03」を省略して記載しています。

NO.1837
毎月1日・10日・20日発行
10/20
令和7年（2025年）

北区ニュース

主な内容

●区役所への来庁不要!11月4日（火）電子申請が拡がります!……2面
●令和6年度　歳入歳出決算が認定されました……6～7面
●情報の泉……8～11面

北区のブランディングが始動!

BEYOND_ K
きたいを超える東京北区

新たなブランディングメッセージ

「きたいを超える東京北区」

［来たい］［期待］［北］

北区のブランディングを始動するにあたり、「北区シティブランディング戦略ビジョン」を策定しました。

北区には、きたいを超える魅力がある、あるいは超える価値を磨いていく。
そのようなブランディングを進め、ファンプライドの醸成へと繋げていく。
そういった想いがこのメッセージに込められています。このメッセージを、「BEYOND_K」と表現し、
それに向かって北区に関わるすべての人が団結し、変化を起こすための旗印をロゴにしました。
なお、こちらのロゴは8月31日まで区民投票を行い決定しました。投票にご参加いただきありがとうございました。
ロゴは多くの人が使えるよう、展開していきます。詳しくは区HPをご覧ください。

区HP

北区ブランディングサポーター

ビジョンを推進していくために北区と関わりながら、区の魅力を発信し、新たなブランド価値を共創するサポーターを募集しています。

ブランディングサポーターは、「北区のファンを増やす」ための情報発信やイベント活動を実施する方など、誰もがなることができます。

サポーターになっていただいた方には北区特製「ブランディングサポーター証」をプレゼント。
※詳しくは区HPをご覧ください。

区HP

●スペシャルブランディングサポーター

この度「しぶさわくん」「せきぐちりさ」さんにスペシャルブランディングサポーターとして一緒に活動していただくことになりました。

せきぐちりささんは、サポーター期間中に本人のインスタグラムアカウントで北区の魅力を発信していきます。

しぶさわくんのプロフィール

せきぐちりささんのプロフィール

北区公式インスタグラム始動!

10月から北区公式インスタグラムアカウントを開設しました。
北区の魅力をどんどん発信していきますので、ぜひ、フォローをお願いします。

BEYOND_K_TOKYOKITAKU
インスタグラム

問シティブランディング戦略課　☎（3908）1364

区役所への来庁不要!　11月4日㈫電子申請が拡がります!

電子申請では、区への申請・届出等の各種手続きをスマートフォンやパソコンを利用して、時間や場所を選ばずに申請することができます。

電子申請できる手続きを拡大します!

行政手続きの100%電子申請化に向けた取組として、新たに492件の手続きで電子申請が可能となります。

区HPの「申請・手続き検索」から、手続き案内ページを検索することができます。詳しくは区HPをご覧ください。

区HP
（申請・手続き検索）

電子申請化の進捗状況を公開します!

区では、行政手続きの電子申請化の進捗状況について公開しています。　※令和7年10月1日時点でのデータです。

区では、東京都北区デジタル推進条例で掲げる、「原則、電子申請」の実現を推進し、区民の利便性向上を目指します。

問DX推進担当課　☎（3908）8548

区HP
（電子申請サービス）

※画像は画面イメージです。実際の画面と異なる場合があります。

11月11日㈫～17日㈪は「税を考える週間」です

税金は、私たちの暮らしを支えるために、教育・医療・福祉など身近なところで使われています。

税について今一度考えてみませんか。

「税を考える週間」の主な行事

行事名	日程	会場	主催
くらしと税金展	11月11日(火) 午前10時～午後3時	赤羽駅東口広場	王子間税会
街頭無料税務相談			東京税理士会 王子支部
税理士による 無料税務相談	11月11日(火)～14日(金)・17日(月) 午後1時～4時(3時受付終了) ※事前予約優先 問東京税理士会王子支部事務局 ☎（5390）1213	北とぴあ12階 王子納税者支援センター	

(公社)王子法人会「税を考える週間」公開特別講演会　　後援　北区

対区内在住の方、王子法人会会員　日11月20日(木)　午後6時開演(5時開場)

場北とぴあつつじホール　内日本企業に必要なリーダーシップ

師アース製薬㈱、パナソニック㈱、キユーピー㈱社外取締役　ハロルド・ジョージ・メイ氏

※出演者は都合により変更になる場合があります。

定402人(申込順)

申11月13日(木)までに、右記コードまたはファクス(記入例参照)で申込

問先(公社)王子法人会事務局

☎（5390）1112　FAX（5390）1115

申込フォーム

王子税務署からのお知らせ

●源泉所得税の徴収高計算書提出も納税も、まとめてe-Taxで!

源泉所得税の徴収高計算書の提出・納付手続はe-Taxが簡単・便利です。自宅や会社から時間を気にせず徴収高計算書を送信することができます。また、自動ダイレクトを利用することで、徴収高計算書の送信と同時に納付手続が完了します。

なお、e-Tax HP「源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナー」で、徴収高計算書の作成・送信・キャッシュレス納付手続の一連の流れを体験することができます。

e-Tax HP

●年末調整手続の電子化について

年末調整手続の電子化って何?

これまで書面で行っていた年末調整手続が電子化されると、従業員は控除証明書を電子データで受け取り、国税庁が提供する通称「年調ソフト」でデータ作成し、メール等で勤務先に提出することができるようになります。　※詳しくは国税庁HPをご覧ください。

HPhttps://www.nta.go.jp/users/gensen/nenmatsu/nencho.htm

電子化のメリットとは?

[勤務先のメリット]

1.保険料控除等の控除額の検算が不要
2.控除証明書等のチェック事務が削減(従業員が控除証明書等データを利用した場合)
3.従業員からの問い合わせが減少
4.年末調整関係書類の保管コストが削減

[従業員のメリット]

1.控除額等の記入・手計算が不要　2.控除証明書等データを紛失しても再交付依頼が不要
3.勤務先からの問い合わせが減少

国税庁が提供する「年調ソフト」とは?

国税庁では、控除証明書の電子データの取込から控除申告書のデータ作成に対応した「年調ソフト」を開発し、各アプリストアや国税庁HPで公開しています。

※現在お使いの給与計算ソフト等への取込機能については、お使いのソフト開発業者へご確認ください。

国保

◆特定健診受診勧奨の通知発送

令和7年度特定健康診査を未受診の方に受診をお勧めするはがきをお送りします。

一部対象者の携帯電話やスマートフォンに受診をお勧めするメッセージもお送りします。

※振り込め詐欺にご注意ください。

今回お送りするのは、特定健康診査の受診勧奨のご案内です。以下のようなことをお願いすることはありません。

・特定の金融機関や口座番号へのお振込み
・ATMの操作
・口座情報を聞き出すこと
・通帳やキャッシュカードを預けること

区HP

不審な連絡があった場合には、区の各担当課へ問い合わせいただくとともに、警察へ通報するなどのご対応をお願いします。

問国保年金課庶務係　☎（3908）1193

◆10月下旬:ジェネリック医薬品差額通知の送付

対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おり、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬代の自己負担額が一定以上減額になる可能性がある方

問国保年金課国保給付係　☎（3908）1132

◆出産育児一時金の支給

北区国民健康保険に加入の方が出産(妊娠85日以上の死産や流産を含む)した時、出産育児一時金50万円を世帯主に支給します。原則、北区国民健康保険が出産育児一時金を病院などに支払います(直接支払制度)。

出産費用が50万円に満たない場合は、世帯主へ差額分の支給申請書をお送りします。

直接支払制度を利用しない場合は、病院などに出産費用を全額支払った後に出産育児一時金の申請をしてください。

問国保年金課国保給付係　☎（3908）1132

◆葬祭費の支給

北区国民健康保険に加入している方が死亡した時、葬儀代金を支払った方(領収書の宛名の方)に、葬祭費として7万円を支給します。ただし、交通事故などで相手方から補償がある場合などは、北区国民健康保険から支給されないことがあります。

問国保年金課国保給付係　☎（3908）1132

国民年金

◆社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

国民年金保険料を納付した場合、全額が所得税及び住民税の社会保険料控除の対象となります。

1月1日から9月30日までの間に保険料を納付した方には10月下旬から順次、10月1日から12月31日までの間に保険料を納付した方には翌年2月上旬に、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付される予定です。詳しくはお問い合わせください。

問北年金事務所　☎（3905）1011

<広告>この欄は北区の事業ではありません、お問い合わせは各企業・団体へ

Ikebana Ryuseiha 自由花・立華・生花　明峯いけばな教室　生徒募集　北とぴあ教室　西ヶ原教室　体験レッスン有　レッスン日　火・水・土　萩原　http://ikebana-meihou.com/　TEL 03-3940-5709

トップアスリートのまち・北区

東京2025デフリンピック射撃競技出場選手紹介

東京2025デフリンピック射撃競技の会場に、味の素ナショナルトレーニングセンター・イースト（西が丘3−12−22）が選ばれています。射撃競技に出場する5人の選手のコメントを紹介します。
①出場種目　②生年月日　③射撃に出会ったきっかけ　④デフリンピックに向けての意気込み

桂（かつら）　玲子（れいこ）選手

①50mライフル伏射（女子）、50mライフル三姿勢（女子）
②1958年9月27日
③ママ友に誘われて始めて15年ほどになります。
④東京大会開催をきっかけに団体を設立しました。成績はあまり望めないかもしれませんが、デフ射撃の歴史を築き上げるために射場に立ち、悔いのない結果を残したいと思います。また世界中のデフ選手と交流を図り、今後の活動に役立てたいと思っています。

高桑昭紀（たかくわあきのり）選手

①50mライフル伏射（男子）　②1940年12月9日
③自衛隊で射撃を始め、その魅力にひかれてこの年齢に至るまで、ずっと競技を続けてきました。
④大会の出場者は、きこえない・ききにくいというだけで、射撃のレベルはかなり高いものがあると聞いています。出場するからにはぜひとも入賞できるように頑張ります。

柳田（やなぎた）かれん 選手

①10mエアライフル（女子・混合）　②1998年10月1日
③大学卒業後にデフリンピックに出ないかとお声がけいただき、ずっとエアの射撃をやりたかったのでビッグチャンスと思い、始めることにしました。
④デフリンピック100周年、日本初開催、デフ射撃で日本人選手は初出場といった記念が重なる大会で身が引き締まる思いです。ベストを尽くせるよう自分の研究をしながらも、大会を楽しむ余裕を持って臨みたいです。

濱谷秀平（はまやしゅうへい）選手

①10mエアライフル（男子・混合）　②1994年12月10日
③職場のお客様がパラ射撃のコーチで、「デフリンピック日本代表を目指してみないか」とお声掛けいただいたのがきっかけです。
④今回のデフリンピックは日本で開催され、社会的にも大きなテーマとなっていますので、挑戦者として盛り上げられるように練習を続けて参ります。

永田英司（ながたえいじ）選手

①10mエアライフル（男子）　②1972年7月3日
③日本ろう者ライフル射撃協会主催のビームライフル体験会がきっかけで始め、昨年銃を所持して1年になります。
④射撃は競技人口が少ないのでベストを尽くして皆さんに知ってもらえるように頑張ります。

～使用済み油で空を飛ぶ!?～ 廃食用油の回収キャンペーン

東京都は、世界的なスポーツイベント開催を契機に廃食用油の回収キャンペーンを実施中です。集められた廃食用油は、製造所で航空燃料（SAF）となり、アスリートの移動に伴うCO_2削減に貢献します。
区は、このキャンペーンを通じて、東京都とともに持続可能な航空燃料（SAF）の認知度向上を図ります。　※詳しくは区HPをご覧ください。
問北区清掃事務所事業管理係　☎（3913）3077
区HP

トップアスリート直伝特別編　フェンシング体験教室

主催　北区
協力　城北アスリートクラブ（by城北信用金庫）

対区内在住、在学の小学生
日11月16日日　午前10時～11時30分（9時30分受付開始）
場赤羽体育館エクササイズスタジオ（志茂3−46−16）
内フェンシングの選手・元選手がフェンシング未経験者向けの体験教室を実施します。
師竹澤志緒里 選手、久良知美帆 元選手（城北信用金庫「城北アスリートクラブ」所属）
北区スポーツ大使　尾﨑世梨 選手（ミキハウス所属）
定20人（抽選）　申11月3日（祝）までに、区HPの申込フォームで申込
問スポーツ推進課トップアスリートのまち推進係　☎（5390）1136
区HP

竹澤志緒里 選手

久良知美帆 元選手

尾﨑世梨 選手

高齢者及び障害者　省エネエアコン購入費助成事業

東京都が実施している「東京ゼロエミポイント事業」を利用して令和7年8月30日以降に対象の省エネエアコンを購入した高齢者や障害のある方に対し、区が上乗せして助成します。
対①～③すべてに該当する方
①令和7年8月30日以降に、東京ゼロエミポイントを利用して省エネルギー性能の多段階評価点が3.0以上のエアコンを購入した高齢者または障害のある方
②申請日時点で、購入したエアコンを設置した北区の居宅に住民登録がある方
③購入時点でご家庭にエアコンがないまたは故障等により使用できるエアコンがなかった方、もしくは寝室にエアコンがないまたは故障等により使用できるエアコンがなかった方
内令和7年度住民税非課税世帯（所得割のみ非課税を含む）の方は7万円、それ以外の世帯の方は4万円（エアコン本体の購入費用から東京ゼロエミポイント分を値引きした後の自己負担額を限度とする）

申［受付期間］10月17日（金）～令和8年3月31日（火）（必着）
［申請に必要な物］①エアコンを購入した時の領収書（レシート）の原本
②東京ゼロエミポイント利用に関する交付決定通知書（ハガキ）の原本
③助成対象者の本人確認書類
④申請者の口座情報がわかるもの
※電子申請、郵送の方は区HPをご覧いただくかコールセンターにお問い合わせください。
［申請方法］電子申請、郵送または直接窓口で申請
問北区エアコン助成コールセンター
☎（6367）6394〔10月17日（金）開設〕
先〒114−8508（住所不要）
［高齢者］高齢福祉課高齢相談係（区役所第一庁舎1階9番）
［障害のある方］障害福祉課王子障害相談係（区役所第一庁舎1階2番）
区HP

Zoom 中国語夜間学習会　https://www.gakuho-club.com　中国映画・連続ドラマ講座、中国語基礎講座

〈広告〉この欄は北区の事業ではありません
お問い合わせは各企業・団体へ

つながる医療・福祉No.1

専門医による「呼吸器健康相談」

対区内在住の咳、痰、息切れなど呼吸器の症状でお悩みの18歳以上の方
日11月25日(火)　午後2時～4時30分
場北とぴあ8階802会議室
師昭和大学名誉教授　田中一正氏
定7人(申込順)
申10月23日(木)午前10時から電話申込
問先健康政策課公害保健係
☎(3908)9019

初めての人の為のZoom講座（11月・12月）

対当館の利用登録証をお持ちの区内在住、在勤の60歳以上で、ビデオ通話Zoomに興味があり、体験してみたい方
日①11月18日(火)　②12月16日(火)
いずれも午後2時～3時　※ ①②同一内容
内Zoomを体験・学んでみませんか。インストールから初歩的な機能の使い方をお伝えします。　定各5人(抽選)
申10月25日(土)から11月8日(土)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11月11日(火)午前10時から館内とHPに掲載します。
きらりあ北HP
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

クリスマスリース作り

対区内在住の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19日(水)　午後1時30分～2時30分
内造花などを用いて、世界にひとつだけのクリスマスリースを一緒に手作りしませんか。初めての方でも楽しく仕上げられる内容です。

見本

定14人(抽選)
費1,000円
申10月21日(火)から11月4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
※抽選発表は11月7日(金)午前10時以降に館内・HPに掲載します。
滝野川老人いこいの家HP
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

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11月20日(木)　午後2時30分～4時
場北とぴあ9階902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10月22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・ボランティアぷらざ内)(月曜、祝日休館)　☎(5390)1771

就活シニアカフェ

対当館の利用登録証をお持ちで区内在住の求職中の60歳以上の方
日11月3日(祝)　午前10時～正午
内就職活動中のシニア世代が成功・失敗・苦労の体験談を語り合い、情報交換できる「就活シニアカフェ」を開催します。
※各種メニューは有料
定15人(申込順)
申10月20日(月)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
きらりあ北HP
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
HPhttps://www.foryou.or.jp
EMkitaku-ikigai@foryou.or.jp

ボッチャ正式ルール体験会～体と頭をつかって挑戦してみませんか～

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14日(金)
①コートづくり体験…午前9時30分～10時
②一部ボッチャ体験…午前10時～11時
③二部ボッチャ体験…午前11時15分～午後0時15分
場滝野川東区民センター3階A・Bホール(滝野川1−46−7)
内パラリンピック競技で注目の「ボッチャ」を正式ルールで体験してみませんか。コートづくりにも挑戦できます。
[協力]北区スポーツ推進委員協議会
定①5人　②③各12人(いずれも抽選)
申10月21日(火)から11月2日(日)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
滝野川老人いこいの家HP
※抽選発表は11月4日(火)午前10時以降に館内・HPに掲載します。
問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

過去の様子

北区障害者グループホーム開設へのセミナー～グループホーム開設の秘訣を伝授します～

日11月14日(金)
セミナー…午後1時30分～3時15分
個別相談会…午後3時30分～4時30分(1時受付開始)
場赤羽会館小ホール
内障害者グループホームの開設に必要な条件などについてのセミナーと個別相談会
師東京共同住宅協会　橘　茂郎氏
定セミナー…50人(先着順)
個別相談会…2人(申込順)
申セミナー…当日、直接会場へ
個別相談会…11月12日(水)までに、Eメール(記入例参照)または電話で申込
問先障害福祉課障害福祉係
☎(3908)9085
EMs-fukushi-ka@city.kita.lg.jp

満50歳～64歳の帯状疱疹任意予防接種をご検討の方へ

現在、北区の独自事業として、帯状疱疹の任意予防接種を実施しています。本事業は令和8年3月31日をもって終了予定です。接種をご検討されている方は、お早めに医療機関をご予約ください。
※詳しくは区HPをご覧ください。
区HP
問保健予防課保健予防係
☎(3919)3104

介護予防で元気はつらつサロン

●元気はつらつ体操サロン
対赤羽北1～2丁目、3丁目(1～2、6～15)、赤羽台4丁目2～15、17(9・25～65)、18、19、赤羽3丁目5(1・13～15)、6(10～26)、7～29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11月18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(赤羽北2−25−8−201アクトピア北赤羽六番館)
内自宅でできる介護予防体操
師介護予防主任運動指導員　川崎初美氏
定20人(申込順)
申10月22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

●楽しく足踏み♪ステップマット体操
対田端、中里、上中里1丁目、西ケ原1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11月19日(水)　午後2時～3時30分
場シャレール西ケ原2階集会室(西ケ原1−31−26)
内オセロのようなマットを使った体操です。頭と体を使い、バランス感覚を刺激するので、転倒予防と認知症予防にぴったりです。
師レコードブック駒込　運動指導員
定20人(申込順)
申10月21日(火)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

10月20日は世界骨粗しょう症デー～未来のために！コツコツ丈夫な骨づくり～

骨粗しょう症とは、骨密度が減るなどして骨折しやすくなる病気です。活動や生活の質の低下により、寝たきりや認知症の原因となります。特に女性は女性ホルモンの影響により閉経後に骨密度が低下します。

予防のポイントは若いうちから骨量をためることです。適度な運動やバランスの良い食事をとりましょう。また、転倒にも注意しましょう。
区では、30歳～70歳の女性で、対象の年齢の方に骨粗しょう症検診を実施しています。
区HP
問[健康相談、各種問い合わせ]
王子健康支援センター　☎(3919)7588
赤羽健康支援センター　☎(3903)6481
滝野川健康支援センター　☎(3915)0184
[申込フォームについて]
健康政策課健康政策係　☎(3908)9016

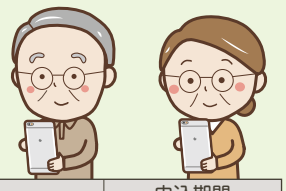
「見る」、「聞く」ことのご不便な方もご一緒に楽しめるバリアフリー朗読会（手話通訳あり）

対障害(ご不便)のある方優先(一般の方も可)
日11月9日(日)　午後2時～4時
内[演目]「返信」(高田郁作)、「嘘」(遠藤周作作)、「夜ふけと梅の花」(井伏鱒二作)
[企画・運営]北区図書館活動区民の会
定40人(申込順)
申11月2日(日)午後5時までに、電話または申込書(図書館にあります。図書館HPからもダウンロードできます)に必要事項を記入し、ファクスで申込　※日常付き添いが必要な方は付添人1人のみ入場可。会場にヒアリングループがあります。
問場先中央図書館図書係(十条台1−2−5)
☎(5993)1125　FAX(5993)1044
HPhttps://www.library.city.kita.tokyo.jp

高齢者向けスマートフォン講座

長寿支援課

対スマートフォンをお持ちの区内在住の65歳以上の方
日場下表のとおり
内[初級コース]生活に役立つ基本機能を中心に学びます。
例：スマートフォンの基本操作、二次元バーコードの使い方、北区公式LINEアカウントの機能説明など
[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。
例：YouTube、LINEの使い方など



定各10人(申込順)
申申込期間内に電話申込

日程	内容	会場	申込期間
11月5日(水)・6日(木)	初級コース 中級コース	北とぴあ8階803会議室	10月21日(火)～11月4日(火)
11月11日(火)・12日(水)	初級コース 中級コース	田端ふれあい館第3ホール(田端3−16−2)	10月27日(月)～11月10日(月)
11月18日(火)・19日(水)	初級コース 中級コース	上十条ふれあい館第1ホール(上十条3−3−9)	11月4日(火)～17日(月)
11月27日(木)・28日(金)	初級コース 中級コース	神谷ふれあい館第1ホール(神谷3−35−17)	11月12日(水)～26日(水)

[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。
※日程の変更などの情報は区HPでお知らせします。
※会場の所在地など詳しくはお問い合わせください。
問先北区高齢者デジタルデバイド対策スマートフォン講座等事務局
フリーコール 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。

志茂老人いこいの家11月のイベント

●志茂deつくろう
対区内在住の60歳以上の方
日①11月8日(土)　②9日(日)
1回目…午前10時～11時
2回目…午前11時30分～午後0時30分
3回目…午後1時～2時
内X'masミニケーキマグネット入りギフトラッピング　定各回5人程度(申込順)
申①11月1日(土)午前10時30分から、②11月2日(日)午前10時30分から電話または直接窓口で申込

●スマホ講座
日11月12日(水)　午後1時30分～3時
定10人(申込順)　申11月1日(土)から電話または直接窓口で申込

●ぬりえカレンダー
日11月22日(土)・23日(祝)　午前10時～午後4時
※詳しくはお問い合わせください。
=以下、共通=
※利用の際には登録をお願いします(マイナンバー・健康保険証などの公的身分証明書をお持ちください)。
元気ぷらざHP
問場先志茂老人いこいの家(志茂1−2−22元気ぷらざ内)
☎(3902)5608

健康フェスティバル

共催　北区

第175回老年学・老年医学公開講座「認知機能を支える3つの力(チカラ)」
日11月21日(金)　午後1時15分～4時15分(0時45分開場)
場北とぴあさくらホール
内①香りと認知機能～支える自立神経の役わり～
②放っておけない高齢期の難聴ーアタマとカラダに潜む健康リスクー
③美味しく食べて、楽しく話そう!「口」で叶える健やかなアタマとココロ
区HP
師①老化脳神経科学研究チーム研究副部長　内田さえ氏
②社会参加とヘルシーエイジング研究チーム専門副部長　桜井良太氏
③自立促進と精神保健研究チーム専門副部長　枝広あや子氏
定1,300人(先着順)　申当日、直接会場へ
問東京都健康長寿医療センター総務係広報担当　☎(3964)1141

子どもの幸せNo.1

親子の外遊びを応援！プレーパークでどんぐりの季節を遊ぼう

桐ケ丘中央公園(桐ケ丘2−7−43)
※桐ケ丘ふれあい館前
日11月2日(日)　午前10時30分～午後5時

中央公園拡張部(十条台1−2−2)
※中央図書館横
日11月3日(祝)・10日(月)・16日(日)・17日(月)・24日(休)　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延期
問北区で子どもの遊ぶ場をつくる会
☎090(1767)9094　北区プレーパークHP
※詳しくはHPをご覧ください。
HPhttps://kita-asobo.jimdofree.com/
子ども未来課子ども未来係
☎(3908)9097

英語と日本語による絵本のおはなし会

対日本語を母国語としない、または英語の読み聞かせに興味のあるお子さん(4歳～小学4年生程度)と保護者
日11月9日(日)　1回目…午前11時～11時30分　2回目…午後2時～2時30分(各回10分前開場)
場中央図書館2階おはなしのへや(十条台1−2−5)
内絵本を英語と日本語で交互に読み聞かせをします。　申当日、直接会場へ
問中央図書館事業係
☎(5993)1125

家庭教育学級

●幼児・小学生(低学年)親コース「ウチの子は大丈夫!?小1プロブレムってなに?」
対区内在住、在勤、在学の幼児・小学生(低学年)の保護者
日内第1回…11月21日(金)　知りたい!小学校で成長するための大切なポイント
第2回…12月5日(金)　え!?学力ってこれであがるの!?　午前9時50分～11時50分
師聖学院大学心理福祉学部准教授　渡邉孝継氏
定30人(抽選)保育あり(6カ月以上の未就学児・若干名)
申往復はがき〔記入例参照。Eメールアドレスがある場合は記入。保育希望の方はお子さんの氏名・ふりがな・年齢(2歳未満は月齢も)、手話通訳が必要な方はその旨も記入〕または区HPの申込フォームで、11月5日(水)(必着)まで　区HP

●父親コース「親子で楽しく防犯力アップ!ぼうはん☆パワーアップ教室」
対区内在住、在勤、在学の小学生と父親(母親も可)
日11月30日(日)　午後2時～4時
内クイズやゲーム、体操をとおして危険なことから自分を守るための「防犯力」を楽しく学びます。大人も子どももすぐにできるオリジナルの護身術「にげる技」も練習します。
師市民防犯インストラクター　武田信彦氏
定20組(抽選)
申往復はがき(記入例参照。お子さんの氏名・ふりがな・学年も記入。手話通訳が必要な方はその旨も記入)または電子申請で、11月12日(水)(必着)まで　区HP
=以下、共通=
場北とぴあ13階飛鳥ホール
問先〒114−8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323　FAX(3900)1139

そらまめ相談室(ひとり親家庭等相談室)の「お金をかけないルームスタイリング講座」

対区内在住で、ひとり親家庭の保護者(離婚前の方も対象)
日11月15日(土)　午後1時30分～3時30分(終了後、5時まで一般相談、就労相談可)
場北とぴあ16階1601会議室
内お金をかけずに収納グッズを作る方法や、ラベリング、色別収納、子どものタイプ別収納方法や声掛けの仕方など、実例を交えて紹介します。終了後には、ハローワーク王子による就労相談を実施します。
定20人(申込順)
申11月14日(金)までに、HPまたは電話申込　そらまめ相談室HP
問先そらまめ相談室
☎(3908)1363
HPhttps://kitaku-hitorioya.jp/entry-20251115/

赤羽会館のカルチャー企画「産後ママのための骨盤セルフケア」

対令和7年8月15日～11月8日生まれの赤ちゃんとママ
日令和8年1月8日・29日、2月12日・26日、3月12日・26日　各木曜　計6回
午前10時～11時30分(9時45分受付開始)
場赤羽会館3階第一和室
内育児で疲れている心と体のメンテナンスをご自身でケア出来る「骨盤セルフケア」の講座です。ママ達との情報交換や交流の場としても楽しみましょう。
師NPO法人彩結び共同代表　佐野愛子氏
定10人(申込順)
費1万2,000円
申往復はがき(記入例参照)または右記コードで、12月15日(月)(必着)まで　申込フォーム
問場先〒115−0044　赤羽南1−13−1
赤羽会館カルチャー・ヘルス企画　村田
☎(3901)8121

多胎ファミリーin児童館

対区内在住の多胎児の保護者・家族、多胎妊婦・パートナー
日11月20日(木)　午前10時～11時(9時45分受付)
場神谷子どもセンター(神谷3−35−17)
内多胎家庭のお悩みや工夫など気軽におしゃべりしながら情報交換をしてみませんか。先輩ファミリーからもお話を聞ける会です。
申11月18日(火)までに、お住まいの健康支援センターに電話申込　区HP
問先王子健康支援センター
☎(3919)7588
赤羽健康支援センター
☎(3903)6481
滝野川健康支援センター
☎(3915)0184

小学校入学前子育てセミナー

対令和8年4月に小学校へ入学するお子さんのいる家庭を中心にどなたでも
日9月下旬から配信中
※Web配信のみ　区HP
問教育政策課
☎(3908)9279

赤ちゃん学級(12月)

①妊婦向け
対区内在住の妊婦(出産予定月が令和8年2月～4月の方)
定13人(抽選)

②妊婦とパートナー向け
対区内在住の妊婦とパートナー(出産予定月が令和8年2月～4月の方)
定各13組(抽選)
=以下、①②共通=
日場問下表のとおり

①妊婦向け

日程	会場	問い合わせ先
24日(水)	北区保健所2階講堂(東十条2−7−3)	王子健康支援センター☎(3919)7588

②妊婦とパートナー向け

日程	会場	問い合わせ先
7日(日)	北区保健所2階講堂(東十条2−7−3)	王子健康支援センター☎(3919)7588
9日(火)	滝野川健康支援センター2階講堂(西ケ原1−19−12)	滝野川健康支援センター☎(3915)0184
20日(土)	赤羽会館7階	赤羽健康支援センター☎(3903)6481

※車での来所はご遠慮ください。
内講座(お産の進み方・呼吸法、からだとこころ、子育てのお話)、育児体験実習(お風呂の入れ方など　※お湯なし)、参加者の交流、②はパートナーシップのお話や妊婦体験
申11月1日(土)から10日(月)までに、区HPの申込フォームで申込　区HP

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。11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HPをご覧いただくか、お問い合わせください。
問各図書館

図書館HP

健康ひとくちメモ

睡眠の質で活力アップ！健康づくりの第一歩

良質な睡眠は、心身の健康を保つ大切な要素です。睡眠不足が続くと、体力の低下、集中力の減少、免疫力の低下、生活習慣病になるリスクがあがるといった問題が起こりやすくなります。一方で、深い眠りが得られると、疲労回復やストレス軽減、ホルモンバランスの改善が期待できます。
厚生労働省HP

睡眠の質を高めるヒント

☑**決まった時間に起きる習慣をつける**　朝カーテンを開け光をあびることで体内時計をリセットし、脳とからだがきちんと目覚めます。
☑**日中の活動量を増やす**　足早のウォーキングや筋力トレーニングなど適度な運動を習慣的に行うことで、寝つきが良くなり、深い睡眠も増加します。
☑**寝る前のブルーライトを避ける**　ブルーライトを浴びると睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌が抑制され、脳が昼間だと勘違いし、眠りにくくなります。
☑**寝るための飲酒は避ける**　アルコールは眠気を誘う一方、睡眠の質を低下させる原因にもなります。摂取後は浅い眠りが増え、からだの回復力や脳の活動に悪影響を及ぼします。
今日からあなたの睡眠習慣を見直し、健康的な毎日を手に入れてみませんか。
問健康政策課健康増進係　☎(3908)9068

令和6年度　歳入歳出決算が認定されました

問財政課 ☎(3908)1105

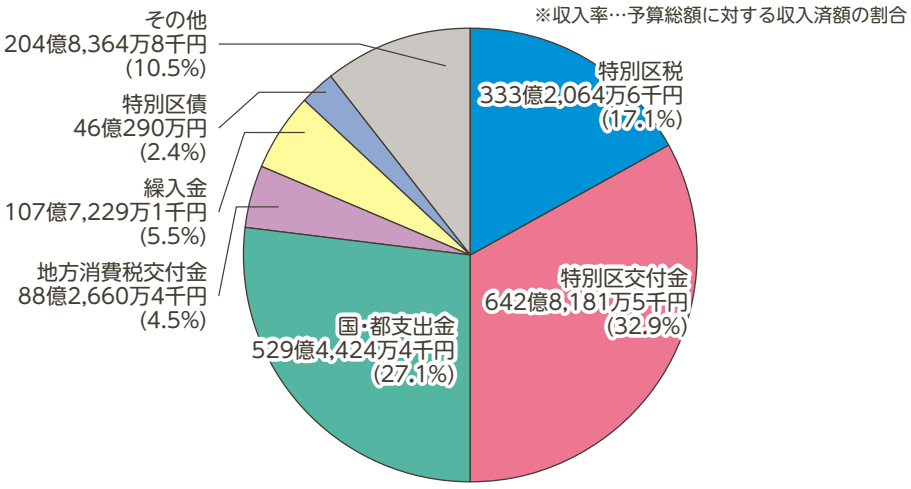
皆さんが納めた税金や国・東京都からの補助金・交付金などが区の収入としてどのくらい入り（歳入）、それをどのように使ったか（歳出）を示すことを決算といいます。

地方自治法の規定により監査委員の審査を経たのち、9月8日から10月3日にかけて開かれた北区議会定例会において、令和6年度の一般会計及び特別会計の歳入歳出決算が認定されました。

一般会計決算の概要

歳入総額　1,952億3,214万8千円　［収入率100.3%］

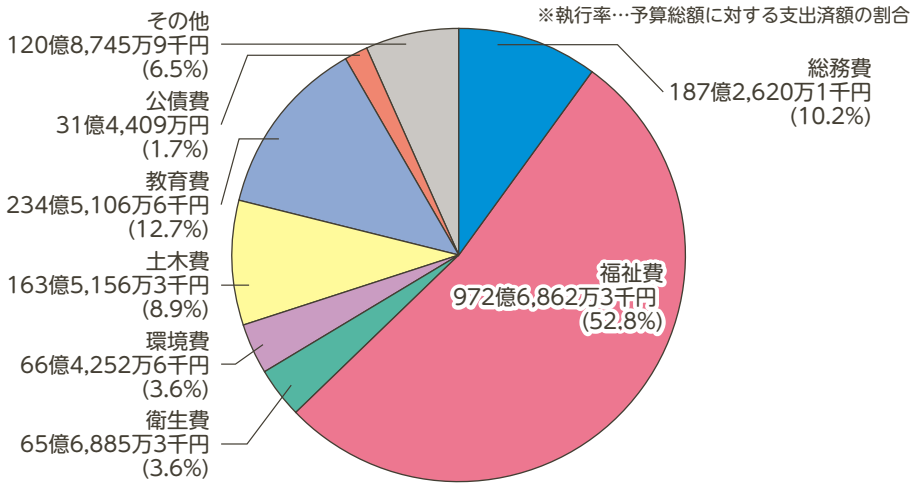
※収入率…予算総額に対する収入済額の割合



歳入決算額は1,952億3,214万8千円、対前年度比140億4,775万7千円、6.7%の減となりました。特別区交付金が市町村民税法人分の増収などにより、32億100万2千円の増となった一方、施設建設基金から新庁舎整備基金への移替えの皆減などにより、繰入金が178億3,510万8千円の大幅な減となったことなどによるものです。

歳出総額（目的別）　1,842億4,038万1千円　［執行率94.6%］

※執行率…予算総額に対する支出済額の割合



歳出決算額についても1,842億4,038万1千円、対前年度比165億6,510万1千円、8.2%の減となりました。十条駅西口市街地再開発促進事業の事業量が減少したことなどにより土木費が減となったことに加え、新庁舎整備基金への積立金が大きく減少したことなどによりその他が大幅な減となったことなどによるものです。

普通会計決算の概要

北区の会計を普通会計ベース（※）で性質別に見ると、十条駅西口市街地再開発促進事業費や都の北学園建設費などの減により、投資的経費の割合が前年度から1.3ポイント低下し、12.5%となったことから、義務的経費の割合は前年度から5.7ポイント上昇し、48.7%となりました。

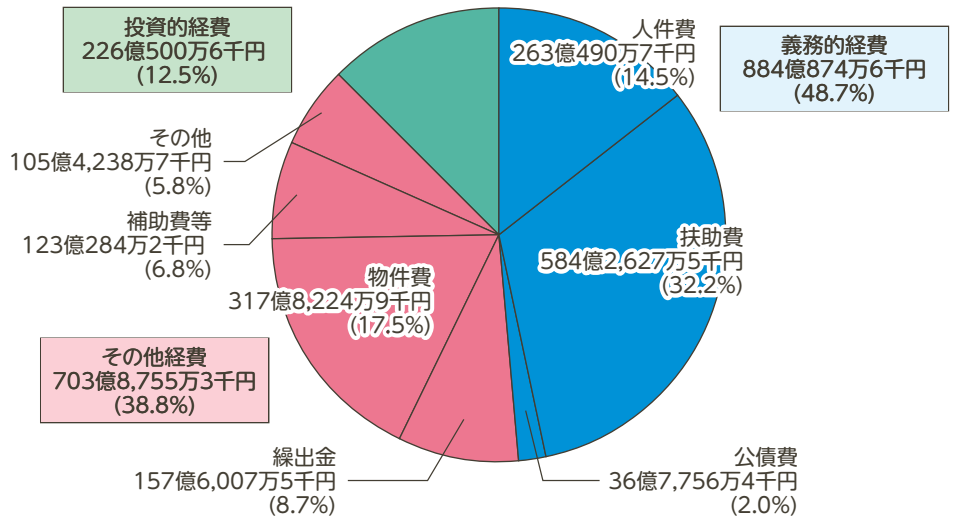
なお、実質的な義務的経費である医療・介護保険等に係る特別会計への繰出金を加えると、57.4%になります。

また、その他経費は施設建設基金から新庁舎整備基金への移替えの皆減などにより、前年度から4.4ポイント低下し、38.8%となりました。

※普通会計とは地方公共団体ごとに少しずつ異なる会計の項目を、統一的な基準で分析できるよう再構成したものです。

普通会計決算の詳しい解説は、「北区財政白書」をご覧ください。〔区政資料室（区役所第一庁舎1階）、中央図書館でもご覧になれます〕。
（区HP 北区財政白書 で検索）
区HP

歳出総額（性質別）普通会計ベース　1,814億130万5千円



※端数処理により、合計が一致しない場合があります。

長期化する物価高騰対策

地方創生臨時交付金などを活用し、長期化する物価高騰対策を講じました。令和7年度も引き続き、物価高騰対策に取り組みます。

令和6年度の主な物価高騰対策

①区民生活への支援……44.2億円

住民税非課税世帯等への給付及びこども加算並びに住民税均等割のみ課税世帯等への区独自給付

②福祉施設等への支援……1.6億円

介護・障害者サービス事業所、医療機関、子育て施設、公衆浴場への給付

③消費喚起・商店街の活性化……0.5億円

区内共通デジタル商品券の発行規模及びプレミアム率を拡充

総額……46.3億円

令和６年度の主な事業

令和6年度に行った主な事業を、「7つの主要政策」に沿ってお知らせします。

1. 区民サービスNo.1の行財政改革

○区民の利便性向上……5,595万4千円

マイナンバーカード等を利用した、申請書を「書かない窓口」を開始し、行政手続の原則電子化などを実施したほか、手続に関する一元的な相談窓口として遺族サポートデスクを新設

2. 子どもの幸せNo.1

○社会全体で見守り支える子育ての推進……5,045万4千円

「子どもの権利委員会」を設置し、子どもの権利についてより一層の普及啓発を実施。また、民設の子育てひろばを実施する団体に対し運営費の一部助成を新たに開始したほか、子ども食堂などを運営する団体への支援を拡充

3. つながる医療・福祉No.1

○医療提供体制・医療的ケアの強化……7,426万円

在宅医療の担い手を育成するための学ぶ場づくりの支援を開始したほか、医療的ケア児等コーディネーターを配置。また、子どものインフルエンザ予防接種の費用助成の対象者を拡大するとともに、男性を対象としたHPVワクチン接種を開始

4. 経済と環境の好循環を地域力で創出

○地域産業の活性化……1億3,687万2千円

商店街振興・消費喚起に加え、物価高騰対策としてプレミアム付き区内共通商品券の発行規模及びプレミアム率を拡大して実施するとともに、デジタル商品券「しぶさわくんPay」の発行支援を実施

5. 安全・安心No.1の防災と北区強靭化

○災害に対する備えの強化……2億884万2千円

能登半島地震の教訓を踏まえ、避難所備蓄を拡充し、災害対策強化を図ったほか、「北区地域防災計画」を踏まえた各地区の実情に応じた災害時の情報共有や避難方法などを定める「地区防災計画」の計画的な策定に着手

6. 100年先を見据えたまちづくり!

○地域活性化の推進……1億1,016万3千円

浮間地域でのコミュニティバスの試験運行を開始したほか、王子東地域を対象にデマンド型交通の実証運行を開始。また、Wi-Fi整備やLINE活用などに取り組む町会・自治会への新たな費用助成を開始

7. 文化・芸術・スポーツを区民目線で活性化!

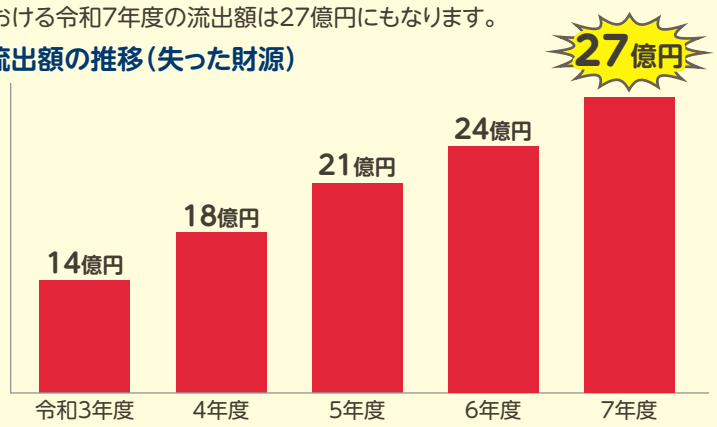
○シティプロモーションの推進……1,213万6千円

新一万円札発行に向けて、プロジェクションマッピングや「渋沢通り」の愛称設定を行ったほか、総合的・戦略的なプロモーションを推進するため外部人材を登用

ふるさと納税による区民税の流出～行政サービスへの影響が大きくなっています～

本来ふるさとを応援するための制度にも関わらず、返礼品目的の寄附が増加。区民のために利用されるべき財源の流出が続いています。
北区における令和7年度の流出額は27億円にもなります。

流出額の推移（失った財源）



流出額27億円との比較

予防接種費
約23億円

給食費無償化
（※区立小・中学校、公立・私立幼稚園等）
約14億円（年間）

ふるさと納税は、制度のゆがみにより区からの財源流出を引き起こしています。
特別区で連携し、今後も国に向けて制度の廃止を含めた抜本的な見直しを求めていきます。

区HP▶

令和6年度北区決算にみる1,000円の使い方

※1,000円の使い方には、職員給与費として計125円がそれぞれの目的に含まれています。

特別会計決算

会計	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業会計	354億6,377万2千円	98.0%	345億9,753万1千円	95.6%
介護保険会計	349億4,790万2千円	101.0%	332億9,631万円	96.2%
後期高齢者医療会計	104億1,106万6千円	98.8%	102億3,148万6千円	97.0%

財政健全化判断比率の公表

平成20年度から、地方財政健全化法に基づき、決算をもとに財政健全化判断比率を算出して、監査委員の審査に付した後、区議会に報告し、区民の皆さんに公表することが義務付けられました。

令和6年度決算に基づき算定した北区の比率は、審査の結果、いずれの比率も早期健全化基準を下回っており、財政が健全であることが認められました。

（単位：%）

区分	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
北区の比率	－	－	△ 1.2	－
早期健全化基準	11.25	16.25	25.0	350.0
財政再生基準	20.00	30.00	35.0	

※実質赤字額または連結実質赤字額がない場合及び実質公債費比率または将来負担比率が算定されない場合は「－」となります。

財務書類から分かる区財政の状況

北区では、国が定めた統一的な基準に基づき、3つの範囲で4つの財務書類を作成しています。

▶ 「3つの範囲」　①一般会計等　②全体　③連結

▶ 「4つの財務書類」　①貸借対照表　②行政コスト計算書　③純資産変動計算書　④資金収支計算書

ここでは、令和6年度の全体財務書類のうち、貸借対照表の要旨と指標分析の一部を紹介します。
その他の財務書類や指標分析は、「北区財政白書　令和6（2024）年度決算」でご覧になれます。

範囲と財務書類

3つの範囲	一般会計等	全体	連結
4つの財務書類	貸借対照表 行政コスト計算書 純資産変動計算書 資金収支計算書	貸借対照表 行政コスト計算書 純資産変動計算書 資金収支計算書	貸借対照表 行政コスト計算書 純資産変動計算書 資金収支計算書

財務書類

財務書類のうち貸借対照表とは、区が行政サービスを提供するために保有している資産と、その資産をどのような財源（負債・純資産）で賄ってきたかを示すものです。負債は、将来世代にどの程度の負担を残しているかを示しています。

令和６年度全体貸借対照表の要旨（令和7年3月31日現在）　（単位：百万円）

科目	金額	科目	金額
【資産の部】		【負債の部】	
固定資産	694,697	固定負債	45,498
有形固定資産	635,608	地方債	30,365
事業用資産	391,535	長期未払金	－
インフラ資産	242,973	退職手当引当金	14,923
物品	1,101	損失補償等引当金	－
無形固定資産	276	その他	210
ソフトウェア	191		
その他	85	流動負債	7,945
投資その他の資産	58,814	１年以内償還予定地方債	3,014
投資及び出資金	153	未払金	－
長期延滞債権	1,801	未払費用	10
長期貸付金	9	前受金	－
基金	57,094	前受収益	－
その他	29	賞与等引当金	2,304
徴収不能引当金	△ 272	預り金	2,545
流動資産	50,247	その他	72
現金預金	16,234	負債合計	53,443
未収金	1,736	【純資産の部】	
短期貸付金	5,294	固定資産等形成分	727,405
基金	27,414	余剰分（不足分）	△ 35,904
徴収不能引当金	△ 431	純資産合計	691,501
資産合計	744,944	負債及び純資産合計	744,944

資産には…
・土地、建物（庁舎、学校等）
・基金（財政調整基金等）
などが含まれます

負債には…
・地方債（自治体の借金）
・引当金（退職手当、賞与等）
などが含まれます

※端数処理により、合計が一致しない場合があります。

指標分析

北区では、区の財政状況を区民の皆さんへ分かりやすく説明するため、次の指標に着目して分析を行っています。

▶ ①資産形成度　②世代間公平性　③持続可能性（健全性）　④効率性　⑤弾力性　⑥自律性

以下では、①資産形成度、③持続可能性（健全性）についての分析を紹介します。

①資産形成度　－北区の資産はどのくらいあるのか－

区民一人当たりの資産額

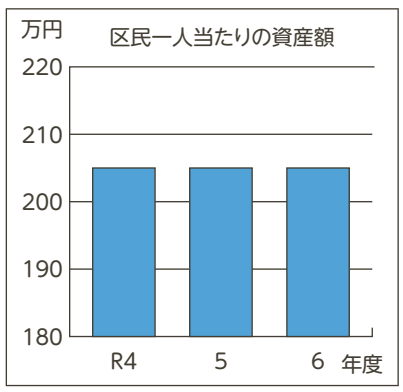
区分	令和４年度	令和５年度	令和６年度
資産合計	7,264億円	7,352億円	7,449億円
北区の総人口	355,170人	358,516人	363,789人
一人当たり資産額	205万円	205万円	205万円

※各年度3月31日現在の住民基本台帳人口により算出しています。

資産合計：清水坂あじさい荘大規模改修などによる増
北区人口：転入者の増などによる増

▼

区民一人当たり資産額　205万円



③持続可能性（健全性）－北区の財政に持続可能性はあるのか（どのくらい借金があるか）－

区民一人当たりの負債額

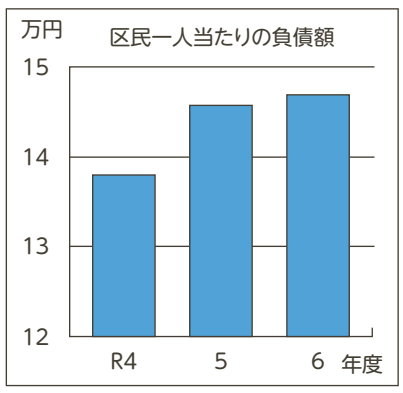
区分	令和４年度	令和５年度	令和６年度
負債合計	489億円	523億円	534億円
北区の総人口	355,170人	358,516人	363,789人
一人当たり負債額	13.77万円	14.58万円	14.69万円

※各年度3月31日現在の住民基本台帳人口により算出しています。

負債合計：地方債の増などによる増
北区人口：転入者の増などによる増

▼

区民一人当たり負債額　14.69万円



北区 情報の泉

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

お知らせ

◆第3回北区男女共同参画審議会

日10月30日（木）　午後6時30分から
場北とぴあ5階スペースゆう多目的室AB
内①第6次アゼリアプラン令和6年度事業実績報告書（案）について　②第7次アゼリアプラン評価シート（案）について
申傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
問多様性社会推進課
☎（3913）0161

◆北区地域公共交通会議

日11月13日（木）　午前11時から
場北とぴあ7階第二研修室
定10人（先着順）　申傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
問交通事業担当課
☎（3908）9216
区HP

◆神谷公園整備工事説明会

日11月6日（木）　午後6時30分から　場神谷ふれあい館第1ホール（神谷3−35−17）
内工事概要及び工程等の説明
申当日、直接会場へ
問土木政策課整備係
☎（3908）9264
区HP

◆北区飛鳥山博物館 文化の日無料観覧

日11月3日（祝）　午前10時〜午後5時
内「文化の日」にちなんで常設展示室（北区の自然・歴史・文化を紹介し、当時の人々のくらしぶりを実感できる展示）の観覧料が無料となります。当日は特別展覧会「人間国宝　奥山峰石と北区の工芸作家展」を開催しています。
問場北区飛鳥山博物館（王子1−1−3飛鳥山公園内）　☎（3916）1133

◆休日に納税相談・納付窓口を開設します

特別区民税・都民税・森林環境税の納税に関する相談を行います。お困りの状況に合わせてご相談をお受けしています。お気軽にご利用ください。　※電話相談も可能です。
日11月9日（日）　午前9時〜午後4時
問場収納推進課（区役所第一庁舎2階19番）
☎（3908）1129

◆宝くじ助成

自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域文化への支援やコミュニティ助成事業を行っています。

今年度は、東十条3丁目町会がコミュニティ活動に必要な備品を整備する費用として、自治総合センター（宝くじ）から助成を受けました。

問地域振興課地域振興係
☎（5390）0092

◆令和7年度第2弾20%プレミアム付デジタル商品券「しぶさわくんPay」を販売します

対12歳以上の区民（在勤、在学不可）
費1口5,000円（1人4口まで）　※1口5,000円で6,000円分の買物ができます。
［販売口数］40,000口（先着順）
申11月8日（土）午前10時から12月31日（水）までに、スマートフォンのPayPayアプリで申込（売切れ次第終了）
※事前にPayPayアプリ内で本人確認が必要です。本人確認には時間がかかりますのであらかじめお済ませください。
［有効期限］購入後から令和8年4月30日（木）午後11時59分まで
※期間終了後は、プレミアム分を含め、全額失効しますのでご注意ください。
※詳しくは、北区商店街連合会または区HPをご覧ください。

しぶさわくん©2020東京北区観光協会

区HP

問利用者向けコールセンター
0120（925）510
（午前9時〜午後6時）〔12月31日（水）まで〕
北区商店街連合会事務局
☎（5390）1200
産業振興課商工係　☎（5390）1235

◆赤羽スポーツの森公園競技場ナイター照明LED化工事を行います

日令和8年1月5日（月）〜3月31日（火）
内赤羽スポーツの森公園競技場ナイター照明LED化工事を行います。工事期間中、ふれあいホールを除く施設は休場します。
※工事期間が変更になる場合があります。詳しくはHPをご覧ください。
区HP
問スポーツ推進課スポーツ支援係
☎（5390）1135

◆ネズミが好まない家や街にするために

ネズミは食べ物がある場所や、整理整頓されていない場所を好みます。

次のポイントに気を付けて、ネズミが好まない環境にしていきましょう。

①エサをなくす

食べ物は金属製のふた付き容器や冷蔵庫に入れておきましょう。屋外のネズミ対策では、ごみを蓋つきのごみ箱に入れること、収集日の朝にごみ出しをすることが重要です。

②侵入路をなくす

換気扇や通気口、排水管の貫通部分のすき間など、ネズミが侵入できそうな場所をふさぎます。金属板や金網、金たわしなどすき間の形に変形させやすく、ネズミがかじることができないものを使用しましょう。

③寝床をなくす

紙類や布製品、ビニール袋など、家庭で使用する身近なものが巣の材料となります。不要物は処分し、整理整頓して隠れ場所をなくしましょう。屋外のネズミ対策では、建物と建物の間に物を置かないこと等が重要です。

屋内に侵入してしまったネズミに対しては、粘着板や殺そ剤を活用することもできます。ただし、あくまでも補助的な対策です。ネズミが好まない家や街にするために、日ごろから環境改善を心がけましょう。

区HP

問北区保健所生活衛生課環境衛生
☎（3919）0720

◆10月31日（金）は特別区民税・都民税・森林環境税（普通徴収）第3期分の納期限です

納期限までに、収納推進課（区役所第一庁舎2階19番）、区民事務所（赤羽・滝野川）、金融機関、郵便局、コンビニエンスストアでお支払いください。
※1枚あたり30万円を超える納付書やバーコードなしの納付書、汚れなどでバーコードが読み取れない納付書は、コンビニエンスストアではお支払いできません。

●スマートフォンからお支払いができます（キャッシュレス決済）
詳しくは区HPをご覧ください。

●口座振替（自動払込）が便利です
・パソコン・スマートフォンによる申込
　詳しくは区HPをご覧ください。
・口座振替依頼書（はがき）による申込
　納税通知書同封の依頼書で12月10日（水）までに、お申込いただくと、第4期（令和8年2月2日）分から引き落としとなります。
［振替日］各納期の末日（金融機関が休業日の場合は翌営業日）
問収納推進課収納係
☎（3908）1124

●納税に困難な事情がある場合は、お問い合わせください
問収納推進課　☎（3908）1129

区HP（キャッシュレス決済）　区HP（口座振替）

◆薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

10月〜11月の2カ月間、国民一人ひとりの薬物乱用に対する意識を高め、薬物乱用の根絶をはかることを目的として、全国で麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動が実施されます。

東京都薬物乱用防止推進北区地区協議会では、薬物乱用のない地域づくりのために街頭キャンペーンを行います。
日11月22日（土）　午前10時30分から約1時間　場JR赤羽駅東口付近
問東京都薬物乱用防止推進北区地区協議会事務局（生活衛生課）
☎（3919）0727

◆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10月27日（月）　午後6時〜9時
場北とぴあ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10月26日（日）までに、電話申込
問先東京司法書士会　北・荒川支部　大森
☎（5939）9815

◆宅地建物取引士による無料相談会

後援　北区

不動産に関するお悩み、空室等の相談会
日11月13日（木）　午後1時30分〜4時30分　場北とぴあ9階902会議室
内不動産取引全般、空き家問題など
申11月12日（水）までに、電話申込
問先東京都宅地建物取引業協会第九ブロック　☎（6845）8240

◆行政書士会無料相談会

後援　北区

日11月4日（火）　午後1時15分〜4時15分
場区役所第一庁舎1階ロビー
内遺言・相続・遺産分割協議書、不動産・近隣問題、内容証明、事業・許認可、外国人在留許可など身近な法務相談に応じます。
申原則、電話申込（当日の会場受付も可）
問先東京都行政書士会北支部
☎（5963）7437

休館

障害者福祉センター
日11月3日（祝）・22日（土）〜24日（休）
問障害者福祉センター
☎（3905）7111

赤羽文化センター
日11月10日（月）・18日（火）
問赤羽文化センター
☎（3906）3911

北区ふるさと農家体験館
日11月21日（金）
問北区飛鳥山博物館管理運営係
☎（3916）1133

募集

◆令和7年度北区職員募集

［募集職種］
・技能Ⅵ（作業Ⅲ）　※清掃作業等
・福祉（保育士）、看護師、学芸員、育休代替任期付職員（福祉）
　＝以下、共通＝
［申込締切日］11月4日（火）　午後5時まで
［一次選考日］11月23日（祝）
※育休代替任期付職員（福祉）を除く
※詳しくは区HPの募集案内をご覧ください。
区HP
問先職員課人事係
☎（3908）8031

◆令和8年度保育園会計年度任用職員募集

●保育従事者
対次の①②のいずれかに該当する方
①保育士資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方
②幼稚園教諭普通免許状を有する方で保育園での勤務経験（アルバイトなどを含む）がある方
※いずれも取得見込みを含む
［報酬］月額25万7,736円（予定）
［募集人員］40人程度
［採用方法］書類審査及び面接

区HP（保育従事者）

●栄養士従事者
対栄養士の資格を有する方
※取得見込みを含む
［報酬］月額24万748円（予定）
［募集人員］10人程度
［採用方法］書類審査及び面接
　＝以下、共通＝
※詳しくは区HPをご覧ください。
［勤務場所］区立保育園
［勤務期間］
令和8年4月1日〜令和9年3月31日
［勤務日数］4週18日
申区HPから募集内容を確認し、申込書類を郵送または直接持参で申込
［締切］11月14日（金）（必着）まで
問先〒114−8508（住所不要）保育課保育運営係（区役所第一庁舎2階3番）
☎（3908）9127

区HP（栄養士従事者）

◆令和7年度一般任期付職員募集

［職名（職務の級）］政策経営部副参事（ブランディングオフィサー）（課長級）
［申込締切日］11月14日（金）　午後5時まで
［職務内容］「北区シティブランディング戦略ビジョン」に基づくブランディング戦略の推進、PRコンテンツの企画・立案及び付随する資料作成など　※詳しくは区HPの募集案内をご覧ください。
区HP
問 先 職員課人事係　☎（3908）8031

◆所有されている空き家を地域貢献活動の拠点やシェアハウスとして活用しませんか

対 区内の空き家を所有されている方
［募集物件］
①依存症など、さまざまな生きづらさを抱えた女性や母子の居場所として利用できる拠点（床面積110平方メートル以上で、山手線・南北線などの沿線徒歩15分以内）
②北区の障害のある方や高齢の方の働く場（お弁当屋さん）や障害のある方を中心とした相談の場（20坪以上で1台程度の駐車スペース有）
③住居の確保が難しい障害のある方などが共同して生活するシェアハウスとして利用できる建物（4部屋程度ある戸建て）
区HP
※詳しくはお問い合わせください。
問 住宅課住宅政策係　☎（3908）9201

◆北区版アーティストバンク登録者募集

音楽、パフォーマンス、美術などの若手アーティストを募集します。アーティストバンクに登録して区内のイベント等で活躍しませんか。
対 次の①～③のすべてに該当する方
①東京都北区文化芸術活動拠点ココキタを利用している方で北区内で活動していきたいアーティスト
②応募時点で35歳以下
（グループの場合は平均年齢）
③1年以上の活動歴がある
申 登録申請書（募集チラシ裏面またはココキタHPからダウンロードできます）に自身の写真、活動内容がわかる音源や映像を添えて、郵送または直接持参で、令和8年1月9日（金）（必着）まで
※審査の上、登録アーティストを決定し1月中に結果を通知します。　※登録は出演が確約されるものではありません。
問 先 〒114−0003　北区豊島5−3−13
ココキタ（北区文化振興財団文化振興係）
☎（6338）5711
〔午前9時～午後5時（月曜を除く）〕

◀過去の様子
ココキタHP

◆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（滝野川文化センター）」

子どもたちにさまざまな体験の場を提供する「文化センター子どもひろば」で、地域の子どもたちと楽しく過ごしてみませんか。
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・個人の方、会場全体運営にお手伝いいただける方
日 令和8年3月15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、11月28日（金）（必着）まで
申込フォーム
※要項と申込書は滝野川文化センター及び生涯学習・学校地域連携課（区役所滝野川分庁舎2階8番）にあります。北区立文化センターHPからもダウンロードできます。
問 場 先 〒114−0024　西ケ原1−23−3
滝野川文化センター（月曜、祝日休館）
☎（5394）1230　FAX（5394）1231
HP https://www.kita-bunka.com

◆フリーマーケット出店者募集

後援　北区
販売はご家庭で出た不用品に限ります。
●赤羽公園（赤羽南1−14−17）
日 11月24日（休）　午前9時～午後3時
※雨天中止
［出店数］40店（抽選）　［出店料］1,500円
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携帯番号も記入）で、11月18日（火）（必着）まで
問 先 〒154−0012　世田谷区駒沢2−14−1−104　リサイクル推進友の会
☎（3412）6857
（月～金曜　午前10時～午後4時）

講座・催し

◆赤羽イノベーションサイト観光PRコーナーイベント第2弾 ～いいね！赤羽　知られざる街の魅力再発見～

日 ①11月29日　②12月6日　各土曜
いずれも午前10時30分から1時間程度
①②ともに午前10時30分赤羽駅北改札東口集合　※小雨決行、荒天中止
内 ①「一番街の賑わいと静寂な空間、多様な顔赤羽」をテーマにご案内します。
［コース］
赤羽イノベーションサイト観光PRコーナー、宝幢院、一番街、カトリック赤羽教会（解散）
②「太田道灌ゆかりの稲付城跡を訪ねて」をテーマにご案内します。
［コース］
赤羽イノベーションサイト観光PRコーナー、静勝寺・亀が池弁財天、赤羽駅（解散）
定 各日15人程度（抽選）
申 11月3日（祝）までに、右記コードで申込
※両日申込可
問 産業振興課観光振興担当
☎（5390）1234
申込フォーム

◆自然教室「秋の自然あそびと生きものさがし」

対 区内在住、在勤、在学、在園の5歳以上の方（小学3年生以下は保護者同伴）　日 11月16日（日）　午前10時30分～11時30分
内 秋の訪れを感じながら、木の葉をつかった自然あそびや、生きものさがしを楽しみます。
定 10人（抽選）
申 往復はがき（記入例参照。電話番号は当日連絡のつく番号を記入）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、11月6日（木）（必着）まで
自然ふれあい情報館ブログ
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

◆自然素材でクリスマスリースをつくろう

対 区内在住、在勤、在学、在園の5歳以上の方（小学3年生以下は保護者同伴）
日 11月30日（日）　午前10時30分～11時30分
内 草のツルを使ってリースを編み、木の実で飾り付けをします。　定 10組（抽選）
申 往復はがき（記入例参照。電話番号は当日連絡のつく番号を記入）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、11月20日（木）（必着）まで
自然ふれあい情報館ブログ
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

過去の様子

◆DV理解基礎講座「それって愛なの？それともDV？～子どもと私を守る、地域社会で守る～」

日 11月22日（土）　午後2時～4時
内 パートナーと対等でない関係だと感じる…。それってもしかしたらDV（パートナーからの暴力）に繋がるかもしれません。DVは子どもにも被害を及ぼす深刻で複雑な問題です。DVの正しい知識と対応方法を身につけ、誰もが尊重される地域社会を学びませんか。
師 NPO法人全国女性シェルターネット共同代表　北仲千里氏　定 40人（申込順）
申 10月21日（火）午前9時から申込フォーム、電話または直接窓口で申込
申込フォーム
※保育〔1歳以上の未就学児。定員あり（抽選）〕希望の方は、10月28日（火）までに、お子さんの氏名、生年月日、性別をご連絡ください。　※手話通訳を希望の方は10月28日（火）までにファクスまたはEメールでお申し込みください。
区HP
※詳しくは区HPをご覧いただくか、お問い合わせください。
問 場 先 スペースゆう（北区男女共同参画活動拠点施設）（北とぴあ5階）
（月曜、祝日休館）
☎（3913）0161　FAX（3913）0081
EM danjo-c@city.kita.lg.jp

東京都北区パープルリボンシンボルマーク

北仲千里氏

◆冬こそ本番！冬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2回参加できる方
日 12月13日、令和8年1月17日　各土曜
計2回　午前10時～午後0時30分
内 植物の特徴を学んで、庭木の手入れをしてみませんか。室内で基礎を学び、エコベルデの花壇の樹木を使って冬の庭木の手入れ実習を行います（北区環境リーダー養成講座フォローアップコース）。
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、10月15日（水）から12月2日（火）（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　FAX（5902）3887
HP https://ecoverde.exblog.jp/

過去の様子

◆北区地域づくり応援団事業 SDGsライフ普及活動事業「明日塾」

令和7年度北区地域づくり応援団事業
①SDGsシネマ「明日塾」
映画会『もったいないキッチン』
日 11月24日（休）　午後2時～4時
（1時30分開場）
場 北とぴあ7階第二研修室
定 100人（申込順）
申 10月21日（火）から11月17日（月）までに、右記コードで申込
申込フォーム
②SDGs「明日塾」ワークショップ
『はじめてみよう、コンポスト！これならできるベランダで気軽にコンポスト』
日 12月13日（土）　午後2時～4時
（1時30分開場）
場 北とぴあ7階701会議室
師 コンポストアドバイザー　美喜子氏
［協力］（一社）都市農地活用支援センター
定 50人（抽選）
申 10月21日（火）から11月29日（土）までに、右記コードで申込
申込フォーム
＝以下、①②共通＝
問 NPO法人北区リサイクラー活動機構
HP http://www.kitakurecycler.or.jp
EM recycler3196@outlook.jp

◆赤羽文化センター区民講座

①家庭で簡単にできて美味しい鶏肉料理を学びましょう～炊飯器で胸肉のカオマンガイ、手羽先でタッカンマリなど～
日 11月24日（休）　午前10時30分～午後1時
内 鶏肉料理の実習、試食と衛生管理の話
師 栄養士　土屋かおり氏
［協賛］東京都食鳥肉販売業生活衛生同業組合
定 20人（抽選）
費 10円
申 往復はがき（記入例参照）または右記コードで、11月11日（火）（必着）まで
申込フォーム
②「ひらめき☆ときめき」風呂敷活用法！！
日 11月29日（土）　午前10時30分～正午
師 ふろしきプリンセスKafuka
定 16人（抽選）
申 往復はがき（記入例参照）または右記コードで、11月17日（月）（必着）まで
申込フォーム
＝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

◆滝野川文化センター講座

①区民講座「日本の郷土料理を楽しもう～京都のお雑煮&岩手のお雑煮～」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月29日(土)　午前10時～午後1時
内 2種類の「お雑煮」を調理して、地域ごとの特色と魅力を味わいましょう。
師 料理研究家　田口道子氏
定 24人(抽選)
費 1,000円程度
申 11月11日(火)までに、右記コード、電話または直接窓口で申込　申込フォーム

②PC特別講座Ⅳ期「生成AI活用!はじめてのプログラミング体験講座」

対 生成AIに関心がありプログラミングをはじめてみたい未経験の18歳以上の方
日 11月29日、12月6日　各土曜　計2回　午前10時～正午
内 生成AIの活用とプログラミング体験　①Copilot編　②Gemini×Python編
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人(抽選)
費 4,500円
申 11月13日(木)までに、右記コード、電話または直接窓口で申込　申込フォーム

③特別講座「世界の家庭料理～世界のギョーザ(蒸し・茹で・焼き・揚げ編)～」

日 12月7日(日)　午前10時30分～午後1時
内 4種類のギョーザをチームに分かれて調理し皆で試食します。
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 11月18日(火)までに、右記コードまたは直接窓口で申込　申込フォーム

=以下、①～③共通=

問 場 先 滝野川文化センター(西ケ原1−23−3)(月曜、祝日休館)
☎(5394)1230

◆赤羽会館カルチャー企画 フラワーアレンジメント

～キラキラスノーホワイトのXmasリース～

日 11月22日(土)　午前10時～11時50分(9時30分受付開始)
内 香り高い4種類のコニファーを使ったフレッシュなXmasリースを作ります。
申 10月20日(月)から11月15日(土)までに、電話または直接窓口で申込

作品例

～XmasキャンドルArrangement～

日 12月11日(木)　午後6時30分～8時(6時受付開始)
内 Xmasリースと共通の花材を使用し香りを重視した作品。Xmasに相応した日常より贅沢な花揃えで作るキャンドルArrangementです。
申 10月20日(月)から12月4日(木)までに、電話または直接窓口で申込

作品例

=以下、共通=

場 赤羽会館4階小ホール
師 花教室kapua　馬場まゆみ氏
定 24人(申込順)
費 6,000円
問 先 赤羽会館カルチャー・ヘルス企画　村田　☎(3901)8121

◆北区環境大学　北区環境リーダー養成講座(フォローアップコース) 子ども環境講座運営コース

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で終日参加できる方
日 12月7日(日)　午前10時30分～午後4時
内 子ども向け環境学習講座の開催に必要な知識・運営のノウハウを身に付けます。
師 東京家政大学環境共生学科教員など
定 16人(抽選)
申 11月26日(水)までに、右記コードで申込　申込フォーム
問 場 東京家政大学環境共生学科片田研究室(板橋区加賀1−18−1)
EM kouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp

◆北区飛鳥山博物館講座「歩く勉強会―旧道をじっくり辿る」

日 11月22日(土)　午前11時～午後3時30分(予定)
場 午前(講義)…当館体験学習室　午後(巡見)…野外(西ケ原・堀船・豊島付近)
※現地解散
内 区内の旧道をたどりながら、周辺の歴史や環境の変化を振り返ります。
師 同館学芸員　定 25人(抽選)
費 200円
※昼食・交通費各自負担
申 往復はがき(記入例参照)、または電子申請で、11月7日(金)(必着)まで　申込フォーム
※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

◆小規模工場での効率化・歩留まり向上！　DXで現場改善の第一歩～外国人技能実習生と共に、誰もが働きやすい態勢のつくり方～(オンラインセミナー)

対 Zoomウェビナーによるセミナー参加が可能な中小企業主・従業員または一般の方
日 11月19日(水)　午後1時40分～3時
内 山本工機㈱は、従業員17人中9人がベトナム人技能実習生であり、言語の壁を超えた情報共有体制を構築するとともに、生産性向上のためにデジタル技術を活用しています。本講演では、社員への教育・巻き込みの工夫など、DX の進め方について実践事例を交えてご紹介します。　区HP
師 山本工機㈱代表取締役　山本成年氏
申 11月17日(月)までに、区HPの申込フォームで申込
問 産業振興課商工係
☎(5390)1235

◆健康経営セミナー[入門編]&個別相談会

対 区内中小事業者
日 11月26日(水)　午後2時30分～4時30分
場 北とぴあ9階901会議室
内 健康経営を取り組むうえで必要な知識を実際の取組事例を用いてわかりやすく解説します。また、セミナー終了後、ご希望の方に専門家が個別に相談会を実施します。
※詳しくは区HPをご覧ください。
師 稲田社労士事務所東京管理協会所長　稲田耕平氏
定 40人(申込順)
申 11月23日(祝)までに、区HPの申込フォームで申込
問 産業振興課産業振興係
☎(5390)1234　区HP

◆養育家庭体験発表会～知ってほしい、里親のこと～

対 養育家庭に関心のある方、子育て中の方、福祉に関心のある方など
日 11月8日(土)　午後2時～4時
場 北とぴあ13階飛鳥ホール
内 里親制度の説明、里親による養育家庭体験の発表、個別相談
　都内には、さまざまな事情により親と一緒に暮らせない子どもが約4,000人います。このような子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、家庭的な環境で育てているのが里親です。養育家庭は里親制度の一つで、養子縁組を目的とせずに一定期間子どもを育てる家庭です。
定 50人(申込順)
申 電話または右記コードで申込　※託児(申込順5人。1歳から就学前まで)、手話通訳を希望の方は10月31日(金)までにご連絡ください。　申込フォーム
問 先 [託児・手話通訳について]
子ども家庭支援センター
☎(3914)9565
(午前9時30分～午後5時)
[申込について]
北・足立フォスタリング機関　二葉乳児院
☎(3913)5421
(午前9時～午後5時30分)

過去の様子

◆傾聴講演会「相手も自分も大切にする聴き方」を学びませんか?

対 日常生活やボランティア活動に傾聴を活かしたい方
日 ①12月5日(金)　②10日(水)　いずれも午後2時～4時　※①②同一内容
場 北とぴあ7階第二研修室
内 身近な人間関係や地域づくりに活かせるスキルとして、非言語コミュニケーション(うなずきやあいづち等)を交えた傾聴について学びます(短めのロールプレイあり)。
師 (一社)聴色−ゆるしいろ−傾聴協会代表理事　村尾リエ氏
定 各80人(申込順)
申 10月22日(水)午前10時から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(北とぴあ4階)　☎(5390)1771
EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

◆図書館で読書会

日 11月8日(土)　午後1時30分～3時
場 中央図書館3階ホール(十条台1−2−5)
内 参加者同士で課題本についての感想を話し合います。一人で読むのとはまた違った本の読み方を楽しむ会です。小中高生の参加も大歓迎です。今回の課題本は『犬どろぼう完全計画』(バーバラ・オコーナー／作　三辺律子／訳)です。
[あらすじ]父親が突然、家を出て行ってから母と弟と車で生活する少女・ジョージナ。そんな生活からぬけだすために思いついたのが「犬どろぼうする」というものでした。はたしてこの計画はうまくいくのでしょうか…?!

『犬どろぼう完全計画』バーバラ・オコーナー/作　三辺律子/訳　かみやしん/絵　文溪堂

申 当日、直接会場へ
問 中央図書館事業係
☎(5993)1125

◆滝野川文化センター

①利用団体による学習成果発表会「第33回滝野川文化センター祭」

日 11月8日(土)・9日(日)　午前10時～午後4時
場 滝野川文化センター及び滝野川会館
内 [作品展示]写真、陶芸、銀粘土、西洋白磁上絵付、七宝焼、油絵、版画、籐工芸、万華鏡、水彩画、絵手紙、パステル画、鉛筆画、華道、書道、水引、折り紙、編み物、創作文字
[実技]茶道、中国茶、健康学習
[実演]8日…ハンドベル、箏曲、コーラス、フラダンス、オカリナ、篠笛　9日…コーラス、フラダンス、着付け、マジック、ゴスペル
※プログラムについて詳しくは文化センターHPをご覧ください。

過去の様子

②滝野川文化センター祭公開事業「中高年の方の体力の保持・転倒防止に!すわって伸びのび"北区さくら体操"」

日 11月9日(日)　午後2時10分～2時40分
場 滝野川会館大ホール
師 健康政策課運動指導員
[協力]北区さくら体操指導員
定 300人程度(先着順)
申 当日、直接会場へ　文化センターHP

=以下、①②共通=

問 場 滝野川文化センター(西ケ原1−23−3)(月曜、祝日休館)
☎(5394)1230
HP https://www.kita-bunka.com

◆赤羽文化ひろば11月のプログラム

　赤羽文化センター利用団体による日頃の学習成果を発表するイベントです。

写真展「ふくろう」

日 11月23日(祝)～29日(土)　午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)
内 風景・花・スナップ・ドキュメンタリーなどモノクロやカラーで表現しました。なお、「ふくろう」は愛称です。
[参加団体]JRP城北支部
申 当日、直接会場へ
問 場 赤羽文化センター(赤羽西1−6−1−301)
☎(3906)3911

過去の様子

◆第75回社会を明るくする運動～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

　この運動は、法務省主唱による犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

●駅頭広報活動

日 場 下表のとおり

日時		場所(駅頭)
10月26日(日)	午前10時頃	田端駅
	午前10時20分頃	王子駅
	午前10時50分頃	赤羽駅
	午前11時10分頃	板橋駅

[実施団体]北区、北区保護司会、北区更生保護協会、北区更生保護女性会、北区青少年地区委員会
問 生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323

◆北区飛鳥山博物館 秋のスポット展示 種子屋（たねや）のハンコ

日11月15日（土）～12月14日（日）
午前10時～午後5時
※11月24日（休）を除く毎週月曜及び11月25日（火）は休館
場同館特別展示室
内380点ものハンコを納めた当館所蔵のハンコ入れ、「種苗名判子」を中心に、戦後の北区における種子屋に関する資料を展示します。

関連イベント
展示関連講座「北区の種子屋」
日11月24日（休）　午後1時30分～4時（予定）
場同館講堂・野外
内展示内容についての座学を行った後、実際に北区の種子屋に関連する場所を歩きます。
師同館学芸員
定25人（抽選）
費200円
申往復はがき（記入例参照。傷害保険加入のため法令上の性別も記入）または電子申請で、11月7日（金）（必着）まで
※電子申請は午後4時まで
申込フォーム
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

◆ぷらざリサイクル文庫

日11月15日（土）～29日（土）（17日・22日～24日を除く）　午前9時～午後9時（15日・20日は正午から、16日・29日は午後4時まで）
場北とぴあ区民プラザ1階
内ボランティア・市民活動に関する図書の中で、ぷらざ所蔵の対象でなくなった図書や雑誌を無料で配布します。持ち帰り用の袋をご持参ください。
ボランティアぷらざHP
申当日、直接会場へ
問北区NPO・ボランティアぷらざ（北とぴあ4階）
☎（5390）1771
HPhttps://kitaku-vplaza.tokyo.jp/

◆北とぴあ前屋外開催！ 障害のある方々による 手作り雑貨・食品販売 「就労支援フェアマルシェ」

日10月28日（火）～30日（木）　午前11時～午後3時
※荒天の場合11月4日（火）～6日（木）
場北とぴあ正面玄関前広場
問障害福祉課障害福祉係
☎（3908）9085
FAX（3908）5344
区HP

◆北とぴあ就職面接会 就職フェアin王子

主催　北区地域雇用問題連絡会議
日11月27日（木）　午後1時30分～4時
場北とぴあ13階飛鳥ホール
内区内企業と直接面接できる就職面接会（参加企業15社予定）。
※詳しくはハローワーク王子HPをご覧ください。
ハローワーク王子HP
申当日、直接会場へ
問ハローワーク王子企画調整部門
☎（6858）8111

◆飛鳥山公園で遊ぼう！the PICNIC（ザ ピクニック）

令和7年度北区地域づくり応援団事業
後援　北区・北区観光協会
地域のマルシェ・音楽演奏・野外映画鑑賞
日11月2日（日）　正午～午後8時
※天候不順の場合は3日（祝）
場飛鳥山公園エプロンマーク前芝生広場
申当日、直接会場へ
●サポートスタッフ募集
申右記コードまたは電話申込
問北区Hack-a-Park
☎（6903）5940
サポートスタッフ申込フォーム
インスタグラム（イベント情報）

スポーツ

◆テニスクリニック

対テニス初心者～上達希望者
日11月～3月までの第2・4水曜
①基本上達コース…午前11時10分～午後0時40分
②ゲーム上達コース…午後1時10分～2時40分
場浮間舟渡庭球場（浮間4－27－1）
内①ラリーが続けられるように基本技術を練習します。
②試合に必要な技術や戦術を学びます。
師大谷直哉氏　定16人（申込順）
費2,000円（都度払い）
申開催日前日までにHP、電話または直接窓口で申込
問先赤羽スポーツの森公園競技場管理事務所（赤羽西5－2－27）
☎（5948）9281
HPhttp://www.akabane-sports.com/
赤羽スポーツの森公園競技場HP

◆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、在勤で日常的な歩行に支障のない18歳以上の方
日11月15日、12月13日　各土曜
午前11時～午後0時30分
費各500円（初回ポール代無料）
②長距離を歩こう！ノルディックウォーキング
対過去にパノラマプールのノルディックウォーキング教室に参加された方
日11月22日、12月20日　各土曜
午前11時～午後0時30分
費各800円　※別途ポール代200円必要
＝以下、①②共通＝
場パノラマプール十条台周辺の屋外
内専用ポールを使用します。上半身の筋肉を動かし、効率的に全身運動を行うスポーツです。階段の上り下りを含めて2km以上の歩行をします（ポールの貸出あり）。
※雨天中止
師フクシ・エンタープライズ
定15人程度（抽選）
申HP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1－5－6
パノラマプール十条台管理事務所
☎（5993）8337
HPhttps://jyujyodai-pool.jp
パノラマプール十条台HP

◆TOYO UNIVERSITY BASKETBALL ACADEMY 東洋大学バスケットボール教室

主催　東洋大学
後援　北区
東洋大学女子バスケットボール部によるバスケットボール教室を実施します。
①小学生向け教室
対区内在住、在学の小学3年生～6年生
日11月15日・22日、12月13日・20日、令和8年1月10日・31日、2月14日・28日
各土曜　計8回　いずれも午後2時～4時（途中入退場可）
定50人（申込順）　費1万円（8回分）
※事前一括納入（返金不可）
②中学生向け教室
※チーム単位での申込
※詳しくは下記コードをご覧ください。
＝以下、①②共通＝
場東洋大学赤羽台キャンパスHELSPO HUB－3アリーナ（赤羽台1－7－11）
申下記コードで申込
問TOYOスポーツセンター事務室
EMml_tsc@toyo.jp
①小学生申込フォーム
②中学生申込フォーム

区民の伝言板

この欄は、区の事業ではありません。
問い合わせは、直接各団体へ
※区は関知しません。
[略号]（入）…入会金
問広報課
☎（3908）1102
申込フォーム

●すみれ会　レクダンス　対初心者、60代～70代の女性日毎週火曜　午前9時40分～11時40分場元気ぷらざ費（入）1,000円、1回500円[PR]楽しい仲間とステキなダンスで運動不足を解消しましょう
問新井　☎090（2467）1059
●新大正琴秋のコンサート　日10月26日（日）　午後2時～3時30分場赤羽文化センター第1視聴覚室[PR]大正琴の音色とギターの演奏で全18曲お楽しみ下さい
問中島　☎090（6140）8633
●歌おう会　対中高齢者日月2回月曜午後2時30分～3時30分場赤羽北ふれあい館費1カ月3,000円[PR]プロの指導者を招き発声から学び楽しく歌いましょう
問小林　☎070（5564）5806

11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、肝炎検査予約　☎（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）	10日（月）	午後1時～1時45分	検査当日
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
		18日（火）		25日（火）以降
		25日（火）		12月1日（月）以降
肝炎検査（予）（※3）	区内在住の20歳以上で、過去に検査未受診の方・無料	検査申込後にお送りする受診票をご覧ください。	北区から委託を受けた医療機関で実施します。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。区HPから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。
（※3）区HPからインターネット予約も可能です。

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）～心の声をつぶやこう～（予）	王子	12日（水）	
	赤羽	13日（木）	
	滝野川	27日（木）	
精神保健相談（予）	王子	13日（木）	
	赤羽	27日（木）	
	滝野川	6日（木）	
専門医相談（依存症等）（予）	滝野川	21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。

11月の電話相談

北区医師会 医療電話相談
[時間]午後1時20分～2時50分
☎（5390）3131

月			水			金		
	3日	休み		5日	整形外科		7日	眼科
	10日	内科		12日	小児科		14日	耳鼻咽喉科
	17日	外科		19日	小児科		21日	整形外科
	24日	休み		26日	皮膚科		28日	内科

刊行物登録番号 6-3-071

現在開催中の北とぴあ国際音楽祭。多彩なラインナップの中から、公演を一部ご紹介！

主催・問合せ
北区文化振興財団
TEL 03-5390-1221
（平日9:00~17:00）

北とぴあ国際音楽祭 2025

10.10 Fri. — 11.30 Sun.

古楽から現代までのクラシック音楽と、世界の伝統音楽

音楽祭HP　チケット購入　音楽祭公式X

詩人・谷川俊太郎の世界を音楽で描く

没後1年を迎えた国民的詩人・谷川俊太郎さん。彼が残した様々なタイプの詩から、ちょっとブラックでシュール、そしてくすっと笑ってしまうような人間味あふれる詩に絶妙な音楽がつきました。サックス・チェンバロ・パーカッションという珍しい編成ですが、その響きは俊太郎さんの詩にマッチ。

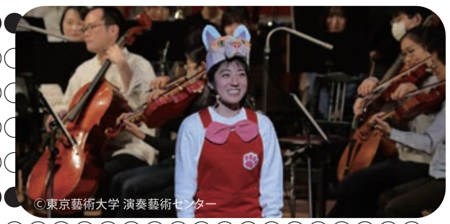
誰よりも俊太郎さんを知る、長男でピアニストの谷川賢作さんも登場！ピアノ演奏と、とっておきのトークをお届けします！

ネーモー・コンチェルタート
明日も俊太郎 ～オトナ×コドモ～
日 10/31(金) 19:00
場 北とぴあ つつじホール

0歳から入場できる！家族で楽しめるコンサート

北とぴあ国際音楽祭では0歳から入場できるコンサートがいくつもあります。北とぴあのオリジナル企画「芸大とあそぼうin北とぴあ」は今年で20回目を迎える公演です。ミュージカル仕立てでクラシックの名曲をお聴きいただけます。

「楽器の国のフシギな舞踏会～日用品楽器とオーケストラ奇跡の共演～」ではチェロやヴァイオリンの他、フライパンなどの日用品がなんと楽器として登場!? 目からウロコの体験をしていただけます！



©東京藝術大学 演奏藝術センター

芸大とあそぼうin北とぴあ
日 11/8(土) ①11:00 ②14:00
場 北とぴあ さくらホール

楽器の国のフシギな舞踏会
日 11/23(日・祝) ①10:30 ②14:00
場 滝野川会館 大ホール

今年のオペラはヘンデルの《ロデリンダ》!!

今年の音楽祭メインは、「ハ～レルヤ♪」でおなじみの作曲家・ヘンデルが作った傑作オペラ《ロデリンダ》。ちょうど300年前に初演された人気作です。指揮・ヴァイオリンの寺神戸亮さん、演出の小野寺修二さんからのメッセージをご紹介します！

寺神戸亮（指揮・ヴァイオリン）

ヘンデルの数多のオペラから作品を選ぶのは至難の技です。なぜならどれをとってもそれぞれに魅力溢れる作品だからです。《リナルド》に続いて当音楽祭でヘンデル第2弾として《ロデリンダ》を取り上げることにしたのは、偏にその音楽の美しさからです。以前にヘンデルのオペラから「一作選ぶなら」ということでざっと主要な作品に目を通したことがあります。その際に特にアリアが粒揃いで際立っている、と感じたのが《ロデリンダ》でした。時に理解に苦しむ部分もあるストーリーですが、それは裏に政治的意図があってのこと。その辺りも含めて私自身もこれからこの作品の魅力に迫りたいと思います。また、《ウリッセの帰還》で素晴らしい演出をしてくださった小野寺さんにアンコールを送り続け、ついに再タッグが実現しました。どんな玉手箱を開けてくださるのでしょうか、お楽しみに！

小野寺修二（演出）

《ロデリンダ》と出会うにあたって、曲を聴くよりも先に翻訳された歌詞から読みました。ロデリンダはなぜ突然、子どもを差し出すと言い出したのか、ベルタリードはなぜロデリンダを恨めしく責め立て続けるのか、グリモアルドはなぜロデリンダにそこまで惚れ込んだのか。登場人物は皆、極端から極端に揺れ動き、外野からは到底ついていけない激情の嵐。一体どういうことかと思ったのですが、改めて旋律を込みで聴いてみると、不思議と理屈は通り、裏に隠された各々の心が浮かび上がってきました。ソロのアリアが多いオペラですが、繰り返し1回目と2回目とは違う意味合いに感じられ、聞き入るばかり。どの曲も本当に美しく、心に沁みるフレーズで、各キャラクターはそれぞれに魅力的です。今から稽古、そして本番が本当に楽しみです。

ヘンデル作曲 オペラ《ロデリンダ》
日 ①11/28(金)17:00 ②11/30(日)14:00
場 北とぴあ さくらホール

（公財）北区文化振興財団 公演ピックアップ

問い合わせ ☎03-5390-1221（平日9:00～17:00）

財団ホームページ https://kitabunka.or.jp

記号：託児サービスあり：未就学児対象。公演1週間前までに要予約。　車イス席あり：問合せ先まで要申込。　▶6 表記の年齢から入場可。

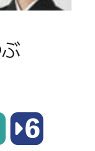
1/10（土）14:00 ほくとぴあ亭特別編 ～新春寿寄席～

名物落語シリーズ「ほくとぴあ亭」の特別拡大版。
浪曲×落語×講談でパワフルな笑い初めを！

出 【浪曲】玉川奈々福（曲師：沢村まみ）
【落語】三遊亭ぽん太、笑福亭茶光、三遊亭ごはんつぶ
【講談】神田紅希
¥ 全席指定　1,800円

北とぴあつつじホール　10/20(月)発売　車イス　▶6

1/31（土）16:00 井草聖二 ギターライブ ～Solo & Special Session～



YouTube登録者数110万人超、世界が注目するギタリスト・井草聖二。ソロ演奏に加え、パーカッションとの初共演を披露する特別なひととき。

曲 Isn't She Lovely（スティーヴィー・ワンダー）
ノクターン Op.9-2（フレデリック・ショパン）
Amazing Grace（ジョン・ニュートン）ほか

Youtubeチャンネルはこちら！

出 井草聖二（ギター）、森∞拓也（パーカッション）
¥ 全席指定　4,000円　北区民3,500円　25歳以下3,000円

北とぴあ つつじホール　10/24(金)発売　託児　車イス　▶6

2/28（土）14:30 Kids meet Jazz！with May J. スペシャルコンサート

これまでに約20万人が参加した『キッズ ミート ジャズ！』とMay J.が夢のコラボ！
楽しさ満載&親子で感動の「はじめてのジャズ」！

0歳から入場OK！

May J. ボーカル　ルイス・バジェ トランペット　田中邦和 サックス
横田健斗 ベース　竹田麻里絵 ピアノ　多田涼馬 ドラムス

チケット購入者特典
アフリカンダンスのワークショップ開催！
公演同日11:00～ @北とぴあ 飛鳥ホール
詳細・申込はこちら▲

曲 Let It Go（ディズニー映画「アナと雪の女王」より）
ドレミの歌
美女と野獣（ディズニー映画「美女と野獣」より）
線路は続くよどこまでも ほか

¥ 全席指定　一般4,000円　中学生以下2,000円
北区民　一般3,500円　中学生以下1,500円

2歳以下は保護者膝上鑑賞に限り無料

北とぴあさくらホール　発売中　託児　車イス　▶0

その他の公演

邦楽ジャーナルpresents 日本の音楽 時空を超える旅 vol.2「怒」
能楽「道成寺」「黒塚」 義太夫節「絵本太功記」尼ヶ崎の段
11/16(日)16:00 北とぴあ つつじホール　発売中
出 【能楽】シテ：佐野登　小鼓：森澤勇司　笛：一噌幸弘
【義太夫節】浄瑠璃：竹本越孝　三味線：鶴澤三寿々
邦楽案内人：田中隆文、神永大輔
¥ 全席指定　前売り3,500円　当日4,000円
北区民　前売り3,000円 ※当日は割引なし
学生　前売り2,000円　当日2,500円

パシフィックフィルハーモニア東京 北とぴあシリーズ
ニューイヤーコンサート2026 in 北とぴあ
1/10(土)14:30 北とぴあ さくらホール　発売中
出 垣内悠希（指揮）、隠岐彩夏（ソプラノ）
¥ 全席指定　S席5,000円　A席4,000円　B席3,000円　C席2,000円
北区民　S席4,500円　A席3,600円　B席2,700円　C席1,800円

チケットのお求め ※発売初日は10:00開始

- ほくとぴあチケットオンライン：PC/スマホのみ。要無料アカウント登録。（公演一覧）
- 北とぴあ1階チケット売場：窓口のみ。営業時間10:00～20:00。※臨時休館日は18:00まで。※全館休館日・年末年始は休業。

北区民割引について ※一人4枚まで。取扱いは以下のみ。

- ほくとぴあチケットオンライン：購入前に要「北区民登録」。右記2次元コード「ご利用ガイド」参照。（登録まで最大5営業日）（ご利用ガイド）
- 北とぴあ1階チケット売場：北区在住を確認できるもの（保険証・免許証・マイナンバーカードなど）を要提示。