

北区ニュース

主 内 容

- 情報の泉……………2～3面
- つながる医療・福祉No.1…3～4面
- 子どもの幸せNo.1……………4面
- 北区のブランディングロゴを、
みんなで決めよう!……………4面



町会・自治会とは…

町会・自治会は、地域に住む皆さんによって自主的に組織された団体です。
防犯・防災などの自主的な活動を通じて、
安全で安心して暮らせるまちづくりを進めています。
区内には185の町会・自治会があります(7月1日現在)。

町会・自治会ポータルサイトとは…

お住まいの地域の町会・自治会が住所や地図から検索できます。
町会・自治会に関する情報を発信しています。
サイト内から町会・自治会に加入申込ができます。

ポータルサイト内容

各町会・自治会の活動内容の紹介を行っています。
また、SNSへのリンクなどが見られます。
町会・自治会向け各種申請一覧や、
現在募集中の申請について確認ができ、
必要な書式のダウンロードができます。

町会・自治会への加入申込方法について

専用フォームへの簡単入力のみで申請いただけます。
(氏名、住所、連絡先など)

※個人情報とは、加入申込の目的以外では使用しません。



町会・自治会
ポータルサイト

～縁を結ぶまち北区～

かなこらむ
～今月の一文字～
No. 26

今月は

結

私の想いを漢字一文字に
込めて区民の皆様へお伝え
していきます。

夏まつりや盆踊りなどの楽しいイベントで盛り上がる8月。北区では、町会・自治会や商店会をはじめ、青少年地区委員会、PTA、シニアクラブなど、多くの団体が活動を支えています。また、高齢者や子どもの福祉向上には民生委員・児童委員、保護司の方々が尽力され、防災や防犯の分野では自主防災組織や消防団、防火防災協会、防犯協会等の皆さまが活躍しています。「活発な地域コミュニティ」は北区の大きな魅力のひとつ。ぜひ皆様、町会・自治会やさまざまなコミュニティ活動に参加してみませんか?心豊かで活気ある北区を一緒に創りましょう!

東京都北区長 やまだ 加奈子



区長室はこちら





お知らせ

◆9月1日(月)は特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)第2期分の納期限です

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。

●スマートフォンからお支払いができます(キャッシュレス決済)

※詳しくは区HPをご覧ください。

●口座振替(自動払込)が便利です

・パソコン・スマートフォンによる申込
※詳しくは区HPをご覧ください。

・口座振替依頼書(はがき)による申込

納税通知書同封の依頼書で9月10日(水)までにお申し込いただければ、第3期(10月31日)分から引き落としとなります。

〔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)

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



区HP(キャッシュレス決済)



区HP(ネット口座振替)

◆全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

日 8月27日(水)～9月2日(火) 午前8時30分～午後7時(土・日曜は午前10時～午後5時) **内** いじめ・虐待などこどもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、「こどもの人権110番」及び「LINEじんけん相談」の受付時間を拡大し人権擁護委員及び法務局職員が相談に応じます。



法務省HP

問先 東京法務局人権擁護部こどもの人権110番 ☎0120(007)110(全国共通、通話料無料) ※LINEじんけん相談については法務省HPをご覧ください。

◆放10・環8都市計画変更素案説明会

日 8月22日(金) 午後7時～8時30分
23日(土) 午前10時30分～正午

場 岩淵小学校 **内** 都市計画道路放射第10号線(岩淵町地内)及び環状第8号線(岩淵町地内)に関する都市計画変更素案の説明会

申 当日、直接会場へ

問 東京都都市整備局都市基盤部街路計画課

☎(5388) 3291

◆第7回北区産業活性化ビジョン検討委員会

日 8月25日(月) 午後2時から **場** 北とびあ15階ペガサスホール **内** (仮称)北区産業活性化ビジョン2026の策定について

申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ

問 産業振興課産業振興係

☎(5390) 1234

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3回王子共創会議

王子駅周辺の関係者が集まり、これからのまちづくりを議論する会議を開催します。会議の様子をご覧になりたい方は区HPをご覧ください。

日 8月26日(火) 午後2時から

場 北とびあ15階ペガサスホール

内 先行実施地区(新庁舎周辺)のまちづくり進捗状況 ほか

問 拠点まちづくり担当課

☎(3908) 7186



区HP

◆北区DX推進計画2025の策定

区政推進にあたり、行政サービスの抜本的な変革に取り組み、全庁一丸となって区民福祉の更なる増進をめざし、デジタル技術の活用を加速化するため、「北区情報化基本計画2020」を見直し、新たに「北区DX推進計画2025」を策定しました。

※詳しくは区HPをご覧ください。

〔閲覧場所〕区HP

問 情報システム担当課

☎(3908) 9943



区HP

◆第3回(仮称)北区公民連携推進条例の制定に向けた検討会

日 8月25日(月) 午後6時30分から(2時間程度)

場 北とびあ14階カナリアホール

内 民間提案制度や公民連携プラットフォームの具体的な内容などについて

申 傍聴希望の方は、右記コードで申込

問 しごと連携担当課

☎(3908) 1226



申込フォーム

◆都市計画道路の整備方針中間のまとめの公表

東京都と特別区及び26市2町は、「東京における都市計画道路の整備方針(仮称) 中間のまとめ」を取りまとめました。今後、中間のまとめに対する皆さんからのご意見・ご提案も参考に、整備方針を策定します。中間のまとめは東京都と区HP、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)並びに都市計画課の窓口でご覧になれます。

ご意見・ご提案は、郵送、ファクス、Eメール、東京都HPフォームメールまたは東京都の窓口へ持参で、8月29日(金)(当日消印有効)まで ※詳しくは区HPまたは東京都HPをご覧ください。

〔ご意見・ご提案の提出先〕

〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1

東京都庁東京都都市整備局都市基盤部街路計画課

FAX (5388) 1354

EM S0000179@section.metro.tokyo.jp

〔東京都HPフォームメール〕

HP https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/kotsu_butsuryu/doromou/keikaku_doro/keikaku_doro/seibihoushin_matome

問 都市計画課(区役所第一庁舎3階14番)

☎(3908) 9152

東京都都市整備局都市基盤部街路計画課

☎(5388) 3379

◆司法書士による無料相談会

後援 北区

相続・登記・法律問題等相談会

日 8月21日(木) 午後6時～9時

場 赤羽会館4階第4・5・6集会室

内 相続・贈与・財産分与・遺言に関する相談、登記・空家問題に関する相談など。東京税理士会王子支部の協力により税理士1人も参加します。

申 8月20日(水)までに電話申込

問先 東京司法書士会 北・荒川支部 栗原

☎(5948) 5364

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 次の①～④全て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 9月11日(木) 午後6時30分～8時30分

場 北とびあ4階サロンコーナー

内 体力が必要な活動だけではなく、ご自身の特技や趣味を活かした活動も被災地では求められています。さまざまな活動や、今、被災地で求められていること、知ったことを北区でも活かすためにも、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。

※本講座は同一内容を年4回実施

※保育あり

定 15人(定員になり次第締切)

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及びボランティア保険天災Aプラン加入の有無(活動経験有の場合は内容も)、受講理由も記入)、電話または直接窓口で申込

※保育希望の方は8月29日(金)までに申込

問先 NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぶらざ内)(月曜、祝日休館)

☎(5390) 1771

EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp



北区NPO・ボランティアぶらざHP

◆北区平和バスツアーを開催します

対 区内在住、在勤、在学の方

日 9月18日(木) 午前9時～正午

※雨天決行

場 区役所第一庁舎正面玄関前集合

内 旧東京第一陸軍造兵廠本部事務所(現・中央公園文化センター)や平和祈念像(北とびあ前)をはじめ、当時の面影を残す区内の史跡や平和に関する史跡をマイクロバスで巡り、解説を交えて散策します。

定 10人(抽選)

申 往復はがき(記入例参照。全員(2人まで)の氏名、住所、電話番号を記入)または右記コードで、8月22日(金)(必着)まで

問先 〒114-8508(住所不要)総務課総務係 ☎(3908) 8623



申込フォーム

◆赤羽文化センター講座

①区民講座「初心者のための秋の和菓子づくり(お豆腐団子・みたらし・ずんだ・ごま・粒あん)」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 9月11日(木) 午前10時～正午

師 和文化継承リーダー 高橋みどり氏

定 16人(抽選)

費 500円程度

申 往復はがき(記入例参照)で、8月25日(月)(必着)まで

②特別講座 北区でくらす・はたらくVol.11「昼ワークショップ～鈴木量店とミニ量作り♪」

日 9月23日(祝) 午後2時～4時

内 赤羽で創業111年の鈴木量店の歴史、い草の魅力、量についての豆知識。量表やヘリが自由に選べるミニ量作りを体験します(写真参照)。

師 鈴木量店代表 鈴木啓介氏、鈴木章夫氏

定 20人(抽選) **費** 2,500円

申 9月10日(水)までに、上記コード、電話または直接窓口で申込

=以下①②共通=

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

◆東京北区観光協会と連携「地域貢献リーダープログラム第1期生募集!!」

対 区内在住の55歳以上で、働く意欲のある方、地域貢献に興味がある方、地元で何かを始めてみたい方

日 ①9月6日(土) ②7日(日) ③13日(土) いずれも午前10時～午後1時30分

内 地域イベントの運営の力となるボランティアの方々を統括できるような人材を育成するプログラムです。研修終了後は、希望や適性に応じて区内の有償ボランティアや就業先への紹介を行います。紹介先により実技研修別日あり(北区花火会9月27日(土)開催ボランティアリーダー職[有償費あり]など)。

※詳しくはHPをご覧ください。

定 10人(選考面接あり)

申 8月10日(日)から25日(月)までに、ファクス、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込。選考結果は8月末までに本人にご連絡します。

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 FAX (5390) 2233

EM kitaku-ikigai@foryou.or.jp



きらりあ北HP

◆赤羽会館のカルチャー企画～歌声ひろば～

日 9月26日(金) 午後1時30分～3時15分

内 カラオケ機器を使い、司会者の話を交え、童謡、唱歌、歌謡曲、フォークソングなどさまざまな曲を合唱します。

定 150人(抽選)

費 500円

申 往復はがき(記入例参照。参加者全員の氏名も記入)で、8月27日(水)(当日消印有効)まで ※1通につき2人まで申込可

問場先 〒115-0044 赤羽南1-13-1

赤羽会館カルチャー企画 村田

☎(3901) 8121



過去の様子

◆第4回青少年健康力育成フォーラム
「トップアスリートが考える健康の
流儀とは」

後援 北区教育委員会

日10月25日(土) 午後2時～4時

場赤羽会館小ホール

内東大野球部を初勝利に導いた元監督とス
ポーツ実況の名アナウンサーに、トップアス
リートが考える健康の流儀を語っていただき
ます。

師シンポジスト

元東京大学野球部監督 平野裕一氏
元NHKアナウンサー 山本 浩氏

コーディネーター

前法政大学教授 鬼頭英明氏

定100人(申込順)

費500円

申右記コードまたは青少年健
康力サポートラボHPで申込

申込フォーム

問青少年健康力サポートラボ 並木

☎090(2231)3678

HP<https://www.jyhl.org/>

スポーツ

◆軽い運動でストレス解消!カラダも
ココロも健康になりましょう!
滝野川体育館「第2期スポーツ教室」
当日券のご案内

日7月1日(火)～9月30日(火)

内定員に達していないクラスは、当日券で
ご参加いただけます。ヨガ・ピラティス・
ZUMBA®・太極拳など18種類以上の教室
があります。

※詳しくはHPをご覧ください。

費1回1,300円

申当日、滝野川体育館の券売
機でチケットを購入してくださ
い。

場滝野川体育館(西ケ原2-1-6)

☎(3940)1801

HP<https://kita-tai.com/sports-takитай/class/>

◆北区体育協会スポーツ教室

●ジュニアスイミング

対区内在住の小学生

日9月21日～11月9日 毎週日曜 計8回
午前9時10分～10時40分

師水泳連盟指導員

定80人(抽選)

費6,600円

●アクアビクス女性(午前の部)

対18歳～75歳の方

日9月11日～10月30日(9日を除く) 毎週
木曜 計7回 午前9時30分～10時30分

師上屋敷昌子氏

定40人(抽選)

費6,500円

=以下、共通=

場パノラマプール十条台
(中十条1-5-6)

申往復はがき(記入例参照。
緊急連絡先も記入)またはHP

体育協会HP
(8月10日受付開始)

日9月11日～10月30日(9日を除く) 毎週
木曜 計7回 午前9時30分～10時30分

師上屋敷昌子氏

定40人(抽選)

費6,500円

=以下、共通=

場パノラマプール十条台
(中十条1-5-6)

申往復はがき(記入例参照。
緊急連絡先も記入)またはHP

体育協会HP
(8月10日受付開始)

日9月11日～10月30日(9日を除く) 毎週
木曜 計7回 午前9時30分～10時30分

師上屋敷昌子氏

定40人(抽選)

費6,500円

=以下、共通=

場パノラマプール十条台
(中十条1-5-6)

申往復はがき(記入例参照。
緊急連絡先も記入)またはHP

体育協会HP
(8月10日受付開始)

◆北区体育協会スポーツ教室

●ジュニアスイミング

対区内在住の小学生

日9月21日～11月9日 毎週日曜 計8回
午前9時10分～10時40分

師水泳連盟指導員

定80人(抽選)

費6,600円

●アクアビクス女性(午前の部)

対18歳～75歳の方

日9月11日～10月30日(9日を除く) 毎週
木曜 計7回 午前9時30分～10時30分

師上屋敷昌子氏

定40人(抽選)

費6,500円

=以下、共通=

場パノラマプール十条台
(中十条1-5-6)

申往復はがき(記入例参照。
緊急連絡先も記入)またはHP

体育協会HP
(8月10日受付開始)

日9月11日～10月30日(9日を除く) 毎週
木曜 計7回 午前9時30分～10時30分

師上屋敷昌子氏

定40人(抽選)

費6,500円

=以下、共通=

場パノラマプール十条台
(中十条1-5-6)

申往復はがき(記入例参照。
緊急連絡先も記入)またはHP

体育協会HP
(8月10日受付開始)



◆大人のミックスフットサル教室

後援 北区

対区内在住、在勤、在学の方

日9月1日・8日 各月曜

場滝野川体育館(西ケ原2-1-6)

内フットサルの試合を中心とした教室です。
女性歓迎です。

定10人(申込順)

費各日1,500円 ※年度初参
加の方は傷害保険料として別
途300円を徴収します。

申8月20日(水)までに、右記
コードで申込

申込フォーム

問特定非営利活動法人れつど★しゃつふる
村上 ☎080(1338)0297

◆なぎなた長期教室

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤、在学の小学生～69歳の方

日①9月5日～10月24日(3日を除く) 毎週
金曜 計7回 午前9時50分～10時50分
②9月6日～10月25日(4日を除く) 毎週
土曜 計7回 午後1時～2時

場滝野川体育館第一武道場
(西ケ原2-1-6)

定各5人(申込順)

費5,000円(小・中学生は3,000円)
※用具は連盟で用意

申8月23日(土)までに、Eメール(記入例参
照。①②の別も記入)で申込

問先北区なぎなた連盟 加藤

EMwheatcyan@gmail.ne.jp

◆少林寺拳法による護身術体験教室

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤、在学、在園で5歳～75歳
の方(保護者の参加可)

日9月6日～10月25日 毎週土曜 計8回
午後6時～8時

場滝野川第三小学校体育館

内護身技術の体験、礼儀作法の習得

定30人(申込順)

費3,000円

申9月5日(金)までに、電話またはEメール
(記入例参照)で申込

※定員に空きがある場合は、
当日参加可

問師先北区少林寺拳法連盟
難波

北区少林寺
拳法連盟HP

☎090(5304)9765

EMh-nanba@rf7.so-net.ne.jp

つなぐ医療・福祉No.1

障害のある方の手当・助成の所得制限
限度(基準)額が変わりました

次の手当・助成の受給者(利用者)本人の
所得制限限度(基準)額が変わりました。

[令和7年8月から変更] 心身障害者福祉手
当・重度心身障害者手当・特別障害者手当・
障害児福祉手当・ガソリン券・福祉タクシー
券・身体障害者自動車改造費用助成

[令和7年9月から変更] 心身障害者医療費助
成制度(療)

これに伴い、従前の限度(基準)額で不支
給となった場合でも、再申請により受給資格
が生じる場合があります。詳しくはお問い合
わせいただくかHPをご覧ください。

問障害福祉課王子障害相談係
(区役所第一庁舎1階2番)

☎(3908)9081

赤羽障害相談係
(赤羽会館6階)

☎(3903)4161

区HP

障心身障害者医療費助成制度
受給者証をお持ちの方へ

8月31日(日)に有効期限が切れる「療受
給者証」をお持ちの方で、9月1日以降も受給
資格がある方には、8月下旬に新しい受給者
証を発送します。新しい受給者証が届きまし
たら、9月以降に、古い受給者証を各障害相
談係(王子・赤羽)または区民事務所にお返
しください。

また、以前に「療心身障害者医療費助成事
由消滅通知書」を交付された方で、次の①②
のいずれかに該当する方は、9月1日以降再
度申請することで受給資格が生じる場合が
あります。詳しくはお問い合わせください。

①後期高齢者医療制度加入者のうち、令和6
年度住民税が課税のため資格が喪失し、令
和7年度住民税が非課税になった方

②65歳未満で、一度療受給対象者になり、
所得基準超過で資格を喪失した方

なお、令和7年9月から、受給対象者本人
の所得基準額が変わります。詳しくはHPをご
覧ください。

問障害福祉課王子障害相談係
(区役所第一庁舎1階2番)

☎(3908)9081

赤羽障害相談係
(赤羽会館6階)

☎(3903)4161

区HP

介護予防で元気はつつサロン

●健やか、いきいき体操講座

対滝野川3～7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8月29日(金) 午前10時～11時30分

場滝野川西区民センター6階会議室
(滝野川16-21-25)

内自宅で簡単にできる筋力アップ体操ほか

師ぶらっとほーむ滝野川東介護予防運動指
導員 清水幸枝氏

定20人(申込順)

申8月11日(祝)午前10時から電話申込

問先滝野川西高齢者あんしんセンター

☎(6903)4015

●みんなで楽しく介護予防、元気はつつ
サロン

対北区豊島2～8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9月8日(月) 午後2時～4時

場豊島ふれあい館第1ホール
(北区豊島3-27-22)

内転倒予防体操、脳トレ、笑顔で長生き調査
など

師介護予防リーダーの会
通所介護事業所あしつよ 運動機能指導員

定15人(申込順)

申8月11日(祝)午前10時から電話申込

問先豊島高齢者あんしんセンター

☎(6903)2712

●転倒の不安や、運動不足を感じていませ
んか?

対田端、中里、上中里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9月17日(水) 午後2時～3時30分

場田端ふれあい館2階第一ホール
(田端3-16-2)

内運動指導員と一緒に、ストレッチや筋トレ
を無理なく楽しく行います。

師ぶらっとほーむ滝野川東 清水幸枝氏

定20人(申込順)

申8月11日(祝)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

まだまだ元気な”今“が始め時!
フレイルチェックしてみませんか?
～通いの場立上げ教室説明会同時
開催～
(体操図付き手ぬぐいプレゼント!)

対区内在住の60歳以上で、医師から運動制
限を受けていない、一人で会場まで来ること
ができる方

日場下表のとおり

	日時	会場
①	9月2日(火) 午前10時～ 11時30分 (9時30分受付開始)	北とびあ13階 飛鳥ホール
②	9月3日(水) 午前10時～ 11時30分 (9時30分受付開始)	ルネサンス十条24 (上十条2-13-1 ガーデンアビル2F)
③	9月5日(金) 午前10時～ 11時30分 (9時30分受付開始)	豊島ふれあい館 第一ホールA・B (北区豊島3-27-22)
④	9月11日(木) 午後2時～3時30分 (1時30分受付開始)	赤羽会館4階大ホール
⑤	9月12日(金) 午後2時～3時30分 (1時30分受付開始)	飛鳥晴山苑4階 リハビリデイあすか (西ケ原4-51-1)
⑥	9月17日(水) 午後1時30分～3時 (1時受付開始)	セントラルウェル ネスクラブ24東十条 (東十条1-24-5)

内フレイルチェック(簡単な体力測定、フレイ
ルチェック表の記入)、結果説明、フレイルと
通いの場立上げ教室の説明・申込受付を予
定しています。

[持ち物]動きやすい靴、筆記用具、マスク、
②⑤⑥は内履き(スニーカー等)が必要です。

定①50人 ②⑥各15人 ③④各30人
⑤20人(申込順)

申8月12日(火)午前9時から実施日の1週
間前の午後5時までに、電話または下記コー
ドで申込

問先[①②③⑥]長寿支援課

☎(3908)9017

[④]ぶらっとほーむ桐ヶ丘

☎(3908)1277

[⑤]ぶらっとほーむ滝野川東

☎(5974)2540

申込フォーム

家族介護者教室

●1年に1度、自分を見つめ直す日にしませ
んか?

対区内在住の方、介護者や家族が区内在住
の方

日9月10日(水) 午後2時～3時30分

場赤羽文化センター第1視聴覚室
(赤羽西1-6-1-301)

内何かがあった時に備えてエンディング
ノートへ自分の気持ちを綴ってみましょう。
1年に1度の今日、自分の終え方を考える機
会にしてみませんか。

師権利擁護センターあんしん北
由村佳奈子氏

定50人(申込順)

申8月12日(火)午前10時から電話申込

問先西が丘園高齢者あんしんセンター

☎(5924)7715

●認知症における家族ケア～介護のお悩
みあれこれ～

対区内在住、在勤の方

日9月10日(水) 午後1時30分～3時

場赤羽会館3階第2集会室

内介護の悩みについて看護師に聞いてみま
せんか。

師ガイア訪問看護ステーション板橋赤羽サ
テライト 小笠原香子氏

定20人(申込順)

申8月12日(火)午前10時から電話申込

問先赤羽高齢者あんしんセンター

☎(3903)4167

つなぐ医療・福祉No.1

休日診療所完全予約制へ変更のお知らせ

急病対応として、日曜、祝日及び年末年始に、内科・小児科の診療を行っています。

これまでは発熱・風邪症状のある方のみ予約制としていましたが、8月10日(日)からは症状に関わらず、受診されるすべての方を対象に予約制に変更します。受診をご希望の方は、事前に必ず電話でご予約のうえ来院ください。

●予約方法
北区休日応急診療所
[受付時間] 午前10時～午後9時30分
(休日応急診療所開設日のみ)
☎(5390)3011

●事業に関する問い合わせ
健康政策課地域医療係
☎(3919)9601



区HP

専門医による「呼吸器健康相談」

対区内在住で、咳、痰、息切れなどの呼吸器の症状でお悩みの18歳以上の方

日9月12日(金) 午後2時～4時30分

場北とびあ8階802会議室

師昭和大学名誉教授 田中一正氏

定7人(申込順)

申8月14日(木)午前10時から電話申込

問先健康政策課公害保健係
☎(3908)9019

大人のちぎり絵講座

対区内在住の60歳以上の方

※利用の際には登録をお願いします(健康保険証などの身分証明書をお持ちください)。

日9月10日、10月8日、11月12日 各水曜 計3回 午後1時30分～3時

内和紙をちぎり台紙に貼って花や野菜などを作成します。

定10人(抽選)

費300円(初回のみ)

申8月30日(土)までに、ファクス、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込

※抽選発表は9月2日(火)午前10時以降に館内・HPに掲載します。

問場先滝野川老人いこいの家(滝野川1-46-7)
☎(3915)5545 FAX(3915)5615
EMtakinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp

女性のための健康相談

①女性の産婦人科医師による個別相談

内妊活・月経前緊張症・更年期などの相談が無料でできます。

定5人(申込順)

申8月15日(金)午前9時から電話申込

②女性のからだケア体験コーナー

内歯列接触癖(歯をつにつづける癖)の自己チェック他乳がん自己チェック、食生活チェック、産後の骨盤底筋体操などの体験ができます。

申当日、直接会場へ

=以下、①②共通=

対区内在住の女性(お子さん連れ可)

日9月24日(水) 午後2時～4時

場赤羽会館7階

問先赤羽健康支援センター
☎(3903)6481

子どもの幸せNo.1

楽しく遊んでエコを学ぼう！～きたeco道場の開催～

工作などの体験を通して、環境やエコの知識を楽しく学べる「きたeco道場」を全6回開催します。詳しくは区HPをご覧ください。

①第2回きたeco道場

日9月7日(日) 午前10時～11時30分

場北とびあ9階901会議室

内スギ間伐材を使ってオリジナルうちわをつくろう！

申8月16日(土)から29日(金)までに、電子申請で申込

②第3回きたeco道場

日9月21日(日) 午前10時～11時30分

場北とびあ7階第二研修室

内自然が作るエネルギーと人間の暮らしについて学ぼう！

※「清水町・中之条町森林整備体験報告会」をきたeco道場終了後、11時30分から同会場で開催予定です。参加はご自由ですので、ご興味のある方はぜひ参加ください。

申8月30日(土)から9月12日(金)までに、電子申請で申込

※第4回以降は今後の北区ニュースでお知らせします。

=以下、①②共通=

対区内在住、在学の小学生

定各20人程度(申込順)

問環境課環境政策係
☎(3908)8603



区HP

親子で体験できるエコー広場イベント

●キッズ・フェス赤羽

日8月23日(土) 午前10時～午後3時

場赤羽文化センター美術室(赤羽西1-6-1-301)

内①ごみ・資源分別ゲーム

※お子さん先着50人にお菓子をプレゼント

②トイレットペーパーの芯から鉛筆立てをつくろう

③割りばしを使ったおもちゃのピストルづくり

④懐かしのでんでん太鼓

⑤ペットボトルで水族館づくり

※その他詳しい内容はHPをご覧ください。

申当日、直接会場へ

問エコー広場赤羽活動コーナー(土・日曜、祝日休館)
☎(6677)4440



エコー広場館HP

ぱくぱく子どもごはん講習会

対区内在住で9カ月～1歳2カ月頃のお子さんの保護者(第1子・初めての方優先)(保育なし)

日9月12日(金)

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人(申込順)

申8月15日(金)午前9時から9月8日(月)までに、右記コードで申込

問場王子健康支援センター(東十条2-7-3)
☎(3919)7588



区HP

赤羽会館のカルチャー企画「産後ママのための骨盤セルフケア」

対令和7年5月10日～7月10日生まれの赤ちゃんとママ

日9月11日・25日、10月9日・23日、11月13日・27日 各木曜 計6回 午前10時～11時30分(9時45分受付開始)

場赤羽会館3階第一和室

内育児で疲れている心と体のメンテナンスをご自身でケア出来る「骨盤セルフケア」の講座です。ママ達との情報交換や交流の場としても楽しみましょう。

師NPO法人彩結び共同代表 佐野愛子氏

定10人(申込順)

費1万2,000円

申往復はがき(記入例参照)または右記コードで、9月3日(水)(必着)まで

申込フォーム

問場先〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館カルチャー企画 村田
☎(3901)8121



申込フォーム

滝野川体育館「第2期フットサル教室」新規受付中！

対4歳～小学6年生

日9月1日(月)～12月25日(木)

内年齢別に3つのクラスに分けて指導します。初めてでも大丈夫です。専属コーチが丁寧に指導します。※詳しくはHPをご覧ください。

申8月25日(月)までに、右記コードまたはHPで申込

體育館HP

問場滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
☎(3940)1801
HPhttps://kita-tai.com/sports-takитай/class/



體育館HP

北区民ハゼ釣大会

共催 北区

対区内在住、在勤、在学の中学生、高校生及び小学生以下のお子さんと保護者

日8月31日(日) 午前6時に王子駅前公園(三角公園)集合 ※6時20分に出発 バスで現地に向かいます。 ※雨天決行

場木更津市周辺

内ハゼ30匹の総重量で競います。

定70人(申込順)

費6,000円(中学生以下3,000円)

申8月25日(月)までに、Eメール(記入例参照)または電話申込

問先北区釣魚連合会理事長 戸田
☎070(5584)2853
同副会長 和田
EMabc-wada@s2.dion.ne.jp

中学生のスポーツをサポート バスケ、陸上のスクール体験

後援 北区

①バスケットボールスクール体験

日9月3日(水)・10日(水) 午後8時～9時15分

場なでしこ小学校

②陸上スクール体験

日9月2日(火)・9日(火) 午後7時10分～8時40分

場北運動場(神谷2-47-6)

=以下、①②共通=

対区内在住、在学の中学生

定各日5人(抽選)

費1,500円

申8月20日(水)までに、右記コードで申込

申込フォーム

問特定非営利活動法人れっど★しゃつふる村上
☎080(1338)0297



申込フォーム

北区のブランディングロゴを、みんなで決めよう！

今後の北区のブランド力を、さらに高めるために「北区シティブランディング戦略ビジョン」を、10月に策定する予定です。

その中で、「**きたいを超える 東京北区**」というブランディングメッセージを掲げています。

このメッセージをもとにしたロゴを、区民の皆さんと決めたいと思います。

3案の中から選んでいただくアンケートを実施しますので、ぜひアンケートにご協力ください。

【候補】

A

B

C

※詳しくは区HPをご覧ください。

【回答方法】
8月8日金から31日土までに、右記コードで回答

問シティブランディング戦略課
☎(3908)1364



区HP



北区広報番組 **住めば、北区東京。** J:COMチャンネル東京北(Ch.11)で放映中

●8月の番組(手話つき)

【放送日時】毎日:午前9時・正午・午後8時・10時の各15分

午前9時:簡単で効果絶大!北区ご近所体操

正午・午後8時・10時:せんとうとまち・ひととひと

問シティブランディング戦略課 ☎(3908)1364

住めば、北区。