

北区ニュース

主な内容

- 東京都シルバーパスのお知らせー10月からICカード(PASMO)にー2面
- 令和9年4月期保育園の入園案内3面
- 情報の泉4~7面
- 妊娠期からの「チーム子育て」スタート講座(全2回)8面

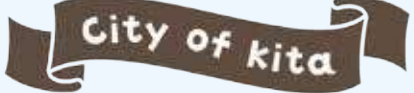
健フェス!!(けんふえす)とは?

毎年
10月~11月に実施する
さまざまな健康づくり講座などの
総称です。
楽しみながらリフレッシュできる
企画を準備していますので、
ぜひ皆様のご参加を
お待ちしております!
詳しくは区Webを
ご覧ください。


区Web



秋のイベント
「健康フェスティバル」開催


健フェス!!
10月1日(木)~11月30日(月)



東洋大学プロデュース企画「レクde HELSPO」

対 小学生以上の方(乳幼児連れの親子も可)
日 10月24日(土) 午後1時~4時(1時開場・受付)
場 東洋大学赤羽台キャンパスHELSPOアリーナ(赤羽台1-7-11)
内 東洋大学の学生と一緒に、楽しく運動を行います。
①レクリエーション体験 ②体力測定 ③企業出展ブース
【持ち物】室内履き
申 当日、直接会場へ
問 健康政策課健康増進係 ☎(3908)9068



区Web

てくてくウォーキング

主催 (一社)北区薬剤師会 後援 北区
日 10月25日(日) 午前10時~午後1時
場 午前10時JR四ツ谷駅麹町口集合→島崎藤村・菊池寛旧宅跡→勝海舟邸跡→スペイン大使館→カラヤン広場解散
内 約6キロの距離を薬剤師と薬などの話をしながら楽しく歩きます。
定 50人(申込順)
申 10月19日(月)午後5時までに、右記コードで申込
問 (一社)北区薬剤師会 ☎(3914)5171



申込フォーム

精神保健講演会

「発達障害のある家族を支えるために知っておきたいこと
~これからの生活と自立について一緒に考えよう~」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月3日(祝) 午後2時~4時
場 赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽1-6-1-301)
師 ライフサポートクリニック精神科・児童思春期外来
医師 天方かおり氏 定 50人(申込順)
申 10月1日(木)から19日(月)までに、右記コードで申込
問 健康政策課健康増進係
☎(3908)9068



申込フォーム

第22回区民健康公開講座

主催 東京都北区医師会 共催 北区
対 区内在住、在勤の方または区内医療機関に通院している方
日 11月28日(土) 午後2時~4時15分(1時30分から受付開始)
場 北とびあつつじホール
内 ①フラステージ上中里フラスタジオ「Hula Hālau Kilakila O Nā Pua Liko」
②特別講演「80歳までに3人に1人、85歳以上で2人に1人が罹患する帯状疱疹について」
師 ②まりこの皮フ科院長 本田まりこ氏 定 400人(申込順) ※未就学児の入場不可
申 指定の申込用はがき(健康政策課(区役所第一庁舎1階5番)、各区民事務所などにあります)またははがき(記入例参照。職業も記入)で、10月30日(金)(必着)まで ※1人1通
問 先 〒114-8575 王子2-16-11 東京都北区医師会区民健康公開講座係
☎(5390)3511

募集

空き店舗での起業を補助金で支援します

商店街で起業したい!商店街空き店舗活用支援事業

対

区内商店街にある空き店舗を活用して、事業を行う起業家 ※要件あり

内

下表のとおり。また、専門家による経営相談も受けられます。

定

後期募集3件(選考) 申11月30日(月)までに事前相談(要電話予約)を受け、12月11日(金)までに、区Webの申込フォームで申込

問先

産業振興課商工係 ☎(5390)1235

	補助期間	賃借料		店舗改修費等	
		補助率	上限額	補助率	上限額
生鮮三品販売店舗	2年	2/3	1年目7万円	2/3	200万
その他店舗		1/2	2年目5万円		100万

区Web

地域密着事業で起業したい!コミュニティビジネスチャレンジショップ支援事業

対

区内の空き店舗などを活用して、コミュニティビジネス(地域課題解決型事業)を行う起業家 ※要件あり 内

内

下表のとおり。また、専門家による経営支援も実施します。

定

1件(選考) 申11月30日(月)までに事前相談(要電話予約)を受け、12月11日(金)までに、区Webの申込フォームで申込

問先

産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237

補助期間	賃借料		店舗改修費等	
	補助率	上限額	補助率	上限額
2年	2/3	1年目7万円 2年目5万円	2/3	200万

区Web

つながる医療・福祉No.1

東京都シルバーパスのお知らせ

ー10月からICカード(PASMO)にー

満70歳以上の都民の方は、申込により都内民営バス・都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)などが利用できる「東京都シルバーパス」が購入できます。

パスの有効期限

使用開始月の初日から1年間

対

都内に住所登録されている満70歳以上の方(寝たきりの方を除く)

申

満70歳になる月の2カ月前の初日から申込できます。必要書類をご用意のうえ、お近くのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所等のシルバーパス発行窓口でご購入ください。

費

下表のとおり

対象者	費用
①令和8年度の住民税が「課税」の方で、③以外の方	1万2,000円
②令和8年度の住民税が「非課税」の方	1,000円
③令和8年度の住民税が「課税」であるが、令和7年の地方税法上の合計所得金額(※)が135万円以下の方	

※不動産譲渡所得に係る特別控除額(令和7年分)がある場合は控除します。該当する方は、必要書類が異なる場合があります。

必要書類

全ての方

住所・氏名・生年月日が確認できる「本人確認書類」(マイナンバーカード・運転免許証など)

②・③の方

次のいずれか1点

ア「令和8年度介護保険料納入(決定)通知書」所得段階区分欄に「1」～「6」のいずれかの記載があるもの

イ「令和8年度住民税課税/非課税証明書」

ウ「生活保護受給者証明書(生活扶助)」

※PASMOの新規発行には、預り金500円とチャージ分500円の計1,000円が利用者負担額に加えて必要です。お手持ちの記名PASMOを使用する場合は、PASMO発行費用が不要です。 ※詳しくはお問い合わせください。

問先

東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎(5308)6950

つながる医療・福祉No.1

高次脳機能障害訓練事業・専門相談

障害者福祉センター高次脳機能障害訓練利用者(1月)募集

対

区内在住18歳～64歳で、高次脳機能障害と診断され、医療終了後も継続してリハビリテーションが必要な方(発症後おおむね6カ月以上経過し医療機関のリハビリテーションを受けていない方)または軽度の若年性認知症と診断された方

日

令和9年1月6日(水)から開始

※水・木曜で実施(利用者のご希望などに応じて曜日は決定)

内

高次脳機能障害訓練

申

事前見学(予約制)をして、11月6日(金)までに、直接窓口で申込

高次脳機能障害専門相談

対

区内在住、在勤、在学の高次脳機能障害でお困りの方(18歳以上の本人・家族・介護者または支援機関の関係者)

日

10月19日(月) 午後1時30分～3時20分

内

保健師や公認心理師との面接

師

専修大学教授 岡村陽子氏

申

事前予約制(電話申込)

＝以下、共通＝

問場先

障害者福祉センター事業係機能訓練室(中十条1-2-18)

(月～金曜 午前9時～午後5時)

☎(3905)7121

区Web

つながる医療・福祉No.1

がん検診(検診車)

単独もしくは複数のがん検診を選択して受診できます。

対内費

下表のとおり

検診種別	検査項目	対象(年齢は令和9年3月31日現在)	各自負担金
胃がん検診	バリウム検査	40歳以上で、前年度胃内視鏡検査を受けていない方	無料
	エックス線検査	40歳以上の方	500円
肺がん検診	喀痰検査 (エックス線検査と併せて受診)	50歳以上で、喫煙指数600以上の方 (喫煙指数=1日の喫煙本数×喫煙年数)	
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上の方	300円

※各自負担金は検診会場でお支払いください。生活保護等を受給している方は、各自負担金が免除になります。 ※胃がん検診内視鏡検査は50歳以上の方に区内医療機関で実施しています。詳しくはお問い合わせください。 ※申込いただくと、対象となるすべてのがん検診について検診チケットをお送りします。

日場

下表のとおり

検診会場	王子健康支援センター(北区保健所)			赤羽健康支援センター(赤羽会館)		
検診種別	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診
10月	16日(金)	—	16日(金)	19日(月)	19日(月)	19日(月)
11月	—	—	—	9日(月)	9日(月)	9日(月)
12月	—	1日(火)	1日(火)	17日(火)	17日(火)	17日(火)
令和9年1月	—	—	—	7日(月)	7日(月)	7日(月)
2月	12日(金)	—	12日(金)	18日(月)	18日(月)	18日(月)
3月	—	16日(火)	16日(火)	25日(月)	25日(月)	25日(月)
				8日(月)	8日(月)	8日(月)

申

電話、下記コード、はがきまたはファクス(右記入例参照)で申込

受診方法

区から検診チケットを受け取った後、東京都予防医学協会に検診日の予約が必要です。

問先

健診コールセンター

☎(3919)9603

FAX(3905)6500

〒114-8508(住所不要)

健康政策課健康政策係

申込フォーム

はがき・FAX記入例

がん検診申込

住所

氏名

生年月日

電話番号

つながる医療・福祉No.1

「帝京けんこうひろば」のご案内

対日場内師定申

下表のとおり

※急な変更がある場合は、帝京大学Webの「最新イベント」ページでお知らせします。

問

帝京大学医療技術学部看護学科 帝京けんこうひろば運営委員会(板橋キャンパス事務部) ☎(3964)3494

Web

<https://www.teikyo-u.ac.jp/event>

●健康相談

	内容	日時・場所・申込
①	けんこうひろば 健康相談 健康上のお悩みなどのご相談をお受けします。健康チェックのみのご来室も、毎月のご来室も大歓迎です。 (計測項目:身長、体重、体組成、血圧、握力、血管年齢)	日 10月21日(水)、令和9年1月20日(水) 午後0時30分～2時30分 場 帝京大学4号館1階「帝京けんこうひろば」相談室(上十条3-1-25) 申 当日、直接会場へ(混雑時はお待ちいただくこともあります) ※体組成の測定をご希望の方は、裸足になれる服装でご参加ください

●健康講座

	テーマ・講師	対象・日時・場所・定員・申込
②	大切な大人のがんを知らされた子どもと大人のための安全基地 コアラカフェ® 【師】帝京大学医療技術学部看護学科 教授 南川雅子氏 ほか3人	対 大切な大人(以下、大人)ががんに罹患したことを知らされている学童期(小学生)の子どもと大人(知っていることが参加の条件になっていますが、まだ知らせていない方もご相談ください) 日 【オンライン(Zoom)]10月18日(日)、令和9年1月17日(日) 午後1時30分～2時20分。 対面 11月8日(日) 午後1時30分～3時30分 場 【オンライン(Zoom)]参加者へURLをお送りします。 【対面】帝京大学板橋キャンパス4号館1階(板橋区加賀2-11-1) 定 1回5～6人の子どもと大人 申 Eメールで申込(メールタイトル「コアラカフェ®参加希望」)(申込順・要事前予約) ☐ koalacafe@teikyo-u.ac.jp ※詳しくはWebをご覧ください。 コアラカフェ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・実施機関のホームページをご覧ください。



講座・催し

10月は3R推進月間です

ごみを減らすためには一人ひとりが3Rを意識して行動することが大切です。

3R（スリーアール）とは

- Reduce（リデュース）**: ごみを作らない
- Reuse（リユース）**: くり返し使う
- Recycle（リサイクル）**: 資源として再利用する

北区の3R情報発信基地「エコー広場館」に行ってみよう

区には3Rを学び、気軽に参加・体験できる施設「エコー広場館」があります。それぞれの館では、講座（ワークショップ）をはじめ季節ごとにイベントを開催しています。団体様には解説を交えながらの施設見学、「出張リサイクル先生」ではリサイクルや環境問題を中心に、ご利用の方のご希望に沿ったテーマで講演会などを実施しています。

「出前講座」では、普段はエコー広場館に行かないと体験できない講座（ワークショップ）を出張して実施しています。詳しくはWebをご覧ください。エコー広場館Web





古着・古布シンポジウム

行政、事業者、回収施設のそれぞれの立場から、古着・古布の活用について考えるシンポジウムを開催します。

日 10月29日（木） 午後2時～3時30分（1時30分開場）

場 北とびあ14階スカイホール

内 古着・古布シンポジウム『『捨てる』から『活かす』へ。』

師 ㈱トシマ、北区エコー広場館、循環社会推進課

定 80人（申込順）

申 10月22日（木）までに、ファクスまたはEメール（記入例参照）。同伴者がいる場合は同伴者氏名も記入。郵便番号・住所、年齢は（不要）で申込

問先 富士見橋エコー広場館（田端5-16-1）（水曜、祝日を除く 午前10時～午後4時）

☎（3824）3196 **FAX**（3821）2468

EM info@eko-hirobakan.jp





講座・催し

赤羽文化センター「学びスタートday・学習体験会～新しい学びをはじめてみませんか～」

対日定費 下表のとおり

	プログラム名・対象	日程	定員（抽選）	費用	締切（必着）
1	ハワイと同じフラを学ぼう！ 【対】40代～50代の女性の方	11月8日（日） 午後1時～2時	15人	無料	10月21日（水）
2	脳トレ・ウクレレを一緒に！	11月10日（火） 午前9時30分～11時15分	20人	1,000円	
3	LINEで送るデジタル年賀状	11月11日（水） 午前10時～11時30分	5人	500円	
4	エッセイに親しむ	11月14日（土） 午後1時30分～4時	20人	無料	
5	覚えよう・楽しもうマジック！ 【対】18歳以上の方	11月14日（土） 午後6時30分～8時	20人	1,000円	11月4日（水）
6	一緒にコーラスを楽しもう！ 【対】女性の方	11月18日（水） 午前10時30分～11時30分	20人	無料	
7	クリスマス風紙のステンドグラスを作ろう！	11月20日（金） 午前9時30分～正午	15人	800円	
8	水彩画を楽しもう！	11月20日（金） 午後2時～3時30分	10人	無料	
9	Canvaで作る年賀状動画	11月27日（金） 午前10時～11時30分	5人	500円	
10	アロマとハンドタッチで幸せ時間を～季節のアロマでミストづくり～ 【対】18歳以上の方	11月29日（日） 午前10時～正午	10人	500円	
11	詩吟を通じて大きな声を出しましょう	11月29日（日） 午後1時30分～4時	5人	無料	

申 はがき（記入例参照。希望プログラム名も記入）、右記コードまたは直接窓口で、申込締切日（上表参照）（必着）まで

問場先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター

☎（3906）3911



申込フォーム



子どもの幸せNo.1

令和9年4月期保育園の入園案内

区立・私立認可保育園、小規模保育事業所、事業所内保育事業所（地域枠）、家庭的保育事業所、居宅訪問型保育事業、区立・私立認定こども園（保育部分）の利用申請受付は、保育課入園相談係で行います（郵送・電子申請可）。

※詳しくは保育利用案内（保育課入園相談係及び区内認可保育園などにあります）をご覧ください。 ※保育利用案内・申請関係書類は区Webからダウンロードできます。

※令和8年8月1日以降に申請した方で内容に変更がない場合、改めて申請する必要はありません。 ※各歳児別空き人数などについて詳しくは区Webをご覧ください。10月20日（火）に公開予定です。

※締切日の直前は申請件数が増加し、窓口・電子申請・電話相談が大変混雑します。

受付期間

【第一次利用調整締切（希望園変更を含む）】12月1日（火）午後5時

【第一次利用調整集中受付期間】10月21日（水）～12月1日（火）

※土・日曜、祝日を除く ※令和9年4月入園の産休明け、3カ月以上保育実施園への申請については、分娩予定日（帝王切開による出産を含む）がそれぞれ次のとおりのお子さんに関しては、出産前申請を受け付けます。申請に必要な書類と、母子手帳や入院計画書など、出産予定日が確認できるものをご提出ください。

産休明け…11月17日（火）～令和9年2月3日（水）

3カ月以上…11月17日（火）～令和9年1月1日（祝）

【第二次利用調整受付期間】12月2日（水）～令和9年2月15日（月）

※土・日曜、祝日、年末年始を除く

※第二次の入園可能数は、第一次入園内定後の残数です。

内定者発表

内定者には、次の日程以降、内定した保育園から連絡があります。また、スマートフォンアプリ「東京都北区子育て応援ガイドきたハピモバイル」で利用調整結果を確認することもできます。

第一次…令和9年2月8日（月）（予定） **第二次**…令和9年3月5日（金）（予定）

内定後の手続き

園の指定する期日に、面接及び健康診断を受けていただきます。集団保育が可能と判断された後、入園が正式に決定となります。

小規模保育事業所、事業所内保育事業所（地域枠）、家庭的保育事業所、居宅訪問型保育事業、私立認定こども園（保育部分）については、事業者との契約手続きが必要です。

12月、令和9年1・2月入園を希望する方へ

ほかの月の締切日と日程が異なりますのでご注意ください。

【12月入園申請】締切…10月30日（金）午後5時

内定者発表…11月12日（木）（予定）

【令和9年1月入園申請】締切…11月16日（月）午後5時

内定者発表…11月27日（金）（予定）

【令和9年2月入園申請】締切…12月1日（火）午後5時

内定者発表…令和9年1月6日（水）（予定）

※3月入園は行っていません。

問先 保育課入園相談係（区役所第一庁舎2階1番） **☎**（3908）9129



区Web



お知らせ

日曜、平日夜間の転出入などの受付窓口

目場内 下表のとおり

問 赤羽区民事務所（赤羽1-1-38 赤羽駅南口高架下） **☎**（5948）9541

王子区民事務所（区役所第二庁舎1階） **☎**（3908）8745

	日時	主な取扱業務
日曜	月1回、日曜に受付窓口を開設します。 【開設日】10月25日、11月29日、12月27日 【開設場所】赤羽区民事務所 【開設時間】午前9時～午後4時	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） ※④は赤羽区民事務所でのみ取り扱いしています。 ※日曜の③④については午後5時まで受付します。 ※大変混雑しますので、時間に余裕を持ってお越しください。 ※詳しい取扱業務については、区Webをご覧ください。 ※ほかの区市町村または関係機関に確認が必要な場合は受付できません。詳しくはお問い合わせください。
平日夜間	月1回、原則第3火曜の受付時間を延長します。 【延長日】10月20日、11月17日、12月15日 【延長場所】王子区民事務所、赤羽区民事務所 【延長時間】午後5時～7時 ※午後6時以降は大変混雑します。混雑状況によって、当日中に手続きが完了できず、後日の来所をお願いする場合がありますので、ご了承ください。	

※マイナンバーカードの交付は**予約制**です。日曜（月2回）、平日夜間は個人番号カード交付係（区役所第二庁舎4階）及び個人番号カード交付係赤羽窓口（赤羽区民事務所内）で行っています。詳しくは交付通知書に同封のご案内をご確認ください。

問 戸籍住民課個人番号カード交付係 **☎**（3908）1329

※令和9年1月以降の転出入などの受付窓口の日程については、改めてお知らせします。



区民事務所・戸籍係の混雑・待合情報サービス

混雑・待合情報サービス



お知らせ

Instagramキャンペーンが始まります

区では、ブランディングロゴ「BEYOND_K（きたいを超える東京北区）」を活用して、北区の魅力を発信しています。このたび、「BEYOND_K」ステッカーを作成しました。ステッカーの配布とあわせて、抽選でプレゼントが当たるInstagramキャンペーンも始めます。ぜひステッカーを手に取って、北区の魅力を発信してみませんか。

【配布場所】シティブランディング戦略課（区役所本庁舎3階1番）、区内の一部のイベント ※キャンペーンについて、詳しくは区公式Instagramをご覧ください。

問 シティブランディング戦略課 **☎**（3908）1364





beyond_k_tokyokitaku Instagram

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。



お知らせ

◆第4回北区岩淵周辺地区かわまち推進検討会

日 11月9日(月) 午前10時30分から
場 荒川下流河川事務所1階アモアホール(志茂5-41-1)
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Webをご覧ください。
問 まちづくり推進課
☎(3908)9154



区Web

◆北区岩淵周辺地区かわまちづくり回遊性向上に関する検証を実施します

かわまちラボでは「かわ」と「まち」の新たな価値の創出を目指す「かわまちづくり」を推進しています。活動の一環として、拠点となり得る施設へのアクセスの向上や荒川沿川エリアとの回遊促進を図り、利用ニーズを把握することを目的に検証を実施します。
●シェアサイクル実証実験
日 9月19日(土)から1年間
場 ①荒川知水資料館前(志茂5-41-1)
②浮間地区荒川防災ステーション駐車場(浮間1-3)
●荒川岩淵関緑地駐車場の平日解放
日 11月2日(月)～30日(月) 午前6時45分～午後5時15分
場 荒川岩淵関緑地駐車場(志茂5-41-1)
内 駐車可能台数…普通車35台、身障者用駐車スペース3台
料金…普通車1回(当日営業時間内)500円
※詳しくは区Webをご覧ください。
問 まちづくり推進課
☎(3908)9154



区Web

◆北区自立支援協議会

日 10月19日(月) 午後2時～4時
場 区役所第一庁舎4階第二委員会室
内 区の障害者に関する施策の検討など
申 傍聴希望の方は、10月18日(日)までに、電話、Eメールまたは右記コードで申込
問 先 障害福祉課障害福祉係
☎(3908)9085
EM s-fukushi-ka@city.kita.lg.jp



申込フォーム

◆東京都都市計画審議会

日 11月17日(火) 午後1時30分から
場 都庁会議室(新宿区西新宿2-8-1)
定 15人(定員を超えた場合、11月2日(月)に公開抽選)
申 下記コードまたは往復はがき(記入例参照)で、10月26日(月)(当日消印有効)まで
※プライバシーに関わる案件などで、会議が一部非公開となる場合があります。
問 先 〒163-8001(住所不要)東京都都市整備局都市計画課
☎(5388)3225



申込フォーム

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2回北区地域公共交通会議

日 10月13日(火) 午前10時から
場 北とぴあ7階第二研修室
内 北区地域公共交通計画の改定についてほか
定 10人(先着順)
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
問 交通事業担当課
☎(3908)9216



区Web

◆令和8年度新製品・新技術開発支援事業助成対象事業の決定

区内には、優れた製品や技術を持つ中小ものづくり企業が多く立地し、区では新製品や新技術を開発する場合に要する経費の一部を助成しています。
今年度の助成対象事業(順不同・敬称略)

開発テーマ	事業所名
10kg級重量物対応・高剛性パルプモールド構造体を使用した梱包材の開発	㈱東京製作所(神谷3丁目)
iPhone/Android/Windows PC一括制御の自動化ツール	日本ノーベル㈱(王子2丁目)

問 産業振興課商工係
☎(5390)1235

◆補助第83号線(十条地区I期)オープンハウス型説明会

都市計画道路補助第83号線(I期:中十条一・二・三丁目)における道路整備事業について、説明パネルなどを展示し、都職員が説明します(入退場自由)。
日 ①10月16日(金) 午後3時～8時
②17日(土) 午前10時～午後5時
場 十条台ふれあい館第1ホール(中十条1-2-18)
申 当日、直接会場へ
問 東京都都市整備局第二市街地整備事務所工事課 ☎(5389)8225

◆10月は食品ロス削減月間です。家庭でも「おいしく楽しく食べよう!」

10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では年間461万トンの食品ロスが発生しており、国民一人当たり換算すると、毎日おにぎり約1個分の食品が捨てられていることになります。一人ひとりが「もったいない」を意識して、家庭の食品ロスを減らしていきましょう。
家庭の食品ロスを減らすポイント

- ①消費期限と賞味期限を正しく理解し、すぐ食べる場合は「てまえどり」
 - ②使いきれぬ分だけ買う
 - ③状態よく保存し、残さず使い切る
 - ④フードドライブの活用
- 問 循環社会推進課事業啓発係
☎(3908)8539



区Web



◆麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動 10月1日(木)～11月30日(月)

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物の乱用は、心と体をボロボロにするだけでなく、さまざまな事件や事故の原因となり、家族や友人を巻き込んで、大切な人生を台無しにしてしまいます。違法な薬物に手を出さない・出させないために、正しい知識を身につけ、誘われても「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇氣を持ちましょう。
問 北区保健所生活衛生課医薬衛生
☎(3919)0727

◆10月は造血幹細胞移植普及推進月間です

造血幹細胞移植は、白血病などの血液疾患に対する有効な治療法です。2026年7月末現在、骨髄バンクの提供希望者(ドナー)登録数は全国で56万人、さい帯血バンクの登録数は1万本を超えています。兄弟姉妹以外での適合の確率はとても低く、まだまだ多くの方のご協力が必要です。移植を待つ患者さんのためにドナー登録をお願いします。
[北区骨髄移植ドナー支援事業]



日本赤十字社 Web

対 日本骨髄バンクが実施する事業で過去1年以内に骨髄・末梢血幹細胞の提供を行ったドナーまたはドナーが勤務する国内の事業所 ※ドナーの方は提供時点で区内に住所を有していたこと、事業所は提供時点でドナーを雇用していたことが必要です。
内 骨髄などの提供のための検査や手術の通院・入院日数に応じた助成金
[助成金]ドナー本人…1日2万円
事業所…1日1万円

※いずれも上限7日分
問 北区保健所保健予防課保健予防係
☎(3919)3104



区Web

◆街頭労働相談を実施します

東京都では、労働問題やさまざまな制度に関するパネル展示、資料の無料配布を行うほか、労働相談情報センターの職員はじめ労働関係行政機関の相談員が皆さんの相談に応じます。
日 10月27日(火) 午前11時～午後3時
場 池袋駅西口 東武ホープセンター地下1階通路
問 東京都労働相談情報センター池袋事務所
☎(5954)6501

◆区長へのはがき等をご活用ください

区民の皆さんから、区政への意見・要望・提案などをお聴かせいただくはがきを用意しています。お寄せいただいた声をできるだけ区政に反映させるよう、区長をはじめ全職員が努力してまいります。また、区Webでも、区政へのご意見、各課への問い合わせを受け付けています。
[設置場所] 広聴担当課(区役所第一庁舎3階2番)、区民センター、地域振興室、区民事務所、図書館、北とぴあなど
問 政策経営部広聴担当課
☎(3908)1219

◆社会保険労務士出張相談(中小企業相談)

対 区内に住所(法人は本店登記)または主たる事業所を有する中小企業者
日 原則、平日の日中から夜間
内 就業規則の作成・変更、労働・社会保険の手続き、助成金の活用などについて
申 希望日の原則7日前(土・日曜、祝日を除く)

く)までに、ファクス、Eメール(記入例参照)または電話申込

問 先 産業振興課経営支援係
☎(5390)1237
FAX(5390)1141
EM shien@city.kita.lg.jp



区Web

◆～みんなで創る!地域のきずな～ 10月は「北区きずなづくり月間」です

区では、地域の「連携」の大切さを見つめ直す機会として、毎年10月を「北区きずなづくり月間」と定めています。区民が主役の取組の一部を紹介します。

●地域円卓会議
町会・自治会、青少年地区委員会、赤十字奉仕団、民生・児童委員、小学校・中学校PTA、商店街・企業、シニアクラブなど、地域のさまざまな活動団体同士がお互いに活動内容を理解し、地域での連携を深めるきっかけを作るために会議を開催しています。
問 地域振興課地域振興係
☎(5390)0092

●災害時に備えた「地域のきずなづくり」
地域の防災力が一層高まるよう、自主防災組織を束ねる地区防災会議が中心となり、学校、事業所、PTA、警察、消防などと連携し、災害時における対応方法の検討や各種防災訓練を行っています。

問 地域防災推進課 ☎(3908)8194
●区民参加の区内最大級のイベント!
毎年10月の第1週の土・日曜に開催される「ふるさと北区 区民まつり」。町会・自治会や青少年地区委員会など、地域の方が主体となって運営している手作りのお祭りです。
問 ふるさと北区 区民まつり実行委員会事務局(地域振興課内) ☎(5390)0092

●地域の中での見守り・支えあい
高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、「おたがいさまネットワーク」では高齢者あんしんセンターを中心に、民生委員、町会・自治会、医療機関や店舗などとも連携を図り、見守り・支えあい活動を行っています。
問 長寿支援課 ☎(3908)9017
高齢福祉課高齢相談係
☎(3908)9083

●育てよう!青少年の豊かな心
各地域振興室にある青少年地区委員会では、あいさつ運動、スポーツ大会、ハイキング、デイキャンプなどを通じて、青少年が世代を超えたふれあいの中で、自立した社会人に育つことを目指して活動しています。
問 生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323

問 長寿支援課 ☎(3908)9017
高齢福祉課高齢相談係
☎(3908)9083

●育てよう!青少年の豊かな心
各地域振興室にある青少年地区委員会では、あいさつ運動、スポーツ大会、ハイキング、デイキャンプなどを通じて、青少年が世代を超えたふれあいの中で、自立した社会人に育つことを目指して活動しています。
問 生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323

◆9月及び10月は行政相談月間です

社会福祉、医療保険などの行政全般について、「説明に納得できない」「処理が間違っている」「どこに相談したらいいのかわからない」などの苦情や要望を行政相談委員が受け付けます。

特設相談を実施します
日 ①10月19日(月)～22日(木)
②25日(日) いずれも午後1時～3時
場 ①区役所第一庁舎1階ロビー
②JR王子駅北口

特設相談とは別に、下記の相談窓口を設けています。

●区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)
毎月第2木曜に行政相談委員による「行政相談」を実施しています。 ※要予約
●総務省行政相談センターさくみみ東京(行政苦情110番)
☎0570(090)110

[IP電話などを利用の場合]
☎(3363)1100
問 広聴担当課区民相談室
☎(3908)1101



行政相談のマスコット「キクーン」

◆木造住宅耐震化等無料相談会

共催 北区

対区内に木造住宅、ブロック塀、がけ・擁壁をお持ちの方

日10月14日（水） 午後2時～4時

場区役所第一庁舎1階ロビー

内木造住宅、ブロック塀、がけ・擁壁の耐震化などに関するお悩みを無料で相談できます。

申当日、直接会場へ

問北区建築設計事務所協会（有）十条設計内）佐藤 ☎（3905）8056

◆「法の日」の表示登記無料相談会

後援 北区・東京法務局

日10月23日（金） 午後1時～4時

場区役所第一庁舎1階ロビー

内土地・建物の調査・測量、境界問題及び不動産の表示登記の相談

申当日、直接会場へ

問東京土地家屋調査士会北・荒川支部 高橋 ☎（5963）8300

募集

◆きらりあ北でボランティアしてみませんか

内「人の役に立つことを始めてみたい」「地域とのつながりを作りたい」という方、大歓迎です。経験は問いません。できる範囲でご参加いただけます。

【活動例】

・イベント当日の受付・案内、会場内巡回、写真撮影、運営補助など

※詳しい募集内容や活動予定は、Webをご覧ください。

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

◆中央公園文化センター「子どもひろばボランティア」募集

対経験や知識・技術を生かしたプログラムの企画・運営をしていただける団体・個人の方、会場全体の運営をお手伝いしていただける方

日令和9年1月24日（日） 午前10時～午後3時 **【事前打合せ会】**11月14日（土） 午後2時～3時

内子どもたちにさまざまな体験の場を提供する「文化センター子どもひろば」で、地域の子どもたちと楽しく過ごしてみませんか。

申10月27日（火）までに、右記コードまたは直接窓口で申込 申込フォーム

問場先 中央公園文化センター（十条台1-2-1） ☎（3907）5661

◆荒川知水資料館ボランティア募集

対18歳以上（高校生を除く）で、自己負担でボランティア保険に加入できる方

日土・日曜、祝日（休館日を除く） 午前10時～午後4時

場荒川知水資料館（志茂5-41-1）

内荒川知水資料館や岩淵水門の案内、来館者などからのお問い合わせ対応、軽微な清掃など

申応募用紙（Webからダウンロードできます）を郵送、ファクスまたは直接窓口で申込

問先〒115-0042（住所不要）荒川下流河川事務所 地域連携課 ☎（3902）8745 FAX（3902）3670

◆令和8年度東京都子育て支援員研修（第3期）の受講生募集

対都内在住、在勤で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方

【募集コース】地域保育コース、地域子育て支援コース、放課後児童コース

場新宿、立川など

※オンデマンド（録画視聴）または集合にて実施

内「子育て支援員」の養成研修です。12月頃から順次開始します。

申10月1日（木）から15日（木）までに、下記コードまたは申込書（Webからダウンロードできます）を郵送で申込

【募集要項・申込書配布場所】

保育課（区役所第一庁舎2階3番）、子ども家庭支援センター（王子6-7-3）、子ども未来課 子ども未来係（区役所滝野川分庁舎1階2番）

問先 **【地域保育コース】**（公財）東京都福祉保健財団 ☎（3344）8533

【地域子育て支援コース】（株）東京リーガルマインド ☎（5913）6225

【放課後児童コース】（株）東京リーガルマインド ☎（5913）6225

【研修全般に関すること】 東京都福祉局子供・子育て支援部企画課 ☎（5320）4121

【地域保育コース】

【地域子育て支援コース】

【放課後児童コース】

【研修全般に関すること】

東京都福祉保健財団Web

東京リーガルマインドWeb

東京リーガルマインドWeb

東京都福祉局Web

◆フリーマーケット出店者募集

販売は家庭で出た不用品に限りです。

●富士見橋エコー広場館

日10月18日（日）・25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）

講座・催し

◆北区飛鳥山博物館野外講座「旧中山道を歩く」

日11月7日（土） 午前10時15分～午後4時15分（予定） ※現地解散

場【講義】同館講堂

【野外】文京区本郷～板橋区板橋

内北区域を通る江戸時代の街道の一つ「中山道」についての座学を行った後、実際に本郷追分の一里塚から板橋宿まで歩きます。

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）または右記コードで、10月21日（水）（必着）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） ☎（3916）1133

募集

セーフティネット住宅（UR賃貸住宅）の入居者募集（抽選）

セーフティネット住宅とは、区が月額家賃のうち、毎月最大4万円、最長10年間（対象によって異なります）家賃補助する住宅です。

【募集住戸】対象の募集住戸数は4戸です。

	募集住戸	間取り	面積	入居者負担額 ※共益費は別途
1	豊島五丁目4階住戸	2DK	約48㎡	4万3,300円
2	豊島五丁目12階住戸	2DK	約48㎡	5万1,500円
3	王子五丁目3階住戸	1DK	約33㎡	3万7,100円
4	王子五丁目10階住戸	2DK	約48㎡	7万円

【資格要件】

①北区に住所を有し、かつ、引き続き1年以上住所を有していること

②生活保護などの公的住宅扶助を受けていないこと

③所得が月額15万8,000円以下であること

④住民税を滞納していないこと

⑤自己の住宅や土地を所有していないこと

⑥UR都市機構の従業員でないこと

⑦暴力団関係者でないこと

【申請期間】10月1日（木）～13日（火）

申入居（希望）者資格確認申請書（住宅課住宅支援係にあります。区Webからもダウンロードできます）を郵送または直接持参で申込

問先 **【申請、抽選、セーフティネット住宅制度全般に関すること】** 住宅課住宅支援係（区役所第二庁舎3階10番） ☎（3908）9203

【募集住宅に関すること】 UR池袋営業センター ☎（3989）8171（午前10時～午後6時）

抽選、いずれも単身可。
共益費・敷金が別途かかります。

（イメージ）豊島五丁目団地

（イメージ）王子五丁目団地

区Web

◆赤羽文化センター講座

①区民講座

「コーヒーを飲んで世界を知ろう」

対区内在住、在勤、在学の方

日10月31日（土） 午後2時～3時30分

師 株石光商事 阿部玲奈氏

定20人（抽選）

申往復はがき（記入例参照）、右記コードで、10月21日（水）（必着）まで 申込フォーム

②区民講座

「秋のひととき～やさしいお茶会を体験してみましよう～」

対区内在住、在勤、在学の方

日11月4日～25日 毎週水曜 計4回 午後1時30分～3時

師 茶華道連盟表千家 前田宗京氏

定12人（抽選）

費4,000円

申はがき（記入例参照）、右記コードまたは直接窓口で、10月23日（金）（必着）まで 申込フォーム

③PCスキルアップ講座

「プロの仕上がり!AIによる校閲・翻訳・リスク管理」

対区内在住、在勤、在学の方優先

日11月5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10月22日（木）までに、右記コードで申込 申込フォーム

④区民講座

「自分で調べる!ファミリーヒストリー」

対区内在住、在勤、在学の方

日11月7日・21日 各土曜 計2回 午後6時30分～8時

師 ファミリーヒストリー記録社代表 吉田富美子氏

定24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、10月22日（木）（必着）まで 申込フォーム

=以下、①～④共通=

問場先〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター ☎（3906）3911

◆消費者カレレベルアップ講座「広告・表示のリテラシー～ネット情報に惑わされないために～」

日10月23日（金） 午前10時～11時30分（9時45分開場）

場北とびあ7階第二研修室

内巧妙化するネット広告や表示の特徴を知り、情報を見抜く力を高めるためのポイントを学びます。

師 消費生活コンサルタント 小島志津氏

定50人（申込順）

申10月1日（木）から21日（水）までに、下記コードまたは電話申込

問先 消費生活センター ☎（5390）1239

区Web

申込フォーム

◆初心者大歓迎！「災害が起きた時に必要な知識やスキルを学ぼう～選べる！公開講座コース～」

対中学生以上の方

日10月25日～12月20日（11月22日を除く） 毎週日曜 午前10時～正午、午後1時～4時

場北とびあ

内日本と海外の避難所の違い、水害時の生活再建や家屋復旧方法、応急危険度判定概略、北区の被害想定、災害ボランティアセンター運営など、全15プログラムから気になる講座を選んで学ぶことができます。

定各回15人（申込順）

申Eメール（記入例参照。受講しようと思った理由も記入）、電話または直接窓口で申込 申込フォーム

※詳しくはWebをご覧ください。

問先 NPO法人東京都北区市民活動推進機（北とびあ4階） ☎（5390）1771 E plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

北区NPO・ボランティアぶらざWeb

講座・催し

◆滝野川会館自主事業
「有名フォトグラファーが撮る！
シニアフォト撮影会」
～プロの魔法で映画の主演気分、
特別な一枚を～

日 10月24日(土)
午前の部…午前9時30分～正午
午後の部…午後1時30分～4時
場 滝野川会館(撮影は屋内)
内 プロの撮影と演出で映画の主演になった
ようなひとときを楽しみながら、特別な一枚
を残します。ご自身のお気に入りの衣装でお
越しください。
※シニア以外も歓迎
師 フォトグラファー 大泉美佳氏
定 各回15組(抽選) 費 1人3,980円
(2人で参加の場合は4,980円)
L版プリント1枚・同データ1画像お渡し
申 10月15日(木)までに、下記コードまたは
直接窓口で申込
問先 滝野川会館 ☎(3910)1651



大泉美佳氏



申込フォーム

◆北区で苗木を育てよう！
環境学習施設スタンプラリーで
苗木を無償配布します

区内での緑化を推進するため、自然ふれあ
い情報館とエコベルデの2館を期間内に訪問
し、アンケートに回答した区民の方に、エコベ
ルデにてブルーベリーの苗木を配布します。
対 区内在住の方(1世帯1本)
日 [スタンプラリー期間]
10月9日(金)～12月3日(木)
苗木配布日時
12月5日(土)・6日(日)・9日(水) いずれも
午前9時30分～午後4時30分
場 自然ふれあい情報館
(十条仲原4-2-1清水坂公園内)、
みどりと環境の情報館(エコベルデ)
(北区豊島5-6-1)
定 200人(先着)
申 当日、直接会場へ
問 循環社会推進課事業啓発係
☎(3908)8539



区Web

◆ひきこもり地域の集い

対 ひきこもり状態にお悩みの方及びその家
族、支援者、関心のある一般の方など
日 11月7日(土) 午後1時30分から
場 赤羽会館4階小ホール
内 [1部] 講演会「ひきこもる本人やご家族と
の関わり～地域社会にできること～」
[2部] 相談会(区内在住、在勤、在学の方のみ)
師 明治学院大学社会学部社会福祉学科准
教授 関水徹平氏
定 [1部] 40人
[2部] 3組(いずれも申込順)
申 11月5日(木)午後5時までに、下記コード
または電話申込
問先 NPO法人楽の会リーラ
☎(5944)5730
(水・金曜 午後1時～5時)



区Web



申込フォーム

◆北区・警察合同防犯講話の開催

対 区内在住、在勤、在学の方
日 場
王子地区…10月6日(火) 午後2時～3時
東十条ふれあい館(東十条3-2-14)
赤羽地区…8日(木) 午後2時～3時
赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
滝野川地区…20日(火) 午後2時～3時
滝野川東ふれあい館(滝野川1-46-7)
内 昨今の特殊詐欺の手口や対策について
学べる講話を王子・赤羽・滝野川の3地区で
開催します。
定 各回90人(申込順)
申 区Webの申込フォームで
申込
問 生活安全担当課
☎(3908)1121



区Web

◆田端文士村記念館

①企画展
「タバタ・ブンガク・ヒストリー～あの名作は
田端(ここ)から生まれた～」
日 10月3日(土)～令和9年3月7日(日)
※休館日を除く
内 明治以降、日本ではSFやプロレタリアな
ど、多様な文学が生まれ、人々に親しまれま
した。新しい文学が発展する中、田端に集い
「文士村」を築いた作家たちが、どのような作
品を生み出し、受け入れられたのか、資料と
共に紹介します。
②田端ひととき散歩
「田端の文学史～冒険小説、怪談、翻訳…
文士が紡(つむ)いだ物語～」
当館研究員の解説後、ゆかりの地を散策し
ます。

日 11月15日(日) 午後1時開演
内 上記企画展で紹介する二葉亭四迷、芥川
龍之介ら田端文士が生み出した多種多様な
作品について、展示の内容や時代背景を交え
てお話しします。
定 80人(応募者多数の場合抽選・全席自由)
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)または下記コードで、10月
26日(月)(必着)まで。重複申込不可。



二葉亭四迷
国立国会図書館「近代日本人の肖像」



申込フォーム

=以下、共通=

問 場 先 114-8523 田端6-1-2
田端文士村記念館 ☎(5685)5171
Web https://www.kitabunka.or.jp/tabata/

◆荒川知水資料館展示紹介

日 10月6日(火)～21日(水)
場 荒川知水資料館(志茂5-41-1)
内 水循環の重要性や身の回りの水循環につ
いて分かりやすく学べる巡回展示「めぐる水
を考えよう!」の企画展を行います。小学生向
けの動画の展示もあります。
申 当日、直接会場へ
問 荒川下流河川事務所 地域連携課
(志茂5-41-1) ☎(3902)8745

◆北区ふるさと農家体験館祭り

日 11月3日(祝) 午前10時～午後3時
内 昔懐かしい遊びや物作り体験、和太鼓の
実演など 申 当日、直接会場へ
問 場 北区ふるさと農家体験館
(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内)
☎(5993)8361

◆赤羽西福祉工房
工房・秋まつり2026開催

日 10月17日(土) 午後1時10分～2時30分
内 『地域との交流を通して赤羽西福祉工房
への理解を深めてもらう』ことを目的に、工
房・秋まつり2026を開催します。模擬店、販
売、楽しいイベントなどがあります。
問 場 赤羽西福祉工房(赤羽西5-7-1)
(土・日曜、祝日休所) ☎(3908)4111

◆利用団体による学習成果発表会
「第42回赤羽文化センターまつり」

主催 赤羽文化センター利用団体連絡協議会・
北区教育委員会
日 10月17日(土)・18日(日) 午前10時～
午後4時
内 [作品展示] 手工芸、美術、書道、和裁、写真、
文芸、歴史研究など
[実演] 大正琴、コーラス、詩吟、ゴスペル、フ
ラダンス、日本舞踊、琉球舞踊、太極拳、カラ
オケなど
[体験発表] お茶席(一席600円)
[その他] 健康チェック
※詳しくは下記コードをご覧ください。
申 当日、直接会場へ
問 場 赤羽文化センター
(赤羽西1-6-1-301)
☎(3906)3911



文化センター
Web



過去の様子

◆第41回
北区小・中学生アイデア工夫展

主催 北区青少年委員会
共催 北区・北区教育委員会
日 10月10日(土)・11日(日) 午前10時～
午後6時(11日は午後5時まで)
場 北とぴあ地下1階展示ホール
内 区立小・中学生のユニークでアイデアや
創意工夫にあふれた意欲的な作品を多数展
示します。 申 当日、直接会場へ
問 生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323

◆第6回北区担い手みらい塾2026

共催 東京商工会議所北支部
対 区内在住、在勤、在学の方
日 10月14日(水) 午後6時から
場 北とぴあ15階ベガサスホール
内 [テーマ] 「仕事も人生も」～白洋舎再生へ
の道、そして自分が歩む道～
※テーマは変更する場合があります。
師 榊白洋舎元代表取締役社長 松本 彰氏
定 10人(申込順)
申 傍聴希望の方は、10月9日
(金)までに、区Webの申込
フォームで申込
問 産業振興課産業振興係
☎(5390)1234



区Web

◆歩こう会「迎賓館赤坂離宮等散策」
(半日コース)

共催 北区教育委員会
対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
※小学生は保護者同伴、未就学児も参加可
日 11月8日(日) 午前8時30分 北とぴあ
平和祈念像前集合 ※小雨決行
[行程] 王子駅～四ツ谷駅～迎賓館赤坂離宮
～ホテルニューオータニ(東京)日本庭園～
半蔵門(現地解散)

[歩行距離] 約4km
定 45人(抽選)
費 大人2,500円、中高生1,400円、小学生
以下無料
※交通費各自負担
申 10月1日(木)から10日(土)
までに、下記コード、Eメール
(記入例参照)または電話申込 申込フォーム
問 先 北区青少年団体連合会
山越 ☎080(1385)5729
EM kitaku.seidanren@gmail.com



申込フォーム

◆東京さくらトラム(都電荒川線)
クイズラリー開催中

共催 荒川区・豊島区・新宿区・東京都交通局
日 10月18日(日)まで
内 東京さくらトラム(都電荒川線)沿線4区
(荒川区・北区・豊島区・新宿区)をまわるクイ
ズラリーです。正解したクイズの数に応じて
抽選で沿線4区や交通局的素敵な賞品が当
たります。
[区内のクイズラリー冊子配布場所]
北とぴあ1階観光情報コーナー、産業振興課
(北とぴあ11階)、シティブランディング戦略
課(区役所第一庁舎)、渋沢×北区飛鳥山お
みやげ館(飛鳥山公園内)
※東京さくらトラムに乗車す
る場合は運賃が必要です。一
日3回以上乗車する場合は一
日乗車券がおすすめです。
問 東京さくらトラム(都電荒川
線)クイズラリー事務局
☎(6432)4545 [月～金曜(祝日を除
く) 午前10時～午後5時]



東京都
交通局Web

◆北区シニア作品展

共催 北区・北区シニアクラブ連合会
区内のシニアクラブの会員が、日頃の創作
活動の成果を発表します。個性豊かで元気が
もらえる作品に出会えます。
日 10月17日(土) 午前10時～午後4時30分
18日(日) 午前10時～午後4時
(18日のみ最終入場午後3時30分)
場 北とぴあ地下1階展示ホール
内 書道、絵画、写真、手芸など
の展示
申 当日、直接会場へ
問 長寿支援課
☎(3908)9017



区Web

◆地域でふらっと気軽に音楽を
楽しもう！
Vol.13 秋の音楽世界旅行に
ご招待

後援 北区文化振興財団
対 区内在住、在勤、在学の方
日 10月12日(祝) 午後2時開演
(1時45分開場、3時30分終演)
場 飛鳥音楽学園(西ヶ原2-20-6)
内 ピアノ・ヴァイオリンで、世界各地の名曲
を、トークを交えてお贈りします。
[曲目] ドヴォルザーク／ユーモレスク、リリウ
オカラニ女王／アロハ・オエ、ヴィヴァルディ
／「四季」より「秋」ほか
[演奏] 駒崎りら〔ヴァイオリン(北区版アー
ティストバンク登録)〕、柿崎愛美(ピアノ)
定 10人(抽選)
申 10月4日(日)までに、Eメール〔記入例参
照。件名は「地域でふらっと気軽に音楽を楽
しもう!Vol.13申込」とし、希望人数(2人ま
で)・未就学児の有無も記入〕で申込
※大人1人につき未就学児1人膝上鑑賞可。
※当落選結果は[kasasagi.concert@gmail.
com]から送信します。メールの受信設定を
お願いします。
問 先 かさざぎコンサート
EM kasasagi.concert@gmail.com

◆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 10月17日(土) 午後2時～4時
場 王子小学校王子ホール
内 大学落研現役部員による古典落語とお囃子教室
師 学習院大学落語研究会 目白亭白痴ほか
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
Web <https://www.kitaku-zatsugaku.jp/>

◆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)
「すばる望遠鏡が見つけた太陽系の『化石』」
対 区内在住、在勤の方
日 10月24日(土) 午後5時～6時
師 産業医科大学准教授 吉田二美氏
定 対面…30人(申込順) オンライン…50人(申込順)
●駿台ジュニア天文教室(対面+オンライン)
「太陽系の成り立ちと歴史」
対 区内在住の小学3年生～中学生と保護者
日 10月24日(土) 午後3時～4時
師 国立天文台名誉教授 渡邊鉄哉氏
定 対面・オンライン…各20人(いずれも申込順)
=以下、共通=
※詳しくはWebをご覧ください。
申 10月21日(水)までに、上記コードで申込
問 場 駿台学園中学高等学校(王子6-1-10) 布施
☎ (3913)5735
Web <http://www.sundaigakuen.ac.jp>

◆すみだがわオープンテラス2026
豊島五丁目開催

後援 北区
隅田川の魅力を満喫できるイベントを開催します。隅田川クルーズの乗船や、ミニ水族館、警視庁警備艇見学、マルシェなど、水辺で楽しむコンテンツが盛りだくさん。過ごしやすい季節の中、隅田川のほとりで特別なひとときを過ごしてみませんか。
日 10月3日(土)・4日(日) 午前10時～午後3時30分
場 東豊島公園～隅田川テラス旧防潮堤
内 キッチンカーや飲食スペースの設置、隅田川クルーズ(3日(土)のみ)、警視庁警備艇見学(4日(日)のみ)、パークカミング秋マルシェ(連携開催)など
定 隅田川クルーズ各便40人(先着順)
※時間など詳しくはWebをご覧ください。
問 (公財)東京都公園協会水辺公益係
☎ 080(1177)2097



スポーツ

◆元気ぶらざの運動教室

曜日(毎週)		教室名
火曜	水曜	元気アップストレッチ
		じっくりピラティス
水曜	木曜	太極拳24式
		太極拳24式・ナイト
木曜	金曜	骨盤エクササイズ
		のびやかピラティス
金曜	土曜	爽快リズムトレーニング
		ヨガ&ルーシーダットン
土曜	日曜	らくらくエクササイズ
		らくらくエクササイズスーパー
日曜	月曜	ゆったり健康体操
		ととのうストレッチ

※詳しくはWeb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、曜日も記入)または右記コードで、10月16日(金)(必着)まで
問 場 先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぶらざ
☎ (5249)2214
Web <https://genkiplaza.tokyo.jp>

◆テニスクリニック

対 テニス初心者の方から上達希望者
日 10月～令和9年3月までの第2・第4水曜
①基本上達コース…午前11時10分～午後0時40分
②ゲーム上達コース…午後1時10分～2時40分
場 浮間舟渡テニス場(浮間4-27-1)
内 ①ラリーが続けられるように基本技術を練習します。
②試合に必要な技術や戦術を学びます。
師 大谷直哉氏
定 各10人程度(申込順)
費 2,000円(都度払い)
申 開催日前日までに、Web、電話または直接窓口で申込
問 先 赤羽スポーツの森公園競技場管理事務所(赤羽西5-2-27)
☎ (5948)9281

◆体幹トレーニング教室

対 区内在住、在勤、在学の方
日 10月25日(日)
初級…午前9時45分～10時45分
中級…午前11時～正午
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 ①イスを使用して負荷があまりかからない体幹トレーニングです。
②ヨガマットを使用して姿勢の維持を中心とした体幹トレーニングです。
師 松尾芳治氏
定 各20人程度(申込順)
費 400円
申 10月24日(土)までに、Web、電話または直接窓口で申込
問 先 赤羽スポーツの森公園競技場管理事務所
☎ (5948)9281

スポーツ ユニバーサルスポーツ体験会

日 10月21日～3月17日 毎月第3水曜 計6回 午後2時～3時(1時30分受付開始)
場 赤羽体育館メインアリーナ(志茂3-46-16)
内 障害のある方もない方も楽しめるスポーツの体験会です。チャダンスやバドミントン、テニスなど毎月異なる種目を実施します。
[持ち物] 室内履き
師 東京ヴェルディ(株)普及部コーチほか
[協賛企業] 川田テクノロジーズ(株)、川田工業(株)、川田建設(株)
定 各月50人程度(申込順)
※実施種目の運営補助ボランティア(無償)も募集します。
申 各月開催日2日前(ボランティアの申込は1週間前)までに、Eメール(記入例参照)または電話申込 ※詳しくは区Webをご覧ください。



©TOKYO VERDY



区Web

テニスフェスティバル2026

対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
日 11月15日(日) 午前10時～午後1時 ※雨天中止
場 浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1)
内 車いすテニス体験と交流イベント
師 2016年リオデジャネイロパラリンピック車いすテニス男子ダブルス銅メダリスト 齋田悟司氏、2024年パリパラリンピック車いすテニス男子日本代表 眞田 卓氏
定 50人(抽選)
申 右記コードまたは申込書[スポーツ推進課(北とびあ10階)、区立スポーツ施設にあります。区Webからもダウンロードできます]を郵送、ファクス、Eメールまたは直接持参で、10月23日(金)(必着)まで
=以下、共通=
問 先 〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ推進係
☎ (5390)1134 FAX (5390)1137
EM spo-suishin@city.kita.lg.jp



申込フォーム



区Web

◆ネイチャーウォーキング「錦秋! 野川の原風景とはけの道を歩く」

対 小学生以上の方(小・中学生は保護者同伴)
日 11月14日(土) 午前9時30分～午後3時(予定)
場 JR中央線武蔵小金井駅集合・解散
師 そごよ倶楽部 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Web 体育協会Web(10月1日受付開始)で、10月10日(土)(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

◆区民体育大会弓道競技

主催 北区・北区体育協会
対 区内在住、在勤の弓道愛好家及び北区弓道連盟会員
日 10月25日(日) 午前10時～午後4時
場 滝野川体育館弓道場(西ヶ原2-1-6)
内 射候 一人10射 的中制ほか
費 1,000円(昼食付)
申 10月15日(木)までに、Eメール(記入例参照。段位も記入)で申込
問 先 北区弓道連盟 山形
EM yamagatakitayumi@gmail.com

◆第2回KITA-CUPモルック交流会2026

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1年生以上のモルック愛好者
日 11月8日(日) 午前9時15分～正午(9時受付開始)
場 赤羽体育館サブアリーナ(志茂3-46-16)

[持ち物] 室内履き
定 16チーム(抽選の場合あり)
団体参加…1団体3～5人(控える交代要員5人まで可)
個人参加…1人または2人同士でチーム編成
※1チーム3～5人、最大4試合実施
申 10月25日(日)までに、下記コードまたはWebで申込
※詳しくはWebをご覧ください。
問 スポーツ推進課スポーツ推進係
☎ (5390)1134



申込フォーム



北区スポーツ推進委員協議会Web

◆「クラブフェスタ2026」子どもスポーツ縁日&地域交流演芸大会&麻雀ひろば

共催 北区
日 10月31日(土)
①子どもスポーツ縁日…午後3時～5時30分
②地域交流演芸大会…午後0時30分～2時30分 ③麻雀ひろば…午後3時～5時30分(入退場自由)
場 赤羽体育館サブアリーナ(志茂3-46-16)
内 ①ストラックアウト、バスケや卓球など色々なスポーツ体験ブースを巡ってポイントゲット。ゲットしたポイントでお菓子和交換できます。 ※無くなり次第配布終了
②ダンス、歌、音楽、ハロウィーンにちなんだ発表をご覧ください。
③初心者向けに麻雀の簡単なレクチャーと麻雀の場を提供します。
申 当日、直接会場へ
[持ち物] 室内履き、①のみお菓子お持ち帰り用の袋
※詳しくはWebをご覧ください。
問 NPO法人れっど★しゃっふる 村上
Web <http://www.red-s.net/>

子どもの幸せNo.1

子どもの歯みがき教室(11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、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Webの申込フォームから申込

日程	会場	問い合わせ先
17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
25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
26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

ひとり親家庭等医療費助成制度の「現況届」の提出が必要です

現在、ひとり親家庭等医療費助成制度を受けている方が令和9年1月1日以降も受給資格を継続するためには、「現況届」の提出が必要です。
郵送された書類に必要事項を記入し、10月30日(金) (必着)までに提出してください。健康保険が変わったときのみ、本人と児童の健康保険の資格情報を確認できるもの(資格証明書または資格情報のお知らせなどのコピー)を同封してください。
現況届確認後、受給資格がある方には、新しい医療証を12月下旬に郵送します。
※古い医療証は、子ども未来課・区民事務所・地域振興室へ返却してください。
【問先】〒114-8508(住所不要) 子ども未来課子育て給付係(区役所第一庁舎2階6番)
☎(3908)9096

外国籍のお子さんの入学案内

区内在住の外国籍のお子さんで、令和9年4月から区立小・中学校へ入学希望の方は手続きが必要です。
【対】小学1年生…令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの方
中学1年生…現在小学6年生で、令和9年3月卒業予定の方
【手続方法】下記コードまたは区役所滝野川分庁舎窓口で申請してください。
【受付期間】10月1日(木)～15日(木)
※小学校入学希望の方は10月中旬から健康診断がありますので、早めに申請してください。
【問先】学校支援課学事係(区役所滝野川分庁舎1階5番)
☎(3908)1541

そらまめ相談室(ひとり親家庭等相談室)によるひとり親家庭の相談会

【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)
【日内】10月18日(日)
①ファイナンシャルプランナーによる家計相談…午前9時～正午
②同相談室の相談員による一般相談…正午～午後3時
③弁護士による法律相談…午後3時～5時

場北とびあ8階803会議室
定①③各2人 ②3人(いずれも申込順)
【申】10月16日(金)までに、右記コードまたは電話申込
【問先】そらまめ相談室
☎(3908)1363

中高生対象レベルアップワークショップ参加者募集

軽音ライブBATTLE
【対】区内在住、在学の中学生～高校生
【日】11月22日(日) 午後1時～6時
【内】中高生バンドによるライブ大会。各バンド1～2曲を演奏。第一線で活躍するプロミュージシャンが全員へアドバイスをを行い、優勝者を決定。入賞者は12月13日(日)開催のココキタまつりライブステージのFUNKIST(メジャーロックバンド)の前座に出演。
【持ち物】筆記用具、楽器(ドラムセットはココキタのものを使用。キーボードは貸出あり)
【師】FUNKISTギターリスト 宮田泰治氏
【定】10組(抽選)
【申】10月20日(火)までに、右記コードで申込
【問場先】ココキタ(北区豊島5-3-13)
☎(6338)5711
午前9時～午後5時(月曜休館)

ボーイスカウトフェスタ2026「めざせボーイスカウトポケモントレーナー」

共催 北区教育委員会
【対】年長～小学3年生
【日】10月25日(日) 午前11時～午後2時
※小雨決行
【場】中央公園(十条台1-2-1)
【申】右記コードで申込または当日、直接会場へ(先着順)
【問】ボーイスカウト城北地区北区連絡会長 濱
☎090(3087)7641

つなぐ医療・福祉No.1

10月はピンクリボンキャンペーンです
ピンクリボンとは?
乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。
乳がんは9人に1人がかかると言われ、日本の女性が最もかかりやすいがんです。
プレスト・アウェアネスを知っていますか?
乳房を意識する生活習慣のことです。以下の4つのポイントがあります。
①自分の乳房の状態を知る
②乳房の変化に気を付ける
③変化に気が付いたらすぐ医師に相談する
④40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける
マンモグラフィ検査は、自分では見落としがちな小さながんの発見も可能です。あわせてセルフチェックは全世代の乳がん早期発見に有効です。
【問先】健診コールセンター
☎(3919)9603
【問】健康政策課
☎(3908)9016

子どもの幸せNo.1
妊娠期からの「チーム子育て」スタート講座(全2回)

【企画・運営】(一社)日本産後ダイエット協会東京支部
【対】妊婦とパートナー 【日内】師 下表のとおり 【定】各15組(申込順) ※お一人でも可
【時間】午前10時～11時15分 ※終了後、相談会あり(午前11時15分～11時30分)
【申】10月1日(木)午前9時から、右記コード、電話または直接窓口で申込
※1日のみの申込可 ※保育(1歳以上の未就学児。定員あり(抽選))希望の方は、10月8日(木)までにお子さんの氏名・生年月日・性別をご連絡ください。 ※詳しくは区Webをご覧ください。
【問場先】スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とびあ5階) ☎(3913)0161

令和8年度分介護保険料納付書をお送りします

10月期から翌年3月期までの納付書(計6枚)を10月14日(水)に発送します。各納期限までにお納めください。
なお、年金から差し引かれる方、口座振替の方、すでに年間の保険料を納付済みの方にはお送りしませんのでご承知おきください。また、納付が困難な方については同封のご案内をご覧ください。
【問】介護保険課介護保険料係
☎(3908)1285

家族介護者教室「万が一に備えて知っておきたい法制度とは～福祉の視点から～」

【対】区内在住、在勤の方
【日】10月31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】成年後見制度や相続について
【師】社会福祉士・行政書士 小川由憲氏
【定】20人(申込順)
【申】10月2日(金)午前10時から電話申込
【問先】王子光照苑高齢者あんしんセンター
☎(3927)8899

滝野川文化センター区民講座「歌で心も体も元気に!～シニアのための発声トレーニング～」

【対】区内在住、在勤、在学の65歳以上の方
【日】11月12日・26日、12月10日 各木曜計3回 午前10時～11時
【内】元気を出すためのストレッチを行ったあと、童謡や唱歌を歌います。
【師】東京音楽大学声楽科卒業 丸谷史子氏
【定】20人(抽選)
【費】30円
【申】はがき(記入例参照)、右記コード、電話または直接窓口で、10月20日(火)(必着)まで
【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

介護予防で元気はつつサロン「今日から始める!膝にやさしい身体づくり」

【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】10月20日(火) 午前10時30分～正午
【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、膝の痛みについての講話、痛みづらい身体をつくる運動など
【師】田島厚生会神谷病院理学療法士
【定】15人(申込順)
【申】10月1日(木)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

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65歳から人に喜ばれる働き方

【対】65歳以上でお仕事探し中、起業検討中の方
【日】10月28日(水) ①午後3時から ②午後5時から ③午後7時から(各回1時間・全3部制)
【場】北とびあ6階601会議室
【師】株式会社さくら総合福祉代表取締役 張原正義氏
【定】各回5人(申込順) 【申】10月21日(水)までに、Eメール(記入例参照)または電話申込
【問先】株式会社さくら総合福祉 ☎(6903)3782
【E】info@sakura-sf.com

第17回ほがらか介護予防講座「認知症はじめて講座」

後援 北区
【対】区内在住の方
【日】10月28日(水) 午後2時～3時30分(1時30分開場)
【場】北とびあ14階スカイホール
【内】【講演】認知症はじめて講座
【体操】365日の紙飛行機 きよしのズンドコ節
【師】東京都健康長寿医療センター福祉と生活ケア研究チーム研究部長 井藤佳恵氏
【定】80人(先着順) 【申】当日、直接会場へ
【問】北区介護予防リーダーの会 黒瀬
☎090(1553)4538

区Web

X(旧ツイッター)

f

LINE

YouTube
(北区公式チャンネル)

世帯と人口

人口

世帯

人口

(令和8年9月1日現在)

前月比

世帯数

218,602

336減

総人口

369,864

303減

年齢別人口*

14歳以下…

37,219 (10.1%)

(構成比)

15歳～64歳…

249,500 (67.4%)

65歳以上…

83,145 (22.5%)

*外国人人口を含む

日本人人口

333,227

63減

男

165,146

89減

女

168,081

26増

外国人人口

36,637

240減

男

18,416

133減

女

18,221

107減