

NO.1848  
毎月1日・10日・20日発行

2/20

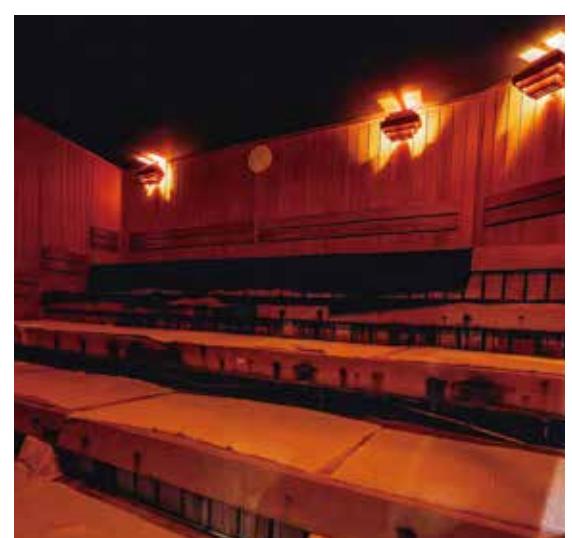
令和8年(2026年)

# 北区ニュース

## 主な内容

- わたしのせんとうとまち……1~3面
- シェイクアウト訓練を実施します…4面
- 情報の泉……………5~6面
- 子どもの幸せNo.1……………7面
- つながる医療・福祉No.1……………8面

## わたしのせんとうとまち



北区の「せんとう」と「まち」を巡り、語り、知るプロジェクト

北区全域を巡る3年間が完結!

今年度、一般社団法人せんとうまちは「北区政策提案協働事業」として、王子界隈の銭湯と周辺のまちの記憶あつめを実施しました。

問シティプランディング戦略課 ☎ (3908)1364

# 銭湯へ行こう! 王子界隈の 銭湯

北区全域では22軒の銭湯が現役営業中。どこも店主のこだわりが詰まった個性的で味わい深い銭湯です。多くの銭湯が井戸水を使い、中には今でも薪で湯を沸かす銭湯も。銭湯によっては日替わり薬湯やサウナ・露天風呂なども充実。ぜひご近所の銭湯へ、足を運んでみてください!

区内一律:大人 550円 中人(小学生) 200円 小人(未就学児) 100円

東京都浴場組合  
「東京銭湯マップ」  
北区の銭湯

東京都北区浴場組合  
公式X (@kita\_sento)



## COCOFUROかが浴場 COCOFURO KAGAYOKUJO



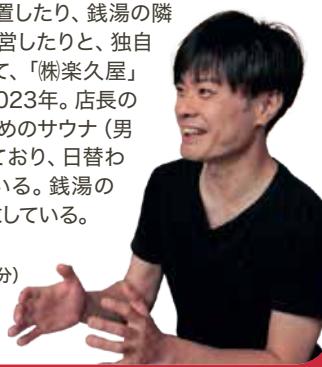
### サウナブームを牽引する 話題の温浴施設

北区王子本町にあり、昨今のサウナブームを牽引している「COCOFUROかが浴場」。その前身は70年ほど前に開業した「加賀浴場」で、初代店主の頃は銭湯に初めてコインランドリー・ロッカーを設置したり、銭湯の隣りで釣り堀を経営したりと、独自

性に満ちた事業を展開していたという。その後、廃業を経て、「株」樂久屋」がその跡地にCOCOFUROかが浴場をオープンしたのは2023年。店長の川下将司さんによると、今のイチオシは40人ほど入れる大きめのサウナ(男湯)とのこと。30分おきにミュージックロウリュが催されており、日替わりのセットリストが若年層を中心に絶大な支持を集めている。銭湯のDNAを受け継ぎながら、令和の時代にマッチした癒しを追求している。

#### DATA

アクセス:王子本町2-23-9 2階(JR京浜東北線「王子駅」から徒歩8分)  
営業時間:午前6時~午前0時  
定休日:3、5、9、11月の第3火曜  
フロント 薬湯 サウナ 水風呂



## 金星湯 KINSEIYU



### 店主のサービス精神に満ちた モーニングセット

王子4丁目にある「金星湯」の開業は1954年頃。2代目店主の星野宏さんが後を継いだのは1980年頃で、大規模な建て替えを実施し、広いロビーを設え、1991年からは生ビールの提供をスタート。さらにカウンターやシンク、冷蔵庫などを設置し、軽

食の提供を始めたという。そして、毎週日曜日限定で朝湯に合わせてお手製のモーニングセットの提供を始めたところ、物珍しさも相まってメディアなどで話題沸騰。550円とリーズナブルなうえに、内容もトーストにコーヒー、ジュース、サラダ、卵、デザートと盛りだくさん。風呂上がりに生ビールとあわせて楽しむ常連も多数いるとか。今では知る人ぞ知る名所となっている。

#### DATA

アクセス:王子4-1-3(東京メトロ南北線「王子神谷駅」から徒歩5分)  
営業時間:午後3時~午前0時(日曜は午前8時~正午も営業)  
定休日:金曜  
フロント 水風呂 Wi-Fi(無料) ランドリー 日曜のみモーニングセット



## やなぎ湯 YANAGIYU



### 先進性を取り入れながらも 地域に愛され続ける銭湯

東十条商店街の近くにある「やなぎ湯」が開業したのは昭和20年代のこと。その後、2002年に上層階にマンションを備えた今の造りに建て替えたという。広々としたフロントと洗い場、そしてステンドグラスなどの意匠も相まって、どことなく優雅な

雰囲気が感じられる銭湯だ。とりわけ広いロビーは老若男女に大人気で、もっぱら「地域の社交場」として機能している。また、サウナも人気で、4代目店主の坂本卓也さんが2022年にオートロウリュを取り入れたところ、強烈な温度と深めの水風呂(水深90cm)とともに話題を集めている。昔ながらの親しみやすさと最新設備の心地よさを同時に感じられる銭湯だ。

#### DATA

アクセス:東十条3-5-15(JR京浜東北線「東十条駅」から徒歩5分)  
営業時間:午後2時30分~11時  
定休日:月曜(祝日の場合は翌日休)  
フロント 露天風呂 サウナ 炭酸泉 ぬる湯の浴槽(41度以下) 荷物一時預かり ランドリー 駐車場(無料)



## 銭湯を起点にコミュニティのあり方を考える (一社)せんとうとまち



## 北区政策提案協働事業

### 北区全銭湯22軒を巡る

### 「わたしのせんとうとまち」プロジェクトが完結!

北区と「(一社)せんとうとまち」の政策提案協働事業では、2023年度から3ヵ年計画で北区の現役銭湯をめぐり、銭湯と周辺のまちの記憶集めを実施しました。今年度は王子界隈の銭湯やその周辺地域を取材。記憶集めトークイベント「わたしのせんとうとまち」を通して『せんとうとまち新聞』を発行しています。また、下記日程で『せんとうとまち新聞』の紹介展示・イベントを実施予定です。

詳しくは「(一社)せんとうとまち」のWebサイト・SNSをご覧ください。

期間中  
各種イベントも  
開催予定!

### わたしのせんとうとまち—北区の記憶あつめ—展

#### 北区銭湯全軒ふりかえり 総集編 無料

2月23日(祝)~28日(土)

「わたしのせんとうとまち」3年間の集大成!北区銭湯21軒分の『せんとうとまち新聞』を一挙公開・配布します。

#### 展示1

場所 北とぴあ 一階エントランス 時間 午前9時~午後5時

住所 王子1-11-1 (王子駅前) 初日2月23日のみ 午後2時から

#### 王子界隈編 無料

2月22日(日)~3月1日(日)

王子界隈の銭湯を中心に『せんとうとまち新聞』の配布や  
取材時の様子をご紹介します。ぜひ入浴ついでにご来場ください。

#### 展示2

場所 「豊島湯」コインランドリー 時間 午後3時~8時

住所 北区豊島3-19-7 ※豊島湯は通常休業日の28日(土)も営業予定  
(「王子駅前」バス停⑩~⑫の[王40]か[王57]バスより「豊島四丁目」下車、徒歩1分)



戦後の最盛期、東京に2700軒近くあった銭湯は現在400軒を切ろうとしています。一方で銭湯は、高齢者福祉や子育て問題、防災や地域医療、そして地域や他者を知る場としての教育的な側面、世界的に深刻となる水資源問題においても可能性を秘めた場所です。また、地域に長く根差した銭湯に蓄積されるまちの歴史や物語は、地域のこれからを考えるための大重要な資源と言えます。

「(一社)せんとうとまち」は、その名の通り、銭湯のみならず、銭湯とその周辺のまちを共に考え、再生・活性化していくことを目指しています。北区との縁も深く、「滝野川稻荷湯」とその隣りにある二軒長屋の修復・再生に取り組み、2024年末には「UNESCOアジア太平洋文化遺産保全賞」の最優秀賞を受賞。また、本プロジェクトは今年、ふるさとづくり大賞(総務大臣賞)を受賞しました。これからも全国各地で、銭湯の持つ文化的・社会的価値を地域社会に最大限に活かすサポートができたらと考えています。

(一社)せんとうとまち  
Webサイト・SNS



<https://bio.site/sentotomachi>

北区政策提案協働事業「銭湯を核とした多世代間の地域コミュニティ再生と記憶アーカイブによる歴史的・文化的まちづくり」(担当:北区政策経営部シティプランディング戦略課)  
(一社)せんとうとまち 代表理事:栗生はるか 理事:サム・ホールデン / 牧野徹 メンバー:三文字昌也 / 江口晋太郎 / 渡邊勢士 編集・執筆:熊本鷹一 グラフィック:株PIN DESIGN 菅原悠介 / 岡本茉莉 映像:Keystone film 鶴若仰太  
協力:東京都北区浴場組合

<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

王子駅徒歩4分 パレット民間学童保育

英検 × 理科実験 × 算数パズルで伸ばす多言語学童

外国人講師

英会話・英検

<https://palette-as.com/>

月~金 13時~21時、土曜日・春夏冬休み 8時~21時

学校・習い事送迎可能

宿題サポート

03-4362-5277 HP→



## 十條湯 JUJOYU



### 併設型のレトロ喫茶が育む「銭湯コミュニティ」

十条銀座商店街の近くにある「十條湯」は、1933年開業の「はるの湯」の支店として、1949年に産声を上げた。その後、2代目店主の横山宗晴さんが1972年に建て替え、改築を経て、喫茶店を併設した現在のスタイルに。さらに、2021年に

は湊研雄さん（ゆとなみ社）の協力の下、喫茶店のリニューアルに着手。浴室の美しいタイル絵から命名された「喫茶深海」という屋号で昭和レトロを前面に出したところ、青くキラキラと輝く「深海ゼリー」やクリームソーダ、女将さんお手製のプリンなどが若者の心を掴み、アツいう間に繁盛店になったという。今も新旧のファンが集う新たな「銭湯コミュニティ」として注目度が急上昇中だ。

## DATA

アクセス：十条仲原1-14-2 (JR埼京線「十条駅」から徒歩5分)  
営業時間：午後3時～11時 (日曜は午前8時～正午も営業)  
定休日：金曜  
フロント サウナ 水風呂 あつ湯の浴槽 ぬる湯の浴槽(41度以下) ランドリー 駐車場(無料)  
喫茶(午後3時～9時 定休日:月・金曜)



## 豊島湯 TOSHIMAYU



### 宮造り建築を維持する昭和レトロな銭湯

豊島中央通り商店街の一角にある「豊島湯」は、伝統的な宮造り建築が商店街の赤いアーケードテントと一体化しているように見える珍しい銭湯だ。玄関に堂々たる実寸大のトラの置き物が置かれているのも個性的でおもしろい。また、脱衣場の立派な格

天井、洗い場の全面に広がる豪勢な滝のタイル絵は圧巻だ。店主の駒形明彦さんと女将の昭子さんは祐天寺の「鹿島湯」、洗足の「宝来泉」などを経て、1995年から豊島湯を経営している。以来、伝統的な宮造り建築を守りながら、人情味あふれるサービスを展開しており、地域の常連たちに愛され続けている。ぜひ訪ねて、その美しい建築と昭和の風情を感じてみてほしい。

## DATA

アクセス：北区豊島3-19-7 (JR京浜東北線「王子駅」からバスで「豊島四丁目」下車、徒歩1分)  
営業時間：午後3時30分～11時 (日曜・祝日は3時～11時)  
定休日：土曜 (4月より火曜に変更)  
フロント ミストサウナ あつ湯 ぬる湯(41度以下) 電気風呂 ジェットバス バイブル エステバス 座風呂 ランドリー



## 宝泉湯 HOSENYU



### 店主の気遣いが生み出す唯一無二の「癒しの空間」

神谷橋庚申通り商店会の近くにある「宝泉湯」の開業は1955年頃。それから2度の建て替えを経て、マンションを併設した現在の姿になった。今はゆったりとした造りの洗い場とバリエーション豊富な浴槽、ピアノジャズが流れるサウナ、広々と

したロビーが人気で、地域のふれあいの場になっている。ちなみに、3代目店主の石田喜代志さんは元公務員で、父の逝去を機に後を継ぐ決意をしたという。そして、妻の純子さんはお客様への気遣いが素晴らしい、常連の名前や連絡先、誕生日はできるだけ把握し、折に触れて連絡するなどして、ある種の見守り役になっているそうだ。店主夫婦の愛情が感じられて、ほっこりした気持ちになれる銭湯だ。

## DATA

アクセス：北区豊島8-23-5 (東京メトロ南北線「王子神谷駅」から徒歩5分)  
営業時間：午後4時～10時30分  
定休日：水曜 月1回連休あり(水・木曜)  
フロント 露天風呂 サウナ 水風呂 ランドリー



## 『せんとうとまち新聞』王子界隈vol.16～21を発行!!

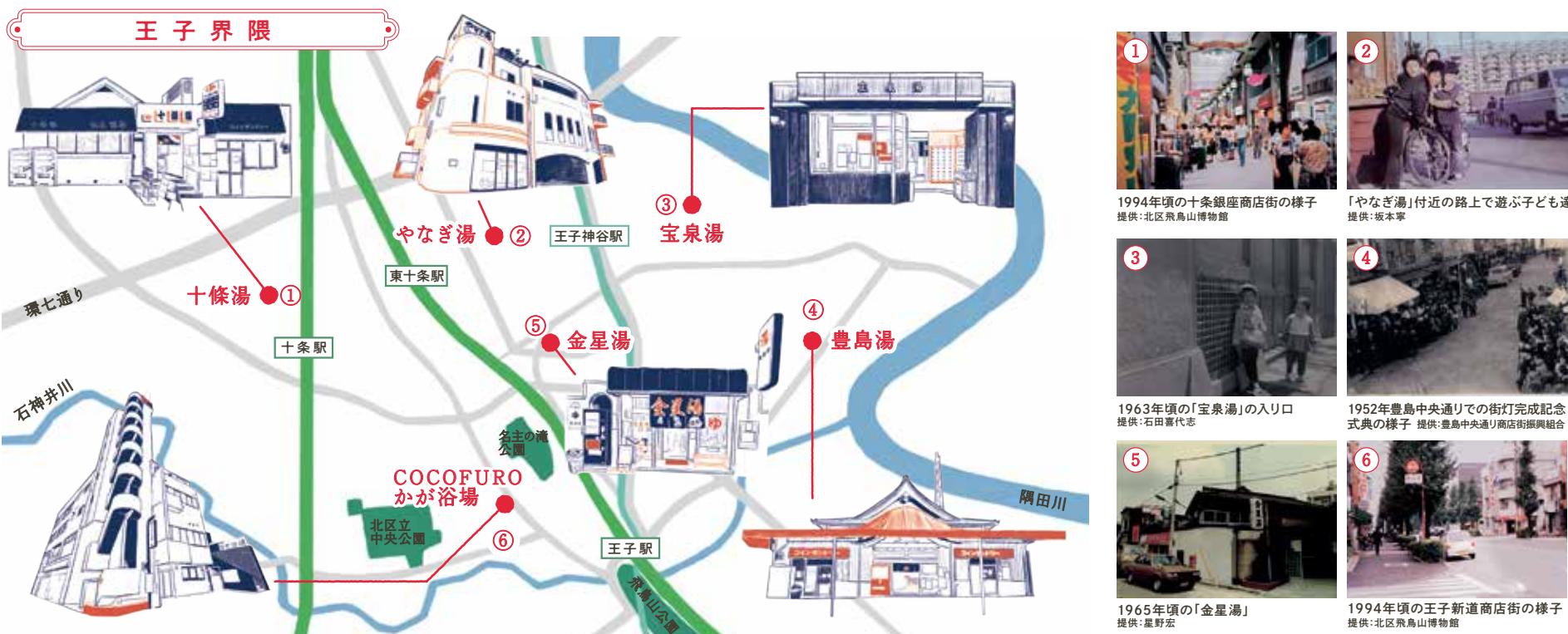


過去2年のvol.1～15も展示1会場にて配布予定!※数量に限りがあります。

## 記憶地図

記憶集めトークイベント「わたしのせんとうとまち」を通して見えてきたまちの記憶地図。かつての銭湯界隈のあたたかいまちの風景を想像しながら、湯上りに歩いてみましょう!

### 王子界隈



### AIの大谷翔平選手を目指せ!

AIプログラミング教室(小中学生)

4月からの生徒募集中

- ・Pythonプログラミング習得
- ・使える英語をマスター
- ・授業料など完全無料

詳しくはHPへ

<https://challepro.org/>

主催:特定非営利活動法人(NPO)チャレンジプロ

後援:北区教育委員会



毎週水曜・金曜  
18:00～19:30  
赤羽文化センター



### 食の美味しさにこだわったワンランク上のダイエット・トレーニングFood

ご注文はこちらから



チキンワークスモバイルオーダー 検索

テイクアウト&デリバリー専門  
CHICKEN WORKS 駒込店  
03-5842-1929 | 徒歩2分  
HERE  
JR駒込駅  
山手線 東口  
アザレア通り  
JR駒込駅  
北区立中央公園  
駒込山公園  
北区立中央公園  
駒込山公園

### 配達エリア拡大中

北区:

中里  
西ヶ原  
上中里  
東田端  
豊島区:  
駒込  
巣鴨  
文京区:  
本郷  
千石

### ハンセン病元患者のご家族へ

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。

○この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。

○補償金額：180万円または130万円 ※一部同居等の要件あり

厚生労働省  
補償金相談窓口 電話番号 03-3595-2262

受付時間 10:00～16:00 (月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。)

請求期間は、令和11年  
(2029年) 11月21日まで



広告  
この欄は北区の事業ではあります  
問い合わせは各企業へ  
合はせ  
ます  
ま  
せ  
へ  
ん



外反母趾 足の痛み専門

人生100年時代 健康寿命を伸ばすのが大切でキーワードは歩行継続です!

ホームページ



予約



03-6823-4343



## 安全・安心 快適コーナー

### 令和7年中の北区の詐欺電話の特徴!!

北区で認知された特殊詐欺に係る詐欺電話について、警視庁が公表しているデータを基に分析した結果、犯人が騙った職業ベスト5と、その騙し文句の概要は以下のとおりでした。

**第1位 通信事業者・総務省職員** …未納料金があり、まもなく電話が利用できなくなる。

**第2位 警察官・検察官** …あなたの口座等が犯罪に利用されており、容疑者として浮上している。

**第3位 区役所職員(保険関係)** …還付金がある。保険証の不正利用がある。

**第4位 医療関係者** …息子の喉に腫瘍が見つかった。医療費の還付金がある。

**第5位 親族(息子や孫)** …鞄をなくしたので警察から連絡が入る。喉に腫瘍が見つかった。

ほかにも金融関係者、配送業者、国税局職員、郵便局職員、家電量販店従業員などを騙っていました。このように犯人は、あらゆる職業を騙って、皆さんの不安感を煽りながら、言葉巧みに金銭要求をしてきます。犯人に騙されないためにも、以下の対策を実行しましょう。

#### 対策1 犯人からの電話に出ない

自動通話録音機や迷惑電話防止アプリを利用し、犯人からの電話を遮断しましょう。

#### 対策2 家族や警察に相談する

不審な電話に出てしまった場合には、ためらうことなく家族や警察等に相談しましょう。

**毎月20日は「北区安全・安心の日」!**

問 王子警察署 ☎ (3911)0110 赤羽警察署 ☎ (3903)0110  
滝野川警察署 ☎ (3940)0110 生活安全担当課 ☎ (3908)1121

## 防火・防災・救急コーナー

### 春の火災予防運動 3月1日(日)~7日(土)

~目で確認 声出し確認 火の用心~ (作者 岩崎公瑠美さん 清瀬市在住)

#### ●住まいの防火防災診断を受けてみませんか?

高齢者や障害のある方など、災害時に支援が必要な方のお宅へ消防職員が個別に訪問し、火災、地震、日常生活事故等の危険度をチェックして安全安心な生活を送るためのアドバイスをします。例えば、消火器って必要かな?使用期限ってあるのかな?など

[対象]高齢者、障害のある方など

[所要]約30分 [費用]無料

ご家族やケアマネージャーなど、支援者と一緒に受けることもできます。ご希望の方は、各消防署の警防課防災安全係(地域防災担当)へお電話ください。

#### ●持っていますか?マイ消火器

万が一、火災が発生しても消火器具を使用した場合は約7割が被害軽減につながっています。いつ発生するか分からない火災、ご自宅に消火器を備えましょう。

問 王子消防署 ☎ (3927)0119 赤羽消防署 ☎ (3902)0119  
滝野川消防署 ☎ (3916)0119 地域防災推進課 ☎ (3908)8194



## 令和8年度飼い犬の狂犬病予防注射

生後91日以上の飼い犬には、以下の手続きをすることが必要です。

#### ●犬の登録(一生に1回)

#### ●狂犬病予防注射の接種(毎年1回 4月1日~6月30日)と注射済票の交付

※1月31日現在、北区に登録がある犬の飼い主さんへの「お知らせ」は2月下旬発送予定です。

### 狂犬病予防注射の接種及び注射済票交付の手続き

#### ①定期集合注射

実施日	受付時間	会場・所在地
4月11日(土)	午前9時~10時30分	防災センター(西ヶ原2-1-6)
	午前11時15分~午後0時45分	北区保健所(東十条2-7-3)
4月12日(日)	午前9時~10時30分	浮間区民センター(浮間2-10-2)
	午前11時15分~午後0時45分	赤羽児童館(赤羽南1-16-1)



(令和8年度集合注射)

[持ち物]「お知らせ(問診票)」、3,750円/1頭(現金のみ)

②獣医師会加盟動物病院(4月1日~6月30日) ※「お知らせ」をお持ちの方限定

①②は注射の接種と注射済票の交付が同時に受けられます。 ※詳しくは「お知らせ」または区HPをご覧ください。

③上記以外の場合は、動物病院で狂犬病予防注射を接種した後、下記届出先窓口で注射済票の交付申請をしてください。

[持ち物]狂犬病予防注射済証(獣医師発行)、手数料550円/1頭、「お知らせ」

※病気などで狂犬病予防注射を接種できない場合は、下記届出先窓口で手続きをしてください。

[持ち物]注射のゆうよを要する旨の記載がある診断書等(獣医師発行)、「お知らせ」

[届出先]北区保健所または区民事務所

注射済票は必ず犬の首輪などにつけましょう。

**ご注意ください** 令和7年度狂犬病予防注射済票の交付手続き

(令和8年3月1日以前の接種)は、令和8年3月31日までです。

問 北区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎ (3919)0431



(狂犬病予防注射)

## シェイクアウト訓練を実施します

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

対 区内在住、在勤、在学の方(家庭、会社など団体単位で参加)

日 3月11日(水) 午前10時

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

[訓練想定] 東京北部に震度6強の地震が発生したものとします。

[訓練内容] 3月11日(水)午前10時に、下図を参考に、1分程度、一斉に身の安全を図つてください。区からの放送は行いません。自宅内や会社内で警報などご利用ください。訓練終了後は、地震後の行動や家具の固定、備蓄の有無など、地震への備えを再確認してください。



申 3月4日(水)までに、区HPから登録または登録申込書(地域防災推進課(区役所第一庁舎2階14番)、防災センター(西ヶ原2-1-6)、各地域振興室にあります)をファックスで提出

#### ●区役所でのシェイクアウト訓練について

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

問 先 地域防災推進課

☎ (3908)8194 FAX (3908)4016



区HP

## 国保

### ◆2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いて、ジェネリック医薬品に切り替えると、薬代の自己負担額が一定以上減る可能性がある方

問 国保年金課国保給付係 ☎ (3908)1132



区HP

## 国保・後期高齢者医療制度

### ◆高額介護合算療養費等支給申請書の送付

対 高額介護合算制度に該当する世帯

### ◆外来年間合算(高額療養費)制度の支給申請書の送付

対 70歳以上で支給対象となる方

問 [令和7年7月31日現在、北区国民健康保険に加入している方]

国保年金課国保給付係 ☎ (3908)1132

[令和7年7月31日現在、後期高齢者医療制度に加入している方]

国保年金課高齢医療係 ☎ (3908)9069

## 国民年金

### ◆第3号被保険者の届出

結婚や退職などで、厚生年金保険等に加入している配偶者の扶養になったときは、配偶者が勤務している事業所に届出が必要です。第3号被保険者は、保険料を個別に納める必要はありません。なお、配偶者が転職したときにも届出が必要です。

国民年金の第3号被保険者が、収入増加や配偶者の退職などにより扶養から外れた場合には、年金事務所または区役所で第1号被保険者への切替手続きが必要です。

問 北年金事務所 ☎ (3905)1011

国保年金課国民年金係 ☎ (3908)1139



## 北区子ども文化教室

### 令和8年度生徒募集

4月から日本の伝統文化の技術と精神を学びませんか。

[募集教室] ①雅楽 ②鍛金 ③落語 ④日本舞踊 ⑤彫塑



鍛金教室

日本舞踊教室

対 区内在住、在学で高校3年生までの方

※各教室の対象年齢、日程、内容など詳しくはHPをご覧ください。

定 各若干名(応募多数の場合、抽選)

申 3月6日(金)までに、HPの申込フォームで申込(1通1人まで)

問 場 北区文化芸術活動拠点ココキタ(北区豊島5-3-13)

(公財)北区文化振興財団

☎ (6338)5711(月曜休館)

HP [https://kitabunka.or.jp/about/culture\\_class/](https://kitabunka.or.jp/about/culture_class/)



北区文化振興財団HP



## お知らせ

◆3月29日(日)、4月26日(日)は  
王子区民事務所・赤羽区民事務所  
の2カ所で転出入などの日曜受付  
窓口を開設します

平日は大変混雑しますので、ぜひ、ご利用ください。

[開設時間] 午前9時～午後4時

[取扱事務] ①転出・転入・転居の受付  
②転出入に伴う国民健康保険加入・喪失、印鑑登録申請  
③証明書交付(戸籍の証明書を除く)  
④収納(納付書持参の場合のみ。王子区民事務所を除く)

※③④は午後5時まで

※ほかの区市町村または関係機関に確認が必要な場合などは受付できません。詳しくは区HPをご覧くださいか、お問い合わせください。

※3月8日(日)、4月12日(日)は③④の業務のみ(王子区民事務所は③のみ)取り扱いをしています。

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



〔問い合わせ〕王子区民事務所(区役所第二庁舎1階)  
(3908)8745

赤羽区民事務所(赤羽1-1-38赤羽駅南口高架下) (5948)9541

〔問い合わせ〕区民事務所・戸籍係の混雑・待合情報サービス

区民事務所・戸籍係では、窓口でのおおよその混雑・待合情報が携帯電話やパソコンから確認できるサービスを実施しています。来所前のご参考にしてください。



### ◆ワンストップ納付相談 ～税・保険料の臨時の納付相談 窓口を開設します～

平日に納付の相談に行くことができない方のために、臨時の相談窓口を開設します。※電話による相談も可能です。

〔問い合わせ〕3月8日(日) 午前9時～午後4時  
〔場所〕区役所第一庁舎2階

〔内〕特別区民税・都民税・森林環境税、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料

〔持ち物〕納付が困難な事情がわかる資料など

〔問い合わせ〕特別区民税・都民税・森林環境税、軽自動車税

〔問い合わせ〕収納推進課 (3908)1129

〔問い合わせ〕国民健康保険料 国保年金課国保保険料係

〔問い合わせ〕(3908)1135

〔問い合わせ〕後期高齢者医療保険料 国保年金課高齢医療係 (3908)9069

〔問い合わせ〕介護保険課介護保険料係

〔問い合わせ〕(3908)1285

### ◆十条地域振興室が移転します

〔移転日〕4月13日(月)

〔移転先〕上十条区民センター3階(上十条3-3-9)

〔問い合わせ〕地域振興課地域振興係

〔問い合わせ〕(3908)0092

〔問い合わせ〕十条地域振興室 (3908)3532

### 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

### ◆建物もあなたと同じ健康診断! 建築物防災週間 3月1日(日)～7日(土)

#### ①建物の定期調査・検査

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

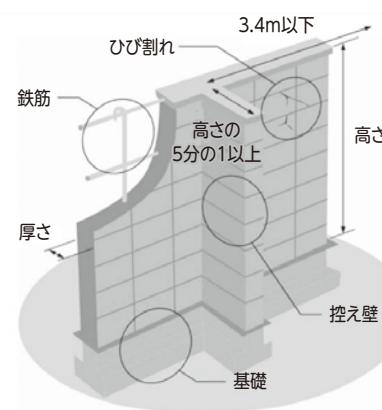
区では、建築物防災週間の期間中、多数の人が利用する建物に区職員が訪問して、維持管理の状態を点検・調査する取組を行っています。お伺いする建物には事前にご連絡します。ご協力をお願いします。

#### ②ブロック塀等の安全点検・安全対策を

以下のチェックリストを使用して、自宅のブロック塀の危険度を確認しましょう。

- 塀の高さが2.2mを超える
- 塀の厚さが10cm未満(塀の高さが2.0mを超える場合は厚さが15cm未満)である
- 塀の高さが1.2mを超える場合に、塀の長さ3.4m以下ごとに高さの5分の1以上突出した控え壁がない
- 塀に傾き・ひび割れなどがある

※一つでもチェックがつくと倒壊する恐れがあります。このほかにも鉄筋が入っていないなど、危険なブロック塀があるので専門家に相談しましょう。また、区の助成制度もあわせてご活用ください。



#### 区では以下の事業を行っています

- ③ブロック塀等安全対策支援事業
- ④木造民間住宅耐震化促進事業
- ⑤緊急輸送道路沿道建築物耐震化促進事業
- ⑥マンション耐震化支援事業
- ⑦がけ・擁壁の安全対策支援事業
- ⑧土砂災害対策支援事業

※ご利用には一定の要件があり、事前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

〔問い合わせ〕①について 建築課設備審査担当

〔問い合わせ〕(3908)9184

〔問い合わせ〕②～⑧について 建築課構造・耐震化促進係

〔問い合わせ〕(3908)1240

### ◆東京都北区景観づくり審議会

〔問い合わせ〕3月26日(木) 午前9時30分から  
(9時15分受付開始予定)

〔場所〕第二委員会室(区役所第一庁舎4階)

〔内〕①景観届出等の状況について ②王子駅周辺まちづくり先行実施地区について

〔定〕30人(先着順)

〔申込〕傍聴希望の方は、当日、直接会場へ

〔問い合わせ〕都市計画課

〔問い合わせ〕(3908)9152



### ◆第1回東京二十三区清掃一部 事務組合議会定例会

〔日〕2月26日(木) 午後2時15分から

(1時15分受付開始予定)

〔場〕東京区政会館20階202・203会議室(千代田区飯田橋3-5-1) 定30人(先着順)

〔申込〕傍聴希望の方は、当日、直接会場へ

〔問い合わせ〕東京二十三区清掃一部事務組合議会事務局 (5210)9730

### ◆特別相談「若者のトラブル110番」

〔日〕3月9日(月)・10日(火) 午前9時30分～午後4時

〔内〕副業や美容などに関する若者の契約トラブルが起きています。若者の消費者被害の未然防止・拡大防止のため、特別相談を実施します。まずは電話でご相談ください。

〔問い合わせ〕消費生活センター (5390)1142

### ◆都内一斉無料特別相談 「多重債務110番」

〔日〕3月2日(月)・3日(火) 午前9時30分～午後4時

〔内〕借金整理の方法を説明し、専門家への相談につなげます。特別相談日以外も受け付けます。借金に関する書類をご用意ください。

〔問い合わせ〕消費生活センター (5390)1142

### ◆行政書士会無料相談会

〔後援〕北区

〔日〕3月3日(火) 午後1時～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。

〔申込〕原則、電話申込(当日の会場受付も可)

〔問い合わせ〕東京都行政書士会北支部

〔問い合わせ〕(5963)7437

## 休館

#### ●赤羽文化センター

〔日〕3月9日(月)・17日(火)

〔問い合わせ〕赤羽文化センター

〔問い合わせ〕(3906)3911

#### ●北区ふるさと農家体験館

〔日〕3月13日(金)

〔問い合わせ〕北区飛鳥山博物館管理運営係

〔問い合わせ〕(3916)1133

#### ●十条高齢者あんしんセンター

〔日〕3月14日(土)

〔問い合わせ〕十条高齢者あんしんセンター

〔問い合わせ〕(5948)9981

#### ●障害者福祉センター

〔日〕3月20日(祝)～22日(日)

〔問い合わせ〕障害者福祉センター

〔問い合わせ〕(3905)7111

## 募 集

### ◆北区グリーンフェスタ2026の 参加者募集

〔内〕次の①②のいずれか、または両方に該当する事業者・団体・個人

①花や緑に関する販売ができる

②花や緑を使った講座を開催できる

〔日〕5月16日(土)・17日(日) 午前10時～午後4時

〔場〕飛鳥山公園(王子1-1-3)

〔申込〕応募書類(環境課自然環境みどり係にあります。区HPでダウンロードもできます)に記入し、郵送、Eメール、ファックス、電

〔問い合わせ〕(3908)9152



## 講座・催し

### ◆地域の担い手育成講座 「できることから地域を支える ～小さな力で持続可能な活動に～」

**対**区内在住で地域活動に興味のある方  
**日**3月23日(月) 午後6時30分～8時  
**場**北とぴあ15階ペガサスホール  
**内**町会・自治会運営の効率化について考えるワークショップのほか、町会・自治会活動にICTを導入した事例を紹介します。  
**師**立正大学地域連携コーディネーター 生越康治氏  
**定**50人(申込順)  
**申**3月11日(水)までに、右記コードで申込  
**問**地域振興課地域振興係  
**電話**(5390)0092



申込フォーム

### ◆中央図書館読書講演会 読書家・芥川龍之介と作品のひみつ 一名作は田端の書斎から

**対**中学生以上の方  
**日**3月22日(日) 午後2時～3時30分  
**場**中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)  
**内**子どもの頃から本を読むのが大好きだった芥川龍之介が、どんな本を読み、どんな作品を書いたのか、作家生活のほとんどを過ごした田端との関係にも触れながら紹介します。  
**師**田端文士村記念館研究員 星野志織氏  
**定**40人(申込順。定員になり次第受付終了。北区立中学校・義務教育学校  
在学優先枠あり)  
**申**2月15日(日)から3月19日(木)までに、HPの申込フォームで申込  
**問**中央図書館事業係  
**電話**(5993)1125



図書館HP

### ◆北区飛鳥山博物館講座 「考古学講座 遺跡へ行こう！ －上野の古墳を訪ねる－」

**日**事前講義…3月21日(土) 午後2時～4時  
**現地見学…**22日(日) 午前8時30分～午後6時(予定) ※現地見学は同館よりバスで出発し、同館に帰着します。  
**場**事前講義…同館講堂  
**現地見学…**群馬県保渡田古墳群など  
**内**各地に残る遺跡を訪ねて考古学を楽しむ講座です。今回は群馬県高崎市の保渡田古墳群と前橋市総社古墳群を散策します。  
**師**同館学芸員  
**定**30人(抽選)  
※小学生は保護者(1人まで)同伴  
**費**7,000円  
**申**往復はがき(記入例参照)または電子申請で、3月6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)  
**電話**(3916)1133



申込フォーム

### ◆きらりあマルシェ

**日**2月28日(土) 午前10時～午後3時  
**内**手作り雑貨や旬の野菜の直売、季節のハンドメイド作品が並ぶマルシェを開催します。焼き菓子やカフェ、体験型の遊びもあり、懐かしく、最先端の魅力が詰まったイベントです。  
**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)  
**電話**(5390)2220



きらりあ北HP

### ◆昔あそびひろば世代を超えて集合!

**日**3月8日(日)・17日(火) 午前10時30分～午後3時30分(入退出自由)  
**内**けん玉・お手玉・あやとり・輪投げ・めんこなどの昔遊びやマンカラを自由に楽しめます。教える人・教わる人を決めず、真似して一緒に遊ぶ世代を超えた交流の場です。  
※未就学児は保護者同伴  
※詳しくはHPをご覧ください。  
**申**当日、直接会場へ  
**問**場滝野川老人いこいの家  
(滝野川1-46-7) **電話**(3915)5545



### ◆近代化産業遺産をテーマとした謎解きゲーム

**日**2月14日(土)～3月29日(日)  
**場**飛鳥山公園(王子1-1-3)  
※謎解きキットの持参必須。謎解きキット配布場所は下記コードをご覧ください。  
**内**北区が洋紙発祥の地と呼ばれるようになった所以や、関連する近代化産業遺産の歴史を辿ることができます。  
※謎解きキットが無くなり次第終了  
**問**産業振興課観光振興担当  
**電話**(5390)1234



区HP

### ◆図書館で読書会

**日**3月14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。今回の課題本は『走れ！マスカラ』(グザヴィエ＝ローラン・ブティ／作 浜辺貴絵／訳)です。  
【あらすじ】スカラはとても足が速く、走るのが大好きです。新聞記事でマラソン大会の優勝賞金額を知ったスカラは、重い心臓病の娘・シサンダの手術費用のために、マラソン大会への出場を決意します。2004年のナイロビマラソンで優勝したチエモキル・チラボンがモデルのおはなしです。  
**申**当日、直接会場へ  
**問**中央図書館事業係  
**電話**(5993)1125



『走れ！マスカラ』  
グザヴィエ＝  
ローラン・ブティ／作  
浜辺貴絵／訳  
PHP研究所

### ◆赤羽文化ひろば3月のプログラム

**①水彩画展示**  
**日**3月11日(水)～15日(日) 午前10時～午後5時(最終日4時まで)  
**内**色鮮やかな作品の数々をお楽しみください。  
**②作品展&Canva体験会**  
**日**3月13日(金) 午後1時30分～3時30分(1時開場) **内**iPadで作った動画や写真加工を発表します。  
**参加団体**さくらiPad・赤羽iPad  
**③古典フラと現代フラ**  
**日**3月22日(日) 午後1時30分～3時(1時開場) **内**ハワイの人々が文字を持たなかつた時代から踊り受け継がれた古典フラと音楽に合わせ踊る現代フラをお楽しみください。  
**参加団体**AKIKO OHANA HULA  
=以下、①～③共通=  
**申**当日、直接会場へ ※混雑状況により入場を制限する場合があります。  
**問**場赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) **電話**(3906)3911

### ◆飛鳥山アートギャラリー北区所蔵 美術品展示「人間国宝奥山峰石展」

**日**5月31日(日)まで(休館日を除く)  
午前10時～午後5時  
**場**北区飛鳥山博物館3階「飛鳥山アートギャラリー」(王子1-1-3飛鳥山公園内)  
**内**第2室…人間国宝で名譽都民の鍛金家・奥山峰石氏による金工作品。昨年新しく北区コレクションとなった「切嵌象嵌花器『芍薬』」をはじめ、氏が得意とする自然を題材にした作品などを紹介します。映像コーナーもあります。  
**申**当日、直接会場へ  
**問**北区文化振興財団  
**電話**(6338)5711



きらめぞうがんかきしゃくやく 切嵌象嵌花器「芍薬」

## スポーツ

### ◆桐ヶ丘体育館 第1期スポーツ教室

**対**定費詳しくはHPをご覧ください。  
**日**4月1日(水)～6月30日(火)  
**内**ヨガ・フラダンス・ピラティス・ZUMBA®など16種類。硬式テニス教室4種類。子どもスポーツ教室8種類  
**申**往復はがき(記入例参照)またはHPで、3月24日(火)(当日消印有効)まで  
※1通につき1教室。定員を超えた場合抽選実施。定員に空きがある場合は当日参加可  
**問**場先〒115-0053 赤羽台3-17-57桐ヶ丘体育館 **電話**(3908)2316  
**HP**https://kita-tai.com/



### ◆赤羽体育館「第I期スポーツ教室」

**対**フットサル教室…4歳～小学6年生  
バレーボール教室…小学生～高校生、18歳以上の女性  
その他の教室…16歳以上の方  
※クラスにより対象年齢が異なります。  
**内**ヨガ・ピラティス・エアロ・ダンス系・バレーボール・フットサルなど約15種類の教室があります。  
※費用など詳しくはHPをご覧ください。  
**申**往復はがき(記入例参照)またはHPで、3月10日(火)(当日消印有効)まで  
1通1教室またはHPで、3月10日(火)(当日消印有効)まで  
**問**場先〒115-0042 志茂3-46-16赤羽体育館 **電話**(3901)3140  
**HP**https://kita-tai.com/



### ◆北区体育協会スポーツ教室

**対**日 場 師 定 費 詳しくはHPをご覧ください。  
**内**キッズスイミング、アクアビクス女性、初心者・初級者バドミントン、初・中級者卓球、初心・初級者テニス、ボクサ&キック女性、ウォイストレーニング(滝野川・赤羽)など  
**申**HPまたは往復はがき(記入例参照)緊急連絡先も記入)で、3月1日(日)(必着)まで  
**問**場先〒114-0024 西ケ原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/



### ◆全身運動で歩く！ ノルディックウォーキング

①はじめてのノルディックウォーキング  
**対**区内在住、在勤の日常的な歩行に支障のない18歳以上の方  
**日**3月21日(土) 午前11時～午後0時30分  
**費**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**3月28日(土) 午前11時～午後0時30分  
**費**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  
**電話**(5993)8337  
**HP**https://jyujyodai-pool.jp/

パノラマプール  
十条台HP

## 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

電話(3908)1102



申込フォーム

●北区三曲三和会演奏会第73回 **日**5月23日(土) 午後1時～4時 **場**北とぴあつづじホール [PR] 箏、三絃、尺八の演奏会です。お気軽にご来場ください

問栗田 **電話**080(3007)7308

●フラワーデザインはなはじめ **日**毎月1回  
日曜 午前10時～11時30分 **場**豊島ふれあい館 **費**(入)1,000円、1回1,000円(別途花材代) [PR] 季節のお花で色々なデザインのアレンジを楽しんでいます

問渡辺 **電話**090(2628)6440

●新大正琴ひまわり会 **対**初心者 **日**毎月第2・4火曜 午前10時～11時30分 **場**滝野川文化センター視聴覚室 **費**1カ月2,500円 [PR] 大正琴は簡単に弾ける楽器です。一緒に合奏しませんか

問高山 **電話**(3915)5698

●新舞踊うら梅会(本伝中村流) **日**毎週木曜 午後1時～5時 **場**滝野川会館2階和室 **費**1カ月5,000円 [PR] 無料体験あり。月4回。マンツーマンのお稽古です

問岩井 **電話**090(5829)3105

●歌声サークル優希 **日**毎月2回月曜 午前10時～11時30分 **場**北とぴあ **費**1カ月3,000円 [PR] 知っている曲を皆で歌って楽しい時間を過ごしています

問小野 **電話**090(5805)8796

●フレンズ **対**60歳以上の方 **日**毎週火曜 午前10時～11時30分 **場**北とぴあ **費**(入)1,000円、1カ月4,200円 [PR] 初中級者向けの日常生活で使える英会話です

問森下 **電話**080(5821)9146

●赤羽俳句教室 **日**毎月第2木曜 午後1時30分～4時 **場**赤羽会館 **費**1回500円 [PR] 参加資格どなたでも。句会に出れるまでサポートします

問和田 **電話**(3903)5460

## 子どもの幸せ No.1

### わくわく土曜スポーツクラブ スペシャルデー

対 小学生 日 3月7日・14日 各土曜

[種目] バトン・チア、剣道、ミニバスケットボール、バドミントン、卓球、スラックライン＆スラックレール、水泳(水上運動会)、バレー、ボルダリング  
※会場、持ち物など、詳しくは区HPをご覧ください。 申当日、直接会場へ  
問 スポーツ推進課スポーツ支援係  
☎ (5390) 1135

### 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、多胎妊娠・パートナー  
日 3月11日(水) 午前10時～11時(9時45分受付)  
場 十条台子どもセンター(中十条1-2-18)  
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 3月9日(月)までに、区HPの申込フォームまたはお住まいの健康支援センターに電話申込  
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

### オリンピアン中村真衣の笑顔があふれる水泳教室

対 区内在住、在学の①水泳が苦手な小学1年生～3年生 ②100m個人メドレーを余裕をもって泳げる小学4年生～6年生  
日 3月29日(日) ①午前10時30分～11時30分 ②午後2時30分～3時30分  
内 元オリンピックメダリストによる水泳教室です。オリンピックのメダルに触れることができます。  
師 中村真衣氏  
定 各20人(抽選)  
申 HPまたは往復はがき(記入例参照。性別も記入)で、3月11日(水)(必着)まで  
問 場先 〒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  
HP <https://jyujyodai-pool.jp>

### 子どものためのおはなし会

区内各図書館で、赤ちゃん向け、幼児向けなどのおはなし会・紙芝居を行っています。3月中に行われるおはなし会の日程など、詳しくは図書館HPをご覧ください。



### 親子の外遊びを応援! プレーパークで春を楽しむ!

#### ●桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7-43)

※桐ヶ丘ふれあい館前  
日 3月1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 3月2日(月)・9日(月)・15日(日)・16日(月)・23日(月) 午前10時30分～午後5時

#### ●中央公園(十条台1-2-1)

※中央公園文化センター裏  
日 3月27日(金)～29日(日) 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  
※詳しくはHPをご覧ください。  
HP <https://kita-asobo.jimdo.com/>  
子ども未来課子ども未来係  
☎ (3908)9097



### 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11月20日～令和8年2月10日生まれの赤ちゃんとママ  
日 4月9日・23日、5月7日・14日、6月4日・25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。

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、3月20日(祝)(必着)まで

問 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



### 中央公園文化センター区民講座

#### 「にこにこカフェ ～ママパパの学びと交流の場～ 明るく!元気に!楽しいヨガ」

対 区内在住、在勤の3歳～未就学児と保護者(講座前半は保育あり)

日 3月28日(土) 午前10時30分～正午

内 前半はママパパ同士で交流し、後半は子どもと触れ合いながら体をうごかしましよう。

師 お星さまヨガ代表 たけもとようこ氏

#### 定 8組(抽選)

費 10円

申 3月18日(水)までに、右記コード、電話または直接窓口で申込



問 場先 中央公園文化センター(十条台1-2-1)(月曜、祝日休館)  
☎ (3907)5661

### おいでよ!ワクワク体験ひろばへ 滝野川文化センター子どもひろば

対 小・中学生 ※一部、幼児も参加可能なプログラムもあります。

日 3月15日(日) 午前10時～午後3時

内 節の作り、読み聞かせ、点字体験、ハワイアンアクセサリー作り、鉛筆画、折り紙、自然素材のクラフト、ステンシル、水引、マジックほか ※詳しくはHPをご覧ください。材料が終わり次第終了するプログラムもあります。

申当日、直接会場へ

問 場先 滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館)  
☎ (5394)1230



### ジュニア育成地域推進事業 春休みジュニアゴルフ教室

主催 東京都・東京都スポーツ協会・北区体育協会

対 区内在住、在学の小・中学生

日 3月26日(木)・27日(金)・30日(月)・31日(火) 計4回 午後3時～3時50分

場 サンスクエア(王子1-4-1)

師 北区ゴルフ連盟認定指導員

#### 定 15人(抽選)

費 4,000円(初日に集金)

申 3月13日(金)までに、HPの申込フォームで申込

※ゴルフクラブの無い方には貸出します。 北区ゴルフ連盟HP

問 北区ゴルフ連盟事務局

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

EM [tokyo.kitagolf@gmail.com](mailto:tokyo.kitagolf@gmail.com)

### 子育てトーク

後援 北区

対 区内在住の生後1年以内のお子さんと母親

日 3月12日(木) 午前10時～11時(9時30分受付開始。入退出自由)

場 赤羽会館3階第2和室

内 子育て中のお母さん同士の交流や助産師に相談できる場です。

[持ち物] 母子健康手帳、バスタオル

師 助産師 定 10組(申込順)

申 2月20日(金)から3月5日(木)までに、Eメール(件名に「子育てトーク参加希望」、本文に参加者氏名を記入)またはX(旧Twitter)北区助産師会@kitakumidwifeの申込フォームで申込

問 先 (公社)東京都助産師会北地区分会

奥平 ☎ 090(6276)2830

EM [kita.ku.midwife@gmail.com](mailto:kita.ku.midwife@gmail.com)

## 離乳食講習会(3月)～みんなで食育・楽しく食育～

対 区内在住で令和7年7月～令和7年11月生まれの乳児の保護者(保育なし)

日 場 定問 下表のとおり

内 離乳食の始め方とすすめ方のポイント(お話しと試食)

申 各開催日の4営業日前までに、区HPの申込フォームで申込



日程	会場	定員(申込順)	問い合わせ先
13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 ☎ (3903)6481
18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 ☎ (3915)0184
26日(木) 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 ☎ (3919)7588

※お住まいの地域に関わらず、お申し込みください。

王子健康支援センター ☎ (3919)7588 FAX (3919)5163  
赤羽健康支援センター ☎ (3903)6481 FAX (3903)6486  
滝野川健康支援センター ☎ (3915)0184 FAX (3915)0171

区分	会場	実施日	詳しくはこちら
リフレッシュタイム(母親対象) ～心の声をつぶやこう～(予)	王子	11日(水)	
	赤羽	12日(木)	
	滝野川	26日(木)	
精神保健相談(予)	王子	26日(木)	
	赤羽	26日(木)	
	滝野川	12日(木)	
専門医相談(依存症等)(予)	滝野川	27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。

電話 3月の  
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  
月 2日 婦人科  
9日 内科  
16日 外科  
23日 内科  
30日 内科

2日	婦人科	4日	精神科	6日	眼科
9日	内科	11日	整形外科	13日	耳鼻咽喉科
16日	外科	18日	小児科	20日	休み
23日	内科	25日	皮膚科	27日	内科
30日	内科				


**十条高齢者あんしんセンターが移転します**

**[移転日]**3月16日(月)  
**[移転先]**上十条区民センター3階  
 (上十条3-3-9)  
 移転後も電話番号、ファックス番号に変更はありません。なお、移転作業のため、3月14日(土)は臨時休業します。  
**問**十条高齢者あんしんセンター  
 ☎ (5948)9981

**口腔講座**

**対**区内在住で65歳以上の方  
**日**①3月10日(火) ②13日(金) いずれも午前10時~11時30分  
**場**①赤羽会館3階第2集会室  
 ②北とぴあ9階901会議室  
**内**歯科衛生士によるお口の健康について  
**師**東京都歯科衛生士会 **定**25人(申込順)  
**申**2月24日(火)午前9時から電話申込  
**問**先①ぶらっとほーむ桐ヶ丘  
 ☎ (3908)1277  
 ②ぶらっとほーむ滝野川東  
 ☎ (5974)2540

**シルバー人材センター  
スマートフォン教室**

**①みんなで楽しくスマートフォンを活用しよう(講義形式)**  
**日**3月5日~26日 毎週木曜 午前10時~正午、午後2時~4時  
 ※期間中、お一人1回2時間まで  
**定**4人(申込順) **費**3,800円  
**②パソコン、スマートフォン等の個人レッスン**  
**日**平日随時 午前9時~午後4時  
 (1回2時間) **費**3,000円  
**=以下、①②共通=**  
**場**北区シルバー人材センターパソコン研修室  
 (赤羽1-1-38) **申**電話申込  
**問**先北区シルバー人材センター  
 ☎ (3908)8400

**高齢者肺炎球菌定期予防接種をご検討の方へ(満65歳の方)**

現在実施している高齢者肺炎球菌定期予防接種は、4月1日(水)から、新しいワクチンに変更を予定しています。  
 自己負担額についても変更を予定しています。  
 ※詳しい内容が決まり次第、区HPでお知らせします。  
**問**保健予防課保健予防係  
 ☎ (3919)3104


**家族介護者教室  
「親の老いとの向き合い方」**

**対**区内在住、在勤の方  
**日**3月28日(土) 午後2時~3時30分  
**場**UR王子五丁目団地6号棟集会所  
 (王子5-2-6)  
**内**親の老いを感じたらどうすればいいか。できることや心構えをお伝えします。  
**師**王子光耀苑高齢者あんしんセンター職員  
**定**20人(申込順)  
**申**2月20日(金)午前10時から電話申込  
**問**先王子光耀苑高齢者あんしんセンター  
 ☎ (3927)8899

**認知症サポートステップアップ講座  
~広げよう認知症支援の輪~**

**対**認知症サポート養成講座を受講した方で認知症サポート(こんちゃんサポート)として活動したい方・興味のある方  
**日**3月16日(月) 午後2時~4時  
**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)  
**内**認知症への理解を深める講義と認知症のある方を介護している家族の話を聞き、支援の方法を学びます。  
**師**臨床心理士 浅見大紀氏ほか  
**定**30人(申込順)  
**申**2月23日(祝)午前10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

**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**①3月13日(金) 午後1時30分~3時30分  
 ②27日(金) 午前10時~11時30分  
**場**①滝野川東ふれあい館第1ホールA  
 (滝野川1-46-7)  
 ②北とぴあ7階701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**①40人 ②30人(いずれも申込順)  
**申**①2月12日(木)午前10時、②19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

**豊島区・北区・板橋区・練馬区合同  
「糖尿病予防デー 糖尿病の食事・運動療法と最新の薬物療法  
~地域の多職種とともに~」**

**日**3月14日(土)  
 ①午前11時~午後2時30分  
 ②午後1時30分~4時  
**場**練馬文化センター小ホール  
 (練馬区練馬1-17-37)  
**内**①糖尿病に関するブース出展 ②薬物療法、運動療法、食事療法に関する講演会  
**師**学校法人順天堂順天堂大学医学部附属練馬病院 糖尿病・内分泌内科先任准教授  
 川角正彦氏ほか **申**当日、直接会場へ  
**問**健康政策課地域医療係  
 ☎ (3919)9601  
 練馬区医師会医療連携・在宅  
 医療サポートセンター  
 ☎ (3997)0121  
 練馬区健康推進課健康づくり係  
 ☎ (5984)4624



## 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
3月4日(水)・5日(木)	初級コース	堀船ふれあい館ホールAB (堀船3-7-12)	2月20日(金)~ 3月3日(火)
	中級コース		
3月10日(火)・11日(水)	初級コース	西が丘ふれあい館第一ホール (西が丘1-47-15)	2月24日(火)~ 3月9日(月)
	中級コース		

**[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

 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。ご了承ください。

### (公財)北区文化振興財団 公演ピックアップ

問い合わせ ☎ 03-5390-1221(平日9:00~17:00)



財団ホームページ  
<https://kitabunka.or.jp>



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。

3/20  
(金・祝)  
18:00

#### OKI DUB AINU BAND オキ・ダブ・アイヌ・バンド

世界を熱狂させるアイヌ・ルーツ・  
バンドが北とぴあへやってくる!



演奏動画をチェック!

全席指定 4,000円 北区民 3,500円 25歳以下 2,000円

北とぴあ つづじホール

好評発売中



⑥

5/17  
(日)  
14:00

#### 北区民オーケストラ 第39回定期演奏会

重厚なロマン派音楽の代表作が登場!革新的な和音進行や音響効果を駆使した名曲をお楽しみください。



【指揮】高橋俊之 【演奏】北区民オーケストラ

リスト:交響詩「レ・プレリュード」

ブルックナー:交響曲 第4番 変ホ長調「ロマンティック」

全席指定 1,200円 北区民 1,000円

北とぴあ さくらホール

2/18(水)発売



⑥

4/5  
(日)  
14:00

#### 第37回 きたくなるまち区民寄席

国民的スター・春風亭昇太をトリに迎え、創作落語の三遊亭白鳥、元商社マン・立川志の春、活動写真弁士・坂本頼光が集結。



全席指定 1階席3,800円 2階席2,800円

25歳以下 1階席1,900円 2階席1,400円

北とぴあ さくらホール

好評発売中



⑥

5/9  
(土)  
13:00

#### ほくとぴあ亭1000円落語 ~次代を築く落語家の妙技 5月の回~



全席自由

1,000円

北とぴあ 15階ペガサスホール

3/10(火)発売



⑥

#### 松山バレエ団 新「コッペリア」北とぴあ版

5/23(土) 15:00開演 北とぴあ さくらホール

発売中

森下洋子、大谷真穂、松山バレエ団

全席指定 S席10,000円 A席7,000円

子ども S席6,000円 A席4,000円

北区民 S席9,000円 A席6,300円

子ども S席5,400円 A席3,600円

※子ども券は

3歳~小学6年生まで

※3歳から入場可

#### 第35回アルパフェスティバル 春のアルペジオ

5/24(日) 14:00開演 滝野川会館 大ホール

3/6(金)発売

ルシア塩満、ラス・カンパーナス ほか

全席指定 S席4,000円 A席3,000円

小学生以下 2,000円

北区民 S席3,500円 A席2,500円

小学生以下 1,500円

※小学生以下はS・A同額。

保護者膝上鑑賞無料。

座席が必要な場合は有料。

#### チケットのお求め

※発売初日は10:00開始