

NO.1780  
毎月1日・10日・20日発行

3/10

令和6年(2024年)

# 北区ニュース

### 主な内容

- 北区区政功労者受賞者が決まりました…2面
- 令和6年度も自転車用ヘルメット購入補助を継続します…2面
- 情報の泉…3~4面
- お年玉プレゼントの当選者が決まりました!…4面



春の訪れを感じることでできる、恒例のウォーキング大会です。  
大切な人と桜を楽しみながら歩くと、普段よりもちょっと会話が深まるかもしれません。  
きっと心地よい時間と素敵な体験が待っています。

### スタート受付

区役所第一庁舎中庭 午前9時~10時  
※小雨決行(中止の場合は、北区ホームページなどでお知らせします)

### コース

距離…約4km  
コース概要…区役所第一庁舎(スタート)→石神井川遊歩道→  
加賀橋(折返し地点)→石神井川遊歩道→  
区役所第一庁舎(ゴール)



「しぶさわくん」がスタートをお見送りします!

東京北区渋沢栄一プロジェクト広報キャラクター

【申】当日、直接区役所第一庁舎中庭(スタート地点)にお越しください。

- コース地図と参加者用リボンを受け取り、スタートしてください。
  - 歩きやすい服装、靴でお越しください。
  - ゴールした方には参加記念品として、ミニタオルを進呈します(数に限りがあります)。
- ※今回の参加記念品はピンバッジではありません。

### 大切なお知らせ

特別賞、完歩賞の進呈はありません。  
これまでのウォーキング大会でご利用いただいたスタンプカードは終了とさせていただきます。  
※お持ちの方は景品と引き換えますので、当日お持ちください。



### 協力

北区健康づくりグループ、北区スポーツボランティア、TEAMあるきた、東京北区観光協会、明治安田池袋支社

子どもから大人まで楽しめるコンテンツを用意しています。

- 子ども限定「赤羽コレクション」~ガチャガチャを回そう!~
- 「ベジチェック®」であなたの野菜摂取レベルが測れます!
- 血管年齢測定会~みんなの健活プロジェクト~
- 何でもよく噛んで食べるために!~お口エクササイズのご紹介~
- きたくなるまち!北区クリーンアップ活動
- 桜ウォーククイズラリー



問健康推進課健康づくり推進係 ☎(3908)9068

詳しくはこちら

## ~桜のまち北区~

かなこらむ  
~今月の一文字~  
No. 09

今月は  
**桜**  
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。

街も春の装いに…こころ弾む季節となります。飛鳥山公園・音無親水公園・荒川赤羽桜堤緑地などなど…桜の名所がたくさん!  
北区の春は各地域の「桜」とイベントでお楽しみください!  
春…区民の皆様が、笑顔で“ありがとう”の別れと、素敵な“ワクワク”の出会いで、新たなスタートを迎えられますように、お祈りしています。



区長室はこちら

東京都北区長 やまだ 加奈子





### 北区区政功労者受賞者が決まりました

「北区区政功労者表彰制度」は、多年にわたり区政に貢献し区民生活と文化の向上に功労のあった方、及び徳行のあった方を表彰する制度です。今回は187名の方々が表彰されます(敬称略・50音順)。  
なお表彰式は、3月15日(金)に北とぴあで行います。

☎総務課総務係 ☎(3908)8623

#### ■自治振興功労

浅賀 茂 荒川 照代  
飯野 友二 石井 久子  
石川 正行 磯野 弘明  
板橋 光 伊藤 輝子  
伊藤 正信 植松 勉  
大梶 信子 大川 秀史  
大塚 清 小川 芳樹  
小野沢行雄 笠井 忠  
鹿島 康志 加藤 薫  
加納 道広 紙谷 幸司  
木村 早苗 窪 美佐子  
久保 裕子 小島 正  
小林 基展 齋藤久美枝  
齋藤 まみ江 櫻井 節子  
塩原 邦雄 渋谷 和宏  
杉崎 向子 鈴木 清治

#### ■社会生活功労

鈴木 健一 鈴木 文子  
曾根 正彦 田邊美佐子  
恒松 晃 寺田 俊二  
中尾 武志 永田 晃世  
中村かず子 西園 康子  
西村 康正 根本 寛  
原澤 岳治 原田 利典  
坂内 正子 平出 三枝  
星野 光治 眞野 仁美  
丸山 隆司 宮澤 孝夫  
室 直之 吉井 康人  
吉沼 貞之 吉野 高志  
吉元 昭子

#### ■保健衛生功労

岩崎 京子 大西 真代  
置鮎佐和子 織畑剛太郎  
小暮和歌子 篠塚 真一  
高橋 聖 田中 和秋  
寺島 晶子 松本 晴光  
望月 太敦 山田 敏広  
山谷 修作

#### ■社会福祉功労

足立 健次 雨宮多津夫  
五十嵐隆夫 市川 三夫  
猪鼻喜久雄 大里 昭夫  
加藤 實 小池 久子  
後藤磨保子 齋藤 和明  
齋藤八重子 櫻井 秋楽

#### ■産業経済功労

大貫 新一 岡田 義和  
佐藤 和也 杉山 徳卓  
鈴木 明和 鈴木 心一  
関根 正直 得能 一範  
古矢日出夫 吉倉 恵一

#### ■教育文化功労

天野 雅弘 黒木 恵子  
座喜味成子 佐野 賢治  
野原 繁 林 亜美  
菱田壽々子 堀江 忠司  
丸島友理子 三上智恵子  
宮澤有里子 吉田 典浩

#### ■特別区政功労

荒井 悟道 石郷岡恭一  
岩脇 彰信 沖田 洋子  
柏木 民子 木下 佳子  
木原 光資 黒澤 義男  
小須田幸子 小林 秋子  
鈴木 泰雄 田嶋 光藏  
館野 澄江 土田 利子  
中島 清 橋本 清美  
藤田 昌弘 古屋三智子  
榊田 久美 村山 義春  
八木 節子 山田さよ子  
渡邊 裕子

#### ■徳行者

飯郷 眞太郎 犬竹 セイ  
今井 時子 大江 敏江  
柿内 裕恵 金子 高久  
金城キミ子 小杉 幸  
小林 文子 駒形富美子  
坂田 きよ 二宮 馨  
萩野 敏夫 福岡八重子  
牧本 稲子 松尾恵美子  
吉田 良子 渡辺宏一郎

※氏名の字体は、一部常用漢字などを使用しています。また、ご本人の希望により氏名を掲載していない方がいます。

## 令和6年度も自転車用ヘルメット購入補助を継続します

令和5年8月1日から開始した自転車用ヘルメット購入補助は、令和6年度からは年齢にかかわらず最大2,000円の補助として継続します。  
SGマーク等の安全基準に適合した新品の自転車用ヘルメット購入時、販売価格から補助金額を値引きした金額で購入できます。  
大切な命を守るため自転車に乗るときはヘルメットをかぶりましょう。



詳しくはこちら

☎対区内在住の方(1名につき1個まで。ただし令和5年度にこの事業を利用して購入された方は利用できません)

☎日4月1日(月)~令和7年3月31日(月) ※予算等の状況により終了することがあります。☎申事業協力店で購入時に購入者及び利用者の身分証明書を提示し、申込書(事業協力店にあります)を提出

☎問交通事業担当課 ☎(3908)9216

#### 事業協力店一覧

店名	住所	電話番号
小菅モータース	田端6-6-2	☎(3828)2848
榊玉越工業	昭和町2-14-10	☎(3800)0430
ホームセンターコーナン王子堀船店	堀船1-23-13	☎(5902)3500
尚王子輪業	王子本町3-6-1	☎(3909)7337
サイクルショップナガイ	王子2-31-3	☎(3913)1339
サイクルスポット王子店	王子2-26-2	☎(5902)5095
ピパホーム豊島5丁目店	北区豊島4-18-24	☎(5959)0911
イマコシ北店	北区豊島5-4-1-120	☎(3914)1054
若林自転車商会	北区豊島7-5-8	☎(3919)7330
中澤商会	中十条2-12-9	☎(3908)1660
榊ビジネス萬秀堂	十条仲原1-1-1	☎(3906)6956
菅野モータース	十条仲原3-1-3	☎(3909)7089

店名	住所	電話番号
TEAM:C.C.y	東十条2-14-19	☎(3911)8467
CYCLE CARE TUNING 輪形	西が丘1-13-7 1F	☎(5948)6728
タカダ商会	神谷1-17-1	☎(3911)0058
セオサイクル東十条店	神谷1-31-6	☎(5933)6846
土橋サイクル	志茂1-28-5	☎(3901)9464
サイクルパートナー赤羽店	志茂2-49-4	☎(3902)5881
イサハイモータース	志茂4-12-2	☎(3901)6852
セオサイクル赤羽店	赤羽西1-1-5	☎(5948)9680
ピパホームビーズ赤羽店	赤羽1-1-1	☎(5249)8011
自転車修理工場	赤羽2-10-7	☎(6675)5125
サイクルベースあさひ北赤羽店	赤羽北2-24-3	☎(5963)4551

※令和6年3月1日時点の情報です。追加店舗など詳しくは北区ホームページをご覧ください。

新型コロナウイルスワクチン接種担当課

## 新型コロナウイルスワクチン情報

(以下は令和6年3月1日現在の情報であり、記載の内容は見直される場合があります)

全額公費(無料)での新型コロナウイルスワクチン接種は  
**令和6年3月31日(日)で終了します。**

令和6年4月1日以降、65歳以上の方及び60歳から64歳で対象となる方(※)には、**秋冬**に接種を行います。費用は**原則有料**(各自負担額は検討中)です。

(※)60歳から64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

4月以降の接種の詳細は国で検討中です。決まり次第北区ホームページ等でお知らせします。令和6年3月までに送付した接種券・予診票は、4月以降は使用できなくなる予定です。

#### <タクシー移動支援事業について>

ワクチン接種会場へのタクシー移動支援は、接種日が3月31日(日)までのワクチン接種予約まで対応します。ただし、**受付は3月25日(月)**までとなりますのでご注意ください。  
※配車取次センター  
☎03(3902)3801 **[受付時間]**月~金曜(祝・休日を除く) 午前9時~午後5時  
また、介護タクシー(リフト付きなど)を利用して会場に行かれた場合の費用の助成も3月31日ご利用分までが助成の対象となります。

#### [北区のワクチン接種の予約や接種に関するお問い合わせ]

北区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎0120(801)222

**[受付時間]**月~金曜:午前9時~午後7時 土・日曜、祝日:午前9時~午後5時  
※北区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターは**令和6年3月31日(日)**をもって閉鎖します。



最新情報は  
北区ホームページへ

後援 北区

## れっど★しゃっふる~春のスポーツ教室~

☎対区内在住、在学の小学生 ☎日場内費 下表のとおり  
各参加費のほかに傷害保険料として300円が別途必要

☎定各5名(抽選) ☎申3月24日(日)までに申込フォーム(<https://forms.gle/DPz4NabyCiMrYxhA9>)または右記コードで申込

☎問NPO法人れっど★しゃっふる 村上 ☎080(1338)0297

申込はこちら



プログラム名	日程	場所	参加費
1 屋鋪 要氏による北区ベースボールアカデミー	4月15日~5月20日 (4月29日、5月6日を除く) 毎週月曜 計4回 1年生~4年生:午後5時~6時20分 5・6年生:午後6時30分~7時50分	中央公園野球場 (十条台1-2-1)	1万1,000円
2 赤羽サッカースクール	4月10日~7月3日(5月29日を除く) 毎週水曜 計12回 初級:午後6時40分~7時40分 中・上級:午後7時15分~8時15分	赤羽岩淵中学校	1万9,800円
3 バルシューレ(ボールの運動教室)	4月15日~7月8日 (4月29日、5月6日を除く) 毎週月曜 計11回 午後6時40分~7時20分		1万2,100円
4 陸上スクール 火曜日	4月16日~6月18日 毎週火曜 計10回 1・2年生:午後4時~5時 3・4年生:午後5時~6時 5・6年生:午後6時~7時	北運動場 (神谷2-47-6)	1万1,000円
5 陸上スクール 木曜日	4月11日~6月13日 毎週木曜 計10回 1年生~3年生:午後5時~6時 4年生~6年生:午後6時~7時		1万1,000円
6 赤羽アルティメットスクール	4月9日~5月28日(5月21日を除く) 毎週火曜 計7回 午後7時~8時30分	稲付中学校	7,700円





### 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

### ◆第4回子ども・子育て会議

**日** 3月25日(月) 午後6時30分から  
**場** 北とびあ14階スカイホール  
**内** 子ども・子育て支援に関する施策など  
**定** 7名(申込順)  
**申** 傍聴希望の方は、3月15日(金)午後5時までにEメール(記入例参照)または電話で申込  
 ※傍聴の際の保育なし  
**問先** 子ども未来課子ども未来係  
**☎** (3908)9097  
**EM** kosodate-ka@city.kita.lg.jp

### ◆自宅を空き家にならないための「終活相談会」

**対** 区内に空き家を所有している方または今後空き家を所有する可能性がある方  
**日** 3月26日(火) 午前10時～午後5時  
**場** 赤羽会館4階第7集會室  
**内** 不動産所有者とその家族の終活サポート  
 ※詳しくはホームページをご覧ください。  
**師** 宅地建物取引士 吉羽健太氏、税理士 前野啓史氏ほか **定** 7組(申込順)  
**申** 電話またはEメールで申込  
**問先** ミライエ(株) **☎** (6773)9058  
**HP** <https://miraie-tokyo.jp>  
**EM** office@miraie-tokyo.jp

### ◆司法書士による無料相談会

**日** 3月21日(木) 午後6時～9時  
**場** 赤羽会館4階第4集會室  
**内** 相続・贈与・財産分与などの不動産登記、会社の登記、遺言、成年後見、少額の裁判、空き家問題、借金問題など  
**申** 3月20日(祝)までに電話申込  
**問先** 東京司法書士会 北・荒川支部 宮入 **☎** (4400)0908

## 募集

### ◆令和6年度特別区職員I類採用試験

**[申込締切日]** 3月25日(月)  
 ※障害者を対象とする採用選考を除く全試験・選考で、試験・選考案内がホームページ上でのPDFデータの公開のみとなるほか、インターネットによる申込のみとなります。  
**[一次試験]** 4月21日(日)  
 ※詳しくは特別区人事委員会ホームページをご覧ください。詳しくはこちら  
**問先** 特別区人事委員会事務局任用課採用係 **☎** (5210)9787  
 職員課人事係 **☎** (3908)8031

## お知らせ

### ◆パブリックコメントの結果がまとまりました

- 北区地域包括ケア推進計画(中間のまとめ)  
**[閲覧期間]** 3月8日(金)～5月7日(火)  
**[閲覧場所]** 高齢福祉課高齢福祉係(区役所第一庁舎1階10番)、長寿支援課(区役所第一庁舎1階14番)、介護保険課給付調整係(区役所第一庁舎1階13番)、高齢者あんしんセンター、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ  
**問** 高齢福祉課高齢福祉係 **☎** (3908)1158
- 第7期北区障害福祉計画・第3期北区障害児福祉計画(中間のまとめ)  
**[閲覧期間]** 3月8日(金)～5月7日(火)  
**[閲覧場所]** 障害福祉課(区役所第一庁舎1階4番)、障害福祉課赤羽障害相談係(赤羽会館6階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ  
**問** 障害福祉課障害福祉係 **☎** (3908)9085

### ◆(仮称)新神谷公園の施設配置案がまとまりました

**内** 「(仮称)新神谷公園」施設配置案の報告会を行い、内容がまとまりましたので公開します。  
 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。  
**問** 土木政策課事業計画係 **☎** (3908)9252

### ◆第3回北区男女共同参画審議会

**日** 3月22日(金) 午後6時30分から  
**場** 北とびあ5階スペースゆう多目的室AB  
**内** 北区男女共同参画行動計画「第7次アゼリアプラン」のための提言について  
**申** 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ  
**問** 多様性社会推進課 **☎** (3913)0161

### ◆北区飛鳥山博物館運営協議会

**日** 3月26日(火) 午後2時～4時  
**場** 北区飛鳥山博物館2階講堂(王子1-1-3飛鳥山公園内)  
**内** 北区飛鳥山博物館の事業や運営等について **申** 傍聴希望の方は、当日、直接会場へ  
**問** 北区飛鳥山博物館 **☎** (3916)1133

## 国保

◆国民健康保険加入・喪失の届出は「14日以内」に行ってください  
 届出が必要となるときや届出方法は北区ホームページをご覧ください。  
 ※4月初旬は窓口が混雑します。郵送でのお手続きや事前の届出(受付は国保資格係のみ)をご検討ください。  
**[社会保険の任意継続制度]** 退職する勤務先の健康保険に、退職後も加入できる場合があります。退職日の翌日から20日以内に手続きが必要です。詳しくは各健康保険組合にお問い合わせください。  
**問** 国保年金課国保資格係 **☎** (3908)1131

### ◆フリーマーケット出店者募集

販売はご家庭で出た不用品に限ります。  
 ●富士見橋エコー広場館  
**日** 3月17日(日)・24日(日) いずれも午前10時～正午 ※雨天中止  
**[出店数]** 15店(申込順)  
**[出店料]** 500円(1.8m×1.8m)  
**申** 電話申込(随時受付)  
**問場先** 富士見橋エコー広場館「フリマ」係(田端5-16-1)(水曜、祝日休館)  
**☎** (3824)3196  
 ●赤羽公園(赤羽南1-14-17) 後援 北区  
**日** 4月21日(日) 午前9時～午後3時 ※雨天中止  
**[出店数]** 45店(抽選) **[出店料]** 1,500円  
**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番号も記入)で、4月16日(火)(必着)まで  
**問先** 〒154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会  
**☎** (3412)6857  
 (月～金曜 午前10時～午後4時)

## 講座・催し

### ◆点訳者養成初心者講座

**対** ①～③すべてに該当する方 ①講座終了後に区内で点訳ボランティアとして活動できる方 ②パソコンをお持ちの方(ただしOSはWindows10、11) ③65歳未満の方  
**日** 4月10日～9月25日(5月1日、8月を除く) 毎週水曜 計20回 午後2時～4時30分  
**内** 点訳の基礎、点字テープ作成方法など技術の実務を学びます。  
**師** 日本点字図書館点訳者 館 佳子氏  
**定** 20名(申込順) **費** 3,100円程度(点字器・点消棒・テキスト代) **申** 3月31日(日)までに電話または申込書(図書館にあります。図書館ホームページからもダウンロードできます)に記入しファクスで申込  
 ※詳しくはホームページをご覧ください。  
**問場先** 中央図書館図書係(十条台1-2-5)  
**☎** (5993)1125 **FAX** (5993)1044  
**HP** <https://www.library.city.kita.tokyo.jp>

### ◆滝野川会館講座「女性のためのリフレッシュヨガ 春期」

**日** 内リラックスヨガコース…4月18日～6月27日(5月2日を除く) 毎週木曜 計10回 午後7時45分～8時45分  
**師** ヨガインストラクター Ami氏  
**定** 24名(抽選) **費** 1万円  
**申** 往復はがき(記入例参照)で、3月25日(月)(必着)まで **詳しくはこちら**  
**問場先** 〒114-8534(住所不要)滝野川会館 **☎** (3910)1651

### ◆中央公園文化センターPC特別講座 I期「PowerPoint～効果的なプレゼンテーションの作成～」

**日** 4月13日・20日 各土曜 計2回 午前10時～正午 **内** デザインのテーマ、スライドマスター機能、SmartArtグラフィックの挿入方法、アニメーション設定などを学びます。  
**師** 堀 愛弓氏 **定** 12名(抽選)  
**費** 4,000円(全回分・PC使用料・テキスト代金を含む)  
**申** 4月2日(火)までに右記コード、電話または直接窓口で申込  
**問場先** 中央公園文化センター(十条台1-2-1)(月曜、祝日休館)  
**☎** (3907)5661

### ◆赤羽文化センターPCスキルアップ講座「Wordのページレイアウトと書式設定」

**日** 4月4日(木) 午後6時30分～8時30分  
**内** ページ設定機能・組み込みスタイルの利用と編集・便利なショートカットキーなどを学びます。  
**師** 堀 愛弓氏 **定** 12名(抽選)  
**費** 2,500円(テキスト代金を含む)  
**申** 3月25日(月)までに右記コード、電話または直接窓口で申込  
**問場先** 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) **申込はこちら**  
**☎** (3906)3911

### ◆滝野川文化センター区民講座

①手びねりで4つの器をつくろう!～陶芸入門～  
**日** 4月11日～5月23日 毎週木曜 計7回 午前9時～正午  
**師** 陶芸家 高橋和則氏  
**定** 15名(抽選) **費** 3,070円(教材費・保険料)



### ②脳と体の運動・食事・口腔ケアの健康3ポイントを体験!元気な毎日を送ろう

**日** 内師4月18日(木)…「お口の機能と全身の健康」  
 健口応援隊 歯科衛生士 井上恵美氏  
 4月25日(木)…「食事と栄養(試食あり)」  
 おむすびキッチン認定栄養ケア・ステーション管理栄養士 瀧真奈美氏  
 5月2日(木)…「頭と体の体操」  
 ぷらっとほーむ滝野川東 介護予防運動指導員 清水幸枝氏  
 いずれも午後1時30分～3時 計3回 **定** 20名(抽選) **申込はこちら**  
**費** 500円程度(材料費・保険料)



=以下、①②共通=

**対** 区内在住、在勤、在学ですべての回に参加できる方  
**申** ①3月28日(木)、②4月4日(木)までに上記コード、電話または直接窓口で申込  
**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

### ◆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 地域社会で出会う「企業」と「起業」

**日** 3月17日(日) 午後1時～4時  
**場** Vaige Community Space(王子4-22-14ヴェージュハウス1階)  
**師** 株式会社ジズ地域共生事業部 白石 将氏、暮らしLaboratoryしかのいえ 鹿野青介氏、鹿野華代子氏  
**定** 30名(申込順)  
**申** 3月16日(土)までに右記コードで申込 **申込はこちら**  
**問** 暮らしLaboratoryしかのいえ **☎** 080(5468)0245



# 講座・催し

◆霜降銀座商店街  
「まちかど展示 おとなりのキーン先生」ドナルド・キーン先生の思い出を未来に伝えるー

日 5月26日(日)まで ※土・日曜、祝日のみ  
開室 【開室時間】午後1時～5時  
場 旧しーちゃんコミュニティサロン  
(西ヶ原1-62-8)  
内 ドナルド・キーン氏が居住した北区西ヶ原地区住民との交流のあとを、聞き書き資料や画像を中心に、分かりやすく紹介します。  
問 文化施策担当課  
☎(5390)0093



ドナルド・キーン氏

◆歩こう会「東京大仏・赤塚植物園等散策」(半日コース)

共催 北区教育委員会  
対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学生は保護者同伴、未就学児も参加可)  
日 4月14日(日) 午前9時北とびあ前集合 ※小雨決行  
【行程】北とびあ～新板橋駅～新高島平駅～東京大仏周辺散策～西高島平駅～新板橋駅～北とびあ 【歩行距離】約6km  
定 50名(抽選)  
費 大人450円、小人200円(交通費・保険代)  
申 3月10日(日)から16日(土)までに右記コード、Eメール 申込はこちら(記入例参照)または電話で申込  
問先 北区青少年団体連合会 山越  
☎080(1385)5729  
EM kitaku.seidanren@gmail.com

# スポーツ

◆北区体育協会スポーツ教室  
身体メンテナンス&体幹トレ

対 18歳～80歳の方 日 4月17日～6月12日(5月1日を除く) 毎週水曜 計8回  
I部…午後1時30分～2時40分  
II部…午後3時～4時10分  
場 赤羽体育館エクササイズスタジオ(志茂3-46-16) 師 永井美和子氏  
定 各25名(抽選)  
費 7,400円 申 ホームページまたは往復はがき(記入例参照。緊急連絡先も記入)で、3月20日(祝)(必着)まで 申込はこちら  
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/

◆ネイチャーウォーキング  
南高尾のニリンソウの群生地と春咲く花の探訪

対 小学生以上の方(小・中学生は保護者同伴)  
日 4月13日(土) 午前9時30分～午後3時(予定)  
場 京王高尾線高尾山口駅改札口集合・橋本駅解散 師 そよご倶楽部 須藤正男氏ほか  
定 40名(抽選) 費 高校生以上2,000円、小・中学生1,000円

申 ホームページまたは往復はがき(記入例参照。緊急連絡先も記入)で、3月20日(祝)(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/



申込はこちら

◆ゴルフコース練習会

後援 北区体育協会  
対 区内在住、在勤、在学の方または北区ゴルフ連盟会員  
日 4月9日(火) 午前9時30分スタート  
場 鹿沼カントリー倶楽部(栃木県鹿沼市藤江町1545-2)  
定 60名(申込順) ※組み合わせ希望可  
申 3月18日(月)までにホームページの申込フォームまたはEメール(記入例参照)で申込 ※費用など詳しくはホームページをご覧ください。 詳しくはこちら  
問先 北区ゴルフ連盟事務局  
HP https://kita-golf-federation.jimdo.free.com/  
EM tokyo.kitagolf@gmail.com



詳しくはこちら

# つがる医療・福祉No.1

脳いきいきタブレット講座

対 区内在住の60歳以上の方  
日 4月12日～6月28日 毎週金曜 計12回 午後1時～2時  
内 タブレットは貸し出します。希望者には別日に脳の健康度チェック(ファイブ・コグ検査)を実施します。  
師 NPOタブレット活用協会  
定 10名(抽選)  
申 3月26日(火)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 ※抽選結果は3月27日(水)以降当選者のみにご連絡します。  
問場先 滝野川老人いこいの家(滝野川1-46-7)(月曜休館)  
☎(3915)5545 FAX(3915)5615  
EM takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp

# 子どもの幸せNo.1

滝野川体育館  
「第1期フットサル教室」  
参加者新規受付中!

対 4歳～小学6年生  
日 4月8日(月)～7月18日(木)  
内 年齢別に分けた3つのクラスで、専属コーチが丁寧に指導します。  
※費用など詳しくはホームページをご覧ください。  
申 3月15日(金)から25日(月)までに右記コードまたはホームページで申込  
問場先 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)  
☎(3940)1801  
HP https://kita-tai.com/sports-takitai/class/



申込はこちら

桐ヶ丘体育館  
幼児・小学生体操教室

日 4月12日～12月13日(5月3日・24日、7月19日～8月30日を除く) 毎週金曜  
幼児…午後3時45分～4時35分  
小学生…午後4時50分～5時40分  
内 トランポリンを中心とした各種ツール(跳び箱・マット・鉄棒・ボールなど)を使った全身運動を行います。  
費 1回100円  
申 当日、直接会場へ  
対 定 など詳しくは右記コードまたはホームページをご覧ください。 詳しくはこちら  
問場 桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)  
☎(3908)2316  
HP https://kita-tai.com/



詳しくはこちら

元気づらざ  
チアダンス教室を始めます!

対 区内在住、在学の小学1年生～6年生  
日 4月10日～6月19日(6月12日を除く) 毎週水曜 計10回  
①小学1年生～3年生…午後5時～6時  
②小学4年生～6年生…午後6時15分～7時15分  
内 チアダンスの基礎から始める教室です。  
定 各15名(定員を超えた場合は抽選)  
費 1万円 ※別途ポンポン代(レンタルまたは購入)がかかります。  
申 往復はがき(記入例参照。性別、学年、希望教室名、①②のいずれかも記入)で、3月13日(水)(必着)まで ※往復はがき持参有効 詳しくはこちら  
問場先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気づらざ ☎(5249)2214  
HP https://genkiplaza.tokyo.jp



詳しくはこちら

赤ちゃん学級(4月)

対 区内在住で初めて赤ちゃんを迎える予定のママとパパ(出産予定月が6～8月の方)  
内 講座(妊娠・出産の経過と父親の役割)、育児体験実習等(赤ちゃんのお風呂入れ ※お湯なし)  
※車での来所はご遠慮ください。  
定 各12組24名(抽選)  
申 3月15日(金)から25日(月)までに電子申請で申込  
日場問 下表のとおり

日程	会場	問い合わせ先
	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
	赤羽会館7階	赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

# 離乳食講習会(4月)～みんなで食育・楽しく食育～

対 区内在住で令和5年8月～12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  
申 電話申込 日場定問先 下表のとおり

日程	会場	定員(申込順)	申込・問い合わせ先
4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名	滝野川健康支援センター ☎(3915)0184
12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
16日(火) 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

※お住まいの地域に関わらず、お申し込みください。

# 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(1組20分程度)。  
申 電話申込  
日場問先 下表のとおり 詳しくはこちら



詳しくはこちら

日程	会場	申込・問い合わせ先
4月11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
4月24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
4月30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

※お住まいの地域に関わらず、お申し込みください。

★受講の時期★  
上下の前歯が生えそろうた頃が実際に歯ブラシを当てる練習ができるのでオススメです。



# 北区民春季ふな釣大会

共催 北区  
対 区内在住、在学の幼児～高校生と保護者  
日 3月31日(日) 午前6時に王子駅前公園集合(6時20分出発) ※雨天決行  
場 茨城県稲敷市新利根川～上の島新川～横利根大橋～佐原市立水生植物園周辺  
内 生きたふな10匹の総重量で競います。  
定 45名(申込順)  
費 5,000円(中学生以下1,000円)  
申 3月23日(土)までに電話申込  
問先 北区釣魚連合会理事長 戸田  
☎070(5584)2853

# 子育てセミナー「子育てみんなどうしてる?」～祖父母との距離編～

後援 北区教育委員会  
対 区内在住の0歳～12歳のお子さんの保護者(お子さん連れ可、保育なし)  
日 3月24日(日) 午前10時～11時30分  
場 北とびあ9階和室  
内 講師の講話と質疑応答  
師 倫理研究所講師 姫野久美子氏  
定 20名(申込順) 費 300円  
申 電話申込  
問先 家庭倫理の会 北区  
木村 安食 ☎070(1346)1130  
☎080(1078)5658

# 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

●3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!北区内近所体操  
正午・午後8時・10時:せんとうとまち・ひととひと  
問 シティプロモーション推進担当課 ☎(3908)1364



# お年玉プレゼントの当選者が決まりました!

北区ニュース新年号に掲載した「新春!お年玉プレゼント」は、当選者へプレゼントを発送しました。なお、当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。  
問 広報課 ☎(3908)1102