

北区ニュース

(28.5.1現在)		前月比
世帯数	189,106	1,076増
総人口	343,833	1,101増
日本人人口	325,252	480増
男	161,644	193増
女	163,608	287増
外国人人口	18,581	621増
男	9,233	410増
女	9,348	211増
年齢別人口*	14歳以下… 34,588(10.1%)	
	15歳~64歳…221,761(64.5%)	
(構成比)	65歳以上… 87,484(25.4%)	

*外国人人口を含む

平成27年度 下半期10月~3月

北区の財政状況

問 財政課 ☎(3908)1105

区は、福祉や教育、まちづくりなど区民の皆さんの日常生活に密着した、さまざまな仕事をしています。その費用は、区民の皆さんに納めていただいた特別区民税や国・都支出金、特別区交付金、特別区債などでまかなわれています。これらの収入がどのくらいで、どのような仕事に使われたか、また、区の財産、特別区債の状況がどのようになっているかを知っていただくため、毎年2回、財政状況の公表を行っています。

今回は、平成27年度下半期(10月~3月)の財政状況についてお知らせします。

平成27年度 予算の概要

「区民とともに」の基本姿勢のもと、急速に進行する少子高齢化への対応をはじめ、新庁舎の建設と公共施設の更新需要、首都直下地震等に備えた防災・減災対策など喫緊の課題への迅速な対応はもとより、「地域のさずなづくり」と「子育てファミリー層・若年層の定住化」の2つの最重要課題についても積極的に取り組むため、3つの優先課題を中心に、限られた資源を各分野に重点的・効率的に配分しました。

さらに、まちづくりの一層の推進や東京オリンピック・パラリンピックを見据えた北区の魅力の発信など、北区の新たな魅力や価値を創出する施策を積極的に展開して、「人が輝く、まちが輝く、未来が輝く ふるさと北区」の実現に向けて、新たな基本計画の初年度を力強くスタートする予算としました。

補正予算

平成27年度下半期に区議会で可決された補正予算の主な内容についてお知らせします(△は減額)。

■11月<一般会計>主な事業

- 内部情報システム運営費増額 1,928万9千円
平成28年度組織改正に伴うシステムの移設などによる増額
- 事務局運営費(選挙)増額 167万4千円
選挙権年齢が18歳以上へ引き下げられたことに対応するためのシステム改修による増額

- 東北復興連携事業費 100万円
「東北復興連携 岩手・東京北区ビジネス交流会」を支援
- 学校改築事業費(中学校)増額 8,528万円
校舎の改築に伴う仮校舎の整備などによる増額
- 2月<一般会計>主な事業
 - 内部情報システム運営費増額 1億435万6千円
国の補正予算に伴う情報セキュリティ強化対策経費の増額
 - 年金生活者等支援臨時福祉給付金事業費 10億8,249万7千円
 - 子どもの未来応援事業費 756万円
区内の子どもの貧困の実態等を把握し、今後の支援策のあり方を検討
 - 生活保護法に基づく保護費減額 △4億9,279万9千円
 - 橋梁架替整備事業費減額 △1億4,049万8千円
事業の進捗状況などに合わせた減額
 - 木造民間住宅耐震化促進事業費減額 △1億2,812万円
 - 緊急輸送道路沿道建築物等耐震化促進事業費減額 △2億6,977万7千円

■2月<特別会計>

- 国民健康保険事業会計
 - 一般被保険者療養給付費減額など △15億381万2千円
- 介護保険会計
 - 地域密着型介護サービス給付費減額など △405万3千円

後期高齢者医療会計

- 広域連合分賦金減額など △2億789万3千円

■3月<一般会計>主な事業

- 「住めば、北区東京。」プロモーション事業費 6,090万6千円
国の補正予算に伴う増額など
- 生活サービス産業活性化事業費 1,715万7千円

平成27年度最終予算額 単位:千円

会計区分	当初予算額	補正予算額	計(最終予算額)
一般会計	146,843,000	29,885	146,872,885
国民健康保険事業会計	46,980,097	△1,395,744	45,584,353
中小企業従業員退職金等共済事業会計	171,612	0	171,612
介護保険会計	26,859,738	653,898	27,513,636
後期高齢者医療会計	8,160,492	38,536	8,199,028
合 計	229,014,939	△673,425	228,341,514

平成28年度 当初予算

中心となる一般会計予算は、1,489億4,600万円、対前年度比1.4%の増となりました。特別会計を含めた予算総額では、2,322億8,294万1千円で、対前年度比1.4%の増となりました。

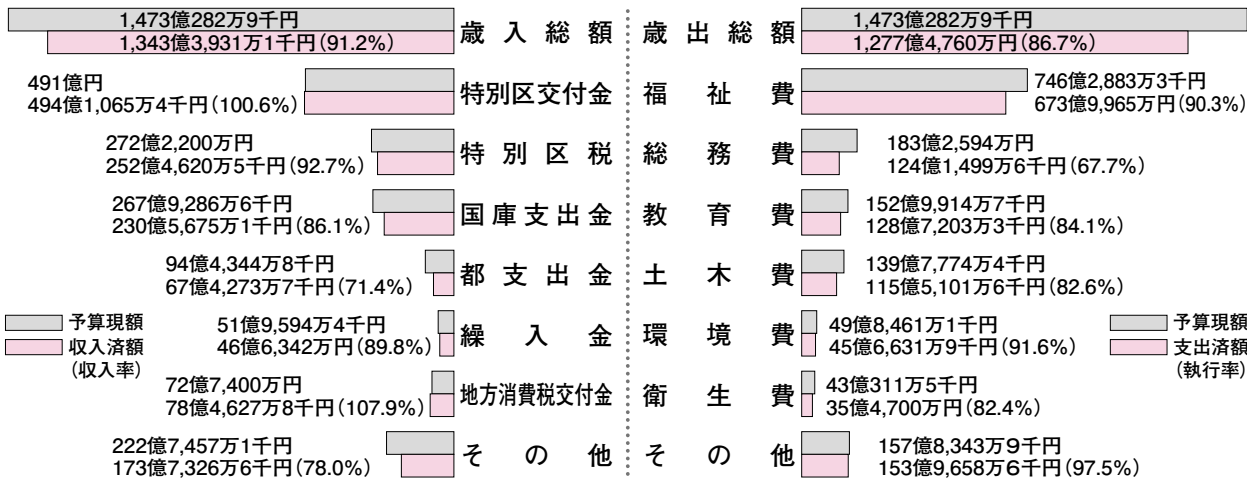
詳しくは、北区ニュース4月20日号の予算特集記事をご覧ください。

平成27年度 予算の執行状況 (平成28年3月31日現在)

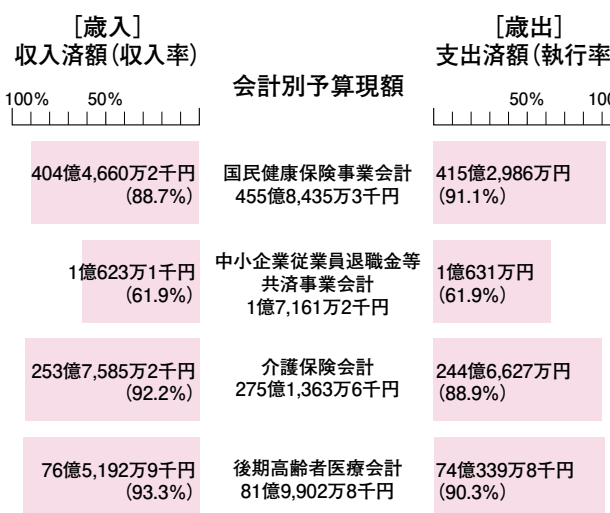
一般会計

予算現額には、平成26年度からの繰越明許費及び事故繰越し(※)が含まれています。

※繰越明許費とは、歳出予算のうち、経費の性質や予算成立後の何らかの理由で、その年度内に支出が終わらない見込みがあるものについて、議会の議決を得て翌年度に繰り越して使用できる経費をいいます。また、事故繰越しとは、歳出予算のうち、年度内に支出負担行為(契約などの行為)を行ったものの、避けがたい事故のため年度内に支出が終わらなかった場合、これを翌年度へ繰り越して使用する経費をいいます。



特別会計



収入率…予算現額に対する収入済額の割合
執行率…予算現額に対する支出済額の割合

区民負担の状況

平成28年3月31日現在の特別区民税(現年課税分)の調定額(区が収入すべき金額)から区民の皆さんの一人あたり、一世帯あたりの負担額を計算すると、次のようになります。



基金の状況

基金とは、特定の目的のために積み立てている区の貯金のことです。基金の現在高(平成27年度末見込)は548億6,549万8千円です。このうち、年度間の財源調整を図ったり特定目的に充てるための5つの基金(財政調整基金、減債基金、施設建設基金、まちづくり基金、学校改築基金)の合計は、530億3,017万9千円です。

区の財産

区民の皆さんが利用する公園、学校、保育園、図書館、区民センターなどの土地、建物や有価証券などをいいます。

種別	数量
土地	1,205,329㎡
建物	689,631㎡
権利等	1,646㎡
株券等	408株
出資による権利	12件

(平成28年3月31日現在)

特別区債の状況

学校の改築や区民センターなどの施設建設、公園の用地取得などは一時に多額の費用を必要とします。これらの施設は、区民の皆さんが長期にわたって利用するものです。そこで、毎年度の財政負担をならし、その費用を将来の区民の方々にも負担してもらおうという考えで、国や民間からの資金を長期に借入れることがあります。これを「特別区債」といいます。特別区債の借入残高(平成27年度末見込)は、260億921万9千円です。

記号の見方
対象
日時
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
EM
Eメール

TOKYOウォーク2016

TOKYOウォーク2016参加者の募集

後援 北區

東京の名所などを巡り、東京の魅力を体験しながらスポーツに親しむウォーキング大会を北・板橋エリアで開催します。

日7月9日(土) **内**浮間公園をスタート会場とし、中山道・ROUTE2020(※トレンセン通り、赤羽スポーツの森公園競技場、飛鳥山公園などを巡ります。約8・12・20キロの3つのコースのほか、史跡や文化財などをめぐる「ガイドウォーク」、お子さんと一緒に楽しめる「こどもとウォーク」など、体力や目的に合わせて楽しめるコースを設定しています。

定4,500名(先着順) **費**①事前申込…大人1,000円、中高生・75歳以上500円 ②当日申込…大人1,500円、中高生・75歳以上1,000円 ※小学生以下無料

申電話またはホームページで申込

【事前申込締切日】6月20日(月) **【予約電話】**☎0570(550)846

問大会事務局 ☎(5256)7855

東京都オリンピック・パラリンピック準備局事業推進課 ☎(5320)7714

HP <http://www.tokyo-walk.jp>



◆「北區男女共同参画センター」の名称を募集します

区では、男女共同参画社会の実現に向けて女性の活躍推進や働き方の見直しなどを行っており、同センターの取り組むべき課題は多様化しています。男女共同参画について関心を深め、より身近に感じていただくため、同センターの名称を募集します。

【賞及び賞品】優秀賞(1点)北区内共通商品券5,000円 ※選考により決定(同一名称が複数の場合は1点のみ) **申**はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照。センター名と簡単な説明、センターについての意見も記入)で、6月30日(木)(必着)まで ※詳しくは北區ホームページをご覧ください。

問先〒114-8503(住所不要)男女いきいき推進課

☎(3913)0161

FAX(3913)0081

EM danjo-ka@city.kita.lg.jp

◆「北區高齢者保健福祉計画」の策定検討委員を募集します

区の高齢化率は25.5%(平成28年4月1日現在)と23区で最も高く一人暮らしや高齢者のみの世帯も増えています。

高齢者が住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けることができるよう「長生きするなら北區が一番」の実現に向け、北區が目指すべき基本的な政策目標と取り組むべき施策を示す「北區高齢者保健福祉計画」の見直しを行うため、「北區高齢者保健福祉計画策定検討委員会」を設置する予定です。

委員会は区民公募委員、学識経験者、区内各種団体の代表の方、関係機関職員の20名程度で構成します。この委員会の区民公募委員を募集します。

【応募資格】区内在住の満20歳以上の方 **【募集人員】**3名程度 **【任期】**7月から平成30年3月まで **【内容】**任期中8回程度開催する委員会(平日を予定)に出席 **【謝礼】**区の基準に準じて支払 **【応募方法】**任意の用紙に応募理由(400字程度)と住所・氏名・年齢・電話番号、職業を記入し、6月17日(金)までに、郵送または直接窓口を持参 **【選考方法】**応募理由、地域、年齢などを考慮し選考します(なお、面接する場合があります)。選考結果は7月上旬に応募者全員にお知らせします。

問先〒114-8508(住所不要)高齢福祉課(区役所第一庁舎1階11番)

☎(3908)1158

◆北區文化財ガイドブックと古民家の移築復原報告書を刊行しました

飛鳥山博物館では、区内の指定文化財を中心に紹介した①『北區のたからばこー北區文化財ガイドブック』と、赤羽自然観察公園に移築復原した古民家について記載した②『旧松澤家住宅 附 倉屋』移築復原工事報告書を刊行しました。

【販売場所】北區飛鳥山博物館(王子1-1-3)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、中央図書館(十条台1-2-5) ※中央図書館は①のみ販売 **【価格】**①500円、②700円

※各図書館で閲覧もできます。

問北區飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

くらしのトラブル注意報

問 消費生活センター ☎(5390)1239

●電力自由化がスタートしましたー正確な情報を収集し、契約内容をよく理解しましょう!便乗した勧誘も気をつけましょうー

4月から電力小売の全面自由化が始まりました。小売電気事業者と新たな契約を締結する際、特に以下の3点について確認しましょう。

①国の登録を受けた「小売電気事業者」か、またはその代理店か ②契約期間や月々の電気料金、解約要件など、契約の内容 ③停電など困った際の連絡先

不審なことなどがあれば、消費生活センターへご相談ください。

【アドバイス1】従来型のメーターであっても小売電気事業者の切り替えは可能です。また、各電力会社においてスマートメーターに取り替える作業が進められています。

【アドバイス2】マンションやアパートなどにおける高圧一括受電サービスの提供契約については、電気事業法上の規制の対象外と整理されています。契約への切り替えについては、契約条件などを十分に確認の上、検討することをお勧めします。

【アドバイス3】小売電気事業者が倒産し

た場合であっても、契約先の消費者が直ちに無契約状態になるわけではありません。

【アドバイス4】お住まいのエリア以外の電力会社を含めさまざまな小売電気事業者から電気の供給を受けることが可能になります。ただし、現在供給を受けている電力会社との契約を一度解除すると、再び当該電力会社との契約に戻す際、現在の料金メニューや割引特典などの適用が受けられないケースがありますので、契約を解除する前によく確認をしてください。

●買い物の苦情やトラブルは消費生活センターへご相談ください!

買った商品に欠陥があったり、表示と内容が違う日常の買い物や、サービスについての苦情やトラブル、疑問などご相談ください。また、悪質商法の被害や製品事故にあった場合なども、お早めにご相談ください。

問 消費生活センター

【相談日時】月～金曜(祝日、年末年始を除く) 午前9時30分～午後4時

【相談電話】☎(5390)1142

◆ワーク・ライフ・バランス推進事業～仕事と生活の両立をめざして～

①ワーク・ライフ・バランス推進認定企業の募集

仕事と生活の両立や従業員が働きやすい職場環境づくりに取り組む企業を認定し、その取り組みを応援します。

②推進アドバイザー派遣企業の募集

ワーク・ライフ・バランスに取り組もうとする企業や取り組みをさらに向上させようとする企業に推進アドバイザーを派遣します。

【対】区内に本社または主たる事業所を置く、労働者300人以下の中小企業・一般社団法人及び一般財団法人など

申申請書(男女共同参画センターにあります)を郵送または持参で、①8月31日(水) ②平成29年3月31日(金)(いずれも必着)まで ※詳しくはお問い合わせいただくか、北區ホームページをご覧ください。

●ワーク・ライフ・バランス講演会「介護離職をしない させないために」

会社の立場から、そして社員の立場から、仕事と介護を両立させるための考え方とヒ

ントをつかむ講演会です。特に重要となる初動期の介護対応に力点を置き、具体的な場面を想定してお話します。

日7月14日(木) 午後3時～4時30分

場男女共同参画センター「スペースゆう」多目的室AB(北とびあ5階)

師介護離職防止対策促進機構代表理事 和氣美枝氏 **定**40名(先着順)

申電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、6月2日(木)午前9時から申込 ※保育(1歳以上の未就学児。定員あり。先着順)希望の方は6月30日(木)までに、お子さんの氏名・年齢・性別を伝えてお申込みください。

= 以下、共通 =

問場先〒114-8503(住所不要)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

EM danjo-c@city.kita.lg.jp



国保

◆国民健康保険料納入通知書及び納付書をお送りします

平成28年度国民健康保険料納入通知書と納付書(6月期から9月期分及び1年分一括)を、6月13日(月)に世帯主宛てに発送します。世帯主が国保に加入していない場合も世帯主宛てになります。口座振替の方及び年金からの差し引きの方には、国民健康保険料納入通知書のみお送りします。10月期以降の納付書は、10月中旬以降に発送する予定です。

平成28年度国民健康保険料は、平成27年中の収入に基づく賦課のもととなる所得金額(算定基礎額)から計算し、決定します。ただし、平成28年1月2日以降に転入した方や住民税の申告が遅れた方などには、均等割額のみお知らせしています。正確な保険料額は所得金額が判明した後に変更通知によりお知らせします。

問国保年金課国保資格係

☎(3908)1131

◆倒産・解雇などによる離職者の方は国民健康保険料が減額されます

下記の①～③の内容での離職により社会保険資格を喪失し国民健康保険に加入した被保険者、または国民健康保険に加入している被保険者で、下記の内容で離職した被保険者は保険料が減額となります。

①対象年齢…離職時65歳未満 ②雇用保険の受給資格が「特定受給資格者」、または「特定理由離職者」 ③離職理由番号…雇用保険受給資格者証に記載されている離職理由番号が11・12・21・22・31・32(特定受給資格者)、または23・33・34(特定理由離職者)。ただし、特例受給資格者(「特」表示)、高年齢受給資格者(「高」表示)は対象外です。

※区条例の減免対象となる場合がありますのでお問い合わせください。

【減額する内容(金額)】失業者の所得のうち保険料算出根拠となる年の給与所得を30%として保険料を算定します。なお、均等割額は原則、減額となりません。ただし、給与所得の算出により総所得の金額が一

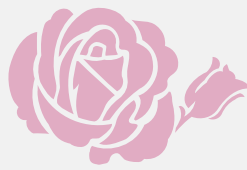
定の基準以下になった場合は減額(7割・5割・2割)となります。また、保険料が均等割額のみ世帯の場合は、減額にならない(減額0円)場合があります。

【減額する期間】離職日の翌日の属する月からその月の属する年度の翌年度末まで **【申請に必要なもの】**①雇用保険受給資格者証 ②印鑑(認印で可) ③国民健康保険被保険者証(保険証) ④マイナンバーカード、通知カードなど

※ハローワークで雇用保険受給資格者証を受け取ってから申請にお越しください。

問先国保年金課国保資格係(区役所第一庁舎2階23番)

☎(3908)1131



介護

◆平成28年度東京都介護支援専門員(ケアマネジャー)実務研修受講試験「受験要項」を配布します

【配布期間】6月1日(水)～30日(木) **【資格】**保健・医療・福祉分野で通算して5年以上の実務経験がある方ほか **【試験日】**10月2日(日) **【受験要項の配布場所】**介護保険課給付調整係、各高齢者あんしんセンター及び都庁1・2階案内所 **【受験申込受付期間】**6月1日(水)～30日(木)

申東京都福祉保健財団所定の封筒を使用し、必ず簡易書留扱いにしてください。※「受験要項」を郵送で請求する場合は、400円切手を貼った角2(A4サイズ)の封筒を同封し、〒163-0719 新宿区西新宿2-7-1小田急第一生命ビル19階 東京都福祉保健財団ケアマネ試験担当まで送付してください。

問介護保険課給付調整係(区役所第一庁舎1階13番)

☎(3908)1286

第2回 北区議会定例会議

日内 6月10日(金) 本会議 13日(月) 本会議 15日(水) 区民生活委員会 文教子ども委員会 16日(木) 健康福祉委員会 建設委員会 17日(金) 企画総務委員会 21日(火) 議会運営委員会 22日(水) 本会議
すべての会議を公開しています。傍聴希望の方は、当日、区議会事務局(区役所第一庁舎4階)へお申し出ください。6月13日(月)の本会議は開会しない場合がありますので、傍聴希望の方は区議会事務局までお問い合わせください。
※会議はいずれも午前10時開会の予定です。北区議会は5月1日からクールビズ(軽装)対応しています。
区議会事務局議事調査係 ☎(3908)9948

お知らせ

◆都営住宅収入報告書の提出にあたり課税(非課税)証明書をお取りになる方へ

平成28年度課税(非課税)証明書は、6月6日(月)から発行予定です。税務課税務係(区役所第一庁舎2階12番)または区民事務所・分室で申請してください。
【申請に必要なもの】本人が申請するとき…本人を確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)、手数料(1通300円) 本人以外の方が申請するとき…代理人自身を確認できるもの、手数料(1通300円)、委任状(記入例を参考に作成してください)
※夫婦や家族の間柄でも、本人以外の方が申請する場合には委任状が必要です。
※証明書は郵便でも請求できます(本人申請のみ)。
税務課税務係 ☎(3908)1114

委任状記入例
委任状
代理人 住所 北区赤羽〇丁目〇番〇号 氏名 赤羽 一郎
内容 平成〇〇年度〇〇証明書 〇通申請受領の件
使用目的 〇〇〇〇〇〇申請のため 上記の者に代理人としての所定の権限を委任します。
平成〇〇年〇月〇日
委任者 住所 北区王子〇丁目〇番〇号 氏名 王子 太郎 @

◆「大規模な水害時における緊急避難に関する覚書」を締結しました

区では大規模な水害が発生した際、高台などへ避難する時間的余裕がない場合、浸水の危険が少ない高い建物への避難をすすめています。5月24日付で、都営住宅を大規模水害時の緊急避難先とすることを都と区で確認しました。
なお、都営住宅と同様、区営住宅も緊急避難先となっています。
防災課防災計画係 ☎(3908)8184

◆学校施設跡地利活用検討委員会

学校の適正配置などにより発生する学校施設跡地の利活用計画案を検討するため、「北区学校施設跡地利活用指針」に基づき、学識経験者や区民代表などからなる「学校施設跡地利活用検討委員会」を設置します。
検討委員会では、区政や地域の課題と照らし合わせながら区民共通の資産としての利活用の検討を行い、10月頃、検討結果を区長へ報告します。
なお、検討にあたっては、今後の北区ニュースや北区ホームページなどで情報提供を行い、区民や地域の皆さんの意見を伺う機会を設けます。
【検討対象校】旧清至中学校、旧赤羽中学校
【第1回検討委員会】6月22日(水) 午後7時から 場北とびあ9階901会議室
【傍聴を希望する方は、当日、直接会場へお越しください。】
企画課 ☎(3908)1104

◆都民住宅(東京都施行型)あき家の入居者募集

都民住宅は、中堅所得者層の家族世帯に良質な住宅を提供することを目的とした賃貸住宅で、仲介手数料、礼金、更新料は必要ありません。入居資格など詳しくは「都民住宅募集案内」をご覧ください。
【申込書・募集案内配布期間・場所】6月1日(水)～10日(金) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)及び区民事務所(各開庁時間内)
※区民事務所は配布部数に限りがあります。
※配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページからもダウンロードできます。
【郵送で6月15日(水)までに届いたものに限り受け付けます。】
区営・区民住宅受付担当 ☎(3908)1523
【先】東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎(3498)8894
HP http://www.to-kousya.or.jp/

◆区営住宅(あき家)の入居者募集

次の①～⑤のすべてに該当する方
①申込者本人が区内に居住する成年者(20歳未満の既婚者を含む)で、住民票で証明できる(外国人は「永住者(特別永住者を含む)及びその配偶者等」「定住者」「日本人の配偶者等」、または在留実績が継続して1年以上ある)
②同居親族がいる(外国人は在留資格が確認できる)
③所得(同居親族に所得がある場合は合算)が定められた基準内である
④住宅に困っている
⑤申込者(同居親族を含む)が暴力団員ではない
※単身者向けの募集はありません
【募集戸数】19戸 ※団地を指定して申し込むことはできません
【申込書・募集案内の配布期間・場所】6月6日(月)～13日(月) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)、区民事務所及び地域振興室(各開庁時間内)
※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。
【郵送で、6月16日(木)まで】
※5月の都営住宅募集に申し込んだ方も申込できます。
【先】〒114-8508(住所不要) 区営・区民住宅受付担当 ☎(3908)1523

◆十条駅周辺西地区の都市計画案の縦覧及び説明会

この都市計画案は、地区の特性に合わせて建築物などの用途・配置、敷地の規模などを規制することにより、災害時の安全性や居住環境の向上を図るためのものです。
【区が定める都市計画】①十条駅周辺西地区地区計画の決定 ②高度地区の変更 ③防火地域及び準防火地域の変更
【都が定める都市計画】④用途地域の変更
【対象区域】上十条2丁目1～26番(十条駅西口地区第一種市街地再開発事業区域を除く)、30～31番、十条仲原1・2丁目の区域
●縦覧及び意見書の提出
都市計画案を次の場所でご覧になれます。なお、区民及び利害関係のある方は、期間中に区長(④に対する意見は都知事)あてに意見書の提出ができます。
【縦覧及び意見書の提出期間】6月1日(水)～15日(水)(必着) ※土・日曜を除く
【意見書の提出方法】住所・氏名を記入し、持参または郵送
【縦覧場所】十条まちづくり担当課(区役所第一庁舎7階6番) ※④については、都市整備局都市づくり政策部都市計画課でも縦覧できます。
※①～③は、北区ホームページでも公開を予定しています。
【意見書の提出】
①～③ 〒114-8508(住所不要) 十条まちづくり担当課 ☎(3908)9162
④ 〒163-8001(住所不要) 都庁第二本庁舎21階北側 都市整備局都市づくり政策部都市計画課 ☎(5388)3225

●説明会
【対】上十条2丁目1～26番(十条駅西口地区第一種市街地再開発事業区域を除く)、30～31番、十条仲原1・2丁目の区域内の土地・建物所有者、そのほか利害関係のある方
【日】6月6日(月) ①午後3時～4時30分 ②午後7時～8時30分 ※各回同一内容
【場】上十条ふれあい館第一ホール(上十条3-3-9)
【申】当日、直接会場へ
【問】十条まちづくり担当課
☎(3908)9162

◆都市計画公園滝野川三丁目公園の都市計画案の縦覧及び説明会

公園・緑地の位置や規模の適正な配置の実現、地域の防災性の向上を図るため都市計画を定めます。
【区が定める都市計画】都市計画公園の変更
【主な対象区域】滝野川3丁目地内
●縦覧及び意見書の提出
【縦覧及び意見書の提出期間】6月21日(火)～7月5日(火)(必着) ※土・日曜、祝日を除く
【意見書の提出方法】住所、氏名を記入して、期間内に持参または郵送
【縦覧場所及び意見書の提出先】〒114-8508(住所不要) 都市計画課(区役所第一庁舎3階14番) ※北区ホームページでも公開を予定しています。
●説明会
【日】6月21日(火) 午後7時～8時30分
【場】滝野川西ふれあい館小ホール(滝野川6-21-25)
【申】当日、直接会場へ
【問】都市計画課 ☎(3908)9152

◆北区第九演奏会合唱参加者募集

●北区第九演奏会
【日】12月11日(日) 午後3時から 場北とびあさくらホール
【指揮】藤岡幸夫 【管弦楽】東京フィルハーモニー交響楽団 【ソリスト】嘉目真木子、金子美香、鈴木 准、吉川健一
●練習会
【対】区内在住、在勤、在学で高校生以上の方
※会場準備・欠欠受付などは参加者で行っていただきます。
【日】7月10日(日)～12月3日(土) 毎週1回(土・日のいずれか)及び指揮者指導日 10月16日(日) いずれも午後6時30分～9時 場北とびあ 定200名程度(抽選) 費7,000円(楽譜代500円程度)
【申】往復はがき(記入例参照。第九経験の有無、希望パート、楽譜購入希望の有無、身長も記入)または住所・氏名を明記した返信用はがきを窓口(〒114-8503)に持参で、6月30日(木)(必着)まで
=以下、共通=
【先】〒114-8503(住所不要) 北区文化振興財団「第九演奏会」係
☎(5390)1221

蚊の発生防止強化月間(6月1日～30日)
～蚊に刺されないために～
現在、中南米を中心に、ジカウイルス感染症が多数報告されています。ジカウイルス感染症はデング熱及びチクングニア熱と同様、蚊が媒介する感染症です。日本では公衆衛生の向上により、蚊が媒介する感染症は少なくなってきました。しかし、海外の流行地より持ち込まれることで、日本でもまん延する可能性は十分にあります。
蚊が媒介する感染症の発生を未然に防止するためには、日ごろから蚊の発生を予防すること、蚊に刺されないように対策することが必要です。
ポイントは、「水たまりをなくすこと(発生源対策)」と「蚊を近づけないこと(成虫対策)」の2つです。
【蚊の対策に関する相談】
【蚊媒介感染症に関する相談】
ヒトスジシマカ(出典:国立感染症研究所ホームページ)

記号の見方 対象 日 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 EM Eメール

野生動物への餌付け防止のお願い

ハト、スズメなど野生動物は自然の中で自然のままの食べ物食べて生きています。野生動物にエサを与えると、人が与えるエサに依存するようになり、特定の動物の数が増えたりすることなどにより野生動物に影響を与えるおそれがあります。また、エサやりが行われる場所で、鳴き声や糞などにより快適な生活環境が損なわれます。野生動物にはエサを与えずそっと見守りましょう。

問 環境課自然環境みどり係 ☎(3908)8618

新エネルギー及び省エネルギー機器等導入助成制度

地球温暖化やヒートアイランドへの対策として、新エネルギー・省エネルギー機器などを区内の住宅及び事業所に導入する方に対し、設置・施工費用の一部を助成します。助成の対象となる機器などは下表のとおりです。※必ず設置・施工前にご相談ください。

問先 環境課環境政策係 ☎(3908)8603

助成対象機器等	一般	中小企業者等	管理組合等
太陽光発電システム	○	○	○
太陽熱温水器・ソーラーシステム	○		
CO2冷媒ヒートポンプ給湯器(エコキュート)	○	○	
家庭用燃料電池装置(エネファーム)	○		
高反射率塗料	○		
住宅用蓄電システム	○		
窓の断熱改修	○		
ガス発電給湯器(エコウィル・ジェネライト)		○	
省エネルギー型小規模燃焼機器(ボイラー・GHP)		○	
エアコンディショナー		○	
LED照明器具・LED誘導灯器具		○	○
省エネルギー診断結果に基づく設備改修		○	

北区ecoかるた・省エネ道場



月で年5回予定)。毎回参加記念品を配布します。また、参加者はかるた大会へ優先して申込ができます。

①第1回省エネ道場

申込者は道場生として登録します。

日 7月3日(日) 午後1時~3時

場 赤羽エコー広場館会議室(赤羽1-1-38) 内 紙すき体験とかるた遊び 師 紙の博物館職員 定 30名(先着順)

②省エネ道場生の登録募集

登録された方今後の開催をメールまたは郵送でご連絡します。

=以下、①②共通=

対 区内在住、在学の小学生

甲 郵送、ファクスまたはEメール(記入例参照。①②の別、学校名・学年・クラス、Eメールアドレスも記入)で、6月7日(火)~24日(金)(必着)まで ※Eメールの場合、件名を「省エネ道場参加申込み」としてください。※詳しくはお問い合わせいただくか、北区ホームページをご覧ください。※②は上記期間外も受け付けます。

問先 〒114-8508(住所不要) 環境課環境政策係

☎(3908)8603 FAX(3906)8474

EM kankyouseisaku@city.kita.lg.jp

かるたという身近な遊びを通して、小さな子どもから大人まで、楽しみながら環境やエコに関する知識や取組みを学べる、「北区ecoかるた」を作成しました。

北区ホームページで絵札・読札を公開しています。また、環境課(区役所第二庁舎3階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)及び北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)にて1組500円で販売しています。

区では、このかるたを使い、省エネ道場や、かるた大会などを開催していきます。

問 環境課環境政策係 ☎(3908)8603

●省エネ道場

「北区ecoかるた」を活用し、かるた遊びで環境に対する知識の向上を目指し、広く環境について学ぶ機会の場となる「省エネ道場」を定期的に開催します(隔

工場・指定作業場を設置している方へ

工場や指定作業場には、都条例で公害防止のためのさまざまな規制が定められています。

◆条例で規制される工場の例

金属加工業、機械製造業、印刷・製本工場、そのほか合計2.2kw以上の動力を使用して製造や作業を行う工場など

◆指定作業場の例

20台以上の駐車場、クリーニング店など

◆遵守事項

騒音・振動・悪臭などの規制基準を守ることが求められています。

◆各種届出

設置、変更、廃止の際には、申請や届出が必要です。廃止や建屋を解体するときには、30日前までに土壌汚染調査が必要な場合があります。

詳しくは、お問い合わせください。

問 環境課環境規制調査係

☎(3908)8611

光化学スモッグ

光化学スモッグが発生しやすい季節になりました。都では、発生状況をホームページでお知らせしているほか、メール配信や音声案内(テレホンサービス)による情報提供をしています。ご利用ください。

◆メール配信サービス登録用ホームページアドレス

HP <http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/regist.html>

◆テレホンサービス ☎(5320)7800

問 環境課環境規制調査係 ☎(3908)8611



マンション省エネ対策セミナー

~地球にやさしく、お財布にも優しい方法見つけませんか?~

省エネ対策を行うことはコストダウンにつながり、地球温暖化を抑えることができます。省エネ対策をすると何が変わるのか、どのような方法があるのか、専門家がわかりやすく解説します。

対 区内のマンション管理組合など

日 7月8日(金) 午後7時~9時、9日(土) 午後2時~4時 場 北とびあ9階901会議室 内 マンションの共用部分の省エネ対策 申 当日、直接会場へ

問先 環境課環境政策係

☎(3908)8603

省エネコンサルタント派遣

~マンション共有部分のコストダウンを提案します~

区ではマンションの管理組合などに省エネコンサルタントを派遣し、経費削減に効果的な設備改修や運用改善の方法などを提案します。また、省エネに関する相談やアドバイスも行います。

対 区内の集合住宅の管理組合または管理者 内 ①相談・現況調査 ②省エネ提案書の作成・説明 ③省エネ対策実施に向けての、理事会・総会アドバイス

問 環境課環境政策係

☎(3908)8603

◆「現代の寺子屋」楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団

日 6月18日(土) 午後2時~4時 場 王子小学校王子ホール

内 エコロジーのお話

師 東京家政大学元研究員 越尾淑子氏

定 100名(先着順)

申 当日、直接会場へ

問 北区明るい社会づくりの会 佐藤

☎(3905)8056

日 6月26日(日) 午前9時~午後3時(雨天の場合はお問い合わせください)

【出店予定数】30店(申込順) 【出店料】1,500円(2.5m×2.5m)

申 往復はがき(記入例参照。搬入時の車使用の有無も記入)で、6月21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

◆第15回ファーマーズコラボ市(ほっと縁市)開催

後援 北区

日 6月5日(日) 午前10時~午後3時

※少雨決行 場 赤羽公園(赤羽南1-14-17) 内 10時から...産直野菜や手作り品販売などのマーケット 11時30分から...歌や踊りのパフォーマンス

問先 ほっと村(平日 午前10時30分~午後1時30分)

☎070(6553)5671

◆第17回新大正琴チャリティーコンサート(東日本大震災復興支援)

後援 北区教育委員会・北区社会福祉協議会

日 7月2日(土) 午後2時(1時30分開場)

場 北とびあつつじホール 内 「旅の夜風」、

「鉄道員」、「となりのトトロ」など

申 当日、直接会場へ

問 新大正琴愛好会 小野塚

☎(3902)2523

◆第39回住宅デー

後援 国土交通省・東京都・北区ほか

日 6月5日(日) 午前10時~午後3時

※小雨決行 場 赤羽公園(赤羽南1-14-17)、清水坂公園(十条仲原4-2-1)ほか

内 住宅無料相談、包丁とぎ、木工教室、ゲーム、模擬店など

問 東京土建北支部

☎(5390)6021

お知らせ

◆酒田市特産「刈屋梨」オーナーの募集

区の友好都市・山形県酒田市で刈屋梨のオーナーを募集します。

内 ①幸水(105キロ、9月上~中旬発送)またはラ・フランス(105キロ、11月上~中旬発送) ②フランス紀行(フランス原産3品種を各3キロ、10月上旬~11月上旬に3品種を3回に分けて発送) ③和なし三昧(和なし4品種を各3キロ、9月中旬~10月中旬に4品種を4回に分けて発送)

※オーナー通信の送付や年1回程度のイベントを予定。事前申込で農業体験(無料)ができます。

費 ①104千円 ②108千円 ③101万円 ※いずれも税・送料込み

申 パンフレットの申込用紙に必要事項を記入し、郵送またはファクスで7月29日(金)(必着)までに申込。折り返し振込用紙を送付します。※パンフレットは地域振興課(北とびあ10階)及び各地域振興室にあります。

問先 〒998-8510 山形県酒田市曙町1-1 JA庄内みどり みどり販売課刈屋梨オーナー倶楽部事務局

☎0234(26)5535

FAX 0234(24)5777

◆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。

日 6月7日(火) 午後1時~4時

場 区役所第一庁舎1階ロビー

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



催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込む場合の記入例は8面をご覧ください

北区は環境共生都市をめざし、
魅力あふれる美しいふるさとづくりを推進します

6月は環境月間です。

みどりの助成制度

ご家庭や事業所の緑化に区の助成制度をご利用ください。

①建築物緑化助成

内屋上・ベランダ緑化…緑化費用の2分の1または1㎡あたり2万円のいずれか少ない金額(上限は、屋上が100万円、ベランダが20万円) **壁面緑化**…1㎡あたり5,000円、上限20万円

②生垣造成助成

内生垣造成…1mにつき8,000円 ※みどりのモデル地区内は1mにつき1万2,000円 **生垣造成に伴うブロック塀の撤去費用**…1mにつき5,000円 ※対象となる長さは生垣造成の範囲内

③保護樹木などの助成

区は、指定基準(右表のとおり)に該当する樹木・樹林・生垣を、所有者の同意を得て保護樹木などに指定します。

内次の額の範囲で、保護樹木などの維持管理に要する経費の2分の1(千円未満切捨て)を助成します。○保護樹木:剪定は5年に1回・1本あたり7万円を限度。施

肥・薬剤散布などの維持管理は年1回・1本あたり2万円を限度 ○保護生垣:年1回・1カ所あたり2万円を限度 ○保護樹林:年1回・1㎡あたり40円で計算した額で10万円を限度 ※事前にご相談し、必ず着工前または作業前に申請書を提出してください。詳しくはお問い合わせください。

種別	指定基準
樹木	(1)1.5mの高さにおける幹周りが150cm以上で高さ15m以上のもの (2)つる性の樹木については枝張りの面積30㎡以上のもの (3)歴史的由緒または希少価値のある樹木で区長が認めるもの
生垣	高さ1m以上で総延長30m以上のもの
樹林	樹林面積が300㎡以上で集団をなしているもの

=以下、①～③共通=

問先環境課自然環境みどり係(区役所第二庁舎3階) ☎(3908)8618

北区内全域歩きタバコ・ポイ捨て禁止

自転車に乗っての喫煙も歩きタバコです。皆さんのご協力をお願いします。

平成20年12月から施行された「東京都北区路上喫煙の防止等に関する条例」により、区内全域の道路・公園などの公共の場所(屋外に限られます)では、歩行喫煙(自転車などの乗車中を含む)が禁止されており、路上喫煙禁止地区(JR赤羽・王子・田端駅周辺)では、指定喫煙場所以外での喫煙も禁止となっています。

区ではマナー向上の啓発活動として、美化推進モデル地区(町会・自治会)の皆さんを中心にポイ捨て防止キャンペーンを行っています。また、鉄道駅周辺での巡回指導を随時実施し、新たに電柱に看板を設置しました。

歩きタバコ、ポイ捨てゼロを目指して皆さんのご協力をお願いします。

問環境課環境政策係地域美化担当 ☎(3908)8610



北区環境大学 家族で参加!!夏休み自由研究講座

さまざまな生き物がすむ海辺や山での体験学習を通して、海や山の環境について学び、夏休みの自由研究としてまとめます。 **日場内**下表のとおり

講座名	日程	場所	内容
①海の世界講座	7月26日(火)午後1時～28日(木)正午	東京大学附属三崎臨海実験所(神奈川県三浦市)	実習(宿泊)
	7月30日(土)午前10時～正午	赤羽エコー広場館(赤羽1-1-38)	まとめ
②山の世界講座	8月16日(火)午後1時～18日(木)正午	埼玉県立名栗げんきプラザ(埼玉県飯能市)	実習(宿泊)
	8月21日(日)午後1時30分～3時30分	赤羽エコー広場館	まとめ

=以下、①②共通=

対小学3年生～中学生と保護者(区内在住、在学、在勤の方優先) **[テーマ]**食物連鎖、生物多様性ほか ※詳しくはホームページをご覧ください。 **師**お茶の水女子大学教員ほか **定**10組(抽選) **費**1人8,000円(宿泊費、食費を含む)、交通費は各自負担。②は西武秩父線正丸

駅から送迎あり **申**往復はがき、ファクス(記入例参照)またはホームページで、6月29日(水) (必着)まで **問先**〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどりと環境の情報館(エコベルデ)内 北区環境大学事務局(月・火曜、祝日休館) ☎(5902)3886 FAX(5902)3887 **HP**http://sec-kankyo.cf.ocha.ac.jp

アライグマ・ハクビシンの被害を防ぐために

区内でアライグマやハクビシンの目撃情報、被害相談が寄せられています。アライグマやハクビシンは家屋に侵入したり、庭木を荒らしたりすることがあります。また、地域の生物多様性(生態系や生物)に影響を与えるおそれがあります。

被害を防ぐために

- ①アライグマ・ハクビシンは雑食性で、果実・野菜・残飯などを食べます。生ごみやペットのエサの食べ残しなどを屋外に放置しないようにしましょう。敷地内の果実は早めに収穫するか、網などをかけましょう。
- ②木登りが得意で庭木をつたって屋根裏に侵入することがあります。屋根へ伸びる庭木の枝はこまめに切りましょう。
- ③小さな隙間があればくぐり抜けられます。壁・軒下の穴、通気口など侵入口になりそうな建物の隙間や破損を見つけたら

ふさぎましょう。

屋根裏などに入り込まれ被害が生じている場合

同一場所につき、年度に1回、専門業者による現地調査と箱わなの設置を行っています(鳥獣保護管理法に基づく許可を得て実施しています)。条件がありますので、お困りの場合はご相談ください。

[現地調査・箱わな設置条件]①家屋などに被害がある ②アライグマやハクビシンが侵入した痕跡がある ③箱わなを安全に設置できるスペースがある ④所有(管理者)の同意がある ⑤所有(管理者)が箱わなの点検を毎日行うことができる など ※箱わな設置期間は最長1カ月です。 ※庭や道路で見かけただけの場合は対象となりません。

問先環境課自然環境みどり係

☎(3908)8618

地下水揚水施設(井戸)をお持ちの方へ

都条例では、地盤沈下を防ぐことを目的として、動力を使用する井戸について、構造基準や揚水量などの制限を設けています。規制内容については、お問合せ下さい。また、新たに井戸の設置などを計画されている方は、事前にご相談下さい。

問環境課環境規制調査係 ☎(3908)8611

スポーツ

◆生涯スポーツ初心者ボウリング教室

後援 北区体育協会

対区内在住、在勤、在学の方 **日**6月8日～7月13日 毎週水曜 計6回 午前10時30分～正午 **定**20名(先着順) **費**6,000円(テキスト・貸靴代含む) **申**6月1日(水)午前11時から開催2日前までに電話、ファクス(記入例参照)または直接会場で申込

問場先王子サンスクエアボウル(王子1-4-1)

☎0120(300)863

FAX(3914)4516

Point2013(初級・中級編)

日7月7日～28日 毎週木曜 計4回 午後6時30分～8時30分

内基本操作、表や図形の作成、効果的なプレゼンテーションの作成、WordやExcelとの連携など **費**6,170円(受講料)

申往復はがき(記入例参照)で、6月28日(火)(必着)まで

=以下、①②共通=

対区内在住、在勤、在学の方でWindowsの基本操作と文字入力ができる方

師堀 愛弓氏 **定**16名(抽選)

問場先〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター

☎(3906)3911 FAX(3906)3915

HPhttp://www.kita-bunka.com

◆自然教室「植物画教室」

身近な植物の姿をスケッチし、透明水彩絵の具で彩色します。

対区内在住、在勤、在学の18歳以上の方 **日**6月5日(日)・12日(日) 計2回 午前9時30分～正午 **定**20名(抽選) **費**200円(材料費) **申**電話またはファクス(記入例参照)で、6月4日(土)(必着)まで

問場先自然ふれあい情報館(十条仲原4-2-1清水坂公園内)(月曜休館(祝日の時は翌日))

☎(3908)0804 FAX(3908)8856

◆歌声ふれあいサロン夜の部

対区内在住、在勤、在学の方 **日**6月11日(土) 午後7時～9時 **内**カラオケを使用して70年代の名曲や、フォークソングなどを合唱します。 **定**50名程度(申込順)

費300円 **申**6月4日(土)から当日までに電話または直接窓口で申込

問場先赤羽スポーツの森公園競技場 イベント係(赤羽西5-2-27)(受付時間 午前10時～午後7時)

☎(5948)9281

◆滝野川文化センター区民講座

梅雨の不調と夏バテ対策! 体と心がよくなる薬膳茶と和菓子

対区内在住、在勤、在学の方 **日**7月7日(木)・14日(木) 計2回 午前10時～午後0時30分 **内**薬膳の基礎を学び、季節・効能に合わせた薬膳実習を行います。

[メニュー]菊花薄荷茶、緑豆餡栗ぜんざいほか **師**国際中医師 加地喜代子氏 **定**24名(抽選) **費**1,000円程度(材料費・保険料) **申**往復はがき(記入例参照)で、6月24日(金)(必着)まで

問場先〒114-8534(住所不要)滝野川文化センター(月曜・祝日休館)

☎(5394)1230

FAX(5394)1231

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会

WordPressでWebサイトを作ってみよう

対区内事業主の方または起業をお考えの方 **日**6月15日(水) 午後6時～8時 **内**ホームページを自分で作成する方法について

師(株)コミュニティコム代表取締役 星野邦敏氏 **定**18名(先着順) **申**6月1日(水)から電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※6月15日(水)(午後2時～4時)に「制度融資&金融機関との取引開始の相談会」と「融資に関する個別相談会」を行います(予約制)。詳しくはホームページをご覧ください。

問場先ネスト赤羽(赤羽1-59-9)

☎(3598)0571

FAX(3901)7789

HPhttp://www.nest-akabane.com/

◆わかもの就職支援セミナー

対おおむね35歳までの求職中の方

日①6月9日(木) ②23日(木) いずれも午後1時30分～3時10分 **内**①ビデオとレクチャーで学ぶ ビジスマナー&面接のポイント ②再就職のポイント **定**各40名(申込順) **申**電話または直接窓口で申込(平日 午前9時～午後5時)

問場先ハローワーク王子 赤羽しごとコーナー(赤羽1-1-38 赤羽エコー広場館内) ☎(3908)0161

記号の見方

対 対象

日 日時

場 会場

内 内容

師 講師

定 定員

費 費用

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 申込先

HP ホームページ

EM Eメール

北區体育協会スポーツ教室

対日場師定費 下表のとおり
申 往復はがき(記入例参照。性別も記入)またはホームページで、6月15日(水)(必着)まで ※携帯電話からは不可

問先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6
 滝野川体育館内 北區体育協会
☎ (3940)1848
HP <http://www.kita-city-taikyo.or.jp>

教室名	対象	日程	時間	講師	定員	費用
初心・初級者バドミントン教室	区内在住、在勤で18歳以上の方(学生を除く。卓球教室は80歳まで)	7月7日～9月15日(8月11日を除く) 毎週木曜 計10回	午後6時45分～8時30分	北區バドミントン協会指導員	30名	各7,700円
初心～中級者卓球教室		7月7日～9月15日(8月11日を除く) 毎週木曜 計10回	午後6時45分～8時30分	北區卓球連盟指導員	50名	
初心・初級者テニス教室		7月7日～9月1日(8月11日を除く。予備日9月8日・15日) 毎週木曜 計8回(雨天の日、1回のみ座学あり)	午後6時30分～8時30分	北區テニス連盟指導員	30名	6,600円

桐ヶ丘体育館 夏のスポーツ教室

対日場師定費 下表のとおり **申** 往復はがき(記入例参照。時間帯がある教室は①②の別も記入)で、6月14日(火)(必着)まで ※当日定員に空きがある場合は当日参加可。詳しくはお問い合わせください。 ※1通で1レッスン。振込手数料は各自負担

問場先 〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 **☎** (3908)2316

種目	対象	日程	時間	定員	費用	
硬式テニス	中級	区内在住、在勤、在学の16歳～80歳の方で、階段昇降ができる方	7月4日～9月26日(7月18日・8月15日・9月19日を除く) 毎週月曜 計10回	午後2時～4時	各26名	8,400円
	初級～中級	区内在住の50歳以上の健康な方	7月6日～9月28日 毎週水曜 計13回			11,550円
健康づくり体操教室	区内在住の50歳以上の健康な方	7月5日～9月27日(7月19日・9月20日を除く) 毎週火曜 計11回	午前9時30分～10時30分	20名	8,470円	
親子で歌おう	区内在住の2歳～4歳の幼児と保護者	7月6日～9月28日 毎週水曜 計13回	午前9時30分～10時15分	15組	10,010円	
親子リズム体操	区内在住の2歳～3歳の幼児と保護者		午前11時～正午	12組		
はじめてヨガ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月7日～9月29日(8月11日・9月22日を除く) 毎週木曜 計11回	午後2時～3時	12名	8,470円	
シェイプ&リラククス			午後3時30分～4時30分	20名		
声と健康～シニアボイストレーニング基礎～	月曜クラス	区内在住の60歳以上の健康な方	7月4日～9月26日(7月18日・8月15日・9月19日を除く) 毎週月曜 計10回	①午前11時～正午 ②午後0時15分～1時15分	各18名	7,700円
	水曜クラス		7月6日～9月28日 毎週水曜 計13回	午前10時30分～11時30分	12名	10,010円
キック&パンチエアロ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月5日～9月27日(7月19日・9月20日を除く) 毎週火曜 計11回	午後7時～7時45分	12名		
レディースピラティス火曜教室	区内在住、在勤、在学の16歳以上の女性	7月5日～9月27日(7月19日・9月20日を除く) 毎週火曜 計11回	午前10時45分～11時30分	20名	8,470円	
いきいき! オアフラダンス教室 ※中高年の方に適しています	初級	7月5日～9月27日(7月19日・9月20日を除く) 毎週火曜 計11回	午後0時30分～1時30分	各25名	8,470円	
	中級		午後1時40分～2時40分			
かんたんストレッチで全身スッキリ ※中高年の方に適しています			午後3時～4時	20名	8,470円	
健康太極拳	月曜クラス	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月4日～9月26日(7月18日・8月15日・9月19日を除く) 毎週月曜 計10回	午前9時30分～10時30分	12名	7,700円
	水曜クラス		7月6日～9月28日 毎週水曜 計13回	①午前9時15分～10時15分 ②午前10時30分～11時30分	各20名	10,010円
骨盤体操 中高年の方にオススメ!	月曜クラス	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月4日～9月12日(7月18日・8月15日を除く) 毎週月曜 計9回	午前11時～正午	各12名	6,930円
	木曜クラス		7月7日～9月15日(8月11日を除く) 毎週木曜 計10回	午前10時～11時	各12名	7,700円
スポーツ吹矢		7月7日～9月29日(8月11日・9月22日を除く) 毎週木曜 計11回	午後3時30分～5時30分	24名	8,470円	
めざせ黒帯! KIDS空手教室	区内在住、在学の5歳～15歳の方		午後5時～6時	各25名	8,470円	
リラククスヨガ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月1日～9月30日 毎週金曜 計14回	午前9時45分～10時45分 午前11時～正午	各25名	10,780円	
ナチュラルヨガ			午後7時～7時45分	12名		
レディースピラティス金曜教室	区内在住、在勤、在学の16歳以上の女性					



自然教室「おそと育② アメンボさんこんにちは」

対 区内在住の3歳以上の幼児と保護者(●名1組) **日** 7月9日(土) 午前10時～11時 **定** 10組(抽選) **申** 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、6月29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[月曜休館(祝日の時は翌日)]
☎ (3908)0804 **FAX** (3908)8856

古民家年中行事「浮間の七夕飾り～マコモとワラで七夕馬を作ります～」

対 区内在住、在学、在勤の方(小学3年生以下は保護者同伴) **日** 7月2日(土) 午後1時～4時 **内** かつて荒川流域で作られていた七夕馬を作ります。 **定** 15名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照。全員(2名までの氏名・住所・年齢(学生は学年)も記入)で、6月18日(土)(必着)まで ※6月25日(土)まで体験館に短冊を用意しています。開館時間内に願い事を書いて所定の箱に入れていただければ、大竹に飾りつけます。

問場先 〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北區ふるさと農家体験館 **☎** (5993)8361

群馬県中之条町「親子ふるさと体験」参加者の募集

対 区内在住で、おおむね5歳以上の子どもと保護者(1家族2～5名程度) **日** 7月29日(金)～30日(土)の1泊2日(29日午前8時区役所を出発、30日午後6時頃区役所で解散予定) **内** 農作物の収穫、そば打ち体験など(収穫物の送料は別料金、食事は1日目の昼食から2日目の昼食まで含み、中之条町まで大型バスで往復) **宿泊場所** 四方温泉ゆずりは荘 ※内容及び宿泊場所は変更する場合があります。 **定** 40名程度(抽選) **費** 小学生以上7,000円、未就学児3,000円 **申** 往復はがき(記入例参照。参加人数、全員の氏名・ふりがな・性別・生年月日・年齢も記入)で、6月17日(金)(必着)まで ※家族単位で申込

問場先 〒114-8503(住所不要) 地域振興課 地域振興係 **☎** (5390)0092

離乳食講習会 ～みんなで食育・楽しく食育～

対 区内在住で乳児(3～4カ月) 健診後から生後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし) **日** 7月5日(火) 午後1時30分～3時 **場** 北區保健所栄養室(東十条2-7-3) **内** 離乳食の始め方とすすめ方(お話と試食) **定** 28名(申込順) **申** 6月6日(月) 午前9時から電話申込 **問場先** 健康推進課王子健康支援センター **☎** (3908)9087

パパになるための半日コース

対 区内在住で妊娠24週以降の方と配偶者 **日** 7月30日(土) ①午前9時30分～11時30分 ②午後1時30分～3時30分(いずれも30分前から受付) ※各回同一内容 **場** 北區保健所2階講堂(東十条2-7-3) **内** 先輩ファミリーの体験談と懇談会、妊婦体験、育児体験実習(赤ちゃんのお風呂入れ、おむつ交換など) **定** 20組(抽選) **申** 往復はがき

き(記入例参照。予定日と希望時間(①②のどちらでも参加できる場合は希望順位)も記入)で、6月20日(月)(当日消印有効)まで

問場先 〒114-8508(住所不要) 健康推進課王子健康支援センター **☎** (3908)9087

プレーパークで遊育! 『雨でも楽しめる外遊び♪』

●中央公園拡張部(十条台1-2) **日** 6月6日～20日 毎週月曜、19日(日)

●桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7) **日** 6月5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
申 当日、直接会場へ
問 北區で子どもの遊び場をつくる会 **☎** 090(6519)8382
HP <http://www.kita-asobo.com>
 子ども未来課次世代育成係 **☎** (3908)9097

北とぴあ国際音楽祭2016 0歳から入場できるコンサート 芸大とあそぼうin北とぴあ『注文の多いオーケストラ～宮沢賢治 エトセトラ』にご招待

対 子どもと保護者(2名1組) **日** 11月12日(土) ①午前11時から ②午後2時から **場** 北とぴあさくらホール **内** 『星めぐりの歌』や『銀河鉄道999』などの名曲をオーケストラが演奏、歌や芝居とともに楽しめます。 **定** 5組(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照。①②の別及び『注文の多いオーケストラ』に注文したいことも記入)で、6月15日(水)(必着)まで

問場先 〒114-8503(住所不要) 北區文化振興財団 **☎** (5390)1221

赤羽文化センター特別講座

親子料理教室～ふわとろオムライス♪～ **対** 3歳～小学2年生のお子さんと保護者(2名1組) **日** 7月10日(日) 午前10時30分～午後1時30分 **内** トマトジュースのピラフでふわとろオムライス・モロヘイヤスープ

師 食育指導士 伊藤由紀子氏 **定** 16組(抽選) **費** 2,400円(2名分。材料費含む) **申** はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、6月29日(水)(必着)まで

問場先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター **☎** (3906)3911 **FAX** (3906)3915

家族で楽しもう! わらべうた・えほん・おはなしの世界

後援 北區教育委員会 **対** ①②生後4カ月から歩き出すまでの赤ちゃんと保護者 ③歩き出した赤ちゃんから2歳くらいまでの幼児と保護者 ④3、4歳くらいの幼児と保護者 ⑤5歳から小学生と保護者 **日** 6月26日(日) ①午前10時15分～11時 ②午前11時15分～正午 ③午後1時15分～1時45分 ④午後2時15分～2時45分 ⑤午後3時15分～4時

場 中央図書館3階ホール(十条台1-2-5) **内** 月齢や年齢にあわせて、家族と一緒に楽しむおはなし会です。 **定** ①～④各20組 ⑤20名(いずれも先着順) **申** 6月1日(水)から電話またはEメール(記入例参照。①～⑤の別も記入)で申込

問場先 よみきかせの会たんぽぽ 鷺沢 **☎** (3906)4916 (午後3時まで)
EM yomikikase_tanpopo@yahoo.co.jp

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込む場合の記入例は8面をご覧ください

長生きするなら 北区が一番



健康づくりグループ講座

●元気になる！いきいき健康ボイストレーニング

日 7月5日(火) 午後2時～4時

●干支の申「祝いめおと申」を折り紙で作りましょう

日 7月6日(水) 午後1時30分～3時

●区内在住、在勤の50歳以上の方

健康推進センター (へるしあKITA)

健康増進センター

①ミニボールエクササイズ

日 7月5日(火)・12日(火) 計2回

②週末しっかりエアロ

日 7月9日・23日 毎週土曜

区内在住、在勤の40歳以上の方

定30名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)①②の別も記入)で、6月

15日(水) (必着) まで 間場先 〒114-0002 王子5-1-2-5101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390)2220

70歳からの スマートウォーキング 「いつまでも美しく歩く秘訣」

区内在住の70歳以上の方で全回参加できる方

日 6月28日～7月12日

毎週火曜 計3回 午後2時～4時

区内在住、在勤の50歳以上の方

健康推進センター「スマートウォーキング」担当

トップアスリートのまち・北区

北区・板橋区交流小学生バスケットボール教室

対 区内在住、在学の小学生 日 7月3日(日) 午前10時～正午(9時30分受付)



場 板橋区立東板橋体育館(板橋区加賀1-10-5) 師 プロバスケットボールチーム 東京エクセレンス

定50名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、6月17日(金) (必着)まで

問先 〒114-8508(住所不要) スポーツ推進課 ☎(5390)1134

EM spo-suishin@city.kita.lg.jp

JFA公認S級コーチに学ぶサッカー教室

後援 北区 対 区内在住、在学の小学4年生～中学3年生 日 6月7日～9月27日 計17回

区民体育大会ボウリング競技会

主催 北区体育協会 対 区内在住、在勤、在学の方 日 6月19日(日) 午前11時から

健康情報

呼吸器健康教室

対 ぜん息や呼吸器の病気がある方 日 6月16日(木) 午後2時～3時30分

式日 7月17日(日) 午前8時30分 場 新荒川大橋野球場

第26回 初心者ゴルフ教室

後援 北区体育協会 対 区内在住、在勤、在学の方 日 ①7月4日～8月1日(7月18日を除く)

スポーツ

第66回北区少年野球大会

主催 北区・北区少年野球連盟・北区軟式野球連盟 対 区内在住、在学の方で編成するチーム

大腸がん検診

対 区内在住の35歳以上の方(昭和56年12月31日以前に生まれた方)ただし、受診間隔が1年未満の方は除く

(便潜血反応検査) ※希望する各健康支援センターで事前に採便セットを受け取り、各会場の検診日にお持ちください(代理可)。

Table with 4 columns: 申込先(採便セット配布場所), 検診日時, 検診会場, 申込方法. It lists three locations for colon cancer screening: 王子健康支援センター, 赤羽健康支援センター, and 滝野川健康支援センター.

滝野川体育館 夏のスポーツ教室

対 日 内定費 下表のとおり 申 往復はがき(記入例参照)で、6月14日(火)(当日消印有効)まで

Table with 6 columns: 種目, 対象, 日程, 時間, 定員(抽選), 費用. It lists various summer sports classes like '目指せ!アクティブシニア健康体操', 'はじめてステップ', 'シェイプアップピラティス', etc.

北区 ぶらり散歩道

新緑と線路さんぽ

赤羽駅西口から徒歩約8分、赤羽台公園近くから赤羽自然観察公園へ続く、1キロ余りの遊歩道があります。遊歩道の名は、「赤羽緑道公園」。この道を中心とした公園で、四季折々の草花が出迎えてくれます。

新緑から初夏へと移り変わるこの季節、園内では、アジサイやナツツバキなども楽しめ、つい足をとめたり、ひとときの安らぎを感じられる、なごみの空間となっています。途中には、鳴き声のする小鳥のモニュメントや休憩所もあり、楽しい散歩へいざなってくれます。

しばらく散策していると、まるで線路を歩いているような感覚に。実はこの公園、廃線となった軍用車両の線路跡を利用して作られたもので、路線模様の遊歩道や車輪のデザインがほどこされた歩道橋など、歴史を垣間見る演出が、散策気分を高めてくれます。

これからの季節、色とりどりに彩られた緑道を、木々に癒されながら散策するのも楽しそうですね。

場 赤羽台3-18-33
問 道路公園課 ☎(3908)9275



健康情報

◆肝炎ウイルス検診(医療機関委託)

対 区内在住の20歳以上の方 日 申込から1カ月以内に受診 申 電話申込(申込者には受診票と指定医療機関一覧を送付します)
問 先 北区保健所保健予防課結核感染症係 ☎(3919)3102

◆高次脳機能障害専門相談

対 高次脳機能障害でお困りの18歳以上の本人、家族、介護者または支援機関の関係者
日 毎月1回火曜 ①午後1時~1時45分 ②午後2時~2時45分 ※開催日については、お問い合わせください。
内 保健師との相談後臨床心理士との面接
師 帝京平成大学大学院教授 中島恵子氏
申 電話申込(土・日曜、祝日を除く)
問 場 先 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

◆いきいき健康サロン ~自分の足で元気に歩こう~

対 区内在住、在勤、在学の方 日 6月26日(日) 午前10時~正午 内 いつまでも自分の足で歩くための筋力アップなどマットを使用してのトレーニングです。師 わかくさ整骨院院長 奥成考浩氏 定 30名程度(申込順) 費 510円 申 6月4日(土)から開催日までに電話申込(受付時間 午前10時~午後7時)
問 場 先 赤羽スポーツの森公園競技場 イベント係(赤羽西5-2-27)
☎(5948)9281

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
●本人以外や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

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

「食育」とは

「食育」とは、さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

区でも、「食育推進計画」を策定し、区民の生涯にわたる心と体の健康づくりのため、積極的に食育を推進しています。

そこで、区民の皆さんに実践していただきたい、行動目標の一部をご紹介します。

①主食・主菜・副菜をそろえましょう

栄養のバランスをととのえるため、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

副菜 野菜・きのこ・海藻のおかず	主菜 魚・肉・卵・大豆製品のおかず
主食 ごはん・パン・麺類など	副菜 汁ものは具だくさんで1日1杯程度

②野菜をたっぷりとりましょう

1日にとりたい野菜の量は、成人で1日350g以上です。小鉢料理1つは約70g分くらいです。小鉢5つ以上を目標にとりましょう。

350gって?・・・小鉢5つ分です

〈トマト〉 〈ほうれん草のお浸し〉 〈かぼちゃの煮物〉 〈ナスの味噌和え〉 〈かぶのスープ〉

③塩分は控えめにしましょう

調理法や食べ方を工夫して、減塩を心がけましょう。薄味でも、昆布やかつお節のだしを効かせるほか、酸味、香辛料、香り(しょうがやにんにくなど)、牛乳などを上手に取り入れると、美味しく食べることができます。

④食事バランスガイドを活用し、自分に合った量と質の食事をとりましょう

「食事バランスガイド」は、何をどれだけ食べたらよいのかを、わかりやすくコマのイラストを用いて示しています。5つのグループ(上から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)に分けられた料理を組み合わせることで栄養バランスを整えることができます。

食事バランスガイド あなたの食事は大丈夫?

1日分

- 5-7 主食(ごはん・パン・麺類)
- 5-6 副菜(野菜・海藻類)
- 3-5 主菜(肉・魚・卵)
- 2 牛乳・乳製品
- 2 果物

⑤家族や友人と食事を共にする機会を多く持ちましょう

だれかと食事を共にすることを「共食」といいます。共食は、家族や友人との絆を深めるだけでなく、食事のマナーを身につけ、ほかに合わせることで協調性や社会性を養うこともできます。子どもからおとしよりまで、改めて共食の大切さが見直されています。

※詳しくは、北区ホームページなどで「北区ヘルシータウン21(第二次)」をご覧ください。

問 健康推進課王子健康支援センター ☎(3908)9087
赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
滝野川健康支援センター ☎(3919)2815
健康増進センター ☎(5390)2220

おいしく食べて健康に! 『健康づくり推進店』を活用しましょう!

区民の方が外食やお弁当・惣菜などを利用するときに、栄養に関する適切な情報を得て、食事を楽しみながら健康的な生活が送れるように、食を通じた健康づくりを推進しています。

●健康づくり推進店とは

お店の代表的なメニューの栄養成分表示や健康に配慮したメニューの提供をしている区内の飲食店などです。登録店の店頭には、登録証が掲げてあります(図1)。

区では、健康づくり推進店において、栄養バランスのよい「ヘルシーメニュー」や「シニア元気メニュー」の登録を推進しています。



図1 健康づくり推進店登録証

●ヘルシーメニューで健康的な食生活を

メタボリックシンドロームや糖尿病などの生活習慣病予防のためには、バランスの良い食事が大切です。「ヘルシーメニュー」は定食・弁当など1食に、主食・主菜・副菜がバランスよくそろっていて、エネルギーが800kcal以下、塩分が4g未満、野菜が100g以上と基準を定めています。ヘルシーメニューのあるお店にはステッカー(図2)を店頭



図2 ヘルシーメニューステッカー

●シニア元気メニューを食べて元いきいき!

高齢期を元気でいきいきと過ごすには、多様性に富んだ食品を摂り、低栄養を予防することが大切です。「シニア元気メニュー」は主食・主菜・副菜がそろっていて、動物性食品・油脂類・緑黄色野菜を含む5食品群以上の食品があるもので、



図3 シニア元気メニューステッカー

エネルギーは700kcal以下、塩分4g未満と基準を定めています。シニア元気メニューのあるお店にはステッカー(図3)を店頭に貼っています(現在32店舗)。

●栄養成分や野菜の量を紹介しています

お店の代表的なメニューのエネルギー、たんぱく質、脂質、食塩などの栄養成分や野菜量を表示しています。また、食事バランスガイドで、食事のバランスをわかりやすく表示しています(図4)。

また、「ヘルシーメニュー」「シニア元気メニュー」「野菜たっぷり」「カルシウムたっぷり」「塩分控えめ」「低脂肪」「カロリー控えめ」これら健康に配慮したメニューには、シールを貼って表示しています(図5)。

図4 栄養表示例



図5 健康に配慮したメニューシール

●現在115店舗が登録しています

そば、寿司、和食、レストラン、食堂、カフェ・喫茶、中華料理、居酒屋、弁当・惣菜店などです(店舗名などは、北区ホームページに掲載しています)。

食生活は、健康づくりの基本です。「健康づくり推進店」を上手に利用し、自分にあった食事の組み合わせ方を見つけ、おいしく食べて健康づくりに役立てましょう。

●区民の普及サポーターと共に

健康づくり推進店普及サポーター(無報酬)の協力を得て、普及活動を行っています。

ヘルシーメニュー、シニア元気メニュー登録店募集中

お店の持ち味を活かしたヘルシーメニュー、シニア元気メニュー作りを応援します。
対 区内の飲食店や弁当・惣菜店など 内 メニュー相談、表示物作成など
申 電話申込(平日 午前9時~午後5時)
※申込店には、保健所栄養士が訪問します。詳しくはお問い合わせください。
問 先 北区保健所保健予防課 ☎(3919)3104