

北区ニュース

主な内容

- 安全・安心 快適コーナー……2面
- 令和7年度「区民交通傷害保険」加入受付……3面
- 税の申告受付が始まります……4面
- 情報の泉……8～11面

北区のデザインマンホールを探しに行こう

デザインマンホールとは…?

それぞれの地域独自のデザインが施されたマンホールで、全国各地に設置されています。

区内には、現在、6種類のデザインマンホールがあり、話題を集めています。

マンホールカードも続々と発行されていますので、ぜひチェックしてみてください!



① 浮間桜草



② 荒川放水路
通水100周年記念



③ 清野とおる



⑤ リヴェルン



④ しぶさわくん



⑥ のらくろ



荒川放水路通水100周年記念マンホールカードを 12月20日から配布開始しました!

配布場所: 荒川知水資料館amoa(北区事務室)

所在地: 志茂5-41-1

配布時間: 月～金曜 午前9時30分～午後4時
土・日曜、祝日 午前10時～午後4時
※4月～10月は4時30分まで

各種マンホールカードも配布中!



詳しくはこちら

令和7年度「区民交通傷害保険」加入受付

区民交通傷害保険

加入者が、自動車・自転車などの車両による交通事故でケガをされたとき、入院・通院の治療日数と治療期間に応じた保険金を受け取れる制度です。
詳しくはリーフレットをご覧ください。か、損保ジャパンまでお問い合わせください。

対 令和7年4月1日時点で区内に住所のある方

【保険期間】 令和7年4月1日午前0時から
令和8年3月31日午後12時までの1年間

【保険料及び保険金額】 下表のとおり

コース	一時払保険料	最高保険金額 (交通傷害)	自転車 賠償責任	コース	一時払保険料	最高保険金額 (交通傷害)	自転車 賠償責任
XJ	1,500円	35万円	1億円	A	1,200円	150万円	－
AJ	2,200円	150万円		B	2,000円	350万円	－
BJ	3,000円	350万円		C	3,300円	600万円	－
CJ	4,300円	600万円					

※全コースに被害事故補償（最高保険金額600万円）を自動セットします。

申 区内金融機関備え付けの加入申込書に保険料を添えて申込

【申込期間】 2月3日月～3月31日月

※今回から地域振興課窓口での加入受付は行いません。

問 地域振興課地域振興係（北とぴあ10階）

☎（5390）0092（午前8時30分～午後5時）

【引受保険会社】 損害保険ジャパン（株）

公務文教営業部東京公務課（新宿区西新宿1-26-1）

☎（3349）9666

（承認番号 SJ24-09454 令和6年10月24日）

長寿支援課

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
2月13日（木）・14日（金）	初級コース 中級コース	滝野川西ふれあい館第2ホール （滝野川6-21-25）	1月27日（月）～ 2月12日（水）
2月17日（月）・18日（火）	初級コース 中級コース	東田端ふれあい館Bホール （東田端2-20-51）	1月31日（金）～ 2月14日（金）
2月25日（火）・26日（水）	初級コース 中級コース	赤羽会館第2集会室	2月7日（金）～ 21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

F 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。

男性向け啓発講座

男性のためのアンガーマネジメント講座

～人間関係に役立つ、怒りの感情コントロール術！～

対 テーマに関心のある男性

日 2月21日金 午後6時30分～8時30分
（6時10分開場）

師 日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタント 江野本由香氏 **定** 30名（申込順）

申 1月22日（水）午前9時から右記コード、電話または直接窓口で申込 ※保育（1歳以上の未就学児。定員あり（抽選））希望の方は、1月29日（水）までに申込

問場先 スペースゆう
（北区男女共同参画活動拠点施設）（北とぴあ5階）

☎（3913）0161



江野本由香氏



詳しくはこちら



申込はこちら

春の清掃活動（ポイ捨て防止キャンペーン）

～北区を清潔で快適なまちにするため、
地域美化活動に参加してみませんか～

対 区内在住、在勤の方または区内事業者、団体 ※町会・自治会関係者は別途募集

日 2月28日金 午前10時10分～11時（10時受付開始）

※雨天延期の場合の予備日：3月19日（水）

場 王子駅周辺（北とぴあ正面入口前集合）

内 ごみ拾い活動を行います。 ※軍手、トンブ、ポリ袋の貸し出しあり

申 2月7日（金）までに、Eメール、ファクス（記入例参照）または電子申請で申込 ※参加の可否及び詳細は2月18日（火）までにご連絡します。

問先 環境課環境政策係地域美化担当

☎（3908）8610

FAX（3906）8474

EM kankyobika@city.kita.lg.jp



申込はこちら

2・3月はシニアクラブ 新規会員加入促進月間です！

地域の仲間と楽しく活動し、高齢期の生活を健康で豊かなものにしませんか。
シニアクラブ会員は随時募集しています。まずはお気軽にお問い合わせください。

対 区内在住のおおむね60歳以上の方

シニアクラブの主な活動

- ① 輪投げやグラウンド・ゴルフ、ご近所体操などの健康づくり活動
- ② カラオケや茶話会、健康麻雀、日帰り研修旅行などの生きがいを高める活動
- ③ 公園等の清掃・緑化やパトロール、見守りなどの奉仕・友愛活動

問 北区シニアクラブ連合会事務局 ☎（3914）5194

長寿支援課 ☎（3908）9017

赤羽文化ひろば

2月のプログラム

【「箏・コト・こっとなおもちゃ箱」】

日 2月16日日 午後1時30分～4時（1時開場）

内 和楽器の演奏会です。箏のメロディーで色々なジャンルの曲をお楽しみください。

【参加団体】 ほうがくけんきょうかいまつりふみ 邦楽研究会祭文

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

「不動産の無料相談会開催」

不動産の困りごとを解決サポートしています

開催日： 令和7年2月22日（土）

場所： 赤羽会館4階第6集会室 北区赤羽南1-13-1

時間： ①13:10～ ②14:10～ ③15:10～ ④16:10～
1日4組 各回50分間の予約制です。 お申込み先着順

フリーダイヤル「0120-226-244」

（株）相栄商事 北区赤羽1-21-1

宅地建物取引業東京都知事免許（13）第33167号
賃貸住宅管理業者登録国土交通大臣（02）第008192号



上中里駅から徒歩3分 遊びながらバク転まで出来る

遊スタディ体操教室

3歳～15歳まで大募集

運動苦手な子も得意な子も遊びながら自然と運動能力が向上できる！体操競技全国5位の元学校の先生が指導します。



上中里 体操教室 検索

<https://www.kaminakazato.ryonakazawagm.com/>

お問合せは公式LINEから



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



税の申告受付が始まります

王子税務署からのお知らせ

税理士による無料申告相談のご案内

着座で所得税及び復興特別所得税の申告書作成のアドバイスを受けることや相談会場で作成した申告書の提出ができます。

対 年金受給者及び給与所得者の方、事業所得・不動産所得・雑所得がある方のうち、令和5年分の所得金額が300万円以下の方

※ただし、次の場合の申告書の作成は除きます。

- ①土地、建物及び株式などの譲渡所得がある方
- ②住宅借入金等特別控除の初年度の方
- ③贈与税等、相談内容が複雑な方

会場		日程
滝野川会館	5階小ホール	1月28日(火)・29日(水)
赤羽会館	4階小ホール	1月28日(火)～2月7日(金)
赤羽北区民センター(赤羽北2-25-8)	2階活動室	1月30日(木)・31日(金)
北とぴあ	7階第一研修室	2月3日(月)～7日(金)

【開設時間】午前9時30分～正午、午後1時～3時40分 ※土・日曜を除く

①令和6年分の税理士による無料申告相談は、オンラインによる事前申込みを受け付けます。

②電話による事前申込みは、受け付けていませんので、ご注意ください。

③一部、当日入場整理券の配付を行います。無くなり次第終了となりますので、オンラインによる事前申込みをご利用ください。

④源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類、スマートフォン、マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号(利用者証明用電子証明書(数字4桁)・署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下))をご持参ください。

※マイナンバーカード発行時に設定したパスワードが必要です。

※申告書の提出のみの場合は、税務署に直接提出(郵送または持参)してください。

※この無料申告相談は、東京国税局から委託を受けた東京税理士会王子支部が行います。

※各会場とも、車での来場はご遠慮ください。

※各会場への電話による直接のお問い合わせはご遠慮ください。

納税は振替納税が便利です

【申告期限・納税の期限等】

税目	申告期限・納税の期限	振替納税の振替日
所得税及び復興特別所得税	3月17日(月)	4月23日(水)
贈与税	3月17日(月)	-
個人事業者の消費税及び地方消費税	3月31日(月)	4月30日(水)

「所得税及び復興特別所得税」や「個人事業者の消費税及び地方消費税」の納税は、振替日に預貯金口座から自動的に引き落としがされる振替納税をご利用ください。



無料相談予約



振替納税

確定申告書の作成・提出はご自宅からe-Taxが便利です

国税庁では確定申告会場に出向かなくても確定申告ができるe-Tax(電子申告)の利用を推進しています。

申告に必要なもの

① スマートフォン

② マイナンバーカード

③ マイナンバーカードの暗証番号(2種類)

(例) 1 2 3 4 数字4桁

(例) a b 1 2 3 4 英数字6桁

税務署へ来署される方へのご案内

【申告書作成会場の開設期間】

開設期間	時間
2月17日(月)～3月17日(月) ※土・日曜及び祝日を除く。ただし、3月2日の日曜は開場します。	【受付】 午前8時30分～午後4時 【相談】 午前9時15分～午後5時

①申告書作成会場では、混雑回避のために「入場整理券」を配付します。入場整理券は、当日、会場で配付するほか、LINEによる事前発行で入手することが可能です。

②入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。

③申告書の提出及び申告書用紙の配付は、平日午前8時30分から午後5時までです。

④原則、スマートフォンで申告書を作成していただきます。

⑤お越しの際は、次の書類等をお持ちください。

- ・源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類
- ・スマートフォン
- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカードの暗証番号(利用者証明用電子証明書(数字4桁)・署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下))

※開設期間中は、税務署の駐車場は使用できませんので、車での来場はご遠慮ください。

●確定申告書を提出する場合はワンストップ特例を適用することができません

ふるさと納税ワンストップ特例を申請された方が、確定申告書を提出した場合は、ワンストップ特例の適用がなくなります。そのため、確定申告書を提出する場合は、ワンストップ特例を申請した寄附金も申告する必要がありますのでご注意ください。

●医療費控除のある方は「医療費控除の明細書」の添付が必要です

医療費控除を申告する場合は、「医療費控除の明細書」の添付が必要です。会場での作成には時間がかかりますので、ご自宅で作成してご来署ください。

医療費の領収書は提出不要ですが、自宅で5年間保管する必要があります(税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません)。

「医療費控除の明細書」は国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)からダウンロードできます。

問 **【提出先】**〒114-8560 王子3-22-15 王子税務署

☎(3913) 6211



北区役所からのお知らせ

特別区民税・都民税の申告は3月17日(月)まで

●申告をしていただく方

①令和7年1月1日現在、区内に住所があり、令和6年1月から令和6年12月までの間に所得のあった方

②区内に住所がなくても、事務所・事業所・家屋敷を区内にお持ちの方

※①で所得がなかった方に申告書が届いた場合には、生活費の入手先などを申告書裏面の「前年中の所得がなかった方」の記入欄に記入し、提出してください。

●申告をしなくてもよい方

①税務署に所得税の確定申告をする方

②勤務先で年末調整を行っていて、特別区民税・都民税を給与から差し引かれる方で、給与以外に所得がなかった方

●申告書の送付

前年度の特別区民税・都民税申告書を提出された方に、2月3日(月)頃に申告書を送ります。

※各地域振興室に1月下旬(17日(金)以降)に申告書などを配備する予定です。

●申告受付

①**郵送での申告** 申告書は郵送でも受け付けています。

申告窓口の混雑緩和のため、できるだけ郵送での申告をお願いします。郵送での申告書の提出をご希望の方は申告書を送りますので、税務課までご連絡ください。

②区役所での受付

日 午前8時30分～午後5時(土・日曜、祝日を除く)

場 税務課課税第一係～四係(区役所第一庁舎2階8番～11番)

③区役所以外での受付

●赤羽地区

日 3月13日(木)・14日(金)・17日(月)

午前9時30分～午後4時30分

場 赤羽会館4階第7集会室

問 **【提出先】**〒114-8508(住所不要) 税務課(課税担当) **☎**(3908) 1113

●滝野川地区

日 3月17日(月)

午前9時30分～午後4時30分

場 滝野川会館4階403集会室

不足額給付について

定額減税をしきれないと見込まれる方への給付金(調整給付)について、推計額を用いて算定したことにより、税の申告等の結果、支給額に不足が生じた方へ、令和7年1月1日時点の住所地において「不足額給付」が行われる予定です。日程等詳細が決まりましたら改めてお知らせします。調整給付及び不足額給付に関してはコールセンターにお問い合わせください。

問 北区エネルギー・食料品等価格高騰支援給付金コールセンター

☎ 0120(747)011 受付時間:午前9時～午後6時(土・日曜、祝日を除く)

令和7年度の特別区民税・都民税(住民税)

定額減税(住民税)

令和6年中の合計所得金額が1,000万円超1,805万円以下で、特別区民税・都民税所得割が課税される納税義務者本人の同一生計配偶者(国内居住のみ、合計所得金額が48万円以下の配偶者)について、令和7年度に限り、納税義務者本人の個人住民税の所得割から1万円が減税されます。

子育て世帯等に対する住宅ローン控除の拡充

子育て世帯や若者夫婦における住宅取得を支援する観点から、令和6年入居の子育て世帯及び若者夫婦世帯における借入限度額について、新築等の認定住宅は500万円、新築等のZEH水準省エネ住宅・省エネ基準適合住宅は1,000万円が限度額に上乗せされます。

また、合計所得金額が1,000万円以下の方に対して、新築住宅の床面積要件を40平方メートルに緩和する措置は、建築確認期限が令和6年12月31日まで延長されます。

※住宅ローン控除の適用条件について詳しくは国土交通省ホームページをご確認ください。

※確定申告など、住宅ローン控除の適用に関するお手続きは、税務署へお問い合わせください。

問 税務課(課税担当)

☎(3908) 1113

税についての作文

中学生の「税についての作文」募集事業は、租税教育推進の一環として、次代を担う中学生に対し、正しい税知識の普及促進を図ることを目的に、北区納税貯蓄組合連合会及び王子税務署の主催で実施しています。今回北区では1,551編の応募がありました。その中から北区長賞、北区教育長賞を受賞した2作品を紹介します。

問収納推進課収納係 ☎(3908)1124

北区長賞

理想の未来、作るのは私たち

十条富士見中学校三年 吉田 悠

三年ほど前のことだが、私はコロナウイルスに感染した。急に体調が悪くなったと思ったら、四十度近い高熱が出ていて、起き上がれないほどだった。高熱は長くは続かず、やがて体温は三十七度台まで下がったが、気が付くと身の回りのもののにおいを感じなくなっていた。私は、身の回りの世界が急変したように感じた。普段当たり前になっている物事ほど、失われた時の驚きや違和感、不自由さは大きくなるということがよくわかった。

病院で診断を受け、保健所に連絡したところ、私は一週間ほどホテル療養をすることになった。まだ小学生だった私にとっては異常な事態の連続で、不安な気持ちでホテル療養を開始したが、ホテルの部屋は思ったよりも過ごしやすかった。生活に必要なものがそろっており、部屋の机で勉強することもできたし、疲れたらベッドで横になってゲームをすることもできた。食事の時間になれば、ホテル内で弁当を受け取ることができた。相変わらず嗅覚が戻らなかったため食欲は今一つわかなかったが、ホテルの浴室で服を洗いするなど、それまでになかった経験もすることができた。次第にその生活に慣れてきたある朝、私は自分の髪の毛のシャンプーのかおりを感じて驚き、ああ嗅覚が戻ってきた、と感動した。そして、自分がとても安定した環境の中にいることを実感した。

北区教育長賞

僕は給食残しません。捨てません。

十条富士見中学校三年 矢田 匠

今年夏休みの家庭科課題で「栄養バランスの良い給食の献立を考えよう」という宿題が出された。いざ取り組み始めると、母が食事を作りながら「今ってお米高いし何処行っても品切れて手に入らないんだ。」とぼやいていたのを思い出した。考えてみると一週間麺類ばかり食べていた。その上、連日の猛暑にグリラ豪雨や台風情報。米だけでなく野菜や果物も値上がっている。こんな状況で給食で使える食材って何があるの？一食いくらで作られているの？予算オーバーで量や質を下げないと提供できなくなるのでは？など、栄養バランスよりも気掛かりなことができてしまった。

東京都では2024年度から23区全ての小中学校で給食費が無償化され、財源には都と区の公費と税金が使われている。全国的には2023年度時点で三割の自治体が無償化されているが、財源確保に苦しんだり、物価高騰により一部負担も実施困難な所もあるそうだ。僕たち中学生の一食単価は388円(2024年3月東京都調べ)となっているが、大手ハンバーガー店の一番安いセットも買えない値段なのに驚いた。それでも東京都全体の小中学生の人数を考えると、たった一食でも多くの費用がかかっていることが分かる。この金額で主食、主菜、副菜、汁物、飲み物を揃えるとすると、献立を考える人はとても苦労しているだろうと感じた。

このホテル療養のことだけではない。私たちは、普段風邪をひいたときも、ケガをしたときも、病院で安心して治療を受けることができる。小・中学生の間は、医療費もかからないで済む。この社会にはこれほどまでに安定した環境が整っている。この環境を支えているのが国民の納める税であるということ。今の私は理解している。国税庁のウェブサイトによれば、国の歳出で最も大きいのは医療費などを含む「社会保障関係費」であり、その額は三十七兆円以上である。また、特に私たちの身近な生活に関係することに限っても、道路の整備などのための「公共事業関係費」や、教育などに使われる「文教及び科学振興費」に大きな額が割り当てられている。これらが税金から支出されることによって、私たちは平等に学校生活を送り学習する機会を持つことができているのである。

私は、国民みんなが税金を出し合うことによってこうした社会が実現していることに、偉大さを感じる。歴史の学習の中で出会う過去の時代の税の制度はどこか重い雰囲気を感じさせている。だが私たちの生きる現代になって、税は、人々が協力し合って安定した社会を作りだすための力の源となったのである。

少子高齢化など、税の制度は様々な問題に直面しているが、税が社会の中で実現しうる平等さや安定、安心感といったものの価値の大きさは計り知れない。このような生活環境を維持し、受け継いでいくためにも、私は税の制度を大切に守っていきたいと考える。

僕は給食が大好きで毎回たくさんおかわりをする。一方で食べ切れず残してしまう人もいる。もともとたくさん食べられない、体調が悪い、アレルギーがあるなど責められない理由がある人もいるが、痩せたい、不味い、嫌いな品が入っているからと自分勝手な言い訳をする人がいる。これにはとても腹が立つ。「作ってくれた人に失礼!」「フードロスって聞いたことある?」と文句を言いたくなる。しかしそれ以前に「この給食は皆が納めた税金で作られていることを知っている?」と声を大きくして言いたい。

今まで僕は税金と聞いても簡単なことしか思い浮かばなかった。例えば、公共施設や公的サービスに使われていたり、消費税がほとんど値上がっているばかりの買い物ができないとかぼんやりとした印象しかなかった。しかし今回家庭科の宿題を通じて、とても身近な学校給食に税金が使われていると分かったことで考えが変わった。改めて自分の生活に必要なものだと大切に気付けた。給食は家では出て来ない食材が使われたり季節を感じる工夫がされたり、お腹を満たすだけでなく色々と楽しませてくれる。物価高騰に負けず、これからも美味しい給食を皆が食べられる社会を作って行きたい。給食を捨てたら税金を捨てることと同じ。僕は絶対残さないぞ。

第15回 税に関する絵はがきコンクール

租税教育推進事業として「税に関する絵はがきコンクール」を王子法人会女性部会主催で実施しました。小学4年生～6年生による1,055点の応募の中から北区長賞、北区教育長賞を受賞した2作品を紹介します。

問税務課税務係 ☎(3908)1114

北区教育長賞



田端小学校6年 はしづめ さき 橋詰 咲希さん

北区長賞



王子第三小学校6年 おおいし わかこ 大石 和可子さん

国保

◆国民健康保険の医療費のお知らせを2月上旬に被保険者へお送りします
対通知作成時点(送付時期の約1カ月前)で北区の国保資格を有している方
内診療年月、医療機関名、入院・外来、日数、医療費総額、自己負担額などを記載。
記載対象期間は12カ月分(令和5年11月から令和6年10月診療分。柔道整復は診療年月が異なる場合あり)
問国保年金課国保給付係 ☎(3908) 1132

後期高齢者医療制度

◆被保険者へ「医療費等通知書」を1月下旬にお送りします
対令和6年11月29日現在、被保険者資格があり、令和5年9月から令和6年8月までに、保険診療で医療機関等への受診履歴がある方
確定申告(医療費控除)の際に医療費等通知書を添付することで、令和6年1月から8月までの診療などについては、「医療費控除の明細書」への記載を省略することができます。
ただし、令和6年9月から12月までの診療などについては、翌年度の発送となりますので、申告が必要な場合はお持ちの領収書に基づいて別途「医療費控除の明細書」を作成して申告書に添付していただく必要があります(この場合、医療費の領収書は、確定申告期限から5年間保存する必要があります)。
問国保年金課高齢医療係 ☎(3908) 9069
東京都後期高齢者医療広域連合「お問合せセンター」 ☎0570(086) 519

国保・後期高齢者医療制度

◆国民健康保険料、後期高齢者医療保険料は社会保険料控除の対象になります
所得税の確定申告や住民税の申告の際には、令和6年1月1日から12月31日までに納付した保険料の合計額を、ほかの社会保険料と合算して「社会保険料控除」欄へ記入してください。
口座振替で引落とした分は12月に発送した「口座振替済のお知らせ」をご確認ください。
また、特別徴収(年金からの差し引き)で納付した方は、各年金保険者から1月頃に発行される「公的年金等の源泉徴収票」をご確認ください。
納付した金額がご不明な場合はお問い合わせください。
問【国民健康保険料について】
国保年金課国保保険料係 ☎(3908) 1159
【後期高齢者医療保険料について】
国保年金課高齢医療係 ☎(3908) 9069

国民年金

◆国民年金保険料は前納がお得です
国民年金保険料は、一定期間の保険料をまとめて前払い(前納)することで割引が適用されます。納付書により前納をする場合は、前納用の納付書を使用する必要があります。口座振替・クレジットカードによる納付は、申込の時期によって初回の振替期間が異なります。
また、口座振替の場合、毎月の国民年金保険料を納付期限より1カ月早く振替することで月々の保険料が60円割引になる早割制度があります。
詳しくはお問い合わせください。
問先北年金事務所 ☎(3905) 1011
国保年金課国民年金係 ☎(3908) 1138

介護

◆介護保険料は社会保険料控除の対象になります
所得税の確定申告や住民税の申告の際には、令和6年1月1日から令和6年12月31日までに納付した保険料の合計額を他の社会保険料と合算して「社会保険料控除欄」へ記入してください。普通徴収の方は領収書、口座振替の方は12月に発送した「口座振替済のお知らせ」、特別徴収の方は年金保険者が郵送する「公的年金等の源泉徴収票」をご確認ください。納付確認書を必要とする特別な事情がある場合はお問い合わせください。
問介護保険課介護保険料係 ☎(3908) 1285
◆医療費控除に係るおむつ使用証明書
おむつ代の医療費控除を受ける方は医師が発行するおむつ使用証明書が必要です。一定の要件を満たした方は、同証明書に代えて、要介護認定に係る主治医意見書の内容を確認して交付する確認書でも申告できます。詳しくはお問い合わせください。
問介護保険課認定調査係 ☎(3908) 1120
◆医療費控除の対象となる介護保険サービスは下表のとおりです

医療費控除を受ける場合には、サービス事業者が発行した医療費控除額が記載された領収書が必要です。高額介護サービス費が支給されている場合には、高額介護サービス費を差し引いた額が自己負担額となります。
医療費控除の対象となる施設サービスの対価

施設の種類	医療費控除の対象
介護老人福祉施設 地域密着型介護老人福祉施設	介護保険適用の自己負担額(食費・居住費を含む)の2分の1
介護老人保健施設	介護保険適用の自己負担額(食費・居住費を含む)
介護療養型医療施設 介護医療院	介護保険適用の自己負担額(食費・居住費を含む)

医療費控除の対象となる居宅サービス等の対価

	居宅サービス等の種類(予防サービスを含む)	医療費控除の対象
①医療費控除の対象となる居宅サービス	訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、通所リハビリテーション(※)、短期入所療養介護(◇)、定期巡回・随時対応型訪問介護看護(一体型事業所で訪問看護を利用する場合)、看護小規模多機能型居宅介護(上記の居宅サービスを含む組合せにより提供されるもの(生活援助中心型の訪問介護の部分を除きます)に限りです)	介護保険適用の自己負担額で(※)のついているサービスは食費も、(◇)のついているサービスは食費・滞在費も対象になります。
②①の居宅サービスと併せて利用した場合に対象となるサービス	訪問介護(生活援助中心型を除く)、夜間対応型訪問介護、訪問入浴介護、通所介護、地域密着型通所介護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護、短期入所生活介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護(一体型事業所で訪問看護を利用しない場合及び連携型事業所)、看護小規模多機能型居宅介護(上記①の居宅サービスを含まない組合せにより提供されるもの(生活援助中心型の訪問介護の部分を除きます)に限りです) 地域支援事業の訪問型サービス(生活援助中心のサービスを除く)、地域支援事業の通所型サービス(生活援助中心のサービスを除く)	

問介護保険課給付調整係 ☎(3908) 1286

◆要介護(要支援)認定者の障害者控除
65歳以上の要介護(要支援)認定を受け、障害高齢者自立度・認知症高齢者自立度の基準に該当する方には、申請に基づき、次のすべての要件を満たす場合に、所得税及び住民税の障害者控除対象者認定書を交付します。
①区内に住所がある65歳以上の方 ②申告の対象となる年の12月31日(基準日)に介護保険の要支援・要介護認定を受けている方 ③障害者等に準ずる方であると北区福祉事務所長が認める場合
◆申請に必要なもの
介護保険被保険者証、申請者の身分証明書、障害者控除対象者認定申請書
◆申請方法
北区ホームページの申込フォーム、郵送または直接窓口で申請
問先〒114-8508(住所不要)高齢福祉課高齢相談係(区役所第一庁舎1階9番) ☎(3908) 9083



申請はこちら

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



●エアロ・ワン エアロビクスとストレッチ 対50歳～70歳の女性 日毎月3～4回水曜 午前9時30分～11時30分 場元気ぶらざ 費1カ月3,000円 [PR] リズムに乗って楽しく動きましょ。無料体験歓迎
問齋藤 ☎080(1008) 2068
●王子書道サークル 対一般成人 日毎月第2・4金曜 午前10時～11時40分 場北とびあ 費1カ月3,000円(教材費) [PR] 本当に書が上手になりたい方のための初歩からの書道です
問白井 ☎(3906) 6362
●大正琴 カノン 日毎週第1・3水曜 午後1時～3時 場ココキタ 費1カ月2,500円 [PR] 基礎から合奏まで誰でも楽しめます
問野沢 ☎(3912) 0739(午後4時以降)

●ダンスサークルYY 日毎週土曜 午前10時～正午 ※他の曜日もあります 場東十条区民センター 費(入) 1,000円1カ月3,000円 [PR] 初めての方、高齢者、歓迎します
問馬淵 ☎090(2550) 5779
●ハングルカフェ 日毎月第2・4水曜 午後1時～4時30分 場滝野川文化センター 費1カ月3,000円 [PR] 入門・初級・中級があり、日本人の先生が教えています
問田端 ☎090(4913) 7246
●グリーンティ 英会話 対60歳以上の方 日毎週木曜 午後3時10分～4時10分 場北とびあ 費(入) 1,000円1カ月4,200円 [PR] 外国人講師が教える、日常会話をメインにした英会話サークルです
問佐間 ☎070(3519) 2718
●グリーンボール テニスクラブ 対北区庭球場利用登録ができる方 日毎週日曜、祝日の午後 場新河岸川庭球場 費1カ月1,500円 [PR] 区内在住、在勤で30歳以上のゲームを楽しめる方歓迎
問福富 ☎(3919) 6095
●陽光会 ストレッチとヨガ 対女性 日毎週水曜 午前10時～11時30分 場北とびあ 費(入) 1,500円1カ月2,500円 [PR] ゆっくりストレッチしながらのヨガです。随時見学可能です
問国松 ☎080(1172) 2743

シルバー人材センター
スマートフォン教室



対スマートフォン操作に興味がある方
日内定費 下表のとおり
場北区シルバー人材センターパソコン研修室(赤羽1-1-38)
申1月20日(月)から電話受付
問先北区シルバー人材センター
☎(3908) 8400



コース名	日程	番号	時間	定員(申込順)	費用
みんなで楽しくスマートフォンを活用しよう(講義形式)	1月27日(月)	1	午後2時～4時	3名	3,300円(教材費を含む)
みんなで楽しくスマートフォンを活用しよう(講義形式)	2月7日(金)	2	午前10時～正午	各3名	各3,300円(教材費を含む)
		3	午後2時～4時		
わからないことも楽しくチャレンジ(スマートフォン個人レッスン)	2月21日(金)	4	午前10時～正午	各2名	各2,800円
		5	午後2時～4時		
みんなで楽しくスマートフォンを活用しよう(講義形式)	3月7日(金)	6	午前10時～正午	各3名	各3,300円(教材費を含む)
		7	午後2時～4時		
わからないことも楽しくチャレンジ(スマートフォン個人レッスン)	3月21日(金)	8	午前10時～正午	各2名	各2,800円
		9	午後2時～4時		
パソコン、スマートフォン、タブレット個人レッスン(1回2時間)	月～金曜 随時		午前9時～午後4時	電話申込	2,800円

子どもの幸せNo.1

家庭教育学級 幼児(日曜)コース
「小学校入学までに準備しておく
“たった一つのこと”」

対 区内在住、在勤、在学の小学校入学前から小学校低学年のお子さんの保護者

日 内第1回…3月2日(日) 自己肯定感を育てる魔法の言葉

第2回…3月9日(日) 子どもの本音を聞く5つのコツ いずれも午後2時～4時

場 北とびあ15階ベガサスホール

師 NHK「すくすく子育て」元キャスター 天野ひかり氏

定 20名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照。Eメールアドレスがあれば記入。手話通訳が必要な方は、その旨も記入)または右記コード

で、1月20日(月)から2月13日(木)(必着)まで

問 先 〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課

☎(3908)9323 FAX(3900)1139

申込はこちら

小学生親子クッキング教室

対 区内在住の小学3年生～6年生と保護者(2名1組)

日 2月15日(土) 午前11時～午後2時

場 ココキタキッチンスタジオ(北区豊島5-3-13)

内 野菜たっぷり手打ちうどん

※食品の持ち帰り不可

師 北区栄養グループ食彩

定 14組(抽選) 費 800円

申 1月30日(木)までに、右記コードで申込

問 健康政策課健康増進係

☎(3908)9068

申込はこちら

はぴママ学級(3月)

対 区内在住の妊婦(出産予定月が5月～7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 2月1日(土)から10日(月)までに、電子申請で申込

日 場 定 間 先 下表のとおり

詳しくはこちら

※車での来所はご遠慮ください。

赤ちゃん学級(3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5月～7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 2月1日(土)から10日(月)までに、電子申請で申込

日 場 間 先 下表のとおり

詳しくはこちら

※車での来所はご遠慮ください。

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。

子どもの歯みがき教室(個別相談)

対 区内在住の上下の前歯が生えている1歳前後のお子さんと保護者

内 初めての仕上げみがきについて歯科衛生士がアドバイスします(20分程度)。

申 電話申込

日 場 間 先 下表のとおり

詳しくはこちら

日程 会場 申込・問い合わせ先

2月6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

2月12日(水)・26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

2月18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

2月27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8名(いずれも申込順)

申 1月22日(水)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

申込はこちら

子どもは風の子!

プレーパークで外遊び!

● 桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7)

日 2月2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 2月3日(月)・10日(月)・16日(日)・17日(月)・24日(休) 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

※詳しくはホームページをご覧ください。

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

子ども未来課子ども未来係

☎(3908)9097

申込はこちら

北区飛鳥山博物館講座

「考古学講座 考古学をはじめよう

ジュニア編」

対 小学3年生～中学生

日 2月24日(休) 午後2時～4時

場 同館体験学習室

内 遺跡や発掘など考古学のことにについて、土器や石器に触れながらお話しします。

師 同館学芸員

定 20名(抽選)

費 100円(資料代)

申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、2月4日(火)(必着)まで

※電子申請は午後4時まで

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

申込はこちら

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。2月中に行われるおはなし会の日程など、詳しくは下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

離乳食講習会(2月)～みんなで食育・楽しく食育～

対 区内在住で令和6年6月～10月生まれの乳児(第1子優先)の保護者(保育なし) 内 離乳食の始め方とすすめ方のポイント(お話と試食)

申 電話申込 日 場 定 間 先 下表のとおり

日程	会場	定員(申込順)	申込・問い合わせ先
14日(金) 午後1時30分～3時	北区保健所2階講堂(東十条2-7-3)	20名	王子健康支援センター ☎(3919)7588
19日(水) 午後1時30分～3時	滝野川健康支援センター2階講堂(西ヶ原1-19-12)	16名	滝野川健康支援センター ☎(3915)0184
28日(金) 午後1時30分～3時	赤羽会館7階	24名	赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

※お住まいの地域に関わらず、お申し込みください。

KITAKUスーパーサイエンススクール
「身近な液体と酸性・アルカリ性を学ぼう」

対 区内在住、在学の小学5年生～中学生

日 2月16日(日)

①午前10時30分～午後0時30分

②午後2時～4時

場 北とびあ13階飛鳥ホール

内 身の回りに隠れているさまざまな酸性・アルカリ性やその面白い性質、そして酸性・アルカリ性とは何なのか実験を通して学んでいきます。

師 東京大学サイエンスコミュニケーションサークルCAST

定 各25名(抽選)

費 300円程度(材料費)

申 はがき(記入例参照。希望時間帯、手話通訳が必要な方はその旨も記入)または右記コードで、1月31日(金)(必着)まで

問 先 〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課

☎(3908)9323 FAX(3900)1139

赤羽体育館「ヨコミネ式クラブ」
令和7年度生徒募集
～小学生クラス新設!
無料体験実施中～

対 2歳～小学6年生

※クラスにより対象年齢が異なります。

場 赤羽体育館(志茂3-46-16)

内 ①ヨコミネ式体操教室

②ヨコミネ式学習教室

師 ヨコミネ式認定インストラクター

申 Eメール(記入例参照。①②の別も記入)で申込

※費用など詳しくはホームページをご覧ください。

問 先 ヨコミネ式クラブ

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

EM yokomine.akabane@mpandc.co.jp

詳しくはこちら

ママ・パパと特別な一日を♪
「北区子育てようちえんフェスタ」

主催 北区私立幼稚園協会

共催 北区

対 主に未就園児とその保護者

日 2月22日(土) 午前10時30分～午後2時30分(入退場自由)

場 北とびあ地下1階展示ホール

内 子育て相談、幼稚園紹介のほか、魚つりゲーム、エア遊具、製作コーナー、幼稚園あそび体験など、親子で楽しめるイベントが盛り沢山です。幼稚園・保育園コンサートで人気のあおぞらワッペンによるうたとおどりのステージもあります。

申 当日、直接会場へ

問 富士見幼稚園

☎(3901)4819

詳しくはこちら

あおぞらワッペン

あおぞらワッペン

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 2月21日(金)

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)

※1部、2部同一内容

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 各12名(抽選) 費 550円(当日支払)

申 1月20日(月)から2月7日(金)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 中野 ☎090(1674)4274

EM kita.ku.midwife@gmail.com



お知らせ

◆北区青少年問題協議会
日 2月4日(火) 午後2時～3時
場 北とぴあ13階飛鳥ホール
内 令和7年度北区青少年健全育成活動基本方針の策定について
申 傍聴を希望される方は、当日、直接会場へ
問 生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323

◆北清掃工場建設工事説明会
北清掃工場の建替事業に伴い、建設工事の説明会を開催します。
●オープンハウス型説明会
日 ①2月7日(金) 午後2時～7時
②8日(土) 午前9時30分～午後3時30分
場 元気ぶらざ(志茂1-2-22)
①第1ホール ②第2ホール
申 当日、直接会場へ
●対面型説明会
日 2月8日(土) ①午前10時～11時30分
②午後2時～3時30分
場 元気ぶらざ第1ホール
定 45名
申 申込書(ホームページからダウンロードできます)を郵送またはホームページの申込フォームで、1月28日(火)(必着)まで
※申込フォームは午後5時まで
●映像配信(東京二十三区清掃一部事務組合ホームページで配信)
日 1月22日(水)午前9時から2月12日(水)午前9時まで
=以下、共通=
問 東京二十三区清掃一部事務組合建設部計画推進課
☎(6238)0912 詳しくはこちら
HP <https://www.union.tokyo23-seisou.lg.jp>

◆第9回赤羽駅周辺地区まちづくり基本計画策定検討会
日 2月5日(水) 午後6時から
場 北とぴあ16階1601会議室
内 赤羽駅周辺地区のまちづくりについて
定 45名(抽選)
申 傍聴希望の方は、1月20日(月)から27日(月)までに、Eメールまたは電話申込
問 先 拠点まちづくり担当課 詳しくはこちら(1月20日公開予定)
☎(3908)7186
EM kyotenmachi-ka@city.kita.lg.jp

◆休日に納税相談・納付窓口を開設します
特別区民税・都民税の納税に関する相談を行います。平日お勤めされている方や忙しい方のために窓口を開設します。
お困りの状況に合わせてご相談をお受けしていますので、お気軽にご利用ください。
※電話による相談も可能です。
日 2月2日(日) 午前9時～午後4時
問 場 収納推進課(区役所第一庁舎2階19番)
☎(3908)1129

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名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

◆1月31日(金)は特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)第4期分の納期限です
送付された納付書で、納期限までに収納推進課(区役所第一庁舎2階19番)、区民事務所(赤羽・滝野川)、金融機関、郵便局、コンビニエンスストアでお支払いください。
※1枚あたり30万円を超える納付書やバーコードなしの納付書、汚れなどでバーコードが読み取れない納付書は、コンビニエンスストアではお支払いできません。
※お越しの際は、必ず納付書をご持参ください。
※区民事務所の開庁日は、北区ホームページまたは各区民事務所でご確認ください。
●スマートフォンなどからお支払いができます(キャッシュレス決済)
スマートフォンなどのアプリを利用したキャッシュレス決済ができます。詳しくは北区ホームページをご覧ください。
●口座振替(自動払込)が便利です
これから申し込む場合は、来年度第1期分以降からとなります。詳しくはお問い合わせください。
[振替日] 各納期の末日(金融機関が休業日の場合は翌営業日)
※振替日前営業日までに預貯金残高をご確認ください。口座振替済みのご確認は、預貯金通帳をお願いします。
問 収納推進課収納係
☎(3908)1124
●納税に困難な事情がある場合は、お問い合わせください
問 収納推進課 ☎(3908)1129

◆東京都北区食品衛生監視指導計画に関する意見募集
食品衛生法に基づき、令和7年度の東京都北区食品衛生監視指導計画(案)について皆様のご意見を募集します。
意見募集の結果及び決定した計画は、3月下旬に北区ホームページなどで公表します。
なお、公表する際は個人を特定できる情報は公開しません。
対 区内在住、在勤、在学の方
[閲覧場所] 北区保健所(東十条2-7-3)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)及び北区ホームページ
[意見提出方法] 郵送、ファクスまたはEメールで、2月20日(木)(必着)まで
※必ず、住所・氏名を記入してください。
問 〒114-0001 東十条2-7-3 北区保健所生活衛生課食品衛生担当
☎(3919)0726
FAX (3919)3308
EM seikatsueiseika3@city.kita.lg.jp

◆特別養護老人ホーム・高齢者在宅サービスセンター「清水坂あじさい荘」の移転・再開
大規模改修工事の完了に伴い、清水坂あじさい荘は3月1日(土)に仮移転先の旧浮間さくら荘(浮間3-11-26)から中十条4-16-32に再移転します。再移転後、順次施設運営を再開します。
問 地域福祉課事業調整係
☎(3908)9082

◆令和7年度歳末たすけあい・地域福祉募金助成 団体向け説明会
地域の孤立や閉じこもりを予防する活動をしている団体を対象に「歳末たすけあい募金」を財源とした助成事業を行っています。
日 ①2月26日(水) ②3月7日(金)
いずれも午後2時～3時
※①②同一内容
場 岸町ふれあい館3階第5集会所(岸町1-6-17)
申 2月7日(金)までに、Eメール 詳しくはこちら(氏名、①②の別も記入)で申込
問 先 (福)北区社会福祉協議会地域福祉係
☎(3905)6653
EM chiiki@kitashakyo.or.jp

◆「区内共通商品券」の有効期限をご確認ください
有効期限が令和7年(2025年)3月31日の北区商店街連合会の区内共通商品券をお持ちの方は、有効期限までにご利用ください。有効期限を過ぎた商品券はご利用できなくなりますのでご注意ください。
[商品券が利用できるお店(商品券取扱店)] 約1,000店(取扱店にはステッカーを貼付)
※北区商店街連合会ホームページで取扱店一覧を掲載しています。
[注意事項] 商品券は、商品の購入、サービスの提供などに利用可。ただし、ビール券などの金券類、プリペイドカード等の換金性の高いものの購入は不可。おつりがある場合はお渡しします。詳しくは下記コードをご覧ください。

なお、区内共通デジタル商品券の販売を2月に予定しています。
問 北区商店街連合会事務局
☎(5390)1200
産業振興課商工係 ☎(5390)1235

◆2月7日は北方領土の日です
今も昔もこれからも北方領土は日本の領土
内閣府

◆司法書士による無料相談会
後援 北区
日 1月27日(月) 午後6時～9時
場 北とぴあ8階804A、804B、805A、805B 会議室
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名も参加します。 申 1月26日(日)までに電話申込
問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 伊藤 ☎(5944)5607

◆行政書士会無料相談会
後援 北区
日 2月4日(火) 午後1時15分～4時15分
場 区役所第一庁舎1階ロビー
内 遺言・相続・遺産分割協議書、不動産・近隣問題、内容証明、事業・許認可、外国人在留許可など身近な法務相談に応じます。
申 原則、電話申込(当日の会場受付も可)
問 先 東京都行政書士会北支部
☎(5963)7437

休 館
●田端文士村記念館
日 2月3日(月)～14日(金)
内 展示替えのため、利用できません。
問 田端文士村記念館
☎(5685)5171
●赤羽図書館
日 2月9日(日)
内 保守点検・消毒のため、利用できません。
問 赤羽図書館
☎(3901)1992
●赤羽文化センター
日 ①2月9日(日) ②18日(火)
内 ①予約システム停止日のため、②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11日(祝)
②2月22日(土)～24日(休)
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
●昭和町図書館・赤羽北図書館
日 2月25日(火)～27日(木)
内 特別整理のため、利用できません。
問 中央図書館
☎(5993)1125

募集

◆令和7年度会計年度任用職員の募集(障害者福祉センター)
①栄養士
[業務内容] 障害者施設の献立立案、栄養指導、給食の形態等に関する業務
[応募資格] 栄養士免許を有し栄養士実務経験がある方
②看護師
[業務内容] 障害者施設の看護業務
[応募資格] 看護師免許を有し看護実務経験がある方
③身体介護
[業務内容] 生活介護利用者の身体介護など
[応募資格] 障害者福祉に理解と熱意のある方(介護福祉士等の資格保有者を優遇)
④食事介助
[業務内容] 生活介護利用者の食事介助など
[応募資格] 障害者福祉に理解と熱意のある方(介護福祉士等の資格保有者を優遇)
=以下、①～④共通=
[勤務場所] 障害者福祉センター(中十条1-2-18)
[申込期限] 2月7日(金)(必着)まで
※報酬など、詳しくは北区ホームページの募集案内をご覧ください。
申 北区ホームページから募集案内を確認し、選考申込書を提出
※①は栄養士免許証のコピー、②は看護師免許証のコピー、③④は資格保有の場合資格が分かる書類の写しも提出
問 障害者福祉センター支援係
☎(3905)7113

①栄養士についてはこちら
②看護師についてはこちら
③身体介護についてはこちら
④食事介助についてはこちら

◆令和7年度「^{かんら}甘楽ふるさと農園」利用者募集

対 農園づくりに興味のある方、農園（申込区画）の農作業及び草むしり等の管理ができる方、規則を守れる方

場 群馬県甘楽郡甘楽町大字上野834

【募集区画】

費 休憩棟付農園（300㎡（うち休憩棟は30.6㎡））…年24万円

大区画農園（150㎡）…年3万円

小区画農園（80㎡）…年1万6千円

【共同利用施設（一部有料）】

クラブハウス（調理室、シャワー室、研修室等完備）、駐車場80台、芝生広場、外トイレ2棟、東屋3棟

【主な年間行事】

栽培講習会（春・夏）、収穫感謝祭など

【農園の特徴】

農作業未経験の方でも、経験豊富な管理人が、土づくりから植え付け、管理、収穫まで指導します。農具は農園の物を無料で貸し出します（管理機は有料）。各種イベントで有機農業を学び、オーナー間で交流ができます。

申 2月7日（金）までに、電話またはファクス 申込（抽選）

※詳しくは申込後に説明します。

問先 甘楽ふるさと農園

☎・FAX 0274（74）7428

◆「勤労者サービスセンター」に入会しませんか

対 区内の中小企業の事務所や個人商店などで働く従業員と事業主

【入会金及び会費】入会金…1名200円

会費…1名月額500円

※事業主が負担した会費は、税法上、必要経費・損金となります。

【主な事業】

①結婚・出産・入学などの祝金や入院・障害・住宅災害などの見舞金、弔慰金の支給

②インフルエンザ予防接種費用補助

③日帰り旅行・はとバスの補助

④東京ディズニーリゾート、東武動物公園などの遊園地や映画館、ホテル・旅館、人間ドック・日帰り温泉施設などを割引料金で提供

⑤演劇・野球・大相撲・コンサート・展覧会・食事券などのチケットや北区内共通商品券・クオカードなどのプリペイドカードを割引料金であっせん

※詳しくはホームページをご覧ください。

申 郵送または直接窓口で申込

問先 〒114-8503（住所不要）東京広域勤労者サービスセンター北区営業所（北とぴあ11階）

☎（5390）1242

HP <https://www.tokyo-kinrou.jp>

講座・催し

◆学校公開講座「茶道を始めませんか?～茶道を通して日本の伝統文化に触れよう～」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 2月5日～3月5日 毎週水曜 計5回

午前9時30分～正午

場 赤羽岩淵中学校4階和室

師 表千家教授 毛利万里子氏

定 15名程度

費 各回500円（菓子代など）

申 1月24日（金）までに、ファクス（記入例参照）または電話申込

問先 赤羽岩淵中学校 副校長

☎（5249）4071

FAX（3901）4456

◆「やさしい日本語」講座

対 区内在住、在勤、在学の方

日 2月21日（金） 午前9時30分～11時40分

場 北とぴあ16階1601会議室

内 普段使われている言葉を、外国人にもわかるよう簡単な日本語に置き換えた「やさしい日本語」について学びます。

師 ひらがなネット(株) 有田玲子氏

定 30名（抽選）

申 2月5日（水）までに、右記コードで申込

問 総務課総務係

☎（3908）9308



申込はこちら

◆現役のうちから考える! 定年退職後のお金の話

対 区内在住、在勤、在学の方

日 2月22日（土） 午前9時45分～11時45分（9時30分受付開始）

場 北とぴあ7階第一研修室

内 定年退職後の生活をよりよくするためには現役世代のうちから準備することが大切です。定年退職後の生活について学びましょう。

師 （一社）行動アシストラボ代表理事

中森順子氏

定 30名（申込順）

申 1月20日（月）から2月10日（月）までに、右記コード、電話

または直接窓口で申込

問先 北区くらしとしごと相談センター

☎（6454）3104



申込はこちら

◆障害者福祉センター「ライフワーク展・公開講座」

●**ライフワーク展**

日 2月17日（月）～21日（金） 午前10時～午後4時

内 障害者福祉センター「趣味の講座」受講者や講座終了後も自主的に活動しているグループの作品の展示と活動紹介をします。

申 当日、直接会場へ

問場 障害者福祉センター（中十条1-2-18）

☎（3905）7121

●**公開講座**

①**簾芸講座「アンブレラ花かご」**

日 2月18日（火） 午前9時30分～11時30分

場 障害者福祉センター作業訓練室

内 簾で可愛い花かごを作ります。

師 関口洋子氏

定 10名（抽選）

②**健康づくり体操講座**

日 2月21日（金） 午前10時～11時30分

場 十条台ふれあい館別館第一ホール

（中十条1-2-18障害者福祉センター横）

内 イスにすわってストレッチや筋力アップ体操をします。無理なく楽しく体を動かしてみませんか。

師 長瀬和美氏

定 15名（抽選）

=以下、①②共通=

対 区内在住の方

申 往復はがき、ファクス、またはEメール（記入例参照。①②の別（複数参加希望の場合は優先順位）も記入）で、2月5日（水）（必着）まで※Eメールの場合、件名は、「公開講座応募」としてください。

問先 〒114-0032 中十条1-2-18

障害者福祉センター事業係

☎（3905）7121

（土・日曜、祝日を除く 午前9時～午後5時）

FAX（3905）7116

EM c-jigyo@city.kita.lg.jp

北区飛鳥山博物館講座

「浮世絵でめぐる江戸→東京」

日 2月15日**日** 午後1時30分～3時

内 浮世絵と大正期の写真が掲載されている『今昔対照江戸百景』を素材に江戸から東京へのまちの移り変わりを紹介します。

定 60名（抽選）

費 100円（資料代）

申 往復はがき（記入例参照）または電子申請で、2月1日（土）（必着）まで※電子申請は午後4時まで



申込はこちら

北区の考古学〈お墓編〉

日 2月22日**日** 午後1時30分～3時30分

内 区内の発掘調査成果から、各時代の葬制や墓制について解説します。

定 60名（抽選）

申 往復はがき（記入例参照）または電子申請で、2月7日（金）（必着）まで※電子申請は午後4時まで



申込はこちら

「豊島氏」のその後－江戸時代の豊島氏－

日 2月23日**祝** 午後1時30分～3時

内 鎌倉・室町時代の北区域で勢力をのばした「豊島氏」。今回は、江戸時代を中心に、1477年に起きた「江古田・沼袋の合戦」以後の豊島氏をご紹介します。

定 40名（抽選）

費 100円（資料代）

申 往復はがき（記入例参照）または電子申請で、2月6日（木）（必着）まで※電子申請は午後4時まで



申込はこちら

=以下、共通=

師 同館学芸員

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

◆中央公園文化センター区民講座「キャッシュレスについて知ろう! スマホ講座（2・3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 2月21日～3月7日 毎週金曜 計3回

午前10時～正午

内 キャッシュレスについて理解し、日常生活に役立てます。

師 マイクロソフト認定トレーナー

兼子博次氏 **定** 10名（抽選）

申 往復はがき（記入例参照）で、2月12日（水）（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

◆もしものために知っておきたい 応急手当講習会

対 区内在住の中学生以上の方

日 ①2月15日（土） ②16日（日）

いずれも午前9時～午後1時

※①②同一内容

内 訓練用人形を使った心臓マッサージとAEDによる除細動の方法など（普通救命技能認定の資格が取れます）

師 滝野川消防署員または東京防災救急協会指導員

定 各15名（抽選）

申 往復はがき（記入例参照。希望日も記入）または右記コードで、2月3日（月）（必着）まで

問場先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6

防災センター

（月曜（祝日のときは直後の平日）休館）

☎（3940）1811



申込はこちら

◆北区分譲マンション管理 無料セミナー

対 区内分譲マンション管理組合役員及び区分所有者

日 2月15日（土） 午後1時30分～4時

場 北とぴあ7階第二研修室

内 **師** 第1部「マンションの二つの老いにどう対応するか～建物の高経年化と居住者の高齢化～」…（一社）東京都マンション管理士会 城北支部副支部長 柏木英樹氏

第2部「マンション管理士を交えた意見交流会」…柏木氏ほかマンション管理士会所属マンション管理士3名

定 60名（申込順）

申 申込書（住宅課窓口（区役所第二庁舎3階9番）、地域振興室・図書館・区民事務所にあります。北区ホームページからもダウンロードできます）に必要事項を記入して郵送、ファクスまたは電話で、2月7日（金）（必着）まで

問先 〒114-8508（住所不要）住宅課住宅政策係

☎（3908）9201

FAX（3908）9086

◆北区指定無形民俗文化財の開催

^{いねつけ もちつきうた}
●**稲付の餅搗唄**

日 2月6日（木） 午前11時～正午頃

場 道観山稲荷社（赤羽西2-15普門院前）

内 正月や祝いの餅を搗く際に唄われた北区指定無形民俗文化財（民俗芸能）「稲付の餅搗唄」が、初午祭に開催されます。

●^{しろひげつ}**熊野神社の白酒祭**

日 2月7日（金） 午前11時～正午頃

場 熊野神社（志茂4-19-1）

内 北区指定無形民俗文化財（風俗慣習）「熊野神社の白酒祭（オビシャ行事）」が、熊野神社境内で開催されます。五穀豊穰を祈り、白酒節の披露のあと、鬼の文字が書かれた的を弓矢で射る行事です。

=以下、共通=

問 北区飛鳥山博物館事業係

☎（3916）1133



過去の様子



過去の様子

 講座・催し

**◆IoT 活用で未来を拓く！
中小企業の生産効率アップと事業
展開の最前線(オンラインセミナー)**

対 Zoomウェビナーによるセミナー参加が可能な中小企業主・従業員または一般の方
日 2月20日(木) 午後1時40分～3時
内 ㈱土屋合成は、「24時間・365日停まらない工場」を実現するためDXを推進し、DXセレクション2023において準グランプリに選定されました。DXを推進する動機づけや取組を継続させる人材育成の工夫等について、現場の事例を中心に紹介します。
師 ㈱土屋合成代表取締役社長 土屋直人氏
定 100名(申込順) **申** 2月18日(火)までに、北区ホームページで申込
問 産業振興課商工係 ☎(5390)1235



詳しくはこちら

**◆職場を活性化させる
健康経営セミナー
～企業のメンタルヘルス対策から
良好な職場環境の構築まで～**

対 区内の中小事業者
日 2月10日(月) 午後4時45分～6時
場 北とびあ13階飛鳥ホール
内 人的資本経営推進の鍵となる「健康経営」についてのセミナーです。※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
師 稲田社労士事務所東京管理協会所長 稲田耕平氏
定 50名(申込順)
申 2月5日(水)までに、右記コードで申込
問 産業振興課産業振興係 ☎(5390)1234



詳しくはこちら



申込はこちら

**◆事業者向けオンラインセミナー
『ごみ拾いSNS「ピリカ」活用推進』**

対 事業者(企業・団体等) ※区内事業者優先
日 2月6日(木) 午後2時～3時
内 企業のSDGs・CSR活動の一環として取り組む清掃活動について、ごみ拾いSNS「ピリカ」を活用するメリットや事例を交えた活用方法を解説します。
師 ㈱ピリカ 朝緑高太氏
定 100名(申込順)
申 2月4日(火)までに、下記コードで申込
問 環境課環境政策係地域美化担当 ☎(3908)8610



申込はこちら



詳しくはこちら

◆第8回避難訓練コンサート

日 2月7日(金) 午後2時～4時
※避難訓練を含む。3歳以下入場不可
場 北とびあさくらホール
内 **【出演】** プロムカルテット **【曲目】** シングシングシング、お祭りマンボ、ルパン三世のテーマ ほか **定** 200名(抽選)
申 往復はがきまたはEメール(記入例参照。参加人数も記入)で、1月28日(火)(必着)まで※1通につき4名まで申込可
※詳しくはホームページをご覧ください。
問 先〒114-8503(住所不要)北とびあ避難訓練コンサート係 ☎(5390)1101
HP <https://www.hokutopia.jp>
EM event@hokutopia.jp

**◆傾聴講演会
「相手の心に寄り添う話の聴き方」
を一緒に学びませんか**

対 日常生活やボランティア活動に傾聴を活かしたい方
日 ①2月21日(金) ②26日(水)
いずれも午後2時～4時 ※①②同一内容
場 北とびあ7階第一研修室
内 相手に寄り添う傾聴を身につけるためのポイントを学び、身近な人間関係や地域づくりに活かしましょう。
師 アミユマネジメント合同会社 岩田優子氏
定 各50名(申込順)
申 1月23日(木)午前10時から、Eメール、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で申込
問 先北区NPO・ボランティアぶらざ ☎(5390)1771 FAX(5390)1778
EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

**◆エコベルデみどりの教室
春の寄せ植えを楽しもう**

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日 3月8日(土) 午前10時～正午
内 春のお花3種を使った、初心者向けの寄せ植え教室です。基本がわかれば、自分でもできるようになります。
定 20名(抽選) **費** 1,000円
申 往復はがき、ファクス(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、2月25日(火)(必着)まで 詳しくはこちら
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 FAX(5902)3887
HP <https://ecoverde.exblog.jp/>



詳しくはこちら

◆春をさがそう～生きものみつけ～

対 区内在住、在勤、在学、在園の5歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)
日 3月2日(日) 午前10時～11時30分
場 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(北区豊島5-6-1)
内 五感を使った春さがしや、目覚めた生きものの観察を行います。
定 10組(抽選) 詳しくはこちら
申 往復はがき(記入例参照。当日連絡のつく電話番号も記入)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、2月20日(木)(必着)まで
問 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>



詳しくはこちら

◆図書館で読書会

日 2月8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『宇宙のみなしご』(森絵都/著)です。
【あらすじ】 陽子とリン姉弟にとって、真夜中の屋根のぼりは二人だけの秘密の遊びだった。やがて、思いがけない仲間がその遊びに加わるようになって…。
申 当日、直接会場へ
問 中央図書館事業係 ☎(5993)1125



『宇宙のみなしご』
森絵都/著
講談社

**◆北区子どもの権利と貧困に関する
講演会 「子どもの権利と幸せに
関する条例」～子どもの権利と幸せ
について考える～**

対 区内在住、在勤、在学の方
日 2月20日(木) 午後6時～8時
場 北とびあ7階第二研修室
内 貧困に関する北区の現状と「子どもの権利と幸せに関する条例」の内容を学ぶとともに、「すべての子どもが幸せに」なるための課題と現状をパネラーとともにディスカッションします。 **師** かわさき子どもの権利フォーラム事務局長 前川友太氏
【パネラー】 東京家政大学児童学部教授 岩崎美智子氏、浦和大学社会学部准教授 林 大介氏、特定非営利法人フォーケアラーズ代表理事 井手大喜氏、くれたけ法律事務所弁護士 佐賀 豪氏
定 20名 ※定員を超える応募があった場合は抽選
申 2月13日(木)までに、右記コードで申込
問 子ども未来課子ども未来係 ☎(3908)9097



申込はこちら

◆福祉のしごと総合フェア

主催 北区・北区社会福祉協議会
共催 ハローワーク王子・東京都福祉人材センター
福祉職の就職・合同相談・面接会・物品販売等を開催します(履歴書不要、服装自由)。
対 区内で働きたい方
日 2月7日(金) 午後1時～4時(受付3時30分まで)
※事前予約なし・入退場自由
場 北とびあ13階飛鳥ホール
内 事業者の個別相談ブース
申 当日、直接会場へ
問 北区社会福祉協議会 ☎(3906)2352

**◆北とびあ就職面接会
就職フェアin王子**

主催 北区地域雇用問題連絡会議
日 2月20日(木) 午後1時30分～4時
場 北とびあ13階飛鳥ホール
内 区内企業と直接面接できる就職面接会です。
(参加企業15社予定)
申 当日、直接会場へ 詳しくはこちら
問 ハローワーク王子企画調整部門 ☎(6858)8111



詳しくはこちら

**◆ミドル向け就労支援セミナー
「就職への近道
『自分力の見つけ方!!』
～自分らしさ、スキルを見つけ、応募
書類を“魅力的”にドレスアップ～」**

共催 東京しごと財団・ハローワーク王子
対 30歳～54歳の求職者
日 2月27日(木) 午後2時～4時(1時30分受付開始)
場 北とびあ7階第一研修室
内 興味、価値観、これまでのスキルを振り返り、企業研究や応募書類への活用方法をお伝えします。雇用保険受給中の方は求職活動の実績になりますので、「雇用保険受給資格者証」をお持ちください。
師 東京しごとセンターミドルコーナー就職支援アドバイザー 村川裕記氏
定 40名(申込順)
申 2月20日(木)までに、Eメール(記入例参照)または右記コードで申込
問 先産業振興課産業振興係 申込はこちら
☎(5390)1234
EM kitaku-job@city.kita.lg.jp



申込はこちら

**◆食の安全・安心懇談会
「知って備える災害食～日常でも
活用できる災害時の食品調理～」**

共催 北区食品衛生協会
対 区内在住、在勤、在学の方
日 2月6日(木) 午後2時～4時
場 北とびあ7階第二研修室
内 講演・意見交換(テーマについて意見・質問のある方は申込時に伺います。会場での発言は原則できません)
師 目白大学社会学部社会情報学科准教授 日比香子氏
定 20名(申込順)
申 1月20日(月)から、右記コードまたは電話申込
問 先北区保健所生活衛生課 申込はこちら
食品衛生担当 ☎(3919)0726



申込はこちら

**◆第10回北区まちなかゼミナール
参加店向け勉強会**

後援 北区
対 区内の商店主
日 ①2月18日(火) 午後7時～9時(Zoom・対面同時開催予定)
②22日(土) 午後7時～9時(対面のみで開催予定)
場 十条銀座商店街会館(十条仲原1-4-8)
内 7月の開催に向けて勉強会を開催します。参加店は勉強会参加が必須です。
定 各20名(申込順)
申 下記コードで申込 ※当日申込も可
問 先北区まちゼミ実行委員会 小松 ☎(5993)2256



申込はこちら



**◆能楽宝生流
第10回謡曲と仕舞のつどい**

後援 北区文化振興財団
日 2月16日(日) 午後1時30分開演(1時開場)
場 赤羽文化センター第1学習室(赤羽西1-6-1-301)
内 新年から春分にかけての季節にふさわしい曲を交えて馴染みのあるプログラムで謡曲と仕舞を披露します。
定 30名(先着順) **申** 当日、直接会場へ
問 そまみち会・宝生流育成会 川崎 ☎090(9159)9724

**◆「ヴァイオリンとピアノ
デュオコンサートVol.8」にご招待**

後援 (公財)北区文化振興財団
対 区内在住、在勤、在学の方(未就学児膝上鑑賞無料)
日 2月15日(土) ①午前11時開演(10時45分開場、11時45分終演) ②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 「猫と愛いっぱい!」をテーマにトークを交えて演奏します(①②の曲目は異なります)。
【曲目】 ねこふんじゃった/猫の二重唱/ベートーヴェン:ロマンズ ほか
【演奏】 駒崎りら・柿崎愛美(北区版アーティストバンク登録)
定 各回5名(抽選) **申** 2月7日(金)までに、Eメール[記入例参照。希望人数(2名まで)・未就学児の有無も記入]で申込
※件名は「ヴァイオリンとピアノ デュオコンサートVol.8申込」としてください。
問 先かさざきカルテット
☎090(6789)7921
EM kasasagi.quartet@gmail.com

スポーツ

◆モルック&ボッチャ体験会

主催 北区スポーツ推進委員協議会
共催 北区

対 区内在住、在学、在勤で小学1年生以上の方
※中学生以下は保護者の引率が必要

日 1月30日(木) 午後6時30分～8時30分
(受付は8時まで)

場 滝野川紅葉中学校武道場
※「観音橋側の通用門(地域開放入場門)」から入り、スロープを降りた入口から入場

詳しくはこちら

持ち物 室内履き 申 当日、直接会場へ

問 先 スポーツ推進課スポーツ推進係

☎ (5390)1134

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

◆スポーツ体験会

主催 北区スポーツ推進委員協議会
共催 北区

日 2月9日(日) 午前10時～午後1時
(0時30分受付終了)

場 滝野川体育館(西ケ原2-1-6)

内 ボッチャ、モルック、スラックレール、Tボール、筒けんの体験会

持ち物 運動ができる服装、上履き、飲み物
※用具の貸出あり

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

◆第5回北区ボウリングフェスティバル

主催 北区ボウリング連盟 後援 北区

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 2月9日(日) 午後2時から
(1時30分集合) ※3ゲーム行います

定 20名(申込順) 費 1,800円(貸靴代別)

申 1月17日(金)から31日(金)までに、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で申込

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

◆春季大会野球大会申込

主催 北区軟式野球連盟
後援 北区体育協会

対 一般…都内在住、在勤の方で編成するチーム 実年の部…都内在住、在勤で50歳以上の方で編成するチーム

日 3月2日(日)～6月下旬 毎週日曜 ※一部祝日実施(予定)

場 新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)

申 2月3日(月)午後6時30分から7時30分までに、北とぴあつつじホールで受付、午後7時30分から開会式・組合抽選

※費用など詳しくは北区軟式野球連盟ホームページの「おしらせ」欄をご覧ください。

問 北区軟式野球連盟会長 鈴木将雄

☎ 090(5207)2289

HP <https://knbb.az2.jp/>

◆バドミントン競技東京都スポーツ大会
北区代表選手選考会兼ダブルス大会

後援 北区体育協会

対 北区バドミントン協会登録者

日 3月9日(日) 午前9時から

場 滝野川体育館(西ケ原2-1-6) ※費用など詳しくはホームページをご覧ください。

問 北区バドミントン協会 伏間

☎ 090(1314)4957

HP <http://tokyo-kitaku-badminton.net/>

◆軟式野球審判技術講習会
(審判員募集)

後援 北区体育協会

日 場 内 講義…2月6日(木)・13日(木)
計2回 午後6時30分から 赤羽会館第7集会室

実技…①2月16日(日) 午前9時～正午
赤羽体育館(志茂3-46-16)
②2月23日(祝) 午前8時～午後3時
新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)
③3月2日(日)から行う連盟大会で5日間以上の受講

申 エメールで申込
※申込内容等は北区軟式野球連盟ホームページの「おしらせ」欄をご覧ください。

詳しくはこちら

問 先 北区軟式野球連盟会長 鈴木将雄

☎ 090(5207)2289

HP <https://knbb.az2.jp/>

EM knbbtoiwase@gmail.com

つなぐ医療・福祉No.1

家族介護者教室

●家族や自分のこれからを大切に…。～認知症について知ろう～

対 区内在住、在勤の方

日 1月30日(木) 午後2時～3時30分

場 浮間ふれあい館3階第3ホールA・B(浮間2-10-2)

内 認知症を理解し、家族の関わり方や自分が認知症になる前提で準備することなどについて学びます。

師 (公社)認知症のひと家族の会東京都支部世話人 石黒秀喜氏

定 20名(申込順)

申 1月20日(月)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

●高齢者施設を学ぼう!～認知症グループホーム・小規模多機能型居宅介護編～

日 2月8日(土) 午後2時～3時30分

場 東田端ふれあい館(東田端2-20-51)

内 ①認知症グループホームはどんな施設?
②小規模多機能型居宅介護の上手な使い方!他の介護サービスとの違いとは?
③せらび王子独自の取組や特色など

師 ㈱ソラスト セらび王子 立石今日子氏

定 40名(申込順)

申 1月20日(月)午前9時から電話申込

問 先 新町光陽苑高齢者あんしんセンター

☎ (5855)1219

介護予防で元気はつらつサロン
「いつまでも自分の足で歩ける体を目指して」

対 田端、中里、上中里1丁目、西ケ原1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 2月19日(水) 午後2時～3時30分

場 田端ふれあい館2階第1ホール(田端3-16-2)

内 転倒予防の体操など

持ち物 動きやすい服と履きなれた運動靴、フェイスタオル、飲み物、マスク

師 介護予防運動指導員

定 20名(申込順)

申 1月21日(火)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

トップアスリートのまち・北区

トップアスリート直伝サッカー教室

対 区内在住、在学または北区サッカー協会に所属するチームの小学生(初心者可)

日 2月11日(祝) 午前10時～11時30分
(9時30分受付開始)

場 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27) ※小雨決行

内 東京ヴェルディサッカースクールコーチが教えるサッカー教室を開催します。

師 東京ヴェルディサッカースクールコーチ
※変更になる場合があります。 定 80名(抽選)

申 1月26日(日)までに、右記コードで申込

申込はこちら

©TOKYO VERDY

トップアスリート直伝バスケットボール教室

対 区内在住、在学の小学生(初心者可)

日 2月15日(土) 午前10時～正午
(9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 B1リーグに所属するサンロッカーズ渋谷のユースコーチが教えるバスケットボール教室を開催します。

師 サンロッカーズ渋谷U12ヘッドコーチ 堀部寿貴氏、
サンロッカーズ渋谷U12アシスタントコーチ 栗屋翔真氏
※変更になる場合があります。

定 70名(抽選) 申 1月26日(日)までに、右記コードで申込

トップアスリート直伝卓球教室

対 小・中学生(1年以上の卓球経験者)

※応募者多数の場合、区内在住、在学の小・中学生を優先

日 2月22日(土) 午前9時30分～11時30分
(9時10分受付開始)

場 赤羽体育館メインアリーナ(志茂3-46-16)

内 日本トップレベルの指導者・選手から直接指導を受ける卓球教室を開催します。

師 日本卓球協会専務理事 宮崎義仁氏、JOCエリートアカデミー生ほか

定 80名(抽選) 申 2月4日(火)までに、右記コードで申込

=以下、共通=

問 スポーツ推進課トップアスリートのまち推進係

☎ (5390)1136

北区高齢者いきいきサポーター登録説明会

対 区内在住で65歳以上の方

日 2月27日(木) 午前10時～11時30分

場 北とぴあ9階901会議室

内 いきいきサポーター受入施設でのボランティア活動時間に応じて交付金(上限あり)を申請できる制度の説明後、希望者は登録申請を行います。

持ち物 介護保険被保険者証

定 30名(申込順)

申 1月29日(水)午前10時から電話申込

問 先 NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぷらざ内)

☎ (5390)1771(月曜、祝日休館)

きらりあスマホ相談会

対 同館の利用カードをお持ちの方で区内在住、在勤の60歳以上の方

日 2月24日(休)

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
④午後3時～3時30分

詳しくはこちら

内 スマホについての困りごとやお悩みに答える相談会です。シルバー世代のスマホボランティア講師「スマサポ」が、相談者に寄り添ってお伝えします。 定 各3名(抽選)

申 1月25日(土)から2月9日(日)までに、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込 ※抽選結果は2月12日(水)にホームページに掲載します

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

HP <https://www.foryou.or.jp>

EM kitaku-ikigai@foryou.or.jp

滝野川文化センター区民講座
「タブレットとお出かけしよう!写真も楽しむシニアのためのタブレット入門講座」

対 区内在住、在勤のおおむね60歳以上の方

日 2月14日～28日 毎週金曜 計3回
午前10時～11時30分

師 NPO法人タブレット利活用協会 渡辺としみ氏 定 10名(抽選)

費 1,510円(タブレット使用料・保険料) 申 2月1日(土)までに、右記コードで申込

問 場 滝野川文化センター(西ケ原1-23-3)(月曜、祝日休館)

☎ (5394)1230

令和6年度高齢者向け定期予防接種の期限にご注意ください

【実施期間】

●高齢者インフルエンザ予防接種
1月31日(金)まで

●新型コロナウイルス感染症予防接種
3月31日(月)まで

※転入された方で予防票が手元にない方、紛失した方は下記予防票再発行窓口にご連絡ください。

先 北区予防票再発行窓口

☎ (3919)3340

問 保健予防課保健予防係

☎ (3919)3104

高齢者インフルエンザについてはこちら

新型コロナウイルス感染症についてはこちら

**北区・板橋区・練馬区・豊島区合同
「糖尿病予防デー
みんなで予防する糖尿病」**

日 3月1日(土) 午後1時30分～5時
場 ①北とぴあ15階ベガサスホール
②北とぴあつつじホール
内 ①糖尿病に関する相談ブース…
午後1時30分～5時(最終受付時間は4時)
②食事療法に関する講演会…
午後3時～4時30分
師 東京慈恵会医科大学名誉教授
宇都宮一典氏、
順天堂大学医学部附属浦安病院栄養科管理
栄養士 高橋徳江氏
申 当日、直接会場へ
問 北区医師会事務局
☎ (5390)3511
健康政策課地域医療係
☎ (3919)9601

**生涯現役セミナー
シニア期に向けた暮らしと働き方**

主催 東京都・東京労働局・東京しごと財団
共催 北区

対 55歳以上で働く意欲のある方
日 2月26日(水) 午後1時～3時45分
(0時30分開場)
場 北とぴあ7階第二研修室
内 シニア世代のライフプランニングとセカ
ンドステージでの働き方を学びます。

[持ち物] 筆記用具
定 30名(申込順)
申 1月21日(火)から、右記コー
ドまたは電話申込
問 東京しごと財団
しごとセンター課高齢就業支援係
☎ (5211)2335
先 予約専用ダイヤル
☎ (5422)1399
(月～金曜 午前9時～午後5時)
HP <https://wac-seminar.com>

トコジラミを知っていますか?

トコジラミは5～8ミリメートルの大きさの茶褐色の昆虫で、丸くて扁平な体つきをしています。人や動物の血液だけをエサとして生活し、吸血すると腹部が大きく膨らみます。飛ぶことはできません。

夜行性の昆虫で、被服から露出した肌を吸血します。初めて吸血されたときは症状が出ない場合が多く、複数回の吸血でアレルギー反応が起こり、皮疹や強いかゆみが生じます。

昼間は暗くて狭い隙間に潜っていて、ベッドや布団を敷く場所の周辺に多く生息し、畳やソファの隙間、家具やコンセント内部なども潜み場所とします。潜み場所の周辺には、血糞の黒っぽいシミが見られることがあります。

一度家に持ち込まれると、比較的短期間で家中に広がり、一般の殺虫剤では駆除が困難です。くん煙殺虫剤の使用で生息範囲を広げてしまう場合もあるので、自己判断で対策せずに、早急に専門業者に駆除してもらうことが大切です。

保健所では(公社)東京都pestコントロール協会[☎(3254)0014]をご案内しています。そのほか電話でご相談ください。

トコジラミの潜み場所

カーテン、コンセントの内部、家具と壁の隙間、マットレスの縁、家具の隙間、ソファの裏側、じゅうたんの裏側

出典:日本pestコントロール協会

2月の健康に関する事業 (予)…予約制

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)	10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	4日(火) 18日(火) 25日(火)	午前9時～午後3時	10日(月)以降 25日(火)以降 3月3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。
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 赤羽 滝野川	19日(水) 20日(木) 27日(木)	
ツイズ・イン・北区(多胎児の会)(予)	滝野川	20日(木)	
2歳児歯科健康診査(予)	王子 赤羽 滝野川	17日(月) 14日(金) 28日(金)	
精神保健相談(予)	王子 赤羽 滝野川	20日(木) 18日(火) 14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。

月	日	診療科目	水	金
3月	3日	婦人科		
	10日	整形外科		
	17日	内科		
	24日	休み		
4月	5日	小児科		
	12日	内科		
	19日	外科		
	26日	皮膚科		
5月	7日	眼科		
	14日	耳鼻咽喉科		
	21日	小児科		
	28日	内科		

電話相談 2月の 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

(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。

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

日本を代表するフラメンコギタリスト 沖仁による独奏と伝統的なフラメンコスタイルの踊り、歌、手拍子に最高のミュージシャンによる洗練されたアンサンブル!多彩なプログラムを詰め込んだこの日だけのステージ!

【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ufe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)

※曲目は変更となる場合あり。

★沖仁さんからのスペシャルメッセージを掲載しています。

☎ 16 ♿ (発売中)

〈全席指定〉
S席 5,000円 → **4,500円**
A席 4,500円 → **4,000円**

4/6日 14:00
北とぴあ さくらホール
第36回 きたくなるまち区民寄席

豪華絢爛、春の恒例寄席!落語界で現役唯一の人間国宝にして江戸落語の至宝・**五街道雲助!**元力士の経歴を持つ個性派・**三遊亭歌武蔵**、絶妙な掛け合いが癖になる**東京ボーイズ**、国民的演芸番組でお馴染みの人気者・**立川晴の輔!**さらに北とぴあ若手落語家競演会大賞受賞の**笑福亭希光**も登場!

【出演】
五街道雲助 三遊亭歌武蔵 東京ボーイズ 立川晴の輔 笑福亭希光

〈全席指定〉
1階席 3,800円 2階席 2,800円
25歳以下各席種半額

☎ 16 ♿ (1/16(木) 発売)

3/15日 13:00
北とぴあ15階ベガサスホール
ほくとぴあ亭 1000円落語 ～次代を築く落語家の妙技 3月の回～

誰でも気軽に落語デビュー!旬な若手の嘶に大笑い間違いなし♪

【出演】
笑福亭希光 演目「竹の水仙」
柳享信楽
三遊亭ぐんま
桂 南馬
〈全席自由〉1,000円 〈発売中〉

4/23水 18:30
北とぴあ つつじホール
ナカハチ・オン・タイム #41 ～音ものお笑い祭りパート4～

東京ボーイズの仲八郎プロデュース!ザッツ!エンターテインメント!

〈1/23(木) 発売〉

2/16日 16:30 19:30
北とぴあ さくらホール
よしもとお笑いライブ in 北とぴあ 2025

爆笑必至のよしもとお笑いライブ今年も開催! 〈発売中〉

チケットのお求め 発売初日は10:00～

ほくチケット(ほくとぴあチケットオンライン)
<https://p-ticket.jp/kitabunka>
※要無料アカウント登録
※PC・スマホをお持ちの方のみ
北とぴあ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
※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」登録が必要です。登録方法は、ほくチケット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)

住めば、**北区**。東京。

北区HP X(旧ツイッター)

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