



北区ニュース

主な内容

- 12月1日(日)からジェイトエルで
キャッシュレス決済開始!.....2面
- 高齢者向けスマートフォン講座を
開催します!.....3面
- 「誰か」のことじゃない。
第76回人権週間.....4面
- 情報の泉.....6~7面

高齢者あんしんセンターって どんなところ?

高齢者の皆さんが住みなれたまちで自分らしく安心して暮らし続けられるように、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から専門職が連携して総合的に支援する窓口です。



北区認知症支援キャラクター
「こんちゃん」



高齢者あんしんセンター

こんにちは!



高齢者あんしんセンターです (地域包括支援センター)

こんな相談に応じています

■介護、医療、心身の健康に関する相談

- 介護保険の申請、介護についてのお悩み相談
- 高齢者福祉事業(見守り・緊急通報システムなど)の申請受付など

■認知症に関する相談

- ものの忘れが気になる
- 介護者や本人同士で情報交換をしたい

■高齢者の権利擁護に関する相談

- 成年後見制度の紹介、高齢者虐待の早期発見・対応、消費者被害の相談など

■地域での見守りや介護予防の 通いの場に関する相談

まずはご相談ください。



☎先各高齢者あんしんセンター

高齢者の社会参加、介護予防につながる活動に取り組んでいます

新町光陽苑高齢者あんしんセンター 「レコードを楽しむ会」



\\ 男性あつまれ! //

高齢者あんしんセンターでは男性が気軽に集まれる場づくりに取り組んでいます。

レコードやCDを持ち寄り、昔懐かしの音楽に耳を傾けて、流行っていた頃の思い出など語り合います。次回は11月29日(金)午後1時30分からです。

初心者から経験者まで楽しめます。
次回は12月14日(土)午後1時から、
担当エリア内の高齢者向けに
実施予定です。

飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター 高齢者向け「健康麻雀」



東京都北区高齢者あんしんセンター担当地域一覧(令和6年10月1日現在)

【利用時間】午前9時～午後6時 【休業日】日曜、年末年始

名称	所在地	電話番号・FAX番号	担当地域
十条台	中十条1-2-18 障害者福祉センター4階	☎(5948)5630 FAX(3906)6610	王子本町1~3丁目、中十条1~4丁目、岸町1~2丁目、十条台1丁目、上十条1丁目
王子光陽苑	王子3-3-1	☎(3927)8899 FAX(5902)7667	王子1~6丁目、北区豊島1丁目
豊島	北区豊島3-27-22 豊島区民センター1階	☎(6903)2712 FAX(6903)2707	北区豊島2~8丁目
十条	上十条3-1-25 帝京大学4号館1階	☎(5948)9981 FAX(5948)9982	上十条2~5丁目、十条仲原1~4丁目、十条台2丁目
東十条・神谷	東十条3-2-3-101 東十条グリーンハイツ1階	☎(6908)4711 FAX(5390)0122	東十条1~6丁目、神谷1~3丁目
西が丘園	西が丘3-16-27	☎(5924)7715 FAX(5924)7712	赤羽西1~6丁目(5丁目3~15を除く)、西が丘1~3丁目
みずべの苑	志茂3-13-5 信濃ビル1階	☎(5941)6722 FAX(5941)6723	志茂1~5丁目
赤羽	赤羽南1-13-1 赤羽会館6階	☎(3903)4167 FAX(3903)4257	岩淵町、赤羽1~2丁目、赤羽3丁目1~4.5(2~11)、6(1~9・27~32)、赤羽南1~2丁目
赤羽北	赤羽北2-25-8 アフトピア北赤羽六番館 赤羽北区民センター3階	☎(5948)5940 FAX(5948)5941	赤羽北1~2丁目、赤羽北3丁目(3~5.16~26を除く)、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
浮間	浮間2-10-2 浮間区民センター1階	☎(3558)3689 FAX(3558)7988	浮間1~5丁目
桐ヶ丘やまぶき荘	桐ヶ丘1-16-26	☎(5924)0152 FAX(5924)0890	桐ヶ丘1~2丁目、赤羽北3丁目3~5.16~26.赤羽台1~3丁目.4丁目1.16.17(1~8.10~ 24.66.68).赤羽西5丁目3~15
滝野川西	滝野川6-21-25 滝野川西区民センター1階	☎(6903)4015 FAX(6903)4016	滝野川3~7丁目
飛鳥晴山苑	西ヶ原4-51-1	☎(3940)9175 FAX(3940)9176	滝野川1~2丁目、西ヶ原2~4丁目
滝野川はくちょう	田端3-18-24 介護老人保健施設はくちょう内	☎(3822)6080 FAX(3822)6081	西ヶ原1丁目.上中里1丁目.中里1~3丁目.田端1~6丁目
昭和町・堀船	昭和町3-10-7 昭和町区民センター1階	☎(6807)6961 FAX(3810)6221	堀船1~4丁目.上中里2~3丁目.昭和町1~3丁目.栄町
新町光陽苑	田端新町2-27-16	☎(5855)1219 FAX(5855)1217	田端新町1~3丁目.東田端1~2丁目

※各所とも上記名称の後に「高齢者あんしんセンター」がつきますが、紙面の都合上省略しています。

高齢者総合相談窓口(介護保険の申請や高齢者福祉サービスの申請受付)

名称	所在地	電話番号・FAX番号	【利用時間】午前8時30分～午後5時 【休業日】土・日曜、祝日、年末年始
高齢福祉課 高齢相談係	王子本町1-15-22 区役所第一庁舎1階9番	☎(3908)9083 FAX(3908)1229	

安全・安心

快適コーナー

不審な電話はすぐに切るようにしてください

区内には、特殊詐欺に関連した不審な電話が家の固定電話や携帯電話に毎日のかかってきています。親族、区職員、警察官、通信事業者などになりすましたり、音声ガイダンスによる電話もかかってきています。また、住宅に押し入り暴行を加え、金品を奪い取る強盗事件が発生していますが、このような事件を起こしている犯罪組織は、電話で警察官や区職員などを名乗って「自宅にお金置いてあるか」、「預金はあるか」、「家族は何人か」、「何時ころ帰ってくるのか」などを聞き出して、強盗する家の狙いをつけていることもあるそうです。

不審な電話があった場合は、すぐに電話を切ってください。お金の話が出なくても個人情報情報は絶対に話さないでください。

監視庁において指名手配犯の情報を募っています

右記コードから、現在指名手配となっている被疑者の写真を見ることができますので、「見たことがあるな」と思ったら、110番通報をしてください。どんな些細な情報でも構いませんので、よろしくお願いします。



監視庁ホームページ

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

令和6年度 第1回 東京都北区

SDGs推進企業を

認証しました



北区SDGs認証

SDGsの理念を尊重し、事業を通じてSDGs達成への積極的かつ継続的な取組を実践する企業等を認証する東京都北区SDGs推進企業認証制度において、令和6年度第1回の北区SDGs推進企業として、7社の認証を決定しました。

令和6年度第1回認証企業一覧

事業者名	本社または本店所在地
(株)桂紙業	桐ヶ丘1-20-12
瀧野川信用金庫	田端新町3-25-2
テレネットジャパン(株)	東田端2-9-6クロコダイヤル第3ビル5階
小島電機工業(株)	田端新町2-8-11
(株)サンエー印刷	田端6-1-1田端ASUKAタワー17階
(株)HIROBA	王子2-20-6
(株)みのりプロジェクト	王子1-21-9

問産業振興課産業振興係 ☎(5390) 1234



詳しくはこちら

ワークショップ・ライブ・マーケットがエンジョイできちゃう!

ココキタまつり

日12月15日 午前10時～午後4時

内オープニングコンサート、ワークショップ、クリエイターズマーケット、リレーライブなど盛り沢山。

※一部有料参加あり

問場北区文化芸術活動拠点ココキタ (北区豊島5-3-13) (月曜休館)

☎(6338) 5711

HP<https://kitabunka.or.jp/cocokita/> 詳しくはこちら



リレーライブ



クリエイターズマーケット



オープニングコンサート!!
「Fried Banana Cabin」



ワークショップ
「金属を溶かして、叩いて、スプーン作り」

健康づくり推進店

「ヘルシー&シニア元気&野菜たっぷりメニューのあるお店」

パンフレットを作成しました 令和6年度版

生活習慣病予防や高齢者の低栄養予防を目的としたメニュー、野菜たっぷりのメニューを提供している「健康づくり推進店」を紹介しています。パンフレットは区内施設に設置しているほか、北区ホームページからダウンロードできます。

[パンフレット設置場所] 健康政策課 (区役所第一庁舎1階5番・7番)、健康支援センター、図書館、文化センターまたは区民事務所など

※数に限りがありますので、あらかじめご了承ください。

問健康政策課健康増進係 ☎(3908) 9068



詳しくはこちら



国保

◆高額療養費の支給

北区国民健康保険に加入している方が医療機関や薬局に支払った1カ月間の窓口負担(保険適用分の医療費のみが対象)が各自負担限度額を超えた場合、超えた分が高額療養費として払い戻されます。該当世帯には、診療月のおよそ3〜4カ月後に初回のみ申請書を送付します。

問先国保年金課国保給付係 (区役所第一庁舎2階22番) ☎(3908) 1132

国民年金

◆社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

国民年金保険料を納付した場合、全額が社会保険料控除の対象となります。

1月1日から9月30日までの間に保険料を納付した方には10月下旬から順次、10月1日から12月31日までの間に、今年初めて納付した方には令和7年2月上旬に、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付される予定です。詳しくはお問い合わせください。

問北年金事務所 ☎(3905) 1011

北区体育協会

スポーツ教室

対日場内師定費 下表のとおり

申往復はがき(記入例参照。緊急連絡先も記入)またはホームページで、11月30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

HP<https://kitacity-taikyo.jp>



申込はこちら

教室名	対象	日程	時間	場所	講師	定員(抽選)	費用
ボクサ&キック女性	18歳〜65歳の方	令和7年1月10日〜3月21日 毎週金曜 計11回	I部:午後6時30分〜7時30分 II部:午後7時40分〜8時40分	滝野川体育館プレイルーム (西ヶ原2-1-6)	上屋敷昌子氏	各30名	各1万100円
身体メンテナンス&体幹トレ	18歳〜75歳の方	1月9日〜2月27日 毎週木曜 計8回	I部:午後6時40分〜7時40分 II部:午後8時〜9時	北とびあ多目的ルーム	永井美和子氏	各25名	各7,400円
シニアフラメンコ体操	40歳〜85歳の方	1月7日〜2月25日(2月11日除く) 毎週火曜 計7回	午前10時〜11時	赤羽体育館エクササイズスタジオ (志茂3-46-16)	甲斐みよこ氏	25名	6,500円

Ikebana Ryuseiha 自由花・立華・生花

明峯いけばな教室 生徒募集

北とびあ教室 西ヶ原教室 体験レッスン有 レッスン日 火・水・土 萩原

<http://ikebana-meihou.com/> TEL 03-3940-5709



JR赤羽駅東口駅前広場指定喫煙場所を 全国初の「屋外エアカーテン」付喫煙施設 に改修します。

工事期間中は喫煙場所を閉鎖します。周辺
にある他の喫煙所等をご利用ください。

**【工事期間】12月10日火から
20日金まで**

問 環境課環境政策係地域美化担当
☎ (3908) 8610

詳しくはこちら

屋外エアカーテン設置イメージ



高齢者向けスマートフォン講座を開催します！

対 スマートフォンをお持ちの区内在住の65歳以上の方

内 **【初級コース】** 生活に役立つ基本機能を中心に学びます。例：スマートフォンの基本操作、二次元バーコードの使い方、北区公式LINEアカウントの機能説明など

【中級コース】 インターネットやSNSを中心に学びます。メールが使える方は中級コースがおすすめです。例：YouTube、LINEの使い方など

日 場 下表のとおり 定 各10名(申込順) 申 申込期間内に電話申込

日程	内容	会場	申込期間
12月2日(月)・3日(火)	初級コース 中級コース	滝野川会館401集会室	11月20日(水)～ 29日(金)
12月9日(月)・10日(火)	初級コース 中級コース	赤羽北ふれあい館第2ホール (赤羽北2-25-8-201)	11月22日(金)～ 12月6日(金)
12月16日(月)・17日(火)	初級コース 中級コース	滝野川東ふれあい館第2ホール (滝野川1-46-7)	11月29日(金)～ 12月13日(金)

**【時間】初級コース…午前9時30分～11時30分
中級コース…午後1時30分～3時30分**

※2日間で完結する講座です。 ※日程の変更などの情報は北区ホームページでお知らせします。 ※会場の所在地など詳しくはお問い合わせください。

問 先 北区高齢者デジタルデバインド対策スマートフォン講座等事務局
☎ 0120(503)615

【受付時間】 月～金曜(祝日を除く) 午前10時～午後6時
※電話が混み合う場合があります。あらかじめご了承ください。

長寿支援課

道路の愛称が「渋沢通り」に決定しました！

JR王子駅中央口から旧古河庭園までの
道路に愛称をつけるアンケートを実施し、
愛称が決定しました。愛称の決定に併せて、
JR王子駅中央改札口前の壁面装飾と、
紙幣の製造を行っている国立印刷局東京
工場入口に看板を設置しました。デザイン
は国立印刷局が手掛け、北区ならではのもの
となっています。なお、「渋沢」の名前を冠
した通りの愛称は全国初となります。



クラウドファンディングの寄附金を 活用して案内看板を設置しました！

旧渋沢庭園の国指定重要文化財案内板
(青淵文庫、晩香廬)及び旧渋沢庭園の案内板
1基を改修しました。また、3万円以上
のご寄附をいただいた方の氏名を記載した
銘板を庭園入口に設置しました。



問 しごと連携担当課 ☎ (3908) 1226

所有されている空き家を 地域貢献活動の拠点やシェアハウス として活用しませんか

対 区内の空き家を所有されている方

【募集物件】

- ① 北区の障がいのある方や高齢の方の働く場(お弁当屋さん)や障がいのある方を中心とした相談の場(20坪以上で1台程度の駐車スペース有)
- ② 住居の確保が難しい障がいのある方などが共同して生活するシェアハウスとして利用できる建物(4部屋程度ある戸建て)

※詳しくはお問い合わせください。

問 住宅課住宅政策係
☎ (3908) 9201



①については
こちら



②については
こちら

12月の健康に関する事業

(予)…予約制

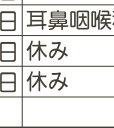
北区保健所 ☎ (3919) 3101 FAX (3919) 5163
HIV・梅毒検査予約電話 ☎ (3919) 3102

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・申込制)	9日(月)	午後1時～1時45分	検査当日
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	3日(火) 10日(火) 17日(火) 24日(火)	午前9時～午後3時	9日(月)以降 16日(月)以降 23日(月)以降 1月6日(月)以降
肝炎検査(予) ※北区から委託を受 けた医療機関で実施	区内在住の20歳 以上で、過去に 検査未受診の方 (申込制)・無料	検査申込後にお 送りする「北区肝 炎ウイルス検診 受診票」をご覧 ください。	北区ホームページ または電話申込 北区保健所 感染症係 ☎ (3919) 3102 (月～金曜 午前9時～午後5時)	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です。
北区ホームページからの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。

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	18日(水)	
	赤羽	19日(木)	
	滝野川	26日(木)	
ツインズ・イン・北区(多胎児の会)(予)	王子	12日(木)	
	王子	16日(月)	
	赤羽	13日(金)	
2歳児歯科健康診査(予)	滝野川	20日(金)	
	王子	12日(木)	
	赤羽	10日(火)	
精神保健相談(予)	滝野川	6日(金)	
	赤羽	10日(火)	
専門医相談(依存症等)(予)	赤羽	26日(木)	

※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。

12月の
電話相談

北区医師会
医療電話相談
【時間】午後1時20分～
2時50分
☎ (5390) 3131

月	2日 婦人科	4日 内科	6日 眼科
9日 小児科	11日 整形外科	13日 耳鼻咽喉科	
16日 休み	18日 休み	20日 休み	
23日 休み	25日 休み	27日 休み	
30日 休み			

公益財団法人

青葉園

ふるさとのお墓をお引越ししませんか？
お墓のお引っ越しのご相談を承ります

「墓地」購入は ☎ 048-623-2111

所在地:〒331-0052 さいたま市西区三橋 5-1505
墓地経営許可:埼玉県・32指令公衛収第1043号 / 宗旨・宗派・宗教不問



町の
葬儀屋さん

ピープル

病院へのお迎え
火葬場申し込み
まずお電話ください

☎ 03-3889-0004

いつでも親身に対応・安心価格の葬儀屋さん

○北区王子1-27-4(王子駅徒歩5分)
○足立区梅島1-9-1(梅島駅徒歩2分)

24時間電話受付
東京都内すべての
火葬場へ申込み可

J:COM
テレビCM放映中

東京成徳大学大学院 心理・教育相談センター

★さまざまなこころの悩み、ストレス問題に関するご相談をお受けしております。

★開室日時:10時～17時
(月～土)(日・祝祭日は除く)

★個人面接:2,100円/回(初回のみ3,100円)
親子並行面接:3,100円/回

〒114-0033 東京都北区十条台 1-7-13
(JR埼京線 十条駅より徒歩5分 / JR京浜東北線 東十条駅より徒歩10分)

☎ (03) 5948-5162
(ご利用の際にはご予約が必要です。お気軽にお電話ください。)

詳細はWebをご覧ください⇒「東京成徳大学 心理 センター」で検索。



ゼロから始めるフラメンコ 阿部碧里フラメンコ教室 王子駅徒歩4分 水金土開講 050-1402-5551 見学・体験受付中 www.abemidori.com



「誰か」のことじゃない。第76回人権週間 12月4日(水)～10日(火)

「世界人権宣言」は、基本的人権及び自由を遵守し確保するために、世界のすべての人々と、すべての国々とが達成すべき共通の基準として、1948年(昭和23年)12月10日の第3回国際連合総会において採択されました。これを記念して、採択日である12月10日は、「人権デー(Human Rights Day)」と定められています。わが国では「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」とし、世界人権宣言の意義を訴えています。この機会に、人権について改めて考えてみませんか。

区内小・中学校の取り組み

毎年、区内の小・中学校では、東京都人権擁護委員連合会と東京法務局と連携し、「人権啓発活動」を行っています。今年度の活動の一部を紹介します。

小学生の「人権の花」運動

参加校…岩淵小学校・谷端小学校・柳田小学校

子どもたちは種まき、水やりなどの体験を通して「協力することや感謝することの大切さ」と「命の尊さ」を感じることができました。



岩淵小学校



谷端小学校



柳田小学校

小学生の「人権メッセージ」 参加校…赤羽台西小学校

9月14日に板橋区立文化会館で「子どもたちの人権メッセージ発表会」が開催されました。北区の代表作品を紹介します。 監修：人権擁護委員

私の一人称

赤羽台西小学校 六年 山本 綾衣奈

私は体を動かすことが好きなので、男の子と遊ぶことが多いです。そうしているうちに、自分のことを俺というようになりまし。なぜ、俺という一人称を使っているかというと、私には「私」という一人称よりも、「俺」という一人称の方が自分らしくいれると感じたからです。また、一人称というのはいかに何回も使う言葉なので、より自分らしくいられる一人称を使いたいです。(中略) 私は自分の「俺」という一人称を受け入れて自然に接してほしいと思います。そして、人それぞれが持っている個性や持ちようを受け入れてほしいと思います。もし、友達が「女らしくない、男らしくない、それって変じゃない？」と思うようなことがあっても、それはその子の一つの個性として受け入れて、態度を変えずに接していけるようになりたいと思います。



中学生の「人権作文」 参加校…赤羽岩淵中学校・浮間中学校・王子桜中学校・堀船中学校・明桜中学校・桜丘中学校(私立)

令和6年度全国中学生人権作文コンテストの応募作品の中から、2作品を紹介します。 監修：人権擁護委員

知る、学ぶことが人権を守る第一歩

堀船中学校 三年 小林 紗和

「痴呆。脳の障害や老衰のため、知的、精神的な能力が失われること、またおろかなこと。辞書で調べてみると、う出できた。現在認知症と呼ばれている病名は昔、このような意味を持つ痴呆と呼ばれていた。痴呆は屈辱的表現であること、正しく状態を表していないことなどの理由で二十年ほど前に認知症と呼称を変更したそう。

私は小学生の頃、認知症の人たちが生活している施設でフラダンスを踊っていたことがある。(中略) 実際に踊っているとフラダンスを踊っているときに笑顔になってくれたり、不自由な手を一緒に動かしてくれたりする人がいた。会ってみたいことが怖い人たちが、会った後、その施設のスタッフさんと話す機会があった。そのスタッフさんはさっき笑顔で私達に拍手してくれた人たちの名前を覚えていて、あの人たちは認知症で、数分前のこともすぐに忘れてしまうことを覚えてくれた。そのことを聞き、私は私達が来たことも忘れてしまうのかととても悲しく思った。しかしスタッフさんは「忘れてしまっても構いません。私達に覚えていただくことは残っているはずだと教えてくれた。(中略)」

レオタードは、誰が決めるの？

王子桜中学校 一年 小瀬 なつみ

「こんなレオタードを着るの？」と初めて見たレオタードに驚きました。私は小学四年生の夏休みに、遊びで一日中飛行機を飛ばしました。楽しくていかと先生に誘われました。(中略) そこで知り合った仲間と一緒に初参加することになりました。そのためにレオタードというスポーツウェアを買うことになり、私は戸惑っていました。なぜなら、肌の露出部分が多く、水着のようだったからです。(中略)

私がレオタードについて疑問を持ったことは二つあります。一つめは、なぜ男子は短パンを重ね着できるのに、女子はレオタード一枚だけなのか、男女差が必要なのかという点です。(中略) 二つめは、レオタードの肌の露出についてです。たしかに、演技をしつかり審査するため、体の隅々の動作まで見ることがあります。しかし、肌の露出が必要なくとも競技の審査は成り立つのではないかと思いました。(中略)

他の競技者がどんな問題を抱えているのか調査してみると、私が感じていたような同じ悩みを持った選手たちが行動をおこしていたことがわかりました。(中略)

その後私は認知症について気になり、調べてみることにした。すると、あの施設のようにイベントを開催するなど、認知症を尊重するように接しているのだとわかった。また、認知症が痴呆と呼ばれていた時代の認知症患者に対する対応を知り、とても驚き、悲しくなった。(中略) 認知症患者が起す奇声や徘徊、暴力行為を防ぐためとして拘束、監禁などが行われていたようだった。

なぜこのような対応が当たり前のように行われていたのか。私はその頃の人々が認知症について理解しなかったからだと思う。また、認知症についての医療が発達していなかったのだらう。(中略) 認知症の人はどのような病状や気持ちに悩んでいるのか。その人の病状や気持ちに寄り添うことが、相手の病状や気持ちに寄り添うこと、知ることで、学ぶことが大切だと思った。

(中略) 私は認知症だけでなくその他の病気や障害のことについて知らないことがたくさんある。だからこれからべたり、様々な人の意見を聞き取り、自分なりに精一杯理解をしようと思う。そしていつか社会全体で相手をよく知ろう、学ぼうという気持ちで広がり、より多くの人が生きやすい社会になってほしいと強く思う。

長い間、一生懸命練習してきた、規定に違反しても自ら人間としてのプライドをかけて行動せざるを得なかった状況を考えて、心が揺さぶられました。女性の服装に対して選択肢があることが、いかに重要かを再認識しました。

また、ナンパウェアの体操の杉原愛子さんのインタビュー記事(二〇二三年一月)によると、短パンの長さを決めたのは、杉原さん自ら考案し、販売に至ったという話があります。盗撮などの被害に長年苦しんだ経験から、選手たちの選択肢を広げ、安心して競技に集中できる衣装を作りたいと苦心の末、完成したそうです。

(中略) レオタードの形を考える際に、重要なことは、審査しやすく、動きやすく、盗撮などの心配がない安全な服装であることです。(中略) そして選手たちの個々の気持ちは尊重しつつ、各競技でスポーツウェアを選択できれば、スポーツに対する壁が少し小さくなると思います。(中略)

私が考える人権は、みんなが平等に意見を言えて、安心して暮らせることです。(中略) このように日常にある小さな疑問を考え続けることが、社会全体においても、多様な意見や価値観を尊重し合うことにつながっていくと信じています。

夜間人権ホットライン

人権週間にあたり、夜間に電話による人権相談を実施します。人権侵害や日常生活の法律問題について、弁護士が電話でご相談をお受けします。個人の秘密は厳守します。ぜひご相談ください。

【電話番号】☎(6722)0127(無料) 日12月9日(月) 午後5時～8時(1人あたり10分程度)

問東京都人権プラザ ☎(6722)0124または☎(6722)0125(午前9時30分～午後5時30分)

人権問題でお困りの方は

区では、日常生活の人権に関する問題でお困りの方の相談をお受けしています。

区民相談室の人権相談

【相談日時】毎月第4火曜 午後1時～4時(予約制)

問場広報課区民相談室(区役所第一庁舎3階2番) ☎(3908)1101

人権擁護委員

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱を受け、日頃から区民の皆さんの人権が侵害されないよう見守る一方、人権啓発のためのさまざまな活動を行っています。

人権擁護委員一覧(敬称略)

氏名	大島佳奈子	小林廣之	牛村福太郎	我妻澄江	田口幸子	南里洋子	渡邊裕子	濱田美佐子	山本常幸	平野哲士	伊藤蔵人
----	-------	------	-------	------	------	------	------	-------	------	------	------

障害のあるお子さんの手当(要申請)

特別児童扶養手当(国の制度)

対 次の①～③のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方
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①、②と同程度の疾病もしくは身体または精神障害のある児童

※複数の障害がある場合は、個々の障害の程度が上記①～③より軽度な場合でも該当となることがあります。

[支給月額] 1級(重度)・・・5万5,350円

2級(中度)・・・3万6,860円(いずれも1人あたり)

[支給方法] 4・8・11月に受給者の口座に振込

[所得限度額] 令和6年度特別児童扶養手当所得限

度額は右表のとおりです(令和6年8月分から令和7年7月分までの手当に適用)。本人または配偶者・扶養義務者の所得が右表の限度額以上の方は受給できません。

※扶養義務者とは、本人(請求者)と同じ住所の直系血族及び兄弟姉妹を指します。

令和6年度特別児童扶養手当所得限度額表		
扶養親族数	本人	配偶者・扶養義務者
0人	459万6千円	628万7千円
1人	497万6千円	653万6千円
2人	535万6千円	674万9千円
3人	573万6千円	696万2千円
4人	611万6千円	717万5千円



詳しくはこちら

児童育成手当(障害手当)(都の制度)

対 次の①～③のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方
①身体障害者手帳1・2級程度の児童 ②愛の手帳1～3度程度の児童
③脳性麻痺・進行性筋萎縮症の児童

[支給月額] 1人あたり1万5,500円

[支給方法] 2・6・10月に受給者の口座に振込

[所得限度額] 令和6年度児童育成手当所得限度

額は右表のとおりです(令和6年6月分から令和7年5月分までの手当に適用)。本人または配偶者の所得が右表の限度額以上の方は受給できません。

=以下、共通=

- ・所得額は令和5年1年間の所得です。
- ・扶養親族数は税法上の扶養親族数です。
- ・所得には一定の控除できる項目があります。

問先 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

令和6年度児童育成手当所得限度額表

扶養親族数	本人・配偶者
0人	360万4千円
1人	398万4千円
2人	436万4千円
3人	474万4千円
4人	512万4千円



詳しくはこちら

子どもの幸せNo.1

はぴママ学級(1月)

対 区内在住の妊婦

(出産予定月が令和7年3月～5月の方)

内 講座(お産の進み方、呼吸法の説明など)、育児体験実習など(赤ちゃんのお風呂入れ ※お湯なし)

申 12月1日(日)から10日(火)

までに、電子申請で申込

日場定問 下表のとおり



詳しくはこちら

日程	定員(抽選)	会場	問い合わせ先
10日(金)・24日(金)	各13名	赤羽会館7階	赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
20日(月)・27日(月)	各18名	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。

赤ちゃん学級(1月)

対 区内在住で初めて赤ちゃんを迎える予定の妊婦とパートナー

(出産予定月が令和7年3月～5月の方)

内 講座(妊娠出産の経過、パートナーシップ)、育児体験実習など(赤ちゃんのお風呂入れ ※お湯なし)

定 各12組24名(抽選)

申 12月1日(日)から10日(火)

までに、電子申請で申込

日場定問 下表のとおり



詳しくはこちら

日程	会場	問い合わせ先
11日(土)	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
26日(日)	赤羽会館7階	赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

※車での来所はご遠慮ください。

ぱくぱく子どもごはん講習会

対 区内在住で令和5年10月～令和6年3月生まれ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26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

定 各10名(申込順)

申 11月25日(月)午前9時から電話申込

問場先 王子健康支援センター

(東十条2-7-3)

☎ (3919)7588



詳しくはこちら

歯つっぴいファミリー講習会 ～きれいな歯並びのための個別相談～

対 区内在住の乳歯の奥歯が生えた頃から3歳11カ月までのお子さんとその保護者

日 12月23日(月) 午後1時から1時間程度

内 歯科医師による歯並び相談、楽しく遊んでお口を鍛えるコツ、噛む力を育てる食事のポイント **師** 滝野川歯科医師会歯科医師

定 14組(申込順)

申 11月25日(月)午前9時から電話申込

問場先 滝野川健康支援センター

(西ヶ原1-19-12)

☎ (3915)0184

小学生向けワークショップ 親子で探検! 中央図書館ナイトツアー

対 区内在住の小学生とその保護者(必ず保護者同伴)

日 令和7年1月12日(日) 午後4時45分～7時

場 同館3階ホール集合

内 誰もいなくなった夜の図書館を大冒険。普段は何気なく利用しているこの場所は、実は…。親子で探検し、歴史の核心に迫ります。

定 15組(抽選)

※必ず保護者1名と小学生1名の2名1組でお申し込みください。小学6年生優先。

申 往復はがき(記入例参照)またはファクス(ファクス申込書は図書館にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)で、12月12日(木)(必着)まで

問先 〒114-0033 十条台1-2-5

中央図書館図書係

☎ (5993)1125 **FAX** (5993)1044

おいでよ!ワクワク体験ひろばへ 第39回赤羽文化センター 子どもひろば

対 区内在住、在学の小・中学生

(幼児も参加できるプログラムあり)

日 12月15日(日) 午前10時～午後3時

内 万華鏡づくり、アクセサリづくり、おもちゃづくり、クイズ、よみきかせ、フラダンス、茶道、書道など

※プログラムにより対象年齢・時間・定員が異なります。 ※材料がなくなり次第、終了します。

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



詳しくはこちら

プレーパークで外遊び! 落葉で遊ぼう

●桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7)

日 12月1日(日) 午前10時30分～午後5時

●中央公園拡張部(十条台1-2-5)

※中央図書館横

日 12月2日(月)・9日(月)・15日(日)・16日(月)・23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

問 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会

☎ 090(1767)9094

詳しくはこちら

HP <https://kita-asobo.jimdofree.com/>

子ども未来課子ども未来係

☎ (3908)9097



中高生対象レベルアップ ワークショップ参加者募集

①メイクアップワークショップ

日 令和7年1月11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日) 計4回 午後1時～5時

内 スキンケアの基礎からヘアメイク体験、アイドル・Kpop風メイクやファッションショーメイク、介護美容の応用までをプロにご指導いただきます。メイクのテクニックを学び、なりたい自分になろう!

[持ち物] 筆記用具、使用しているメイク道具、ハンドタオル

2枚

師 ヘアメイクアップアーティ

スト 本多真美氏



本多真美氏

②コマ撮りアニメーション・ワークショップ

～ゼロからはじめる映像制作～

日 令和7年1月11日(土)・12日(日)・13日(祝) 計3回 午前10時～午後5時

内 アニメーションの原理を学びながら、身の回りのモノや自分のからだを使って、コマ撮り映像づくりに挑戦しましょう。不思議なアニメーションの世界を、コマ撮りという簡単ですが奥の深い技法を使って、楽しく作り出していきます。

[持ち物] 筆記用具、昼食

師 芸術工学者 横川十帆氏

=以下、①②共通=

対 区内在住、在学の中・高校生で全回参加できる方 **定** 10名程度(抽選)

申 11月20日(水)から12月

20日(金)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)



申込はこちら

シニアこども祭

主催 北区青少年委員会

共催 北区教育委員会

北区シニアリーダー研修会受講生(中・高生)が手作りのゲームコーナーを準備してお待ちしています。

日 12月1日(日) 午後1時～3時

(2時30分受付終了)

場 中央公園文化センター1階

(十条台1-2-1)

内 おばけやしきコーナー・ダーツコーナー・まとあてコーナー・ボーリングコーナーなど

定 100名(先着順) **申** 当日、直接会場へ

問 生涯学習・学校地域連携課

☎ (3908)9323

卒乳準備講座

後援 北区

対 区内在住の卒乳を考えている母親(お子さんの同伴可)

日 12月18日(水) **1部**・・・午前9時45分～10時30分(9時30分受付開始)

2部・・・午前10時45分～11時30分(10時35分受付開始)

場 赤羽会館3階第1和室

内 母乳育児の卒業に向けての時期と方法

師 助産師 **定** 24名(抽選)

費 550円(当日支払)

申 11月20日(水)から12月10日(火)までに、Eメール(件名に「卒乳準備講座参加希望」、本文に参加者氏名を記入)またはX(旧Twitter)北区助産師会@kitakumidwife

の申込フォームで申込

問先 (公社)東京都助産師会北地区分会

赤田 **☎** 070(6574)1103

EM kita.ku.midwife@gmail.com

HELSPOで楽しもう! 親子でエンジョイスports!!

主催 東洋大学 後援 北区

対 区内在住、在学、在園の5歳児～小学1年生とその保護者

日 12月21日(土) 午前10時～正午

場 東洋大学赤羽台キャンパスHELSPO HUB-3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と一緒に親子で楽しめる運動を行います。

定 30組(抽選)

※保護者の参加は2名まで

申 12月7日(土)までに、右記

コードで申込

問 スポーツ推進課

トップアスリートのまち推進係

☎ (5390)1136



申込はこちら



お知らせ

◆第115回東京都北区都市計画審議会

日 12月25日(水) 午前10時から(9時30分受付開始)
場 区役所第一庁舎4階第二委員会室
内 ①東京都市計画地区計画の決定について(十条北地区地区計画)
 ②東京都市計画防災街区整備地区計画の変更について(志茂地区防災街区整備地区計画)
 ③東京都建築安全条例の規定による区域指定について(赤羽西三丁目及び西が丘二丁目の一部)
 ④東京都建築安全条例の規定による区域指定について(岩淵町の一部)
定 30名(先着順)
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ
問 都市計画課 ☎(3908)9152

◆ワンストップ納付相談 ～税・保険料・保育料などの臨時的納付相談窓口を開設します～

平日に納付の相談に行くことができない方のために、臨時的相談窓口を開設します。
 ※電話による相談も可能です。
日 12月1日(日) 午前9時～午後4時…特別区民税・都民税・森林環境税、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、学童クラブ育成料、保育料
 12月8日(日) 午前9時～午後4時…特別区民税・都民税・森林環境税、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料
持 持ち物 納付が困難な事情がわかる資料など
場 区役所第一庁舎2階
問 [特別区民税・都民税・森林環境税、軽自動車税] 収納推進課 ☎(3908)1129
 [国民健康保険料] 国保年金課国保保険料係 ☎(3908)1135
 [後期高齢者医療保険料] 国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069
 [介護保険料] 介護保険課介護保険料係 ☎(3908)1285
 [学童クラブ育成料] 子どもわくわく課運営支援係 ☎(3908)9361
 [保育料] 保育課入園相談係 ☎(3908)9129

◆マイナンバーカードの特急発行申請

マイナンバーカードを紛失した方や新生児などを対象に1週間程度でカードを交付できる「特急発行」制度が開始されます。
 詳しくは北区ホームページをご覧ください。
申 申請受付開始 12月2日(月)
申 申請場所 区役所第二庁舎4階
問 戸籍住民課個人番号カード交付係 ☎(3908)1329



詳しくはこちら



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

◆飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか

犬の飼主は、毎年飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせ、注射済票の交付を受ける義務があります。

[狂犬病予防注射済票の交付(毎年1回)]

動物病院で接種後、発行された「狂犬病予防注射済証」を持参し、必ず下記届出先窓口で注射済票の交付を受けてください(注射料金は動物病院によって異なります)。注射済票交付手数料:550円(1頭につき)

[登録(一生に1回)]

①犬を飼い始めてから30日以内(生後91日以上)に下記届出先窓口で登録手続きをしてください。

鑑札交付手数料:3,000円(1頭につき)

②マイクロチップが入っており、環境省のWebサイト「犬と猫のマイクロチップ情報登録」に登録している犬は、サイト上で手続きをしてください(ペットショップ等で購入した場合や譲り受けた場合は、所有者変更を忘れずに行ってください。手数料がかかります)。

※上記サイトに登録している犬のマイクロチップは鑑札とみなされます。窓口での手続きはありません。

[お願い]

- ・首輪等には、必ず鑑札と毎年新しい注射済票をつけてください。迷子札の役目にもなります。
- ・飼主の住所変更・犬の死亡届などは忘れずに手続きしてください。

届 出先 北区保健所(東十条2-7-3)または各区民事務所

問 北区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎(3919)0431

◆北区明るい選挙啓発ポスターコンクール 優秀賞・入賞作品展示会

日 場 ①滝野川会館1階ロビー…11月22日(金) 午後3時～12月6日(金) 正午
 ②王子カルチャーロードギャラリー(JR王子駅北口高架下通路)…12月18日(水) 正午～令和7年1月5日(日)
内 令和6年度北区明るい選挙啓発ポスターコンクールの優秀賞及び入賞作品を展示します。
問 北区選挙管理委員会事務局 ☎(3908)9054



◆11月25日から12月1日は犯罪被害者週間です

国は、平成17年から、「犯罪被害者等基本法」の成立日である12月1日以前の1週間を「犯罪被害者週間」と定め、犯罪被害者及びその家族の名誉や平穏な暮らしへの配慮について、国民の理解を促進するために啓発活動を行っています。東京都や警察庁では、本週間に合わせ、講演やイベントなども実施しています。本週間に契機として、犯罪被害者やその家族の尊厳が守られる社会を構築するためにできることを考えてみましょう。

問 多様性社会推進課 ☎(3913)0161



東京都のホームページはこちら



警察庁のホームページはこちら

北区ニュースの有料広告(第3期)の募集

[広告掲載号] 令和7年2月20日号、3月20日号、4月20日、5月20日号掲載分

[規格及び掲載料] 1号広告…4.8cm×8.0cm 4万5,000円

2号広告…1.0cm×24.0cm 1万5,000円

申 申込用紙(広報課(区役所第一庁舎3階1番)にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)に記入し、広告の原案を添えてEメール、郵送、ファクスまたは直接窓口で、12月2日(月)(必着)まで

※広告の掲載基準など詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問 先 〒114-8508(住所不要)広報課広告担当

☎(3908)1102 FAX(3905)3422

EM news-editor@city.kita.lg.jp



詳しくはこちら

現在お使いの後期高齢者医療被保険者証は、記載事項に変更がなければ、令和7年7月31日まで使うことができます

マイナ保険証の保有状況にかかわらず、新たに75歳になられた方、記載事項に変更があった方には申請いただくことなく「資格確認書(オレンジ色。有効期限令和7年7月31日)」をお送りします。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問 国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069



詳しくはこちら

◆令和7年度区指定自転車置場利用登録の受付

※昨年度より募集期間が変更となっています。

●JR4駅(赤羽・十条・駒込・上中里)、東京メトロ南北線2駅(赤羽岩淵・志茂)、北谷端公園脇・赤羽公園脇

対 通勤、通学で駅を利用し、次の①～④のいずれかに該当する方

- ①住居または通勤、通学先が駅からおおむね800m以上離れている方(申請件数により距離の変更あり)
- ②65歳以上の方
- ③身体に歩行困難を伴う障害のある方
- ④通勤時に保育送迎をする方

[登録手数料] 区内在住の方…4,110円、

区外在住の方…8,220円

[申請書の配布・申請期間] 12月25日(水)～令和7年1月20日(月)

[利用期間] 令和7年4月1日～令和8年3月31日(1年間)

[申請書の配布場所]

- ①駅改札口脇の申請書スタンド
- ②土木管理課自転車対策係(区役所第一庁舎3階21番)、区民事務所(王子を除く)(いずれも開庁時間内のみ)

申 申請書に必要事項を記入し、郵送、電子申請(申請期間のみ開設)または窓口で、1月20日(月)(当日消印有効)まで

※現在登録している方でも、今回申請しないと利用できなくなります。

※決定通知書・納付書は1月31日(金)から順次発送、支払完了後、ステッカーを3月3日(月)から所定の自転車駐車場窓口で交付(領収書の提示が必要)。

※今回からステッカーは郵送せず、窓口交付に変更します。

※十条駅中央指定自転車置場は、十条駅西口自転車駐車場(地下式)の整備完了に伴い令和7年3月31日(月)をもって閉鎖します。

問 先 〒114-8508

(住所不要)土木管理課自転車対策係

☎(3908)9218



申込はこちら

(12月25日公開予定)

休館

●赤羽文化センター臨時休館日

日 12月17日(火)

内 施設保守点検・定期清掃日のため、施設の利用及び利用申込の受付はできません。

問 赤羽文化センター

☎(3906)3911

●障害者福祉センター

日 12月21日(土)

内 施設内点検のため、利用できません。

問 障害者福祉センター

☎(3905)7111

募集

◆明るい選挙啓発標語(キャッチコピー)の募集

対 区内在住、在勤、在学の方

[募集要項] 20字以内。1人1作品とし、自作・未発表のもの

※審査をして、一般(中学生以上)の部、小学生の部からそれぞれ優秀賞1点(副賞5,000円相当の図書カード)、入賞数点(副賞1,000円相当の図書カード)を決定します。入選作品は、選挙の啓発活動に使用します。

申 はがき、ファクス、Eメール(記入例参照。小・中・高校生は学校名・学年も記入)。募集チラシ(北区ホームページからダウンロードできます)または直接窓口で、令和7年1月8日(水)(必着)まで

※はがきは当日消印有効

※Eメールの件名は「標語応募」としてください。

問 先 〒114-8546

(住所不要)選挙管理委員会事務局(区役所滝野川分庁舎3階)

☎(3908)9054

FAX(3908)9064

EM senkan@city.kita.lg.jp



詳しくはこちら



◆北区版アーティストバンク登録者募集

音楽、パフォーマンス、美術などの若手アーティストを募集。アーティストバンクに登録して区内のイベントなどで活躍しませんか。

対以下の①～③すべてに該当する方
①北区文化芸術活動拠点ココキタを利用している方で、区内内で活動していきたいアーティスト ②応募時点で35歳以下(団体の場合は平均年齢) ③1年以上の活動歴がある
申募集チラシ裏面にある申請書(ホームページからもダウンロードできます)に自身の写真、活動内容がわかる音源や映像を添えて、郵送または直接持参で、令和7年1月10日(金)(必着)まで

※審査の上、登録アーティストを決定し、1月中に結果を通知します。
※登録は出演を確約するものではありません。

問先〒114-0003 北区豊島5-3-13 ココキタ ☎(6338)5711
[午前9時～午後5時(月曜を除く)]
HP<https://kitabunka.or.jp/cocokita/artistbank/>



講座・催し

◆災害ボランティア養成講座

【一般編】

～あなたにもできることがある～

対以下の①～④すべてを満たす中学生以上の方(18歳未満の方は保護者承諾書必須)

①地域災害おたすけ隊登録制度へ登録できる方 ②災害ボランティア活動や北区災害ボランティアセンターの設置・運営支援に理解と意欲がある方 ③防災・災害関連の研修等に可能な範囲で参加できる方 ④メールが使える方

日12月1日(日) 午後2時～4時
場北とびあ4階

内被災地では体力が必要な活動だけではなく、特技や趣味を活かした活動も求められています。被災地で求められていること、知ったことを区でも活かすために、本講座を受講して“地域災害おたすけ隊”に登録しませんか。

定20名(申込順)

申Eメール[記入例参照。Eメールアドレス、災害ボランティア活動経験(有の場合は内容)、ボランティア保険天災Aプラン加入の有無、受講理由も記入)、電話または直接窓口で申込



詳しくはこちら

問先NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぶらざ内)(月曜、祝日休館) ☎(5390)1771
EMplaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

◆図書館で読書会

日12月14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めます。小中高生の参加も大歓迎です。今回の課題本は『夢を追う子』(W・H・ハドソン/作 西田実/訳)です。

【あらすじ】美しい蜃気楼に誘われて、マーチンは冒険の旅に出ます。少年の心の中の憧れと、自然の神秘とのふれ合いが描かれた冒険物語です。

申当日、直接会場へ

問中央図書館事業係

☎(5993)1125



『夢を追う子』
W・H・ハドソン/作
西田実/訳
駒井哲郎/画
福音館書店

◆中央公園文化ひろば 12月のプログラム ステンドグラス で楽しむクリスマス&お正月

日12月4日(水)～11日(水) 午前10時～

午後4時(最終日は正午まで)

内クリスマスやお正月向けの作品を展示します。

※混雑状況により入場を制限する場合があります。

【参加団体】グラスアートしずく **申**当日、直接会場へ

問場中央公園文化センター(十条台1-2-1)

☎(3907)5661



作品例

◆滝野川文化センター区民講座 お正月飾りは自分で手作り! 華やかなしめ縄で新年を迎えましょう

対区内在住、在勤、在学の方

日12月22日(日) 午後1時30分～3時

師～アグレアブル～主宰 春名克江氏

定15名(抽選) **費**3,000円程度(教材費)

申12月7日(土)までに、下記コード、電話または直接窓口で申込

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



申込はこちら



作品例

◆赤羽文化ひろば12月のプログラム 「音でつづる冬物語 カラオケミニコンサート2024」

日12月1日(日) 午後1時30分～4時30分

(1時開場)

内日頃のボイストレーニングの成果をご鑑賞ください。

【参加団体】カラオケサークル杏

定100名(先着順) **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



過去の様子

◆セクシュアルマイノリティ限定 にじいろ交流スペースKITA

対セクシュアルマイノリティの方やそうかもしれない方

日12月22日(日) 午後2時～3時30分

(1時40分開場)

内今回のテーマは、『「恋愛」についてどう思う?』です。

ルールを守りながら少人数でトークします。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

定15名(申込順)

申11月22日(金)午前9時から

申込フォームで申込

問先スペースゆう

(北区男女共同参画活動拠点施設)

北とびあ5階 ☎(3913)0161



詳しくはこちら

◆冬の草木の観察と草木染講座

対区内在住、在勤の方(親子歓迎)

日12月15日(日) 午前10時～正午

場みどりと環境の情報館(エコベルデ)

(北区豊島5-6-1)

内くるみ染講座 **師**染色家 小池啓子氏

定20名(申込順)

費参加費1,000円 材料費500円～3,000円

(絹袋、スカーフなど) ※材料持込不可

後援 北区

秋の紅葉ライトアップ～飛鳥山、新しい顔へ～

後援 北区

普段は見られない夜の庭園を特別公開し、紅葉のライトアップを開催します。歴史ある庭園を舞台に、紅葉とライトが織りなす幻想的な空間をお楽しみいただけます。

▼ 昨年の様子

日11月23日(祝)～12月1日(日)

午後5時～9時

場旧沢沢庭園

(西ヶ原2-16-1飛鳥山公園内)

問(一社)東京北区観光協会

☎(5390)1166



詳しくはこちら



申11月20日(水)からEメール(記入例参照)または電話で申込

問先東京都北区環境教育を進める会 広報渡辺三枝子 ☎090(7262)7723

EMnabecyanmiko@yahoo.co.jp

スポーツ

◆健康麻雀ひろば

対区内在住、在学、在勤の方

日12月10日(火) 午前9時～正午

場赤羽スポーツの森公園競技場ふれあいホールB(赤羽西5-2-27)

内禁酒、禁煙、賭けない健康麻雀です。手積みで行います。 **定**4台(申込順)

費1台2,000円 **申**12月9日(月)までに、電話または直接窓口で申込

※必ず4名1組でお申し込みください。

問先赤羽スポーツの森公園競技場管理事務所 ☎(5948)9281

HP<http://www.akabane-sports.com/>

◆赤羽体育館「第Ⅳ期スポーツ教室」

内ヨガ・ピラティス・エアロ・ダンス系・バレエボール・フットサルなど約15種類の教室があります。 ※費用など詳しくはホームページをご覧ください。

申往復はがき(記入例参照。1通1教室)またはホームページで、12月10日(火)(当日消印有効)まで

※定員に空きがある場合当日参加可。最少催行人数に達しない場合は中止となる可能性あり。

問場先〒115-0042 志茂3-46-16 赤羽体育館 ☎(3901)3140

HP<https://kita-tai.com/>



詳しくはこちら

◆ダブルステニスゲーム練習会

対テニスのゲーム経験者またはゲーム上達希望者

日12月18日(水) 午前11時～午後1時

場浮間舟渡テニス場(浮間4-27-1)

内参加者のレベルに応じてペアを組み、ダブルスのゲームを行います。ダブルスに必要な戦術的指導もあります。

師三五淳一氏 **定**8名(申込順)

※最少催行人数に達しない場合は中止となる可能性あり。

費2,000円 **申**12月11日(水)午後7時までに、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 **HP**<http://www.akabane-sports.com/>

◆桐ヶ丘体育館 第4期スポーツ教室

日令和7年1月4日(土)～3月31日(月)

内ヨガ・フラダンス・ピラティス・ZUMBA®など14種類、硬式テニス教室4種類、子どもスポーツ教室6種類

※費用など詳しくはホームページまたは下記コードをご覧ください。

申往復はがき(記入例参照)またはホームページで、12月24日(火)(当日消印有効)まで

※1通につき1教室。定員を超えた場合は抽選。定員に空きがある場合は当日参加可

問場先〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316

HP<https://kita-tai.com/>



詳しくはこちら

◆赤羽ポール歩きの会 Reds ノルディック、ポールウォーキング 体験会

後援 北区

日場①11月29日(金)…赤羽体育館周辺～隅田川沿い

②12月6日(金)…岩淵橋～荒川土手

※いずれも雨天中止

【アクティブクラス】午前9時30分～正午

【ゆっくりクラス】午後1時～3時30分

=以下、共通=

対区内在住、在勤の日常的な歩行に支障のない方

定8名(申込順) **費**1,000円

※レンタルポール代1回500円

申11月25日(月)午後1時から電話またはEメール(記入例参照)で申込

問先NPOれっど★しゃつふる 村上

☎080(1338)0297

EMmurakami@red-s.net

◆合気道無料体験教室 (礼儀&護身)

後援 北区教育委員会

対区内在住、在勤、在学、在園で5歳～70歳の方

日11月6日～12月25日 毎週水曜 計8回

午後7時～8時

場滝野川体育館武道場(畳敷)

(西ヶ原2-1-6)

内挨拶(礼節)から基本技(護身術)の習得をします。

師荒川合気会師範 八巻氏

定20名程度(申込順)

申Eメール(記入例参照)、ホームページまたは電話申込

問先荒川合気会 八巻

☎090(2667)9392

HP<https://takenogawa.aiki.link/>

EMo.3.21.yamaki@gmail.com

つなぐ医療・福祉No.1

認知症について知ろう ～区民向け 認知症サポーター養成講座～

対 区内在住、在勤の方
日 12月12日(木) 午後2時30分～4時
場 浮間区民センター
 ふれあい館3階ABホール
 (浮間2-10-2)
内 認知症の特徴や認知症の方への接し方など
定 25名程度(申込順)
申 11月21日(木)午前10時から電話申込
問先 浮間高齢者あんしんセンター
☎ (3558)3689



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

家族介護者教室 ペーパークイリングで作る 「雪の結晶の壁飾り」

対 区内在住の方
日 12月9日(月) 午後1時30分～3時
場 滝野川西区民センター7階第2ホール
 (滝野川6-21-25)
内 「ペーパークイリング」は細長い紙をクルクル巻いてパーツを作り、それらを組み合わせて作品に仕上げるペーパーアートです。今回は雪の結晶がモチーフです。
師 介護予防拠点施設 ぷらっとほーむ滝野川東職員 **定** 15名(申込順)
申 11月20日(水)午前9時30分から電話申込
問先 滝野川西高齢者あんしんセンター
☎ (6903)4015

障害者福祉センタータブレット講座 (身体障害者対象)

対 区内在住の15歳以上で、身体障害者手帳をお持ちで、タッチ操作が可能な初心者
日 令和7年1月10日～1月31日 毎週金曜
 計4回 午前9時30分～11時30分
内 基本的なタブレット操作方法
師 下澤恵子氏
定 4名(抽選)
申 往復はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)で、12月16日(月)(必着)まで
問場先 114-0032 中十条1-2-18
 障害者福祉センター事業係
☎ (3905)7121
FAX (3905)7116
 (土・日曜、祝日を除く)
EM c-jigyo@city.kita.lg.jp

働くから元気になる！ 初めての仕事探し講座

対 区内在住、在勤の求職者
日 PC検索…12月18日(水)
 スマホ検索…12月25日(水)
 いずれも午前10時～正午
内 仕事探しに苦戦されている方を対象に仕事探しの見つけ方のコツをお伝えします。
定 各3名(申込順) **申** 11月25日(月)からEメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込
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
EM kitaku-ikigai@foryou.or.jp



詳しくはこちら

ヤングケアラーシンポジウム 「まざって まじって まず、わかる ～地域で考えるヤングケアラーのコト～」

日 12月13日(金) 午後2時～4時
場 北とびあつつじホール
内 ①講演会「求められているコト 大人にできるコト」 ②パネルディスカッション「わたしたちにできるコト」
師 ①成蹊大学文学部特別研究員 滝島真優氏
 ②北区社会福祉協議会桐ヶ丘地区コミュニティソーシャルワーカー 野呂尚暉氏、赤羽北高齢者あんしんセンター社会福祉士 内田裕史氏
定 400名(申込順)
申 12月10日(火)までに、申込フォームで申込
問先 子ども家庭支援センター
 (午前9時30分～午後5時)
☎ (3914)9565



申込はこちら

ひきこもり居場所事業 みんなの居場所～クリスマス音楽会～

対 区内在住でひきこもり状態にお悩みの方とその家族
日 12月19日(木) 午後1時30分～4時30分
 (「みんなの居場所」は毎月第2日曜・第3木曜に開催中) **場** 赤羽会館4階小ホール
内 民族楽器アーティスト入江規夫さんをゲストに招きます。さまざまな民族楽器の演奏体験もできます。相談コーナーも併設。
申 当日、直接会場へ
問 NPO法人楽の会リーラ
☎ (5944)5730
 (水・金曜の午後1時～5時)
EM info@rakukai.com



詳しくはこちら

オーラルフレイル予防 ～口からはじめる介護予防～

対 区内在住の65歳以上の方
日 12月19日(木) 午後2時～3時30分
 (1時30分開場)
場 北とびあ16階1601会議室
内 お口の健康と全身の健康について学び、お口の健康を「自分の事」と気づききっかけ作りをします。参加者には北区お口元気体操DVDをプレゼントします。
師 東京北医療センター主任言語聴覚士 古賀昭貴氏
定 50名(抽選)
申 11月21日(木)午前9時から12月4日(水)までに、ファクス(記入例参照)。手話通訳の希望の有無も記入)、申込フォームまたは電話申込
問先 長寿支援課
☎ (3908)9017
FAX (3908)9257



申込はこちら

インフルエンザの流行に ご注意ください

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。感染を予防するために、手洗い、咳エチケット、換気などの基本的な感染防止対策を心がけましょう。インフルエンザワクチンの接種は、医師と相談しましょう。インフルエンザを疑う症状(急な発熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水など)がみられる場合は、事前に医療機関に連絡し、早めに受診をしましょう。
問 北区保健所保健予防課感染症係
☎ (3919)3102



詳しくはこちら

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

●大正琴 三智琴の会 **日** 毎月第1・3土曜 午前10時～正午 **場** 中央公園文化センター **費** (入)1,000円、1カ月3,000円
【PR】 童謡や演歌等楽しく練習しています。教室見学出来ます
問 岡本 **☎** (3909)4855

●レイプアケニ フラダンス **日** 毎月2回木曜 午後7時～8時 **場** 北とびあ **費** (入)3,000円、1カ月5,500円 **【PR】** 初心者・経験者・ハワイ好きな方歓迎
問 大関 **☎** 090(7948)1887

●手編みを楽しむ縁絵糸 **日** 毎月第1・3木曜 午後1時30分～4時 **場** 滝野川文化センター **費** 2カ月5,000円 **【PR】** 全く初めての方も大歓迎!気軽に見学にお越しください
問 光永 **☎** (3900)7743

(公財)北区文化振興財団 公演ピックアップ

問い合わせ ☎(5390)1221 (平日 9:00～17:00)

記号の見方

託児サービスあり…2歳以上の未就学児・有料公演1週間前までに要予約
 車イス席あり…問合せ先までお申し込みください

16 表記の年齢からご入場いただける公演です
 最新の情報は財団ホームページ
 (https://kitabunka.or.jp)でご確認ください。



2025/ 3/1土 17:00 北とびあ さくらホール 沖仁 フラメンコギターコンサート



魂を揺さぶる
スペインの調べ
日本を代表する
フラメンコ
ギタリスト 沖仁
その爪弾きは、
あたり一面に
アンダルシアの
風を呼ぶ

【出演】 沖仁(フラメンコギター)、松本圭司(ピアノ)、藤谷一郎(ベース)、大槻“KALTA”英宣(ドラム)、奥濱春彦(バイレ、カホン、パルマ)、三枝雄輔(バイレ、カンテ、パルマ)

【予定曲】 ・《アランフェス協奏曲》よりアダージョ ・アストゥリアス・巡礼紀(NHK大河ドラマ「風林火山」紀行テーマ曲) ほか ※曲目は変更となる場合がございます。

**★北区民インターネット
先行発売★**
**12/10(火)10:00～
12/11(水)23:59**
 ※ほくちケ(WEB)のみで実施。
 お一人様4枚まで

**★北区民インターネット
先行発売★**
**12/10(火)10:00～
12/11(水)23:59**
 ※ほくちケ(WEB)のみで実施。
 お一人様4枚まで

北とびあ国際音楽祭2024絶賛開催中！ ※詳しくはHPへhttps://kitabunka.or.jp/himf/

11/29金 18:30 12/1日 14:00 北とびあ さくらホール モーツァルト作曲 オペラ《皇帝ティートの慈悲》

モーツァルト最晩年の傑作オペラをピリオド楽器の演奏で上演！
 実在したローマ皇帝をめぐる陰謀と愛情劇。
 欧米の劇場で活躍する歌手たちが北とびあ舞台へ！
【出演】
 寺神戸 亮(指揮)、大山大輔(演出/バリトン)
 ガイア・ベトローネ(メソソプラノ)、高橋幸恵(メソソプラノ)、雨笠佳奈(ソプラノ)
 レ・ポレアー(合唱・管弦楽 ピリオド楽器使用)
【全席指定】 **【北区民】**
 SS席 9,500円 ➡ 8,500円
 S席 7,500円 ➡ 6,500円
 A席 5,500円 ➡ 割引なし
 ※25歳以下は各席種一般価格の半額 (発売中)

11/23土・祝 14:00 北とびあ つつじホール 榎政則 ピアノ即興ライブ ～あなたの生活に、サウンドトラックを～ 無声映画に照明、はたまた北区の町並みにまで！あらゆるものに即興で音楽を奏でる摩訶不思議なコンサート (開催間近)

12/10四～15日 ★☆北区AKT STAGE2024年冬公演
北とびあ 15階バカサスホール #北区の熱海「熱海殺人事件」／「ロマンス」
 #北区の熱海「熱海殺人事件」
【作】 つかこうへい
【演出】 松本有樹純
【出演】 松本有樹純
【作】 つかこうへい
【全席指定】 **【北区民】**
 一般:3,000円 ➡ 2,500円
12/10(火)12/11(水)12/12(木)12/13(金)12/14(土)12/15(日)
 14:00★ 13:00 13:00
 19:00★ 19:00★ 19:00 17:00 17:00
 19:00★ 19:00★ 19:00 17:00 17:00
【全席指定】 一般 3,200円 ➡ **【北区民】2,800円**
 (学割 1,000円・当日 3,500円・U-25 2,000円・前半割 2,800円=★) (発売中)

12/20金～23日 新風PROJECT × Oshale Japan 北とびあ つつじホール 「春ノ咲ク花」『～桜の森の満開の下～』

第1部 新風プロジェクト「春ノ咲ク花」
【原作】 ユーゴー・ノートルダム・ド・パリより
【作】 渡辺和穂 **【演出】** 三咲暁人 **【振付】** TAKANE **【音楽】** SADA
 12/20(金) 12/21(土)
 18:00 13:00
 12/22(日) 12/23(月)
 13:00 13:00 (発売中)
 第2部 舞踊絵巻 Oshale Japan
 [The New Japanese Culture Show
 ～桜の森の満開の下～]
【原作】 坂口安吾「桜の森の満開の下」 **【構成・演出】** エンドウレイ
【舞踊構成】 穴井豪・花ノ本以津輝 **【音楽】** SADA
＜全席指定＞ **【北区民】**
 一般 5,500円 ➡ 4,800円

2025/ 2/16土 14:00 北とびあ つつじホール 日本オペレッタ協会公演 オペレッタ・ガラ・コンサート

出演:田代 誠、小栗純一、足立さつき、飯田裕之、平田孝二 ほか

2025/ 4/5日 14:00 北とびあ さくらホール ディズニー・ワールド・ビート 2025 ディズニー音楽を、豪華ビッグバンド・サウンドで お贈りするコンサート！

チケットのお求め 発売初日は10:00～

ほくちケ(ほくとびあチケットオンライン)
 https://p-ticket.jp/kitabunka



ほくちケ

※要無料アカウント登録
 ※PC・スマホをお持ちの方のみ
 北とびあ1階チケット売場
 窓口のみ10:00～20:00
 ※臨時休館日は10:00～18:00
 ※年末年始・全館休館日は休業
 ※上記以外のプレイガイドでお求めいただける公演もあります。

北区民割引取扱い
 ※割引は一人4枚まで
 ※《窓口》保険証・免許証など北区在住を確認できるものを要提示。
 ※《オンライン》事前に「北区民」登録が必要。登録方法は、ほくちケ2次元コード内Menu「ご利用ガイド」をご参照ください。
 (登録まで、最大5営業日程度かかります)

子どものためのおはなし会

区内各図書館で、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。12月中に行われるおはなし会の日程など、詳しくは右記コードまたは図書館ホームページをご覧ください。
問 各図書館



詳しくはこちら
 (11月15日公開予定)

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



北区公式LINE

