



NO.1847

毎月1日・10日・20日発行

2/10

令和8年(2026年)

北区ニュース

主な内容

- 情報の泉……………2～4面
- 区民生活支援金を支給します…2面
- つながる医療・福祉No.1……………4面
- 子どもの幸せNo.1……………4面

今、あなたの力が
必要です!

消防団員募集中!

王子消防団

王子消防団は、王子、豊島、堀船、岸町、十条地区を管轄区域として、「自分のまちは自分たちで守る!!」を合言葉に、地域の安全・安心のため日々訓練や警戒活動をしています。災害があれば災害現場に駆け付け消防職員と連携して消火や人命救助などの消防活動を実施しています。

王子に在住、在勤している18歳以上の方、ぜひ王子消防団でより良いまちにするため一緒に活動しましょう。



赤羽消防団

赤羽消防団は、赤羽、浮間、志茂、神谷、桐ヶ丘、西が丘地区を管轄区域として、自分たちの住む(通う)まちに愛情を持った人たちが消防団員として日夜、災害訓練、警戒活動にあたっています。

赤羽のまちを一緒に守りたいと思っている方、ぜひ消防団に入団して、赤羽消防団の一員として安全・安心なまち赤羽と一緒に作りましょう。



滝野川消防団

滝野川消防団は、滝野川、西ヶ原、上中里、中里、昭和町、栄町、田端地区を管轄区域として、令和8年が発足79年目となる伝統ある消防団です。

かっこいいお父さんやお母さんを含む20代～80代(平均年齢40代)の団員164人(うち女性20人)がさまざまな活動の場に、自らのライフスタイルに合わせて参加し、活躍しています。

ぜひ私たちと一緒に「地域の安全・安心」と「子どもの未来」のために輝いてみませんか。





消防団員募集



入団資格
18歳以上の健康な方
消防団の区域に居住・勤務・通学している方

<https://tokyo23-syobodan.metro.tokyo.lg.jp/>
東京消防団

詳しくは特別区消防団HPをご覧ください。

0120-119-588
市町村の方は、各市町村の窓口までお問い合わせください。

問

王子消防署 ☎(3927)0119

赤羽消防署 ☎(3902)0119

滝野川消防署 ☎(3916)0119



かなこらむ

～今月の一字～

No. 31

今月は

守

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。

～みんなで「きたいを超える安全・安心のまちづくり」～

北区では震災や風水害、火災とあらゆる災害に強いまちづくりに向けた防災対策、特に地域防災リーダーである消防団や各地域の自主防災組織、防犯協会、防火防災協会女性の会や育成支援を開始した防災士など、関係団体と連携しながら地域防災力の強化に取り組んでいます。関係団体の皆さまありがとうございます。

区民の皆さま!個人やご家族での備えと合わせて、地域の安全・安心を「守る」活動にぜひご参加ください。

東京都北区長 やまだ 加奈子



区長室はこちら





第1回 北区議会定例会

- 目内**
- 2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
 - 3月 2日(月) 健康福祉委員会
建設委員会
 - 3日(火) 企画総務委員会
 - 5日(木) 予算特別委員会①
 - 6日(金) 予算特別委員会②
 - 9日(月) 予算特別委員会③
 - 11日(水) 予算特別委員会④
 - 12日(木) 予算特別委員会⑤
 - 16日(月) 予算特別委員会⑥
 - 17日(火) 予算特別委員会⑦
 - 23日(月) 議会運営委員会
 - 25日(水) 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。
※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HP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。
問 区議会事務局議事調査係
☎(3908) 9948

お知らせ

◆3月2日(月)は固定資産税・都市計画税第4期分の納期限です

23区内に土地・家屋・償却資産をお持ちの方は、お送りした納付書でお納めください。金融機関・郵便局のペイジー対応のインターネットバンキング、モバイルバンキング及びATMのほか、パソコンやスマートフォン等からクレジットカードでも納付できます。スマートフォン決済アプリでも納付できますので、ご利用ください。



東京都主税局HP

問 北都税事務所 ☎(3908) 1171

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

◆令和7年度第1回東京都北区環境審議会

日 2月17日(火) 午後2時から
場 区役所第一庁舎4階第二委員会室
定 20人(先着順)
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
問 環境課環境政策係
☎(3908) 8603

◆国民健康保険料 休日納付相談

国民健康保険料の納付にお困りで、平日に都合がつかない方のために、休日の相談窓口を開設します。
※電話による相談も可能です。
日 3月1日(日) 午前9時～午後4時
問場 国保年金課国保保険料係(区役所第一庁舎2階25番) ☎(3908) 1135

◆「王子駅前地区再開発計画」に係る環境影響評価調査計画書の縦覧・閲覧と意見書の提出

環境影響評価調査計画書の縦覧・閲覧
[縦覧・閲覧日程] 2月13日(金)～24日(火) 午前9時30分～午後4時30分
※縦覧・閲覧場所の休館日を除く
[縦覧場所] 環境課(王子1-12-4TIC王子ビル2階)、東京都環境局総務部環境政策課(新宿区西新宿2-8-1東京都庁第二本庁舎19階)、東京都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3東京都立川合同庁舎3階)
[閲覧場所] 区立図書館(中央・滝野川・赤羽・中央分室)、地域振興室(王子・堀船・滝野川東・昭和町)、地域振興課地域振興係
意見書の提出
[提出期間] 2月13日(金)～3月4日(水)
[提出方法] 事業名、氏名及び住所(法人その他の団体にあっては、名称、代表者の氏名及び東京都の区域内に存する事務所または事業所の所在地)、環境保全の見地からの意見を記入し、持参または郵送(当日消印有効)で提出
問先 〒163-8001(住所不要)東京都環境局総務部環境政策課
☎(5388) 3406



東京都環境局HP

◆みどりの助成金制度をご活用ください

ヒートアイランド現象の緩和や、緑豊かな生活環境を確保するため、建築物を緑化する事業や生垣造成に対し、費用の一部を助成します。事前にご相談いただき、必ず着工前に申請書をご提出ください。

①屋上・ベランダ・壁面緑化助成
内 屋上・ベランダ緑化…助成対象経費の2分の1または1㎡あたり2万円のいずれか低い金額(上限は屋上100万円、ベランダ20万円)
壁面緑化…1㎡あたり5,000円(上限20万円)
②生垣造成助成
内 生垣造成…1㎡につき8,000円(みどりのモデル地区内は1㎡につき1万2,000円)
生垣造成に伴うブロック塀等の撤去費用…1㎡につき5,000円(対象となる長さは生垣造成の範囲内) ※詳しくは区HPをご覧ください。ただか、お問い合わせください。
問 環境課自然環境みどり係
☎(3908) 8618



区HP(屋上・ベランダ・壁面緑化助成)



区HP(生垣造成助成)

◆令和8年度定期課税分自動車税種別割の障害者減免申請の受付を行っています

身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳等をお持ちの方が使用する自動車で、一定の要件を満たす場合、申請により減免を受けることができます。現在、新たに身体障害者手帳等の交付を受けた方、減免申請がお済みでない方を対象として、6月1日(月)まで、令和8年度分の自動車税種別割の減免申請の受付を行っています。詳しくは、お問い合わせください。4月、5月は窓口が混み合います。お早めの申請をお願いします。

[注意]
・自動車を新たに取得した場合の申請期間は、登録(取得)の日から1カ月以内です。申請期限を過ぎますと、減免は受けられません。
・減免額には上限が設定されています。



東京都主税局HP

問 東京都自動車税コールセンター
☎(3525) 4066

◆東京都北区少年スポーツ活動功績者表彰の表彰式が行われました

北区の少年スポーツ活動に永年にわたり貢献している方を表彰する制度です。1月24日、北とぴあで感謝状と記念品を贈呈しました。なお、功労部門は10年以上貢献された方、奨励部門は3年以上貢献された方を対象としています。

●受賞者(敬称略、50音順)
[功労部門] 石神和紀、石本直美、稲葉 稔、久保田雄一郎、慶野哲夫、小松輝真、斉藤 澄、佐古恵子、中田博司、本多 潔、山崎由美
[奨励部門] 相川龍一、池田一雄、酒井宏之、関根由香、玉瀬理枝、松本佐智子、宮崎貴博
問 スポーツ推進課スポーツ推進係
☎(5390) 1134

◆夕焼けチャイムの放送時刻が変わります

3月から午後6時に放送します。引き続き区民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。
問 生涯学習・学校地域連携課
☎(3908) 9323

◆食中毒を防ごう～アニサキスにご注意を～

アニサキスとは
・体長約2センチ、半透明白色の糸くず状の寄生虫で、目視で確認できる。
・多くが魚の内臓に寄生し、時間の経過に伴い、筋肉(刺身部分)へ移動する。
・激しい腹痛を引き起こす。

予防方法
①よく見て取り除く
②-20℃で24時間以上冷凍する
③十分加熱する
※一般的な料理で使う食酢、塩漬け、醤油やわさびでは死滅しません。
問 北区保健所生活衛生課食品衛生
☎(3919) 0726

◆「税理士記念日」無料税務相談会

後援 北区
日 2月20日(金) 午前9時30分～午後3時30分
場 区役所第一庁舎1階ロビー
内 税に関する無料相談(確定申告書の提出はできません)
申 当日、直接会場へ
問 東京税理士会王子支部
☎(5390) 1213

◆司法書士による無料相談会

後援 北区
相続・登記・法律問題等相談会
日 2月24日(火) 午後6時～9時
場 赤羽会館4階第4・5・6集会室
内 相続・贈与・財産分与・遺言に関する相談、登記・空家問題に関する相談など。東京税理士会王子支部の協力により税理士1人も参加します。
申 2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 山下
☎(6323) 0552

募集

◆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 3月7日(土) 午前9時～午後3時
※雨天の場合は中止
[出店数] 40店(申込順)
[出店料] 1,500円
申 往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無、携帯電話をお持ちの方は携帯番号も記入)で、3月2日(月)(必着)まで
問先 〒154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会
☎(3412) 6857
(月～金曜 午前10時～午後4時)

講座・催し

◆中央図書館「絵本の読み聞かせ講座・はじめの一步」

日 3月13日(金) 午後2時～4時
場 中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)
師 JPIC読書アドバイザー 児玉ひろ美氏
定 30人(抽選)
申 2月24日(火)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

◆北区飛鳥山博物館講座

①「**団地と古民家ー住まいの変化100年ー**」
日 2月28日(土) 午後1時～4時(予定)
場 北区ふるさと農家体験館
(赤羽西5-2-34)、
URまちとくらしのミュージアム
(赤羽台1-4-50)
内 古民家と団地、2つの住まいの変化を現地で解説・見学します。 ※現地集合・現地解散
師 同館学芸員ほか
定 30人(抽選)
申 往復はがき(記入例参照) または電子申請で、2月18日(水)(必着)まで
※電子申請は午後4時まで 申込フォーム

②**北区民俗学講座**
「**北区の旧村地域を歩く!稲付村編**」
日 3月15日(日) 午後1時30分～4時
場 JR赤羽駅南口集合・北区稲付地域
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、2月24日(火)(必着)まで
※電子申請は午後4時まで 申込フォーム

=以下、①②共通=
問 先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館事業係(月曜休館) ☎(3916)1133

◆外国人のための防災講座

対 北区に住んでいるまたは北区に仕事や学校で来る外国人
日 3月7日(土曜) 午前10時～正午(9時50分までに来てください)
場 北区防災センター(西ヶ原2-1-6)
内 地震や煙の中を歩く体験や、消火器を使う練習をします。また防災のお話を聞きます。
定 28人(申込順)
申 3月2日(月曜)までに、右のコードで申込
問 総務課総務係
☎(3908)9308 申込フォーム

◆服薬講座
「薬剤師との上手な付き合い方」

対 区内在住、在勤、在学の障害のある方、家族、福祉関係者優先
日 3月5日(木) 午前10時～11時45分(9時45分受付開始)
場 十条台ふれあい館別館第1ホール(中十条1-2-18)
師 帝京大学薬学部名誉教授 小佐野博史氏
定 30人(申込順)
申 Eメール、ファクス(記入例参照)または電話で、2月27日(金)(必着)まで
問 先 北区障害者基幹相談支援センター ☎・FAX(3905)7226
EM peernet@peernet.or.jp

◆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

「**地域で何かしたい人へ。～失敗の前に知りたかった最初的一步～**」
日 2月14日(土) 午後3時～4時30分
場 co-toiro iwabuchi(岩淵町15-13)
師 ㈱岩淵家守舎代表取締役 織戸龍也氏
定 15人(申込順)
申 2月13日(金)午後3時までに、右記コードで申込
問 ㈱岩淵家守舎
EM info@cotoiro.com 申込フォーム

「**千年に一度 026(お風呂)の年に『銭湯』からコミュニティの成り立ちと未来を考える**」
日 2月26日(木) 午後2時～4時
場 赤羽イノベーションサイト(赤羽1-67-62)
師 (一社)せんとうとまち代表 栗生はるか氏ほか
定 15人(申込順)
申 2月24日(火)までに、右記コードで申込
問 ㈱ぷらっとマルシェ
EM info@pmc.tokyo.jp 申込フォーム

◆飼いネコの学習会(動画配信)

日 2月10日(火)から配信開始
内 飼い主の責務、ネコの飼い方、災害対策などについて学べる動画を配信します。右記コードから、動画をご参照ください。 区HP
問 北区保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3919)0431

◆滝野川文化センター講座

①**区民講座**
「**行政書士から学ぶ相続と遺言～あなたの大切な思いを残しましょう～**」
日 3月19日・26日 各木曜 計2回 午後2時～4時
師 行政書士 富田 賢氏
定 36人(抽選)
申 はがき(記入例参照)、右記コード、電話または直接窓口で、3月3日(火)(必着)まで 申込フォーム

②**区民講座**
「**下を向いて歩こう!北区のマンホールの隠れた魅力を探る～滝野川座学編～**」
日 3月22日(日) 午後2時～4時30分
師 マンホーラー(鉄蓋観賞愛好家) 竹内正則氏、白浜公平氏
定 30人(抽選)
申 3月5日(木)までに、右記コード、電話または直接窓口で申込
=以下、①②共通=
対 区内在住、在勤、在学の方
問 場 先 〒114-0024 西ヶ原1-23-3 滝野川文化センター(月曜、祝日休館) ☎(5394)1230

◆中央公園文化センター「学びスタートday～学習体験会～」参加者募集

①**万葉びとたちの喜怒哀楽!**
日 3月11日(水) 午後2時～4時
定 25人(抽選)
②**中国語で紙芝居!**
対 中国語の発音記号ピンインの読める方
日 3月14日(土) 午前10時～正午
定 10人(抽選)
③**和歌で楽しむ日本の歳時記!**
日 3月19日(木) 午前10時～正午
定 30人(抽選)
④**皆で気功をやりませんか!**
日 3月19日(木) 午前10時～11時50分
定 10人(抽選) 費 10円
⑤**ココロとカラダを整える!**
対 20歳～80歳の方
日 3月22日(日) 午前10時15分～11時30分 内 呼吸法、瞑想、簡単なヨガのポーズを行います。
定 10人(抽選) 費 10円
=以下、①～⑤共通=
申 はがき(記入例参照。希望プログラム名も記入 ※1通につき1プログラムまで)、電話または直接窓口で、3月3日(火)(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

◆中央公園文化センター講座

①**区民講座「避難所生活とは?実際に体験しよう!ゲームを通して考えよう!」**
対 区内在住、在勤、在学の小学4年生以上の方
日 3月8日(日) 午後2時～4時30分
師 北区NPO・ボランティアぶらざ職員
定 20人(抽選) 申 2月26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

②**特別講座「東十条発祥!ミクロモザイク体験ワークショップ」**
日 3月8日(日) 午前10時～正午
内 とんぼ玉とイタリアのガラス工芸の技術が融合されて編み出されたミクロモザイクを体験します。真鍮の枠に小さなガラスを並べるアクセサリー作り、旅や歴史が楽しめるミニ講座付きです。
師 海津屋 中野とつと氏、なかの雅章氏
[協力] 北区伝統工芸保存会
定 24人(抽選) 費 5,500円
申 2月25日(水)までに、右記コード、電話または直接窓口で申込 申込フォーム

③**PC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 3月19日(木) 午後2時～4時
内 ミニセミナーPowerPoint(パワーポイント)の基本操作マスター編(パソコンについての質問コーナーもあります)
師 加賀千秋氏
定 12人(抽選) 費 2,000円
申 3月4日(水)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、①～③共通=
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

◆赤羽イノベーションサイト 観光PRコーナーイベント第3弾 ～いいね!赤羽 知られざる街の魅力再発見～

日 3月28日(土) 午前10時から 約2時間30分程度 [歩行距離] 約3.6km(10時赤羽駅北改札東口集合)
※小雨決行、荒天中止
内 「赤羽の旧陸軍の軍事施設の痕跡を巡る」をテーマに、現在の赤羽で見る高層住宅、学校、病院、公園などにあった旧軍事施設の跡をご案内します。
[コース] 赤羽イノベーションサイト観光PRコーナー、赤羽八幡神社(境内の招魂社)、星美学園(第一師団工兵大隊跡)、北医療センター(近衛師団工兵隊跡)、防空壕跡、緑道公園(軍用引込み線跡)、UR赤羽団地(被服廠跡)など、赤羽駅(解散)

定 15人程度(抽選)
申 3月1日(日)までに、右記コードまたは区HPで申込
問 産業振興課観光振興担当
☎(5390)1234 申込フォーム

◆「新しい働き方を見つけにいこう!」おしごと応援フェア

共催 ハローワーク王子
対 就職活動中の求職者 日 3月6日(金)
① 午後1時30分～2時30分
②～⑤ 午後2時30分～4時30分(4時受付終了)
内 ① さらりあ北相談員による講習会「自己分析について」
② 企業・団体による個別面接会(1人20分程度)
③ ハローワーク王子による個別相談会
④ さらりあ北相談員による就労カウンセリング・ボランティア相談会 ⑤ 情報コーナー
定 ① 10人 ②～④ 各4人(いずれも申込順)
申 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 さらりあ北HP
問 場 先 いきがい活動センターさらりあ北(王子5-2-5-101) ☎(5390)2220 FAX(5390)2233
EM kitaku-ikigai@foryou.or.jp

◆Isao Sasano Piano Concert 春を呼ぶクラシックのタベ 第二十弾 ～祈り～

後援 北区教育委員会
対 区内在住、在勤、在学の方(未就学児入場不可)
日 5月3日(祝) 午後7時15分～9時15分(6時45分開場) 場 北とぴあつつじホール
内 ピアノ 篠埜 功 定 300人(申込順)
費 3,000円(当日券3,500円)、中学生以下1,000円 ※全席自由
申 北とぴあ1階チケット売り場で販売。100人まで無料招待(申込順)
※Eメール(記入例参照)で申込 ささの 篠埜
問 先 東京ASUKA音楽事務所 ☎090(6487)6017
EM keikosasano@icloud.com

◆イートラリー2026開催中!

後援 北区
日 3月15日(日)まで
場 区内のイベント参加店舗
内 区内の異なる飲食店で食事をし、スタンプを5個以上集めると抽選で飲食利用券が当たるイベントを開催します。
※詳しくはHPをご覧ください。 王子法人会HP
問 (公社)王子法人会 ☎(5390)1112

トッパスリートのまち・北区

日テレ・東京ヴェルディベレーザ 北区民観戦デーを実施します

ベレーザのホームタウンである北区に在住、在勤、在学の方がお得に試合を観戦できる「北区民観戦デー」を実施します。この機会にぜひベレーザの試合へご来場ください。
対 区内在住、在勤、在学の方 日 3月1日(日) 午後2時試合開始
場 味の素フィールド西が丘(西が丘3-15-1)
内 日テレ・東京ヴェルディベレーザ対マイナビ仙台
定 費 ホーム自由席:無料招待200人(申込順) メイン指定席:①一般1,000円、②22歳以下、65歳以上、小中学生500円 ※入場無料の飲食ブースもあります。
申 2月23日(祝)までに、右記コードで申込
問 東京ヴェルディ㈱日テレ・東京ヴェルディベレーザチケット事務局
HP <https://tayori.com/f/beleza-ticket/> EM beleza-ticket@verdy.co.jp
スポーツ推進課トッパスリートのまち推進係 ☎(5390)1136

スポーツ

◆ネイチャーウォーキング
早春の花を探して
尾根緑道と長池公園ハイキング

対小学生以上（小・中学生は保護者同伴）の方
日3月14日（土） 午前9時30分～午後3時（予定）
場京王相模原線多摩境駅集合・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HPまたは往復はがき（記入例参照。緊急連絡先も記入）北区体育協会HPで、2月20日（金）（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
HPhttps://kitacity-taiko.jp/



◆ミドル（中年）なぎなた体験教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤で40歳～69歳の方
日3月7日～28日 毎週土曜 計4回 午後1時～2時 **場**滝野川体育館第一武道場（西ヶ原2-1-6） **定**3人（申込順）
費2,500円 ※用具は連盟で用意
申2月23日（祝）までに、Eメール（記入例参照）で申込
問先北区なぎなた連盟 加藤
EMwheatcyan@ymail.ne.jp

◆第72回 コース練習会

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤、在学の方及び北区ゴルフ連盟会員 **日**3月3日（火）
場PGM石岡ゴルフクラブ（茨城県小美玉市世楽1050-1）
定60人（申込順）
※組合せ希望可
費HPをご覧ください。
申2月20日（金）までに、Eメール、ファクス（記入例参照）また 北区ゴルフ連盟HP
はHPの申込フォームで申込
問先北区ゴルフ連盟事務局
FAX（3902）0972
HPhttps://kita-golf-federation.jimdo.free.com/
EMtokyo.kitagolf@gmail.com



つがる医療・福祉No.1

家にいるだけではもったいない
～家事援助就業会員募集
（男女問わず）～

対区内在住の60歳以上の方
日3月6日（金） 午後1時～4時
場田端区民センター第2ホール（田端3-16-2）
内シルバー人材センター入会説明会・家事援助事業の説明・入会手続き
定20人（申込順）
申3月2日（月）までに、電話申込
【持ち物】印鑑、筆記具、住所が確認できるもの（免許証、保険証等）
問先北区シルバー人材センター 久山・鯉澤 **☎**（3908）8400

令和7年度フレイルチェック会
～まだまだ元気な“今”が始め時！
フレイルチェックしてみませんか？～
（通いの場立上げ教室説明会
同時開催）

対区内在住のおおむね60歳以上で、医師から運動制限を受けていない、一人で会場まで来ることができる方
日①3月3日（火）・②4日（水）・④6日（金）・⑥13日（金） 午前10時～11時30分（9時30分受付開始）
③4日（水）・⑤12日（木） 午後2時～3時30分（1時30分受付開始）
場①北とぴあ13階飛鳥ホール
②ルネサンス十条24（上十条2-13-1ガーデニアビル2階）
③昭和町ふれあい館第3ホールA・B（昭和町3-10-7）
④ルネサンス赤羽（赤羽西1-6-1パルロードⅡ・4階）
⑤赤羽会館4階大ホール
⑥滝野川西ふれあい館第1ホール（滝野川6-21-25）
内簡単な体力測定、フレイルチェック表の記入と結果説明、介護予防事業の説明、「令和8年度前期通いの場立上げ教室」の参加申込受付を予定しています。参加者には体操図付き手ぬぐいをプレゼントします。
【持ち物】筆記用具、内履き（②④のみ）、マスク（②のみ）
定①50人 ②④各15人 ③⑤⑥各30人（いずれも申込順）
申2月12日（木）午前9時から
①②③④25日（水）、⑤⑥3月6日（金）午後5時までに、電話または右記コードで申込
問先①～④・⑥長寿支援課 **☎**（3908）9017
⑤ぶらっとほーむ桐ヶ丘 **☎**（3908）1277



介護予防で元気はつつサロン

①今日からチャレンジ!フレイル予防
対東十条1～6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11日（水） 午後1時30分～3時
場東十条ふれあい館3階第1ホール（東十条3-2-14）
内フレイル予防についてのお話や体操を行います。
師東京在宅サービスチーフインストラクター 小久保智弘氏
定15人（申込順）
申2月10日（火）午前10時から電話申込（日曜を除く）
問先東十条・神谷高齢者あんしんセンター **☎**（6908）4711
②シニア向けズンバ体験教室～軽快な音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう～
対滝野川1・2丁目、西ヶ原2～4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12日（木） 午前10時～11時30分（9時40分受付開始）
場飛鳥晴山苑あすかホール（西ヶ原4-51-1）
内軽体操、フレイル予防について
師介護予防指導士 渡邊由紀氏
定15人（申込順）
申2月16日（月）午前10時から電話申込
問先飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター **☎**（3940）9175

歯科医療者と始める健康長寿
～知っておこう!「口は重宝」の本当の意味～

対区内在住のおおむね65歳以上の方
日3月12日（木） 午前10時～11時30分（9時30分開場）
場北とぴあ13階飛鳥ホール
内高齢期の口腔衛生、噛む・飲み込む機能の維持向上及び、オーラルフレイルの予防と対策についての講話（手話通訳あり）
師日本大学松戸歯学部専任講師 遠藤真美氏
定100人（申込順）
申2月12日（木）午前9時から27日（金）までに、右記コードで申込
問長寿支援課 **☎**（3908）9017



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2月27日（金） 午前9時30分～午後4時30分 ※時間内で最大30分間相談可
場滝野川会館303集会室
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**2月12日（木）から26日（木）までに、電話申込 ※ご予約いただいても、お待ちいただく可能性があります。
問先北区高齢者デジタルデバйд対策スマートフォン講座等事務局
F0120（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。

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
内妊活・月経前緊張症・更年期などの相談が無料でできます。 **定**5人（申込順）
申2月16日（月）午前9時から電話申込
②女性のからだケア体験コーナー
内歯列接触癖（歯をつけつづける癖）の自己チェック他乳がん自己チェック、食生活チェック、産後の骨盤底筋体操などの体験ができます。 **申**当日、直接会場へ
＝以下、①②共通＝
対区内在住の女性（お子さん連れも可）
日3月25日（水） 午後2時～4時（3時30分受付終了） **場**赤羽会館7階
問先赤羽健康支援センター
☎（3903）6481

子どもの幸せNo.1

トップアスリートのまち・北区
オリンピックスケート教室
～オリンピックと一緒に滑ろう～
対区内在住、在学の小学生（保護者同伴）
日3月15日（日） 午前10時30分～午後0時30分 **場**グایدードリンコアイスアリーナ（西東京市東伏見3-1-25） 西武新宿線 東伏見駅徒歩1分 ※現地集合・現地解散
内オリンピックやインストラクターが参加者のレベルに合わせて直接指導します。

師スピードスケート・トリノ五輪出場 石野枝里子氏、スピードスケート・ソルトレークシティ五輪、トリノ五輪出場 大菅小百合氏、東京都スケート連盟公認指導員
定60人（抽選）
申2月26日（木）までに、区HPの申込フォームで申込
問スポーツ推進課
トップアスリートのまち推進係 区HP
☎（5390）1136



区HP

国際女性デー企画
「キラリ☆サイエンスFes!」～見る。ふれる。つくる。わたしの“好き”を見つけよう!～参加者募集

対都内在住、在学の小学4年生～6年生の女子、女子中学生及び保護者
日3月8日（日） 午後1時30分～4時30分
場Tokyo Innovation Base（千代田区丸の内3-8-3）
内サイエンスショー、保護者向けトークセッション、女性技術者のパネルディスカッション、体験コーナーなど 東京都HP
申3月5日（木）正午までに、都HPで申込
※定員に達し次第、受付終了
問東京都生活文化局都民生活部男女平等参画課 **☎**（5388）3189



東京都HP

女子中高生向けオフィスツアー（春）
参加者募集

対都内在住、在学の女子中高生
日①3月23日（月） ②24日（火）
③26日（木） ④30日（月）
場①日本製薬工業協会 ②株日立製作所
③日本放送協会 ④株アストロスケール
内STEM（科学・技術・工学・数学）分野で働く魅力を伝える「オフィスツアー」を開催。上記の他に20社以上で開催。3つのツアーまで応募可能。
【実施内容例】オフィス見学会、女性社員によるパネルディスカッション、個別質問会など
定①27人 ②36人 ③29人 ④27人（応募多数の場合は抽選）
申2月25日（水）正午までに、都HPで申込
問東京都生活文化局都民生活部男女平等参画課
☎（5388）3189



東京都HP

にちようび 家族もいっしょの
おはなし会

後援 北区教育委員会
対①生後4カ月から歩き出す前の赤ちゃんと保護者
②1歳～2歳程度の幼児と保護者
③3歳～4歳程度の幼児と保護者
④5歳～6歳程度の幼児と保護者
日3月1日（日）
①午前10時30分～11時
②午前11時30分～正午
③午後1時30分～2時
④午後2時30分～3時
場中央図書館3階ホール（十条台1-2-5）
内年齢に合わせて、わらべうたや絵本・おはなしなどを、家族と一緒に楽しむおはなし会です。 **申**当日、直接会場へ
問よみかかせの会たんぽぽ 川瀬 **☎**（3824）0749



図書館HP

BEYOND_K
きたいを超える東京北区
北区HP

X (旧ツイッター)
f
LINE

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
●2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：北区の地域活動～ポタリング部と走る北区ツーリング～
問 シティブランディング戦略課 **☎**（3908）1364