



北区ニュース

主な内容

- 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～…2面
- くらしのトラブル注意報……………3面
- 障害のある方への福祉手当制度
(要申請)……………3面
- 健康ひとくちメモ……………4面

平和祈念週間

8月4日(火)～8日(土)

8月4日(火)から8日(土)までを平和祈念週間として、
平和を願う催しを実施します。

今年は、北区の平和都市宣言40周年に当たります。

あらためて「平和」について

祈り、考え、行動する契機にしましょう。

問 総務課総務係 ☎(3908)8623

2面へ続く



「平和祈念像」
北村西望作(北とぴあ前)



「平和の女神像」
北村西望作(飛鳥山公園)

滝野川第三小学校における火災を受けて－区民の皆様へ－

この度の滝野川第三小学校の火災につきまして、児童の皆さん、また保護者やご近隣等、多くの皆様にご心配とご迷惑をおかけしておりますことに、心からお詫び申し上げます。また、怪我をされた児童の保護者の皆様におかれましては、ご心痛を申し上げますと共に、心よりお詫び申し上げます。一日も早い回復をお祈り申し上げます。

あつてはならない教育課程、授業中の火災であり、教育長として、大変重く受け止めており、区立学校・園に対して、安全対策や施設管理の徹底を指示し対応いたしました。

今後は、区立学校・園の安全対策はもとより、被災した児童や保護者、教員の心のケアを進めながら、一日も早く滝三小全学年が一同に会する教育活動の再開に向けて、教育委員会も区長部局と一丸となって、全力で取り組んで参ります。保護者並びに区民の皆様のご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

東京都北区教育委員会 教育長 福田 晴一

この度の滝野川第三小学校における火災により、児童・保護者の皆様、地域の皆様をはじめ、多くの方々に多大なるご心配とご負担をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。安全・安心であるべき学校でこのような事案が発生したことを、区として極めて重く受け止めております。区では、児童等の心のケアと速やかな学習環境の整備をはじめ、全区有施設を対象とした緊急安全点検や防火管理体制の確認を実施し、安全・安心の確保に取り組んでおります。また、外部有識者等による「検証会議」を9月頃に設置し、施設・設備や避難体制などを専門的な視点から検証するとともに、今回の事案を通じ、職員一人ひとりの防災意識の向上と安全管理体制の強化を徹底し、区民の皆様の信頼回復に全力で取り組んでまいります。

東京都北区長 山田加奈子

平和祈念週間

祈りの日

原爆と戦争の犠牲者のご冥福を祈り、世界の恒久平和の実現を祈念するため、ご家庭や地域で1分間の黙とうをささげるようお願いします。

広島平和記念日

8月6日(木)
午前8時15分

ながさき平和の日

8月9日(日)
午前11時2分

終戦の日

8月15日(土)
正午

北区平和都市宣言40周年

真の平和と安全を実現することは、私たちの願いであるとともに、人類共通の悲願であります。

私たちは、日本国憲法に掲げられた恒久平和の理念に基づき、平和で自由な共同社会の実現に向けて努力しています。

人間のぬくもりを感じるふるさと、美しい自然をこれから生れ育つ子ども達に伝えることは、私たちに課せられた大きな責務であります。

私たちは、わが国が非核三原則を堅持することを求めるとともに、心から世界の恒久平和と永遠の繁栄を願いつつ、ここに北区が平和都市であることを宣言します。

昭和61年3月15日 東京都北区



平和祈念モニュメント

イベント紹介

北とぴあ

区民プラザ(1階)

◆平和祈念献花コーナー

日 8月4日(火) 正午～午後4時(用意した花が無くなり次第終了)

区民プラザ(1階)

◆平和祈念モニュメント

区民の皆さんのご協力で創られるモニュメントです。ご来場の際は、平和を願い、鶴を折ってください。折り鶴の一部を、広島・長崎へ贈ります。

日 8月4日(火)～17日(月) (休館日を除く) 午前8時30分～午後10時
(17日は午後4時まで)

展示ホール(地下1階)

◆平和展

戦争や平和に関するさまざまなパネルや現物資料、子どもたちが創作した平和に関する作品などを展示します。

日 8月4日(火)～8日(土) 午前10時～午後6時(8日は午後4時まで)

図書館

平和図書コーナー

戦争や平和に関する図書を集めた子ども向け「平和図書コーナー」を全館に、中央・赤羽・滝野川の3館では一般向けにも設けます。

また、平和展に出品したパネルを、終了後中央図書館で再展示します。

日 7月24日(金)～8月30日(日) (休館日を除く)

問 中央図書館図書係 ☎(5993) 1125

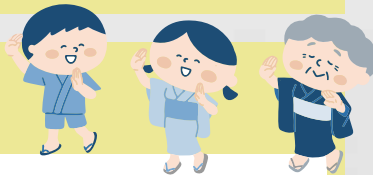
その他イベント

納涼盆踊り

日 8月4日(火) 午後5時30分から 場 北とぴあ13階飛鳥ホール

すいとんの試食会(無料配布、先着200食)

日 8月4日(火) 正午から 場 北とぴあ地下1階展示ホール



北区戦後80年誌のご紹介

北区平和都市宣言40周年の節目に北区戦後80年誌「まんがと写真でたどる 戦争と暮らし」を発行しました。1冊250円で販売しています。

【販売場所】区政資料室(区役所第一庁舎1階)、飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)、中央図書館(十条台1-2-5)



区HP

6月20日号掲載の平和の語り部事業「戦争体験講話」の対象者を拡充します

詳しくは区HPをご覧ください。

場 先 114-8508(住所不要) 総務課総務係

☎(3908) 8623



区HP

来場者の皆さんへ 会場内の混雑状況により、入場制限を実施する場合があります。



お知らせ

安全・安心 快適コーナー

今後の幸せな人生のために
～闇バイトで人生を棒に振らないために知っておくべき5つのこと～

- ①必ず捕まります。
- ②先輩、友達からの誘いでも応じてはいけません。
- ③銀行口座やスマホを売ってはいけません。
- ④外国に渡航すれば、二度と戻れなくなるかもしれません。
- ⑤今ならまだ引き返せます。



警察庁HP

これは、警察庁、文部科学省、こども家庭庁が共同で、「闇バイト」に関与して人生を棒に振らないために知っておくべきこととして、子ども達に宛てたメッセージです。

「闇バイト」に応募した子ども達が、匿名・流動型犯罪グループが関与する強盗事件などの凶悪犯罪の実行犯として逮捕される事案が相次いでいます。お子さんが幸せな人生を送るためにも、今回お伝えする内容をご家庭でぜひ共有してください。

防犯機器等購入補助事業追加のご案内

区で実施の個人宅向け防犯機器等購入緊急補助事業について、追加のご案内です。

東京都実施の「子育て世帯向け補助事業(「子供を守る」住宅確保促進事業)」で、交付決定を受けた補助品目が、本補助金の申請と重複した場合、補助対象外となります。品目が異なる場合は本補助金の対象です。申請前に事前にご相談ください。



区HP

毎月20日は「北区安全・安心の日」!

問 生活安全担当課 ☎(3908) 1121



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をすべ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・災害関連の研修などに可能な範囲で参加できる方
- ④メールが使える方

日 8月26日(水) 午後6時30分～8時30分

場 北とぴあ4階交流コーナー

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。

定 30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

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) (月曜、祝日休館)

☎(5390) 1771

EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp



ボランティアぷらざHP (地域災害おたすけ隊) ボランティアぷらざHP (災害ボランティア養成講座[一般編])



お知らせ

くらしのトラブル注意報

エアコン修理のトラブルに注意!

【相談事例】

- ・エアコン修理内容の説明や見積もり額の提示がないまま作業が開始してしまった。
- ・エアコン修理を依頼した業者が修理後の動作確認などをせず帰ってしまった。

【アドバイス】

- ・低価格であることを強調している広告を鵜呑みにせず、作業前に故障原因、修理内容、修理費用などについてしっかり確認しましょう。
- ・修理業者が帰る前に、エアコンが直ったことを修理業者と一緒に確認しましょう。
- ・請求額や作業内容に納得できない場合は、その場で支払わず説明を求めましょう。
- ・困ったときは、北区消費生活センターに相談してください。

【問】消費生活センター **☎**（５３９０）１１４２（相談専用）

【相談日時】月～金曜（祝日を除く） 午前9時30分～午後4時



つながる医療・福祉No.1

障害のある方への福祉手当制度(要申請)

●特別障害者手当(国の制度)

【対】20歳以上で、日常生活において常時特別な介護を必要とする次の①②のいずれかに該当する方

- ①重度障害が重複する方
- ②特に重い肢体不自由、知的障害、精神障害、内部障害の方

【支給月額】3万450円

●障害児福祉手当(国の制度)

【対】20歳未満で、日常生活において常時介護を必要とする次の①～③のいずれかに該当する方

- ①身体障害者手帳がおおむね1級から2級の児童
- ②愛の手帳がおおむね1度から2度の児童
- ③常時介護を必要とする状態にある疾病・精神障害の児童

【支給月額】1万6,560円

●重度心身障害者手当(都の制度)

【対】次の①～③のいずれかに該当する方

- ①重度の知的障害であって、日常生活について常時複雑な配慮を必要とする程度の著しい精神症状を有する方
- ②重度の知的障害と重度の身体障害が重複している方
- ③重度の肢体不自由で、両上肢及び両下肢の機能が失われ、かつ座っていることが困難な程度以上の身体障害を有する方

【支給月額】6万円

●心身障害者福祉手当(区の制度)

【対】心身に障害があり、次の①～⑦のいずれかに該当する方

月額	対象
1万5,500円	①身体障害者手帳1・2級 ②愛の手帳1～3度 ③脳性まひまたは進行性筋萎縮症の診断を受けている ④特殊疾病を有する(難病医療費助成を受けている)
1万円	⑤身体障害者手帳3級 ⑥愛の手帳4度 ⑦精神障害者保健福祉手帳1級

※所得が基準を超えている場合など対象にならない事があります。一度支給されなくなっても、生活状況の変化によって対象になる場合がありますので、ご確認ください。65歳以上の方は、原則支給対象外です。

福祉手当制度(国・都)の現況届の提出

●国の制度

現在、特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当を受給中・支給停止中の方は「令和8年度現況届」を提出してください。提出がないと手当の支給が遅れることがありますので、ご注意ください。

●都の制度

現在、東京都重度心身障害者手当を受給中の方は「令和8年度現況(所得状況)届」(令和7年分の所得)を提出してください。提出がないと令和8年10月分から手当が支給されませんので、ご注意ください。

【問】障害福祉課王子障害相談係 **☎**（３９０８）９０８１
赤羽障害相談係 **☎**（３９０３）４１６１



お知らせ

国保・後期高齢者医療制度

◆お薬のお知らせの発送(国保)

多くのお薬や同じ効果のお薬が処方されている方に、薬剤師による無料の服薬相談をご提案します。

【問】国保年金課庶務係 **☎**（３９０８）１１９３

◆糖尿病の重症化予防のご案内を送付します

下記の対象者に、医療機関受診のご案内及び保健指導プログラムのご案内をお送りします。

【対】令和7年度に国民健康保険特定健康診査または後期高齢者健康診査を受診した結果、糖尿病が疑われる方で治療を開始していない方。また診療報酬明細(レセプト)などから糖尿病の治療を中断している可能性がある方

【問】国保年金課庶務係 **☎**（３９０８）１１９３

◆国保と交通事故～国保利用時の連絡～

交通事故などの第三者行為によってけがをしたときは、原則として医療費は加害者が負担すべきものですが、届け出により国保で治療を受けることができます。

国保を使って治療を受けたときは、窓口負担分を除いた医療費を国保が一時立替え、後日、被害者に代わって国保(北区)が加害者に請求することになります。

【問】国保年金課国保給付係 **☎**（３９０８）１１３２

【後期高齢者医療制度該当の方】国保年金課高齢医療係 **☎**（３９０８）９０６９

◆資格確認書(後期高齢者医療制度)の限度区分の記載

令和6年12月2日以降、減額認定証及び限度額認定証の交付は終了しました。

限度区分が記載された資格確認書をお持ちの方には、限度区分が記載された新しい資格確認書を令和8年7月下旬に郵送予定です。資格情報のお知らせも、令和8年7月下旬に郵送予定です。

※資格情報のお知らせには、限度区分の記載はありません。引き続き、マイナ保険証をご利用ください。

※資格情報のお知らせをお送りする方には資格確認書は郵送しません。

【問】国保年金課高齢医療係 **☎**（３９０８）９０６９

国民年金

◆20歳到達時の国民年金の手続き

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、国民年金の被保険者(加入者)となります。20歳になった方には、日本年金機構から国民年金(第1号被保険者)に加入したことをお知らせします(厚生年金保険に加入している方を除く)。

なお、保険料の納付が困難な場合には、免除制度などを申請してください。必要な手続きを行わず、保険料を未納のまま放置すると「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」が受け取れなくなる場合があります。

【問先】国保年金課国民年金係 **☎**（３９０８）１１４０
北年金事務所 **☎**（３９０５）１０１１





スポーツ

トッパスリートのまち・北区

「第10回みんなの卓球大会」参加者募集

主催（一社）日本障がい者卓球協会 **共催** 北区

【日】8月29日(土) 午前9時45分から(9時受付開始)

【場】赤羽体育館メインアリーナ(志茂3-46-16)

【内】卓球経験や障害の有無に関わらず参加ができる卓球大会です。

【種目】①男女シングルス ②男女ラージボール
③車イス卓球 ④ミニ卓球台

※①②はレベル別に試合を行う大会のため、区HP掲載の大会要項にある「競技種目」をよく確認して申し込みください。③は健常者も車イスでプレー(貸出用車イスあり)。④はミニ卓球台を使用しての試合です。

その他:看護師の配置あり

【定】300人(申込順)

【費】①②各1,000円 ※当日受付で現金で支払い ③④無料

【申】8月17日(月)までに、区HPの申込フォームで申込

【問】スポーツ推進課トッパスリートのまち推進係 **☎**（５３９０）１１３６



過去の様子



庭木1本から承ります!



お約束

- 庭木1本より明瞭料金
- トイレはお借りしません
- 土日でもOKです
- お茶はご遠慮します

見積無料

生垣の剪定(長さ1m 高さ2m) 通常2,200円を **1,100円!**(税込)

【問】9:00～17:00 足立区入谷8-6-1 **03-5838-0117**

ガーデンエクステル カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ 東京東支店

税理士会王子支部が開設する、常設の無料税務相談窓口です。

平日の午後1時から午後4時(相談開始3時)まで、区民の方、区内事業者の方の相談を受け付けています。税金に関する悩み解消の第一歩として、お気軽にご利用ください。

王子納税者支援センター

【場所】北とびあ12階 税理士会王子支部内(要予約)

TEL:03-5390-1213 **【検索】**<https://www.tax-oji.com>

「不動産の無料相談会開催」

不動産の困りごとの解決をサポートしています

開催日:令和8年7月25日(土)・9月12日(土)

場所:赤羽会館 第1・第4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分間の完全予約制です。お申込先着順

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
賃貸住宅管理業者登録国土交通大臣(2)第008192号

保証人がいなくてお困りの方へ

身元保証 死後事務 遺言・後見 緊急連絡先

相談無料 一般社団法人 あんしんの輪 **048-999-6414**



〈広告〉この欄は北区の事業ではありません。各企業・団体へお問い合わせは各企業・団体へ

お知らせ

健康ひとくちメモ

「座りすぎ」ていませんか

日本人は、世界一長く座っているそうです。座りすぎは血流不良や代謝の悪化を招きかねません。座りすぎず適度に立ち上がり、少し動くことを心がけましょう。

あなたは1日に何時間座っていますか？

「仕事」で「座っている時間」

()時間()分

「移動」で「座っている時間」

()時間()分

「余暇(テレビやスマホの利用など)」で「座っている時間」

()時間()分

ブレイク30(ブレイク・サーティ)

30分ごとに3分間ほどは立ち上がって動きましょう。身体の筋肉が刺激され、血液循環や代謝機能が良くなります。

北区版健康アプリ「あるきた」

「あるきた」には一定時間に所定の回数身体を動かした「立ち上がり回数」を自動計測する機能があります。座りすぎを見直し、毎日の健康を維持するために、ぜひご活用ください。

問 健康政策課健康増進係

☎(3908)9068

あるきた

利用者の1日の座位時間
(令和7年12月)

北区健康政策課調べ

14時間以上 0.8%

12~14時間未満 1.8%

10~12時間未満 5.8%

8~10時間未満 14.8%

6~8時間未満 24.7%

4~6時間未満 30.6%

0~4時間未満 21.5%

区HP

お知らせ

愛犬を家族の一員から社会の一員へ
周りの人への心配りを忘れずに
責任と愛情を持って、終生大切に！

飼い主のマナーは愛犬への愛情です

●犬の登録と毎年1回の狂犬病予防注射は飼い主の義務です。
犬を飼い始めたら30日以内(生後91日以上)に登録をすること、毎年1回狂犬病予防注射を受け、注射済票の交付を受けることが義務付けられています。
※注射接種後は必ず、注射済証(獣医師発行)をお持ちのうえ、北区保健所または区民事務所で注射済票の交付申請をしてください(申請は毎年必要です)。

●犬の鑑札と注射済票を首輪などに必ず付けましょう。迷子札の役目にもなります。
※環境省のWebサイト「犬と猫のマイクロチップ情報登録」に登録をしている犬は、マイクロチップが鑑札とみなされます。

●散歩の前は自宅で犬のトイレを済ませましょう。
散歩の際に尿をした場合は、水で流しふき取るなど公共の場所や他人の土地・物件を汚さないようにしましょう。フンは必ず自宅まで持ち帰りましょう。

●散歩のときは、必ず犬をリードでつなぎましょう。
リードは短めに持ち、周囲に注意して散歩しましょう。
※ノーリードでの散歩は、都の条例で禁止されています。

●飼い犬が人を咬んでしまったら、保健所への届出が飼い主の義務です。

●頻繁に鳴く、長時間鳴き続けることがないようしつけましょう。
飼い主が気づかず、近隣の迷惑になっている場合があります。

●公共の場所でのブラッシングはやめましょう。
自宅であっても周囲に迷惑をかけないように注意しましょう。

保健所に寄せられた相談・苦情(令和7年度)

第1位 フン尿の後片付け

第2位 鳴き声がうるさい

第3位 迷子犬

問 北区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎(3919)0431

犬

猫

講座・催し

企画展

「ドナルド・キーン先生と昭和文壇史Act3
～吉田健一・河上徹太郎・石川淳・篠田一士～」

主催 北区 協力 (一財)ドナルド・キーン記念財団

日 8月1日(土)～9月13日(日) 午前9時～午後9時30分

休館日 8月9日(日)

場 北とぴあ17階展望ロビー

内 キーン先生が70歳を迎えた1992年4月1日から「朝日新聞」に全57回にわたって掲載された『声の残り 私の日本文壇交友録』を題材に、キーン先生とさまざまな作家たちとの親交について紹介します。
北とぴあ17階展望ロビーで、キーン先生の生涯を紹介するパネルや『声の残り』で紹介されている吉田健一、河上徹太郎、石川淳、篠田一士に関係する実物の新聞掲載記事や関係資料を展示します。

申 当日、直接会場へ

問 文化施策推進課

☎(5390)0093

読書中のキーン先生

((一財)ドナルド・キーン記念財団代表理事 キーン誠己撮影)

子どもの幸せNo.1

田端文士村記念館 夏休み子ども企画

第7回子ども芥川龍之介検定

対 小学3年生～中学3年生

日 8月31日(月) 午後5時まで

内 芥川龍之介の素顔にせまる田端文士村記念館公式の検定です。オンラインでどなたでも簡単に参加できます。クイズに答えてデジタル認定証をゲットしましょう。また、アンケートに回答いただいた対象年齢の方の中から抽選で100人に記念クリアファイルをプレゼントします。

田端謎解き展 芥川龍之介のひみつ

日 9月19日(土)まで 午前10時～午後5時(入館は4時30分まで)

休館日 月曜、7月21日(火)・22日(水)、8月12日(水)

内 「田端文士芸術家村ってどんなところ?」「龍之介ってどんな人?」など、田端や龍之介に関する子ども向けの展覧会を開催しています。展示を見ながら、「たんけん手帖」にチャレンジすると参加賞がもらえます。

=以下、共通=

問 場 田端文士村記念館(田端6-1-2)

☎(5685)5171

子ども芥川龍之介
検定参加フォーム

「たんけん手帖」に挑戦する様子

子どもの幸せNo.1

こども起業体験教室

対 区内在住、在学の小学4年生～6年生

日 8月21日(金)・22日(土)・23日(日) 午前9時30分～午後4時30分

※3日間とも同一内容 場 赤羽イノベーションサイト(赤羽1-67-62)

内 会社作り、商品企画、事業計画策定、資金調達、製作、販売、決算までの流れを1日で体験し、発表します。

定 各回20人(抽選)

申 8月13日(木)までに、区HPの申込フォームで申込

問 産業振興課経営支援係

☎(5390)1237

こども起業
体験教室

2024.8/21(金)・22(土)・23(日)
9:30-16:30

場所 赤羽イノベーションサイト
参加費無料

この夏だけの特別セッション! どんないきさつにするとどんな商品をつくれる? 会社をつくるにはどうする? 家業を継ぐにはどうする? 1日でお金のやりとりの仕組みがわかる! 体験型イベント!!

子どもの幸せNo.1

小学生親子フッキング教室

対 区内在住の小学1年生～3年生と保護者(2人1組)

日 8月21日(金) ①午前10時30分～正午 ②午後2時～3時30分

※①②同一内容

場 赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301)

内 メニュー…ミートボールの野菜あえ、みかん缶蒸しパン、ツナとコーンの混ぜご飯、冷やしラーメン ※食品の持ち帰り不可

食育講座…作ってみよう!災害時のごはん

アレルギー:卵、乳、小麦

師 北区楽しい食の推進員会

定 各16組(抽選)

費 1組500円

申 8月2日(日)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

申込フォーム

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。お問い合わせください。



お知らせ

◆夜間に納税相談・納付窓口を開設します

特別区民税・都民税・森林環境税の納税に関する相談を行います。日中仕事などで忙しい方のために、次の日程で窓口を開設します。お困りの状況に合わせて相談をお受けしていますので、お気軽にお越しください。
※電話での相談も可能です。
日 8月6日(木) 午後5時～7時30分
問 場 収納推進課
(区役所第一庁舎2階19番)
☎ (3908)1129

◆東京都北区景観づくり審議会

日 8月7日(金) 午後2時から
(1時45分受付開始予定)
場 第二委員会室(区役所第一庁舎4階)
内 北区の景観づくり施策について
定 30人(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

◆夏場の食中毒を防ぐ3つのポイント

- ①食中毒菌をつけない「洗う・分ける」
・調理前、調理後、食べる前に、石けんでしっかり手を洗う
・肉や魚の調理に使った包丁やまな板は、使用するごとに洗剤でよく洗って、消毒
・肉や魚は汁がもれないように包んで保存
- ②食中毒菌を増やさない「低温で保存」
・肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫に入れる
・作った料理は、長時間室温に放置しない
- ③食中毒菌をやっつける「加熱処理」
・食品はしっかり加熱する(肉料理の加熱の目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)
問 北区保健所生活衛生課 食品衛生
☎ (3919)0726

◆行政書士会無料相談会

後援 北区
日 8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

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

◆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

休館

北区ふるさと農家体験館
日 7月31日(金)
問 北区飛鳥山博物館管理運営係
☎ (3916)1133
赤羽図書館
日 8月9日(日)
問 赤羽図書館 ☎ (3901)1992
障害者福祉センター
日 8月9日(日)・11日(祝)
問 障害者福祉センター
☎ (3905)7111
赤羽文化センター
日 8月9日(日)・18日(火)
問 赤羽文化センター
☎ (3906)3911

講座・催し

◆滝野川文化センター講座

①特別講座「多肉植物で自分だけの寄せ植えづくり～グリーンの癒しを楽しむ～」
対 区内在住、在勤、在学の方優先
日 8月30日(日) 午前10時～正午
師 花屋komatokamo 中島満香氏
定 30人(抽選)
費 4,000円程度
申 8月13日(木)までに、右記コード、電話または直接窓口で申込



前回の様子

②区民協働講座「やさしい似顔絵入門」
対 区内在住、在勤、在学の20歳以上の方
日 9月5日～26日 毎週土曜 計4回
午後1時30分～3時
師 イラストレーター 辻下浩二氏
【協力】似顔絵集団
定 20人(抽選) 費 1,200円
申 8月18日(火)までに、右記コード、電話または直接窓口で申込



作品例

③PC特別講座Ⅳ期「生成AI活用&プログラミング入門(初心者向け)」
日 9月6日・13日 各日曜 計2回
午後2時～4時
師 NPO法人プログラミング教育研究所 理事長 伊藤功一氏
定 12人(抽選) 費 4,500円
申 8月21日(金)までに、右記コードで申込
=以下、①～③共通=
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

◆中小企業の人材確保支援セミナー

人材の確保や定着に悩みのある区内中小企業事業者を対象に、課題解決に向けてセミナーを実施します。
対 区内の中小企業事業者
日 9月3日(木) 午後2時～4時
(1時30分受付開始)
場 北とぴあ9階902会議室またはオンライン(Zoom)
内 辞退・早期離職を防ぐ!採用～入社後の成功法則
師 川島隆一氏
定 対面…30人、オンライン…50人(申込順)
申 9月2日(水)までに、区HPの申込フォームで申込
問 産業振興課産業振興係
☎ (5390)1234



区HP

◆これからの働き方についての相談

対 就職やこれからの働き方について考えている方
日 8月の月～金曜(11日(祝)を除く)
①午前10時から ②午後2時から
内 「地域の中で何か始めたい」「無理のない範囲で働きたい」など、これからの働き方について相談できます。仕事や生きがいについて、相談員とゆっくりお話してみませんか。
定 各1人(申込順) 申 相談希望日の前日午後5時までに、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
問 場 先 いきがい活動センター きたりあ北HP
きたりあ北(王子5-2-5-101)
☎ (5390)2220 FAX (5390)2233
EM kitaku-ikigai@foryou.or.jp



きたりあ北HP

◆北区飛鳥山博物館講座 浮世絵に描かれた子どもたち

日 8月29日(土) 午後2時～3時30分
場 同館講堂
内 子どもたちが描かれた浮世絵を通して、近世・近代の「子ども観」を紐解きます。
師 同館学芸員
定 60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、8月11日(祝)(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



申込フォーム

◆アート・ものづくりワークショップ

対 区内在住、在勤、在学の方
日 7月25日(土) 午前10時～午後3時
※作品により異なる
内 自主グループ「ゆめきらり」の体験型ワークショップです。講師が丁寧にサポートします。
※種類や時間など、詳しくはHPをご覧ください。
※材料がなくなり次第終了
費 ワークショップにより異なります。
申 当日、直接会場へ
問 場 いきがい活動センター きたりあ北(王子5-2-5-101)
☎ (5390)2220



きたりあ北HP



前回の様子

◆北区のまちと自然を知る ～水辺と崖線と生きもの～

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日 ①8月29日(土) ※雨天時は30日(日)、
②9月19日(土) ※雨天時は20日(日)、
③26日(土) ※雨天でも実施
①②午前9時30分～午後1時30分
③午前9時30分～11時30分
内 北区の川や緑地にくらす生きものを観察しながら、河川や崖線、湧水が育んできた自然環境の特徴を探ります(北区環境リーダー養成講座スタンダードコースA)。
定 13人(抽選)
申 往復はがき(記入例参照、電話は当日連絡のつく番号)、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、8月19日(水)(必着)まで
問 場 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/>



自然ふれあい情報館ブログ



前回の様子

◆図書館で読書会

日 8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 今回の読書会は番外編として、課題本は決めずに参加者がそれぞれ、自身が読んで他の人にすすめたい本を持ち寄って、紹介感想を話し合います。当日はおすすめ本を持ってご参加ください。
申 当日、直接会場へ
問 中央図書館事業係
☎ (5993)1125

スポーツ

◆北区体育協会スポーツ教室

中級者テニス
対 18歳～75歳の方(学生を除く)
日 9月4日～10月23日(2日を除く)
毎週金曜 計7回
午後6時30分～8時30分
※予備日10月30日、11月6日・13日
※10月・11月は午後6時～8時
場 滝野川体育館テニスコートA・B面
師 テニス連盟指導員
定 30人(抽選)
費 6,500円
ゆっくりエアロビック
対 55歳～80歳の方
日 8月31日～11月2日
(9月21日、10月12日・19日を除く)
毎週月曜 計7回
午前10時30分～11時30分
場 赤羽体育館エクササイズスタジオ
(志茂3-46-16)
師 エアロビック連盟指導員
定 25人(抽選) 費 6,500円
=以下、共通=
申 往復はがき(記入例参照。緊急連絡先も記入)またはHPで、7月30日(木)(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/>



北区体育協会HP
(7月20日受付開始)

スポーツ

◆区民体育大会
秋季ソフトボール競技

主催 北区・北区体育協会
対 区内在住、在勤、在学で構成するチーム
①男子一般（中学生以上）
②男子シニア（58歳以上）
③女子一般（中学生以上）
日 9月6日～12月13日（9月20日、10月18日、11月1日・15日、12月6日を除く）
毎週日曜 計10回
場 中央公園野球場（十条台1-2-1）
費 1チーム①1万2,000円、②・③6,500円
新規加入チームは北区年間登録料4,500円
申 8月20日（木）までに、Eメール（記入例参照）または電話申込
※組合せ抽選会を8月23日（日）午後2時から北とぴあ7階701会議室で開催
問 先 北区ソフトボール連盟 佐藤
☎ 090（6126）4869
EM kita.soft1963@gmail.com

◆新日本スポーツ連盟北区
第64回北区スポーツ祭典

後援 北区
対 区内在住、在勤の方
日 場 内 費 HPをご覧ください。
大会種目 マラソン、サッカー、ハイキング、バスケットボール、卓球、バレーボール、バドミントン、硬式テニス 申 HPで申込
※申込方法などは種目ごとに異なります。
※詳しくは右記コードからHPをご覧ください。
問 新日本スポーツ連盟北区
理事長 大平 ☎ 090（7719）2435
〔月～金曜（祝日を除く） 午後7時～9時〕
FAX（3914）9530
HP https://kita.t-njsf.net/

◆第74回 コース練習会

後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤、在学の方及び北区ゴルフ連盟会員 日 9月8日（火）
場 美浦ゴルフ倶楽部（茨城県稲敷郡美浦村大字土浦字蔵後2568-19）
定 52人（申込順） ※組合せ希望可
費 詳しくはHPをご覧ください。
申 8月16日（日）までに、Eメール（記入例参照）またはHPの申込フォームで申込
問 先 北区ゴルフ連盟事務局 北区ゴルフ連盟HP
HP https://kita-golf-federation.jimdo.free.com/
EM tokyo.kitagolf@gmail.com

子どもの幸せNo.1

みんなで水遊び&わくわくワークショップ
日 8月22日（土）・23日（日） 午前10時～午後4時 ※雨天中止
場 西ヶ原みんなの公園（西ヶ原4-51-62）
内 じゃぶじゃぶ池に浮かぶカラーボールや広場では水鉄砲の的当てを楽しめます。木の枝や実を使った工作ワークショップはどなたでもご参加いただけます。
費 一部（ワークショップ）有料
申 当日、直接会場へ
問 西ヶ原みんなの公園管理事務所
☎（5980）9591

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 8月21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 7月23日（木）午前9時から8月17日（月）までに、区HPの申込フォームで申込
問 場 王子健康支援センター（東十条2-7-3北区保健所）
☎（3919）7588

「子どもの発達を考える親の会（後期）」参加者募集
対 区内在住で、発達に遅れ・偏り・特性などのあるお子さんの保護者 ※一世帯1人
日 内 [第1回] 9月16日（水） 午前9時45分～11時30分…勉強会「睡眠環境を整えよう」、親の会のグループ活動
[第2回] 11月4日（水） 午前9時45分～11時30分…勉強会「叱るよりほめて育てよう」、親の会のグループ活動
[第3回] 令和9年2月3日（水） 午前9時45分～11時30分…座談会「みんなに困りごとを話してみよう」、親の会のグループ活動
場 王子区民センター3階第1ホール（北区豊島1-14-12）
師 [協力] でこぼこキッズ親の会「グラン・ブーケ」
定 各回20人（申込順）
※1歳以上未就園児の保育については電話で要相談
申 7月20日（祝）から右記コードで申込
問 児童発達支援センター
☎（6903）3012

赤ちゃん学級（9月）

① 妊婦向け
対 区内在住の妊婦（出産予定月が令和8年11月～令和9年1月の方）
定 13人（抽選）
② 妊婦とパートナー向け
対 区内在住の妊婦とパートナー（出産予定月が令和8年11月～令和9年1月の方）
定 各13組（抽選）
=以下、①②共通=
日 場 問 下表のとおり
① 妊婦向け
日程 会場 問い合わせ先
2日（水） 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
② 妊婦とパートナー向け
日程 会場 問い合わせ先
6日（日） 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
8日（火） 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
26日（土） 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。
内 講座（お産の進み方・呼吸法、からだところ、子育てのお話）、育児体験実習（お風呂の入れ方など ※お湯なし）
②はパートナーシップのお話や妊婦体験
申 8月1日（土）から10日（月）までに、区HPの申込フォームで申込

中央公園文化センター区民講座
「にこにこカフェ～ママパパの学びと交流の場～色を楽しむ」カラー講座
くわたしの“キレイ”を見つけよう!>」
対 区内在住、在勤、在学の小・中学生の保護者（小・中学生のお子さん1人まで同伴可）
日 8月18日・25日 各火曜 計2回 午後6時15分～8時
内 パーソナルカラー診断と似合う色を見つけます。
定 8人（抽選）
申 8月6日（木）までに、右記コードで申込
問 場 中央公園文化センター（十条台1-2-1）（月曜、祝日休館）
☎（3907）5661

北区不登校の子どもをもつ保護者のつどい

対 区内在住で、不登校や不登校傾向のお子さんの保護者、家族など
日 場 [第1回] 8月31日（月） 午後3時30分から 区役所滝野川分庁舎大会議室
[第2回] 11月17日（火） 午後3時30分から 区役所滝野川分庁舎体育館
[第3回] 12月16日（水） 午後3時30分から 区役所滝野川分庁舎体育館
内 講師を招いた学習会、グループ懇談会を行います。
申 下記コードまたは電話申込
※詳しくは区HPをご覧ください。
問 先 教育総合相談センター
☎（3908）9269

楽しく遊んでエコを学ぼう！～きたeco道場の開催～

① 第3回きたeco道場
対 区内在住、在学的小学生
日 8月23日（日） 午前10時～11時30分
場 北とぴあ9階901会議室
内 ハンディファン・プロペラカーを作ろう！
定 20人程度（申込順）
申 8月1日（土）から14日（金）までに、区HPの申込フォームで申込
② 第4回きたeco道場
対 区内在住、在学的小学生
日 9月6日（日） 午前10時～11時30分
場 北とぴあ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。参加は自由です。
定 20人程度（申込順）
申 8月15日（土）から28日（金）までに、区HPの申込フォームで申込
※第5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=
問 循環社会推進課 事業啓発係
☎（3908）8539

児童扶養手当・特別児童扶養手当の「現況届」の提出が必要です

現在、児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している方または支給が停止されている方は「現況届」の提出が必要です。
「現況届」と同封の各種届出用紙に必要事項を記入し、期限までに必ず提出してください。「現況届」の提出がないと、特別児童扶養手当は8月分以降、児童扶養手当は11月分以降の手当が受けられませんのでご注意ください。
なお、住所・氏名・家族構成などに変更があった場合には、子育て給付係に届け出ください。
●児童扶養手当（国の制度）
8月上旬に「現況届」の案内と各種届出用紙を郵送します。
●特別児童扶養手当（国の制度）
8月上旬に「現況届」の案内と各種届出用紙を郵送します。
=以下、共通=
提出方法 郵送または直接窓口で提出
※現在支給停止の方も提出が必要です。
提出期限 8月31日（月）（必着）
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

母子生活支援施設の入所相談

生活上のさまざまな問題を抱え、18歳未満の児童を養育することにお困りの母子世帯に対し、住まいを提供するとともに、区と連携して自立を支援する施設です。入所相談は随時受け付けています（入所期間は原則2年間）。
施設概要
定数24世帯。門限あり（午後10時）。24時間職員が常駐。学習室、集会室など利用可。居室は原則1DK（風呂・トイレ付）。所得に応じた費用負担あり
問 生活福祉課相談係（区役所第三庁舎1階）
☎（3908）1142

赤羽体育館『ヨコミネ式クラブ』令和8年度生徒募集～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HP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

体育館HP（2歳～年長クラス）
体育館HP（小学生クラス）

夏休みだね！プレーパークでトコトン水遊びだー★

日 8月2日（日） 午前11時～午後4時30分
場 袋町公園（赤羽北3-11-10）
申 当日、直接会場へ
※雨天実施、荒天候は中止または延期
問 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会
☎ 090（1767）9094
子ども未来課子ども未来係
☎ （3908）9097
※詳しくはHPをご覧ください。
HP <https://kita-asobo.jimdofree.com/>



北区プレーパーク HP

エコベルデみどりの教室 子どもと一緒に楽しむ野菜づくり教室

対 区内在住、在勤、在学、在園の5歳以上のお子さんと保護者
日 9月5日（土） 午後1時～2時30分
内 野菜づくりに必要な基礎の学びや冬・春に向けて種まきなどをします。参加者は11月23日（祝）開催のお楽しみ会に参加できます。
定 12組（抽選）
申 往復はがき（記入例参照）または「エコベルデブログ」内の申込フォームで7月29日（水）から8月26日（水）（必着）まで
問 **場** 先 〒114-0003 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
HP <https://ecoverde.exblog.jp/>



エコベルデ ブログ

文化庁伝統文化親子教室 書道

後援 北区教育委員会

対 区内在住の小学生と保護者（2人1組）
日 8月6日・20日・27日、9月3日・10日・17日、10月1日・15日・22日・29日 各木曜 計10回 午後6時30分～7時30分
場 北とびあ8階807会議室
定 10組（申込順）
費 1万円
持持物 書道具（ない方はご相談ください）
申 8月5日（水）までに、Eメール（記入例参照）で申込
問 書道クラブ 蒼雲の会
☎ 090（6487）6017
EM keikosasano@icloud.com

子どもの幸せNo.1

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。8月中に行われるおはなし会の日程など、詳しくは図書館HPをご覧ください。

問 各図書館





図書館HP

北区民オーケストラ 第10回秋のコンサート 小・中学生無料招待

共催 北区文化振興財団

対 小学4年生～中学生と保護者1人
※未就学児は不可
日 10月12日（祝） 午後2時開演（1時20分開場）
場 北とびあさくらホール
内 チャイコフスキー：交響曲第6番「悲愴」
ボロディン：歌劇『イーゴリ公』より「だったん人の踊り」
レハール：ワルツ「金と銀」
定 50組100人（申込順）
申 7月29日（水）から9月30日（水）までに、右記コードで申込
問 北区民オーケストラ 中野 申込フォーム
☎ 090（1421）5455（月～金曜（祝日を除く） 午前10時～午後4時）



体力テスト（握力・立ち幅跳び・反復横跳び）&親子体操教室

後援 北区

対 区内在住、在学の小学1年生～3年生と保護者（2人1組）
日 8月8日（土） 午前9時30分～午後0時30分
場 東洋大学赤羽台キャンパスHELSP0 HUB-3 アリーナ棟（赤羽台1-7-11）
師 東洋大学健康スポーツ科学部学生
定 20組（抽選）
申 7月28日（火）までに、右記コードで申込
問 東洋大学 鈴木智子
☎ 090（4364）7034 申込フォーム



介護予防で元気はつらつサロン 「楽しく足踏み♪ステップマット体操」

対 田端、中里、上中里1丁目、西ヶ原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 8月21日（金） 午後2時～3時30分
場 シャレール西ヶ原2階集会室（西ヶ原1-31-26）
内 オセロのようなマットを使った体操です。頭と体を使い、バランス感覚を刺激するので、転倒予防と認知症予防にぴったりです。運動が苦手な方でも安心して楽しめます。
師 レコードブック駒込 清水公輔氏
定 20人（申込順）
申 7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

未来の名人登場！小学生落語家と社会人落語家のわくわく寄席

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（マイナンバーカードなどの身分証明書をお持ちください）。
日 8月12日（水） 午後2時～3時
内 落語家を目指す小学5年生と、社会人落語家の寄席です。
出演 鶴亭律丸、さくら家饅丸、武蔵亭青志
定 25人（抽選）
申 7月31日（金）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
※当選発表は8月5日（水）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
EM takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp



滝野川老人 いこいの家HP

北区高齢者いきいきサポーター登録説明会

対 区内在住の65歳以上で、北区発行の介護保険被保険者証を保有している方
日 8月27日（木） 午前10時～11時30分
場 北とびあ4階交流コーナー
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）を申請できる制度についての説明後、希望者は登録申請を行います。
持持物 介護保険被保険者証
定 20人（申込順）
申 7月22日（水）午前10時からEメール（記入例参照）または電話申込
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）（月曜、祝日休館）
☎ （5390）1771
EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

つながる医療・福祉No.1

梅毒流行っています 早期治療が大切です

東京都では、梅毒の報告数が2022年以降、年間3000人を超えています。梅毒は、セックス（オラルを含む）などにより、粘膜や皮膚の傷から感染します。無症状の場合もあり、感染に気づかないうちに感染が広がります。予防のために、セックスの時はコンドームを正しく使いましょう。梅毒を早期発見し、感染していたら、パートナーも治療を受けることが大切です。皮膚や粘膜の異常など不安のあるときは、性病科や泌尿器科、婦人科などを受診しましょう。
問 北区保健所保健予防課感染症係
☎ （3919）3102



梅毒 流行っています。

肺年齢測定会

～あなたの肺は何歳？ 肺の健康状態を知ろう～

対 息切れや咳、たんなどの呼吸器症状がある方、不安や関心のある方
日 9月18日（金）、10月14日（水）（いずれか1日） 午後1時～4時 ※混雑緩和のため、個別に受付時間を案内します。
場 北とびあ14階スカイホール
内 肺年齢測定（測定にかかる時間は一人15分程度です）
定 各日80人（事前予約制。区内在住の方優先。そのうえで応募者定員超過時は抽選）
申 7月23日（木）から31日（金）までに、右記コードまたは電話申込（土・日曜を除く、午前10時～午後4時）
問 **先** 健康政策課公害保健係 申込フォーム
☎ （3908）9019



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 8月28日（金） 午後1時～3時45分（0時30分開場）
場 北とびあ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。
定 30人（申込順）
申 7月21日（火）からHP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 セミナー予約専用ダイヤル **☎** （5422）1399（月～金曜（祝日を除く） 午前9時～午後5時）
HP <https://wac-seminar.com>



生涯現役 セミナーHP

子どもの幸せNo.1

作って学ぶ！星空ワークショップ ～天体望遠鏡を作ろう！～

対 小・中学生（小学1年生～3年生は保護者同伴）
日 8月24日（月） **工作ワークショップ**…午後2時～4時
ドームホールでのお話…午後6時30分～7時
天体観望会…午後7時～7時30分
場 北とびあ7階第二研修室・6階ドームホール
内 自分だけのオリジナル天体望遠鏡を作ってみませんか。天気が良ければ実際に作った望遠鏡で星空を鑑賞します。天体望遠鏡のワークショップと、ドームホールで宇宙のお話が聞けます。
師 坪内重樹氏 **定** 30人（申込多数の場合は抽選） **費** 5,000円
申 7月31日（金）までに、右記コード（1通子ども2人まで）で申込
※詳しくはHPをご覧ください。
問 北とびあドームホールプラネタリウム係 **☎** （5390）1101
HP <https://www.hokutopia.jp>



申込フォーム



つながる医療・福祉No.1

オンラインプレコン相談(8～10月)

～未来の自分と家族のために、今、健康のことを専門家に相談しませんか？～

対 区内在住の方

日 ①8月23日(日) 午前10時～正午
②9月13日(日) 午前10時～正午
③10月22日(木) 午後5時～7時

場 オンライン(Zoom)

内 保健師、看護師(不妊症看護の研修や経験を有する者)などの専門家による個別相談です。思春期の性や月経に関する悩み、PMS、健康管理や将来の妊娠・出産、妊活、不妊症などプレコンセプションケアに関することを相談できます(匿名可、性別にかかわらず相談可、パートナーと一緒に相談可)。

定 各回4人(申込順) ※一人20分まで

申 ①8月20日(木)、②9月10日(木)、③10月19日(月)午後3時までに、右記コードで申込

問 保健サービス課保健サービス係
☎(3908)7050



申込フォーム

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



申込フォーム

●エアロ・ワン 対 50代～70代の女性
日 毎月3～4回 水曜 午前9時30分～11時30分 場 元氣ぶらざ 費 1ヵ月3,500円
【PR】音楽に合わせ体を動かし、ストレッチで体スッキリします
問 斉藤 ☎080(1008)2068

●陽光会 対 女性 日 毎週水曜 午前10時～11時30分 場 北とびあ9階第一和室せきれい 費 (入)1,500円、1ヵ月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OK
問 白鳥 ☎090(1663)8503

●ミュージックベルの会 日 9月4日(金) 午前9時30分～正午 場 元氣ぶらざ
【PR】ハンドベル無料体験。要予約。歌ってベルを鳴らします
問 茂木 ☎090(6029)4539

●赤羽詩吟の会 日 原則月3回月曜または金曜 午後1時～5時 場 赤羽文化センター 費 1ヵ月3,100円 【PR】8月28日(金) 午後2時から見学会を開催。乞う来場!
問 田島 ☎090(7973)1908



事業予定

8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、肝炎検査予約 ☎(3919)3102

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	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)	10日(月)	午後0時45分～1時45分	検査当日
		24日(月)		
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)	午前9時～午後3時	10日(月)以降
		18日(火)		24日(月)以降
		25日(火)		31日(月)以降
肝炎検査(予)(※3)	区内在住の20歳以上で、過去に検査未受診の方・無料	検査申込後にお送りする受診票をご覧ください。	北区から委託を受けた医療機関で実施します。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。
区HPからインターネット予約も可能です。当日先着4人まで予約なしで受診可能です。

(※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。

(※3)区HPからインターネット予約も可能です。

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	19日(水)	
	赤羽	13日(木)	
	滝野川	27日(木)	
精神保健相談(予)	王子	27日(木)	
	赤羽	18日(火)	
	滝野川	7日(金)	
専門医相談(依存症等)(予)	赤羽	17日(月)	

※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。

8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

3日 婦人科	5日 精神科	7日 眼科
10日 整形外科	12日 休み	14日 休み
17日 休み	19日 休み	21日 内科
24日 内科	26日 皮膚科	28日 小児科
31日 内科		

(公財)北区文化振興財団 公演ピックアップ

問い合わせ ☎03-5390-1221(平日9:00～17:00)



財団ホームページ
https://kitabunka.or.jp



北とびあ国際音楽祭2026

古楽から現代までの“クラシック音楽”と“世界の伝統音楽”を楽しめる音楽祭!
【期間:10月31日(土)～12月12日(土)】

全19公演 詳細はこちら▶

11/7(土)
①11:00
②14:00

芸大とあそぼう in 北とびあ

くもの糸、かまきりの鎌

～芥川龍之介没後99年によせて～

オーケストラの生演奏に、歌やお芝居も楽しめる!今年は、芥川龍之介の小説「蜘蛛の糸」を題材にしたオリジナルストーリーを音楽とともにお届けします♪



出 東京芸術大学学生 & 卒業生有志オーケストラ
関口直仁(バリトン)
瀧本真己(ソプラノ)
東京滝野川少年少女合唱団ほか

曲 オッフェンバック:《天国と地獄》序曲
芥川也寸志:童謡《小鳥のうた》
《ぶらんこ》ほか

※2階席は演出の都合で舞台前方がご覧いただけません。あらかじめご了承のうえチケットをお求めください。
※2歳以下膝上鑑賞に限り無料、3歳以上要チケット。

¥ 全席指定 1階席 2,000円 北区民 1,500円
2階席 1,500円 北区民 1,000円

北とびあ さくらホール 7/27(月)発売

12/9(水)
①11:00
②14:30

武満徹SONGS

～没後30年に寄せて～

大正時代に建てられた洋館で二人の名手が紡ぐ武満徹の世界





曲 武満 徹:《SONGS》より
《小さな空》
《明日ハ晴レカ大豊リカナ》
《死んだ男の残したものは》
(ギターソロ) ほか

北区民・WEB先行販売
8/10(月)10:00～翌日23:59
ほくチケ(WEB)のみ。
事前に要「北区民登録」。

出 中嶋俊晴(カウンターテナー)、岡本拓也(クラシックギター)

¥ 全席自由 4,500円 北区民 3,800円 25歳以下 2,500円

旧古河庭園・洋館 8/12(水)発売

8/29(土)
①14:00
②18:00

Hokutopia Dance Wave

1991 / 北区 Produced by 水中めがね

充実の3本立て!1991年生まれアーティスト3組が登場。
創り手で変わる多様なダンスを一度に体感できます!

¥ 全席指定 4,000円
北区民 3,500円 25歳以下 2,500円 高校生以下 1,500円

北とびあ つつじホール 好評発売中

10/3(土)
14:00

フレッシュ名曲コンサート 北区第九演奏会キャンペーンコンサート

宮下嘉彦バリトン・リサイタル

出 宮下嘉彦(バリトン)、大貫瑞季(ピアノ)

曲 モーツァルト:オペラ《フィガロの結婚》より「訴訟に勝っただど?」ほか

¥ 全席指定 500円

北とびあ つつじホール 7/31(金)発売

その他の公演

北区民オーケストラ 第10回秋のコンサート
10/12(月・祝) 14:00開演 北とびあ さくらホール
出 指揮:高橋勇太(客演) 演奏:北区民オーケストラ
¥ 全席指定 1,200円 北区民 1,000円 7/14(火)発売

高橋エミコンサート2026
10/20(火) 14:00開演 北とびあ つつじホール
ベテラン歌手・高橋エミが、ポップス、歌謡曲などの名曲を歌い上げる!
¥ 全席指定 4,000円 好評発売中

ナカハチ・オン・タイム#44
11/18(水) 18:30開演 北とびあ さくらホール
出 東京ボーイズ ゲスト:春風亭小朝、ナイツ、タブレット純
¥ 全席指定 5,000円 好評発売中

エンジョイ北区発行のお知らせ

財団情報紙「エンジョイ北区」の8-9月号が発行されます。
7月25日(土)より右記コードからダウンロードいただけます。



増ページ特集号!

チケットのお求め

※発売初日は10:00開始

★ほくとびあチケットオンライン
PC/スマホのみ。
要無料アカウント登録。



公演一覧

★北とびあ1階チケット売場
窓口のみ。営業時間10:00～20:00。
※臨時休館日は18:00まで。
※全館休館日・年末年始は休業。

北区民割引について

※一人4枚まで。取扱いは以下のみ。

★ほくとびあチケットオンライン
購入前に要「北区民登録」。
右記2次元コードご利用ガイド参照。
(登録まで最大5営業日)



ご利用ガイド

★北とびあ1階チケット売場
北区在住を確認できるもの(免許証・マイナンバーカードなど)を要提示。

北区HP



北区X(旧ツイッター)



北区公式チャンネル
(YouTube)



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



7月1日号5面のウォーキングフットボール&大人のフットサルの開催日程に誤りがありました。正しくは第2・4火曜です。お詫びして訂正いたします。
問 スポーツ推進課 ☎(5390)1134