



NO.1854

毎月1日・10日・20日発行

4/20

令和8年(2026年)

北区ニュース

主な内容

- 北区グリーンフェスタ2026……2面
- 令和7年度北区子どもかがやき顕彰……3面
- 5月の健康に関する事業……4面
- 住民税非課税で一定条件に該当する世帯などに、エアコン購入費を助成します……5面

令和8年度当初予算が 決まりました



詳しくは6・7・8面へ

北区グリーンフェスタ2026

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)

内 ①花苗・多肉植物などの販売

②ブルーベリー(各日150本)・オリーブ(各日25本)苗木の無料配布(先着順)…各日午後1時から配布

③緑の無料相談コーナー

④土壌改良材の無料配布(無くなり次第終了)…各日午前10時から
※持ち帰り用の袋をご持参ください。

⑤講座など…多肉植物の寄せ植えなど

※講座などの日時・内容は区HPをご覧ください。

⑥野菜などの販売

⑦キッチンカー

⑧フードドライブの受付…ご家庭の未利用食品をお持ちください。

このほかにも催し物があります。詳しくはお問い合わせいただくか、区HPをご覧ください。

問 循環社会推進課事業啓発係

☎(3908)8539

※当日・休日受付専用電話

☎(3908)1133



区HP



過去の様子

北海道清水町での森林整備体験学習

対 区内在住、在学で平成26年4月2日～28年4月1日生まれの方

日 7月18日(土)～20日(祝) (2泊3日)

内 植樹体験や地元の子どもたちとの交流などを通じて、地球温暖化対策に係る森林の重要性を学びます。

※令和8年度はホームステイの予定はありません。

定 30人程度(選考あり)

費 8,000円

※集合場所(羽田空港)までの往復交通費は各自負担

申 応募書類に記入し、Eメール、郵送または直接窓口で、4月20日(月)から5月7日(木)(必着)まで

※詳しくは北区環境ポータルサイトをご覧ください。

※Eメールの件名は「北海道清水町での森林整備体験学習申込」としてください。

問 先 〒114-0002 王子1-12-4 TIC王子ビル2階 環境政策課環境政策係

☎(3908)8603

EM kankyouseisaku@city.kita.lg.jp



北区環境ポータルサイト
(4月20日公開予定)



過去の様子



ネーミングライツ事業を開始します

区では、公共施設等の新たな魅力向上と自主財源の確保を目的として、4月からネーミングライツ事業の募集を開始します。

ネーミングライツとは、区が所有する公共施設などに対し、民間事業者などが愛称を付与できる権利のことです。

条例上の正式名称は変更せず、原則として愛称を使用し、必要に応じて条例上の名称を併記または使用します。

●ネーミングライツの対象

区の公共的施設(学校・庁舎などを除く)及びソフト事業

●ネーミングライツ料の活用

施設の維持管理費やソフト事業の運営費に活用します。

問 経営改革・公共施設再配置推進担当課

☎(3908)9334



区HP

産後ドゥーラとして働いてみませんか?

産後ドゥーラ養成講座受講料の一部助成

区が実施する安心ママパパヘルパー事業では、(一社)ドゥーラ協会認定の産後ドゥーラが産前産後の家庭の支援を行っています。本事業内で活動する産後ドゥーラを養成するため、予算の範囲で、養成講座受講料の一部を助成します。詳しくは区HPをご覧ください。

[助成対象講座] 第35期産後ドゥーラ養成講座(9月開講)

※第35期産後ドゥーラ養成講座の受講にあたっては、プレ講座への参加が必須です。

プレ講座…6月21日(日) 午前10時～正午(Web配信もしくは会場受講)

[助成金額] 32万9,000円

令和8年度から助成額を拡大しました。



区HP

産後ドゥーラとは?

ドゥーラとはギリシャ語で「他の女性を支援する、経験豊かな女性」を意味し、アメリカでは助産師とは異なるひとつの職業として確立されています。

産前産後は妊娠出産による身体の変化だけでなく、ホルモンバランスも急激に変化するため、精神的にも不安定になりがちです。

心身共にセンシティブな状態にある母親の不安や悩みを受け止めながら、育児や食事づくりをお手伝いしながらサポートします。



問 子ども家庭支援センター安心ママパパヘルパー事業担当

☎(3914)9565

第155期 北区区民大学

「記念館オープン前に知っておきたい 芥川文学～現代を照らす道しるべ」

芥川龍之介の没後100年となる2027年、旧芥川邸の跡地に記念館が誕生します。オープン前に、記念館を一層楽しむため、また激動の「今」を生き抜くため、常に「時代」と真剣に向かい合った「芥川文学」を学んでみませんか。

対 区内在住、在勤、在学で原則全回参加できる方

日 場内 下表のとおり

	日時	会場	内容	講師
1	6月4日(木) 午後2時～4時	北とぴあ14階 スカイホール	今、芥川文学を読むこと ～芥川文学の国内外の評価～	フェリス女学院大学 名誉教授 宮坂 覺氏
2	6月11日(木) 午後2時～4時	北とぴあ14階 スカイホール	開化の花火 ～芥川龍之介「舞踏会」の世界～	元東洋学園大学教授 神田由美子氏
3	6月25日(木) 午後2時～4時	北とぴあ13階 飛鳥ホール	芥川龍之介と夏目漱石 ～「鼻」「芋粥」「猿」などの初期作品群について～	慶應義塾志木高等学校 教諭 小澤 純氏
4	7月2日(木) 午後2時～4時	北とぴあ14階 スカイホール	芥川龍之介と村上春樹 ～(東京)を廻る(時代)へのまなざし～	元東洋学園大学教授 神田由美子氏

定 30人(抽選)

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。手話通訳が必要な方は、その旨も記入)または下記コードで、5月20日(水)(必着)まで

※申込から3営業日以内に受付完了メールをお送りします。届かない場合はお問い合わせください。

問 先 〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課

☎(3908)9323

FAX(3900)1139



申込フォーム



芥川龍之介
国立国会図書館
「近代日本人の肖像」

子どものためのおはなし会

区内各図書館では、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。5月中に行われるおはなし会の日程など、詳しくはHPをご覧ください。

問 各図書館



図書館HP



<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

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!



予約



03-6823-4343

令和7年度北区子どもかがやき顕彰

文化・スポーツなどで特に優秀な成績を収め、または他の模範となる実績があった児童生徒などを顕彰するため、北区子どもかがやき顕彰を実施しています。

「令和7年度北区子どもかがやき顕彰(北区かがやき賞)」の受賞者は、下表のとおりです。

また、「北区子どもかがやき顕彰(北区はばたき賞)」は、33人、4団体が受賞しました。

かがやき賞【個人】

受賞者名	学校名	学年	出場大会名等	成績/実績
1 長友 晨笑	第四岩淵小学校	3	第33回JOCジュニアオリンピックカップ武術太極拳大会	出場
2 長友 晨熙	第四岩淵小学校	5	第33回JOCジュニアオリンピックカップ武術太極拳大会	第1位
3 青木 想太	稲付中学校	3	第52回全日本中学校陸上競技選手権大会(全国中学校体育大会)	出場
4 青柳 魁人	稲付中学校	3	第52回全日本中学校陸上競技選手権大会(全国中学校体育大会)	出場
5 宇都宮 玲奈	稲付中学校	3	第11回全国中学生フェンシング選手権大会2025	優勝
6 堀 央甫	田端中学校	3	第52回全日本中学校陸上競技選手権大会(全国中学校体育大会)	出場
7 榎本 慎之助	飛鳥中学校	3	第65回全国中学校水泳競技大会(全国中学校体育大会)	出場
8 今枝 駿斗	小石川中等教育学校	3	第23回日本ジュニア数学オリンピック	本選出場
9 刈谷 研	巣鴨中学校	3	第46回文部科学大臣杯少年少女囲碁大会	出場
10 高平 凜乃	なでしこ小学校	5	All Japan Cheerleading&Dance Championship USA All Star Nationals 2025	第1位
11 白根 碧桜	豊川小学校	6	とびうお杯第40回全国少年少女水泳競技大会女子4×50mメドレーリレー	第1位
12 百合野 陽	西ヶ原小学校	6	とびうお杯第40回全国少年少女水泳競技大会女子4×50mメドレーリレー	第1位
13 吉住 誌允	桐ヶ丘中学校	2	第56回全国中学校卓球大会(全国中学校体育大会)	出場
14 大橋 海凪	都の北学園	9	第65回全国中学校水泳競技大会(全国中学校体育大会)	出場
15 伊藤 昊河	都の北学園	2	第44回全国児童画コンクール	文部科学大臣賞
16 中江 珠莉	王子第二小学校	3	第16回いっしょに読もう!新聞コンクール ①東京表彰 ②全国表彰	①最優秀賞 ②優秀賞
17 徐 菁妍	さとえ学園小学校	4	第27回シヨパン国際ピアノコンクールin ASIA	銅賞
18 市川 陽菜	王子第二小学校	5	第84回全日本学生児童発明くふう展	入選
19 五月女 昂	滝野川第二小学校	5	全国剣詩舞コンクール決勝大会	優勝
20 平山 悠	淑徳中学校	3	①第79回国民スポーツ大会 ②第65回全国中学校水泳競技大会(全国中学校体育大会) ③第48回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会	①第1位 ②第1位 ③第1位
21 川崎 紋実	稲付中学校	3	第84回全日本学生児童発明くふう展	入選
22 白木 里歩	稲付中学校	3	第73回東京都中学校学年別水泳競技大会3年女子100m	第1位
23 押野 菫晶	都立志村学園	2	第24回全国障害者スポーツ大会ジャベリックスロー	優勝
24 小関 結希帆	滝野川小学校	4	第48回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 女子4×50mフリーリレー	出場
25 七呂 理瑚	滝野川小学校	5	第48回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 女子4×50mフリーリレー	出場
26 杉本 峻太郎	聖学院小学校	6	とびうお杯第40回全国少年少女水泳競技大会 ①男子4×50mメドレーリレー ②男子100mバタフライ	①優勝 ②出場
27 平山 更	筑波大学附属中学校	1	第48回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 女子4×50mメドレーリレー	出場
28 東 伊桜里	浮間中学校	1	第23回全日本女子軟式野球学生選手権大会	優勝
29 鈴木 琴美	東京家政大学附属女子高等学校	1	①第43回全日本ジュニア新体操選手権大会 ②第25回全日本新体操クラブ団体選手権	①優勝 ②優勝
30 菊池 俊来	埼玉栄高等学校	3	全国高等学校総合体育大会水泳競技大会水球競技	準優勝

かがやき賞【団体】

受賞者名	学校名	出場大会名等	成績/実績
1 Y.C.D Glitters	—	All Japan Cheerleading&Dance Championship USA All Star Nationals 2025	出場
2 演劇部	明桜中学校	第25回全国中学校総合文化祭 わかふじ大会	出場
3 cappuccino	—	TOP OF THE DANCE FINAL U10部門	優勝
4 男子バレーボール部	駿台学園中学校	第55回全日本中学校バレーボール選手権大会	準優勝
5 女子バレーボール部	駿台学園中学校	第55回全日本中学校バレーボール選手権大会	出場
6 軟式野球部	駿台学園中学校	第47回全国中学校軟式野球大会	優勝
7 男子バレーボール部	駿台学園高等学校	JVA第78回全日本バレーボール高等学校選手権大会	出場
8 ダンス部	東京都立王子総合高等学校	第15回全日本高等学校チームダンス選手権大会	出場
9 女子バスケットボール部	東京成徳大学高等学校	第78回全国高等学校バスケットボール選手権大会	出場

問 生涯学習・学校地域連携課 ☎(3908)9323

令和7年度

明るい選挙啓発標語(キャッチコピー)の審査結果発表

選挙への関心を高めるために選挙啓発標語の募集を行ったところ、436点の応募がありました。受賞作品は、選挙の啓発活動(選挙の案内や啓発グッズなど)に活用します。受賞作品と受賞者は以下のとおりです(敬称略)。

小学生の部

優秀賞

「その一票、北区の明日を、つくりだす。」
第四岩淵小学校6年 阪井奏絵

入賞

「その一票 新たな未来の 第一歩」
星美学園小学校5年 吉原柊子

「行かなくちゃ未来は君の手の中に。」
王子第三小学校6年 武本咲季

「選挙権 未来につなぐパスポート」
滝野川小学校6年 西巻颯太

「あなたの票。 未来を変える大事な票」
滝野川小学校6年 中村璃音

「繋ごうよ 未来のバトン 投票で」
王子第一小学校6年 柳田千遥

一般(中学生以上)の部

優秀賞

「一票で 選ぶ希望と 創る未来」
堀船中学校3年 本多摩帆

入賞

「まず一票 投じて開く 未来のとびら」
王子在住 西尾慶子

「さあ 行こう!! この一票は明日のため」
王子在住 鈴木和代

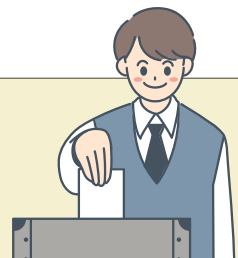
「選挙権 意思を示せる絶対機」
明桜中学校3年 日名子恵実

問 選挙管理委員会事務局

☎(3908)9054



区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

☎(3908)1102



申込はこちら

●コーラスそよかぜ 日 毎月第1・3木曜
午後1時30分～3時30分 場 中央公園文化センター視聴覚室 費1ヵ月3,000円

[PR] ポピュラーな名曲の数々を混成ハーモニで楽しみます

問 乃万 ☎090(5584)2114

●チェリーハーモニカメイツ 日 毎月第2・4月曜
午後1時～4時 場 滝野川西ふれあい館 費(入)1,000円、1ヵ月2,500円

[PR] 愛好者が集いハーモニカ演奏を楽しんでいます。見学を。

問 金澤 ☎(3914)6884

●水踊会 練功・ストレッチ 日 毎週水曜
午前10時～正午 場 赤羽体育館・志茂ふれあい館 費(入)1,000円、1ヵ月5,000円

[PR] みんなで楽しく、音楽に合わせてレッスンします

問 堀野 ☎090(3804)6060

●王子書道サークル 日 20歳以上の方
日 毎月2回金曜 午前10時～11時40分
場 北とびあ費1ヵ月3,000円

[PR] 本当に書が上手になりたい方の為の初歩からの書道です

問 白井 ☎(3906)6362

●朗読 ういろう会 日 毎月第2土曜・第4火曜
午前9時45分～11時45分 場 赤羽文化センター第2学習室 費1ヵ月2,000円

[PR] 田中泰子先生の指導で名作の数々を感動しつつ発声します

問 乃万 ☎090(5584)2114

●歩みの会 将棋 日 毎週水曜 午前9時～正午
場 赤羽文化センター 費1ヵ月200円

[PR] 脳に刺激を与え毎日の生活にメリハリを付けよう

問 秋田 ☎(3903)6290

●アマゾンズ 日 毎週木曜 午後7時30分～8時30分
場 赤羽体育館 費1回1,000円

[PR] 昭和の歌謡曲で踊るかんたんダンスです(1回で振付完了)

問 天野 ☎090(4070)8174

積水ハウスグループのシニア向け賃貸マンション
(サービス付き高齢者向け住宅)
人生100年時代を楽しみたい60歳以上の方々へ

多世代交流型マンション(徒歩1分圏内) 2階に広々とした食堂あり

マストライフ古河庭園 | グランドマスト西ヶ原

物件情報は こちらから

積水ハウスシャーマンPM東京株式会社 | グランドマスト事業部
〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-1-1
新館メインタワー20階
宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)第2250号(公財)日本賃貸住宅管理協会

お問い合わせは ☎0120-815-823 営業時間 9:00～18:00
定休日/土曜・日曜・祝日

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみをみつけたらまず、こー報下さい

修繕費の無駄はカット 見積無料

検査・修繕 0120-18-3216

東京都葛飾区立石 7-31-7 株式会社サーベイ

関節の痛み教室 関節リウマチと変形性関節症

関節の痛み、我慢していませんか?
関節リウマチと変形性関節症を中心に、原因や症状、薬のこと、治療法についてお話しします。

講師 神谷病院 整形外科医師 星川直哉ほか

日時 5月17日 日 13:30-15:30 (受付 13:15～)

場所 赤羽会館1階(北区赤羽南1-13-1)

問合せ 神谷病院 03-5959-7008

LINE 友だちで診療予約受付中

入場無料・予約不要

王子駅徒歩4分 パレット民間学童保育 | 外国人講師 英会話・英検 | 月～金 13時～21時、土曜日・春夏冬休み 8時～21時
英検×理科実験×算数パズルで伸ばす多言語学童 | 学校・習い事送迎可能 | 宿題サポート 03-4362-5277 HP→

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

安全・安心 快適コーナー

詐欺の電話はアプリでブロック!

警察庁が発表した令和7年の全国の特種詐欺認知件数は、27,758件で、被害金額は約1,414億円と、過去最悪の状況となっています(警察庁・SOS47 特種詐欺対策ページから)。

最近の特種詐欺電話は、個人の携帯電話にかかってくるが多く、うっかり知らない番号からの着信に回答してしまい、多くの方が被害に遭っています。

そこで、このたび携帯電話にかかってくる不審電話への対策として、警察庁が推奨するアプリがリリースされました。これは、警察庁が民間業者の最新技術や独自のノウハウを活用した特種詐欺などの被害防止に有効なアプリとして、一定の基準に適合するアプリを「警察庁推奨アプリ」として認定したものです。ご使用のスマートフォンにダウンロードし、無料で利用できるため、特種詐欺対策にご活用ください。



警察庁HP

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

北区で火災急増中!STOP!高齢者の火災

2月までの東京消防管内の火災件数は1,105件でした(前年比114件増加)。2月までに北区内火災件数は33件(前年比18件増加)と2倍以上に増えています。火災による死者のうち70%以上を占める高齢者火災での出火原因は、「たばこ」「ストーブ」「ガスこんろ」です。

- ・たばこ「寝たばこは絶対にしない」「灰皿にはいつも水を」
- ・ストーブ「近くに燃えやすい物を置かない」「外出時は必ず消す」
- ・ガスこんろ「奥にあるものをとる時は火を消す」「防災品を使う」

以上を徹底しましょう。



東京消防庁HP

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

児童扶養手当・特別児童扶養手当(国の制度)の手当額が法令改正により4月に改定されました

児童扶養手当

対離婚、死亡などで父または母に養育されていないか、父または母に重度の障害がある家庭で、18歳に達する日以後の最初の3月31日(中度以上の障害のある児童の場合は20歳未満)までの児童を養育している方(所得制限などの支給制限あり)
※対象の方には手当額改定のお知らせを送付しています。

特別児童扶養手当

対次の①～③のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している方(所得制限などの支給制限あり)
①身体障害者手帳1～3級程度の児童(4級の一部を含む)
②愛の手帳1～3度程度の児童
③上記①②と同程度の疾病もしくは身体または精神の障害がある児童
※複数の障害がある場合は、個々の障害の程度が上記より軽度な場合でも該当となることがあります。

令和8年4月分からの改定額

			支給月額	
			改定前	改定後
児童扶養手当	第1子	全部支給	4万6,690円	4万8,050円
		一部支給	4万6,680円～1万1,010円 (所得に応じて決定されます)	4万8,040円～1万1,340円 (所得に応じて決定されます)
	第2子以降 加算額	全部支給	1人につき1万1,030円加算	1人につき1万1,350円加算
		一部支給	1人につき 1万1,020円～5,520円加算 (所得に応じて決定されます)	1人につき 1万1,340円～5,680円加算 (所得に応じて決定されます)
特別児童扶養手当	1級(重度)	5万6,800円	5万8,450円	
	2級(中度)	3万7,830円	3万8,930円	

問子ども未来課子育て給付係 ☎(3908)9096

オンラインプレコン相談 ～未来の自分と家族のために、今、健康のことを 専門家に相談しませんか?～

保健師、看護師、助産師(不妊症看護の研修や経験を有する者)などの専門家による個別相談

対区内在住の方

日①5月9日 ②6月13日 ③7月18日 各土曜

いずれも午前10時～正午

場オンライン(Zoom)

内思春期の性や月経に関する悩み、PMS、生活習慣、健康管理や将来の妊娠・出産、妊活、不妊症などプレコンセプションケアに関すること
(匿名可、性別にかかわらず相談可、パートナーと一緒に相談可)

定各回4人(申込順) ※おひとり20分まで

申①5月6日(休)、②6月10日(水)、③7月15日(水)、いずれも午後3時までに、右記コードで申込

問保健サービス課保健サービス係
☎(3908)7050



申込フォーム

国保

◆他の健康保険へ加入の際に必要な手続き

社会保険などに加入した場合や、他市区町村の国民健康保険に加入した場合は、北区の国保をやめる届出が必要です。併せて、有効期間内の資格確認書をお持ちの場合は、必ず北区に返却してください。

北区国保の資格がない期間に北区の資格確認書、または資格情報が切り替わる前のマイナ保険証を使用して受診した場合、その医療費(北区負担分)を北区に返還していただきます。

問国保年金課国保給付係 ☎(3908)1132

国民年金

◆国民年金の加入届出

会社などを退職し、厚生年金保険などの資格を有しなくなった方は、区役所やマイナポータルを利用した電子申請などで国民年金第1号被保険者の手続きが必要です。その被保険者に扶養されていた配偶者は、国民年金第3号被保険者から第1号被保険者への切替えが必要です。

また、厚生年金保険などに加入している方の扶養となる場合は、国民年金第3号被保険者の手続きを配偶者の勤務先を通じて行う必要があります。

問北年金事務所 ☎(3905)1011
国保年金課国民年金係 ☎(3908)1139

5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)	11日(月)	午後0時45分～1時45分	検査当日
		25日(月)		
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	12日(火)	午前9時～午後3時	18日(月)以降
		19日(火)		25日(月)以降
		26日(火)		6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	20日(水)	
	赤羽	14日(木)	
	滝野川	28日(木)	
精神保健相談(予)	王子	28日(木)	
	赤羽	19日(火)	
	滝野川	7日(木)	
専門医相談(依存症等)(予)	滝野川	22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。

5月の 電話相談	北区医師会 医療電話相談		1日 眼科	
	時間	受付時間	月	水
☎(5390)3131	午後1時20分～2時50分	4日 休み	6日 休み	8日 耳鼻咽喉科
		11日 内科	13日 内科	15日 小児科
		18日 整形外科	20日 外科	22日 内科
		25日 小児科	27日 皮膚科	29日 内科

トップアスリートのまち・北区 セイコーゴールドングランプリ陸上 2026東京

主催 日本陸上競技連盟 後援 TBS・北区

～どこを見ても世界最高峰～

世界屈指のアスリートたちが再び東京に集結。白熱した戦いをぜひご覧ください。

対 区内在住、在勤、在学の方

日 **5月17日**

場 MUFUGスタジアム(国立競技場)(新宿区霞ヶ丘町10-1)

定 予定枚数終了次第受付終了(先着順・1申込12枚まで)

費 A席 高校生以下無料、
大人1,000円

※別途手数料がかかります。

申 5月16日(土)までに、HPで
申込

問 [区民招待について]

☎ 017(718)8161



申込フォーム



健康ひとくちメモ

高めよう!ストレス対処の力

4月は気候や環境の変化が大きく、気づかないうちにストレスが高まる時期です。

●ストレスと上手につきあうために

- ・バランスの取れた食事を楽しむ
- ・良質な睡眠をとる
- ・関心のあることを楽しむ
- ・適度な身体活動・運動

など、毎日の生活習慣を整えてこころとからだの土台をつくりましょう。厚生労働省HP



ふだんの生活に少しだけ活動をプラス!

そうはいつでも新たに取り組むことはむずかしいもの…。

たとえば

- ・買い物や通勤、散歩の時に歩く時間を少し増やす
- ・テレビやラジオのCM中は椅子から立ち上がってみる
- ・食事に野菜メニューを1つプラスする

など、無理なく生活に取り入れることが長続きの秘訣です。

北区では、健康アプリ「あるきた」で健康づくりに役立つ情報を発信しています。歩数の記録や健康診断の受診、健康関連イベントへの参加など、取組に応じてポイントが貯まります。応募期間中には1口1,000ポイントで景品の抽選にエントリーすることもできます。ぜひご活用ください。



区HP

問 健康政策課健康増進係 ☎(3908)9068

2026ねっとわーくまつり

～一人ひとりがそれぞれの個性や能力を活かし合い、共に生きる社会をつくるために!～

主催 北区男女共同参画推進ネットワーク 共催 北区

日 場内 申込費 右表のとおり

申 ①③④…当日、直接会場へ

②⑤…4月20日(月)から5月22日(金)までに、Eメール(記入例参照)、下記コードまたは電話申込

※⑤のみ保育あり。1歳以上の未就学児、定員3人、申込順。希望の方はお子さんの氏名、性別、生年月日、電話番号を5月15日(金)までに、ご連絡ください。

問 先 北区男女共同参画推進ネットワーク 矢吹

☎ 090(4394)1327

EM network@kitakudanja.tokyo



2026
ねっとわーく
まつりHP

日程	時間	場所	内容・講師・費用など	定員
5月23日(土)	午後1時～4時30分	スペースゆう・北とぴあ6階	①展示・販売 北区男女共同参画推進ネットワーク・城北演劇を観る会・株式会社微研・北区母親連絡会・こだま・第二ワークインあすか	—
	午後2時～4時	ドームホール(北とぴあ6階)	②講演「もし明日、私が被災したら?～大災害の現場から見た、命と暮らしを守るヒント～」 内容:被災地での乳幼児親子支援の活動、女性の視点からの気付き 講師:特定非営利活動法人日本ファーストエイドソサエティ代表理事 岡野谷純氏	120人(申込順)
5月24日(日)	午前10時～午後4時	スペースゆう・北とぴあ6階	①展示・販売 (上記①と同じ団体のほか、新日本婦人の会北支部・ウィメンズショップパッチワーク) ③体験 北区社会福祉協議会(フードドライブ)・新日本婦人の会北支部(新聞ちぎり絵)・東京ほくと「健康づくり委員会」(健康チェック)・こだま(折り紙)	—
	午前10時～正午	ドームホール(北とぴあ6階)	④会員有志による活動紹介&ステージ発表 城北演劇を観る会・株式会社微研・東京北区ケンハモサークル・栗原バンド・ミュージックベルの会	120人(先着順)
	午後2時～3時20分	ドームホール(北とぴあ6階)	⑤映画上映会 映画「Viva Niki タロット・ガーデンへの道」 監督・撮影・脚本:松本路子、ナレーション:小泉今日子(上映76分) 内容:写真家の松本路子が20世紀を代表するフランスの造形作家キコ・サンファルの作品を訪ねて世界を旅する至福のドキュメンタリー 費 一般1,200円、子ども500円(小中高生) ※いずれも前売り・当日同額 ※未就学児の入場不可	120人(申込順)

※5月9日(土)から24日(日)まで、北とぴあ6階ドームホール壁面でパネル展示も行います。

住民税非課税で一定条件に該当する世帯などに、エアコン購入費を助成します

～経済的な理由によりご自宅のエアコンを使用できない、または製造から15年を経過したエアコンの買換えを対象(要件区分Aのみ)に、購入費の助成を行います～

対内申 下表のとおり

※区HPまたはチラシをご覧ください、コールセンターまでお問い合わせください。

要件区分	対象者	自宅のエアコン設置状況	申請連絡先	助成金
A	世帯全員が令和7年度または令和8年度住民税非課税であり、以下の①～③のいずれかに該当する世帯 ①65歳以上の高齢者を含む世帯 ②障害者を含む世帯 ③児童扶養手当受給世帯(ひとり親世帯)	以下の①②のいずれかに該当する世帯 ①冷房機能を使用できるエアコンが1台もない(故障を含む) ②2011年以前に製造されたエアコンしかない	コールセンターにご連絡ください。その際に、どの要件及びエアコンの設置状況に当てはまるかをお伺いします。また、あわせて訪問調査の日程調整を行います。	最大10万円 ※本体購入額上限7万8,000円+設置費(撤去費・配送費などを含む)合計 ※助成金は申請者本人ではなく、購入した協力販売店に支払います。
B	生活保護受給世帯で、現行の生活保護制度によりエアコンを設置できない世帯	冷房機能を使用できるエアコンが1台もない(故障を含む)	まずは担当のケースワーカーにご連絡ください。Bの要件に該当する場合は、コールセンターに連絡し、ケースワーカーに確認した旨をお伝えください。訪問調査の日程調整を行います。	

※要件区分AとBの両方に当てはまる場合は、要件区分Bとなります。

●注意点

- ①購入費助成の申請を受付する際に、訪問調査を行い、対象要件に当てはまるかの確認を行います。
- ②故障の定義は、エアコンの冷房運転で「設定温度を1番下まで下げても冷風が出ない状態」とします。
- ③購入は、訪問調査終了後に送付する交付決定通知書が届いた後に行ってください。
- ④購入店舗は、必ず区内の協力販売店からお選びください。協力販売店一覧は交付決定通知書に同封するほか、区HPやコールセンターでご案内します。
- ⑤自己負担は、本体が7万8,000円、設置費など込みで10万円を超えた分のみ発生します。
- ⑥東京都ゼロエミポイント事業と併用可能です。事業について詳しくは東京都にご確認ください。

[申込受付期間] **5月7日(木)～9月30日(水)**

問 先 [5月7日(木)開設]

北区エアコン購入費助成金コールセンター

☎ 0120(536)787

(月～金曜(祝日を除く) 午前9時～午後5時)

[5月1日(金)まで・問い合わせのみ]

生活福祉課生活支援係 ☎(3908)9046



区HP

～「区制80周年に “新たな活力”を生み出す」積極的予算～

令和8年度当初予算が決まりました

☎(3908)1105 財政課

令和8年度予算では、今後の景気動向の不透明感が根強いものの、積極的・計画的に確保した財源をさまざまな施策に効果的かつ効率的に配分し、「区制80周年に“新たな活力”を生み出す」積極的予算としました。引き続き、山積する課題解決に取り組むため、積極的・計画的な基金・特別区債の活用と実績を踏まえた事業の見直し、あらゆる資源を活用した歳入確保による財源を、増収増分とあわせ、3つのリーディングプロジェクトを中心に7つの主要政策に基づく新規事業の構築やレベルアップに積極的に振り向け、計画事業等の推進を図っています。

詳しくは区HPをご覧ください(北区ホームページ: [予算の概要](#) で検索)。



区HP

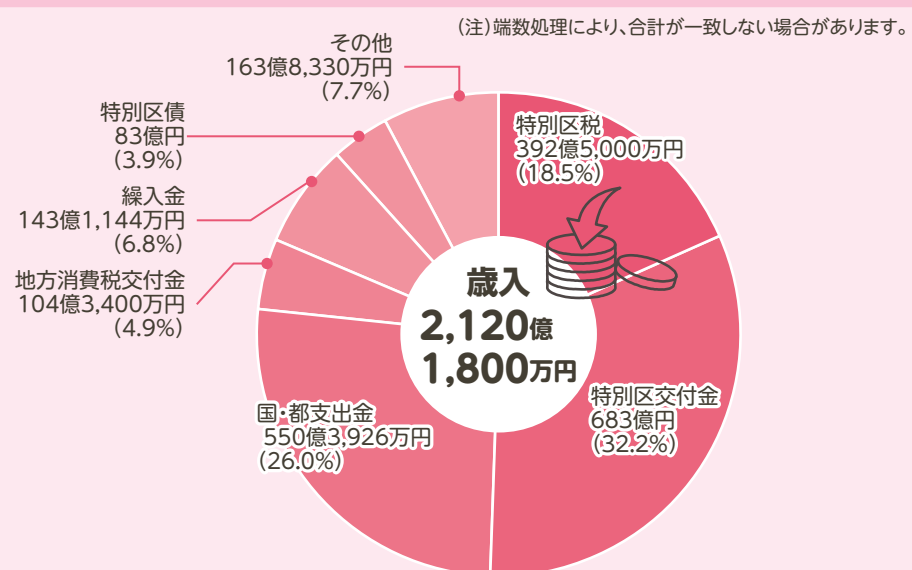
令和8年度当初予算の概要

一般会計 2,120億円
全会計合計 2,944億円

予算規模

区分	令和8年度当初予算額	令和7年度当初予算額	増減率
一般会計	2,120億1,800万円	1,917億3,300万円	10.6%
国民健康保険事業会計	361億2,676万9千円	381億3,607万3千円	△5.3%
介護保険会計	347億7,208万2千円	339億9,392万6千円	2.3%
後期高齢者医療会計	114億4,498万8千円	105億9,797万2千円	8.9%
計	2,943億6,183万9千円	2,743億7,279万1千円	7.3%

一般会計当初予算(歳入)



特別区税は、雇用・所得環境の改善などにより特別区民税の増収が見込まれ、約31億円の増額となっています。

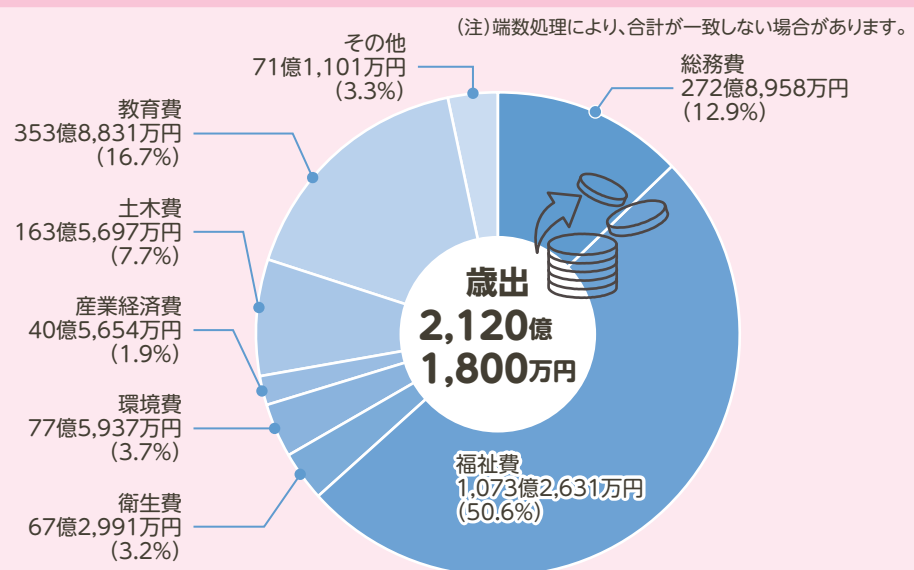
特別区交付金(特別区財政調整交付金)は、原資となる固定資産税や市町村住民税法人などの調整税等が、企業業績の堅調な推移等により増収が見込まれ、59億円の増額となっています。

国・都支出金は、都の保育料第一子無償化実施に伴う都補助金の増などにより、約34億円の増額となっています。

繰入金は、財政調整基金から約75億円を繰り入れるほか、施設建設基金から17億円、学校改築等基金から45億円を繰り入れ、主要基金合計で約140億円を活用します。

特別区債は、学校改築や桐ヶ丘やまぶき荘の大規模改修などに83億円を発行します。

一般会計当初予算(目的別歳出)



総務費は、まちづくりを進めるため、北区土地開発公社への用地先行取得にかかる貸付金を計上するとともに、在宅避難の環境整備を進めるため、全区民に携帯トイレ3日分を配布するほか、(仮称)桐ヶ丘区民センターの整備などにより、約56億円の増額となっています。

福祉費は、引き続き高齢者福祉施設大規模改修に取り組むほか、保育所等の公定価格の増、こども誰でも通園制度の本格実施や保育の質の向上を図るための常勤看護師配置促進などにより、約54億円の増額となっています。

産業経済費は、北区版デジタル地域通貨を導入し、大規模なプレミアム付商品券事業を実施するほか、ネスト赤羽の新たな運営に向けた改修工事の実施などにより、約9億円の増額となっています。

教育費は、修学旅行等宿泊事業の保護者負担軽減事業や奨学金返済支援給付事業を開始するほか、アンガーマネジメント教育の全校実施や不登校アドバイザーの設置など子どもの豊かな成長を促進します。また、学校改築事業費や学校リノベーション事業費の増などにより、約85億円の増額となっています。

3つのリーディングプロジェクト

新は新規事業、レはレベルアップ事業を表します。

「経済」の循環・活性化

新 北区版デジタル地域通貨の導入 6億9,000万円
区内のみで利用できるデジタル地域通貨を発行し、区民活動や区内経済の活性化を図ります。



「若者」の支援・応援

新 (仮称)北区若者会議 76万円
若者が区政への想いや課題を話し合う場として、「(仮称)北区若者会議」を開催します。

新 (仮称)若者活躍応援コンテストの開催 900万円
若者の自由な発想や豊かな感性で、「行政の課題解決に資するアイデア」を募集します。

新 奨学金返済支援給付事業の実施 1,715万円
意欲ある若者の学びを支援し、区内定住を促進するため、大学等の修学に伴う奨学金返済を支援します。

「福祉」のあんしん・いきがづくり

新 終活支援事業の開始 874万円
生前契約や遺言書の保管場所・終末期医療の意思等、終活に関する約10項目を区に事前登録できる「終活情報登録事業」を開始するとともに、終活相談できる窓口を開設します。

新 放課後等デイサービス事業所を新規開設する事業者への補助制度を創設 3,250万円
区内に放課後等デイサービス事業所を新規開設する事業者に対し、設備投資や人材採用、送迎車両経費等への補助を実施することで、事業所の充実を図ります。

◎徹底した熱中症対策の実施(令和7年度補正予算の内容を含みます)

新 住民税非課税高齢者世帯等へのエアコン購入費助成の実施 8,070万円

新 区立スポーツ施設への移動式ミストシャワー等の設置 613万円

新 区立公園へのミストポールの設置 1,000万円

新 区立保育所へのミストアーチ・遮光ネットの設置 1,601万円

レ 中学校全校の武道場への空調設備の設置 1億4,015万円

令和8年度の主な事業を、7つの主要政策などに基づきお知らせします

新は新規事業、レはレベルアップ事業を表します。

区民サービスNo.1の行財政改革

新 公開型GISの導入 2,088万円
都市基盤情報がWebでいつでも入手可能になる公開型GISを導入します。

新 施設予約システム利用対象施設の拡充 2,145万円
北区施設予約システム(Web)の対象施設にふれあい館・元気ぶらざ・ジェイトエールを追加するとともに、施設利用料金にオンライン決済を導入します。

新 相談業務支援AIシステムの導入 905万円
会話要約や記録作成機能を有する「相談業務支援AIシステム」を本格導入し、職員の負担軽減とともに、対応の迅速化、区民サービスの質の向上を図ります。

子どもの幸せNo.1

レ こども誰でも通園制度の本格実施 2,367万円
実施園を拡大・無償化し、多様なライフスタイルに対応した家庭支援を強化します。

レ 私立幼稚園等給食費補助額の拡充 1億3,069万円
区独自の給食及び食料費を一律補助する支給額を引き上げることで、物価高騰による子育て世帯の負担軽減を図ります。

レ 親子住みいる応援助成の実施 1,620万円
親元近居助成の助成対象に若年夫婦のみ世帯を追加し、「親子住みいる応援助成」にリニューアルして実施します。

新 宿泊事業経費の保護者負担軽減 3億3,444万円
区立小・中学校・義務教育学校に通う児童・生徒の保護者が負担する宿泊事業の参加費用の一部を公費負担とすることで、保護者負担の軽減を図ります。

学校施設の改築・長寿命化の推進 137億6,502万円

つながる医療・福祉No.1

新 5歳児健康診査の開始 1,218万円

新 産婦健康診査・1カ月児健康診査助成の実施 2,997万円
区市町村の区域を越え、都内のどこでも受診できる仕組みとして、共通受診券による新たな助成を開始します。

レ 福祉タクシー券の支給対象を拡充 1億7,467万円
支給対象者に精神障害1級の方を追加します。

新 市民後見人養成講座の開始 194万円

経済と環境の好循環を地域力で創出

新 商店街地域応援団への支援 200万円
商店街のイベント運営や活動参加に関心のある人々を「商店街地域応援団」として募集・登録を開始し、応援団の力を借りて商店街の維持と活性化をめざします。

新 「(仮称)北区版食べきり協力店」制度の導入 110万円
食品ロス削減に取り組む飲食店等を区が認定・登録し、事業者・消費者双方の意識変容と行動を促進します。

新 板橋駅東口駅前広場に閉鎖型喫煙施設を整備 3,495万円

安全・安心No.1の防災と北区強靱化

新 携帯トイレ3日分を全区民に配布 5億5,743万円

新 集合住宅マンホールトイレの設置促進 270万円
マンションにおける災害時のトイレ環境整備を促進するため、東京都の「東京とどまるマンション」の支援制度と連携し、マンホールトイレの整備に要した費用の助成を開始します。

新 ネットリテラシー向上講習会の実施 28万円
中学生と保護者を対象にゲーム形式の体験型講習会を実施します。

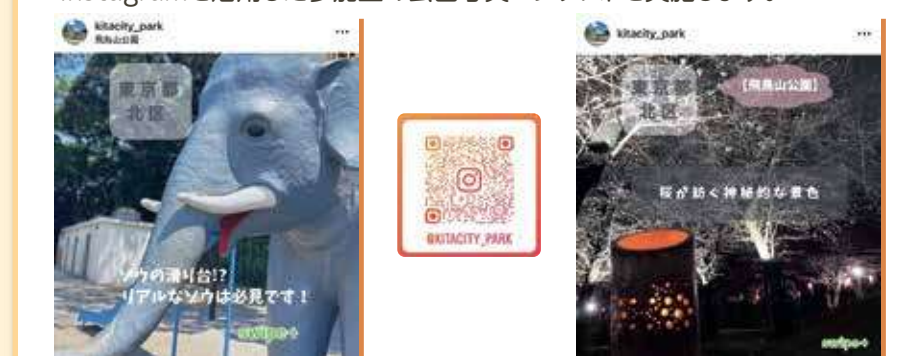
100年先を見据えたまちづくり!

レ 王子駅周辺まちづくりの機運醸成に向けた情報発信の強化 506万円

神谷公園の整備 1億8,031万円
地域の声を取り入れて整備した神谷公園が開園します。



新 きた公園魅力写真コンテストの開催 11万円
Instagramを活用した参加型の公園写真コンテストを実施します。



(仮称)桐ヶ丘区民センターの整備 10億270万円
周辺区有施設の複合化を図り、高齢者や子育て世代など幅広い世代が利用できる機能や設備を配置した区民センター新築工事に着手します。



民泊事業の適正運営確保に向けた監視・指導強化 1,294万円

文化・芸術・スポーツを区民目線で活性化!

新 芥川龍之介記念館開館に向けた機運醸成 3億2,894万円
芥川龍之介記念館の開館(令和9年7月予定)に向けた整備を進めるとともに、直筆原稿の購入や記念館グッズの作成等、開館に向けた機運醸成を図ります。

新 アーバンスポーツ体験型イベントの実施 397万円
若者を中心に注目が高まっているアーバンスポーツを活用し、スポーツ実施率が低い子育て世代の運動習慣の形成を図ります。

その他

新 公民連携プラットフォーム等の運用開始 1,550万円
都内初となる「東京都北区公民連携推進条例」を制定し、さまざまな取組で地域課題解決をめざします。

新 北区公式キャラクターの制作(応援サポーター基金の活用) 951万円(300万円)
応援サポーター寄附制度における寄附金を原資とした基金を活用し、北区公式キャラクターを制作し、区内外の方に親しまれる存在として、北区の魅力を広く発信します。

計画的な財政運営(歳入の確保と歳出の見直し)

景気変動の影響を受けやすい北区の財政構造を踏まえ、税収確保の取組や基金への着実な積立てを行い、引き続き堅実かつ安定的な行財政運営を推進します。

令和8年度予算においては、「経営改革プラン」に基づくさまざまな取組のほか、新たに事業点検を実施するなど、内部努力の徹底などを図るとともに、更なる行政のデジタル化等も進め、区民サービスの向上と業務の利便性・効率性を高めます。

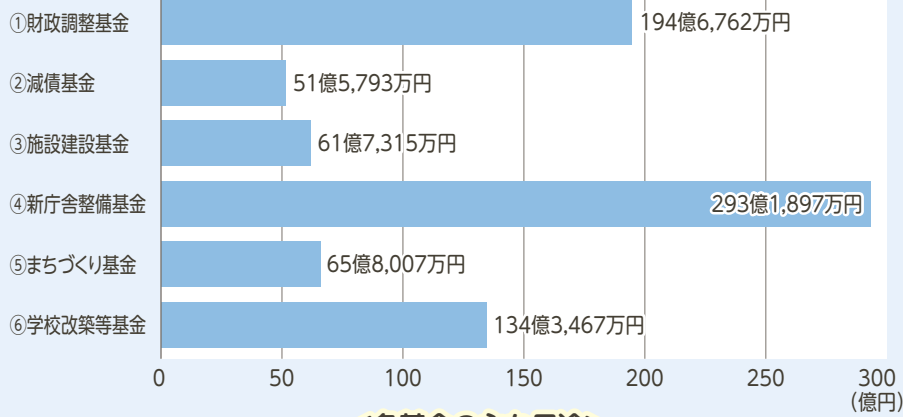
基金については、7つの主要政策をはじめとした計画事業の実現を図るため、新庁舎整備基金に10億円の積立てを行う一方で、財政調整基金から約

75億円、(仮称)桐ヶ丘区民センターの整備に7億円、特別養護老人ホーム大規模改修及び王子北保育園の整備に10億円、学校改築等に45億円を繰り入れるなど、計画的な運用を図ります。特別区債は、学校改築等、特別養護老人ホーム大規模改修など、投資的経費の増加等に伴い、83億円を発行する一方で、財政規律に配慮し、一般財源を積極的に活用して、将来世代への負担の抑制を図ります。

予算規模は、今後も高止まりすることが見込まれます。引き続き財政健全化や財源確保に取り組み、予測困難さを増す社会経済情勢の中にあっても、時代の変化を的確に捉えて柔軟に対応し、財政の持続性の確保に努めていきます。

基金・特別区債残高の状況

令和8年度末基金残高見込み(主要基金)



<各基金の主な用途>

- ①年度間の財源調整、災害等に対応するための備え
 - ②特別区債の計画的償還
 - ③施設建設(公共用施設の建設など)
 - ④新庁舎整備
 - ⑤まちづくり(駅周辺のまちづくりなど)
 - ⑥小・中学校の改築や大規模改修
- ※③～⑥の基金は上記用途のために積み立てている「特定目的基金」であり、基本的には当該用途で活用するものです。

多額の経費を必要とする学校改築、まちづくり、新庁舎建設などの計画事業を着実に進めるとともに、景気変動等にも柔軟に対応し、持続可能で安定した財政運営を行うため、景気が回復基調にあるときには、確実な基金残高の確保に努めています。

また、令和8年度末の特別区債残高は約408億円となる見込みであり、令和7年度末の残高見込みと比べて約57億円の増加となります。

令和8年度当初予算にみる1,000円の使い方

<p>高齢の方や障害のある方などのために</p> <p>288円</p>	<p>保育園や児童館の運営などに</p> <p>219円</p>	<p>小学校、中学校、幼稚園などの運営に</p> <p>153円</p>
<p>安全・安心、防災対策や区民施設の管理運営などに</p> <p>123円</p>	<p>公園や道路の整備などまちづくりに</p> <p>77円</p>	<p>清掃事業や環境・リサイクル対策などに</p> <p>37円</p>
<p>健康づくりや健康診断などに</p> <p>32円</p>	<p>図書館、体育施設の運営などに</p> <p>19円</p>	<p>商工業の振興などに</p> <p>19円</p>
<p>特別区債の償還などに</p> <p>14円</p>	<p>区議会の運営に</p> <p>4円</p>	<p>その他(基金の積立など)</p> <p>15円</p>

※1,000円の使い方には、人件費として149円が含まれています。

子どもの幸せNo.1

そらまめ相談室(ひとり親家庭等相談室)の「離婚前後の親支援セミナー(オンライン)」

- 対** 区内在住で、ひとり親家庭の保護者(離婚をお考え中の方も対象)
- 日** 5月9日(土) 午後1時30分～3時30分(終了後、午後5時までオンライン一般相談可)
- 場** オンライン
- 内** 子どもの気持ちや立場を大切にしながら親同士がどのように協力していけるのか、また話し合いの際の工夫について学びます。「共同養育」や「共同親権」についても分かりやすく取り上げます。
- 定** 20人(申込順) **申** 5月8日(金)までに、専用HPまたは電話申込
- 問先** そらまめ相談室 ☎(3908)1363
- HP** <https://kitaku-hitorioya.jp/entry-20260509/>



そらまめ相談室HP



エコベルデみどりの教室 子どもと一緒に楽しむ野菜づくり教室

- 対** 区内在住、在勤、在学、在園の5歳以上のお子さんと保護者
- 日** 5月31日(日) 午前10時30分～正午
- 内** 夏や秋に収穫できるお野菜の苗植えやタネまきをします。7月4日(土)のお楽しみ会に参加できます。
- 師** エコベルデスタッフ
- 定** 12組(抽選)
- 申** 往復はがき(記入例参照)または「エコベルデブログ」内にある申込フォームで、5月21日(木)(必着)まで
- 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



過去の様子

親子の外遊びを応援! プレーパークで五感を育もう

- 桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7-43)
- ※桐ヶ丘ふれあい館前
- 日** 5月3日(祝) 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** 5月4日(祝)・11日(月)・17日(日)・18日(月)・25日(月) 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.jimdofree.com/>
- 子ども未来課子ども未来係 ☎(3908)9097



北区プレーパークHP

赤ちゃん学級(6月)

- ①妊婦向け
- 対** 区内在住の妊婦(出産予定月が令和8年8月～10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8月～10月の方)
- 定** 各13組(抽選)
- =以下、①②共通=

日場問 下表のとおり

日程	会場	問い合わせ先
①妊婦向け 3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 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
16日(火)	赤羽会館7階	赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
27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 5月1日(金)から10日(日)までに、区HPの申込フォームで申込



区HP

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・家族
日5月22日(金) 午前10時～11時(9時45分受付開始)
場桐ヶ丘児童館(桐ヶ丘1-16-27-102)
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5月20日(水)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



区HP

多胎プレファミリー講座(オンライン)

対区内在住の多胎妊婦・家族
日5月24日(日) 午前10時～正午(9時50分受付開始)
内多胎妊娠・出産の基礎講座。自宅から気軽に参加できます。妊娠中の生活や出産子育てについて体験談を聞くこともできます。
申5月18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



区HP

赤羽体育館「フットサル教室」

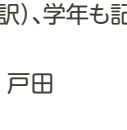
対①フットサルを始めたい4歳～小学2年生
 ②フットサルに興味のある小学3年生～6年生
日4月9日～6月25日 毎週木曜
 ①午後4時～5時
 ②午後5時～6時
費1,380円
申当日、直接会場へ
問場赤羽体育館
 サブアリーナ(志茂3-46-16)
☎(3901)3140
HP<https://kita-tai.com>



体育館HP

こども魚釣り教室

共催 北区
対区内在住、在学の中小学生以下の方(保護者同伴可。区内在勤者のお子さんも参加可)
日5月5日(祝) 午前9時～正午
 ※小雨決行
場浮間つり堀公園(浮間5-4-19)
定子ども80人(申込順) **費**500円
申4月27日(月)までに、Eメール(記入例参照。参加人数(大人、子どもの内訳)、学年も記入)または電話申込
問先北区釣魚連合理事長 戸田
☎070(5584)2853
 同副会長 和田
EMabc-wada@s2.dion.ne.jp



体育館HP

女子生徒・児童サッカークリニック

主催 (一社)東京都北区サッカー協会
 後援 北区・北区体育協会
対区内在住、在学の①小学5・6年生女子及び中学生女子 ②小学1年生～4年生女子
日5月9日(土) 午後3時から
 6月28日(日) 午前9時から
 7月25日(土) 午前9時から 各回15分前から受付開始、約2時間練習 ※雨天中止

場赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)
師①日本サッカー協会JFAコーチ関東女子担当 池田浩子氏
 ②北区サッカー協会指導者
定①②各20人(申込順)
費300円(当日集金)
申各開催日の1週間前の正午までに、右記コードで申込
問先小更
☎070(5579)9564 申込フォーム



子育てセミナー

後援 北区教育委員会
●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～
日5月13日(水) 午前10時～11時30分(9時30分受付開始)
場赤羽北ふれあい館2階第2ホール(赤羽北2-25-8-201)
内「最近叱ってばかりかも…」「どう言えば伝わるの」とお悩みのパパママに…子どもを明るく元気に育てる秘訣は親の言葉がけにあります。子どもの自己肯定感を高め、自信とやる気を引き出す言葉がけのポイント、親の心構えなどを分かりやすく紹介します。
師(一社)倫理研究所生涯局講師 吉田智子氏

●今しかない一瞬を歌に詠んで楽しんで～はじめての子育て短歌～
日5月24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
内子育ては「今しかない一瞬の連続」です。お子さんとのちょっとしたやりとりや微笑ましい成長を5・7・5・7の31音の短歌に詠んでみましょう。初めての方も大丈夫です。楽しく短歌を作って今だけ自分だけの「言葉のアルバム」を作りましょう。
師(一社)倫理研究所短歌講師 石塚裕子氏

=以下、共通=
対区内在住の子育て中の保護者
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

第50回わんぱく相撲北区大会

後援 北区教育委員会
対区内在住の小中学生
日5月9日(土)
低学年開会式…午前9時30分
高学年開会式…午後2時
場滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
申下記コードで申込
問わんぱく相撲実行委員会 岩下
☎080(4086)6534
HP<https://sites.google.com/view/wanpakusumo-kitaku/>



申込フォーム



わんぱく相撲実行委員会HP

つがる医療・福祉No.1

介護予防で元気はつらつサロン「楽しくからだを動かそう」
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5月19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)
内道具を使って自宅でもできる介護予防体操を講師が伝授します。
師介護予防主任運動指導員 川崎初美氏
定20人(申込順)
申4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

家族介護者教室「パステル画で富士山を描こう!」

対区内在住、在勤、在学の方
日5月7日(木) 午前10時～11時30分
場上十条区民センター1階第1ホール(上十条3-3-9)
内コットンを使ってパステル画を描きます。初めての方でも大丈夫です。
師パステルこっとん
定15人(申込順)
費200円
申4月20日(月)午前10時から電話申込
問先十条高齢者あんしんセンター
☎(5948)9981

量ろう!話そう!知ろう!紫外線対策と日焼け止めの気になる話

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などの身分証明書をお持ちください)。
日5月19日(火) 午前10時30分～11時30分
内秤を使って日焼け止めのいつもの量を「はかり」日頃の疑問や本音を楽しく「話し」お肌の健康を守るコツを知る体験型の1時間です。
師ミキ薬局田端店薬剤師 江黒ひろ美氏
定15人(申込順)
申4月21日(火)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

女性のための健康相談

①女性の産婦人科医師による個別相談
日5月22日(金) 午後2時～3時20分
内妊活・月経の悩み、思春期・更年期などの相談に無料で応じます。
定5人(申込順)
申5月1日(金)午前9時から電話申込
②骨盤ケアミニ講座
日5月22日(金) 午後2時～2時30分
内助産師が産後の骨盤底筋体操(尿漏れ予防体操)の方法をお伝えします。
定6人(申込順)
申5月1日(金)午前9時から区HPの申込フォームで申込
③女性のからだケア体験コーナー
日5月22日(金) 午後2時30分～3時30分
内乳がん自己チェック、お口の健康チェック、食生活チェックなどの体験ができます。
申当日、直接会場へ
=以下、①～③共通=
対区内在住の女性
場赤羽会館7階
問先赤羽健康支援センター
☎(3903)6481



区HP

令和8年度带状疱疹定期予防接種

対接種日現在、区内在住で、次の①②に該当する方
 ①過去に不活化ワクチンまたは生ワクチンを全く接種したことがない方、または過去に不活化ワクチンを1回だけ接種したことがある方(2回目が未接種の方)
 ※不活化ワクチンと生ワクチンの交互接種は対象外
 ②令和8年度に次の(1)～(3)のいずれかに該当する方
 (1)65歳に到達する方
 (2)60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により身体障害者手帳1級を持っている方
 (3)[令和11年度までの経過措置]70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳に到達する方
 ※定期接種の機会は生涯に1度のみです。
 ※接種期限は令和9年3月31日までです。
申接種対象者には、令和8年3月末に必要な書類を発送しました。詳しくは区HPをご覧ください。
問保健予防課保健予防係
☎(3919)3104



区HP

呼吸器健康教室～咳とたんの「トリセツ」～

対呼吸器の疾患がある方または心配や関心のある方
日5月27日(水) 午後2時～3時30分(1時30分受付開始)
場北とびあ7階第一研修室
内辛くて不快な咳とたん。身近な症状ですが、詳しいことはわからない人も意外に多いのではないのでしょうか。すこやかライフ編集委員長でもある講師が、咳とたんの基礎知識から正しい付き合い方までわかりやすくお話しします。
師昭和医科大学名誉教授 田中一正氏
定60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

志茂老人いこいの家5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①5月7日(木) ②8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
内あじさいの妖精をつくります。
定各回5人程度(申込順)
申①4月30日(木)、②5月1日(金)いずれも午前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5月13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5月6日(休)午前10時30分から電話または直接窓口で申込
 ※お金や契約・東京都公式アプリについての質問は受け付けていません。
●ぬりえカレンダー
日5月23日(土)・24日(日) 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=
 ※志茂deつくろうとスマホ相談会を利用の際には登録をお願いします(マイナンバー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元氣がらざ内)
☎(3902)5608



元氣がらざHP



お知らせ

◆東京都北区スポーツ推進計画を策定しました

スポーツ基本法第10条の規定に基づく北区のスポーツ推進のための総合計画です。
【閲覧場所】 区立図書館、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室及び区HP
問 スポーツ推進課スポーツ推進係
 ☎(5390)1134



区HP

◆北区産業活性化ビジョン2026を策定しました

北区の産業振興の基本戦略となる計画です。事業者・区民・区の密接な連携のもと、北区産業の振興と持続的発展を目指します。
【閲覧場所】 区HP
問 産業振興課産業振興係
 ☎(5390)1234



区HP

◆北区住宅マスタープラン2026を策定しました

豊かな住生活の実現を図るため、住宅・住環境整備などの基本的方向を定めた計画です。
【閲覧場所】 区HP
問 住宅課住宅政策係
 ☎(3908)9201



区HP

◆東京都北区耐震改修促進計画を策定しました

耐震化に関する課題への取組を強化するための計画です。
【閲覧場所】 区HP
問 建築課構造・耐震化促進係
 ☎(3908)1240



区HP

◆家庭用生ごみ処理機等購入費を補助します

家庭から出る生ごみの減量化及びリサイクルを進めていただくため、生ごみ処理機などの購入費用の一部を補助します。
 ※詳しくは区HPをご覧ください。
問 循環社会推進課事業啓発係
 ☎(3908)8539



区HP

◆国民生活基礎調査にご協力ください

この調査は国の施策の基礎資料を得るため、毎年全国一斉に行っています。4月下旬から、調査員(区が発行した調査員証を携帯)が対象世帯を訪問し、調査票の配布・回収などを行います。
対 全国から無作為に抽出した約5万5千世帯のうち北区にある世帯
問 保健予防課保健予防係
 ☎(3919)3104

はがき等の記入例

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

◆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

◆区民生活支援金の申請期限は5月29日(金)です

区民生活支援金の申請がお済みでない世帯に対し、4月下旬に再度申請書類を郵送します。申請期限までに、オンラインまたは郵送で申請してください。
 ※区が世帯主の口座情報を確認できた世帯には、原則、3月6日頃または3月19日頃に世帯主の口座に支援金を振り込み済みです。
【申請期限】 5月29日(金)(当日消印有効)
問 北区区民生活支援金コールセンター
 ☎0120(210)578
【受付時間】 午前9時～午後5時30分(土・日曜、祝日を除く)



区HP

◆街区表示板の整備事業を行っています

区では、街区表示板の破損取替や新規貼付などの整備を計画的に行っています。区が発行した「作業委託員証」を携帯した委託業者が、対象地域の状況を調査し、日を改めて建物を所有している方などから承諾を得て、作業を行います。
 ※作業は年末年始を除く、土・日曜、祝日も行う場合があります。
 街区表示板は住居表示に関する法律や条例により定められ、緊急車両、集配、訪問者などに目的地をわかりやすくするために設置しています。ご理解とご協力をお願いします。
【対象地域】 西ヶ原1～4丁目、中里1～3丁目、田端1～6丁目
 ※対象地域以外でも街区表示板の破損などにお気づきの際は、お知らせください。
問 王子区民事務所住居表示担当
 ☎(3908)8746

◆経済センサスー活動調査にご協力ください

令和8年6月1日(月)を基準日に、経済センサスー活動調査を実施します。全国すべての事業所及び企業が対象です。インターネット回答用の書類が届きましたら、「インターネット回答利用ガイド」などをご覧のうえ、ぜひインターネットでご回答ください。
 紙の調査票をご希望の方は、5月中旬から調査員がお伺いしますので、調査員の訪問をお待ちください。お電話いただく必要はありません。
 ※統計以外の目的に使うことや、外部に出されることは一切ありません。
対 区内すべての事業所・企業
問 地域振興課統計調査係
 ☎(3912)4391



区HP

◆赤十字の活動にご協力ください

日本赤十字社の活動は、皆さんからお寄せいただく会費と寄付により支えられています。毎年5月を「赤十字運動月間」として実施しており、今年は5月に募金活動を行う予定です。ご協力いただいた会費・寄付は、血液事業・国内及び国外での災害救護・医療などに使わせていただきます。活動資金へのご協力をお願いします。
問 日本赤十字社東京都支部北区地区(地域振興課地域振興係) ☎(5390)0092

休館

- 障害者福祉センター**
日 5月3日(祝)～6日(休)
問 障害者福祉センター
 ☎(3905)7111
- 赤羽文化センター**
日 5月11日(月)・19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 5月13日(水)
問 北区飛鳥山博物館管理運営係
 ☎(3916)1133
- 田端図書館・豊島図書館・浮間図書館**
日 5月26日(火)～28日(木)
問 中央図書館
 ☎(5993)1125

募集

◆北区商店街地域応援団募集・事業説明会

商店街のイベント運営に関心のある方や商店街の魅力を発信したい方など「商店街地域応援団」として、活躍していただける方を募集します。
 申込をご希望の方や詳細を知りたい方は、ぜひ事業説明会にご参加ください。
対 次の①②のいずれかに該当する方
 ①区内在住、在勤、在学の15歳以上の方
 ②区内に本拠地を置く地域団体・グループの構成員で15歳以上の方
 ※中学生は除く
事業説明会
日 5月18日(月)
第1回…午後2時～3時30分
第2回…午後6時30分～8時
場 赤羽文化センター第一学習室A(赤羽西1-6-1-301)
定 各回30人(申込順)
申 5月13日(水)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



区HP

◆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。
●赤羽公園(赤羽南1-14-17)
日 5月24日(日) 午前9時～午後3時
 ※雨天の場合は30日(土)に延期
【出店数】 40店(申込順)
【出店料】 2,000円
申 5月22日(金)までに、HPで申込
 申込時にHPの注意事項などを必ずご覧ください。
 ※HPでの申込が難しい場合は、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、5月19日(火)(必着)まで。出店決定のご連絡が開催間近になります。
問 先〒154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会HP
 ☎(3412)6857
 (月～金曜 午前10時～午後4時)



リサイクル推進友の会HP

講座・催し

◆さくら体操体験会

対 区内在住の方
日 5月31日(日) 午前10時～11時30分
場 北とぴあ13階飛鳥ホール
内 さくら体操指導員(ボランティア)として活動することに興味がある方がさくら体操の実技に触れ、現さくら体操指導員との交流を図る講習会です。
師 運動指導員、さくら体操指導員
定 30人(抽選)
申 5月8日(金)までに、区HPの申込フォームで申込
問 健康政策課健康増進係
 ☎(3908)9068



区HP

◆ひきこもり相談・居場所事業 ひきこもりサポーター養成講座

ひきこもり状態にある方への支援に必要な知識や関わり方を学び、講座修了後に北区ひきこもりサポーターとして活躍していただける方を募集します。
日場【講座】 6月～12月の第2木曜(8月・9月を除く) 午後6時15分～8時15分…北とぴあ8階803会議室
【実習】 10月～12月の各月1回ずつ…北区「みんなの居場所」など(詳しくは受講決定後にお知らせします)
内 養成講座のテーマ・講師については区HPをご覧ください。
申 5月22日(金)午後5時までに、右記コードで申込
問 NPO法人楽の会リーラ
 ☎(5944)5730
 (水・金曜 午後1時～5時)
 生活福祉課生活支援係
 ☎(3908)9046



区HP



申込フォーム

◆北区のまち・自然、再発見! ～水辺と崖線と生きもの～

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で全3回参加可能な方
日 ①5月23日(土)
 ※雨天の場合は24日(日)
 ②6月13日(土)
 ※雨天の場合は21日(日)
 ③6月27日(土)
 ①②午前9時30分～午後1時30分
 ③午前9時30分～11時30分 計3回
内 河川や緑地の地形、そこにすむ生きものの観察を楽しみながら、自然と歴史、人との関わりもひも解きます(北区環境リーダー養成講座スタンダードコース)。
定 13人(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。電話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、5月13日(水)(必着)まで
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>



自然ふれあい情報館ブログ



過去の様子

◆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

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 6月2日(火)・3日(水) 計2回 午前10時～午後4時
- 場 赤羽会館
- 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
- 定 20人(申込順)
- 申 5月16日(土)までに電話申込
- 問 先 北区ファミリー・サポート・センター
- ☎ (3912)1909



◆北区飛鳥山博物館講座 北区遺跡学講座2026 「田端西台通遺跡」

- 日 5月23日(土) 午後1時30分～4時(予定)
- 内 同館内での座学後、田端西台通遺跡(田端5・6丁目付近)を訪ねます。 ※現地解散
- 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)または電子申請で、5月8日(金)(必着)まで
- ※電子申請は午後4時まで
- 問 場 先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館)
- ☎ (3916)1133



◆古文書入門講座 「古文書って面白い!」

- 対 区内在住、在勤、在学で、18歳以上の方(古文書入門講座、未受講の方優先)
- 日 5月8日～6月12日 毎週金曜 計6回 午後2時～4時
- 場 中央図書館3階ホール
- 内 北区の旧家に残されていた江戸時代の古文書をテキストに、くずし字の解読方法や地域の歴史について学習します。
- 師 地域資料専門員ほか
- 定 20人(抽選)
- 申 往復はがき(記入例参照)またはHPの申込フォームで、4月28日(火)(必着)まで
- 問 先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館図書係
- ☎ (5993)1125



◆赤羽文化センター区民講座 「50代～70代で考える介護・老後への備え」

- 対 区内在住、在勤、在学の方
- 日 5月23日(土) 午後1時30分～3時
- 師 (一社)高齢者住宅協会理事 吉田 肇氏
- 定 24人(抽選)
- 申 5月8日(金)までに、右記コードまたは直接窓口で申込
- 問 場 先 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
- ☎ (3906)3911



◆滝野川文化センター区民協働講座

- 初心者のための男だけの料理入門 ～チキンカレーとサモサづくり～
- 対 区内在住、在勤、在学の男性
- 日 5月23日(土) 午前9時～正午
- 内 初心者でもできる料理に挑戦します。
- 師 食育料理家 伊藤由紀子氏
- [協力] オムDE食いジーン
- 定 10人(抽選)
- 費 800円程度
- 申 5月7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
- マジックを楽しみましょう
- 対 区内在住、在勤、在学の方
- 日 6月3日～24日 毎週水曜 計4回 午後1時30分～3時30分
- 内 新聞紙やハンカチなどを使ったマジックに挑戦しましょう。
- 師 M・G研究会会員
- [協力] マジシャン SATOYA
- 定 15人(抽選)
- 費 3,000円程度
- 申 5月16日(土)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
- =以下、共通=
- 問 場 先 滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館)
- ☎ (5394)1230

◆中央公園文化センター区民講座

- ①アロハ!エンジョイ!フラダンス!ハワイの風を感じながら心とからだを癒やそう♪
- 対 区内在住、在勤、在学の50歳以上の女性
- 日 5月21日～6月25日 毎週木曜 計6回 午後2時～3時30分
- 内 ハワイを感じながらフラダンスを楽しく踊り、リフレッシュしましょう。
- 師 フラダンスインストラクター 川野とも子氏
- 定 15人(抽選) 費 60円
- 申 5月12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
- ②知れば知るほど便利なアプリの活用術! スマホ講座(5・6月開催)
- 対 区内在住、在勤、在学のスマートフォンをお持ちの方
- 日 5月22日～6月5日 毎週金曜 計3回 午前10時～正午
- 内 LINEに特化して主な活用方法、あまり知られていない便利なツールについて学びます。
- 師 スマホ講師 兼子博次氏
- 定 12人(抽選)
- 申 往復はがき(記入例参照)で、5月13日(水)(必着)まで
- =以下、①②共通=
- 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)
- ☎ (3907)5661

◆中央公園文化ひろば 5月のプログラム

- 中央公園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。
- 「母の日」花展
- 日 5月7日(木)～20日(水) 午前11時～午後6時
- 内 恒例の「母の日」花展を開催します。カーネーションなどの花を描きました。また、昨年の北区美術展に入選した作品も展示します。
- [参加団体] 油絵サークルいち絵
- 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 中央公園文化センター(十条台1-2-1) ☎ (3907)5661

◆エコベルデで始めるコミュニティ 菜園講座

- 対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で原則、全3回参加できる方
- 日 ①5月16日(土) ②5月31日(日) ③7月4日(土)
- ①③午前10時～正午 ②午前10時～午後3時
- 内 コミュニティ菜園づくりに関わってみませんか。植え付けや手入れを体験しながら野菜の育て方を学び、子ども向け菜園教室やお楽しみ会の運営にも関わります。野菜を通して地域の菜園コミュニティづくりを楽しむ講座です(北区環境リーダー養成講座スタンダードAコース)。
- 師 エコベルデスタッフ
- 定 20人(抽選)
- 申 往復はがき(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、5月5日(祝)(必着)まで
- エコベルデブログ
- 問 場 先 〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどり環境の情報館(エコベルデ)(月・火曜休館) ☎ (3913)8340
- HP <https://ecoverde.exblog.jp/>



過去の様子

◆樹木を知って手入れを楽に 初夏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 ①5月30日(土) ②6月28日(日) いずれも午前10時～午後0時30分
- 内 樹木の基礎や特徴を座学で学んだ後、エコベルデの庭園の庭木を使ってお手入れの実習を行います(北区環境リーダー養成講座スタンダードA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(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、5月19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 みどり環境の情報館(エコベルデ)(月・火曜休館) ☎ (3913)8340
- HP <https://ecoverde.exblog.jp/>

◆宇宙に住みたい! -いつか月で暮らす私たち-

- 対 小学校高学年以上の方
- 日 5月30日(土)
- 1回目…午前11時開演 2回目…午後2時開演
- 場 北とびあ6階ドームホール
- 内 宇宙開発が進む中、遠くない未来に私たちが月で生活する日が来るでしょう。月での暮らしはどんなものか、宇宙や月に関するクイズや質問に答えながらいつかきつと月で暮らす私たちの生活について一緒に考えてみませんか。
- 北とびあHP
- 師 Studio K5 久郷芳成氏
- 定 100人(申込順) 費 500円
- 申 北とびあ1階チケット窓口(午前10時～午後8時)で購入
- ※詳しくは北とびあHPをご覧ください。
- 問 北とびあドームホールプラネタリウム係
- ☎ (5390)1101
- HP <https://www.hokutopia.jp>

◆図書館で読書会

- 日 5月9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「カタリン・カリコ」(増田ユリヤ/作)です。
- [あらすじ] カタリン・カリコはmRNAワクチンを生んだ科学者です。「病気に苦しむ人を助けたい」という信念を貫き、40年以上も研究を続け、ようやく実を結びました。多くの人々を救った「世紀の大発見」には多くの困難がありました。
- 「カタリン・カリコ」 増田ユリヤ/作 ポプラ社
- 申 当日、直接会場へ
- 問 中央図書館事業係 ☎ (5993)1125

◆〈回想のための〉テーマ展示 「オボエテマスカ? -懐かしの暮らしと道具-」

- 日 4月25日(土)～6月21日(日) 午前10時～午後5時
- ※常設展示室への入室は4時30分まで
- 場 北区飛鳥山博物館1階・常設展示室「11.荒川と共に生きるくらし」コーナー(王子1-1-3飛鳥山公園内)
- 内 回想法の手法を取り入れ、昔の生活空間を再現した展示を通して、思い出を楽しんでいただくための展示です。
- 火鉢
- 費 常設展示観覧料(一般300円、65歳以上150円、障がい者150円、小中高生100円)
- 申 当日、直接会場へ
- 問 北区飛鳥山博物館(月曜休館)
- ☎ (3916)1133

◆ぷらざ劇場 「ナマハゲが来るぞお~!!」

- 日 5月16日(土) 午後2時～3時
- 場 北区NPO・ボランティアぷらざ サロンコーナー(北とびあ4階)
- 内 ぷらざ劇場とは、地域の市民活動団体の方々が日頃の活動を発表する場です。今回は東京ナマハゲ隊が「ナマハゲ小劇場」と称し、「泣く子はいねえがあ」の叫び声が印象的な秋田県のナマハゲに扮して出演します。動物や食べものの話、秋田弁や秋田の名物名産など面白おかしい話も聞くことができます。ナマハゲの主演は僧侶でもあるため、後半は法話もあります。
- ※大きな声が出る演目ですので予めご了承ください。
- ※東京ナマハゲ隊の宣伝ではありません。
- ボランティア
- ぷらざHP
- 定 40人(先着順)
- 申 当日、直接会場へ
- 問 北区NPO・ボランティアぷらざ(月曜、祝日休館) ☎ (5390)1771



講座・催し

◆災害時お役立ちわくわくフェア ～スタンプリーもあるよ!～

日 6月7日(日) 午後1時～4時
 場 北とびあ13階飛鳥ホール
 内 避難所生活でひと息つける美味しいコーヒーのいれ方を知れたり、ハンドマッサージや乳幼児と避難する際に役立つ方法を会場で体験できます。いざという時に暖をとれるロケットストーブや災害時に必要な携帯トイレなどを展示します。昨年台風被害があった八丈島の物品販売もあります。

ボランティアがらぎHP

申 当日、直接会場へ
 問 北区NPO・ボランティアがらぎ
 ☎ (5390) 1771
 HP <https://kitaku-vplaza.tokyo.jp/>



◆音楽マンション倶楽部プレゼンツ! ライブ絵本ルーミーパークご招待

後援 北区文化振興財団

対 小学6年生までのお子さんと保護者

日 5月16日(土) (2回公演)
 午前11時15分～午後0時15分(予定)
 (10時45分開場)
 午後2時15分～3時15分(予定)
 (1時45分開場)
 場 北とびあ6階ドームホール
 内 音楽、映像、朗読による、0歳から楽しめる体感型のライブステージにご招待します。

定 各回150人
 (申込多数の場合は抽選)
 申 4月29日(祝)までに、右記コードで申込
 ※当選者は5月2日(土)通知予定

問 音楽マンション倶楽部
 EM jimukyoku@e-koshino.co.jp



◆ギャンブル等依存症問題啓発週間 特別セミナー&相談会

後援 北区
 ギャンブル等依存症は、誰にでも起こり得る病気です。

本セミナーでは、依存症についての正しい理解を深めるとともに、当事者や家族の体験談を通じて、回復への道筋や支援のあり方について考えます。

対 区内在住でギャンブル等依存症の当事者・家族・支援者、関心のある方

日 5月16日(土)
 第1部セミナー…午後2時～4時
 第2部相談会…午後4時～6時
 場 北とびあつつじホール
 師 (公社)ギャンブル依存症問題を考える会代表 田中紀子氏

定 400人(先着順)
 申 当日、直接会場へ
 問 (公社)ギャンブル依存症問題を考える会
 ☎ 080(1828)7412

全国ギャンブル依存症家族の会HP



◆人生の最終章を輝かせる緩和ケア ～あなた自身のケアはできていますか?～

後援 北区

対 区内在住、在勤、在学の方

日 5月24日(日) 午後2時～4時10分
 場 北とびあ7階第二研修室
 内 「マインドフルネスとACP」をテーマにお話しします。

師 昭和医科大学医学部医学教育学教授 高宮有介氏

定 100人(申込順)
 ※空きがあれば当日参加も可
 申 5月23日(土)までに、右記コードで申込
 問 北区在宅ケアネット
 ☎ 080(9125)2608

申込フォーム



スポーツ

◆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 5月16日(土)、6月13日(土) 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 5月23日(土)、6月27日(土) 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 往復はがき(記入例参照)またはHPで、開催日10日前までに申込
 ※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
 HP <https://jyujyodai-pool.jp>

パノラマプール十条台HP



◆コミスポフェス

共催 北区

対 区内在住、在勤、在学の方

日 5月6日(休) 午前10時～午後5時15分
 場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
 内 卓球体験、バスケットボール体験、健康講座・身体測定、書道体験、キンボールスポーツ体験、ノルディックウォーキング体験、モルツフ体験

※詳しくはHPをご覧ください。
 費 一般500円、クラブ会員300円(入会金100円)
 申 当日、直接会場へ
 問 総合型地域スポーツクラブ コミスポたきのがわ
 ☎ 080(1185)6796

コミスポたきのがわHP



◆走りだせば、街はもっと面白くなる! 北区ロゲイニングラン2026

主催 東洋大学、城北信用金庫
 後援 北区

日 5月23日(土) ※雨天中止
 (午前9時受付開始。11時30分終了予定)
 場 飛鳥山公園飛鳥舞台(王子1-1)
 内 王子の歴史や自然に触れながら、体力や年齢に合わせたペースで楽しく街を回遊するロゲイニングイベントを実施します。

定 25組(2人1組)(申込順)
 申 5月15日(金)までに、右記コードで申込
 問 城北信用金庫
 ☎ (6903) 3702

申込フォーム



◆第9回 北区ボウリングフェスティバル

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤、在学の方、三恵クラブ会員、サンスクエアボウル会員

日 5月10日(日) 午後2時から
 (1時30分集合) ※3ゲーム行います。
 定 30人(申込順)
 費 1,800円(貸靴代別)
 申 4月20日(月)から5月1日(金)までに、ファクス(記入例参照)、電話または直接会場で申込
 問 場先 王子サンスクエアボウル(王子1-4-1)
 ☎ 0120(300)863
 FAX (3914) 4516

(公財)北区文化振興財団 公演ピックアップ

7/7(火) 14:00 **松竹大歌舞伎**
 尾上菊之助改め 八代目 尾上菊五郎襲名披露

中村重右衛門 坂東彦三郎 志村謙太郎 岸岡愛之助 尾上菊五郎

全席指定
 S席8,000円 北区民7,000円 ※25歳以下は各席種一般価格の半額
 A席6,000円 北区民5,000円
 B席4,000円 北区民3,500円 ※A席、B席は2階席です。

北とびあ さくらホール 4/23(木)発売

8/29(土) ①14:00 ②18:00 **Hokutopia Dance Wave 1991 / 北区**
 Produced by 水中めがね∞

ダンスの多様性を体感しよう!!
 「1991年生まれ」という共通点から始まったシリーズ企画「1991」。今回は北とびあに同年代のアーティストが3組登場! 創り手や出演者によって変わる表現や魅力をご堪能ください!

出演・内容 ※出演者、内容は2回とも同じ。
 ■ 水中めがね∞『しき』
 ■ Von・noz『1% BATTERY』
 ■ BALA『ラビリンズ』

全席指定 4,000円 北区民 3,500円
 25歳以下 2,500円 高校生以下 1,500円

北とびあ つつじホール 6/3(水)発売

その他の公演

A Perfect Family
 5/20(水)～5/24(日) 北とびあ15階 ペガサスホール
 演劇企画「果報プロデュース」が放つ理想の家族を考える、非ロマンティックコメディ。
 全席指定 6,000円 北区民5,400円
 25歳以下 4,000円(入場時要証明)
 ※当日は一般・北区民6,300円、25歳以下4,300円

国立劇場 第93回雅楽公演
雅楽の調べー夏の管絃と海の舞楽ー
 7/25(土) 14:00開演 北とびあ さくらホール
 全席指定 1等席7,000円 2等席6,000円
 北区民 1等席6,300円 2等席5,400円

チケットのお求め ※発売初日は10:00開始
 ●ほくとび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。
 ●北とびあ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。
 ●ほくとびあチケットオンライン 購入前に「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)
 ●北とびあ1階チケット売場 北区在住を確認できるもの(免許証・マイナンバーカードなど)を要提示。



最新の北区ニュースは「広報プラス」・「北区公式LINE」からもご覧いただけます。

広報プラス QR code

北区公式LINE QR code