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.1874
毎月1日・10日・20日発行
11/10
令和8年（2026年）

# 北区ニュース

主な内容

●11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です……2面
●ブランディングロゴの世界観を表現 CIロゴアニメーション募集……3面
●子どもの幸せNo.1……3～4面
●つながる医療・福祉No.1……4面


あいアイ工房


フリッカ・ビーウーマン


ピアネット北

# ともに生きる地域社会をめざして
## 12月3日～9日は障害者週間です

「障害者週間(12月3日～9日)」は、区民の皆さんが広く障害者の福祉への関心と理解を深めるとともに、障害のある人が社会、経済、文化そのほかあらゆる分野の活動に、積極的に参加する意欲を高めることを目的としている一週間です。

### 第44回北区障害者作品展
#### ～来て！見て！知って！私たちのこと～

日12月5日(土)　午前10時～午後4時

区内の障害者団体・施設が、手作りの個性豊かな作品を展示・販売します。福祉体験コーナーやイベントなどもあります。

個人参加作品は、2階展示棚で5日(土)から25日(金)まで展示します。　※区Webへの展示は、5日(土)から令和8年度作品に順次更新します。

問場障害者福祉センター(中十条1−2−18)
☎(3905)7121
FAX(3905)7116

区Web

### 喫茶「ふれあい」ご利用ください

日12月5日(土)及び毎週月～金曜

[12月5日(土)のみ]
午前10時15分～午後4時(オーダーは3時45分まで)
※障害者福祉センター1階ピロティでキッチンカーを出店します。

[通常営業時]
午前10時30分～午後4時15分(オーダーは4時まで)

場障害者福祉センター2階
問北区障害者団体連合会
☎(3905)7140


ワークプレイスアミカ



王子福祉作業所

### 障害者週間記念講演会

日12月5日(土)
午前10時30分～11時30分(10時受付開始)

場十条台ふれあい館第1ホール(中十条1−2−18)
内見えなくても、ゲームは楽しい!
～全盲の私が出会ったeスポーツの世界～
師バリアフリーeスポーツプレイヤー
江頭実里氏
定50人(先着順)
申当日、直接会場へ
問スポーツ推進課
スポーツ推進係
☎(5390)1134

区Web


江頭実里氏

### 障害のある方々による手作り雑貨・食品販売
### 「障害者週間ふれあいマルシェ」

日12月3日(木)～11日(金)　午前10時～午後4時
※水・土・日曜、祝日を除く
場区役所第一庁舎正面玄関ロビー
内区内の事業所が集結し、自主製品(焼き菓子、ジャム、パン、手作り雑貨など)の合同販売会を行います。各事業所のさまざまな自主製品を取り揃えています。
問障害福祉課障害福祉係
☎(3908)9085
FAX(3908)5344

区Web



### かなこらむ
～今月の一文字～
No. 39

今月は 尊

私の想いを漢字一文字に込めて区民の皆様へお伝えしていきます。

### ～一人ひとりを大切に～

あなたの得意なこと、苦手なことは何ですか?できることも難しいことも、みんな違っていますね。その違いを認め、自然に補い合える社会へ。北区では、障害のある方の就労や社会参加支援をはじめ、子どもから高齢者まで誰もが地域で力を発揮できる環境づくりを進めています。「支える・支えられる」の垣根を越え、一人ひとりの「らしさ」が大切にされ、尊重される、あたたかな北区をともに創っていきましょう。

区長室

東京都北区長 やまだ 加奈子




記号の見方 対対象 日日時 場会場 内内容 師講師 定定員 費費用(記載のない場合は無料です) 申申込方法 問問い合わせ 先申込先 Webウェブサイト EMEメール
講座・催しなどを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申し込む場合の記入例は、2面をご覧ください。

# 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

## 第4回北区議会定例会

日内
11月24日（火）　本会議
25日（水）　本会議
27日（金）　区民生活委員会
文教委員会
30日（月）　健康福祉委員会
建設委員会
12月 1日（火）　企画総務委員会
3日（木）　議会運営委員会
4日（金）　本会議

すべての会議を公開しています。傍聴希望の方は、当日、区議会事務局（区役所第一庁舎4階）へお申し出ください。

11月24日（火）・25日（水）の本会議一般質問は、北区議会Webでライブ配信します。

※会議日程は変更になる場合があります。最新の日程は北区議会Webでご確認いただくか、お問い合わせください。なお、会議はいずれも午前10時開会の予定です。

北区議会Web

問区議会事務局議事調査係
☎（3908）9948

# お知らせ

## ◆東京アプリ生活応援事業の対面サポート

日12月8日（火）～10日（木）　午前10時・11時30分・午後2時・3時30分（各回50分）
場北とぴあ8階803会議室
[持ち物]ご自身のスマートフォン（対象機種はWebをご確認ください）、マイナンバーカード〔暗証番号（4桁の数字）が必要です〕
定各回20人（申込順）
申前日までに電話申込
問先東京アプリ専用コールセンター
☎（6901）7979
（午前9時～午後7時　土・日曜、祝日を含む）

東京都Web




## ◆第5回北区岩淵周辺地区かわまちラボ

日11月28日（土）　午前9時～午後6時
場新荒川大橋たもと周辺（北区側）、荒川知水資料館amoa3階地域交流スペース（志茂5−41−1）ほか
内自然とのふれあいや水上アクティビティなど、さまざまな体験プログラムの実施を予定しています。
申一部のプログラムは申込が必要です。申込方法など詳しくは区Webをご覧ください。
※車での来場はご遠慮ください。

区Web

問まちづくり推進課
☎（3908）9154

## ◆東京都エイズ予防月間 11月16日～12月15日 世界エイズデー12月1日



エイズ理解と支援の象徴～レッドリボン～

令和7年には、HIV感染者とエイズ患者合わせて、新たに全国で890人、そのうち東京都では275人が報告されました。

HIV感染は性行為によるものが約8割です。感染していても症状がないことがあるため知らない間に感染を広げてしまう可能性があります。感染予防にはコンドームの正しい使用が効果的です。また、HIVは早期に発見し治療を始めることでエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同様の生活を送ることができます。

●HIV・梅毒即日検査（血液検査）
北区保健所では無料・匿名でHIVの検査を実施しています。正確な結果を得るため、感染の機会から90日以上（ウインドウ期）経過してから検査を受けてください。
申Web予約・電話予約（申込順）
問場先北区保健所保健予防課感染症係（東十条2−7−3）　☎（3919）3102

●東京都HIV/エイズ電話相談
日月～金曜…正午～午後9時
土・日曜、祝日…午後2時～5時
☎（3227）3335

●東京都新宿東口検査・相談室
月～金曜の夜間と土・日曜も検査を実施しています。
申Web予約・電話予約
問場先東京都新宿東口検査・相談室（新宿区歌舞伎町2−46−3　SIL新宿ビル2階）
☎（6694）3566（午前10時～午後8時　年末年始を除く）

北区保健所HIV・梅毒検査予約　東京都新宿東口検査・相談室　東京都性感染症ナビ

## ◆王子税務署からのお知らせ

●源泉所得税はキャッシュレス納付で
お手持ちのスマートフォンやタブレット端末などからe−Taxを利用して納付することができます。

●いいね!!e-年調
年末調整手続の電子化で業務の効率化をしませんか。年末調整手続を電子化すると、給与の支払者には関係書類の配布や回収が、従業員には手書きでの書類作成が不要となるなどのメリットがあります。

●税理士による相続税無料相談会
日11月27日（金）　午前9時30分～正午、午後1時～3時30分
場北とぴあ16階1602会議室
申電話申込
問先東京税理士会王子支部事務局
☎（5390）1213

源泉所得税キャッシュレス納付体験コーナー　源泉所得税の納税手続　年末調整手続の電子化に向けた取組について　年末調整がよくわかるページ

## ◆11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病は、初期には自覚症状はほとんどありませんが、血糖値が高い状態が続くことで血管が傷つき、動脈硬化が進み、脳卒中や虚血性心疾患などを発症しやすくなります。また三大合併症として糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病性腎症があり、失明や透析につながることもあります。

予防には、運動や食事などを見直し適正体重を維持すること、年に1度は健診などを受診して血糖値を確認することが大切です。

問[健康相談に関すること]
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
[健康診査に関すること]
健康政策課健康政策係
☎（3908）9016

区Web

## ◆司法書士による無料相談会

後援　北区

成年後見制度、相続、遺言等相談会
日11月24日（火）　午後6時～9時
場赤羽会館4階第5集会室
内成年後見制度、相続、遺言に関する相談、登記に関する相談など。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11月20日（金）までに、電話申込
問先東京司法書士会　北・荒川支部　片桐
☎（6903）5955

## ◆不動産無料相談会（空き家等）

後援　北区

日11月30日（月）　午後1時～5時
場北とぴあ8階804会議室
内空き家問題、相続・贈与、不動産全般に関する問題に不動産鑑定士、宅地建物取引士などが対応します。
定10組（申込順）
申11月27日（金）までに、電話申込
問先NPO法人日本地主家主協会
☎（3320）6281

# 募　集

## ◆北区観光ボランティアガイド新規募集

対北区で観光ボランティアガイドとして活動してみたい方で、説明会、面談及び養成講座に参加できる方
日①説明会…12月9日（水）　午後2時～4時（1時30分受付開始）
②面談…12月15日（火）
③養成講座…令和9年1月19日（火）・27日（水）、2月4日（木）・9日（火）・17日（水）・25日（木）　※計6回予定。ただし、2月4日・9日・17日については、実地研修で少なくともいずれかの1回に参加すれば可。
場①北とぴあ9階902会議室
内説明会後に面談を実施し、ガイド活動への意欲や安全にガイドができるかどうかなどを伺います。
定20人程度
申11月23日（祝）までに、右記コードで申込
問産業振興課観光振興担当
☎（5390）1234

申込フォーム

## ◆第6回北区ビジネスプランコンテストファイナルピッチ来場者募集（一般部門・学生部門同時開催）

日12月5日（土）　午後1時30分～5時（その後名刺交換会あり）
場北とぴあ13階飛鳥ホール
内厳しい審査を勝ち抜いた起業家・学生による公開プレゼンテーション・表彰式イベントです。来場者によるオーディエンス賞の投票も実施します。
定100人（申込順）
申11月27日（金）までに、特設サイトの申込フォームで申込
問北区ビジネスプランコンテスト事務局〔（株）エージェント内〕
☎090（1799）7967

北区ビジネスプランコンテスト事務局Web

## お知らせ
## 11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です

### お酒の影響を受けやすい3つの要因

①年代、②性別、③体質の違いによる健康への影響があります。
[高齢者]若い頃よりも酔いやすくなり転倒、骨折、筋肉の減少のリスクが高まる。
[若年者]10～20代は脳の発達に影響し、脳の機能の低下をまねく。
[女性]男性に比べて少ない飲酒量でも依存症になりやすい傾向がある。また、妊娠中の飲酒は胎児に悪影響を及ぼす可能性がある。

### あなたの飲酒行動をチェック!

飲酒量を決める・お酒以外に食事や水もとる・1週間のうち飲酒しない日を設けるなど、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

### アルコールウォッチ（厚生労働省）

飲んだお酒の純アルコール量と分解時間のチェックができます。
※アルコールによる影響は個人差があり、個々人の許容量を示したものではありません。

アルコールウォッチ

### アルコール問題を抱えた家庭で育つ子ども

家族の気持ちを気遣い、支えになろうとすることがあります。そのような状況が、子どもの心に負担をかけることもあります。

[アルコール等依存症に関する相談]
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
問健康政策課健康増進係　☎（3908）9068

厚生労働省Web

イベントなどの中止・延期や開催方法を変更する場合があります。詳しくは、各施設・担当課・実施機関のウェブサイトをご覧いただくか、お問い合わせください。
北区ニュースは、毎月3回発行しています。1日号と10日号は町会・自治会を通して配布、20日号は㈱ジャストプレゼンテーション☎(3969)7072がお届けします。

### ◆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12月20日（日）　午前9時～午後3時

※雨天の場合は27日（日）に延期

［出店数］50店（抽選）

［出店料］2,200円

（2.5m×2.5m　会場レイアウトにより変動あり）

申往復はがき（記入例参照。搬入時の車使用の有無、携帯番号も記入）、Webまたは電話で、12月15日（火）（当日消印有効）まで

NPO法人フリーマーケット推進ネットワークWeb

問先〒333−0865　埼玉県川口市伊刈850−22　NPO法人フリーマーケット推進ネットワーク事務局

☎048（268）8711



## 講座・催し

### ◆北区飛鳥山博物館講座「考古資料を見て学ぶ5」

日12月19日（土）　午後2時～3時30分

内普段は見られない収蔵された考古資料を実際に見て、楽しみながら学びます。

師同館学芸員

定24人（抽選）

申往復はがき（記入例参照）または右記コードで、12月3日（木）（必着）まで

申込フォーム

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

### ◆災害について考えよう！～カードゲームで体験！～

対小学4年生以上の方

日12月5日（土）　午後2時～4時30分

場赤羽北ふれあい館第1ホールA（赤羽北2−25−8−201アクトピア北赤羽六番館）

定40人（申込順）

申12月4日（金）までに、Eメール（記入例参照）、電話または直接窓口で申込

北区NPO・ボランティアぷらざWeb

問先北区NPO・ボランティアぷらざ（月曜、祝日、年末年始休館）

☎（5390）1771

EMplaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

### ◆滝野川文化センター特別講座

「北区の専門店に学ぶ!かつおぶし問屋と作る、本格だしの関東風お雑煮」

対小学生以上の方（小学生は保護者同伴）

日12月12日（土）　午後2時～4時

師㈲湯浅商店　湯浅一正氏

定24人（抽選）

費1人2,500円程度

申はがき（記入例参照）、右記コードまたは直接窓口で11月27日（金）（必着）まで

申込フォーム

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

### ◆赤羽文化センター区民講座

①「からだに良い基本となる味を学ぼう～電卓と計りがあれば味は決まる!～」

日12月13日（日）　午後1時30分～3時30分

師管理栄養士　宮本裕子（みやもとひろこ）氏

定16人（抽選）

費300円程度

申往復はがき（記入例参照）または右記コードで12月1日（火）（必着）まで

申込フォーム

②「暮らしを華やかに～季節を楽しむ生け花（クリスマス、正月花）～」

日12月13日・20日・27日　毎週日曜　計3回　午後1時30分～3時

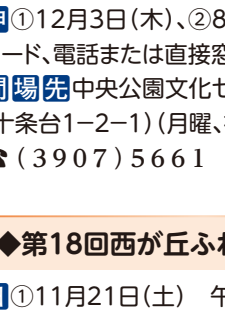
師茶華道連盟　池坊　菊池秋季（きくちしゅうき）氏

定12人（抽選）

費6,500円

申はがき（記入例参照）、下記コード、電話または直接窓口で、12月1日（火）（必着）まで

申込フォーム



作品例

=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

### ◆中央公園文化センター講座

①区民講座「にほんごで話そう!わたしたちの国のこと・みんなの国のこと」

対区内在住、在勤、在学の方

日12月16日、令和9年1月20日　各水曜　計2回　午前11時30分～午後0時45分

※1回だけの参加も可

内中国の留学生と文化や習慣などグループになって話し合い、異文化交流をしましょう。

［協力］中央工学校リベラルアーツ科の留学生

定15人（抽選）

申込フォーム

②PC特別講座「お楽しみPCサロン」

対PCの基本操作と文字入力ができる方

日12月17日（木）　午後2時～4時

内ミニセミナーPowerPoint基本編「PowerPointで音楽と動きで彩る『2026年デジタル・フォトアルバム』」今年の締めくくりにかけがえのない思い出をカタチにしませんか（パソコンの質問コーナーもあります）。

師竹平久美子氏

定12人（抽選）

費2,000円

申込フォーム

=以下、①②共通=

申①12月3日（木）、②8日（火）までに、上記コード、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

### ◆第18回西が丘ふれあいまつり

日①11月21日（土）　午後1時～5時

②22日（日）　午前10時～午後4時

内①作品展示

②作品展示・コーラス、ハワイアン、フラダンス、エレキなどの実演

申当日、直接会場へ

問場西が丘ふれあい館（西が丘1−47−15）

☎（5993）3491

### ◆歌って知ろう！童謡・こころのうた教室

北区地域づくり応援団事業

対区内在住、在勤、在学の方

日11月26日（木）　午後1時30分～3時

場王子五丁目団地集会場（王子5−2）

内プロ歌手による北区にまつわる歌などの解説や模範演奏を体感した後、レクチャーを交えながら声を合わせます。

師歌手　下司愉宇起（しもじゆうき）

申当日、直接会場へ

問事務局　☎080（5547）8181

### ◆50歳以上の就労支援！履歴書の書き方講座

共催　ハローワーク王子

対50歳以上の求職者

日12月4日（金）　午後2時～3時30分

内ハローワーク王子の就労支援ナビゲーターと一緒に履歴書を作成してみませんか。

定20人（申込順）

申11月9日（月）午前10時からファクス、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Web

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

### ◆空き家セミナー&個別相談会

共催　北区

日12月5日（土）

①セミナー…午前9時30分～11時

②個別相談会…午前9時20分～11時50分、午後1時10分～2時40分

場①北とぴあ7階第二研修室

②［午前］北とぴあ8階803会議室、［午後］北とぴあ8階802会議室

内空き家問題や適正管理の重要性、相続に関する対策などを知り、自宅・実家の将来を考えます。

師NPO法人空家・空地管理センター副代表理事　伊藤雅一氏

定①60人　②24組程度（いずれも申込順）

申電話申込

東京都Web（11月10日公開予定）

問先東京都ワンストップ相談窓口

☎0120（776）735

### ◆メンタルヘルス公開講座　もう悩まない睡眠の困りごと～今日からできる快眠のコツ～

後援　北区

日12月12日（土）　午後2時～4時（1時30分開場）

場ステーションコンファレンス池袋（豊島区西池袋1−11−1メトロポリタンプラザビル内12階）

師日本大学医学部精神医学系精神医学分野主任教授　鈴木正泰氏

定150人（申込順）

申Eメール、ファクス（記入例参照）、右記コードまたは電話申込

申込フォーム

問先慈雲堂病院　井上

☎（3928）6511

FAX（3928）6626

EMkouza@jiundo.or.jp

## 子どもの幸せNo.1

### 北区飛鳥山博物館　子ども向け体験講座

「浮かぶ紙おもちゃ!?『ずぼんぼ』を作って遊ぼう!」

対小学生と保護者（2人1組）

日12月13日（日）　午後2時～4時

場当館講堂

内うちわであおぐと浮かぶ江戸時代の紙おもちゃ「ずぼんぼ」を作ります。

師同館学芸員

定12組（抽選）

費1組100円

申往復はがき（記入例参照）または右記コードで、11月30日（月）（必着）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



作品例

募集

## ブランディングロゴの世界観を表現 CIロゴアニメーション募集

北区の魅力をより印象的に発信し、ブランディングロゴの認知度を高めるため、ブランディングロゴを活用した「CIロゴアニメーション」を募集します。

ロゴを使用し、動き、音などを組み合わせることで、ロゴに込められた思いや北区の魅力を、短い映像の中で自由に表現してみませんか。

**CIロゴアニメーションとは**

ブランディングロゴを用いて、ロゴの世界観やブランディングメッセージを映像で表現する、10秒程度の短編アニメーションです。

BEYOND_ K きたいを超える東京北区

［応募締切］12月18日（金）まで

［賞］最優秀賞1作品…賞金20万円

優秀賞3作品程度…賞金各2万円

応募作品の中から、北区職員による選考を行い、最優秀作品・優秀作品を決定します。最優秀作品は、区公式CIロゴアニメーションとして、今後、さまざまな場面で活用する予定です。

あなたのアイデアから生まれた作品が、北区を象徴する映像となり、多くの人に北区の魅力を届けるきっかけになるかもしれません。皆さんの自由で斬新なアイデアが詰まった作品をお待ちしています。

※応募方法など、詳しくは区Webをご覧ください。

区Web

問シティブランディング戦略課　☎（3908）1364

PHP（Webサイト構築等に広く用いられているプログラミング言語）の脆弱性が公表されたことによる緊急メンテナンスにより、一部Webサイトが表示されない場合がございます。ご了承ください。

刊行物登録番号 7-3-098

## 子どもの幸せNo.1

### 消しゴムすたんぷで手づくり絵本を作ろう！

対区内在住、在学の小学1年生～4年生と保護者（保護者の同伴必須、未就学児同伴不可）
日12月12日（土）　午後1時～4時
場中央図書館3階ホール（十条台1−2−5）
内子どもがおはなしを考え、版画家作製の消しゴムすたんぷを押して、自分だけの手づくり絵本を作ります。完成した絵本の発表会も行います。
［持ち物］鉛筆（Bまたは2B）、ウエットティッシュ（手拭き用）、ボックスティッシュ1箱
師版画家　猫野ぺすか氏
定12組（抽選）
申11月23日（祝）までに、右記コードで申込
問中央図書館事業係
☎（5993）1125
申込フォーム

### 中央公園文化センター子ども講座

「3Dスペースツアーへ出発!親子で学ぶ星と宇宙～冬の星座と星の一生～」
対区内在住、在学の小学生と保護者（1組3人まで）
日12月6日（日）　午後2時～3時20分
内映像を使ったやさしい解説で、星や宇宙を楽しく学びます。
師サイエンスコンサルタント　福原将之氏
定15組（抽選）
費200円
申往復はがき（記入例参照）で、11月26日（木）（必着）まで
問場先〒114−0033　十条台1−2−1　中央公園文化センター（月曜、祝日休館）
☎（3907）5661

### ぱくぱく子どもごはん講習会

対区内在住で、9カ月～1歳2カ月頃のお子さんの保護者（第1子・初めての方優先）（保育なし）
日12月17日（木）
①午前10時30分～11時30分
②午後2時～3時
内離乳食後期・完了期から幼児食へのステップアップ方法（お話と試食）
定各回8人（申込順）
区Web

申11月15日（日）午前9時から12月11日（金）までに、区Webの申込フォームで申込
問場滝野川健康支援センター（西ケ原1−19−12）　☎（3915）0184

### KITAKUスーパーサイエンススクール「第24回中学生ロボットコンテスト」（荒川区との共催事業）

対区内在住、在学の中学1・2年生（ほかに荒川区中学生も参加）
日12月26日（土）・27日（日）、令和9年1月10日（日）・17日（日）　午前9時30分～午後4時30分
場都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス（荒川区南千住8−17−1）
内チームを組んでオリジナルのロボットを製作し、他チームのロボットと対戦します（講習及び大会の様子は、ケーブルTVなどで一部放映される予定です）。
師産業技術高等専門学校ロボット研究同好会
定20人（抽選）
費1,000円
申12月9日（水）までに、右記コードで申込
問生涯学習・学校地域連携課
☎（3908）9323
申込フォーム

### 受験生チャレンジ支援貸付事業

対中学3年生、高校3年生などのお子さんを扶養する方
内受験料や学習塾などの受講費用を無利子で貸付します（高校・大学に入学した場合に、申請することにより返済免除になることがあります）。
申令和9年1月29日（金）までに、電話予約後、直接窓口で申込
※対象者の条件や貸付限度額などについてはWebをご覧いただくか、お問い合わせください。
問先北区社会福祉協議会生活困窮者自立支援係福祉資金担当（岸町1−6−17）
☎（3907）9494
東京都福祉局Web

### ジュニア育成地域推進事業　冬休みジュニアゴルフ教室

主催　北区体育協会・東京都・東京都スポーツ協会
対区内在住、在学の小・中学生
日12月28日（月）・29日（火）　計2回　午後2時30分～3時30分
場赤羽ゴルフ倶楽部戸田橋練習場（浮間2−18−7）
師北区ゴルフ連盟認定指導員
定15人（抽選）
費2,000円（初日に集金）
申Webの申込フォームで申込
※ゴルフクラブの無い方には貸し出します。
※申込方法など詳しくはWebをご覧ください。
問北区ゴルフ連盟事務局
EMtokyo.kitagolf@gmail.com
北区ゴルフ連盟Web

### 子どもの幸せNo.1　未来の北区を考えよう！「国連を支える世界こども未来会議 in KITA-ku 2026」参加者募集

対区内在住、在学の小学4年生～6年生
日12月6日（日）　午後1時～5時30分
場北区議会議事堂（議場・委員会室）（区役所第一庁舎4・5階）
定40人（定員を超えた場合は抽選）
申11月23日（祝）までに、下記コードで申込
問（一財）ピースコミュニケーション財団広報事務局　㈱ヘッドライン　山田
☎（5770）7161
申込フォーム



東京北区スペシャルブランディングサポーターしぶさわくん

## つながる医療・福祉No.1

### 高齢者・介護者のこころの相談室

対区内在住の65歳以上の方、その介護者
日毎週水曜（祝日、年末年始を除く）
午前10時～午後3時（1回50分程度）
内高齢期の生活における悩みや不安、介護による心身の負担など心理的な悩みを臨床心理士に相談しませんか。気持ちに寄り添いながら問題との関わり方を一緒に考えていきます。
※制度やサービスの相談は、区の窓口またはお近くの高齢者あんしんセンターをご利用ください。
申電話または直接窓口で申込
問場先高齢福祉課高齢相談係（区役所第一庁舎1階9番）
☎（3908）9083
区Web

### 認知症サポーター養成講座

対区内在住、在勤の方
日11月30日（月）　午後2時～3時30分（1時30分開場）
※当日を含め、欠席する場合は要連絡
場滝野川会館3階303集会室
内認知症についての理解を深め、認知症のある人への接し方を学び、認知症のある人や家族が地域で安心して生活できるよう、地域で見守り応援する「認知症サポーター」になりませんか。
定20人（申込順）
申11月11日（水）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



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

### 介護予防で元気はつらつサロン「耳の聞こえにくさから始まる認知症」

対桐ケ丘、赤羽台、赤羽西5丁目、赤羽北3丁目在住のおおむね65歳以上の方
日12月11日（金）　午前10時～11時30分
場ぷらっとほーむ桐ケ丘（桐ケ丘1−6−2−101）
内「なぜ聞こえづらさが脳に影響するのか?」「補聴器はいつから使い始めるべきか?」など、専門医が分かりやすく解説します。
師やまと診療所医師　大塚邦憲氏
定30人（申込順）
申11月10日（火）午前10時から30日（月）午後5時までに、右記コードまたは電話申込
問先桐ケ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンター　☎（5948）6517
申込フォーム

### シニアふれあい食事会

対区内在住の65歳以上の方
内高齢者の一人ぐらし世帯数が増加しているため、食事の提供を通じて、高齢者の交流機会の増加や、心身の健康増進ができる場を設けています。食事会に参加したい方や、団体を立ち上げたい方を募集しています。実施団体の一部を掲載しました。詳しくは区Webをご覧ください。
問長寿支援課
☎（3908）9017
区Web

### 呼吸器健康教室

～呼吸筋を鍛えて息切れを改善!楽に動作ができるようになりましょう!～
対呼吸器の疾患がある方または心配や関心のある方など
日12月9日（水）　午後2時～3時30分（1時30分受付開始）
場北とぴあ14階スカイホール
内呼吸筋ストレッチ体操を行います。
師（公財）結核予防会新山手訪問看護ステーション理学療法士　根本伸洋氏
定40人（先着順）
申当日、直接会場へ
問健康政策課公害保健係
☎（3908）9019

### 家族介護者教室

「え!お医者さんが家に来てくれるんですか!?～夜も来てくれるって本当ですか?～」
対区内在住の方、介護者や家族が区内在住の方
日12月19日（土）　午後2時～3時30分
場赤羽文化センター第1学習室A（赤羽西1−6−1−301）
内自宅で受けられる医療の内容やタイミング、費用について学びます。
師みかさ在宅クリニック院長　飛田尚重（とびたたかしげ）氏
定30人
申11月11日（水）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

### 地域の中高年齢者を対象とした「エアロビクス教室」開催

主催　東洋大学　鈴木智子ゼミ
後援　北区
対区内在住、在勤、在学の方
①60歳～（易しいクラス）
②50～69歳（中級クラス）
日12月5日・12日　各土曜
①午前10時～11時30分
②午後1時～2時30分
場東洋大学赤羽台キャンパス HELSPO HUB-3アリーナ棟1階多目的室1（赤羽台1−7−11）
内東洋大学健康スポーツ科学部の学生が、エアロビクスを指導します。
定各70人（抽選）
申11月25日（水）までに、右記コードで申込
問東洋大学　鈴木智子
☎090（4364）7034
申込フォーム

区Web　X（旧ツイッター）　YouTube（北区公式チャンネル）

北区広報番組 きたいを超える東京北区　J:COMチャンネル東京北（Ch.11）で放映中
●11月の番組（手話つき）
［放送日時］毎日：午前9時・正午・午後8時・10時の各15分
午前9時：簡単で効果絶大!北区ご近所体操
正午・午後8時・10時：「北区遺産～昭和期の名建築をたどる～」
問シティブランディング戦略課　☎（3908）1364

小学校・中学校等の記載は、北区立都の北学園の前期課程・後期課程を含みます。