

北区ニュース

主な内容

- 情報の泉……………2～3面
- 戦没者等のご遺族の皆様へ……2面
- 第33回こどもたちの人権メッセージ
発表会……………3面
- つながる医療・福祉No.1…………4面



町会・自治会に入りませんか みんなでつくる、つながる未来

問地域振興課地域振興係 ☎(5390)0092

町会・自治会って？

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。

町会・自治会の 主な活動



町会・自治会ポータルサイトって？

町会・自治会に関する情報を発信しています。
活動紹介、SNSへのリンクなども見られます。
町会・自治会向け各種申請一覧が確認できます。募集中の各種申請を確認し、必要な書式のダウンロードができます。



町会・自治会
ポータルサイト

加入をお考えの方へ

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、サイト内から町会・自治会加入申込ができます(専用フォームへの簡単な入力)。
※個人情報、加入申込の目的以外では使用しません。

かなこらむ ～今月の一字～ No. 36

今月は
仲

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。

～「仲」が育む、北区の力～

北区の大きな魅力は、人と人との「仲」が育まれる豊かな地域コミュニティです。町会・自治会をはじめ、商店街やPTA、地域活動団体、企業など、多くの仲間が支え合い、地域の力を生み出しています。AIやデジタル化が進む時代だからこそ、人と人が顔を合わせ、つながり、助け合う価値はますます高まります。この「仲」の輪を未来へつなぎ、誰もが安心して暮らせる温かい北区を、皆さんとともに築いてまいります。

東京都北区長 **やまだ 加奈子**

区長室はこちら



お知らせ

◆「北区地域保健福祉計画」のためのアンケート調査の実施

内 次期北区地域保健福祉計画の基礎資料とするため、区民向けアンケート調査を18歳以上の区民の中から無作為で抽出した方に、郵送でお送りします。また併せて、地域福祉に関わる各種団体向けにもアンケート調査を実施しますので、調査へのご協力をお願いします。

※本調査は、区の委託した調査機関が実施します。

【回答期限】9月18日（金）まで

問 北区地域保健福祉計画アンケート調査事務局コールセンター ☎（5803）9885



区Web
(8月10日公開)

◆全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

日 8月28日（金）～9月3日（木） 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・虐待など子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「法務省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LINEじんけん相談については法務省Webをご覧ください。

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)



法務省Web

◆8月31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)

●口座振替（自動払込）が便利です

・パソコン・スマートフォンで申込

・口座振替依頼書（はがき）で申込

納税通知書同封の依頼書で9月10日（木）までにお申し込んだくと、第3期（11月2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Web
(キャッシュレス決済)



区Web
(ネット口座振替)

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

◆北区地域包括ケア推進計画策定検討委員会（第5回）の開催

日 8月25日（火） 午前10時から

場 北とぴあ13階飛鳥ホール

申 傍聴希望の方は、当日直接会場へ

問 高齢福祉課高齢福祉係
☎（3908）1158

◆戦没者等のご遺族の皆様へ

「第十二回特別弔慰金」の請求を受け付けています。

対 戦没者等のご遺族の方で、令和7年4月1日現在「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方（戦没者などの妻や父母など）のいない場合に、最先順位の方1人

【請求期間】令和10年3月31日まで

問 先 地域福祉課地域福祉係
☎（3908）9015

東京都福祉局生活福祉部企画課援護恩給担当 ☎（5320）4077



区Web

◆はかりの定期検査の実施

対 「はかり」を設置している区内のお店、医院、学校・保育施設など

日 9月3日（木）～10月23日（金）（土・日曜、祝日を除く）

内 計量法では、取引や証明に使用する「はかり」は、2年に1回定期検査を受けなければなりません。今年は定期検査の年です。北区が6月に実施した事前調査の情報をもとに、東京都計量検定所の検査員がお店などに伺い定期検査を実施します。なお、新たに「はかり」を導入した時にはお問い合わせください。

問 東京都計量検定所検査課
☎（5617）6638



東京くらしWeb

募集

◆マルシェ出展者募集

日 11月7日（土） 午後1時30分～4時

内 きらりあマルシェで地域を一緒に盛り上げてくださる出展者を募集します。手づくり雑貨やアクセサリー、ワークショップなど、初めてのチャレンジも大歓迎です。

申 8月25日（火）午前10時から9月25日（金）午後5時までに、Webで募集案内を確認し、ファクス、Eメール（記入例参照）または直接窓口で申込

※選考通過者のみ10月2日（金）以降ご連絡

問 場 先 いきがい活動センター きらりあ北Web
きらりあ北（王子5-2-5-101）
☎（5390）2220
FAX（5390）2233
EM kitaku-ikigai@foryou.or.jp



前回の様子

◆「北区とわたしと環境マップ」を応募しよう

対 区内在住、在学の小学生

日 8月4日（火）～10月31日（土）

内 みんなが見つけた北区の“すてきな自然やエコな取組”を1枚のマップにまとめた「環境マップ」を北区に送ってください。寄せられた「環境マップ」は11月末に北区環境ポータルサイトで掲載する予定です。応募いただいた方には「特典」をお送りします。

※応募多数の場合は抽選となります。

申 完成した「環境マップ」を写真に撮り、応募フォームより応募してください。

※詳しくは北区環境ポータルサイトをご覧ください。

問 環境政策課環境政策係
☎（3908）8603



北区環境ポータルサイト

◆令和8年度10月1日採用北区会計年度任用職員（児童指導員・補助A）募集

【募集職種】①児童指導員
②児童指導員補助A

【勤務内容】

・子どもたちの遊びの見守り・安全管理

・施設的环境整備

・行事、活動の準備、補助など

※勤務条件や申込方法など、詳しくは区Webをご覧ください。

【申込締切】9月1日（火）（必着）

問 先 子どもわくわく課事業計画係
☎（3908）9128



区Web
(①児童指導員)



区Web
(②児童指導員補助A)

◆フリーマーケット出店者募集

後援 北区

販売はご家庭で出た不用品に限ります。

●赤羽公園（赤羽南1-14-17）

日 9月20日（日） 午前9時～午後3時

※雨天の場合は9月21日（祝）に延期

【出店数】50店（抽選）

【出店料】2,200円（2.5m×2.5m 会場レイアウトにより変動あり）

申 往復はがき（記入例参照。搬入時の車使用の有無、携帯電話をお持ちの方は携帯番号も記入）、Webまたは電話で9月15日（火）（当日消印有効）まで

問 先 〒333-0865 埼玉県川口市伊刈850-22 NPO法人フリーマーケット推進ネットワーク事務局
☎ 048（268）8711



NPO法人
フリーマーケット推進
ネットワークWeb

講座・催し

◆北区コミュニティビジネス創業支援ネットワークセミナー
【働きすぎないで収益を最大化する〈仕事時間術〉】（座学セミナー）

日 8月29日（土） 午後1時～3時

場 赤羽イノベーションサイト（赤羽1-67-62）

師（株）レグリンク代表 上原秀教氏

定 40人（申込順）

申 8月28日（金）までに、しかのいえブログ内申込フォームで申込

※詳しくはWebをご覧ください。

問 しかのいえ
☎ 080（5468）0245



しかのいえ
ブログ

◆赤羽文化センター区民講座

「オペラをもっと楽しもう!～18歳のモーツァルトが作曲したオペラ《偽の女庭師》～」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 9月19日・26日、10月3日 毎週土曜 計3回 午後2時～4時30分

師 桐朋学園大学音楽学部准教授 安田和信氏

定 50人（抽選）

申 はがき（記入例参照）、右記コードまたは直接窓口で、9月1日（火）（必着）まで

特別講座「大人の社会科見学vol.1～赤煉瓦酒造工場～」

日 9月17日（木） 午前11時～正午

内 国の重要文化財に指定され、酒類研究の試験醸造、酒類醸造講習の実習工場として歴史を重ねてきた通称「赤煉瓦酒造工場」を見学し、日本の酒造りの近代化と酒類産業の発展を学びます。

師（公財）日本醸造協会

定 25人（抽選） 費 800円

申 9月3日（木）までに、右記コード、直接窓口または電話申込

=以下、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



申込フォーム

◆中央公園文化センター区民講座
「知れば知るほど便利なアプリの活用術!スマホ講座(9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 9月4日～18日 毎週金曜 計3回 午前10時～正午

内 LINEに特化して主な活用方法、あまり知られていない便利なツールについて学びます。

師 スマホ講師 兼子博次氏

定 12人（抽選）

申 往復はがき（記入例参照）で、8月26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

◆ぶらざ劇場「ハーモニカの音色を楽しめる♪秋の小さな演奏会」

日 9月20日（日） 午後2時～3時

場 北区NPO・ボランティアぶらざ サロンコーナー（北とぴあ4階）

内 ぶらざ劇場とは、地域の市民活動団体の方々が日頃の活動を発表する場です。今回はチェリーハーモニカメイツが素敵な曲をお届けします。昔のジャズ喫茶を思い出してください。来場者の皆さんもチェリーハーモニカメイツと一体となって歌唱、演奏します。

定 50人（先着順）

申 当日、直接会場へ

問 北区NPO・ボランティアぶらざ（月曜、祝日休館） ☎（5390）1771

◆きらりあマルシェ

日 8月29日（土） 午後1時30分～4時

内 ハンドメイド作品や作って楽しい体験コーナー、焼き菓子、カフェ、新鮮野菜の出展のほか、昨年度3月に開催したファッションショーの上映会、足裏測定システム「Foot Look(フットルック)」を実施します。

費 催し物により異なります。

申 当日、直接会場へ

問 場 いきがい活動センター きらりあ北（王子5-2-5-101）
☎（5390）2220



きらりあ北Web

◆北とぴあ
第10回避難訓練コンサート

対4歳以上
日9月8日（火） 午後2時開演
場北とぴあさくらホール
内いつ襲ってくるかわからない、いざという時に備えて、楽しみながら防災意識を高めることができる参加型の避難訓練コンサートです。
[出演] エテルノ・ブラス・ワインテット
定200人
(応募多数の場合抽選)
申8月21日（金）までに、右記コードで申込（1通4人まで）
※詳しくはWebをご覧ください。
問北とぴあ避難訓練コンサート係
☎（5390）1101
Web<https://www.hokutopia.jp>



申込フォーム

◆北区平和バスツアーを開催します

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（北とぴあ前）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。
対区内在住、在勤、在学の方
日9月17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
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21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

◆「見る」、「聞く」ことのご不便な方も一緒に楽しめるバリアフリー映画会(手話通訳あり)

対障害（ご不便）のある方優先
※一般の方も可
日9月13日（日） 午後1時30分～4時30分
内[演出]「沈黙のパレード」
[企画・運営]北区図書館活動区民の会
定40人（申込順）
申8月10日（月）から9月6日（日）午後5時までに、電話、右記コードまたは申込書（図書館にあります。図書館Webからもダウンロードできます）に記入し、ファクスで申込
※日常付き添いを必要としている方は付添人1人のみ入場可。会場にヒアリンググループがあります。
問場先中央図書館図書係（十条台1-2-5）
☎（5993）1125
FAX（5993）1044
Web<https://www.library.city.kita.lg.jp>



申込フォーム

◆第33回こどもたちの人権メッセージ発表会

日9月12日（土） 午後1時30分～4時
※進行状況により、終了時間が前後する場合があります。
場北とぴあさくらホール
内東京23区と島しょの小学4年生～6年生のこどもたちが、家庭や学校生活を通じて思っていること、悩んでいること、励ましかったことなど、さまざまな思いをみずからのことばで発表する場です。こどもたちからのメッセージに耳を傾け、人権問題について一緒に考えてみませんか。

※赤羽小学校及び赤羽台西小学校の児童の皆さんによるパフォーマンスがあります。
申当日、直接会場へ
問多様性社会推進課
☎（3913）0161



区Web

◆女性応援ジョブフェアin池袋

主催 東京しごと財団
共催 北区
対就職を希望している女性
日9月9日（水）
セミナー
第1部…午前10時～午後1時
第2部…午後1時30分～4時30分
場TKPガーデンシティPREMIUM池袋（豊島区南池袋1-16-15）
内就職に役立つセミナーと家庭との両立に理解ある企業との面接会を実施します。
※詳しくはWebをご覧ください。
定60人（申込順）
※保育あり（事前予約制）
申Webの申込フォームから
東京しごとセンターWeb
※保育は9月2日（水）午後5時までに申込（定員あり）
問東京しごとセンター女性しごと応援テラス女性応援ジョブフェア事務局
☎（5211）0806



東京しごとセンターWeb

スポーツ

◆ネイチャーウォーキング
小山田緑地から
鶴見川源流の泉探訪

対小学生以上の方
(小・中学生は保護者同伴)
日9月26日（土） 午前9時30分～午後3時（予定）
場小田急多摩線唐木田駅集合・解散
師そよご倶楽部 須藤正男氏ほか
定40人（抽選）
費高校生以上2,000円
小・中学生1,000円
申往復はがき（記入例参照。緊急連絡先も記入）または 体育協会Web
Webで、8月20日（木）（必着）（8月10日受付開始）まで
問先〒114-0024 西ケ原2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会
☎（3940）1848



体育協会Web



◆区民体育大会
ボディビル・フィットネス競技

主催 北区・北区体育協会
対区内在住、在勤、在学の方
日11月15日（日） 午前10時30分～午後7時30分
場赤羽会館講堂 定250人（申込順）
費6,500円（ダブルエントリー8,500円）
申Webの申込フォームから申込
問北区ボディビル・フィットネス連盟 市原
Web<http://bodybuildingfitness.jp/Kitaku.html>
EMinfo@kitaku-bf.com

◆初心者向け
ノルディックウォーキング

主催 北区スポーツ推進委員協議会
共催 北区
対区内在住、在勤、在学の中中学生以上の方
日8月30日（日） 午後4時集合
※雨天中止
場桐ヶ丘体育館駐車場（赤羽台3-17-57）
内専用ポールを使って歩く有酸素運動で、全身の筋肉を効率的に使います。赤羽緑道を周回します（ポール貸出あり）。
[歩行距離] 約4km
申当日、直接会場へ
※詳しくはWebをご覧ください。
問スポーツ推進課スポーツ推進係
☎（5390）1134



北区スポーツ推進委員協議会Web



◆秋のスタートに、スポーツで元気チャージ大人のスポーツ教室

後援 北区
①ミックスフットサル教室
日9月7日・14日・28日 各月曜 午後7時～9時
場滝野川体育館（西ケ原2-1-6）
費1回1,500円
②ディスクゴルフ
日9月14日・28日 各月曜 午後6時30分～8時
場中央公園野球場B面（十条台1-2-1）
費1回1,000円
③健康ヨガ教室
日9月12日・19日 各土曜 午後1時～1時40分
場赤羽体育館（志茂3-46-16）
費1回1,000円
=以下、①～③共通=
対区内在住の方
定各5人（抽選）
※各参加費は1日ごとの金額です。傷害保険料として300円を初回に別途徴収します。
申8月23日（日）までに、右記コードで申込
問れっど・しゃっふる 村上
☎080（1338）0297



申込フォーム

◆夏休み体験教室（少林寺拳法）

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤、在学、在園の5歳～65歳の方
日①8月22日・29日 各土曜 午後3時30分～4時30分
②8月23日・30日 各日曜 午後6時30分～7時30分
計4回（いずれかの参加も可）
場①滝野川体育館第二武道場（西ケ原2-1-6）
②田端中学校武道場
内護身術や健康座禅体験を行います。
定20人（申込順）
申8月20日（木）までに、右記コードで申込
※定員に空きがある場合は当日受付可
問北区少林寺拳法連盟 竹中
☎090（1852）9409



申込フォーム

◆なぎなた長期教室

後援 北区体育協会
対区内在住、在勤、在学で小学生～69歳の方
日①9月4日～10月23日（10月2日を除く）
毎週金曜 計7回 午前9時50分～10時50分
②9月5日～10月24日（10月3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3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（日）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@ymail.ne.jp

子どもの幸せNo.1

北区体育協会スポーツ教室
水泳教室

対区内在住の小学生
日9月20日～11月8日 各日曜 計8回
午前9時10分～10時40分
場パノラマプール十条台（中十条1-5-6）
師水泳連盟指導員
定80人（抽選）
費6,600円
申往復はがき（記入例参照。緊急連絡先も記入）またはWeb 体育協会Web
で、8月20日（木）（必着）まで（8月10日受付開始）
問先〒114-0024 西ケ原2-1-6滝野川体育館内 北区体育協会
☎（3940）1848



体育協会Web

滝野川会館講座
「心と体をリラックス 産後ママヨガ」

対生後2カ月～ハイハイ期までのお子さん
と保護者
日9月11日～10月9日 毎週金曜 計5回
午前10時～11時30分
(9月18日のみ午後1時30分～3時)
内産後の体に合わせたヨガと交流タイムを通じて心身をケアします。
師ヨガインストラクター Ami氏
定10人（抽選）
費5,000円
申8月25日（火）までに、下記コードで申込
問場滝野川会館 ☎（3910）1651



申込フォーム

フリースクール等利用料助成金

東京都が実施するフリースクール等利用者支援事業助成金を受ける方へ区独自に助成金を支給します。
対東京都から助成金交付の決定を受けた方のうち、北区立学校に在籍する児童・生徒の保護者
[助成金額] 区Web
児童・生徒1人につき、月額1万円（上限額）
申「北区フリースクール等利用料助成金交付申請書」を区Webからダウンロードし、「東京都フリースクール等利用者支援事業助成金交付決定通知書の写し」「領収書その他助成対象経費の支払い状況が確認できる書類の写し」とともに郵送または窓口へ提出
問先〒114-8546（住所不要）北区教育総合相談センター ☎（3908）9269



区Web

子どもの幸せNo.1

そらまめ相談室（ひとり親家庭等相談室）の「離婚前後の法律講座（オンライン）」

対 区内在住で、ひとり親家庭の保護者（離婚をお考え中の方も対象）
日 9月5日（土） 午後1時30分～3時30分（終了後、午後5時までオンライン一般相談・法律相談可）
場 オンライン
内 お子さんがいて離婚を考えている方、すでに離婚された方、離婚に関する法的な問題に悩んでいませんか。調停や協議離婚など離婚の方法や離婚の際取り決めておくべきことを講師がわかりやすく解説します。
定 20人（申込順）
申 9月4日（金）までに、Webまたは電話申込
問 先 そらまめ相談室
☎（3908）1363



託児付き講座・食卓会

対 区内在住で、令和8年4月1日時点で2歳のお子さんを在宅で子育てしているママ
日 9月9日（水） 午前10時～午後1時
場 滝野川会館302集会室
内 講座「自分らしく輝く★パーソナルカラー診断&リフレッシュ交流会」と食卓会を開催します。保護者だけで講座などにご参加いただくため、お子さんは食卓会の途中まで別室でお預かりします。
定 15組（抽選）
申 8月26日（水）午後4時までに、右記コードで申込
問 出産・子育て支援担当課
☎（5933）6760



過去の様子

多胎ファミリーin児童館

対 区内在住の多胎児の保護者・家族、多胎妊婦・家族
日 9月24日（木） 午前10時～11時（9時45分受付）
場 王子東児童館（王子6-2-60）
内 多胎家庭のお悩みや工夫など気軽にのしゃべりしながら情報交換をしませんか。
申 9月17日（木）までに、区Webの申込フォームまたはお住まいの健康支援センターに電話申込
問 先 王子健康支援センター
☎（3919）7588
赤羽健康支援センター
☎（3903）6481
滝野川健康支援センター
☎（3915）0184



区Web

多胎プレファミリー講座（オンライン）

対 区内在住の多胎妊婦・家族
日 9月27日（日） 午前10時～正午（9時50分受付開始）
申 9月18日（金）までに、区Webの申込フォームまたはお住まいの健康支援センターに電話申込
問 先 王子健康支援センター
☎（3919）7588
赤羽健康支援センター
☎（3903）6481
滝野川健康支援センター
☎（3915）0184



区Web

北区民ハゼ釣大会

共催 北区
対 区内在住、在勤、在学、在園の5歳～高校生と保護者
日 8月30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 50人（申込順）
費 6,000円（中学生以下3,000円）
申 8月21日（金）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
EM abc-wada@s2.dion.ne.jp

にちようび 家族もいっしょのおはなし会

後援 北区教育委員会
対 ①生後4カ月から歩き出す前の赤ちゃんと保護者
②1歳～2歳程度の幼児と保護者
③3歳～4歳程度の幼児と保護者
④5歳～6歳程度の幼児と保護者
日 9月6日（日）
①午前10時30分～11時
②午前11時30分～正午
③午後1時30分～2時
④午後2時30分～3時
場 中央図書館3階ホール（十条台1-2-5）
申 当日、直接会場へ
問 よみきかせの会たんぽぽ 川瀬
☎（3824）0749



図書館Web

文化庁伝統文化親子教室「茶道 華道」松風会

後援 北区教育委員会
対 区内在住、在学の小・中学生と保護者
日 9月13日～令和9年1月24日 原則日曜計11回 午前9時30分～11時
場 北とぴあ9階和室・会議室
定 15組（申込順）
費 1人茶道1回600円
華道1回900円
申 右記コードで申込
問 松風会 上田
☎090（2173）0716



申込フォーム

つながる医療・福祉No.1

認知症サポーター養成講座

認知症のある人や家族が地域で安心して生活できるよう、地域で見守り応援する「認知症サポーター」になりませんか。受講された方には「認知症のある人やご家族を支援します」というしるしの、認知症サポーターカードをお渡しします。
対 区内在住、在勤の方
日 9月12日（土） 午前10時～11時30分（9時30分開場）
場 滝野川会館301・302集会室
定 40人（申込順）
申 8月12日（水）から9月4日（金）までに、電話申込
問 先 飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター
☎（3940）9175
（日曜、祝日を除く 午前10時～午後6時）

シルバー人材センター スマートフォン教室

①みんなで楽しくスマートフォンを活用しよう（講義形式）
日 9月4日～25日 毎週金曜 午前10時～正午、午後2時～4時
※期間中、お1人1回2時間まで
定 3人（申込順） 費 3,800円
②パソコン、スマートフォンなどの個人レッスン
日 月曜～金曜 随時 午前9時～午後4時（1回2時間） 費 3,000円
＝以下、①②共通＝
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 電話申込
問 先 北区シルバー人材センター
☎（3908）8400

家族介護者教室「仕事と介護の両立を続けられる心構え」

対 仕事と介護の両立に関心がある方、現在介護をしている方
日 9月12日（土） 午後2時～3時30分
場 昭和町ふれあい館第三ホール（昭和町3-10-7）
内 自分のくらしを大切にしつつ仕事と介護を両立するための心構えや準備について学びます。
師 ㈱チェンジウェーブグループ CCO 木場 猛氏
定 30人（申込順）
申 8月20日（木）から電話申込
問 先 昭和町・堀船高齢者あんしんセンター
☎（6807）6961



介護予防で元気はつつサロン「いつまでも元気に！アクティブエクササイズ」

対 桐ヶ丘、赤羽台、赤羽西5丁目、赤羽北3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7日（月） 午前10時～11時30分
場 桐ヶ丘児童館（桐ヶ丘1-16-27-102）
内 元気に年を重ねるために、自分に合った運動をみんなで楽しく学びます。
師 レコードブック十条 運動指導員 山本孝一氏
定 30人（申込順）
申 8月10日（月）午前10時から電話申込
問 先 桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンター ☎（5948）6517

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日に有効期限が切れる「障心身障害者証」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「障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7年度住民税が課税のため資格が喪失し、令和8年度住民税が非課税になった方
②65歳未満で、一度障心身障害者になり、所得基準超過で資格を喪失した方
なお、令和8年9月から、受給対象者本人の所得基準額が変わります。詳しくは区Web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Web

子どもの幸せNo.1 離乳食講習会（9月）～みんなで食育・楽しく食育～

対 区内在住で令和8年1月～5月生まれの乳児の保護者（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 各開催日の4営業日前までに、区Webの申込フォームで申込
日 場 定 問 下表のとおり



区Web



日程	会場	定員（申込順）	問い合わせ先
4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人	王子健康支援センター ☎（3919）7588
17日（木） 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人	滝野川健康支援センター ☎（3915）0184
18日（金） 午後1時30分～3時	赤羽会館7階	24人	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。

区Web QRコード

LINE QRコード

YouTube（北区公式チャンネル） QRコード

Twitter（旧ツイッター） QRコード

北区広報番組 **ぎたいを超える東京北区** 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：「北区の魅力」世界へ届け～ショートフィルム制作の舞台裏～

問 シティブランディング戦略課 ☎（3908）1364