



# 北区ニュース

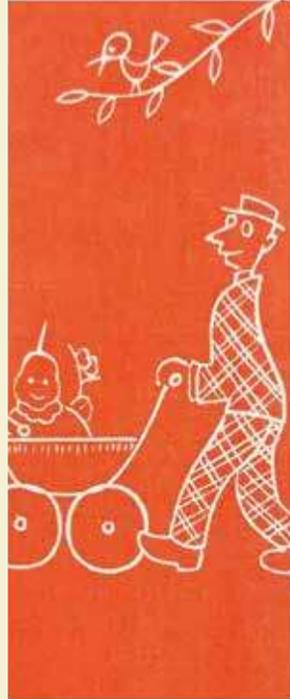
### 主な内容

- 情報の泉……………1～3面
- 令和7年度東京都北区SDGs推進企業を認証しました……………2面
- 子どもの幸せNo.1……………3～4面
- つながる医療・福祉No.1……………4面
- 世帯と人口……………4面



## 令和7年度 春期企画展 モダン・ ジャーニー

大正・昭和期の  
旅行広告でたどる  
旅の近代史



飛鳥山博物館HP

### 3月20日(祝)～5月17日(日)

午前10時～午後5時 ※5月4日(祝)を除く、  
毎週月曜と5月7日(木)は休館

場 同館特別展示室・ホワイエ **観覧無料**

北区と関係した人々が収集した大正・昭和期の旅行広告を中心に、  
近代の旅にまつわるさまざまな事柄をご紹介します。

私たちが楽しむ旅行の源流を探しに博物館へいらしてみませんか。

### 関連イベント

展覧会担当学芸員がご案内します。

#### ①春期企画展関連講座「交通が拓いた人々の旅と行楽」

日 5月16日(土) 午後1時30分～3時

場 同館講堂 定 60人(抽選) 費 200円

申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、5月2日(土)(必着)まで ※電子申請は午後4時まで



申込フォーム

#### ②展示解説会

日 4月18日(土)、5月3日(祝) 午後1時30分から1時間程度

※両日同一内容

場 同館特別展示室 定 各20人(先着順)

申 当日、直接会場へ ※開始30分前から整理券を配布します。

=以下、①②共通=

問 先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内

北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

### 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

### ◆後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか

保険料が未納となっている方は、必ず納付をお願いします。令和7年4月以降に賦課する保険料から、納期限の翌日から納付日までの日数に応じた延滞金に加算されます。納付書を紛失した方には再度お送りしますのでご連絡ください。納付が困難な方は、そのままにせずお早めにご相談ください。

問 国保年課高齢医療係  
☎(3908)9069

### ◆第2回北区岩淵周辺地区かわまちラボ

日 3月18日(水) 午後3時から  
場 荒川下流河川事務所1階アモアホール(志茂5-41-1)

内 北区岩淵周辺地区のかわまちづくりについて

申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ ※車でのご来場はご遠慮ください。 ※詳しくは区HPをご覧ください。

問 まちづくり推進課  
☎(3908)9154



区HP

### ◆3月10日(火)は「東京都平和の日」です

#### 黙とうにご協力ください

東京大空襲などの戦災で亡くなられた方々を追悼するとともに、世界の恒久平和を願い、午後2時から1分間の「黙とう」を行います。

問 東京都生活文化局文化振興部企画調整課  
☎(5000)7230

### ◆3・11臨時災害FM(77.1MHz)

区では15年前に東日本大震災が発生した3月11日(水)午前9時～正午に臨時災害FM(きたく りんさい771)の試験放送を実施予定です。

地震対策をはじめとしたさまざまな防災情報をお伝えします。受信状況アンケートにお答えいただいた方にはペリカードを発行します。  
問 防災・危機管理課 ☎(3908)8184

### ◆北区防災会議

日 3月25日(水) 午後3時

場 区役所別館2階研修室

申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ

※手話通訳が必要な方は、3月13日(金)までにご連絡ください。

問 防災・危機管理課  
☎(3908)8184 FAX(3908)4016

### ◆原付バイクなどの廃車手続きはお早めに

4月1日(水)は、軽自動車税の賦課期日です。他人に譲った、盗難に遭ったなどで、現在車両を所有していない方は、3月31日(火)までに廃車手続きをしてください。手続きをしない場合は、車両所有と見なされ、令和8年度の軽自動車税を納めていただくこととなりますので、ご注意ください。詳しい手続き方法についてはお問い合わせください。

問 [北区のナンバーがついている原動機付自転車(125ccまでの二輪車)・小型特殊自動車など] 税務課税務係

☎(3908)1114

[軽二輪車・二輪の小型自動車(125ccを超える二輪車)] 練馬自動車検査登録事務所

☎050(5540)2032

[軽三輪・軽四輪以上の軽自動車]

軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所

☎050(3816)3101

### ◆王子駅前地区(新庁舎周辺)のまちづくりに関する説明会

王子駅前地区(新庁舎周辺)のまちづくりにおける整備の方針や基準についての説明会を開催します。詳しくは区HPをご覧ください。

[1回目] 日 3月13日(金) 午後7時から

場 北とびあ7階第二研修室

[2回目] 日 3月14日(土) 午後2時から

場 北とびあ15階ペガサスホール

※1回目、2回目同一内容

申 当日、直接会場へ

問 拠点まちづくり担当課

☎(3908)7186



区HP

### ◆都市計画の変更

次の都市計画を定めました。

#### ●都市計画道路放射第10号線(岩淵町地内)及び環状第8号線(岩淵町地内)の変更(東京都決定)

[縦覧場所] 東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(都庁第二本庁舎12階北側)及び都市計画課(区役所第一庁舎3階14番)

問 都市計画課 ☎(3908)9152

### ◆令和7年度第4回北区子ども子育て会議

日 3月23日(月) 午後6時30分から

場 北とびあ14階スカイホール

内 子ども・子育て支援に関する施策に関することなど

定 7人(申込順)

申 傍聴希望の方は、3月16日(月)午後5時までに、Eメール(記入例参照)または電話申込

問 先 子ども未来課子ども未来係

☎(3908)9097

EM kosodate-ka@city.kita.lg.jp

### ◆令和7年度第4回北区子どもの権利委員会

日 3月25日(水) 午後5時から

場 区役所滝野川分庁舎2階教育委員会室

内 子どもの権利に関する施策に関することなど

定 10人(申込順)

申 傍聴希望の方は、3月18日(水)午後5時までに、Eメール(記入例参照)または電話申込

問 先 子ども未来課子ども未来係

☎(3908)9097

EM kosodate-ka@city.kita.lg.jp

# お知らせ

## ◆令和8年度区指定自転車置場 利用登録の追加募集

一部の置場に辞退等が生じたため追加募集を行います。置場の空き状況等、詳しくは3月4日(水)頃に区HPに掲載します。  
**[募集期間]** 3月6日(金)～13日(金)  
**[登録手数料]** 区内在住の方…4,110円  
 区外在住の方…8,220円  
**申** 申請書に必要事項を記入し、郵送、右記コードまたは直接窓口で、3月13日(金) (必着)まで  
 ※添付書類がある方は必ず同封 申込フォーム  
**問先** 〒114-8508 (住所不要) 土木管理課 自転車対策係(区役所第一庁舎3階21番)  
 ☎(3908)9218



## ◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区  
**日** 3月10日(火) 午後1時30分～4時  
**場** 区役所第一庁舎1階ロビー  
**内** 年金の疑問や職場のお困りごとはありませんか。あなたのまちの社会保険労務士が相談に応じます。 **申** 当日、直接会場へ  
**問** 東京都社会保険労務士会北支部 支部長 高木博之 ☎(6915)4633

# 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。  
**●富士見橋エコー広場館**  
**日** 3月15日(日)・22日(日) いずれも午前10時～正午 ※雨天中止  
**[出店数]** 20店(抽選)  
**[出店スペース]** 1.8m×1.8m  
**申** 開催日の7日前までに電話申込  
**問場先** 富士見橋エコー広場館(田端5-16-1)  
 ☎(3824)3196  
 (水曜、祝日を除く 午前10時～午後4時)  
**●赤羽公園(赤羽南1-14-17)**  
 後援 北区  
**日** 4月19日(日) 午前9時～午後3時  
 ※雨天中止  
**[出店数]** 50店(抽選)  
**[出店料]** 2,000円(2m×2.5m)  
**申** 3月31日(火)までに電話申込  
**問先** スマイル ☎090(7177)8877

# 講座・催し

## ◆赤羽文化センター講座

**①区民講座「パソコンはあるけれど活用できていない!～暮らしに役立つインターネット・ワード・エクセルの基礎講座～」**  
**対** 区内在住、在勤、在学で文字入力のできる方  
**日** 4月2日～5月7日 毎週木曜 計6回 午後1時30分～4時  
**師** 富田建夫氏  
**定** 16人(抽選)  
**申** 往復はがき(記入例参照)で、3月19日(木) (必着)まで  
**②区民協働講座「ここで語るフラダンス」**  
**対** 区内在住、在勤、在学の女性  
**日** 4月6日～20日 毎週月曜 計3回 午前10時～11時30分  
**師** 中野珠美氏  
**[協力]** Momilani J-popフラ  
**定** 10人(抽選)  
**申** はがき(記入例参照)、右記コードまたは直接窓口で、3月23日(月) (必着)まで 申込フォーム  
**③PCスキルアップ講座「Excel+Geminiで業務効率化～関数・並べ替え・フィルター～」**  
**日** 4月9日(木) 午後6時30分～8時30分  
**師** 加賀千秋氏  
**定** 14人(抽選)  
**費** 2,500円  
**申** 3月25日(水)までに、右記コードで申込 申込フォーム  
 =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



## ◆北区コミュニティビジネス 創業支援ネットワークセミナー [キャリア×不登校×居場所]

**日** 3月21日(土) 午前10時30分～午後0時30分  
**場** ほっこり～の志茂(志茂3-22-1)  
**内** キャリアコンサルタントであり不登校支援コーディネーターでもあるゲストを招き、「不登校×居場所」についてトークします。  
**定** 10人(申込順)  
**申** 3月10日(火)までに、右記コードで申込  
**問** NPO法人子育てママ応援塾ほっこり～の  
 ☎(6325)0230 申込フォーム



## ◆田端ひととき散歩 「田端文士芸術家村のはじまり」

**日** 4月19日(日) 午後1時開演(0時30分開場)  
**内** 明治後期、なぜ芸術家たちが田端に集まったのか当館研究員が解説し、ゆかりの地を散策します。  
**定** 80人(応募多数の場合抽選)  
**申** 往復はがき(記入例参照。全員の氏名(1通2人まで)も記入)または右記コードで、3月30日(月) (必着)まで  
 ※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



## ◆令和7年度北区子ども文化教室 発表会

**子ども芸術劇場(日本舞踊、落語、雅楽)**  
**日** 3月21日(土)・22日(日) 午後2時開演(1時30分開場)  
**場** 北とぴあつつじホール  
**師** [日舞] 花柳太之路氏、藤間さくら女氏、松島昇子氏(北区日本舞踊連盟理事長 松島金昇氏監修)  
 [落語] 落語家 五代目三遊亭圓馬氏  
 [雅楽] 雅楽演奏家 笹本武志氏  
**定** 300人(先着順)  
**子ども芸術ギャラリー(彫塑、鍛金作品展)**  
**日** 3月12日(木)～4月3日(金)  
**場** ココキタ2階オープンギャラリー  
**師** [彫塑] 日展会員 川崎義昭氏、  
 [鍛金] 伝統工芸士 鈴木泰三氏(人間国宝 奥山峰石氏監修)  
 =以下、共通=  
**申** 当日、直接会場へ  
**問** (公財)北区文化振興財団  
 ☎(6338)5711 北区文化振興財団HP  
 (午前9時～午後5時)(月曜休館)  
**HP** [https://kitabunka.or.jp/about/culture\\_class/](https://kitabunka.or.jp/about/culture_class/)



## ◆北区ワンコイン市

区内にある商店街で魅力的な目玉商品をワンコイン(100円、500円)で販売します。  
**日** 3月21日(土)  
 ※開催時間は各店舗により異なります。

場 下表のとおり

商店街名	所在地
十条通り商店会	十条仲原1丁目、上十条3丁目付近
十条銀座商店街振興組合	十条仲原1丁目、上十条2丁目付近
豊島中央通り商店街振興組合	北区豊島3・4・6・7丁目付近

**問** 北区商店街連合会 ☎(5390)1200  
 産業振興課工係 ☎(5390)1235

## ◆群馬県甘楽町 親子で楽しむ 森林探検体験会参加者募集

**日** 3月28日(土) 午前9時30分 甘楽ふるさと館集合 ※上信電鉄上州福島駅から送迎あり **場** 甘楽ふるさと館(群馬県甘楽郡甘楽町大字小幡2014-1)及び連石山トレイルコース **内** 連石山ウォーキング、森林学習、うどん打ち体験  
**定** 15組30人程度(申込順)  
**費** 3,000円 **申** 3月12日(木)までに、右記コードで申込  
**問** 甘楽町産業課農林係  
 ☎0274(64)8319 申込フォーム



## ◆駿台天文講座

後援 北区教育委員会  
**●ハイブリッド講演会(対面+オンライン)  
「古代における天文学と現代への影響」**  
**対** 区内在住、在勤の方  
**日** 3月21日(土) 午後5時～6時 **師** アストロアーツ 廣瀬 匠氏 **定** 対面…30人  
**オンライン…50人(申込順)** 申込フォーム  
**●駿台ジュニア天文教室(対面+オンライン)  
「占星術(星占い)」**  
**対** 区内在住の小学3年生～中学生と保護者  
**日** 3月21日(土) 午後3時～4時  
**師** 一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏  
**定** 対面・オンライン…各20人(申込順)  
 =以下、共通=  
**申** 3月18日(水)までに、上記コードで申込  
 ※詳しくはHPをご覧ください。  
**問場** 駿台学園中学高等学校(王子6-1-10) 布施 ☎(3913)5735  
**HP** <http://www.sundaigakuen.ac.jp>



## 令和7年度 東京都北区SDGs推進企業を 認証しました

SDGsの理念を尊重し、事業を通じてSDGs達成への積極的かつ継続的な取組を実践する企業等を認証する「東京都北区SDGs推進企業認証制度」において、令和7年度の北区SDGs推進企業として、13社の認証を決定しました。詳しくは区HPをご覧ください。

令和7年度認証企業一覧

申請事業者名	本社又は本店所在地
(株)彦や不動産	赤羽南1-9-4 クリオ赤羽壱番館1302
(有)アールコーポレーション	滝野川5-41-3-701号
(株)イング	浮間1-7-28
(株)ZERO	赤羽南1-3-7
(株)五十嵐商会	東十条5-5-13
(株)ランゲート	堀船2-19-3-105
(株)日乃本錠前	西ヶ原1-19-19
(株)テイ製作所	浮間2-17-17 サクラビル
(株)コスメサイエンス	浮間1-2-27
EXIM(株)	赤羽1-52-7 増洲ビル3階
(株)タメルラボ、	西ヶ原1-7-8 vertex駒込
RuF繊維(株)	東十条1-12-7 Y's House303
(株)子育てサードプレイス 推進機構	十条仲原1-10-3

区HP ☎(5390)1234

## 障害者福祉センター手話講習会

対内定費 下表のとおり

講座名	ボランティア育成講座		手話通訳者養成講座	
	費用	初級・中級 4,300円程度(※)	5,100円程度	
コース	初級 年34回予定	中級 年34回予定	基礎 年35回予定	応用 年40回予定
対象	区内在住、在勤の15歳以上の方(1回再受講可)		区内在住、在勤の20歳以上の方(再受講不可)	区内在住、在勤または北区手話サークル所属で20歳以上の方(1回再受講可)
	初めて手話を学ぶ方	手話経験1年以上 初級修了程度の方	中級修了程度の方 将来手話通訳者を 目指す方	北区登録手話通訳者 認定試験を受験する方
定員	昼・夜クラス各40人	昼・夜クラス各30人	昼・夜クラス各20人	昼・夜クラス各15人
選考	抽選(初めての方優先)		4月12日(日) 午後1時30分試験	4月12日(日) 午前10時試験

(※)個人学習用として手話動画サイト「手話動画視聴システム」にアクセスしていただきます。視聴料(1年間)1,800円程度が別途必要です。  
**日** 5月11日～令和9年3月1日(受講コースにより終了日が異なります) 原則毎週月曜  
**昼間**…午後2時～4時(応用は午前10時～正午)  
**夜間**…午後6時45分～8時45分  
**師** 北区聴覚障害者協会・北区登録手話通訳者会  
**申** 往復はがき(記入例参照。希望コース、クラスの別、志望理由、手話経歴、在勤の方は勤務先も記入)で、3月20日(祝) (必着)まで  
 ※聞こえに心配がある方は、ご相談ください。  
**問場先** 〒114-0032 中十条1-2-18 障害者福祉センター事業係  
 ☎(3905)7121 (月～金曜 午前9時～午後5時)  
 ※詳しくはHPをご覧ください。

区HP

◆あおぞらまちゼミ開催

後援 北区

日 3月14日(土) 午前11時～午後4時
場 十条台ふれあい館第一ホール
(中十条1-2-18)
内 「まちなかゼミナール(まちゼミ)」は、店主が講師となり、プロの知識や技術を無料で教えるミニ講座です。そのまちゼミの出版版「あおぞらまちゼミ」を開催します。
申 3月12日(木)までに、HPで申込
問 北区まちゼミ実行委員会 小松
☎ (5993)2256



北区まちゼミ実行委員会HP

◆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 3月21日(土) 午後2時～3時
場 王子小学校王子ホール
内 「東京の観光と民泊」
師 東京成徳大学准教授 原田 大氏
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

スポーツ

◆元気ぷらざの運動教室・水泳教室

対 区内在住、在勤、在学、在園の方
日 4月7日(火)～6月19日(金)
内 幼児からシニアまでの水泳教室、大人・シニア向けの運動教室など。詳しくはHPをご覧ください。
申 往復はがき(記入例参照。性別、希望教室名、曜日・時間も記入。子ども対象教室は学年も記入)で、3月16日(月)(必着)まで
問 場 先 115-0042 志茂1-2-22
元気ぷらざ ☎ (5249)2214
HP https://genkiplaza.tokyo.jp



元気ぷらざHP

◆北区体育協会スポーツ教室

①身体メンテナンス&体幹トレ王子
対 18歳～80歳の方
日 4月16日～6月11日(5月7日を除く)
毎週木曜 計8回 I部:午後6時40分～7時40分 II部:午後8時～9時
場 北とぴあ地下1階多目的ルーム
②シニアシェイプピクス王子
対 50歳～80歳の方
日 4月20日～6月22日(5月4日・11日を除く)
毎週月曜 計8回 I部:午後1時40分～2時40分 II部:午後3時10分～4時10分
場 北とぴあ地下1階多目的ルーム
③シニアシェイプピクス赤羽
対 50歳～80歳の方
日 4月17日～6月12日(5月8日を除く)
毎週金曜 計8回 I部:午後1時30分～2時30分 II部:午後3時～4時
場 赤羽体育館
エクササイズスタジオ(志茂3-46-16)
=以下、①～③共通=
師 永井美和子氏 定 各25人(抽選)
費 7,400円 申 往復はがき(記入例参照。緊急連絡先も記入)またはHPで、3月10日(火)(必着)まで
問 先 114-0024 西ヶ原 体育協会HP
2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会
☎ (3940)1848
HP https://kitacity-taikyo.jp/



体育協会HP

◆ネイチャーウォーキング 春の里山 あきる野の自然と天竺山ハイキング

対 小学生以上の方(小・中学生は保護者同伴)
日 4月18日(土) 午前9時40分～午後3時(予定)
場 JR五日市線武蔵増戸駅集合・解散
師 そよご倶楽部 須藤正男氏ほか
定 40人(抽選)
費 高校生以上2,000円、小・中学生1,000円
申 往復はがき(記入例参照。緊急連絡先も記入)またはHPで、3月10日(火)(必着)まで
問 先 114-0024 西ヶ原2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会
☎ (3940)1848
HP https://kitacity-taikyo.jp/



体育協会HP

◆春到来! 夏に向けて運動をしませんか? 滝野川体育館「第1期スポーツ教室」第1次募集(成人)

内 ヨガ・ピラティス・ZUMBA®など
※17種類の教室があります(各抽選)。詳しくはHPをご覧ください。
申 往復はがき(記入例参照。1通1教室)またはHPで、3月1日(日)から15日(日)(必着)まで
※定員に空きがある場合は当日参加可
問 場 先 114-0024 西ヶ原2-1-6滝野川体育館 ☎ (3940)1801
HP https://kita-tai.com/sports-takitai/class/



体育館HP

◆初級者・初中級者テニス教室

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方(未経験者不可)
日 初級クラス...①4月7日～5月26日(5月5日を除く) 毎週火曜 午前10時～正午
②4月9日～5月21日 毎週木曜 午前10時～正午
初中級クラス...③4月7日～5月26日(5月5日を除く) 毎週火曜 正午～午後2時 いずれも計7回
場 新河岸川庭球場(岩淵町41)
師 サンスクエア所属テニスコーチ
定 各14人(抽選)
費 各7,000円
申 往復はがき(記入例参照。①～③の別も記入)または右記コードで、3月16日(月)(必着)まで
問 先 115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎ (3902)5639



申込フォーム

◆エアロビクスと筋力トレーニング

対 区内在住、在勤、在学で医師から運動制限を受けていない方
日 4月10日～7月17日 毎週金曜 計15回
①午後1時～1時45分
②午後2時～2時45分
場 北ノ台スポーツ多目的広場体育館(上十条5-14-4)
師 セントラルウエルネスクラブ専属インストラクター
定 各40人(抽選)
費 6,000円
申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)または右記コードで、3月16日(月)(必着)まで
問 先 115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎ (3902)5639



申込フォーム

◆4月短期パノラマプール水泳教室

対 幼児教室...区内在住、在園の未就学児(年齢は、初回時点)
小学生教室...区内在住、在学の小学生
成人教室...区内在住、在勤の18歳以上の方
日 内 HPまたは右記コードをご覧ください。
師 フクシ・エンタープライズ
申 往復はがき(記入例参照。性別も記入)またはHPで、3月18日(水)(必着)まで
※往復はがき持参有効
※申込者数が定員を上回った場合は抽選
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
HP https://jyujyodai-pool.jp



パノラマプール十条台HP

◆自然の中でモルック&スラックライン

主催 北区スポーツ推進委員協議会
共催 北区
対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
日 3月15日(日) 午前10時～正午
場 赤羽自然観察公園炊事棟付近(赤羽西5-2-34)
申 当日、直接会場へ
※詳しくはHPをご覧ください。
問 スポーツ推進課
スポーツ推進係
☎ (5390)1134
HP https://sports-kita.com



北区スポーツ推進委員協議会HP

子どもの幸せNo.1

十条台子どもセンター 日曜開館の実施

令和8年度も引き続き、十条台子どもセンターで日曜開館を行います。
[開館日時] 火～日曜(祝日、年末年始、障害者福祉センターの休館日を除く。令和8年度については、月曜は休館) 午前9時30分～午後5時30分
場 十条台子どもセンター3階(中十条1-2-18)
問 子どもわくわく課事業計画係
☎ (3908)9128

児童館(室)・子どもセンターの乳幼児クラブ募集

乳幼児親子の交流や仲間づくりのため、親子で楽しみながら、体操、工作、リズム遊びなどの活動を行っています。
対 主に0歳～3歳のお子さん(令和8年4月2日現在)と保護者
日 4月～令和9年3月(月～金曜)
定 各クラブにより異なります。
申 3月4日(水)から13日(金)までに、各施設に申込
問 各児童館(室)・子どもセンター



区HP

滝野川体育館「第1期フットサル教室」新規受付中

日 4月2日(木)～6月29日(月)
内 4歳～小学6年生まで、年齢別に3つのクラスに分けて指導します。詳しくはHPをご覧ください。
申 3月1日(日)から25日(水)までに、右記コードで申込
問 場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
☎ (3940)1801
HP https://kita-tai.com/sports-takitai/class/



体育館HP

桐ヶ丘体育館 第1期キッズスポーツ教室

日 4月1日(水)～6月30日(火)
内 ①キッズ体操(4歳～小学2年生)
②小学生体操
③キッズテニスクラス(4歳～小学2年生)
④キッズテニスクラス(小学3年生～6年生)
⑤小学生空手
⑥キッズフットサル(4歳～小学2年生)
⑦小学生フットサル
⑧キッズピクニックボール(小・中学生)
⑨ミライク(小学生)
対 日 定 費 詳しくはHPをご覧ください。
申 3月24日(火)までに、HPで申込
※1通につき1教室。定員を超えた場合は抽選実施。定員に空きがある場合は当日参加可
問 場 桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)
☎ (3908)2316
HP https://kita-tai.com/



体育館HP

赤ちゃん学級(4月)

①妊婦向け
対 区内在住の妊婦(出産予定日が令和8年6月～8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(出産予定日が令和8年6月～8月の方)
定 各13組(抽選)
=以下、①②共通=

日 場 問 下表のとおり

Table with 3 columns: 日程, 会場, 問い合わせ先. Row 1: 17日(金), 赤羽会館7階, 赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

②妊婦とパートナー向け

Table with 3 columns: 日程, 会場, 問い合わせ先. Row 1: 12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. Row 2: 19日(日), 赤羽会館7階, 赤羽健康支援センター ☎(3903)6481. Row 3: 25日(土), 滝野川健康支援センター2階講堂(西ヶ原1-19-12), 滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

※車でのご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 3月1日(日)から10日(火)までに、区HPの申込フォームで申込



区HP

子どもの歯みがき教室(4月)

対 区内在住の2本以上、歯が生えている1歳前後のお子さんと保護者
日 場 問 下表のとおり
内 仕上げみがきの方法・お口の触り方・歯ブラシや歯みがき剤の選び方を歯科衛生士が個別でアドバイスします。
申 区HPの申込フォームで申込



区HP

Table with 3 columns: 日程, 会場, 問い合わせ先. Row 1: 21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 ☎(3915)0184. Row 2: 22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 ☎(3919)7588. Row 3: 30日(木) 午前10時から, 赤羽会館7階, 赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

### 子どもの幸せNo.1

#### 遊びを学びに 学びをソウゾウに。 未来を創る演劇教室 「北区シアター☆ラボ」

共催 北区文化振興財団

**対**小学生～高校生  
**日**小学生…4月～令和9年3月(月4回 日曜)  
 中・高校生…4月～10月(月4回 日曜)  
**内**ダンス、お芝居。3月発表会  
**師**NPO法人Palette Works  
**費**小学生…月8,400円(北区民月7,600円)、  
 発表会参加費1万円  
 中・高校生…月1万円(北区民月9,200円)、  
 発表会参加費1万5,000円  
**申**詳しくはHPをご覧ください。  
**問**場NPO法人Palette Works  
 (北区豊島5-3-13ココキタ3階3-H「北区  
 シアター☆ラボ」)  
**☎**(6770)1079  
**HP**http://ktl-palette.com/

#### 子育てセミナー わが子がもっと自分を好きになる！ ～明るく元気に育つ言葉がけ～

後援 北区教育委員会

**対**区内在住の子育て中の保護者  
**日**3月29日(日) 午前10時～11時30分  
 (9時30分受付開始)  
**場**北とびあ16階1602会議室  
**師**(一社)倫理研究所生涯局 吉田智子氏  
**定**20人(申込順) **費**300円  
**申**電話申込(ショートメッセージ可)  
**問**先家庭倫理の会北区  
 木村 ☎070(1346)1130  
 高橋 ☎090(4737)0461

### つがる医療・福祉No.1

#### 家族介護者教室

●高齢者を狙う悪質商法の手口と対処法  
**対**区内在住、在勤の方  
**日**3月12日(木) 午前10時～11時30分  
**場**滝野川西区民センター7階第2ホール  
 (滝野川6-21-25)  
**内**見守りのポイント、被害発見時の対応など  
 について、消費生活相談の豊富な経験をも  
 つ相談員から学びます。  
**師**(公社)全国消費生活相談員協会講師  
**定**20人(申込順)  
**申**3月2日(月)午前9時30分から電話申込  
**問**先滝野川西高齢者あんしんセンター  
**☎**(6903)4015

#### 離乳食講習会(4月)～みんなで食育・楽しく食育～

**対**区内在住で令和7年8月～令和7年12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(お話と試食)  
**申**3月5日(木)午前9時から各開催日の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
8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
14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 ☎(3919)7588
24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

※お住まいの地域に関わらず、お申し込みください。

#### ●座って行う やさしいヨガで 心すこやかに カラダ元気～ヨガ体験会～

**対**区内在住、在勤の方(北区豊島2～8丁目  
 在住の方優先) **日**3月16日(月) 午後2時  
 ～3時30分 **場**豊島ふれあい館2階第5和室  
 (北区豊島3-27-22)  
**師**認定ヨーガ療法士 駒谷光美氏  
**定**15人(申込順)  
**申**3月2日(月)午前10時から電話申込  
**問**先豊島高齢者あんしんセンター  
**☎**(6903)2712

#### ●全身すっきりリフレッシュ体操教室

**対**高齢者本人、介護者または家族が区内在  
 住の方 ※床からの立ち座りが可能な方  
**日**3月27日(金) 午前10時～11時  
**場**メガロス田端2階(東田端1-17-32)  
**内**床に座ってストレッチを行います。  
**師**メガロス田端インストラクター  
 九島克成氏 **定**20人(申込順)  
**申**3月2日(月)午前10時から電話申込  
**問**先新日光陽苑高齢者あんしんセンター  
**☎**(5855)1219

#### ●その時は必ずやってくる～備えの準備で きていますか?～

**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**4月29日  
 (祝) 午前10時～11時 **場**上十条区民セ  
 ンター1階第1ホール(上十条3-3-9)  
**内**病気になるって動けない、自分で自分のこと  
 がわからなくなる。その時のために準備を始  
 めましょう。

**師**あんしん北職員  
**定**25人(申込順)  
**申**3月2日(月)午前10時から  
 右記コードまたは電話申込 申込フォーム  
**問**先十条高齢者あんしんセンター  
**☎**(5948)9981



#### 高齢者向けスマートフォン相談会

**対**区内在住の65歳以上でスマートフォンを  
 お持ちの方 **日**3月17日(火) 午前9時  
 30分～午後4時30分 ※時間内で最大30分  
 間相談可 **場**北とびあ16階1602会議室  
**内**スマートフォンの使い方や操作方法に関  
 する疑問や不安の解消のためのマンツーマ  
 ンの相談会です。【相談例】スマートフォン  
 とフィーチャーフォン(ガラケー)の違い、二次  
 元コードの読取方法、Wi-Fiの接続方法、マッ  
 プアプリの使い方など **定**60人(申込順)  
**申**3月2日(月)から16日(月)までに、電話申込  
 ※ご予約いただいてもお待ちいただく場合  
 があります。

**問**先北区高齢者デジタルデバインド対策ス  
 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。あらかじめご了承ください。

#### 志茂老人いこいの家3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**①3月12日(木) ②13日(金)  
**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**布で作るチュールリップ  
**定**各回5人程度(申込順) **申**①3月5日(木)  
 午前10時30分から、②6日(金)午前10時  
 30分から電話または直接窓口で申込

●スマホ相談会  
**日**3月11日(水) ①午後1時30分～2時  
 ②午後2時～2時30分  
 ③午後2時30分～3時  
**定**各回3人(申込順) **申**3月4日(水)午前  
 10時30分から電話または直接窓口で申込

●ぬりえカレンダー  
**日**3月21日(土)・22日(日)  
**=以下、共通=**

※志茂deつくろうとスマホ相  
 談会を利用の際は登録を願  
 いします(マイナンバーカード  
 などの身分証明書をお持ちく  
 ださい)。  
**問**場先志茂老人いこいの家(志茂1-2-22  
 元気ぶらざ内) **☎**(3902)5608



元気ぶらざHP

#### 声にのせて、心をうたう詩吟と漢詩の講座

**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  
 カードなどの身分証明書をお持ちください)。  
**日**4月11日～6月27日 第2・4土曜 計6回  
 午前10時30分～正午  
**師**詩吟講師 大川氏 **定**16人(抽選)  
**申**3月4日(水)から20日(祝)  
 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 ※当選発表は3月  
 26日(木)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  
**EM**takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp



滝野川老人いこいの家HP

#### 介護予防で元気はつらつサロン

●気になる体のバランスをチェックしてみ  
 ませんか?  
**対**十条台1丁目、上十条1丁目、岸町1～2丁  
 目、王子本町1～3丁目、中十条1～4丁目  
 在住で、ペースメーカーを装着していない65歳  
 以上の方  
**日**3月27日(金) 午後2時～3時30分  
**場**十条台ふれあい館第一ホール  
 (中十条1-2-18)  
**内**笑顔で長生きチェックリストの実施、体組成  
 測定、AIによる歩行測定 **定**15人(申込順)  
**申**3月2日(月)午前10時から電話申込  
**問**先十条台高齢者あんしんセンター  
**☎**(5948)5630

●膝痛・腰痛改善のための筋力アップ運動  
**対**赤羽西1～6丁目(5丁目の3～15を除  
 く)、西が丘1～3丁目在住の65歳以上で、医  
 師から運動制限を受けていない方  
**日**3月13日(金) 午後1時～2時30分  
**場**赤羽スポーツの森公園競技場ふれあい  
 ホール(赤羽西5-2-27)  
**内**痛み改善及び痛み予防に特化した筋力ト  
 レーニング・関節ほぐし・ストレッチの方法を  
 学びます。

**師**理学療法士 郷間加奈子氏  
**定**30人(申込順)  
**申**3月3日(火)午前10時から電話申込  
**問**先西が丘園高齢者あんしんセンター  
**☎**(5924)7715

#### 北区いのち支えるセーフティネット

3月は自殺対策強化月間です。  
 一人で悩まずに、早めに相談しましょう

自殺は「追い込まれた末の死」といわれて  
 います。しかし自殺は「防ぐことのできる死」  
 でもあります。自殺は健康問題や生活困窮、  
 過労、人間関係の悩みなど、さまざまな要因  
 が複雑に絡み合い、誰にでも起こり得る危機  
 です。問題が深刻化し、追い込まれる前に、早  
 めに周囲に助け(相談)を求めることは、自殺  
 の防止につながります。

#### 「気づいてください!～こころとからだの限 界サイン～」

- 気分が落ち込んで、やる気がでない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽し  
めなくなった
- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒  
りっぽくなった
- 寝つきが悪くなったり、何度も目が覚めて  
しまい眠った感じがしない
- からだの調子が悪くなった など

このような不調サインに自  
 分自身や周囲の人が気づいた  
 ら、ぜひ早めに相談しましょう。

**東京都**  
**「自殺防止!東京キャンペーン」**  
 特別相談を実施しています。  
 詳しくは東京都保健医療局HP  
 をご覧ください。

**「ゲートキーパー」をご存じですか?**  
 ゲートキーパーとは、身  
 近な人の悩みに気づき、  
 声をかけ、話を聴き、必要  
 な支援につなげ、見守る  
 「命の門番」です。資格は  
 必要なく誰もがゲート  
 キーパーになり得ます。  
**問**健康政策課健康増進係  
**☎**(3908)9068



区HP



東京都保健医療局HP



#### 3月1日～8日は「女性の健康週間」 見逃さないで からだからのサイン

女性のからだは生涯を通じて性ホルモ  
 ンの動きによって大きく、かつ頻回に変化しま  
 す。

からだからのサインを見逃  
 さず、基本的な生活習慣を整  
 え、いつまでも美しく健康で充  
 実した毎日を過ごしましょう。

- ①栄養バランスよく食べましょう
- ②運動を無理なく、楽しく続けましょう
- ③「やせ」も「肥満」も要注意
- ④からだを冷えから守り、免疫力アップ
- ⑤排泄は健康のパロメーター
- ⑥タバコは健康や美容の大敵
- ⑦お酒は控えめに
- ⑧定期的な乳・子宮がん検診の受診を  
女性の健康相談講演会の動画を配信してい  
ます。詳しくは区HPをご覧ください。

**問**【検診について】健康政策課検診コールセ  
 ンター **☎**(3919)9603

**【相談について】**  
 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



区HP



(令和8年2月1日現在) 前月比		日本人人口	332,067	69減	
世帯数	215,950	195減	男	164,692	47減
総人口	367,350	82減	女	167,375	22減
年齢別人口*	14歳以下…	37,214 (10.1%)	外国人人口	35,283	13減
(構成比)	15歳～64歳…	246,722 (67.2%)	男	17,844	21減
	65歳以上…	83,414 (22.7%)	女	17,439	8増

\*外国人人口を含む