

NO.1498

毎月1日・10日・20日発行

1 | 20

平成28年(2016)

# 北区ニュース

なくそう! 放置自転車!



自転車を放置しない・させない  
環境づくりにご協力ください。  
施設管理課 ☎(3908)9218

## 税申告の受付が始まります



### 王子税務署から 申告書はご自分で作成して提出はお早めに

申告

[申告期間] 下表のとおり

申告所得税及び復興特別所得税	2月16日(火)～3月15日(火)
贈与税	2月1日(月)～3月15日(火)
個人事業者の消費税・地方消費税	3月31日(木)まで

#### ●ご自分で作成できる方

税額などの計算が自動でできる国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。なお、プリントアウト(白黒可)または手書き作成した場合は、郵送で提出することもできます。



QRコード  
(確定申告書等作成コーナー)

#### [郵送の際の注意点]

・封筒の裏側にご自分の住所・氏名を記入してください。  
・申告書等の「控」に税務署の受付印が必要な方は、「控」に住所・氏名などをボールペンで記載して、切手を貼った返信用封筒を同封してください。

#### ●税務署での相談が必要な方

○申告書作成会場開設期間…2月10日(水)～3月31日(木) ※土・日曜、祝日を除く  
○2月21日(日)・28日(日)は開場し、確定申告書作成のアドバイス・用紙の配付及び申告書の受付などを行います(電話による相談・国税の領収・納税証明書の発行は行いません)。  
※上記期間以外に申告書作成会場はありませんので、確定申告書作成のために来署する場合は、この期間にお越しください。

#### [申告書の提出・作成会場の利用時間]

○申告書の提出及び申告書用紙配布…平日午前8時30分～午後5時  
○申告書作成のアドバイス…平日午前9時15分～午後5時(混雑状況により、受付を早めに終了する場合があります)  
※税務署の駐車場は使用できませんので、車での来署はご注意ください。  
※申告書の作成を税理士に依頼する際には、「にせ税理士」にご注意ください。  
※1月中旬以降に町会・自治会の回覧板で「王子税務署からのお知らせ」を回覧しますので、ご覧ください。

#### 納税

#### ●納税の期限(納付書で納付する場合)

申告所得税及び復興特別所得税、贈与税	3月15日(火)
個人事業者の消費税及び地方消費税	3月31日(木)

#### ●振替納税を利用する場合の振替日

申告所得税及び復興特別所得税	4月20日(水)
個人事業者の消費税及び地方消費税	4月25日(月)

問 [提出先] 〒114-8560 王子3-22-15 王子税務署 ☎(3913)6211

### 王子税務署から 税理士による無料申告相談

所得税及び復興特別所得税の申告書作成のアドバイスや会場内で作成した申告書の提出ができます。  
対給与所得者、年金受給者の方、事業所得・不動産所得・雑所得がある方のうち、昨年の所得金額が300万円以下の方  
※株式等や不動産の売買による譲渡所得のある方、住宅借入金等特別控除の初年度の方など相談内容が複雑な場合は除きます。

会場	日程
北とびあ	7階第1研修室 2月3日(水)～19日(金) ※土・日曜、祝日を除く
赤羽会館	4階小ホール 2月2日(火)～8日(月) ※土・日曜を除く
	4階第5・6・7集会室 2月9日(火)～12日(金) ※祝日を除く
赤羽北ふれあい館 (赤羽北2-25-8)	2階活動室A・B 2月1日(月)・2日(火)
滝野川会館 (西ヶ原1-23-3)	5階小ホール 2月1日(月)

[開設時間] 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分  
※会場の混雑状況により、受付を早めに終了する場合があります。  
※確定申告関係書類(源泉徴収票、保険料控除証明書、前年の「控」など)、筆記具、印鑑などを持参してください。  
※申告書の提出のみの場合は、直接税務署に提出(郵送可)してください。  
※各会場とも、お車での来場はご注意ください。  
問 [提出先] 〒114-8560 王子3-22-15 王子税務署 ☎(3913)6211

### 北区役所から 特別区民税・都民税の申告は3月15日(火)まで

#### ●申告をしていただく方

①平成28年1月1日現在、区内に住所があり、平成27年1月から12月の間に所得のあった方  
②区内に住所がなくても、事務所・事業所・家屋敷を区内にお持ちの方  
※①で所得がなかった方に申告書が送付された場合には、生活費の入手先などを申告書裏面の「前年の所得がなかった方」の記入欄に記入し、提出してください。

#### ●申告をしなくてもよい方

①税務署に所得税の確定申告をする方  
②勤務先で年末調整を行っていて、特別区民税・都民税が給与から差し引かれる方で、給与以外に所得がなかった方

[申告書の送付] 2月3日(水)頃

※各地域振興室に1月下旬(25日(月)以降)に申告書などを配備する予定です。

#### [申告書受付場所及び時間]

##### ①区役所での受付

日 午前8時30分～午後5時(土・日曜、祝日を除く)  
場 区役所税務課課税第一係～第四係(区役所第一庁舎2階8番～11番)

##### ②区役所以外での受付

●赤羽地区  
日 3月11日(金)・15日(火) 午前9時30分～午後4時30分  
場 赤羽会館4階第6集会室

##### ●滝野川地区

日 3月15日(火) 午前9時30分～午後4時30分  
場 滝野川会館3階303集会室(西ヶ原1-23-3)  
※申告書は郵送でも受け付けます。

問 [提出先] 〒114-8508(住所不要) 税務課  
☎(3908)1113



### 国税電子申告・納税システム(e-Tax)

e-Taxは、自宅やオフィス、税理士事務所などから、インターネットを利用して申告・申請等ができる便利なサービスです。

※医療費の領収証や源泉徴収票などは、その記載内容を入力して送信することにより、提出などを省略することができます。また、還付申告は早期処理しています。

e-Taxをご利用いただくためには、事前の手続きが必要ですので。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。



### 財産債務調書及び国外財産調書の提出について

所得税の確定申告を提出しなければならない方で、その年分の総所得金額及び山林所得金額の合計額が2,000万円を超え、かつ、その年の12月31日において、その価額の合計額が3億円以上の財産またはその価額の合計額が1億円以上の国外転出特別対象財産を有する方は、「財産債務調書」をその年の翌年の3月15日までに提出をお願いします。

また、その年の12月31日において、その価額の合計額が5,000万円を超える国外財産を有する方は、その年の翌年の3月15日までに「国外財産調書」の提出をお願いします。

### 株式等の譲渡所得の申告

平成27年中に株式等を売却した方は、原則として譲渡所得などについて所得税の確定申告が必要になります。

また、前年の確定申告において、上場株式等に係る譲渡損失の繰越控除の特例を受けている方は、連続して所得税の確定申告が必要です。

=以下、共通=

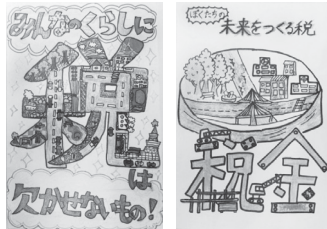
問 [提出先] 〒114-8560 王子3-22-15 王子税務署 ☎(3913)6211

記事の見方  
対象  
日  
時  
場  
会場  
内容  
講師  
定員  
費用  
費用(記載のない場合は無料です)  
申込方法  
お問い合わせ  
先申込先  
HP  
ホームページ  
Eメール

### 第6回 税に関する絵はがきコンクール

租税教育推進事業として「税に関する絵はがきコンクール」を王子法人会女性部会主催で実施しました。小学4年生～6年生による832点の応募の中から北区長賞、北区教育長賞を受賞した2作品を紹介します。

問 租務課税務係 ☎(3908)1114



北区教育長賞  
滝野川小学校6年  
山崎絵理

北区長賞  
王子第一小学校5年  
青木克磨

### 平成28年度の特別区民税・都民税について

●公的年金からの特別徴収制度に係る仮特別徴収税額の算定方法

年間の徴収税額の平準化を図るため、仮特別徴収税額を「前年分の公的年金等に係る所得割額と均等割額の合計額の2分の1に相当する額とする」となります。

※平成28年10月以後に実施する特別徴収から適用しますので、29年度の仮徴収税額の算定から変更になります。

●寄附金税額控除

「ふるさと納税」に係る寄附金税額控除について、基本控除に加算される特例控除額の上限が、原則として個人住民税の所得割額の10%から20%に拡充されました(ただし、分離所得などがある場合には、上限額が所得割の10%になります)。

※平成27年1月1日以降の「ふるさと納税」から適用されます。

・確定申告が不要な給与所得者等が「ふるさと納税」をした場合、所得税の確定申告を行わなくても、個人住民税から所得税控除相当額の寄附金控除を受けられる「ふるさと納税ワンストップ申告特例制度」が創設されました。 ※平成27年4月1日以降に行うふるさと納税で、寄附先団体数が5団体(自治体への寄附に限る)以内の場合などで、一定の要件下に限りです。

問 租務課 ☎(3908)1113

### 2月1日(月)は特別区民税・都民税(普通徴収分)第4期分の納期限です

納期限までに、区役所(区民事務所・分室含む)、金融機関、コンビニエンスストア、モバイルレジで、お支払いください。

※区民事務所の窓口受付時間は区民事務所にお問い合わせください。また、お越しただけの際は必ず納付書をお持ちください。

※バーコードがないものや、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、モバイルレジではお支払いできません。

●口座振替(自動払込)が便利です  
これから申し込む場合は、来年度第1期分以降からとなります。詳しくは、お問い合わせください。

振替日 各納期限の日 ※振替日前営業日までに預金残高をご確認ください。口座振替済みのご確認は、預貯金通帳をお願いします。

●お手軽納税! モバイルレジ  
携帯電話やスマートフォンでお支払いができます。詳しくはホームページまたはQRコードからご覧ください。

HP <http://solution.cafis.jp/bc-pay/pc/>

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



### 税についての作文

中学生の「税についての作文」募集事業は、租税教育推進の一環として、次代を担う中学生に、正しい税知識の普及と促進を図ることを目的に、北区納税貯蓄組合連合会及び王子税務署の主催で実施されています。今回は1千689点の応募がありました。その中から北区長賞、北区教育長賞を受賞した2作品を紹介し納税。

問 収納推進課収納係 ☎(3908)1124

### 北区長賞

飛鳥中学校 三年 新谷高士

過去、今、未来の税のあり方  
昔も今も、世界中のほとんどの憲法に明記されている義務がある。それは「納税の義務」だ。エジプトでクフ王が後世にも残るあの巨大なピラミッドを作った時代も、中国で始皇帝が乱戦の大陸を統一した時代も、フランスでルイ十六世が国王裁判で死刑判決を受けた時代にも決まらずに納税の義務があった。なぜだろうか。答えは簡単だ。必要だったからだ。どの時代も国を治め文明を築き進ませるには税金が必要不可欠だったのだ。だが、今の日本は決定的に違うところがある。それは税の使い方の公平さ。  
今の日本は極めて裕福な社会だ。のどが潤い、蛇口をひねればいい。知識がほしければ図書館に行けばいい。健康で文化的な最低限度の生活ができないなら生活保護を受ければよい。だが私たちにその素晴らしさがわからない。先にも述べたがフランスの絶対王政の時代平民が死ぬ思いで納めた税金の使い方は公正なものであったか。否である。ほんの握りの裕福な人間が至上の生活をした。大半の平民は苦ししい思いをした。そんな彼らの思いを私たちは体験することができない。たぶん、彼らの誰も今の日本の世のような公平な社会を夢見ただろう。  
約79万円この数は日本の抱える借金を日本の総人口で割った数である。日本人一人当たりの借金ともいえる。では、なぜこのように借金が出てきてしまったのだろうか。国民の健康を守ったり、生活

が苦しい人を助けたりするのにお金を社会保障費という。病気の治療や介護にかかるお金、高齢者が受け取る年金などがそれにあたる。高齢者の割合が大きくなっている日本では、この社会保障費が増え続けている。一見公平そうに見えるこの社会にも問題はたくさんある。私たちの理想とする社会は実現できないのかもしれない。たとえば、未婚化や少子化など、若い世代が家庭や子供を育てないという現象がその問題に当たってはまる。お年寄りなど上の世代を大切にすることはもちろん大事なことで、しかし、税金は、すべての世代に平等に配分されるべきで、ある世代だけに有利な状況は、どうしても不平等な気持ちを生じさせてしまうだろう。そのような意味で、次世代を担う若い世代も納税するような税金の使い方を目指してほしい。現代社会の人ももちろん、今後より公平な社会を作るためには、個々人がその立場に応じた税金を納め、できる限り平等に、そして公平に使うこととても重要だ。  
納税が始まった遙か遠い古代から、これから作られる未来の社会にとって、私たちが納める税金こそ、その正しい使い方は、永遠のテーマの一つであり、そのかけがえのない税金を正しく使える人間でありたい。

### 北区教育長賞

王子中学校 三年 小山もえ

「税金の出来かた」  
自分は税金のおかげで何かが出てくるのか、と感じたことがあるだろうか。少なくとも私は無かった。昨年の八月までは。  
今まで私にとって、税金はあまり縁の無いものに感じていた。学年が変わり教科書が配布されると、「この教科書は、これからの日本を担う皆さんへの期待をこめ、無償で支給されています。大切に使いましょう」という文字を見て「税金納めるのは大変そうだな。」などと思っただけで当たり前にそれを使用していた。  
そんな私の考えが変わったのは、

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申し込む場合の記入例は10面をご覧ください

### 休日に納税相談・納付窓口を開設します

特別区民税・都民税の納税に関する相談窓口を開設します。納付が困難な事情がある場合、納付の相談を受け付けています。

相談の際は困難な事情がわかる資料などをお持ちください。

問 2月7日(日) 午前9時～午後4時  
問 場 収納推進課(区役所第一庁舎2階7番)  
☎(3908)1129



### 1月は償却資産・住宅用地(固定資産税)の申告月です

申告期限は2月1日(月)です。償却資産の申告は電子申告もご利用になります。詳しくは東京都主税局ホームページをご覧ください。

また、納税には、安心・便利な口座振替もご利用ください。

問 北都税事務所 ☎(3908)1171

### 区役所の事務室が移転します

●障害福祉課障害福祉係  
[業務開始日]2月15日(月)から  
※第一庁舎1階フロア内の移転  
●介護保険課  
[業務開始日]2月22日(月)から  
=以下、共通=  
[移転場所]第一庁舎1階  
問 総務課庁舎・車両管理係  
☎(3908)8628

### 昭和町区民センターが休館します

昭和町区民センターは改修工事のため休館します。それに伴い、施設の一部が次のとおり移転及び休館します。  
[移転する施設]  
昭和町地域振興室、昭和町図書館  
[移転先]  
旧昭和町児童室(昭和町2-7-2)  
[休館する施設]昭和町ふれあい館  
[6月1日(水)～平成29年5月上旬(予定)]  
問 [昭和町区民センターに関すること]  
地域振興課区民施設係  
☎(5390)0095  
[昭和町図書館に関すること]  
滝野川図書館  
☎(3910)9092

### 岩淵児童館が閉館します

平成26年8月に策定した「子どもセンター及びティーンズセンター配置方針」に基づき検討した結果、岩淵児童館は、3月31日(木)をもって閉館します。今後は近隣の児童館をご利用ください。  
問 子育て支援課次世代育成係  
☎(3908)9097



# お知らせ

## ◆平成27年度第3回北区子ども・子育て会議(第13回会議)

区の子ども・子育て支援に関する各種計画の点検・評価、区の子育て支援施策などを審議する会議を開催します。

日 2月12日(金) 午後6時30分から

場 北とびあ14階スカイホール

申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 子育て支援課次世代育成係 ☎(3908)9095

## ◆北区青少年問題協議会

日 2月2日(火) 午後2時~3時

場 北とびあ7階第2研修室

内 平成28年度北区青少年健全育成活動基本方針の策定について 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 子育て支援課次世代育成係 ☎(3908)8143

## ◆北区食品衛生監視指導計画と食の安全・安心懇談会

●北区食品衛生監視指導計画に関する意見募集

食品衛生法に基づき、平成28年度の北区食品衛生監視指導計画(案)について、皆さんの意見を募集します。寄せられた意見は、計画策定の参考にさせていただきます。

【閲覧場所】北区保健所、区政資料室(区役所第一庁舎1階)及び北区ホームページ

【意見提出方法】郵送、ファクスまたはEメールで、2月19日(金) (必着)まで

※提出の際は、住所・氏名を記入してください。意見募集の結果及び決定した計画は、3月下旬に北区ホームページなどで公表します。なお、公表する際は個人を特定できる情報は公開しません。

●食の安全・安心懇談会「知って安心! 輸入食品-輸入食品の安全を守るために-」

共催 北区食品衛生協会

現在、日本の食料自給率は、カロリーベースで4割程度です。1日3食のうち2食分近くを輸入食品に頼っていることとなります。日本の食を支える輸入食品の安全を守るための行政や企業の取組みを紹介します。また、平成28年度北区食品衛生監視指導計画(案)についての意見募集も実施します。

日 1月27日(水) 午後2時~4時

場 北とびあ7階第2研修室 内 講演と参加者による意見交換 師 西友倫理・コンプライアンス本部マネージャー、東京検疫所指導係長 定 20名(申込順)

申 1月20日(水)から電話申込

=以下、共通=

区区内在住、在勤、在学の方

問 先 〒114-0001 東十条2-7-3 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎(3919)0726 FAX(3919)5163 E seikatsueiseika3@city.kita.lg.jp

## ◆都市計画道路補助第85号線(上十条1~3丁目)の都市計画変更素案説明会

都は、東日本旅客鉄道赤羽線(埼京線)十条駅付近の連続立体交差化計画に伴う、都市計画道路補助第85号線の都市計画変更素案の説明会を開催します。

日 ①1月29日(金) 午後7時~8時30分 ②30日(土) 午後2時~3時30分

※両日同一内容 場 王子第五小学校

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

## ◆自立支援医療(更生・育成・精神通院)の必要書類が変わります

マイナンバー導入に伴い、平成28年1月以降に申請の際は、本人に加え世帯員の個人番号が必要となります。

詳しくは、お問い合わせください。

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

## ◆平成28年度「区民交通傷害保険」の加入受付

●区民交通傷害保険

加入者が、自動車などの交通機関による交通事故でケガをしたときに、入院や通院治療日数に応じた保険金を受け取れる制度です。

●自転車賠償責任プラン

日本国内において、自転車または身体障害者用車イスの所有、使用または管理に起因して、他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したりしたことなどによって法律上の損害賠償責任を負ったとき、加入者の負担する損害賠償金や訴訟費用などの合計金額を保険金額を限度に受け取れる制度です。 ※詳しくは地域振興課または損害保険ジャパン

パン日本興亜(株)にお問い合わせください。

=以下、共通=

日 平成28年4月1日時点で区内に住所のある方 【保険期間】平成28年4月1日午前0時から29年3月31日午後12時までの1年間 【保険料及び保険金額】下表のとおり

申 個人加入…区内金融機関または地域振興課(北とびあ10階)備え付けの加入申込書に、保険料を添えて申込

団体加入(10名以上で加入する方)…地域振興課のみで取り扱います。

【申込先及び期間】区内金融機関…2月1日(月)~3月18日(金)

地域振興課…2月1日(月)~3月31日(木)

問 地域振興課地域振興係 ☎(5390)0092

【引受保険会社】損害保険ジャパン日本興亜(株)東京公務開発部営業開発課 ☎(3593)6506 (承認番号SJK15-12255 平成27年12月2日)

コース	年間保険料	最高保険金額	
		交通傷害	交通傷害 + 自転車賠償
A	1,000円	150万円	150万円
B	1,700円	350万円	350万円
C	2,900円	600万円	600万円
AJ	1,300円	交通傷害 + 自転車賠償	Aコース + 1,000万円
BJ	2,000円		Bコース + 1,000万円
CJ	3,200円		Cコース + 1,000万円

※平成28年度募集から保険料を改定しています。 ※複数のコースへの加入はできません。 ※自転車賠償責任プランのみの加入はできません。

## ◆集団回収をはじめませんか

集団回収とは、区の資源回収とは別に、町会・自治会やPTAなどの団体が、家庭から出る古紙や古布などの資源を集めて、回収業者に引き渡す自主的な資源回収方法です。区ではごみの減量やリサイクルの推進の一環として集団回収を支援し、新たに集団回収をはじめた団体を募集しています。参加するためには、区内在住の10世帯以上による団体登録が必要です。

区は、団体が回収業者に引き渡した資源



## ◆北清掃工場の排ガス定期測定結果を報告します

北清掃工場を運営管理する東京二十三区清掃一部事務組合では、ごみを焼却処理した場合の環境への影響や施設の安全性などについて継続して調査しています。測定結果はすべて法規制値及び協定値を下回りました。

1kgあたり6円の報奨金を支払うほか、希望があった団体に周知用のぼり旗を配付しています。回収品目など、詳しくはお問い合わせください。

問 リサイクル清掃課計画事業係 ☎(3908)8539

## ◆北区飛鳥山博物館運営協議会委員の募集~あなたの声を博物館へ~

区区内在住の18歳以上で、年2回程度の運営協議会に出席できる方

【募集人数】3名

【任期】4月1日~平成30年3月31日(2年間)

【報酬】会議1回につき9,400円

申 任意のA4用紙(市販の履歴書、応募用紙など)に、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、職業(学生の方は学校名・学年)を記入し、応募動機を交えた「博物館に求めるもの」をテーマにした800字程度の作文(A4版原稿用紙)を添えて、2月25日(木)(必着)までに郵送または持参

【選考方法】提出された書類にもとづき選考し決定します。

※結果は3月中旬に応募者全員に通知します。 ※応募書類は非公開とし、返却しません。

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

## ◆障害者福祉センター第126期機能訓練生(4月生)の募集

区区内在住の40歳~64歳の方で脳出血や脳梗塞、クモ膜下出血などを発症し、病院での訓練終了後も継続して訓練することが望ましい方 ※介護保険サービスの通所・訪問リハビリやデイサービスを利用している方がご相談ください。

日 4月から 内 理学・作業・言語療法的訓練。各個人に合った訓練内容

申 事前に見学(予約制)をして、2月19日(金)までに窓口で申込

問 場 障害者福祉センター事業係機能訓練室(中十条1-2-18) ☎(3905)7121 FAX(3905)7116

「災害時における動物救護活動に関する協定」を締結しました

区と東京都獣医師会及び同北支部は、地域防災計画に基づき、災害時の動物救護活動について、相互で協力していくことになりました。

問 北区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎(3919)0431

松尾 北支部長 北区長

大人から子どもまで幅広い年齢層のご相談を お受けしています

○気分落ち込み・不安 ○子育て ○不登校・いじめ ○ストレス ○人間関係(家族・友人・仕事など) ○性格 ○生き方 (相談料等については、下記までお問い合わせください)

東京成徳大学大学院 心理教育相談センター 平日: 10:00-18:00 ☎03-3927-4117 土曜: 10:00-17:00

〒114-0002 東京都北区王子 3-23-2 (JR)北有馬線「王子駅」徒歩10分 平成28年4月、十条キャンパスへ移転いたします。

初心者対象「手結びの着付教室」(2ヵ月全8回) 無料受講券プレゼント!

日本の技術を目指す彩まの学院 池袋校(池袋駅西口より徒歩4分)が、普段着からフォーマルまでの着付けを無料で受講

教室	コース	日程	コース	日程	開校	会場
池袋	木曜	2/12	火曜	3/15	A	池袋駅前4分
新宿	木曜	2/18	金曜	3/18	B	新宿駅前5分
銀座	月曜	2/8	火曜	3/15	C	銀座駅前4分

◆定員=各時間20名※先着順にて受講券を交付 ◆受講料=無料 但し期間中教材費として5,900円(税込)が必要。 ◆申し込みはフリーダイヤル 0120-073005 まで 彩まの学院(全10教室にて開校中:渋谷・立川・横浜・千葉・他) http://www.saikimongakuin.co.jp

介護職員初任者研修 受講生募集(定員12名) 【年3回(1月・5月・9月)開講予定】

分かりやすく、確実に技術を身に付け介護職・家族介護に役立つ内容を実践的に学びます。

受講料: 69,800円(テキスト代・税込)

会場: 神谷教室 北区神谷1-21-10 (株)ケアネット・トキ 2F教室

お問い合わせ:(株)ケアネット・トキ http://toki-group.co.jp TEL 03-3914-5548/FAX 03-3911-4548

記事の見方 対象 日 日時 会場 内容 講師 師 定員 費用(記載のない場合は無料です) 申 申込方法 問 問い合わせ先 先 申込先 HP ホームページ EM Eメール

広告 この欄は北区の事業者でありません お問い合わせは各企業・団体へ

国保・後期高齢者医療

◆国民健康保険料、後期高齢者医療保険料は税控除の対象になります

所得税の確定申告や住民税の申告には、平成27年1月から12月までに実際に納付した保険料の合計額を社会保険料に合算して「社会保険料控除欄」に記入してください。

なお、納付した金額がわからない方はお問い合わせください。

【国民健康保険料について】

国保年金課国保保険料係 ☎(3908)1159

【後期高齢者医療保険料について】

国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

年金

◆国民年金保険料の前納制度・早割制度をご存知ですか

国民年金保険料の納付には、各月ごとの納付のほかに、4月から9月までの分及び10月から翌年3月までの分の6カ月前納、4月から翌年3月までの分の1年前納、2年分の保険料の2年前納(口座振替のみ)など保険料をまとめて納付する前納制度があります。前納すると、各月ごとに納付する場合よりも保険料が割引になります。納付書での前納と口座振替での前納では割引額が異なります。

また、各月ごとの口座振替の場合、通常、その月の保険料は翌月末振替になりますが、当月末振替にすることで月々の保険料が50円割引になる早割制度があります。

口座振替による前納制度、早割制度は北年金事務所または金融機関の窓口で受け付けています。

なお、振替口座の確認などに1カ月程度かかるこ

とがあります。4月から確実に口座振替を行うためには2月末までに手続きが必要です。ほかにクレジットカード納付などの納付方法があります。

詳しくはお問い合わせください。

北年金事務所 ☎(3905)1011

介護

◆介護保険料は、社会保険料控除の対象になります

所得税の確定申告や住民税の申告には、平成27年1月から12月までに実際に納付した保険料の合計額を社会保険料に合算して「社会保険料控除欄」に記入してください。普通徴収の方は領収書(口座振替の方には12月下旬に郵送済)を、特別徴収の方は年金保険料が1月下旬に郵送する「公的年金などの源泉徴収票」を資料にしてください。

介護保険課介護保険料係 ☎(3908)1285

◆おむつ使用証明書

初めておむつ代の医療費控除を受ける方は医師が発行するおむつ使用証明書が必要です。2年目以降の方で一定の要件を満たした方は、同証明書に代えて、要介護認定に係る主治医見書の内容を確認して交付する確認書でも申告できます。詳しくは、お問い合わせください。

介護保険課認定調査係 ☎(3908)1120

医療費控除の対象となる居宅サービスなどの対価

Table with 2 columns: 居宅サービス等の種類(予防サービスを含む) and 医療費控除の対象. Rows include 訪問看護, 訪問リハビリテーション, 居宅療養管理指導, etc.

◆赤羽文化ひろば2月のプログラム

- 主催 北区教育委員会・赤羽文化センター利用団体連絡協議会
赤羽文化ひろば自然写真展
2月21日(日)～27日(土) 午前10時～午後4時30分
四季折々の草木花、風景などを展示
【参加団体】北区自然写真クラブ
会場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) ☎(3906)3911

休館

- 赤羽文化センター
2月12日(日)・15日(月) 2月16日(火)
①システム停止日のため、②施設保守点検・定期清掃日のため、施設の利用及び利用申込の受付はできません。
●赤羽文化センター ☎(3906)3911
●障害者福祉センター
2月11日(祝)
全館消防設備点検のため、利用できません。
●障害者福祉センター ☎(3905)7111

お知らせ

◆特別区(23区)職員採用合同説明会

対平成28年度以降の特別区職員採用試験の受験希望者 ※受験資格はホームページなどでご確認ください。
3月6日(日) 午前10時～午後4時(予定) 場 昭和女子大学(世田谷区太子堂1-7-57)
①各区分・組合ブース ②技術職・専門職の個別相談 ③コラボブース(複数の区などが協力

して、それぞれの特色などを説明)
④採用試験概要説明 定4,000名程度(抽選)
●ホームページで2月8日(月)までに申込
●特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎(5210)9787
HP http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm

◆特別区(23区)職員技術職採用フォーラム

対平成28年度以降の特別区職員採用試験(技術職)受験希望の方 ※技術職…土木造園(土木)、土木造園(造園)、建築、機械及び電気各職種
3月27日(日) 午前11時30分～午後4時(予定) 場 明治学院大学白金キャンパス(港区白金台1-2-37)
●①基調講演 ②技術職員による仕事紹介と質問会 ③採用試験概要説明
定500名程度(先着順)
●当日、直接会場へ
●特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎(5210)9787
HP http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm

◆北区創業支援施設ネスト赤羽使用者募集

●オフィス使用者
対創業間近の方または創業後3年以内の方
【募集数】5室(審査後決定) 【使用期間】4月から平成31年3月までの3年間
【募集部屋・使用料など】下表のとおり
※保証金は使用料の2カ月分。電気料金は各自負担

Table with 5 columns: 階, 室番号, 面積, 使用料(月額), 共益費(月額). Rows include 1階 103, 205, 209, 210, 211.

●eスタートスペース使用者

対1年以内に創業予定の方 【募集数】3ブース(審査後決定) 【使用期間】4月から9月までの6カ月間(審査によっては使用登録を3回まで更新できます) 【使用料金】6カ月…4万3,200円(使用許可後に前納払)
=以下、共通=
【施設概要】所在地…赤羽1-59-9(JR赤羽駅徒歩約7分、東京メトロ南北線赤羽岩淵駅徒歩約2分) 設備…インターネット接続環境・メールボックス・会議室(有料)・交流ラウンジ・受付・商談室ほか、インキューベーションマネージャーによる支援、専門相談(創業・経営・税務など)が受けられます。
【応募条件】現に事務所の確保が必要と認められる方で、①地域産業の活性化に寄与する事業を行うこと ②施設利用期間終了後も区内で引き続き事業を行う意志を有すること ③個人または法人にかかる税金を滞納していないこと ④別に定める使用条件を遵守できること ※詳しくはネスト赤羽にある募集要項(ホームページからもダウンロードできます)をご覧ください。
【応募方法】募集要項を取り寄せ、直接窓口で申込 【締切】2月15日(月)午後5時
●関先 ネスト赤羽 ☎(3598)0571
HP http://www.nest-akabane.com/

◆行政書士会無料相談会

後援 北区
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。
2月2日(火) 午後1時～4時
場 北区役所第一庁舎1階ロビー
●原則、電話申込(当日の会場受付可)
●関先 東京都行政書士会北支部 ☎(5963)7437

◆年金労働雇用無料相談会

後援 北区
年金の内容や受取額についての疑問、サービス残業やパワハラなどのトラブル、人事・労務管理などのお悩みに、社会保険労務士が無料で相談に応じます。
2月26日(火) 午後1時30分～4時
場 北区役所第一庁舎1階ロビー
●当日、直接会場へ
●関先 東京都社会保険労務士会 北支部 ☎(3908)0248

◆平成28年度「甘楽ふるさと農園」利用者の募集

対農園づくりに興味のある方、農園(申込区分)の農作及び草刈りなどの管理ができる方、規則を守れる方
【所在地】群馬県甘楽郡甘楽町大字上野834
【募集区分】大区分農園3区分(150m)…年3万円 小区分農園17区分(80m)…年1万6,000円
【共同利用施設(一部有料)】クラブハウス(調理室、シャワー室、研修室など完備)、駐車場80台、芝生広場、外トイレ2棟、東屋3棟
【主な年間行事】栽培講習会(春・夏)、収穫感謝祭など
【農園の特徴】農作業未経験者の方でも、経験豊富な管理人が土づくりから植え付け、管理、収穫まで指導します。農具は農園の物を無料で貸し出します(管理用機械は有料)。各種イベントで有機農業とふれあい、オーナー間で交流ができます。
2月10日(水)までに電話申込(抽選)
※締切後も空きがあれば、申込ができます。
●関先 甘楽ふるさと農園 ☎0274(74)7428

# 手続きの際にマイナンバーの確認をしています

マイナンバー制度の開始により、区の一部の事務で申請書などに個人番号(マイナンバー)の記入が必要になりました。

区の窓口で手続きをする際には、通知カードと本人を確認する書類、または、個人番号カードを持参してください。

☎ [持参する物などについて] 各担当課

[個人番号カードについて] 北区個人番号カードコールセンター

☎0570(00)2078

## マイナンバーを利用する際は、本人確認を行います

申請書などに個人番号を記入する際には本人確認として「マイナンバーの確認」と手続きを行う方の「身元確認」が義務付けられています。

マイナンバーの確認には「通知カード」または「個人番号カード」か、マイナンバーが記載してある住民票の提示が必要です。

身元確認はマイナンバーを確認した書類などによって異なりますが、個人番号カード以外のものでマイナンバーの確認をした場合は、運転免許証やパスポートなど、公的機関が発行した顔写真入りの証明書の提示などが必要です。詳しくは、手続きを行う担当課までお問い合わせください。

### ●個人番号を利用する主な事務

区役所で各種手続きを行う際には、個人番号を利用するかあらかじめご確認ください。

手続きの概要	担当課	電話番号
個人住民税の申告など(平成29年度分の申告から)	税務課	☎(3908)1115~8
国民健康保険資格取得・喪失、保険料の賦課など		☎(3908)1131
国民健康保険給付・自己負担限度額の決定など		☎(3908)1132
後期高齢者医療保険資格取得・喪失、保険料の賦課など	国保年金課	☎(3908)9069
後期高齢者医療保険各種給付金の支給など		
妊娠届出・母子手帳の交付、養育医療の申請など	健康いきがい課	☎(3908)9016
予防接種(健康被害救済制度)に係る手続きなど		
生活保護の申請、保護の実施など	生活福祉課	☎(3908)1144
中国残留邦人等支援の申請、実施など	北部地域保護担当課	☎(3908)9004
老人福祉法に定める福祉給付・措置の実施など	高齢福祉課	☎(3908)9083
身体障害者手帳交付申請受付		
精神障害者福祉保健手帳交付申請受付	障害福祉課	王子障害相談係 ☎(3908)9081
障害者自立支援給付・利用者負担限度額の決定など		赤羽障害相談係 ☎(3903)4161
障害児通所給付費支給・変更など		
自立支援医療(精神通院医療)・小児慢性特定医療費助成の申請など		
要介護(要支援)認定申請など		☎(3908)1120
介護保険保険料賦課など	介護保険課	☎(3908)1285
介護保険資格取得・喪失など		☎(3908)1285
介護保険給付・利用者負担額の減額の申請など		☎(3908)1286
結核医療費助成申請受付	保健予防課	☎(3919)3101
児童手当・児童扶養手当、医療費助成など		☎(3908)9096
学童クラブの入所の決定など(平成29年4月期受付から)	子育て支援課	☎(3908)9097
保育所入園の決定・保育料の賦課など(平成29年4月期受付から)	保育課	☎(3908)9129

## マイナンバーの確認

## 身元確認

### 個人番号カードを持っていない場合

通知カード + 住民票(番号付き) または 住民票

運転免許証 + パスポート または 日本国パスポート

など、公的機関が発行した顔写真入りの書類など

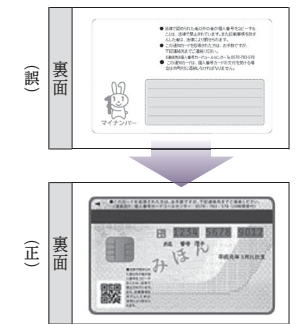
### 個人番号カードを持っている場合

個人番号カード(表面)

個人番号カード(裏面)

## 12月20日マイナンバー特集号の画像誤りについて

2ページ上部右側の「個人番号カードの申請は便利なオンライン申請がお勧めです」記事中、個人番号カードの裏面に誤りがありました。掲載のイメージは以下のとおりです。



☎ 戸籍住民課 ☎(3908)1329

記事の見方 対象 日時 会場 内容 講師 定員 費用(記載のない場合は無料です) 申込方法 問い合わせ先 申込先 HP ホームページ Eメール

## 催し

### ◆自然とあそぼう! まつり

☎ 1月30日(土) 午前10時~正午

☎ 自然の不思議をゲームやガイドで紹介いたします。

☎ 会場 みどりと環境の情報館(エコベルデ)  
(北区豊島5-6-1)(月・火曜、祝日休館)

☎ (3913)8340

### ◆障害者福祉センター「ライフワーク展・公開講座」

●ライフワーク展

☎ 2月15日(月)~19日(金) 午前10時~午後4時 会場 障害者福祉センター事業係(中十条1-2-18)

●コーラス講座発表会

☎ 2月18日(木) 午前11時~11時30分 会場 十条台ふれあい館別館第一ホール(中十条1-2-18)

=以下、共通=

☎ 障害者福祉センター事業係 ☎(3905)7121

●公開講座

①藤の鍋敷き作り~手作りの鍋敷きを作ってみませんか~

☎ 2月16日(火) 午前9時30分~11時30分 会場 関口洋子氏 定10名(抽選)

②香りのハンドクリーム作り~自分好みのハンドクリームを作ってみませんか~

☎ 2月18日(木) 午後1時30分~3時30分 会場 堀口美智子氏 定12名(抽選)

=以下、①②共通=

☎ 対区内在住の方 ☎ 往復はがきまたはファクス(記入例参照。①②の別または両方を希望する場合は優先順位も記入)で、2月3日(水)(必着)まで

☎ 会場 先行114-0032 中十条1-2-18 障害者福祉センター事業係 ☎(3905)7121 FAX(3905)7116

### ◆中央図書館 大人向けバリアフリー「おはなし会(手話通訳付き)」

「見る」「聞く」ことがご不便な方も一緒に楽しめるバリアフリーおはなし会です。

☎ 障害(ご不便)のある方(一般の方も可)

☎ 2月14日(日) 午後2時~3時30分

☎ 内「ラプンツェル」「はなたれこぞうさま」「桃太郎」ほか [企画・運営] 北区図書館活動区民の会 定50名(先着順)

☎ 申当日、直接会場へ

☎ 会場 中央図書館事業係(十条台1-2-5) ☎(5993)1125

### ◆北区・荒川区 起業家交流会2016

☎ 対 北区・荒川区で起業しておおむね5年以内の方及び北区または荒川区内で起業の予

定がある方 ☎ 2月26日(金) 午後6時~8時15分 会場 北とぴあ15階ベガサスホール

☎ 内 第1部...講師2名のトークセッション 第2部...交流会 師 NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター代表理事 永澤 映氏、(株)OMOYA代表取締役社長 猪熊真理子氏 定70名(先着順)

☎ 費2,000円(第1部のみに参加の方は無料)

☎ 申1月20日(水)からファクスまたはEメール(記入例参照。性別、メールアドレス、業種(起業済みまたは起業予定)、第2部の参加の有無も記入)で、2月16日(火)(必着)まで

☎ 問 先産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237 FAX(5390)1141 EMshien@city.kita.lg.jp

### ◆滝野川会館プチコンサート

☎ 1月25日(月) 正午~午後1時

☎ 内 声楽...鳥集瑞代 ピアノ...葛西寛俊

☎ 申当日、直接会場へ

☎ 問 滝野川会館(西ヶ原1-23-3) ☎(3910)1651

### ◆十条コレクション・HANDMADE SHOP

東京家政大学服飾美術学科の学生が授業で制作したシャツ・子ども服・小物など約370点を販売します(衣類の購入は一人3点まで)。同時に十条銀座商店街、十条中央通り商店街、十条富士見銀座商店街、十条仲

通り商店会で協賛フェアを実施します。

☎ 1月30日(土)・31日(日) いずれも午前11時~午後4時(0時30分から一時閉店して商品を入れ替え、1時から再開します。売り切れ次第終了となります)

☎ 場 十条銀座商店街会館2階(十条仲原1-4-8)

☎ 問 産業振興課商工係 ☎(5390)1235

### ◆就職フェアin北とぴあ冬

主催 北区地域雇用問題連絡会議

☎ 対 35歳未満の方

☎ 2月26日(金) 午後2時~4時

☎ 場 北とぴあ地下1階展示ホール 内 区内企業人事担当者との就職面接会 ※履歴書、職務経歴書などの応募書類を複数枚用意してください。☎ 申当日、直接会場へ

☎ 問 ハローワーク王子事業所部門 ☎(5390)8616

### ◆地域ささえあい活動支援事業「第10回ささえあいフェスタ」

☎ 対 地域ささえあい活動に関心のある方

☎ 1月31日(日) 午前10時30分~午後3時30分 会場 北とぴあ13階飛鳥ホール

☎ 地域の間づくりや孤立予防を目的としたネットワークづくりのイベントです。

☎ 問 北区社会福祉協議会 ☎(3905)6653

# 3月11日(金)北区一斉防災訓練(シェイクアウト訓練)を実施します

区では、9月の震災総合訓練に加え、区民の皆さんが地震への備えについて考えるきっかけをつくるために、北区一斉防災訓練(シェイクアウト訓練)を実施します。

## ●一斉防災訓練(シェイクアウト訓練)とは?

2008年にアメリカで始められた訓練です。同日同時刻一斉に、参加者全員が机の下に隠れるなど身の安全を図ります。これにより、各自が日頃の防災対策について再確認するきっかけとします。

【区】区内在住、在勤、在学の方(家庭、会社など団体単位で参加)

【日】3月11日(金) 午前10時(実施時間は目安です。各家庭、団体の事情にあった時間帯に実施してください)

【訓練想定】東京北部に震度6強の地震が発生したものとします。

【訓練内容】①午前10時に、「安全行動の1-2-3」(右図)を参考に、おおむね1分程度、一斉に身の安全を図ってください(防災無線は放送しませんので、自宅内や会社内でアラームなどで合図ができるように工夫してください)。②訓練終了後に、地震が起きた後の行動・家具転倒の危険性、備蓄の有無など地震への備えについて再確認してください。

【地震の備えの確認方法】区の発行している「北区防災地図」をご覧ください。北区防災地図は、防災課(区役所第一庁舎2階13番)、防災センター(西ヶ原2-1-6)で配布しています。

【申込書】防災課、防災センター及び各地域振興室で配布しています。ファクスまたは北区ホームページなどで、3月9日(水)(必着)まで

## ●区役所での一斉防災訓練

区職員も、同日同時刻に一斉防災訓練を行います。区民の皆さんのご用事には

支障がないようにしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

【お問い合わせ】防災課防災室及び係  
☎(3908)8194  
FAX(3908)4016

## 安全行動の1-2-3



机などが無い外出中は、手荷物などで頭を保護しながら身を低くします。ガラスや看板などの落下物に注意します。

- ① DROP!  
姿勢を低くして
- ② COVER!  
頭や体を守って
- ③ HOLD ON!  
揺れが収まるまでじっとする

## 講座・講演会

### ◆人権啓発講座「人権を考える～性暴力被害者支援の現場から～」

性暴力は、相手の人権を侵害し、心身共に深く傷つける暴力です。性暴力被害を通して人権の大切さについて考えましょう。

【日】2月28日(日) 午後2時～4時

【師】NPO法人しあわせなみだ代表 中野宏美氏 定40名(先着順) 【申】1月22日(金)からファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込 ※保育1歳以上の未就学児。定員あり(先着順)希望の方は、2月17日(水)までにお子さんの氏名・年齢・性別をご連絡ください。

【問】男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5階)(月曜、祝日休館) ☎(3913)0161 FAX(3913)0081 E-mail danjo-c@city.kita.lg.jp

### ◆飛鳥山3つの博物館合同企画「飛鳥山1日大学-衣の歴史学3つの特論-」

【日】2月20日(土) 午前10時30分～午後4時

【内】飛鳥山に1日だけ大学が開校!今回は「衣」について、各館の視点からお話します。【師】紙の博物館・渋沢史料館・飛鳥山博物館学芸員 定80名(抽選) 【申】往復はがき(記入例参照)で、2月3日(水)(必着)まで 【問】〒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

### ◆北区飛鳥山博物館野外講座「飛鳥山歴史探検隊」

【日】2月14日(日) 午後1時30分～4時

## 「家庭ごみ・資源の分け出し方」に有料広告を載せてみませんか

家庭ごみと資源の分別方法や出し方をまとめた小冊子で、区内転入者に区民事務所などの窓口で配布するものです。

【発行部数】3万部(予定)

【冊子の概要】A4版32ページ程度

【広告の規格など】下表のとおり

	規格(縦×横)	掲載料
①	6.3cm×8.7cm	1万円
②	6.3cm×18.0cm	2万円

【刷色】4色カラー 【掲載位置】裏表紙外側ページ

【配布期間】平成28年4月～29年3月(予定)

【掲載できないもの】区の公共性及び品位を損なうおそれのあるもの。政治、宗教活動にかかわるもの。意見広告、個人的宣伝にかかわるもの。そのほか、掲載

する広告としてふさわしくないもの。

【掲載の決定】内容審査のうえ、掲載の可否をお知らせします。掲載が決定した場合は、申込者の負担で版下原稿(区が指定する形式の磁気データ)を作成していただきます。

【申】所定の申込用紙(広報課(区役所第一庁舎3階1番))にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)に記入し、広告の原稿案を添えて、2月1日(月)(必着)までに郵送または直接広報課へ持参

【先】〒114-8508(住所不要)広報課広告担当 ☎(3908)1102 【問】リサイクル清掃課リサイクル生活係 ☎(3908)8538

## ◆元気づらざのカルチャー教室

### ●手芸講座

【日】2月4日～25日(2月11日を除く) 毎週木曜 計3回 午後3時～4時30分

【内】スマートフォン・カード入れを作ります。

### ●ビーズ教室

【日】2月15日(月) 午後1時30分～3時

【内】ビジューストーンのネックレスを作ります。

=以下、共通=

【対】区内在住の18歳以上の方

【定】15名(申込順) 費3,000円(材料費を含む) 【申】電話または直接窓口で申込

【問】〒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

☎(5249)2214

## ◆滝野川会館講座

### ●春の飾り巻き寿司講座～お雛様と春の花～

【日】2月22日(月) 午後1時30分～3時30分

【内】見て楽しい、食べて美味しい。今年は一味違ったひな祭りを迎えましょう。

【定】20名(抽選) 費2,200円

### ●メイクアップ講座～簡単なポイントで更に美しい女性へ～

【日】3月5日(土)・12日(土) 計2回 午前10時～11時30分

【内】ベースメイクやポイントを絞ったお悩み解決、笑顔や髪型についてのお話など

【定】15名(抽選) 費2,000円

=以下、共通=

【対】18歳以上の方

【申】往復はがき(記入例参照)で、2月6日(土)(必着)まで ※1通で1講座まで

【問】〒114-8534(住所不要)滝野川会館 ☎(3910)1651

## ◆日本語を母語としない子どもたちの学習支援入門講座

【日】2月21日(日) 午前10時～午後0時30分

【内】日本語を母語としない子どもたちの現状を知り、その子どもたちへの具体的なサポート方法を考え、学習支援を体験します。

【師】元公立中学校教諭 小川郁子氏

【定】20名(先着順)

【用】1月21日(木)からファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込

【問】〒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

☎(5390)1771

FAX(5390)1778

E-mail plaza@ma.kitanet.ne.jp

## 催し

### ◆第10回東京ラジオ歌謡音楽祭

後援 北区教育委員会ほか

戦後歌われたNHKラジオ歌謡及びラジオ歌謡に準ずる歌の会です。会場の皆さんと一緒に歌うコーナーもあります。

【日】4月23日(土) 午後1時開演(0時30分開場)

【場】北とびあさくらホール

【ゲスト】宝田 明、沢木 順、松村美和子

【費】1階席1,500円、2階席1,000円(いずれも指定席)

【申】2月1日(月)から北とびあ1階チケット売り場で販売

【問】東京ラジオ歌謡を歌う会 神尾(午後1時～7時 日曜を除く) ☎(3901)7447

## ●区民の伝言版●

この欄は、区の事業ではありません。内容については、当事者間で責任を持っていただきます。入会等、申込の際は十分に留意ください。区は関知しません。

【略号】(入)…入会金

【PR】…各サークルのPR文

※費用の記載がない場合は無料です。

【問】広報課(区役所第一庁舎3階1番) ☎(3908)1102

●北区健康マージャン 健康マージャン無料体験会 【日】2月17日(水) 午前10時30分～午後4時30分 【場】北とびあ 【PR】初心者入門と経験者の2コース有。電話で申し込み

【問】〒114-8508(住所不要)広報課 ☎070(6519)4181

●木目込人形 【日】毎月3回木曜 午前9時30分～11時30分 【場】北とびあ 【費】1ヵ月3,000円 【PR】余暇を楽しく。初めての方でもお人形が作れます

【問】上野 ☎(3940)7003

●グリーンティー英会話 60代以上初心者英会話無料体験会 【日】60歳以上の方 【日】1月28日(木) 午後2時20分～3時20分 【場】北とびあ 【PR】日本語堪能な外国人講師を招きます。2月4日もあります

【問】高橋 ☎080(9893)3905

●アサヒ 散歩会 【日】毎月3回日曜 【日】1年6,000円 【PR】海・山・川・公園・神社・温泉泊等の散歩で健康づくり

【問】原田 ☎(3901)2541

●あこや合唱団 【日】毎月3回土曜 午後6時～9時 【場】赤羽文化センター 【費】1ヵ月2,000円 【PR】毎年1回発表会を行っています

【問】門倉 ☎(3901)8485

●レインボーダンスサークル 【日】毎月4回金曜 午後1時30分～4時 【場】赤羽北区民センター 【費】(入)1,000円、1ヵ月2,500円 【PR】姿勢が大変良くなり足腰が鍛えられ頭脳体操にもなります

【問】岡村 ☎090(9977)2423

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申し込み場合は10回をご覧ください



### ヒトパピローウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンの接種を平成25年3月31日までに受けた方へ

区が実施したワクチン接種後に何らかの症状が生じ医療機関を受診した方は、接種との関連性が認められると、医療費・医療手当を受給できる場合があります。

受給対象となるのは、請求した日から遡って5年以内に受けた医療に限られていますので、お早めの請求をお願いします。

詳しくは、お問い合わせください。

☎ 医薬品医療機器総合機構 救済制度相談窓口

☎ 0120(149)931 (月～金曜、祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時) ※IP電話などの方でフリーダイヤルが利用できない場合は、☎(3506)9411をご利用ください。

### 産前産後のセルフケア講座

出産前後の母親の心身の疲労や出産前後の悩み、育児不安などに対するエクササイズを中心とした講座です。健康な心とからだを取り戻しましょう。

①王子東児童館(王子6-2-20)

☎ 2月8日(月) 午前10時～11時30分  
定 妊婦7名、親子7組(いずれも申込順)  
☎ 健康いきがい課王子健康相談係 ☎(3908)9087

②桐ヶ丘児童館(桐ヶ丘1-16-27-102)

☎ 2月16日(火) 午前10時～11時30分  
定 妊婦10名、親子10組(いずれも申込順)  
☎ 健康いきがい課赤羽健康相談係 ☎(3903)6481

③滝野川西児童館(滝野川16-21-25)

☎ 2月17日(水) 午前10時～11時30分  
定 妊婦10名、親子10組(いずれも申込順)  
☎ 健康いきがい課滝野川健康相談係 ☎(3919)2815

=以下、①～③共通=

☎ 区内在住で安定期の妊婦及び講座当日午後2～3カ月(120日まで)の乳児と産婦  
【利用回数】産前・産後各1回  
☎ NPO法人マドレローニータ産後セルフケアインストラクター

☎ 1月25日(月)午前9時から電話申込

### ツインズイン北区・赤羽

☎ 双子以上のお子さんを子育て中の方または双子以上の赤ちゃんを出産予定の方

☎ 2月15日(月) 午前10時～11時30分  
☎ 赤羽会館7階701ホール  
☎ 双子や三つ子の子育ての悩み、苦労、ナイイスアディアなどを語り合しましょう。  
☎ 当日、直接会場へ  
☎ 健康いきがい課赤羽健康相談係 ☎(3903)6481

### プレーパークで遊育！「お外で豆まき福はうち」

●中央公園拡張部(旧いなり公園)/十条台1-2)

☎ 2月1日～22日 毎週月曜、21日(日)

●桐ヶ丘中央公園北側(桐ヶ丘2-7)

☎ 2月7日(日)

=以下、共通=  
【時間】月曜…午前10時30分～午後3時  
日曜…午前10時30分～午後5時

☎ 当日、直接会場へ  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。  
☎ 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会 ☎090(6519)8382

☎ http://www.kita-asobo.com

☎ 子育て支援課次世代育成係 ☎(3908)9097

### みんなで育児応援プロジェクト・ママ応援プロジェクト 乳幼児コース「イキイキ、のびのび、楽しく子育てをしよう!!」

☎ 区内在住、在勤の乳幼児の保護者

☎ 3月1日(火)・8日(火) 計2回 午前9時50分～11時50分  
☎ 場 北とびあ15階ペガサスホール  
☎ 第1回「子どもの発達について学ぼう」 第2回「子どもとの話し方・接し方を学ぼう」

☎ 師聖徳大学児童学科教授 鈴木由美氏

☎ 定 20名(抽選) ※保育あり(6カ月以上の未就学児) ☎ 往復はがき(記入例参照。保育希望の方は、お子さんの氏名・ふりがな・年齢(2歳未満は月齢)も記入)で、2月17日(水)(必着)まで

☎ 関 ☎ 114-8508(住所不要) 子育て支援課次世代育成係

☎ (3908)9097

### 古民家年中行事「糺まつり〜かわいなお手玉びなを作ろう〜」

☎ 区内在住、在勤、在学の小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴) ☎ 2月28日(日)午後1時～3時 ☎ 内フェルトなどの布でお

手玉びなを作ります。  
☎ 定 15名(抽選) ☎ 費 1組200円  
☎ 申 往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)の氏名・住所・電話番号・年齢(学生は学年)も記入)で、2月13日(土)(必着)まで  
※1週で2名まで  
※2月5日(金)から3月5日(土)までの期間は奥座敷に吊るし糺・糺壇を飾ります。  
☎ 関 ☎ 115-0055 赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館 ☎(5993)8361

### 生きもの探検隊① 冬越しをしている昆虫をさがそう

☎ 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方

☎ 2月14日(日) 午前10時～11時30分

☎ 場 みどりと環境の情報館(北区豊島5-6-1) ☎ 定 20名(抽選)

☎ 申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、2月4日(木)(必着)まで

☎ 関 ☎ 114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜休館(祝日のときは翌日))

☎ (3908)0804 FAX(3908)8856

### 食育体験教室「石臼とこまどで作るできたておはぎ」

☎ 区内在住の小学3年生以上と保護者

☎ ※1組3名まで(3名の場合は、保護者1名につき子ども2名) ☎ 2月11日(祝) 午前10時30分～午後2時

☎ 場 北区ふるさと農家体験館(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内) ☎ 内 古民家で昔の家や暮らしぶりを学びながら、石臼や土間のかまどなどを利用して、おはぎ、みそ汁、あっさり漬をつくりまわす。【協力】北区ふるさと農家体験館運営協議会 ☎ 定 20名(抽選)

☎ 費 1名350円 ☎ 申 はがきまたはファクス(記入例参照。全員の氏名、お子さんの学年も記入)で、1月29日(金)(必着)まで

☎ 関 ☎ 114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係「食育体験教室」担当 ☎(3908)9068 FAX(3905)6500

### 講演会「子どものことば・心を育むことばかけ！」

☎ 乳幼児期の子どもの関わり方

☎ 区内在住、在勤の2歳から小学校入学前のお子さんの保護者または子どもの発達に関心のある方 ☎ 2月16日(火) 午前10時30分～正午(10時受付開始)

☎ 場 十条台ふれあい館別館1階第1ホール(中十条1-2-18) ☎ 内 言葉の発達とお子

さんへのことばかけや関わり方について  
☎ 師 言語聴覚士 佐藤直子氏  
☎ 定 35名(申込順) ※保育あり(予約制)  
☎ 申 1月25日(月)午前9時から電話申込  
☎ 関 先子ども発達支援センターさくらんぼ園発達相談室 ☎(3905)7112

### 男女共同参画センター「スペースゆう」パートナーシップ事業講座

☎ 子どもの自信とやる気を引き出す接し方～家庭で育む「勇気づけ」の育て方～

☎ 子育て中の方または子育てに関心のある方 ☎ ①2月20日(土) ②27日(土)

☎ 計2回 午後1時～3時 ☎ 内 子どもを育てるために大切な勇気づけの言葉と具体的なコミュニケーションの方法を学びます。

☎ 師 ①アドラー心理学SMILEリーダー 百瀬敬子氏 ②親業訓練インストラクター 筑 伯子氏 【企画・運営】てとての会

☎ 定 30名(先着順)

☎ 申 1月21日(木)からファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込

☎ ※保育あり(1歳～就学前。定員あり(先着順))

☎ 関 ☎ 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5階)(月曜、祝日休館) ☎(3913)0161 FAX(3913)0081

☎ E-mail danjo-c@city.kita.lg.jp

### 北区ファミリー・サポート・センター事業広報啓発講座

☎ 子どものイライラを楽しみに変える5つの方法

☎ 区内在住で子育てのサポートに関心のある方 ☎ 2月27日(土) 午後2時～4時

☎ 場 北とびあ7階第1研修室

☎ 師 思春期専門カウンセラー 大塚隆司氏

☎ 定 60名(申込順) ☎ 1月27日(水)午前9時30分から電話で申込 ※保育あり(ファミリー会員及び区内在住の方のみ。就学前までのお子さん19名(先着順))

☎ 関 ☎ 育ち愛ほっと館 ☎(3912)1909

### 卒乳準備講座

☎ 後援 北区

☎ 2月29日(金) 午後1時30分～3時(1時受付開始) ☎ 場 北とびあ9階第1和室「せきせい」 ☎ 内 母乳育児の卒業の時期と方法など

☎ 【持ち物】母子健康手帳、バスタオル

☎ 定 30名(先着順) ☎ 費 500円

☎ 申 当日、直接会場へ

☎ 関 ☎ 東京都助産師会北地区分会 村上 ☎090(6504)4047

### キッズ・ママの親子フットサル

☎ 後援 北区教育委員会

☎ 区内在住、在勤で3歳～6歳のお子さん(保護者2名1組)

☎ 2月25日～3月14日(2月15日を除く) 毎週月曜 計7回 午後6時30分～7時30分

☎ 場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)

☎ 定 15組(先着順)

☎ 費 1回500円(全回参加の場合は3,000円) ☎ 1月23日(土)からEメール(記入例参照)または電話で申込

☎ 関 ☎ レット・しゃつふる 村上 ☎080(1338)0297

☎ E-mail murakami@red-s.net

☎ 申し込み先 ☎ HP ☎ ホームページ ☎ Eメール

### 子どものためのおはなし会

図書館	日 程	電話番号
中央	2月の毎週土曜 午前11時	(5993) 1125
	2月6日(土)・20日(土) 午後2時30分	
中央分室	2月21日(日) 午前11時15分	(3912) 8566
滝野川	2月5日(金) 午前11時	(3910) 9092
	2月19日(金) 午後3時30分	
浮間	2月の毎週火曜 午前11時	(3965) 6531
	2月の毎週金曜 午後3時30分	
昭和田	2月17日(水) 午後3時30分	(3893) 5418
	2月3日(水) 午後3時50分	
赤羽北	2月4日(木) 午後3時30分	(3907) 6412
	2月19日(金) 午前11時	
東田端	2月19日(金) 午後3時30分	(3810) 4341
	滝野川西	
東十条	2月5日(金)・12日(金)・19日(金) 午前10時30分	(5390) 6680
	2月26日(金) 午後3時30分	

#### ●赤ちゃんのためのおはなし会

図書館	日 程	電話番号
中央	2月8日(月)・22日(日) 午前11時	(5993) 1125
	2月27日(土) 午前10時	
中央分室	2月21日(日) 午前10時50分	(3912) 8566
滝野川	2月19日(金) 午前11時	(3910) 9092
赤羽	2月10日(水) 午前10時30分	(3901) 1992
昭和田	2月2日(火) 午前11時	(3893) 5418
田端	2月12日(金)・19日(金) 午前11時	(3828) 5569
十条	2月3日(水) 午前11時	(3905) 3533
東田端	2月5日(金) 午前11時	(3810) 4341
神谷	2月2日(火) 午前11時	(5249) 1200
滝野川西	2月23日(火) 午前11時	(3576) 8800
東十条	2月の毎週水曜 午前11時	(5390) 6680
●小学生のためのおはなし会		
中央	2月6日(土)・20日(土) 午後3時	(5993) 1125
●紙芝居		
中央	2月27日(土) 午後2時30分	(5993) 1125
●子ども会		
豊島	2月3日(水) 午後3時30分	(3927) 3421

長生きするなら 北区が一番



平成28年度特別養護老人ホーム (区内10施設、区外7施設)の前期受付を開始します

対 身体、精神に著しい障害があるため 常時介護を必要とし、居宅での介護が 困難で、申請時点で要介護3以上と認 定されている方で、または要介護1・2と 認定されている方で、特別条件に該当す る方 (いずれも入院治療が必要な方を 除く) ※特別条件については窓口で ご確認ください。

受付期間 2月1日(月)～3月31日(木) ※郵送の場合は、王子高齢相談係へ3月31日(木) (必着)まで

申請書配布窓口及び申請先 高齢福祉課王子高齢相談係 (区役所第一庁舎1階2番、各区内高齢者あしんセンター ※1月20日(水)から各窓口で配布します (北区ホームページからもダウンロードできます)。

申請に必要なもの 介護保険被保険者証・印鑑・服薬の詳細がわかる書類 (処方箋、お薬手帳のコピーなど)

問先 〒114-8508 (住所不要) 高齢福祉課王子高齢相談係特設担当 ☎(3908)9083

北区高齢者いきいき サポーター登録説明会

ボランティア活動ごとに押印するスタンプの数に応じて、交付金をお渡しします。対象となる活動は、お問い合わせください。

対 区内在住の65歳以上の方

日 2月25日(木) 午後2時30分～4時

場 北とびあ7階第1研修室 内制度についての説明後に希望者は登録申請 定60名(申込順)

持ち物 介護保険被保険者証 申 1月21日(水)から前日まで電話申込 問先 NPO法人東京都北区市民活動推進機構 (北区NPOボランティアぶらさ内) (月曜、祝日休館) ☎(5390)1771

認知症サポーター養成講座

認知症の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」になリませんか。

対 区内在住、在勤の方

日 1月30日(出) 午後2時～3時30分

場 北とびあ7階第2研修室 内 認知症の特徴や認知症の方への接し方 定80名(申込順) 申 1月20日(水)午前9時から電話申込 問先 高齢福祉課王子高齢相談係 ☎(3908)9083

介護予防で元氣はつらつサロン いきいきから調整体操・リズム体操編

対 西が丘全域、十条仲原3・4丁目、上十条5丁目、赤羽西5・6丁目在住の65歳以上で、要介護・要支援認定を受けておらず運動制限されていない方

日 1月28日(水) 午後2時～3時30分

場 赤羽スポーツの森公園競技場ふれあいホール (赤羽西5-2-27)

師 運動指導員 井川真弓氏 定30名(申込順) 申 1月22日(金)午前9時30分から電話申込 問先 西が丘園高齢者あしんセンター ☎(5924)7715

健康増進センター (へるしあKITA)

対 女性のための骨盤底筋体操教室

日 2月19日(金)・26日(金) 計2回 午後2時～4時

場 区内在住、在勤の60歳以上の女性

場 滝野川東ふれあい館3階 (滝野川1-46-17)

内 女性の頻尿の基礎知識と対策、尿もれ予防のための軽い体操、年齢で変化する骨盤内臓器の様子など

師 日本コンチネンス協会 牧野美奈子氏・朝子ひろ子氏 定30名(抽選) 申 往復はがき (記入例参照)で、2月2日(火) (必着)まで

②作ってみよう桜おたつしランチ & パパッと作る! お手軽メニュー!

対 区内在住、在勤の65歳以上の方

日 2月24日(水) 午前10時～午後1時

内 丼ものでしっかりと食べられるメニューを作ります (調理実習あり)。

定16名(抽選) 費500円(食材費実費) 申 往復はがき (記入例参照)で、2月12日(金) (必着)まで

③肩こり予防体操 対 区内在住、在勤の40歳以上の方

日 2月27日(土) 午後2時～3時30分

内 姿勢チェック、ストレッチ、筋力トレーニングなど 定30名(抽選) 申 往復はがき (記入例参照)で、2月12日(金) (必着)まで

以下、①②共通 問先 〒114-0002 王子5-1-2-15101 健康増進センター (月曜、祝日休館) ☎(5390)2220

第8回北区医師会認知症講演会 「認知症になつてからの街で暮らし続けるために」

対 区内在住、在勤、在学の方

日 2月13日(出) 午後2時30分～4時

場 北とびあ7階第2研修室 内 認知症の人とこの街で暮らすために知っておくべきこと

師 首都大学東京教授 繁田雅弘氏 定120名(先着順) 申 当日直接会場へ 問先 北区医師会 ☎(5390)3511

長生きするなら北区が一番

多様な働き方セミナー 「社会保険と労働法」

共催 北区

パートタイムで働く時のポイント 対 パートタイムで働いている方及び就業を希望の方または関心のある方 日 2月17日(水) 午後2時～4時 場 北とびあ7階第2研修室 内 働くための基本的なルールや労働法、社会保険、税金などについて解説します。 師 特定社会保険労務士 林 智子氏 定60名(先着順) 申 1月21日(木)午前9時からファクス(記入例参照)または電話で申込 問先 東京都労働相談情報センター池袋事務所セミナー担当 ☎(5954)6505 FAX(5954)6502

研修があります。 ※時間は実習先企業により異なります。 ※時給1,200円(交通費実費支給)。資格取得研修日も時給が支払われます。 ※研修終了3カ月後に、実習者と実習先企業の双方が合意した場合、実習先企業に介護職として就職できる場合があります。

●事業説明会兼選考会 日 2月16日(火)・19日(金)・23日(火)、3月3日(木)・10日(木) いずれも午後2時～4時 申 電話申込 =以下、共通= 問先 (株)パナソル就業支援センター 北区女性の再就職支援事業事務局 鶴我(滝野川7-2-13ベルテックス6階) ☎(6903)4951 産業振興課就労支援担当 ☎(5390)1230

第125期北区区民大学「感覚～からだ全体で感じる～」

私たちのからだは、無意識のうちにさまざまなことを感じています。聴覚・嗅覚・視覚を体験しながら学び、感覚を研ぎ澄まして「自分」を見つめ直してみよう。 対 区内在住、在勤、在学で原則全回参加できる方 日 内 下表のとおり 場 北とびあ14階スカイホールほか

定30名(抽選) 費500円(保険料) 申 往復はがき (記入例参照)で、2月5日(金) (必着)まで 問先 〒114-8546 (住所不要) 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係 ☎(3908)9323

Table with 3 columns: 回, 日程(計4回), 内容, 講師. Rows include dates like 2月16日(火) and topics like 聴覚～聞こえる・聴く～.

時間 午後6時45分～8時45分

就職支援セミナー

①若者のための就職支援セミナー 対 39歳以下の求職活動中の方 日 2月23日(火) 午後1時30分～4時30分(1時10分受付開始) 内 面接官の心に響く「等身大の自分」を考え、書類や面接での伝え方 ②中高年齢者のための就職支援セミナー 対 40歳以上の求職活動中の方 日 2月24日(水) 午後1時30分～4時30分(1時10分受付開始) 内 再就職のための講義 =以下、①②共通= 場 北とびあ14階カナリアホール 定30名(抽選) 申 往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、2月18日(木) (必着)まで 問先 〒114-8503 (住所不要) 産業振興課就労支援担当 ☎(5390)1230 FAX(5390)1141 EMail kitaku-job@city.kita.lg.jp

女性の再就職支援事業「働きながら資格を取って介護職になろう」

実習先企業で働きながら介護職員初任者(旧ホームヘルパー2級)資格取得やメンタル研修などを行い、資格取得と再就職を目指します。 対 介護職を希望し、申込時点で正規雇用として就職していない女性 ※期間 4月～6月。実習日以外は事業所

大人の食育体験教室 「簡単おいしい家庭薬膳 ～春を迎えるからだの準備～」

対 区内在住、在勤の20歳以上の方 日 2月25日(木) 午前10時30分～午後1時30分 場 滝野川文化センター料理室 (西ヶ原1-23-3) 【メニュー】ふきごはん、豚肉と山芋の豆豉炒め煮、セリとほうれん草の胡麻和え、クルマミとナツメのおしるこ 師 薬膳師 福島さきぬ氏 定24名(抽選) 費1,500円 申 往復はがき (記入例参照)で、2月10日(水) (必着)まで 問先 〒114-8508 (住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係「薬膳」担当 ☎(3908)9068

滝野川文化センター講座

①区民講座「型染めに挑戦! ～植物で染めるmyてめくい～」 対 区内在住、在勤、在学の方 日 2月18日～3月10日 毎週木曜 計4回 午前10時～正午(3月10日のみ午後1時30分まで) 師 ピスタチオ 小村 歩氏ほか 定12名(抽選) 費3,000円程度(材料費・傷害保険料を含む) 申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、2月9日(火) (必着)まで ②特別講座「北区の名品を味わう～蕎麦と汁と煮め汁」 日 2月24日(水) 午後2時～4時30分 師 (株)イナサワ商店代表取締役(3代目) 稲澤伊知朗氏 定20名(抽選) 費2,000円(土産付) 申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、2月16日(火) (必着)まで =以下、①②共通=

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申し込む場合の記入例は10回をご覧ください



2月の健康に関する事業のお知らせ (予)とあるのは予約制です。

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 結果説明日, 受付時間. Includes items like エイズ抗体検査, ウイルス肝炎検査, 腸内細菌検査.

結果説明時間 ※1...13:30-14:30 ※2...8:30-17:00 ※容器の事前受け取りをお願いします。

王子健康相談係 ☎ (3908) 9087 FAX (3908) 9086

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like リフレッシュタイム, 妊婦歯科健康診査, 子どもの歯みがき教室.

赤羽健康相談係 ☎ (3903) 6481 FAX (3903) 6486

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like ママ・パパ学級, リフレッシュタイム, 妊婦歯科健康診査.

滝野川健康相談係 ☎ (3919) 2815 FAX (3919) 3308

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like ママ・パパ学級, 出張育児相談, 妊婦歯科健康診査.

王子障害相談係 ☎ (3908) 9081 赤羽障害相談係 ☎ (3903) 4161

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 精神保健相談, 王子障害相談係のみ, 精神保健・依存症等.

健康増進センター ☎ (5390) 2220 FAX (5390) 2233

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 健康度測定, ゆったりリズム.

Table with columns: 月, 日, 科目. Includes items like 1日 婦人科, 8日 内科, 15日 外科.

●もの忘れ相談 (医師によるもの忘れ相談)

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間, 申込・問い合わせ先.

●オレンジカフェきたいーな (認知症カフェ)

※地域で認知症についての理解を広め、支え合いを進める場です。認知症や介護、もの忘れについて専門職に相談もできます。

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間, 問い合わせ先. Includes items like オープンカフェ, きたいーな豊島.

●認知症介護者懇談会

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間, 問い合わせ先.

トップアスリートのまち・北区 FC東京サッカークリニック. Includes text about A未就学児の部, A25組, B各50名 and a cartoon character.

スポーツ 滝野川体育館ウォーキング教室. Includes text about 体育館～染井地区の往復, 区内在住, 在勤, 在学の16歳以上の方.

◆平成28年度北区春季軟式野球大会. Includes text about 区内在住, 在勤の方で編成するチーム, 3月6日～6月12日.

◆北運動場スポーツ教室 ●初級者・初中級者テニス教室. Includes text about 区内在住, 在勤, 在学の18歳以上の方 (未経験者は不可).

◆軟式野球審判技術講習会. Includes text about 主催 北区体育協会, 日場内講義...2月3日～24日, 午後6時30分～7時30分.

◆北区体育協会会長旗ママさんバレーボール大会. Includes text about 区内在住で構成するママさんチームまたは.

◆健康増進センター(へるしあKITA) ちょっとたためになる栄養講座 ～野菜を冷凍保存してみよう～. Includes text about 区内在住, 在勤の20歳以上の方, 2月10日(水) 午後1時30分～3時.

記事の見方 対象 日 時 場 会場 内容 講師 定員 費用 (記載のない場合は無料です) 申込方法 問い合わせ先 申込先 HP ホームページ EM エメール

健康情報

◆胃・大腸がん検診(検診車方式)

①胃がん検診のみ
②胃と大腸がん検診
※大腸がん検診単独での申込はできません。
区内在住で、平成28年12月31日現在35歳以上の方(胃・十二指腸の疾病治療中または手術を受けた方、自覚症状のある方、妊娠中の方を除く。受診間隔同一年度に1回。また、前回受診からおおむね1年経過していること)
日場王子会場(北区保健所)・・・4月8日(金)・22日(金)、赤羽会場(赤羽会館)・・・4月28日(木) いずれも午前9時～正午
内胃がん検診・・・問診・胃エックス線間接撮影(検診車)※安全に検診が実施できないと判断される場合はご遠慮いただくことがあります。
大腸がん検診・・・問診・便潜血反応検査
定①②合計1日45名(先着順)
日 はがきまたはファクスに検診名(①②の別)、検診希望日(複数可)、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別、電話番号を記入して申込
【申込期間】2月1日(月)～29日(月)午後5時(必着)
※検診日は、通知で連絡します。検診日の2週間前頃に、胃がん検診は東京都予防医学協会から、大腸がん検診は健康いきがい課からそれぞれ通知します。
満員などで受診ができない場合は、健康いきがい課から通知します。
※検診希望日の記載がない場合は健康いきがい課で日程を決定します。
問 健康いきがい課コールセンター
☎(3908)9034
問 先 114-8508(住所不要)健康いきがい課健康増進係
☎(3908)9016 FAX(3905)6500

◆胃・子宮・大腸がん検診(検診機関方式)

①胃がん検診のみ
②子宮がん検診のみ
③胃・子宮がん検診
④胃・大腸がん検診
⑤子宮・大腸がん検診
⑥胃・子宮・大腸がん検診
※大腸がん検診単独での申込はできません。
区内在住で、平成28年12月31日現在35歳以上の方(胃・十二指腸の疾病治療中または手術を受けた方、自覚症状のある方、妊娠中の方を除く。受診間隔同一年度に1回。また、前回受診からおおむね1年経過していること)

子宮がん検診・・・区内在住の平成28年12月31日現在20歳以上の女性で27年度子宮がん検診を受診していない方 ※子宮の病気で通院中または経過観察中の方を除く
日 下表のとおり
東京都予防医学協会(JR市ヶ谷駅下車5分、東京メトロ南北線市ヶ谷駅下車2分)
内胃がん検診・・・問診・胃エックス線間接撮影 ※安全に検診が実施できないと判断される場合はご遠慮いただくことがあります。
大腸がん検診・・・問診・便潜血反応検査
子宮頸がん検診・・・問診・視診・細胞診・コルポスコピー診
※医師が必要と認めた場合は子宮体がん検診を実施します。
定 胃がん・・・70名
大腸がん・・・95名
子宮がん検診・・・120名(いずれも先着順)
日 はがきまたはファクスに検診名(①～⑥の別)、検診希望日(3つまで)、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別、電話番号を記入して申込
【申込期間】2月1日(月)～29日(月)午後5時(必着)
※検診日は、通知で連絡します。検診日の2週間前頃に、東京都予防医学協会から通知します。
胃・大腸がん検診の受診票と子宮がん検診の受診票は別々に送ります。満員などで受診ができない場合は健康いきがい課から通知します。
※検診希望日の記載がない場合は健康いきがい課で日程を決定します。
問 健康いきがい課コールセンター
☎(3908)9034
問 先 114-8508(住所不要)健康いきがい課健康増進係
☎(3908)9016 FAX(3905)6500
胃・子宮・大腸がん検診(4月)
東京都予防医学協会(市ヶ谷)実施

Table with 2 columns: 曜日 (曜日), 実施日 (実施日). Rows include 月, 火, 水, 木, 金 with specific dates.

◆女性の健康支援事業～女性の健康相談～

思春期、妊娠・出産、更年期など女性特有の健康問題について相談が受けられます。
①女性の医師による健康相談
定8名(申込順)
②骨粗しょう症相談(骨の測定を含む)
定20歳～70歳で過去1年以内に骨粗しょう症検診を受けていない方
定40名(申込順)
③乳がん自己触診法体験
定40名(申込順)
=以下、①～③共通=
日 2月8日(月) 午後2時～4時30分
日 午前9時から電話申込 ※赤羽健康相談係では栄養相談も随時実施しています。
問 場所 健康いきがい課赤羽健康相談係(赤羽会館6・7階)
☎(3903)6481

◆ウォーキングでアンチエイジング

10年後も健康と体力を保つ質の良い歩き方のヒケツ
対 区内在住、在勤で30代～50代の方
日 2月21日(日)、3月6日(日) 計2回 午前10時～正午
場 元気ぶらぶら第1ホール(志茂1-2-22)
内 歩幅、姿勢、手足の動きなどの見直し、効果が高まる準備運動の手順、4メッツ歩行、7つのパターンの歩き方、サーキットトレーニングでカラダ改革
師 MKMハートフル(株)健康運動指導士 郷間加奈子氏 定20名(抽選)
日 はがきまたはファクス(記入例参照)で、2月3日(水)(必着)まで
問 先 114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係「ウォーキング講座」担当
☎(3908)9068 FAX(3905)6500

◆依存症でも安心生活サポート事業

依存症者家族のためのセミナー④ 「一緒に考えよう! 私たちのくらしとお酒の関係」
北区政策提案協働事業
飲酒運転、健康問題、暴力、虐待、依存症…アルコールに関わる問題について一緒に考えませんか。
対 依存症問題を抱える家族の方
日 2月9日(火) 午後2時～4時
場 北とびあ7階第2研修室 師 ASK代表 今成知美氏 定100名(先着順)
日 ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、2月3日(水)(必着)まで
問 先 NPO法人ジャパンマック
【申込専用ファクス】050(3730)0095
【申込専用EM】jmacmf@japanmac.or.jp
依存症でも安心生活サポート事業専用
☎(5972)4771
※専門の相談員が電話や面接での相談をお受けしています。土曜、祝日も対応していますので、ご利用ください。
王子障害相談係
☎(3908)9081

◆不登校・ひきこもりの家族懇談会 「発達障害についての特別講演会」

後援 北区・北区社会福祉協議会
対 不登校や未就労などひきこもり状態の家族がいる方または発達障害の方
日 2月6日(土) 午後1時30分～4時30分
場 北とびあ9階902会議室
内 発達障害が潜んでいる不登校・ひきこもりについて考えます。
師 日本医科大学付属病院精神科医師 成重竜一郎氏 定50名(申込順)
日 電話で、1月30日(土)までに申込
問 先 不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」市川
☎090(5449)4133

健康ひとくちメモ

朝食を食べた方がよいワケを知っていますか?
なぜ、朝食を食べることが望ましいのでしょうか。私たちの体内リズムは1日24時間で刻まれており、「朝日を浴びること」「朝食を食べること」で24時間のリズムにリセットされているのです。朝食をとることで、体温や血圧が上がり、からだが目覚めます。また、朝食で脳のエネルギー源である糖質を補給すると、集中力や記憶力のアップにつながることもわかっています。
朝からしっかりとした朝食を準備できれば理想的ですが、前の日の残り物を活用しても構いません。パンや牛乳、果物などすぐに食べられる物を買って置きしておくのも便利です。時間がなくて忙しいときは、温かい牛乳やスープだけでも飲むことをお勧めします。
朝ごはんを食べて、元気に1日のスタートをきりましょう!
健康いきがい課

申込記入例
希望講座名(希望日・コース)
●郵便番号・住所※
●氏名(ふりがな)
●年齢
●電話番号(ファクス番号)
※在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年も明記
●記入不備無効 ●申込は原則1名1通
●本人以外のお子さん連れの受講はできません
●記入いただいた個人情報は目的以外には使用しません

(公財) 北区文化振興財団インフォメーション 記号の見方

0歳から入場OK! 親子童謡JAZZライブ
ROCOともじゃずライブin(ほくとびあ)
5月21日(土) 午前11時開演/午後2時30分開演
北とびあ つつじホール 2月2日(火)発売
【曲目】親のくまさん、さんぽピピパピディブーおひさまーち(NHKおかあさんといっしょオンエア曲)ほか
【出演】「ともじゃず」スペシャルバンドROCO(ヴォーカルほか)木村トモカ(ピアノ)穴倉亮(ベース)cheeta(ドラム)
童謡をジャズアレンジしたCD「ともじゃず」が大ヒット! NHK「おかあさんといっしょ」で話題の曲「おひさまーち」を作词・作曲したROCOのライブ!! みんなが知っている音楽をスイングして楽しんじゃおう!
※各回内容は同一、演奏時間は約60分

北区民オーケストラ 第30回定期演奏会
5月22日(日) 午後2時開演 北とびあ さくらホール
全席自由 一般1,000円 区民割引※ 900円
雄渾なるピアノとオーケストラ
ベートーヴェンの歴史的名曲「皇帝」
【指揮】高橋俊之【ピアノ】迫昭嘉【管弦楽】北区民オーケストラ
【曲目】ベートーヴェン:ピアノ協奏曲第5番「皇帝」チャイコフスキー:交響曲第4番 ほか
ROCOともじゃず・北区民オーケストラ・ほくとびあ亭はカンフェティ・チケットセンターでも取扱い ★0120-240-540 (平日午前10時～午後6時)

ほくとびあ亭1000円落語
3月5日(土)/5月14日(土) 午後1時開演
北とびあ15階 ベガスホール 全席自由 1,000円
立川こはる
三遊亭時松
春風亭一蔵
山遊亭まは
桂屋丸
林家はな平
シリーズ完売記録更新中!!
3月5日 好評発売中!! 残少
5月9日 2月9日(火)発売

スペシャルバンドの迫力ある生演奏で歌って踊ろう!
全席指定 一般3,500円/3歳から小学生1,000円
0～2歳観覧上座無料 区民割引※3,000円/3歳から小学生500円

第28回 きたくなるまち 区民寄席
4月3日(日) 午後2時開演 北とびあ さくらホール
パイプオルガン演奏会
無料・当日会場へ
北とびあ1階 区民プラザ
※楽器、曲目は変更する場合がございます。
1月24日(日)午後1時30分～
◆演奏 オルガン野田真希
◆曲目 G.ブゾー:ベートーヴェンの交響曲第3番<英雄>のテーマによる前奏曲とフーガ 作品83 ほか
2月28日(日)午後3時～
◆演奏 オルガン野田真希/オーボエ工小 花佳
◆曲目 J.S.バッハ:リソナナ 第3番 二重調 BWV527 ほか
チケットのお求め
※区民割引について
北とびあ1階チケット売場で保険証、免許証など住所が確認できるものを要提示。1人4枚まで

先申込先HPホームページEM Eメール
申込み方法 問い合わせ
先申込先HPホームページEM Eメール