

北区ニュース

主な内容

- 情報の泉……………2～3面
- 健康ひとくちメモ……………2面
- 子どもの幸せNo.1……………4面
- つながる医療・福祉No.1……………4面

生涯現役・シルバー世代 北区シルバー人材センター新規会員募集中



児童交通指導員の様子



家事援助サービス

■ シルバー人材センターとは

区市町村ごとに設置されている公益社団法人です。働くことを通じて、高齢者の生きがいと健康づくりをすすめ、活力ある地域社会づくりに貢献しています。

■ 仕事をしたい方へ

60歳以上の区民の方、センターの内容を理解し、趣旨に賛同できる方
※年度会費が2,000円がかかります(ただし、入会初年度はかかりません)。



着付教室の講師の方々

■ 代表的な仕事内容

- 家事援助サービス(室内清掃、家具移動、除草、お子さんの送迎など)
 - マンション清掃、施設管理
 - 児童交通指導、公園清掃、自転車駐車場管理、放置自転車整理
 - 植木剪定、パソコン指導、着付教室の講師など
- ※契約条件などにより、お仕事を中止もしくは終了している場合がありますので、事前にご確認ください。

シルバー人材センターの活用について

お仕事の紹介をはじめ、会員の皆さんが健康で楽しめる環境づくりを目指しています。皆さんの趣味を活かした同好会活動にも取り組んでいます。ご入会をお待ちしています。
※内容について、お気軽にお問い合わせください。

入会説明会

日 毎月第2水曜 午前10時～11時
場 赤羽会館 ※事前予約が必要です。 ※詳しくは事務局まで、お問い合わせください。
問 先 (公社)北区シルバー人材センター(赤羽1-1-38)
【受付時間】 月～金曜 午前8時30分～午後5時(土・日曜、祝日を除く)
☎ (3908)8400
Web <https://webc.sjc.ne.jp/kitaku/index>



スマホ教室

～皆さんの「輝く」を応援します～

かなこらむ
～今月の一文字～
No. 38

今月は
輝 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。

働く、学ぶ、スポーツを楽しむ、文化芸術に親しむ、地域で活動する。北区には、その「輝」をもっと広げるきっかけがたくさんあります。シニアの就労を応援する「シルバー人材センター」、子どもたちの体験機会をつくる「森林整備体験学習」、若者の声やアイデアを形にする「若者meeting」、創業や産業活性化を支える「赤羽イノベーションサイト」、文化芸術の拠点「ココキタ」など、多様な「やってみたい」を応援します。日常の「輝く」を北区で探してみませんか?ぜひ北区公式SNSをご覧ください!



区長室

東京都北区長 やまに 加奈子





お知らせ

健康ひとくちメモ

睡眠の質で活力アップ!健康づくりの第一歩

良質な睡眠は、心身の健康を保つ大切な要素です。睡眠不足が続くと、体力、集中力、免疫力の低下、生活習慣病になるリスクがあがるといった問題が起こりやすくなります。一方で、深い眠りが得られると、疲労回復やストレス軽減、ホルモンバランスの改善が期待できます。

睡眠の質を高めるヒント

- ✓ **決まった時間に起きる習慣をつける**
朝カーテンを開け光をあびることで体内時計をリセットし、脳とからださがきちんと目覚めます。
- ✓ **日中の活動量を増やす**
足早のウォーキングや筋力トレーニングなど適度な運動を習慣的に行うことで、寝つきが良くなり、深い睡眠も増加します。
- ✓ **寝る前のブルーライトを避ける**
ブルーライトを浴びると睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌が抑制され、脳が昼間だと勘違いし、眠りにくくなります。
- ✓ **寝るための飲酒は避ける**
アルコールは眠気を誘う一方、睡眠の質を低下させる原因にもなります。摂取後は浅い眠りが増え、体の回復力や脳の活動に悪影響を及ぼします。

問健康政策課健康増進係
☎(3908)9068





厚生労働省 Web





情報の泉

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



お知らせ

◆11月2日(月)は特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)第3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Web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Web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12月10日(木)までに申し込めば、第4期(2月1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

◆くらしのトラブル注意報

架空請求

相談事例
携帯電話に大手電話会社の関連会社を名乗る着信があり、未納料金が発生していると伝言が残っていた。覚えがなく不審なので無視してよいか。

アドバイス
・覚えのない請求に対して、利用していないければ連絡しない
・電話番号などの個人的な情報は知らせない
・証拠は保管しておく
・困ったときは、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

相談日時 月～金曜(祝日を除く)
午前9時30分～午後4時

◆有毒植物や毒キノコによる食中毒にご注意を

毒のある野草や毒キノコの誤食による食中毒が全国で発生しています。また、観賞用植物には、スイセンやアジサイの葉など、食べると有毒なものがあります。

①食用と確実に判断できない植物やキノコは、絶対に採らない・食べない・売らない・人にあげない。

②野草やキノコを食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を受ける。

③家庭菜園や畑などで、食用植物と観賞用植物を一緒に栽培しない。食用として植えた覚えのない植物は食べない。

問北区保健所生活衛生課食品衛生
☎(3919)0726

◆違反建築防止週間10月15日(木)～21日(水)「建築のルールを守って、安全で住みよい北区」

区内では、建物の新築だけでなく増改築などの建築行為に対しても、確認申請が必要です。所定の手続きを行い、適法な建物を建てることは、地域の防災性や居住環境の向上につながります。皆さんで違反建築のない安全で住みやすいまちづくりを進めていきましょう。

区では、違反建築防止のため、随時パトロールを行っていますが、特に違反建築防止週間中はパトロールを強化しています。

問建築課監察担当
☎(3908)9196

◆令和8年度事務事業評価の結果がまとまりました

区の基本構想や基本計画の目標の実現に向けて、重要かつ計画的に取り組を進めている北区中期計画(令和6年度～8年度)について、令和7年度の実績に対する評価を行いました。詳しくは区Webをご覧ください。

問企画課
☎(3908)1104



区Web

◆「王子駅前地区再開発計画」に係る環境影響評価書案の縦覧・閲覧と意見書の提出

環境影響評価書案の縦覧・閲覧
縦覧・閲覧日程 10月13日(火)～11月11日(水) 午前9時30分～午後4時30分
※縦覧・閲覧場所の休館日を除く
縦覧場所 環境政策課(王子1-12-4 TIC 王子ビル2階)、東京都環境局総務部環境政策課(新宿区西新宿2-8-1東京都庁第二本庁舎19階)、東京都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3東京都立川合同庁舎3階)
閲覧場所 図書館(中央・滝野川・赤羽・中央分室)、地域振興室(王子・堀船・滝野川東・昭和町)、地域振興課地域振興係

意見書の提出
提出期間 10月13日(火)～11月26日(木)
提出方法 事業名、氏名及び住所(法人その他の団体にあっては、名称、代表者の氏名及び東京都の区域内に存する事務所または事業所の所在地)、環境保全の見地からの意見を記入し、東京都環境局へ持参、郵送(当日消印有効)または右記コードの提出フォームから提出

問先 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都環境局総務部環境政策課
☎(5388)3406

◆「王子駅前地区再開発計画」環境影響評価書案に係る事業者説明会の開催

目 [1回目] 10月23日(金) 午後7時～8時30分(6時30分開場)
[2回目] 24日(土) 午前10時～11時30分(9時30分開場)
※1回目、2回目同一内容
場 北とぴあさくらホール
定 各回600人(希望人数に達した場合はご入場いただけない場合があります)
申 ご希望の方は、10月19日(月)午後4時までに、右記コードで申込
問 説明会お問い合わせ窓口
☎050(2035)0944
10月8日(木)～23日(金)(土・日曜、祝日を除く 午前10時～午後4時)



申込フォーム

◆東京都北区住宅宿泊事業の適正な運営の確保に関する条例の制定

区民の安全で良好な生活環境を確保するとともに、適正な住宅宿泊事業を促進するために条例を制定しました。

①関係者の責務(令和8年10月7日施行)
区、住宅宿泊事業者など、宿泊者及び建物・土地提供者の責務を規定しました。

②事前周知義務(令和8年11月7日施行)
届出の14日前までに周辺住民や町会・自治会長などに対する説明会の開催と書面掲示が義務付けられます。

③設備の設置(令和8年11月7日施行)
防犯カメラ、廃棄物格納容器などの設置が義務付けられます。

④事業実施の制限(令和9年1月7日施行)
住居専用地域、住居地域、ホテル・旅館の用に供する建築物の建築が制限される地区計画区域において、不在型は新たな届出ができません。

詳しくは区Webをご覧ください。

なお、パブリックコメントの結果は下記でご覧いただけます。

閲覧場所 生活衛生課(2階4番窓口)(東十条2-7-3)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館、区Web

問 北区保健所生活衛生課環境衛生
☎(3919)0720



区Web(条例)



区Web(パブコメ結果)

◆令和8年度第3回北区子どもの権利委員会

日 10月26日(月) 午後5時から
場 北とぴあ14階スカイホール
内 子どもの権利に関する施策に関することなど **定** 10人(申込順)
申 傍聴希望の方は、10月19日(月)午後5時までに、Eメール(記入例参照)または電話申込
問先 子ども未来課子ども未来係
☎(3908)9097
EM kosodate-ka@city.kita.lg.jp

◆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 10月26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、不動産登記・会社登記・空き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 10月23日(金)までに、電話申込
問先 東京司法書士会 北・荒川支部 山下
☎(6323)0552



募集

◆〈群馬県甘楽町〉森林セラピー参加者募集

日 10月24日(土) 午前9時30分
甘楽町役場前駐車場集合
(群馬県甘楽郡甘楽町大字小幡161-1)
※上信電鉄上州福島駅から送迎あり
場 水源の森コース(甘楽町大字秋畑地内)
内 森林内ウォーキング、ヨガ、セラピー弁当、さつまいも収穫体験を行います。

定 20人(申込順) **費** 3,500円
申 10月19日(月)までに、右記コードで申込
問 甘楽町産業課農林係
☎0274(64)8319



申込フォーム

講座・催し

◆赤羽会館のカルチャー企画

●年末恒例フラワーアレンジメント講座
①～Xmasリース～
日 11月7日（土） 午前10時30分～正午（10時受付開始）
場 赤羽会館4階小ホール
費 6,000円
申 10月10日（土）から31日（土）までに、電話または直接窓口で申込
②～Xmasツリー～
日 11月21日（土） 午前10時30分～正午（10時受付開始）
場 赤羽会館3階第2集会室
費 5,500円
申 10月10日（土）から11月14日（土）までに、電話または直接窓口で申込
＝以下、①②共通＝
内 針葉樹の香りや木の実の温もりを感じるNaturalなXmasリースとXmasツリー。時間の経過と共にドライの風合いも楽しめます。
師 花教室Kapua 馬場まゆみ氏
定 各20人（申込順）
●「歌声ひろば」～年末恒例クリスマススペシャル～
日 12月11日（金） 午後1時30分～3時30分（1時受付開始）
場 赤羽会館4階大ホール
内 カラオケ機器、ピアノの伴奏でクリスマスの曲や冬の曲を全員で合唱します。今年も参加者の皆さんと一緒にクリスマスを楽しみましょう。飲物付きです。
定 180人（抽選）
費 1,000円
申 往復はがき（記入例参照。全員の氏名も記入）で、11月4日（水）（当日消印有効）まで※1通で2人まで申込可
＝以下、共通＝
問 先 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館カルチャー企画 村田
☎（3901）8121



作品例

◆中央公園文化センター講座

①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(11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 11月6日～20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、10月28日（水）（必着）まで
②区民協働講座「気功でイキイキ!」
対 区内在住、在勤、在学の20歳以上の方
日 11月5日～26日 毎週木曜 計4回 午前10時～正午
内 気功の基本動作・呼吸法を学び、健康維持に役立てます。
師 気功師 平澤芳郎氏
【協力】気功木曜会
定 20人（抽選）
費 40円
申 10月27日（火）までに、右記コード、電話または直接窓口で申込
＝以下、①②共通＝
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



申込フォーム

◆赤羽文化センター講座

①区民講座「自分色を見つけて暮らしを彩る～パーソナルカラー入門～」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月14日（土） 午前10時30分～正午
師 日本カラーコーディネーター協会認定講師 藤田倫美氏
定 16人（抽選）
費 500円程度
申 10月29日（木）までに、右記コードで申込
問 場 赤羽文化センター（赤羽西1-6-1-301）
☎（3906）3911



申込フォーム

◆北区文化財講演会「北村西望の近代彫刻における貢献と再評価」

日 11月15日（日） 午後2時～4時
場 飛鳥山博物館講堂
内 「平和祈念像」で知られる彫刻家の北村西望について彫刻界の世話役としての側面を紐解きます。
師 近現代彫刻史研究家 土方浦歌氏
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、10月29日（木）（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

日 10月24日（土） 午前10時～午後3時
※作品により異なります。
内 自主グループ「ゆめきらい」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、Webをご覧ください。※材料がなくなり次第終了です。
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 きらりあ北（王子5-2-5-101）
☎（5390）2220



きらりあ北Web

◆第156期 北区区民大学「おとも楽しむ絵本」

対 区内在住、在勤、在学で原則全回参加できる方
①基調講演「おとも楽しむ絵本」
日 11月26日（木） 午後7時～9時
師 千葉大学等非常勤講師 伊藤明美氏
②絵本でおしゃべり
～お気に入りの絵本はありますか?～
日 12月3日（木） 午後7時～9時
師 北区図書館活動区民の会 子ども部 よみきかせの会「たんぽぽ」 谷川寿世氏
③街の絵本店からのメッセージ「絵本の魅力」
日 12月10日（木） 午後7時～9時
師 青猫書房店主 岩瀬恵子氏
④子どもの一生を支える絵本～絵本作りの舞台裏～
日 12月17日（木） 午後7時～9時
師 福音館書店絵本編集部 関根里江氏
＝以下、①～④共通＝
場 北とぴあ14階スカイホール
定 40人（抽選）
申 往復はがき（記入例参照。Eメールアドレスがある場合はそちらも記入。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、11月10日（火）（必着）まで



申込フォーム

※申込から3営業日以内にこちらから受付完了メールをお送りします。届かない場合はお問い合わせください。
問 先 〒114-8546（住所不要）生涯学習・学校地域連携課 ☎（3908）9323

◆【特定創業支援等事業】瀧野川信用金庫「創業セミナー」（北区・足立区連携）

対 創業予定の方または創業5年未満で原則全回参加できる方
日 11月10日～12月1日 各火曜 計4回 午後4時～6時
場 瀧野川信用金庫本部（田端新町3-25-2）
定 50人（申込順）
申 瀧野川信用金庫窓口で申込 ※詳しくはWebをご覧ください。
問 先 【セミナーについて】瀧野川信用金庫経営サポート部 ☎（3893）6172
【特定創業支援等事業について】産業振興課経営支援係 ☎（5390）1237



瀧野川信用金庫Web

◆秋空の下でパークヨガ

日 11月8日・15日 各日曜 午前10時30分～11時30分 ※雨天中止
場 醸造試験所跡地公園（滝野川2-6-30）
内 インストラクターと公園でヨガの体験をします。
師 ヨガインストラクター MICHIKO氏
定 各回20組（申込順）
※小学生以下は保護者同伴
費 1人1,000円（小学生以下は無料）
ヨガマットは持参可（貸出1枚300円）
申 10月10日（土）午前9時から、Eメールまたは電話申込
問 先 飛鳥山公園管理事務所 ☎（5980）9210
EM asukayama@npd.co.jp



メール作成用コード

◆「第5回 飛鳥山Hawai'i Festival～渋沢栄一×カラーカウア王のゆかりの地～」を開催

後援 北区
日 10月17日（土）・18日（日） 午前9時45分～午後5時
場 飛鳥山公園（王子1-1-3）
内 昨年約6万人が来場した「飛鳥山Hawai'i Festival」を、今年も飛鳥山公園で開催します。今年は、旧渋沢庭園・飛鳥舞台でのフラパフォーマンスに加え、れすとらん館前広場を「オハナエリア」と名付け、さらにハワイらしい空間にパワーアップしています。「飛鳥山がハワイになる2日間」を、ぜひお楽しみください。
問 飛鳥山Hawai'i Festival実行委員会（東京北区観光協会内）
☎（5390）1166



飛鳥山Hawai'i Festival実行委員会Web（10月10日公開）

◆「100年の時を超えてタイムトラベル!」～渋沢栄一と親善人形フェスタ～in飛鳥山 青洲文庫庭園「なりきりさん」で集まろう!

後援 北区・北区教育委員会
日 11月1日（日） 午前10時30分～午後3時
場 飛鳥山青洲文庫庭園（西ヶ原2-16-1）
内 渋沢栄一が日米親善人形の交流を行ってから100年。渋沢栄一、青い目の人形、振袖人形、ギューリック博士、野口雨情、本居長世、モボ・モガになりきってみましょう。「なりきりさん」で写真を撮ったり、パフォーマンスを楽しみましょう。

費 なりきりさん3,000円（観覧は無料）
申 「なりきりさん」になって出演希望の方は、10月22日（木）までに、Eメール（記入例参照）または電話申込
【説明会】10月22日（木） 午後6時15分から赤羽文化センター第2学習室B（赤羽西1-6-1-301）
問 先 歌で伝える歴史文化の会
☎（3906）1984
EM amsa@jcom.zaq.ne.jp

◆おとなのためのおはなし会

後援 北区教育委員会
日 11月1日（日） 午後1時30分～4時
場 中央図書館3階ホール（十条台1-2-5）
内 日頃子ども達に語っているお話を大人の方にも楽しんでいただきます（乳幼児の同伴不可）。
定 60人（先着順）
申 当日、直接会場へ
問 北区おはなしの会 野中 図書館Web
☎（5974）0890



図書館Web

スポーツ

◆区民体育大会ダンススポーツ大会

主催 北区・北区体育協会
対 区内在住、在勤、在サークルの方
日 11月22日（日） 午前10時～午後6時
場 赤羽会館
※申込締切・費用など詳しくはWebをご覧ください。
問 北区ダンススポーツ連盟 蔵方政治（午後7時以降）
☎080（5499）9079



北区ダンススポーツ連盟Web（10月10日公開）

◆第2回東京アスリートライオンズクラブ杯2026

共催 東京アスリートライオンズクラブ・（一社）日本障がい者卓球協会
後援 北区
日 11月11日（水） 午前9時45分～午後4時30分（9時受付開始）
場 赤羽体育館3階メインアリーナ（志茂3-46-16）
内 障がいの有無に関わらず誰もがスポーツを通じて交流し、相互理解を深めることができる卓球大会です。
定 100人（申込順）
申 10月20日（火）までに、Eメール（記入例参照。レベル（上級・中級・初級）とチーム名も記入）または電話申込
問 東京アスリートライオンズクラブ
☎090（7349）4560
EM kurayan@aurora.ocn.ne.jp



東京アスリートライオンズクラブWeb

◆「スポーツの日」中央記念行事スポーツ祭り2026（特別編）

主催 スポーツ庁・日本スポーツ振興センターほか
後援 北区・北区教育委員会ほか
日 11月3日（祝） 午前9時～午後4時
場 味の素ナショナルトレーニングセンター・イースト（西が丘3-15-1）
内 オリンピアン・パラリンピアンらと一緒に楽しむスポーツイベントを開催します。
申 Webの申込フォームで申込
問 スポーツ祭り2026事務局
☎（5944）5199
EM sports-festival2026@cerespo.co.jp



スポーツ祭り2026Web

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。