

# 北区ニュース

**冬はこまめな換気と結露の防止を  
こころがけましょう**  
寒くなると換気量が減り、室内の空気がこもりがちです。1時間に1回は窓を開け、空気の入替えをしましょう。また、結露はこまめにふき取るなどして、カビの発生を防ぎましょう。  
問 北区保健所生活衛生課環境衛生 ☎(3919)0720

## 平成27年度 歳入歳出決算が認定されました

皆さんが納めた税金や国・東京都からの補助金・交付金などが区の収入としてどのくらい入り(歳入)、それをどのように使ったか(歳出)を示すことを決算といいます。

地方自治法の規定により監査委員の審査を経たのち、9月8日から10月7日にかけて開かれた北区議会定例会において、平成27年度の一般会計及び特別会計の歳入歳出決算が認定されました。

問 財政課 ☎(3908)1105

### 監査報告から

地方自治法の規定により審査した結果、計算はすべて正確に行われ、過誤なく収支は命令に符合していました。また、事務手続きは、法令に違反していないものと認められました。

東京都北区監査委員

## 平成27年度 決算の概要

### 一般会計決算の概要

平成27年度予算は、「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、首都直下地震などに備えた防災・減災対策など喫緊の課題への迅速な対応はもとより、「地域のきずなづくり」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。

更に、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ました。

一方で、日本経済は緩やかな回復が期待されるものの、消費者マインドの弱さや海外景気の下振れなど、景気を下押しするリスクへの留意が必要とされています。北区においても、法人住民税の一部国税化の影響が初めて出現することに加えて、消費税率10%への引上げが延期されたことによる社会保障財源への影響が懸念されるなど厳しい財政状況のもと、「北区経営改革プラン2015」の項目を中心に、既存施策の徹底的な見直しや、外部化の更なる推進などに積極的に取り組みました。

一般会計予算の歳入歳出は次のとおりです。

当初予算	1,468億4,300万円
補正予算	2,988万5千円
前年度からの繰越額	4億2,994万4千円
予算総額	1,473億282万9千円

歳入決算額は、旧桜田中学校土地建物の売却に伴う財産収入の増や地方消費税交付金の増などにより、前年度より135億2,483万2千円(10.2%)上回りました。また、特別区税は対前年度比7億9,547万2千円、3.0%の増となった一方で、特別区交付金(※)は4億9,374万5千円、1.0%の減となりました。

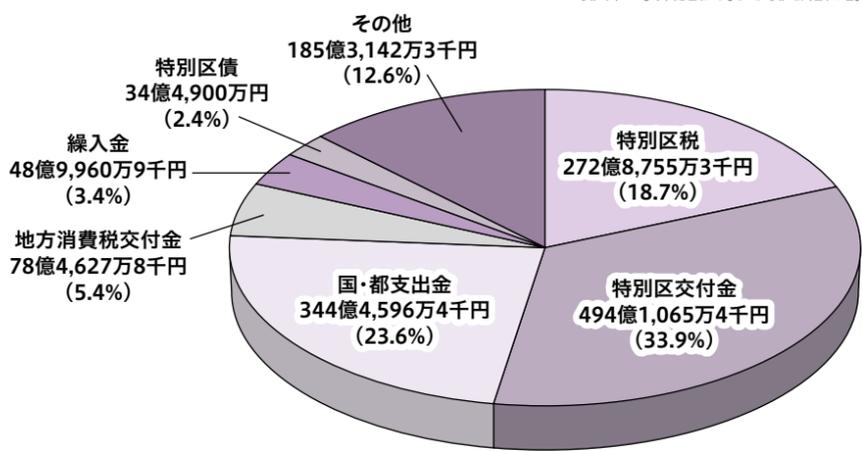
歳出決算額についても仮称赤羽台のもり公園用地取得等による土木費の増などにより、前年度を116億7,130万6千円(9.2%)上回りました。また、教育費は学校改築事業費の事業量の増などにより、その他は旧桜田中学校土地建物売却収入を学校改築基金に積立てたことなどにより増となりました。

歳入から歳出を差し引いた「形式収支」は69億1,095万7千円の黒字となり、翌年度へ繰越すべき財源2億678万2千円を除いた「実質収支」は67億417万5千円となりました。

※特別区交付金とは、市町村住民税法人分、固定資産税など、都区共通の財源から、都が特別区に一定の割合の額を配分する交付金です。ほかの市町村では、これらの税はすべて独自の財源となっています。

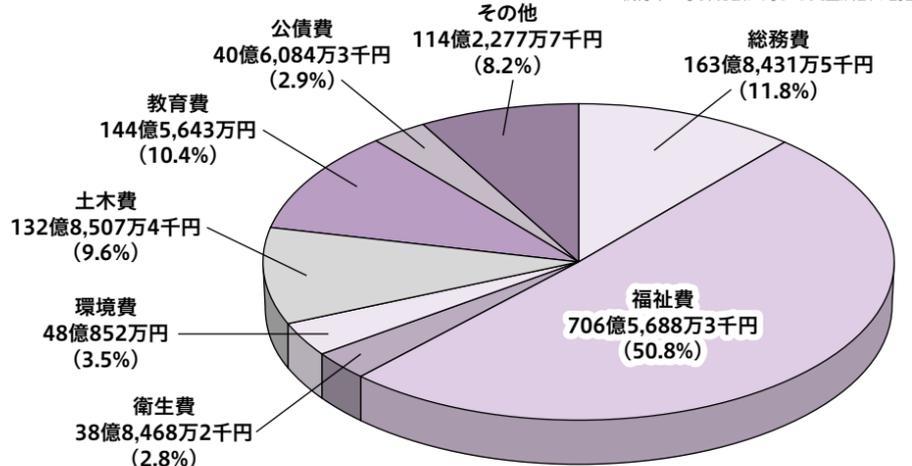
### 歳入総額 1,458億7,048万1千円 [収入率99.0%]

収入率…予算総額に対する収入済額の割合



### 歳出総額(目的別) 1,389億5,952万4千円 [執行率94.3%]

執行率…予算総額に対する支出済額の割合



### 普通会計決算の概要

北区の会計を普通会計ベース(※)で性質別に見ると、義務的経費(人件費、扶助費、公債費)が51.5%(対前年度比4.1ポイント減)を占めています。

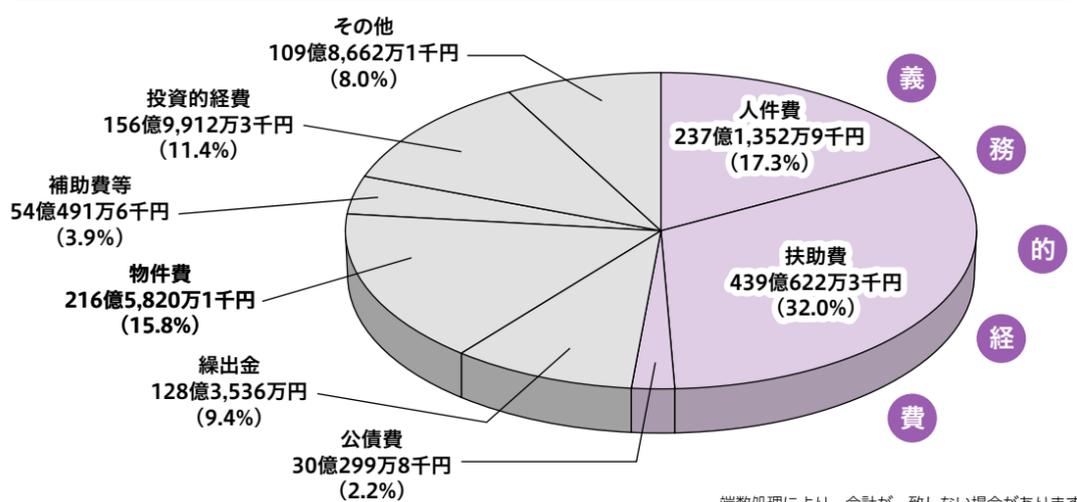
また、道路・公園などの土木施設や教育施設などの建設事業に係る経費である投資的経費は11.4%(対前年度比4.8ポイント増)です。

物件費、繰出金、補助費などのその他の経費は37.1%(対前年度比0.7ポイント減)です。

※普通会計とは地方公共団体ごとで少しずつ異なる会計の項目を、統一的な基準で分析できるよう再構成したものです。

### 歳出総額(性質別)普通会計ベース

1,372億697万1千円



端数処理により、合計が一致しない場合があります

記号の見方  
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  
申込み方法  
お問い合わせ  
先  
HP  
ホームページ  
EM  
Eメール

## 主 な 事 業 の 決 算 額 一 般 会 計

平成27年度に行った主な事業を、基本計画2015と中期計画に基づき、「3つの優先課題」に沿ってお知らせします。

### 地震・水害に強い安全・安心なまちづくりに全力

#### 防災行政無線のデジタル化

防災行政無線(同報系)拡声子局のデジタル化を5年間で計画的に進めるとともに、難聴地域への対策として、自動電話応答装置を設置

..... 1億80万9千円

#### 道路施設の点検・補修

道路陥没の原因となる路面下の空洞調査、大型標識等の点検を行い、道路施設の異常の把握と健全性の判定を実施

..... 1億4,997万3千円

### 長生きするなら北区が一番

#### 胃がんハイリスク検診

血液検査によりピロリ菌感染の有無を調べ、将来胃がんになりやすいかどうかをリスク分類化できる胃がんハイリスク検診を実施

..... 3,984万3千円

#### 特別養護老人ホームの整備・誘導

平成29年度の開設に向けて、旧北園小学校跡地に民間による特別養護老人ホームを整備・誘導..... 4,766万9千円

#### (仮称)区営シルバーピア赤羽北建設

平成29年度の開設を目指して、旧北園小学校跡地に区営シルバーピアの建設工事を推進..... 4億5,112万2千円

### 子育てするなら北区が一番

#### 産前産後も心身ともに健康に

産前産後期の負担軽減や育児不安の解消を図るため、安心ママヘルパー事業・産前産後ケア事業・養育支援訪問事業により、産前産後のサポート体制を充実..... 584万7千円

#### 確かな学力の定着・向上

小学校3・4年生を対象とした学力フォローアップ教室や、中学生の進路目標の実現に向けた支援を行う夢サポート教室のモデル実施のほか、小中学校全校へタブレット型端末などを計画的に導入

..... 1億2,915万9千円

#### 計画的な学校改築・リフレッシュ改修

なでしこ小学校の改築工事に着手するほか、田端中学校、稲付中学校に加えて、浮間中学校の改築に向けた設計を実施。そのほか、田端小学校及び西ヶ原小学校のリフレッシュ改修工事や、第四岩淵小学校のリフレッシュ改修に向けた設計を実施..... 15億6,125万6千円

#### 保育所待機児童解消

私立認可保育所5か所の整備費補助を行うとともに、区立赤羽台保育園の園舎をUR都市機構から取得するなど、平成28年4月に434名の定員を拡大..... 14億1,811万4千円

### まちづくりの一層の推進

#### (仮称)赤羽台のもり公園の整備

赤羽台団地の再編整備の中で創出された約1.5haの用地を防災機能などを有する公園として整備するためUR都市機構から取得

..... 51億9,536万4千円

#### 鉄道駅エレベーター等の整備

北赤羽駅と駒込駅の2ルート目のエレベーター設置調査や、京浜東北線赤羽駅ホームドアの設計費補助を実施..... 1,234万2千円

### 東京オリンピック・パラリンピック開催を見据えて

#### 「トップアスリートのまち・北区」の推進

「ROUTE2020 (仮称)トレセン通り」のPRサインを設置するほか、高い技術力を持ったコーチ陣が指導する通年のフェンシング教室・車いすフェンシング教室を開催..... 1,707万6千円

#### スポーツ施設のバリアフリー化

障害者スポーツアドバイザーの助言を受け、中央公園運動場のバリアフリー工事及びスポーツ施設までのルートのバリアフリー化に向けた調査・検討を実施..... 5,004万6千円

### その他

#### 文化芸術活動の拡充

北区文化芸術活動拠点ココキタを活用し、若手アーティストの活動を支援したほか、田端文士村記念館の展示スペースを拡大するとともに、芥川龍之介邸の復元ジオラマを制作..... 1,178万円

#### 放置自転車対策

平成27年10月から自転車コールセンターを稼働し、休日の放置自転車撤去を開始..... 1,438万4千円

#### 応援サポーター基金の活用

北区応援サポーター寄附制度における寄附金を原資とした北区応援サポーター基金を、フェンシング教室備品の購入や、中央公園運動場のバリアフリー工事に活用..... 250万円

## 特 別 会 計

### 国民健康保険事業会計

国民健康保険は、病気やケガに備えて加入者が収入に応じた保険料を出し合い、国などの負担金と合わせて医療費を支払う保険制度で、平成27年度の歳出の74.3%は医療費などの支出にあてられています。平成27年度決算は、保険財政共同安定化事業の拡大などにより、対前年度比で歳入が14.8%の増加、歳出が16.9%の増加となりました。

### 中小企業従業員退職金等共済事業会計

区内中小企業の求人難、定着難を背景に従業員の福利厚生充実と区内中小企業の振興を図る目的で実施している共済事業です。

### 介護保険会計

高齢者の介護を社会全体で支え合う制度で、平成27年度の歳出の94.3%は、サービスの給付などにあてられています。平成27年度決算は、対前年度比で歳入が1.0%の増加、歳出がほぼ横ばいとなりました。

### 後期高齢者医療会計

後期高齢者医療制度を運営する東京都後期高齢者医療広域連合に対して、広域連合分賦金として保険料及び事業経費を納付しており、これは歳出全体の89.2%を占めています。平成27年度決算は対前年度比で歳入が1.0%の減少、歳出が0.8%の減少となりました。

※各会計の決算額は千円未満を四捨五入しています。

会 計	歳入・歳出予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業会計	455億8,435万3千円	453億5,023万9千円	99.5%	449億8,056万7千円	98.7%
中小企業従業員退職金等共済事業会計	1億7,161万2千円	1億776万7千円	62.8%	1億776万7千円	62.8%
介護保険会計	275億1,363万6千円	275億4,293万8千円	100.1%	264億4,997万6千円	96.1%
後期高齢者医療会計	81億9,902万8千円	79億3,332万5千円	96.8%	77億1,354万6千円	94.1%

## 地方消費税引上げ分の社会保障施策の取組み

社会保障の安定財源の確保などを図る税制の抜本的な改革を行うため、平成26年4月1日から消費税及び地方消費税の税率が引き上げられ、増収分は、社会保障4経費(年金、医療及び介護の社会保障給付並びに少子化に対処するための施策)を含む社会保障施策に要する経費に充てられています。

平成27年度決算における北区の社会保障財源としての地方消費税交付金は、約36億8,800万円で、そのうち約6億8,200万円を保育所の待機児童の解消など社会保障の充実に係る経費に、約30億600万円を生活保護法に基づく保護費や国民健康保険低所得者保険料軽減措置など社会保障の安定化に係る経費にそれぞれ活用しました。

区 分	充当額	主な事業
社会 保障の 充実	6億8,200万円	保育所の待機児童の解消事業 など
社会 保障の 安定化	30億600万円	生活保護法に基づく保護費 国民健康保険低所得者保険料軽減措置 介護保険会計への繰出金 など

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

財政健全化判断比率の公表

平成20年度から、地方財政健全化法に基づき、決算をもとに財政健全化判断比率を算出して、監査委員の審査に付した後、区議会に報告し、区民の皆さんに公表することが義務付けられました。
いずれかの比率が早期健全化基準以上の場合は財政健全化計画を、財政再生基準以上の場合は財政再生計画を定めなければなりません。

平成27年度決算に基づき算定した北区の比率は、審査の結果、いずれの比率も早期健全化基準を下回っており、財政が健全であることが認められました。(単位:%)

Table with 5 columns: 区分, 実質赤字比率, 連結実質赤字比率, 実質公債費比率, 将来負担比率. Rows include 北区の比率, 早期健全化基準, 財政再生基準.

※実質赤字額または連結実質赤字額がない場合及び実質公債費比率または将来負担比率が算定されない場合は「-」となります。
※財政健全化判断比率については、10月末に北区ホームページでも公開予定です。

問 財政課
☎(3908)1105

平成27年度北区決算にみる1,000円の使い方

Grid of 12 categories showing how 1,000 yen was spent: 335円 (おとしりやからだの不自由な方), 173円 (保育園や児童館), 118円 (安全・安心), 96円 (公園や道路), 73円 (小学校), 35円 (清掃事業), 31円 (図書館), 29円 (特別区債), 28円 (健康づくり), 20円 (商工業), 6円 (区議会), 56円 (その他).

記号の見方
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
お問い合わせ
先
申込先
HP
ホームページ
EM
Eメール

11月11日(金)~17日(木)は「税を考える週間」です

税金は、私たちの暮らしを支えるために、教育・医療・福祉などに活かされています。税について今一度考えてみませんか。

平成28年度「税を考える週間」の主な行事

Table with 4 columns: 行事名, 日程, 会場, 主催. Includes くらしと税金展, 街頭無料税務相談, 税理士による無料税務相談.

王子法人会「公開特別講演会」

ここが聞きたい「第3次安倍政権、日本経済再生への道!」 後援 北区
対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月11日(金) 午後6時開演(5時15分開場)
場 北とびあつつじホール
師 慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科教授 岸 博幸氏
定 400名(申込順)
申 ファクス(記入例参照)で申込
問 先 王子法人会事務局 ☎(5390)1112 FAX(5390)1115

国税の徴収 あれこれ

日 12月14日(水) 午後6時10分~6時50分 場 赤羽会館4階小ホール
師 税務署職員、税理士 定 80名(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 王子法人会事務局 ☎(5390)1112

年末調整等説明会

源泉徴収義務者(給与や賃金を支払っている事業者等)の方を対象に、平成28年分の年末調整、法定調書及び給与支払報告書に関する説明会を開催します。
なお、説明会では「年末調整のしかた」及び「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引き」などを用いて説明しますので、関係書類をお持ちください。

日 場 下表のとおり

Table with 3 columns: 開催日, 対象地域, 説明会場. Rows for 11月8日(火), 11月9日(水), 11月10日(木).

【時間】 午後1時30分~4時(1時間開場)

※所定の日に都合の悪い方は、ほかの開催日に出席できます。
※各会場には駐車場がありません。車での来場はご遠慮ください。

問 王子税務署 ☎(3913)6211 税務課 ☎(3908)1113

※王子税務署では、自動音声での案内となります。説明会、用紙請求(源泉所得税・法定調書関係)は「2」番を選択し、下記内線を指定してください。
説明会・源泉所得税関係…内線421~423(法人課税第2部門)
法定調書・年末調整用紙関係…内線223(管理運営部門)
年末調整のしかたなど、国税に関する一般的な相談は「1」番(電話相談センター)を選択してください。

eLTAX(エルタックス)をご利用ください

税務課では、インターネットを利用した給与支払報告書(総括表・個人別明細書)の電子申告(eLTAX:エルタックス)を受け付けています。
電子申告を利用するには、電子証明書の取得などの所定の手続きが必要です。詳しくはホームページをご覧ください。

問 税務課 ☎(3908)1113 HP http://www.eltax.jp/

※エルタックスは、全国の地方公共団体が共同で運営する住民税の総合システムです。国税電子申告・納税システム[e-Tax]とは別のシステムですのでご注意ください。

障害年金の請求は、当事務所へ!!

障害年金とは、病気やけがで働くことができない!!
そんな時に、生活を保障してくれる年金です!!
あらゆる傷病が対象になります。
ご相談は無料にて随時受付しています。

☎090-6150-3893

〒115-0053 東京都北区赤羽台4-17-18-1210
オフィス中村 / 社会保険労務士 中村健司

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

- ストレス ○子育て ○不登校・いじめ ○気分の落ち込み・不安
○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 平日:10:00-18:00
心理・教育相談センター 土曜:10:00-17:00
☎03-5948-5162

〒114-0033 東京都北区十条1-7-13
(JR 埼京線「十条駅」南口より徒歩5分/JR 京浜東北線「東十条駅」南口より徒歩10分)

大人のための 国際文化交流特別企画

英会話 全受講料(8回)
ドラマ・K-POPが楽しい
韓国語 5,000円(税込)
別途テキスト代2,000円(税込)

内容:読み書き、簡単な日常会話、その他
開講:11/29(火) 韓18:00~/英19:30~ ※各60分、毎週1回
場所:赤羽駅から徒歩10分(詳細はお問い合わせ下さい) ※最少催行人数13名
申込:ハナ国際アカデミー 支部 東京都豊島区南大塚3-17-4

電話 0120-870-530 FAX 0120-870-538

Ikebana Ryuseiha
自由花・立華 生花

明峯いけばな教室 生徒募集

北とびあ教室 西ヶ原教室 体験レッスン有
http://ikebana-meihou.com/

レッスン日 火・水・金・土 萩原
☎03-3940-5709

この欄は北区の事業ではありません
お問い合わせは各企業・団体へ

## マイナンバーカードは受け取りましたか



### ●マイナンバーカードを申請した方へ

申請後、準備のできた方から交付通知書をお送りしています。お手元に交付通知書があり、まだマイナンバーカードの交付を受けていない方はご予約後、お越しください。また、マイナンバーカードの交付を受けていない方には戸籍住民課個人番号担当から再度ご連絡する予定です。ご予約後、お越しください。なお、外国人の方で申請から交付までの間に、在留期間の更新をした方は再度申請する必要があります。お近くの区民事務所へ申請書を受け取りにお越しください。

**[予約]** 北区個人番号カードコールセンター ☎0120(08)2078

**[受付時間]**  
平日…午前8時30分～午後8時  
土・日曜、祝日…午前9時～午後5時

●マイナンバーカードを申請していない方へ  
マイナンバーカードには下記のようなメリットがありますのでご利用ください。  
なお、申請する際、通知カードに同封した申請書の内容と現在の情報が違う場合は利用できません。詳しくはお問い合わせください。

### マイナンバーを証明する書類として

就職、転職、出産育児、病気、年金受給、災害などの多くの場面で使用ができます。

### 本人確認の際の公的な身分証明書として

なりすまし防止のためや金融機関における口座開設、パスポートの新規発給などに活用ができます。

### コンビニなどで各種証明書を取得できます

区内では100店舗を超えるコンビニ(全国でも利用可)などで住民票、印鑑登録証明書などを取得できます。区では平成28年度中の導入を予定しています。

**問** 王子区民事務所 ☎(3908)8745  
赤羽区民事務所 ☎(3901)2693  
滝野川区民事務所 ☎(3910)0141

**[受付時間]**  
平日…午前8時30分～午後5時

4番)で配布しています。北区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。  
※募集案内の郵送を希望する方は、82円切手を貼った返信用封筒を送付してください。  
**[締切]**11月7日(月)(必着)  
**問先**〒114-8546(住所不要)学校支援課保健給食係  
☎(3908)9295

## ◆女性の再就職支援事業

### 本気で就職を目指す方を募集します

**対** 区内在住で現在離職中の女性  
**日** 12月5日(月)～平成29年2月末  
**内** ①ビジネスマナー、PCスキルの研修(約2週間) ②紹介予定派遣による就労体験 ③研修、就労体験期間中の給与支給(時給1200円) ※紹介予定派遣とは、直接雇用を前提に一定期間派遣社員として就労体験し、就労者と事業主が合意した場合、直接雇用する仕組みです。 **定** 12名(面接)

### ●事業説明会・選考会

**日** 11月10日(木)・15日(火)・18日(金)  
いずれも午後2時から **申** 電話申込

## ●紹介予定派遣先企業の募集

**対** 区内に本社などを有し、女性を正社員として採用する意思のある企業  
**申** 詳しくは、お問い合わせください。  
**問場先** [委託事業者] (株)パソナ 北区女性の再就職支援事業事務局(滝野川7-2-13ベルテックス6階)  
☎(6903)4951(平日 午前9時～午後5時30分)  
産業振興課産業振興係  
☎(5390)1234

## ◆「勤労者サービスセンター」に入会しませんか

**対** 区内の中小企業の事業所や商店などで働く従業員と事業主  
**[入会金及び会費]** 入会金…平成29年3月31日までは免除。以降1名200円 会費…1名月額500円 ※事業主が負担した会費は、税法上、必要経費・損金となります。  
**[主な事業]** ①結婚・出生・入学などの祝金や入院・障害・住宅災害などの見舞金、死亡弔慰金の支給 ②インフルエンザ予防接種費用補助 ③割引料金による日帰り旅行・宿泊旅行のあっせん ④としまえん・ディズニーリゾートなどの遊園地や映画館、ホテル・旅館、人間ドック・日帰り温泉施設などを格安料金で提供 ⑤演劇・スポーツ・コンサート・食事券などのチケットや区内共通商品券・図書カードを割引料金であっせん ⑥協力店での割引  
**申** 事業所ごとに直接窓口で申込  
**問先** 東京城北勤労者サービスセンター北区営業所(北とびあ11階)  
☎(5390)1242

## ◆北区創業支援施設ネスト赤羽オフィス使用者募集

**対** 創業間近の方または創業後3年以内の方  
**[募集数]** 2室(審査後決定) **[使用期間]** 平成29年1月から31年12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。

階	室番号	面積	使用料(月額)	共益費(月額)
2	207	15.22㎡	31,200円	10,340円
	209			

**[所在地]** 赤羽1-59-9 **[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)  
**[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。

**申** 直接窓口で、11月21日(月)午後5時までに申込  
**問先** 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。  
**日** 11月1日(火) 午後1時～4時  
**場** 田端区民センター(田端3-16-2)  
**申** 原則、電話申込(当日の会場受付可)  
**問先** 東京都行政書士会北支部  
☎(5963)7437

## ◆第17回ファーマーズコラボ市(ほっと緑市)出展者・協賛企業募集

後援 北区  
**対** 野菜や安心食品、エコ雑貨のマーケットへの出展及び協賛を希望する個人、事業者並びにパフォーマー(審査あり)  
**日** 平成29年3月26日(日)  
**場** 赤羽公園(赤羽南1-14-17)  
**定** 40件(出展のみ)  
**申** 申込書(ホームページからダウンロードできます)をファクスまたはEメールで、12月2日(金)午前10時(必着)まで  
**問先** ほっと村  
☎070(6553)5671  
FAX(6732)3258  
(平日 午前10時30分～午後1時30分)  
EM [hotkyodo@gmail.com](mailto:hotkyodo@gmail.com)  
HP <http://hot-mura.jimdo.com/>

## ◆休日の納税・納付相談

納付が困難な事情がある場合などの納付の相談をお受けしています。なお、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。平日に相談に来ることができない方は、この機会をご利用ください。  
**日** 11月13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

## ◆平成29年度保育園非常勤職員募集

### ●保育従事者

**対** 次の①②いずれかに該当する方 ①保育士資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方 ②幼稚園教諭普通免許状を有する方で保育園での勤務経験(アルバイトなどを含む)がある方(いずれも取得見込みを含む) **[募集人員]** 60名程度

### ●栄養士

**対** 栄養士の資格を有する方(取得見込みを含む) **[募集人員]** 10名程度 ※4月からの採用にあたり、1月から3月までの可能な範囲で臨時職員として勤務をお願いすることがあります。詳しくはお問い合わせください。

= 以下、共通 =

**[勤務場所]** 区立保育園 **[勤務期間]** 平成29年4月1日～30年3月31日 **[勤務日数]** 月18日(1日6時間45分を14日・7時間45分を4日) **[報酬]** 月額20万8500円(28年度実績) **[採用方法]** 書類審査及び面接(保育従事者…12月7日(水) 栄養士…12日(月)(いずれも予定))  
**申** 募集案内(保育課(区役所第一庁舎2階3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)をご覧ください。  
※募集案内の郵送を希望する方は、82円切手を貼った返信用封筒を送付してください。  
**[締切]** 11月21日(月)(必着)  
**問先** 〒114-8508(住所不要)保育課保育係 ☎(3908)9127

## ◆学校非常勤栄養職員の募集

**対** 栄養士免許を有し、栄養士としての実務経験が1年以上の方  
**[募集人員]** 若干名  
**[選考方法]** 書類審査及び面接  
**[雇用期間]** 平成29年4月1日～30年3月31日  
**[勤務日数・時間]** 年間205日。1日7時間  
**[報酬]** 月額20万1,000円  
**[勤務場所]** 区立小・中学校  
**申** 募集案内(学校支援課(滝野川分庁舎1階

## 平成28年度事務事業評価の結果がまとまりました

### ●事務事業評価とは

区では、基本構想の「ともにつくり未来につなぐ、ときめきのまち」を実現するため、さまざまな事業を展開しています。事務事業評価では、事業にどれくらい人やお金を投入したかだけでなく、その事業本来の目的をどのくらい達成できたのか(成果)にも着目し、その達成度を数値化して検証します。限られた財源を有効に活用し、区の使命を果たしていくための取り組みとして、平成12年度から実施しています。

### ●事務事業評価の目標

- ① アカウンタビリティ(行政の説明責任)を果たし、議会や区民との新たなパートナーシップ(協働関係)を築きます。
- ② 本来の事業目的をどのくらい達成することができたか、「成果」に着目して行政改革を推進します。
- ③ 事業の「プラン(企画)→ドゥ(実施)→チェック(評価)→アクション(改善)」という行政活動の流れを、区政運営の仕組みの中に組み込みます。
- ④ 社会経済状況の変化に応じた全庁的な意識改革、能力開発を進めます。

### ●評価の対象

昨年度に行われた事業(区の具体的な仕事)の中で、「平成27年度予算の概要(財政課発行)」掲載の主要事業のうち、区に裁量の余地のない法定受託事務や内部管理事務などを除いた事業を対象にしています。今年度の評価対象事業は346事業です。

### ●評価の方法

まず、事業の目的・対象者などを振り返り、事業にかかるコスト

を把握します。次に、事業の成果・効率性を計る指標と今後の目標値を設定し、そのうえで、事業課長が一次評価(簡易評価)を行います。

評価では、来年度の事業の方針「維持・推進、縮減、拡充、休止、終了、再開、その他(他事業との統合など)」を示しています。さらに一部の事業は、事業部長・政策経営部長による二次評価(重点評価)も行います。重点評価では、始まって間もない事業(今年度2年目の事業)及び一定程度進捗した事業(今年度5年目の事業)を選びました。

### ●評価の集計

下表のとおりです。

評価対象事業	評価対象事業数	平成29年度の方針						
		維持・推進	縮減	拡充	休止	終了	再開	その他
簡易評価	346	302	2	26	2	10	0	4
重点評価(2年目及び5年目の事業)	10	7	0	3	0	0	0	0

### ●評価結果の公表

**[閲覧場所]** 経営改革・公共施設再配置推進担当課(区役所第一庁舎3階15番)、図書館、地域振興室、区政資料室(区役所第一庁舎1階)及び北区ホームページ  
**問** 経営改革・公共施設再配置推進担当課  
☎(3908)9334

国保

◆ジェネリック医薬品個別差額通知の送付
対 北区国民健康保険の被保険者(18歳以上)で、生活習慣病や慢性疾患などで先発医薬品を服用しており、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬代の自己負担額が一定以上減額になる可能性がある方
[送付時期] 10月下旬 ※ジェネリック医薬品とは…先発医薬品(新薬)の特許期間終了後に製造販売される、新薬とほぼ同じ成分・効果を持つ医薬品です。ジェネリック医薬品を希望する方は、かかりつけの医師・薬局の薬剤師にご相談ください。
問 国保年金課国保給付係
☎(3908)1132

◆出産育児一時金の支給
北区国民健康保険に加入している方が出産(妊娠85日以上で死産、流産の場合を含む)した場合に、出産育児一時金を42万円支給します。
原則として北区国民健康保険が出産育児一時金を病院などに直接支払います(直接支払制度)。なお、出産する方がほかの健康保険に1年以上加入しており、資格を喪失してから半年以内の出産については、前の健康保険から支給される場合があります。その場合は、前の健康保険に申請をしてください(被扶養者を除く)。
直接支払制度を利用して、出産費用が42万円を超えた場合は超えた分を病院などへお支払いください(区役所での手続き不

要)。出産費用が42万円に満たない場合は、差額分を世帯主に支給しますので出産した方が退院したあとに申請をしてください。
直接支払制度を利用しない場合は、出産費用の全額を病院などに支払った後に、出産育児一時金の申請をしてください。
[申請に必要なもの] 被保険者証(保険証)、母子手帳、出産育児一時金直接支払制度利用合意書、出産費用明細書、死産・流産(妊娠85日以上)の場合は医師の証明書、世帯主の印鑑(朱肉をつける印)、世帯主の口座番号
※海外で出産した場合はパスポート、証明書及び訳文など必要書類が異なりますので、事前にお問い合わせください。なお、出産した方が帰国後に申請してください。
問先 国保年金課国保給付係(区役所第一庁舎2階22番) ☎(3908)1132

◆葬祭費の支給
北区国民健康保険に加入している方が死亡したとき、葬儀代金を支払った方に、葬祭費として7万円を支給します。ただし、交通事故などで相手方から補償がある場合などは、北区国民健康保険から支給しないことがあります。
[申請に必要なもの] 亡くなった方の被保険者証(保険証)、葬儀代金の領収書、死亡診断書(写)、葬儀代金を支払った方の印鑑(朱肉をつける印)、葬儀代金を支払った方の口座番号
問先 国保年金課国保給付係(区役所第一庁舎2階22番) ☎(3908)1132

国保・後期高齢者医療

◆口座振替をおすすめしています
保険料のお支払いには、便利な口座振替(自動払込)をご利用ください。支払いに行く手間も省け、納め忘れの心配もありません。引き落としは毎月末日です(休業日の場合は翌営業日です)。
※口座振替依頼書(口座届出印が必要)でお申し込みできます。
※後期高齢者医療制度に加入の方で口座振替を希望される方は、改めて登録が必要ですのでご連絡ください。
●ペイジー口座振替受付サービス
サービス対象金融機関のキャッシュカードがあれば、口座届出印がなくても、区役所の担当窓口で口座振替の申込手続きができます。詳しくはお問い合わせください。
※引落口座の名義人本人の来庁が必要です。
[申請に必要なもの] 保険証・サービス対象金融機関のキャッシュカード
=以下、共通=
問先 [国民健康保険料]
国保年金課国保保険料係(区役所第一庁舎2階25番) ☎(3908)1137
[後期高齢者医療保険料]
国保年金課高齢医療係(区役所第一庁舎2階21番) ☎(3908)9069

国民年金

◆海外に転出するときは国民年金に任意加入することができます
海外に居住することになったときは、国民

年金は強制加入被保険者ではなくなります。日本国籍の方であれば、国民年金に任意で加入することができます。
国内の国民年金第1号被保険者と同じく、任意加入被保険者も受給要件を満たした場合は、将来、保険料納付済期間に応じた老齢基礎年金を受け取る事ができます(任意加入しても保険料を納めない場合には、年金額には反映しません)。また、任意加入したうえで保険料を納めることで、海外在住期間に死亡したときや病気やけがで障害が残ったときに遺族基礎年金や障害基礎年金が支給されます。
保険料を納める方法は、国内にいる親族などの協力者が本人の代わりに納める方法と、日本国内に開設している預貯金口座から引き落とす方法があります。また、任意加入被保険者についても将来受け取る年金額をさらに増やすことができる「付加保険料」を納めることができます。なお、海外の大学などに留学した場合には「学生納付特例制度(学生の方で保険料の納付を猶予する制度)」は利用できません。任意加入のお問い合わせと手続きについては、現在の状況により異なりますのでご注意ください。
問先 [これから海外に転出する場合]
国保年金課年金係 ☎(3908)1139
北年金事務所 ☎(3905)1011
[海外に現在居住している場合]
日本国内における最後の住所地を管轄する年金事務所または区市町村の年金窓口
[日本国内に住所を有したことがない場合]
千代田年金事務所 ☎(3265)4381

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

問

問

先

HP

ホームページ

EM

メール

催し

◆中央図書館・田端文士村記念館に行ってみよう～区内施設の見学会～

対 区内在住、在勤、在学の20歳以上の方
日 11月17日(木) 午後1時～5時(予定)
[交通手段] マイクロバス 定 15名(抽選)
申 往復はがき[記入例参照。全員(3名まで)の住所・氏名・年齢・性別、電話番号も記入]で、11月2日(水)(必着)まで ※昼食はありません。飲み物は各自持参ください。
※動きやすい服装(運動靴など)でご参加ください。
問先 〒114-8508(住所不要) 広報課区民相談室
☎(3908)1101

◆秋の荒川散策会「荒川流域の自然・歴史と野鳥を尋ねて」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月12日(土) 午前10時～午後2時
場 浮間公園正面入口(板橋区舟渡2-15-1)
定 10組(申込順)
申 11月4日(金)までに電話申込
問先 北運動場
☎(3902)5639



花\*みどり\*やすらぎコーナー

大地を耕すモグラ
北区は、かつて畑の多かった地域です。あまり見られなくなりましたが、身近で親しみのある野生動物の1つとして、モグラを挙げる方も多いのではないのでしょうか。
モグラは、地中にトンネルを掘り、トンネルに落ちてきた、ミミズや小さな昆虫やその幼虫を食べてくらしています。モグラはおっとりしているイメージがありますが、ミミズを一日に40～50匹も食べるなど、体重の半分ほどのエサを毎日食べないと死んでしまい、大きな手で掘ったトンネルを歩き回っています。これから冬に向けて、

◆北清掃工場の個人見学会

日 11月12日(土) 午後1時30分～3時
定 50名(申込順)
申 11月10日(木)までに電話申込
問場先 北清掃工場(志茂1-2-36)
☎(3598)5341(月～土曜 午前9時～午後5時)

◆赤羽自然観察公園「秋まつり・活動展」

日 11月6日(日) 午前10時～午後2時30分(小雨決行)
場 赤羽自然観察公園(赤羽西5-2-34)
内 自然観察会、活動展示、手づくり輪投げ、葉づくり体験、福祉販売
問 道路公園課公園河川係
☎(3908)9275

◆赤羽文化ひろば11月のプログラム

主催 赤羽文化センター利用団体連絡協議会
①ミニコンサート
日 11月6日(日) 午後1時～4時(正午開場)
内 演歌や歌謡曲などをカラオケミニコンサートとして発表します。
[参加団体] カラオケサークル<杏>あんず
②デイサービス合同作品展覧会
日 11月6日(日)～12日(土) 午前10時～午後4時
内 デイサービスを利用している

方が作製した物や作品を見ていただき、活動を知ってもらう展覧会です。

[参加団体] 桐ヶ丘やまぶき荘ほか10施設
③大正琴による秋のしらべ
日 11月20日(日) 午後2時～3時30分(午後1時30分開場)
内 昭和・平成の幅広い年代の曲を大正琴とギターの演奏で18曲を発表します。大正琴の音色を楽しみましょう。
[参加団体] 新大正琴愛好会、新大正琴コスモス会、新大正琴ひまわり会
問場 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
日 ①11月14日(月) ②15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。
問 赤羽文化センター ☎(3906)3911
●障害者福祉センター
日 11月23日(祝)
問 障害者福祉センター ☎(3905)7111

お知らせ

◆食品衛生夏期一斉監視指導実施結果を公表します
[立入検査施設数] 延べ1,483軒
[不良施設] 45軒 ※実施結果について詳しくは北区ホームページをご覧ください。
●鶏肉などの生食による食中毒が多発しています
食中毒にならないためにも、食肉を生や生に近い状態で食べないことが重要です。食品衛生に関するご相談は、北区保健所へご連絡ください。保健所では食中毒予防や手洗い方法などのパンフレットを配布しています。
問 保健所生活衛生課食品衛生担当
☎(3919)0726

◆都市計画公園浮間三丁目公園の都市計画案の縦覧及び説明会

住宅団地の建替に伴い、次の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] 浮間3丁目地内
●縦覧及び意見書の提出
次の場所で閲覧できます。なお、区内在住または利害関係のある方は期間中に区長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] 11月2日(水)～15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
問 [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 11月2日(水) 午後7時～8時30分
場 浮間区民センター(浮間2-10-2)
申 当日、直接会場へ
問 都市計画課
☎(3908)9152

◆障害者福祉センター機能訓練事業利用者(1月)募集

対 区内在住の40歳～64歳の脳出血や脳梗塞、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または軽度の若年性認知症の方
※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はご相談ください。
日 平成29年1月から開始
内 理学・作業・言語療法的訓練など各個人に合った訓練内容の提供
申 事前見学(予約制)をして、11月15日(火)までに直接窓口で申込
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)(土・日曜、祝日を除く)
☎(3905)7121
FAX(3905)7116



## こどものぜん息・アレルギーセミナー

①ぜん息・食物アレルギーの正しい知識  
**日**11月26日(土) **師**帝京大学医学部附属病院小児科教授 小林茂俊氏

②アトピー性皮膚炎のスキンケアとぜん息のはなし・実技指導  
**日**12月5日(月)  
**師**都立小児総合医療センター小児アレルギーエディケーター 益子育代氏

=以下、①②共通=  
**対**お子さんのアレルギーでお悩みまたは関心のある方  
**時間**午後2時30分～4時30分  
**場**赤羽会館4階小ホール  
**定**30名(申込順)  
 ※保育あり(1歳～未就学児12名。申込順)  
**申**10月24日(月)から電話申込  
**問先**障害福祉課公害保健係  
**☎**(3908)9019

## 産前産後のセルフケア講座

出産前後の母親の心身疲労や悩み、育児不安解消のエクササイズ中心の講座です。  
 ①豊島東児童館(北区豊島5-5-9-120)  
**日**11月2日(水)  
**定**妊婦7名、親子7組(いずれも申込順)  
**問先**健康推進課王子健康支援センター  
**☎**(3919)7588

## 産前産後のセルフケア講座

②滝野川西児童館(滝野川6-21-25)  
**日**11月14日(月)  
**定**妊婦10名、親子10組(いずれも申込順)  
**問先**健康推進課滝野川健康支援センター  
**☎**(3915)0184

## 産前産後のセルフケア講座

③袋児童館(赤羽北3-7-2-101)  
**日**11月28日(月)  
**定**妊婦10名、親子10組(いずれも申込順)  
**問先**健康推進課赤羽健康支援センター  
**☎**(3903)6481

=以下、共通=  
**対**区内在住で安定期の妊婦及び講座当日生後2～3カ月(120日まで)の乳児と産婦  
**時間**午前10時～11時30分  
**師**NPO法人マドレボニータ産後セルフケアインストラクター  
**申**10月24日(月)午前9時から電話申込  
**利用回数**産前・産後各1回

## 北区青少年団体連合会 親子でハイキング

共催 北区教育委員会  
 大宮の鉄道博物館で鉄道の歴史にふれよう  
**対**子どもと保護者  
**日**11月27日(日) 午前9時北とびあ前集合(雨天決行) **コース**北とびあ→JR王子駅→JR大宮駅→鉄道博物館(弁当持参)→ニューシャトル→JR大宮駅→JR王子駅→北とびあ前解散 **定**20組(申込順)  
**費**大人2,000円、中学生以下1,000円  
**申**10月24日(月)から電話申込  
**問先**北区青少年団体連合会 田中  
**☎**(3908)4126

## ボーイスカウトフェスタ2016 冒険の森!

共催 北区教育委員会  
**対**幼児及び小学生  
**日**10月30日(日) 午前11時～午後2時(小雨決行)  
**場**中央公園(十条台1-2-1) **内**フリークライミング・スラッグライン・野外体験ゲームなど  
**申**当日、直接会場へ  
**問**ボーイスカウト城北地区北区連絡会 長濱  
**☎**090(3087)7641



## 催し

### ◆16ミリフィルム上映会

**対**小学校高学年以上の方 **日**11月6日(日) 午後1時30分から **上映映画**懐かしの映画・1916年のチャップリン短編3作品  
**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  
**問場**中央図書館事業係(十条台1-2-5)  
**☎**(5993)1125

### ◆中央図書館バリアフリー映画会

「見る」、「聞く」ことのご不便な方が一般の方と一緒に楽しめる映画会です。  
**日**11月27日(日) 午後2時～3時35分  
**上映映画**ふるさとをください  
**内**町の片隅にできた障害者の共同作業所を巡って、偏見と警戒を強める町の有力者の父親と、作業所の職員と恋に落ちた娘との葛藤、そして恋の行方を優しく見つめる作品。  
**上映方法**①映画音声のほか、視覚障害者用音声ガイドを同時に流します。※2種類の音声がか会場内の皆さんに聞こえます。  
 ②聴覚障害者用日本語字幕を表示します。  
**企画・運営**北区図書館活動区民の会  
**定**50名(申込順。障害(ご不便)のある方優先) **申**申込書(図書館及び北区ホームページにあります)をファクスまたは電話で、11月22日(火)(必着)まで  
 ※会場には手話通訳者がいます。  
 ※日常付き添いを必要としている方は、付添人1名のみ入場できます。  
**問先**中央図書館事業係(十条台1-2-5)  
**☎**(5993)1125 **FAX**(5993)1044

### ◆王子福祉作業所「あすか祭」

**日**11月12日(土) 午前10時30分～午後3時 **内**作業活動紹介、クラブ発表、作品展、自主生産品販売、アトラクション、模擬店、バザー、ゲームコーナーなど  
**問場**王子福祉作業所(王子2-19-20)  
**☎**(3919)9575

### ◆第24回滝野川文化センター祭

**日**11月12日(土)・13日(日) 午前10時～午後4時  
**作品展示**陶芸、シルバーアクセサリー、西洋白磁器上絵付、七宝焼、トールペイント、和裁、油絵、版画、籐工芸、水彩画、絵手紙、パステル画、篆刻、鉛筆画、写真、書道、平和学習、健康学習  
**実演**12日…コーラス、オカリナ、マンドリン&ギター、安来節(どじょうすくい踊り) 13日…フラダンス、大正琴、箏曲、着付け、コーラス、ゴスペル、マジック  
**そのほか**お茶席(表千家・裏千家・黄檗東本流)一席400円、香席(御家流)一席1,100円、お弁当販売  
 ●滝野川文化センター祭公開事業  
**「中高年の方の体力の保持・転倒の予防に! すわって伸びのび“北区さくら体操”」**  
 北区の歌に合わせてイスに座ったまま行う健康体操です。  
**日**11月12日(土) 午後1時10分～1時40分 **師**健康増進センター運動指導員  
**協力**さくら体操指導員 **定**300名程度(先着順) **申**当日、直接会場へ  
**問場**滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3)(月曜、祝日休館)  
**☎**(5394)1230

## サークル体験会「学びスタートday」参加者募集

赤羽文化センターで新しい学びを始めてみませんか。  
**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**内[締切]下表のとおり ※費用など詳しくはお問い合わせください **申**はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で申込  
**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

プログラム名(対象)	内容	日時	定員(抽選)	申込締切(必着)
美しい着付けと礼法の教室(20歳以上の女性)	着付け・礼法	11月12日(土) 午前10時～正午	15名	11月5日(土)
万年カレンダーを作成しよう!(ワード・エクセルができる方)	パソコン学習	11月12日(土) 午後1時30分～3時30分	10名	
作文の書き方を学ぼう!(小学生と保護者)	作文制作	11月12日(土) 午後3時30分～5時	20名	11月6日(日)
楽しく男声コーラス!(16歳以上の男性)	男声コーラス	11月13日(日) 午前9時40分～正午	20名	
描く楽しみを知ろう!(デッサン経験のある20歳以上の方)	美術デッサン	11月13日(日) 午前9時20分～正午	10名	11月5日(土)
大正琴にふれてみませんか(小学4年生以上の方)	大正琴	11月13日(日) 午前10時～正午	10名	
iPadに触屏て学ぼう!	iPad学習	11月16日(水) 午前10時～11時30分	16名	11月9日(水)
生花フラワーアレンジメント体験	フラワーアレンジメント	11月17日(木) 午後2時～4時	5名	11月8日(火)
詩吟で声を出してストレス解消!	詩吟	11月17日(木) 午後6時30分～8時30分	10名	11月10日(木)
南京玉すだれでボランティアを始めよう!(小学生以上の方)	南京玉すだれ	11月19日(土) 午後6時30分～8時	8名	11月11日(金)
一人で着れるし踊れるし!	着付け・日本舞踊	11月20日(日) 午後1時30分～4時30分	10名	11月12日(土)
真心を込める話し方体験(おおむね50歳以上)	話し方	11月24日(木) 午後6時25分～8時55分	15名	11月16日(水)
お花でいやされましょう!	フラワーアレンジメント	11月25日(金) 午後2時～4時	5名	11月13日(日)
初めての和裁を体験しよう!	和裁	11月29日(火) 午前9時30分～11時30分	10名	

## 第127期北区区民大学「生きていくために必要な睡眠」

生きていくために必要な睡眠について、メカニズムから快眠の方法までを学びます。  
**対**区内在住、在勤、在学で全回参加できる方 **日**内**師**下表のとおり **場**北とびあ14階スカイホール **定**40名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)で、11月3日(祝)(必着)まで  
**問先**〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課 **☎**(3908)9323

回	日程(計4回)	内容	講師
1	11月10日(木)	睡眠は脳とこころの栄養～人と差がつく睡眠のウソとホント～	東京医科大学 睡眠学講座助教 田村典久氏
2	11月17日(木)	就寝前は脳とからだをリラックス～眠れない理由の探索～	国立精神・神経医療研究センター病院 睡眠障害センター看護師 坂本岳之氏
3	11月24日(木)	よりよい睡眠のために～不眠症・過眠症を知ろう～	睡眠健康指導士 鶴田名緒子氏
4	12月1日(木)	快眠から始める気持ちいい「朝型生活」のつくり方	

**時間** 午後7時～9時

### ◆北区ふるさと農家体験館まつり

**日**11月6日(日) 午前10時～午後3時  
**内**昔懐かしい遊びやおもちゃ作り体験、和太鼓の実演など  
**問場**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)  
**☎**(5993)8361

71より ほか **定**400名(抽選)  
**申**往復はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)も記入。車イス席を希望する方はその旨を朱書き)で、11月7日(月)(必着)まで  
**問先**〒114-0003 北区豊島5-3-13 ココキタ 北区文化振興財団「輝く☆未来の星アカンサスコンサート」N係  
**☎**(6338)5711

### ◆第11回北区環境展

区内で環境活動を行っている市民活動団体や学校・行政・企業が協働し開催します。  
**日**11月5日(土) 午前9時～午後3時  
**場**王子小学校 **内**展示や体験などをとおして、楽しみながら自然や環境について学び、地域のきずなを深めます。午後からは環境に関する物品や焼きそばなどの販売も予定しています。  
**申**当日、直接会場へ  
**問**北区NPO・ボランティアぷらざ  
**☎**(5390)1771

### ◆滝野川会館プチコンサート

**日**10月24日(月) 正午～午後1時  
**内**ヴァイオリン…太田麻紀子 チェロ…斎藤麻衣 ピアノ…横山理奈  
**申**当日、直接会場へ  
**問場**滝野川会館(西ヶ原1-23-3)  
**☎**(3910)1651

### ◆就職フェアin王子

主催 北区地域雇用問題連絡会議  
**日**11月15日(火) 午後1時30分から(出入自由) **場**北とびあ地下1階展示ホール  
**内**区内企業人事担当者との就職面接会  
**申**詳しくは、お問い合わせください。  
**問先**ハローワーク王子職業相談第一部門  
**☎**(5390)8609  
 ●中高年向け就職支援セミナー  
**日**11月9日(水) 午後2時～4時(1時30分受付開始) **場**北とびあ14階カナリアホール **申**当日、直接会場へ  
**問先**産業振興課産業振興係  
**☎**(5390)1234

### ◆輝く☆未来の星アカンサスコンサートにご招待

優れた音楽家を目指す東京藝術大学音楽学部附属音楽高等学校の生徒たちが、企画・出演する室内楽コンサートです。  
**日**11月24日(木) 午後4時開演(3時30分開場) ※未就学児不可 **場**北とびあつつじホール **曲目**モシュコフスキー:2つのヴァイオリンとピアノのための組曲 作品

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

# 子育てするなら北区が一番

このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

## ヨガ&ベビーマッサージ ～赤ちゃんと一緒にリラックス～

対 区内在住で、平成28年5月18日～9月17日生まれの乳児と母親(2～3名1組)  
日 11月17日(木) 午前10時～11時30分(9時30分受付開始) 場 滝野川会館406和室(西ケ原1-23-3) 定 25組(申込順)  
申 10月24日(月)午前9時から電話申込  
問先 健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184

## 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 11月29日(火) 午後1時30分～3時  
場 北区保健所栄養室(東十条2-7-3)  
内 離乳食の始め方などのポイント(お話と試食) 定 28名(申込順) 申 10月27日(木)午前9時から電話申込  
問先 健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588

## ぱくぱく子どもごはん講習会 ～幼児食へのステップアップ～

対 区内在住で平成27年9月26日～12月25日生まれのお子さんの保護者(保育なし)  
日 11月25日(金) 午後1時30分～3時  
場 赤羽会館7階701ホール 内 離乳食から幼児食への移行のポイント、簡単メニューの紹介(お話と試食) 定 24名(申込順)  
申 10月26日(水)午前9時から電話申込  
問先 健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481



## 北区飛鳥山博物館体験講座 あすかやまのどんぐりで 「でんでんだいこ」づくり

対 区内在住、在園の平成22年4月2日～24年4月1日生まれの幼児2名までと保護者1名(2～3名1組) 日 11月13日(日) 午後1時30分～3時30分 同館学芸員  
定 10組(抽選) 費 幼児1名200円(材料費・参加章) 申 往復はがき(記入例参照。お子さんの生年月日も記入)または電子申請で、11月4日(金)午後3時(必着)まで  
問場先 〒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

## 古民家工作教室 「木の美のリース作り」

対 区内在住、在勤、在学の小学3年生以上  
日 11月23日(祝) 午後1時～3時  
内 ドングリや松ぼっくりでリースを作ります。

定 25名(抽選) 申 往復はがき[記入例参照。全員(2名まで)の氏名・ふりがな・住所・年齢(学生は学年)も記入]で、11月9日(水)(必着)まで  
問場先 〒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

## プレーパークで遊育! 「ハラペコになるまで外遊び」

●中央公園拡張部(十条台1-2)  
日 11月7日(月)・14日(月)・20日(日)・21日(月)  
●桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7)  
日 11月6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 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会 ☎090(1767)9094  
※詳しくはホームページをご覧ください。  
HP <http://www.kita-asobo.com>  
子ども未来課次世代育成係 ☎(3908)9097

## 赤羽文化センター区民講座 「美味しく、楽しく!子どものための野菜メニューを学ぼう」

対 区内在住、在勤、在学の小学生の保護者  
日 内 下表のとおり 同 北区健康づくり栄養グループ食彩 定 20名(抽選) ※保育あり(①③のみ2歳～未就学児10名。抽選)  
費 1,500円程度(材料費・保険料)  
申 はがき、ファクス(記入例参照。食物アレルギーのある場合は、食品名も記入。保育希望の方はお子さんの氏名・ふりがな・年齢・性別も記入)、電話または直接窓口で、11月10日(木)(必着)まで  
回 日程(計3回) テーマ  
① 11月25日(金) 野菜苦手の克服メニュー(実習…夕食に取り入れたい主菜・副菜)  
② 12月2日(金) 子どもの食生活をみんなで語ろう!～カフェ「ばれっと」の見学・食事会～ 場 ココキタ(北区豊島5-3-13)  
③ 12月9日(金) 子どもと一緒に作れる簡単野菜メニュー(実習…お弁当に役立つ野菜のおかず)  
[時間] 午前10時～正午(②のみ10時30分から)  
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

# 子どものためのおはなし会

図書館	日 程	電話番号
中央	11月の毎週土曜 午前11時	(5993)1125
	11月5日(土)・19日(土) 午後2時30分	
中央分室	11月20日(日) 午前11時15分	(3912)8566
	滝野川 11月4日(金) 午前11時	
滝野川	11月18日(金) 午後3時30分	(3910)9092
	浮間 11月の毎週火曜 午前11時	
浮間	11月の毎週金曜 午後3時30分	(3965)6531
	上十条 11月2日(水) 午後3時50分	
上十条	11月10日(木) 午後3時30分	(3905)3533
	赤羽北 11月25日(金) 午前11時	
赤羽北	11月25日(金) 午前11時	(3907)6412
	東田端 11月18日(金) 午後3時30分	
東田端	11月18日(金) 午後3時30分	(3810)4341
	滝野川西 11月16日(水) 午後3時30分	
滝野川西	11月16日(水) 午後3時30分	(3576)8800
	豊島 11月17日(木) 午前10時	
豊島	11月17日(木) 午前10時	(3927)3421
	東十条 11月4日(金)・11日(金)・18日(金) 午前10時30分	
東十条	11月4日(金)・11日(金)・18日(金) 午前10時30分	(5390)6680
	11月25日(金) 午後3時30分	
●紙芝居		
中央	11月26日(土) 午後2時30分	(5993)1125

●赤ちゃんのためのおはなし会

図書館	日 程	電話番号
中央	11月14日(月)・28日(月) 午前11時	(5993)1125
	11月26日(土) 午前10時	
中央分室	11月20日(日) 午前10時50分	(3912)8566
	滝野川 11月18日(金) 午前11時	
滝野川	11月18日(金) 午前11時	(3910)9092
	赤羽 11月9日(水)・30日(水) 午前10時30分	
昭和町※	11月1日(火) 午前11時	(3893)5418
	田端 11月11日(金)・25日(金) 午前11時	
田端	11月11日(金)・25日(金) 午前11時	(3828)5569
	上十条 11月2日(水) 午前11時	
上十条	11月2日(水) 午前11時	(3905)3533
	東田端 11月4日(金) 午前11時	
東田端	11月4日(金) 午前11時	(3810)4341
	神谷 11月1日(火) 午前11時	
神谷	11月1日(火) 午前11時	(5249)1200
	滝野川西 11月22日(火) 午前11時	
滝野川西	11月22日(火) 午前11時	(3576)8800
	豊島 11月17日(木) 午前10時40分	
豊島	11月17日(木) 午前10時40分	(3927)3421
	東十条 11月の毎週水曜 午前11時	
東十条	11月の毎週水曜 午前11時	(5390)6680

※会場は旧昭和町児童室(昭和町2-7-2)  
●小学生のためのおはなし会  
中央 11月5日(土)・19日(土) 午後3時 (5993)1125

# 11月は糖尿病予防月間&11月8日はいい歯の日

問 健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588 赤羽健康支援センター ☎(3903)6481  
滝野川健康支援センター ☎(3915)0184 健康増進センター ☎(5390)2220

### 糖尿病ってどんな病気?

食べ過ぎ、運動不足、ストレスなどが原因で、血糖値の高い状態が続く、血管が傷つけられることで全身が蝕まれていく病気です。かなり重症になるまで自覚症状はほとんどなく、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞をおこしてから、糖尿病だったと分かるケースも多いようです。悪化すると、失明したり、腎不全から人工透析を受けることになる場合もあります。

### 40歳以上の男性の約3人に1人が糖尿病あるいは糖尿病予備群

糖尿病は、だれがなってもおかしくない病気です。日本における糖尿病の現状を時間軸でみると…  
4分に1人…糖尿病になっています  
5分に1人…糖尿病で新たに医療機関に通院しています  
32分に1人…糖尿病が原因で新たに透析が導入されています

- ### 糖尿病を予防する7つの方法
- ①適正体重を維持する  
20歳の頃と比べると、現在の体重はどう変化していますか。5kg以上増加していると、糖尿病のリスクが高くなると言われています。若い頃の体重に戻す必要はありませんが、体重の5%(80kgの場合は4kg)減量すると検査値の改善がみられます。
  - ②運動量を増やす
  - ③脂肪量を減らす  
揚げ物料理、炒め物料理の食べる頻度・量を減らすことで脂肪量を減らすことができます。おつまみのピーナッツやアーモンド、間食のケーキや菓子パンなども意外と多く脂肪が含まれていますので、注意が必要です。
  - ④アルコール量、間食量を減らす
  - ⑤野菜から食べる&野菜をたっぷり食べる  
食物繊維を多く含む野菜から食べることで、食後の血糖値が上がりにくくなります。夕食だけでなく、朝食、昼食にも野菜をたっぷり食べるように意識してみてください。

### ⑥1日3食、規則正しく食べる

食事を抜いてしまうと、次の食事後の血糖値が急激に上昇してしまいます。1日3回、規則正しく食事をとる習慣が、血糖値を安定させます。

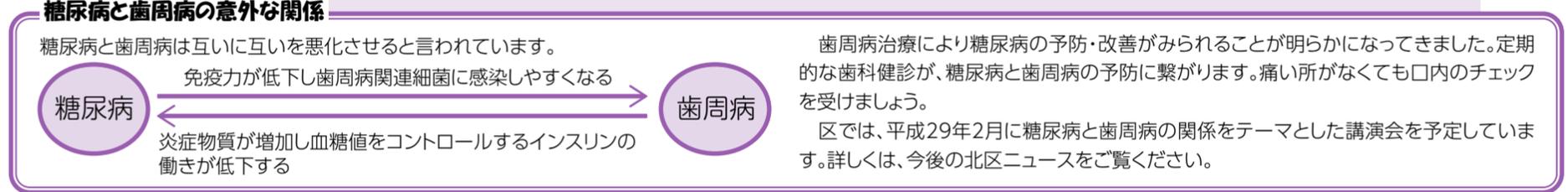
### ⑦1回の食事に、主食、主菜、副菜を組み合わせる

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事例

副 菜	野菜、きのこ、海藻など
主 食	ごはん・パン・麺類など
主 菜	肉、魚、卵、大豆製品
汁もの	具だくさんで1日1杯程度

※炭水化物の重ね食は、血糖値が上がりやすいので注意が必要です

ラーメン+チャーハン+ぎょうざ、うどん+いなりずし、カップラーメン+おにぎり



記号の見方 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 EM Eメール

## 長生きするなら 北區が一番



### 都市型軽費老人ホーム 入居者募集

区は平成29年3月に都市型軽費老人ホーム(仮称)愛の都市型軽費老人ホーム「浮間舟渡」を開設します。

区内在住の60歳以上で身体機能の低下などにより自立した生活に不安があり、住宅に困窮している方(ほか要件あり) 場 浮間4-7-4 (予定) 内 全室個室の高齢者向け施設です。施設では、食事を提供するほか、緊急時に24時間常駐の職員が対応します。

※介護保険の施設ではありません  
定 20名(面接) 費 月額11万5千510円から(予定。本人の収入により異なります)  
申 11月21日(月)までに直接窓口で申込。詳しくはお問い合わせください。  
※生活保護受給の方は担当のケースワーカーにご相談ください。

問先 高齢福祉課高齢相談係(区役所第一庁舎1階10番)  
☎(3908)9083  
施設に関する問い合わせ) メディカル・ケア・サービス(株)  
☎(6895)7262

### 介護予防で元氣はつらつサロン

区内上中里1丁目、中里全域、田端全域、西ヶ原1丁目在住の65歳以上で、医師より運動制限されていない方  
日 11月11日(金) 午後1時30分~3時  
場 田端ふれあい館第1ホール(田端3-16-2) 内 座ってできる体操、北区さくら体操、合唱など 師 北区介護予防リーダーの会 定 30名(申込順) 申 11月1日(火)午前10時から電話申込

問先 滝野川はくちよう高齢者あんしんセンター  
☎(3822)6080

### シニア元氣塾「携帯電話教室 くゼロからはじめるスマート フォン」

区内在住で50歳以上の方  
日 場 定 左表のとおり ※各回同一内容 ※スマートフォンは用意します。  
師 NPO法人竹箒の会 申 往復はがき(記入例参照)①②③④⑤⑥の別も記入で、11月1日(火)(必着)まで  
問先 〒114-8508(住所不要) 高齢福祉課高齢福祉係「携帯電話教室」担当  
☎(3908)1158

番号	日程	時間	会場・定員
①	11月29日(火)	午前10時~正午	滝野川東ふれあい館 第2ホール(滝野川1-46-7 滝野川東区民センター内) 定 24名(抽選)
②	12月1日(木)	午後1時30分~3時30分	志茂老人いこいの家 多目的室(志茂1-2-22 元氣ぶらざ内) 定 24名(抽選)
③	12月2日(金)	午前10時~正午	名主の滝老人いこいの家 展示集会室(岸町1-15-25 名主の滝公園内) 定 24名(抽選)
④	12月2日(金)	午後1時30分~3時30分	名主の滝老人いこいの家 展示集会室(岸町1-15-25 名主の滝公園内) 定 24名(抽選)

### 健康増進センター(ふくせいかん)

①ストレッツヨガ  
区内在住の40歳以上の方  
日 11月26日(土)、12月3日(土) 計2回 午前10時~11時30分 内 こわばりがちな筋肉をほぐします。 定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、11月1日(火)(必着)まで  
②サーキットトレーニング  
区内在住、在勤の40歳~64歳の方  
日 11月26日(土)、12月3日(土) 計2回

午後2時~3時30分 内 複数の種目を連続的に行うトレーニングです。 定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、11月1日(火)(必着)まで  
③青竹エクササイズ  
区内在住、在勤の65歳以上の方  
日 11月29日(火)、12月6日(火) 計2回 午後2時~3時30分 内 青竹で全身の血行促進運動を行います。 定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、11月9日(水)(必着)まで  
④栄養士に学ぶ! 献立の立て方講座  
区内在住、在勤の40歳~70歳の方  
日 11月30日(水)、12月7日(水) 計2回 午前10時~午後1時  
内 野菜を上手に取り入れたい、バランスの良い食事を作りたいなどの悩みに、基礎から実践的な内容まで学びます(調理実習あり)。  
定 16名(抽選) 費 各回500円(食料費) 申 往復はがき(記入例参照)で、11月9日(水)(必着)まで  
以下、①④共通  
問先 〒114-0002 王子5-2-15-101 健康増進センター(月曜、祝日休館)  
☎(5390)2220

健康体操・貯筋運動ステーション  
60歳以上の一人で歩くことができる方  
日 11月5日~平成29年1月28日(12月31日を除く) 毎週土曜 計12回 午前10時~11時15分(初回、最終回は正午まで) 場 志茂東ふれあい館(志茂4-44-1) 定 20名(申込順) 費 3千円 申 10月22日(土)から電話またはEメール(記入例参照)で、10月31日(月)(必着)まで ※詳しくはホームページをご覧ください。  
問先 NPO法人れっど★しゃっふる村上  
☎080-1338-0267  
HP murakami@red-s.net  
http://www.red-s.net/

### シニア元氣塾「携帯電話教室 くゼロからはじめるスマート フォン」

区内在住、在勤の40歳~64歳の方  
日 11月26日(土)、12月3日(土) 計2回

### 中央公園文化センター区民講座 「外国人留学生と話して再発見! 日本の文化と習慣」

区内在住、在勤、在学の方  
日 ①12月2日(金) 午前11時30分~午後0時50分  
②6日(火) 午前9時30分~10時50分 計2回 内 「外国人留学生が感じる日本の「おもてなし」」をテーマに、日本語で気軽に話し合い、楽しく交流します。【協力】中央工学校国際コミュニケーション科 定 20名(抽選) 申 はがき、ファクス(記入例参照。1回のみ参加する場合は①②の別も記入)、電話または直接窓口で、11月19日(土)(必着)まで  
問先 〒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 FAX(3907)5666

### 滝野川会館講座「日本酒セミナー ~日本酒の魅力について学びます~」

20歳以上の方  
日 11月21日(月) 午後7時~9時 内 製法と美味しい飲み方を学べる、新潟の銘蔵元・菊水酒造スタッフによる日本酒初心者のための講座です。  
定 24名(抽選) 費 2,800円(教材費を含む) 申 往復はがき(記入例参照)で、11月2日(水)(必着)まで  
問先 〒114-8534(住所不要) 滝野川会館 ☎(3910)1651

### 環境リーダー養成講座 「かいぼりコース」

区内在住、在勤、在学の方  
日 12月17日~平成29年1月28日(12月31日、1月7日・21日を除く) 毎週土曜 計4回 午前10時~正午 内 かいぼりの概要

### エコベルデ みどりの教室

コニファーの世界~その魅力と育て方~  
区内在住、在勤、在学の方  
日 11月12日(土) 午前10時~正午 定 30名(抽選) 費 500円 申 往復はがき(記入例参照)で、10月27日(木)(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)(月・火曜、祝日休館)  
☎(3913)8340

### 家事家計講習会

後援 北区教育委員会  
区内在住、在勤の方  
日 11月17日(木) 午前10時~正午 場 赤羽文化センター第1学習室A(赤羽西1-6-1-301) 内 忙しくても楽しんで暮らしを回す家計管理と食事の工夫を伝えます。 師 友の会会員 定 40名(抽選) ※保育あり(1歳以上就学前まで。300円。要予約) 費 400円(資料代) 申 ファクスまたはEメール(記入例参照。保育希望の方はお子さんの氏名・年齢・月齢も記入)または電話で、11月14日(月)(必着)まで  
問先 東京第一友の会 大江  
☎・FAX(3902)2986  
EM jouchokuhoumen@gmail.com

## 来たKITAオリパラプロジェクト 滝野川文化センター

「日本に暮らす外国人に聞かせて、あなたの国のこと~アジア諸国と日本の文化~」  
アジアのさまざまな国と日本の文化・習慣・考え方の違いを学び交流しましょう。  
区内在住、在勤、在学の方  
日 内 師 下表のとおり 定 24名(抽選) 費 1,000円程度(教材費・保険料) 申 はがき、ファクス(記入例参照) 電話または直接窓口で、11月15日(火)(必着)まで  
問先 〒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

回	日程(計5回)	内容・講師
1	11月24日(木)	伝えたい本場の「モンゴル」と私が見た「日本」 師 内モンゴル研究者 ポヤント氏
2	12月1日(木)	地域で「ともにくらす」とは~外国人のための子育て支援活動~ 師 草の根国際交流会の会 コアラサークル
3	12月8日(木)	「アート」がつなぐ日本とバングラデシュ ~両国の文化交流と友好を願って~ 師 KAHAL art group代表 カムロル・ハサン・リブー氏
4	12月18日(日)	くらしから見える「韓国」と「日本」お話を韓国の家庭料理実習 師 映像翻訳家 梁 恩心氏、NPO法人Asia Commons代表 麻生水緒氏
5	12月22日(木)	「リトル・チベット」インド・ラダック地方の暮らしと文化 ~循環型・持続可能なライフスタイルとは?~ 師 NPO法人ジュレー・ラダック代表 スカルマ・ギルメット氏

【時間】午後7時~8時45分(4回のみ午前10時30分~午後2時30分)

## 区民の伝言板

- 将棋クラブ歩みの会 毎週水曜 午前9時~11時45分 場 赤羽文化センター 費 1カ月1,000円 [PR] 会員で将棋を楽しみ親睦を図る 問 松本 ☎090(3615)1532
- 社交ダンスサークル ルピナス 毎週月曜 午前10時~正午 場 西が丘ふれあい館 費 (入)1,000円、1カ月2,500円 [PR] 見学は大歓迎。対象は初級・中級者 問 伊藤 ☎(3907)7397
- ハトポップ ホイッスルクラブ 振込詐欺の現状と対策 日 11月8日(火) 午後6時30分~8時30分 場 赤羽会館 [PR] 赤羽警察の方からの説明。皆様にホイッスルを進呈 問 福田 ☎(3900)0137
- 藤佳会書道教室 来年度の干支酉を書いてみよう 日 11月18日(金) 午後1時30分~3時30分 場 東十条ふれあい館 [PR] いろいろな酉の字を色紙に書いてみましょう。要ご連絡 問 太田 ☎(3919)4058

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

11月の健康に関する事業のお知らせ (予)とある事業は予約制です。

北区保健所 ☎(3919)3101 FAX(3919)5163
区分 対象 実施日 結果説明日 時間
エイズ抗体検査(即日検査) 一般(個人) 14日(月) 疑陽性の場合21日(月) 13:00~13:45
28日(月) 疑陽性の場合12月5日(月)

[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すすめしています。多人数の申込は、事前にお問い合わせください。

王子健康支援センター ☎(3919)7588 FAX(3919)5163
区分 対象 実施日 時間
はぴママ学級(予) 妊婦 2日(水)・9日(水)・16日(水)電話予約 9:30~11:30
ツインズ・イン・北区 双子以上の子どもと家族 17日(木) 10:00~11:30

赤羽健康支援センター ☎(3903)6481 FAX(3903)6486
区分 対象 実施日 時間
リフレッシュタイム~子育て中のあなたへ~ 6カ月までの子どもと家族 10日(木) 10:00~11:30
妊婦歯科健康診査(予) 妊婦 18日(金) 電話予約 13:30~15:00

滝野川健康支援センター ☎(3915)0184 FAX(3915)0171
区分 対象 実施日 時間
はぴママ学級(予) 妊婦 7日(月)・14日(月)・21日(月)電話予約 13:30~15:30
出張育児相談 乳幼児と保護者 滝野川西児童館 18日(金) 10:30~11:40
滝野川東児童館 8日(火) 10:30~11:10
栄町子どもセンター 10日(木) 10:30~11:30
東田端児童館 17日(木) 11:00~11:30
田端児童館 10日(木) 10:45~11:45

※相談・予約は各健康支援センターへお問い合わせください
精神保健・依存症など 専門医相談(予) アルコール・薬物依存などの相談をしたい方 16日(水) 電話予約 13:30~16:00

王子障害相談係 ☎(3908)1358 FAX(3908)5344
赤羽障害相談係 ☎(3903)4161 FAX(3903)0991
区分 対象 実施日 時間
パーキンソン病患者会 パーキンソン病患者及び家族 24日(木) 13:30~15:30

健康増進センター ☎(5390)2220 FAX(5390)2233
区分 対象 実施日 時間
健康度測定(予)有料 20歳以上の方 測定 12日(土) 13:15~16:30
結果説明 19日(土) 13:30~16:30
ゆったリズム(健康づくりなどの話と体操) 医師から運動制限を受けていない中高年の方 毎週水曜(11月23日を除く) 13:30~15:00

※運動講座は、運動できる服装(更衣室あり)と室内用運動靴・水をお持ちください。

11月の電話相談
2日 整形外科 4日 眼科
7日 婦人科 9日 小児科 11日 耳鼻咽喉科
14日 内科 水 16日 精神科 金 18日 内科
21日 内科 23日 休み 25日 小児科
28日 内科 30日 皮膚科

北区医師会 医療電話相談
[時間] 午後1時20分~2時50分
☎(5390)3131

●オレンジカフェきたい~な(認知症カフェ)

※認知症への理解を広め、支え合いを進める場です。もの忘れの相談もできます。★は医師、☆は臨床心理士が参加します(時間はお問い合わせください)。

区分 対象 実施日 時間 問い合わせ先
オープンカフェ 北区役所第一庁舎中庭 2日(水) 10:00~12:00 王子高齢者あんしんセンター ☎(3908)9083
王子本町オープンカフェ 王子本町自治会仮集会所 ☆9日(水) 10:00~12:00 十条台高齢者あんしんセンター ☎(5948)5630
名主の滝オープンカフェ 名主の滝老人いこいの家 ★30日(水) 10:00~12:00 豊島高齢者あんしんセンター ☎(6903)2712
きたい~な豊島 豊島高齢者あんしんセンター ★25日(金) 14:00~16:00 十条台高齢者あんしんセンター ☎(5948)9981
Jサロン 帝京大学4号館1階 ★15日(火) 13:00~15:00 東十条・神谷高齢者あんしんセンター ☎(6908)4711
きたい~なとまり木 グループホームあすか東十条 ★19日(土) 14:30~16:30 西が丘園高齢者あんしんセンター ☎(5924)7715
集い場 神谷・東十条健康プラザ ☆22日(火) 13:00~15:00 みずべの苑高齢者あんしんセンター ☎(5941)6722
カフェ西が丘 ウェルガーデン西が丘園 13日(日) 10:00~12:00 赤羽高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167
おむすびカフェ 志茂二会館 26日(土) 13:30~15:30 浮間さくら荘高齢者あんしんセンター ☎(3558)3689
にこにこカフェ 赤羽会館小ホール 25日(金) 13:30~16:00 桐ヶ丘やまびき荘高齢者あんしんセンター ☎(5924)0152
うきまカフェ ケアハウス浮間 11日(金) 13:30~15:30
桐花 桐ヶ丘サロンあかしや 26日(土) 10:00~12:00
かすみそうcafé 滝野川市場通り商店街 ☆21日(月) 13:00~15:00 滝野川西高齢者あんしんセンター ☎(5907)5816
カフェあすか ほくとひまわりの家 ★26日(土) 10:00~12:00 飛鳥山山苑高齢者あんしんセンター ☎(3940)9175
谷田橋はくちょうサロン 田端駅前通り商店街 18日(金) 13:30~15:00 滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター ☎(3822)6080
カフェ グランダ グランダ王子 ☆10日(木) 10:00~15:00 上中里つつじ荘高齢者あんしんセンター ☎(5390)6009
新町光陽苑ほっぽカフェ 新町光陽苑 ☆9日(水) 13:30~15:30 新町光陽苑高齢者あんしんセンター ☎(5855)1219

●認知症懇談会

区分 対象 実施日 時間 問い合わせ先
認知症介護者懇談会 家族及び介護者 北とぴあ 8日(火) 13:30~15:30 王子高齢者あんしんセンター ☎(3908)9083
みずべの苑(特養) 16日(水) 13:30~15:30 みずべの苑高齢者あんしんセンター ☎(5941)6722

トッパスリートのまち・北区

元日本代表が教えるサッカー教室

2002FIFAワールドカップなどで活躍した鈴木隆行氏と戸田和幸氏が直接指導します。観覧席から見学することもできます。

対 区内在住、在学または北区サッカー協会所属チームに登録している小学生 日 12月11日(日) 午前9時30分~正午(雨天決行)

場 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27) 内 元日本代表の鈴木隆行氏と戸田和幸氏や指導実績豊富なコーチ陣が技術向上のテクニックを教えます。



鈴木隆行氏



戸田和幸氏

師 鈴木隆行氏、戸田和幸氏、SKYサッカーズ所属コーチ 定 100名程度(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。学校名・学年、区外の方は北区サッカー協会所属チーム名も記入)で、11月11日(金)(必着)まで
※観覧席からの見学のみ希望の方は、当日、直接会場へ
問先 〒114-8503(住所不要)東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136

スポーツ

◆幼児・小学生体操教室(Ⅳ期)

対 区内在住、在園の教室開始日4歳~6歳の幼児及び小学生 日 11月15日~平成29年1月17日(12月27日、1月3日を除く)毎週火曜 計8回 幼児...午後3時50分~4時40分 小学生...午後4時50分~5時40分 [種目] マット、跳び箱ほか

師 (株)総合体育研究所指導員 定 各100名(抽選) 費 800円(初回に集金) 申 往復はがき(記入例参照。生年月日・性別、園名・学校名・学年も記入)で、10月31日(月)(当日消印有効)まで
問先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

◆滝野川体育館ウォーキング教室

対 区内在住、在勤、在学の方(中学生未満は保護者同伴) 日 11月19日(土) 京王線高尾山駅駅前 午前9時集合、午後3時解散 場 高尾山 定 20名(抽選) 費 一般1,500円、小学生以下1,000円(ケーブルカー乗車費を含む) 申 往復はがき(記入例参照。生年月日・性別も記入)で、11月7日(月)(当日消印有効)まで

問先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

◆第44回ゴルフコース練習会

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤の方及び北区ゴルフ連盟会員 日 11月22日(火) 午前8時35分開始 場 ディアレイク・カントリー倶楽部(栃木県鹿沼市玉田町1200) [競技方法] 18ホールストロークプレー(個人ハンデ方式) ※終了後に勉強会あり 定 56名(申込順) 費 2,500円(プレー費別途5,300円。食事付) 申 はがきまたはファクス(記入例参照。生年月日、ハ

ンデキャップ(ない方は最近の平均スコア)、相乗り希望の方はその旨も記入)で、11月10日(木)(必着)まで

問先 〒114-0002 王子1-4-1サンスクエア内 北区ゴルフ連盟事務局 片平 ☎090(6474)5562

FAX(3914)0120 ※非通知電話はつながりません。

講座・講演会

◆女性に対する暴力をなくす 運動推進事業「DV理解基礎講座~DV被害者とその子どもたちの傷つきと回復~」

日 11月19日(土) 午後2時~4時 内 ドメスティック・バイオレンス(DV)は、配偶者や恋人など親密な関係でおこる暴力です。被害をなくすため、DVとは何か、被害者とその子どもたちへの影響と支援の方法について学びます。 師 NPO法人女性ネット

Saya-Saya代表理事 松本和子氏 定 40名(申込順) 申 10月21日(金)午前9時から電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で申込 ※保育(1歳以上の未就学児。申込順。定員あり)希望の方は11月8日(火)までにお子さんの氏名・年齢・性別をご連絡ください。

問場先 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とぴあ5階)(月曜、祝日休館) ☎(3913)0161 FAX(3913)0081 EM danjo-c@city.kita.lg.jp

◆飛鳥山博物館講座

●川柳で読みとく江戸散歩

日 11月19日(土) 午後1時30分~3時 内 川柳に書かれた江戸時代の暮らしや名所についてお話しします。 師 たばこと塩の博物館学芸員 谷田有史氏 定 80名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、11月4日(金)(必着)まで

●北区飛鳥山博物館サロン講座

北区モノ語り「王子といえば...稲荷と狐」 日 11月20日(日) 午後2時~3時 内 稲荷と狐に彩られた王子の地域性について、浮世絵や版本などをとおしてお話しします。 師 同館学芸員 定 20名(抽選) 費 一般300円、65歳以上150円、小中高100円(観覧料) 申 往復はがき(記入例参照)で、11月8日(火)(必着)まで

=以下、共通= 問場先 〒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

記号の見方

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

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

## 健康ひとくちメモ

### 歯ブラシの選びかた

～効果的な歯磨きは道具選びから～

お店の歯ブラシ売り場には沢山の商品が並んでいます。毛の硬さ、大きさ、形など、種類が多く、どれを選んだらよいか迷うことはありませんか。

それぞれの商品には特徴があり、テレビ番組やコマーシャルで人気の物が必ずし

も自分に合うとは限りません。自分の口の状態に合っていない物を使うと、逆効果になることもあります。例えば、歯周病にかかっている人は、歯周病の段階によって硬さも歯ブラシの当て方も変わってきます。一番良いのは、かかりつけ歯科医院で定期健診を受け、そのときの口の状態に合った歯ブラシを紹介してもらうことです。

自分に合った歯ブラシで健康な口を目指しましょう。健康推進課

## スポーツ

### ◆北運動場スポーツ教室

#### ●初級者・初中級者テニス教室

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方(未経験者不可) 日 初級クラス…11月29日～平成29年1月31日(12月27日、1月3日を除く) 毎週火曜 ①午前9時～11時

②午前11時～午後1時 初中級クラス…12月2日～2月3日(12月23日・30日を除く) 毎週金曜 午前11時～午後1時 いずれも計8回 場 新河岸川庭球場(岩淵町41)

師 北運動場所属テニスコーチ 定 各10名(抽選) 費 8,000円 申 往復はがき(記入例参照。クラスの別、時間帯も記入)で、11月18日(金)(必着)まで

#### ●エアロビクスと筋力トレーニング～みんなで「腰スッキリ・肩軽やか」になってみませんか～

対 区内在住、在勤、在学、で70歳までの医師から運動制限されていない方 日 12月1日～平成29年2月2日(12月29日、1月5日を除く) 毎週木曜 計8回①午後1時～1時45分 ②午後2時～2時45分 場 神谷体育館(神谷2-33-6) 師 セントラルウエルネスクラブ専属インストラクター 定 各30名(抽選) 費 2,400円 申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、11月18日(金)(必着)まで

=以下、共通=

問先 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

## 健康情報

### ◆元気で輪っしょい!

#### 健康フェスティバル北區2016

●第144回老年学・老年医学公開講座「今日からできる!サルコペニア・フレイル予防法

### 一筋力低下と虚弱を防ぐ

日 11月16日(水) 午後1時15分～4時30分 場 北とぴあさくらホール 内 講演『最近の研究でわかった「運動」と「食事」の大切さ』『サルコペニアの予防対策はこれだ!』『フレイルの対策は健康長寿の道しるべ』

師 重本和宏氏、金 憲経氏、荒木 厚氏 定 1,300名(先着順) 申 当日、直接会場へ 問 東京都健康長寿医療センター広報普及係

☎(3964)1141

#### ●元気!健康!はり・きゅう

日 11月20日(日) 午前9時30分～午後4時30分 場 東十条区民センター第1ホール AB(東十条3-2-14) 内 こり・しびれ・痛みの相談コーナー、冷え性改善アドバイス、腰痛・膝の治療体験 申 当日、直接会場へ 問 北区鍼灸師会

☎(3919)8635

#### ●和歌山健康セミナー「梅パワーの秘密」

対 区内在住、在勤の方 日 11月29日(火) 午後2時～3時30分 場 北とぴあ15階ベガサスホール 内 梅の健康になるための効能の説明や最新の研究を紹介します。

師 和歌山県立医科大学准教授医学博士 宇都宮洋才氏 定 100名(抽選) 申 往復はがきまたはファクス(記入例参照。全員(2名まで)の氏名も記入)で、11月9日(水)(必着)まで

問先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係

☎(3908)9068

FAX(3905)6500

### ◆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 対 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)…29年1月13日(金) 赤羽会場(赤羽会館)…29年1月26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) 申 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】11月1日(火)～30日(水)午後5時(必着) ※検診日は、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推進課から通知します。満員などで受診ができない場合は、健康推進課から通知します。検診希望日の記載がない場合は健康推進課で日程を決定します。

問 健康推進課コールセンター

☎(3908)9034

問先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係

☎(3908)9016

FAX(3905)6500

### ◆胃・子宮・大腸がん検診(検診機関方式)

#### ⑦胃がん検診のみ

#### ⑧子宮がん検診のみ

#### ⑨胃・子宮がん検診

#### ⑩胃・大腸がん検診

#### ⑪子宮・大腸がん検診

#### ⑫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 対 胃がん検診、大腸がん検診…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 29年1月5日(木)～31日(火)(土・日曜、祝日を除く) 場 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・コロポスコピー診 ※医師が必要と認めた場合は子宮体がん検診を実施 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) 申 はがきまたはファクスに検診名(⑦～⑫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】11月1日(火)～30日(水)午後5時(必着) ※検診日は、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推進課から通知します。検診希望日の記載がない場合は健康推進課で日程を決定します。

問 健康推進課コールセンター

☎(3908)9034

問先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係

☎(3908)9016

FAX(3905)6500

### ◆女性の健康支援事業～女性の健康相談～

#### 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)

対 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)

#### ④栄養相談

=以下、①～④共通=

日 11月14日(月) 午後2時～4時30分

申 10月20日(木)午前9時から電話申込

問 場先 健康推進課赤羽健康支援センター(赤羽会館6・7階)

☎(3903)6481

**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)

申込  
記入例

※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

北區文化振興財団インフォメーション															
【期】10月28日(金)～11月27日(日)		【記号の見方】													
<p><b>モーツァルト作曲 オペラ《ドン・ジョヴァンニ》</b> (セミ・ステージ形式/イタリア語上演/日本語字幕付き)</p> <p>北とぴあ さくらホール</p> <p>11月25日(金)午後6時開演 全席指定 SS席 5,000円 A席 2,000円 一般 8,000円 7,000円 5,000円 2,000円 一般 8,000円 6,000円 3,000円 6,000円 4,000円 ※区民割引 7,000円 5,000円 3,500円 2,500円 1,000円(学生25歳以下) 4,000円 3,000円 1,500円 発売中 Pコード:297-818 学生割引は入場時に学生証を提示</p>	<p><b>☆芸大とあそぼうin北とぴあ☆</b> 注文の多いオーケストラ～宮沢賢治エッセイ</p> <p>11月12日(土) 北とぴあ さくらホール</p> <p>【午前の部】午前11時開演 【午後の部】午後2時開演</p> <p>0歳からのクラシックコンサート</p> <p>芸大オーケストラの素晴らしい演奏と、さまざまな賢治作品に出会える舞台! 子どもも大人も楽しめます。</p> <p>【指揮】田尻真高 【演奏】東京芸術大学 学生&amp;卒業生有志オーケストラ 【企画・構成】大石 泰</p> <p>全席指定 発売中 Pコード:297-276 1階席 一般2,000円 区民割引※ 1,500円 2階席 一般1,500円 区民割引※ 1,000円</p>	<p><b>ジュエリスピアの音楽とイギリス古謡の世界</b></p> <p>11月20日(日) 午後2時開演</p> <p>北とぴあ つつじホール</p> <p>伊藤美穂(ハルモニウム) 船橋久(テール)</p> <p>メランコリックに美しいジュエリスピア劇から生まれた歌、恋模様はハーブの調べでよみがえる。</p> <p>全席指定 発売中 一般1,800円 ペア券3,000円 区民割引※ 1,300円 ペア券2,000円</p>	<p><b>フレッシュな曲コンサート 北區第九演奏会</b></p> <p>12月11日(日) 午後3時開演</p> <p>北とぴあ さくらホール</p> <p>【指揮】藤岡幸夫 【出演】藤岡真木(ソプラノ)、金子美香(アルト)、鈴木 准(テノール)、吉川 健一(バリトン) 【管弦楽】東京フィルハーモニー交響楽団 【合唱】北區第九合唱団</p> <p>【曲目】ベートーヴェン:交響曲第9番 二短調(合唱付き)、モーツァルト:歌劇「フィガロの結婚」序曲</p> <p>全席指定 発売中 Pコード:306-997 S席 3,000円、A席 2,000円</p>												
<p><b>ほくとびあ亭 特別編</b> 桂文治と若手ユニット「成金」の新春落語で初笑い!</p> <p>平成29年1月7日(土) 午後3時開演</p> <p>北とぴあ つつじホール</p> <p>柳亭山南楽 笑福亭羽光</p> <p>桂文治 桂 伸三 春風亭昇也</p> <p>全席指定 1,500円</p>	<p><b>築100年の旧古河庭園・洋館で聴く</b> コトリンゴ×ビューティフルハミングバード</p> <p>平成29年1月20日(金) 午後2時30分開演</p> <p>旧古河庭園・洋館</p> <p>全席自由 発売中 一般4,000円 区民割引※ 3,500円</p>	<p><b>東京ニューシティ管弦楽団</b> ニューイヤークンサート</p> <p>平成29年1月15日(日) 午後2時30分開演</p> <p>北とぴあ さくらホール</p> <p>新春をきらびやかに彩るイタリア・オペラとウィンナ・ワルツ</p> <p>【曲目】ロッシーニ:「セビリアの理髪師」から「今の歌声は心にひびく」ほか</p> <p>全席指定 発売中 Pコード:310-336 S席5,000円、A席4,000円 B席3,000円、C席2,000円 区民割引※ S席4,500円、A席3,600円 B席2,700円、C席1,800円</p>	<p><b>★北區AKT STAGE</b> 「熱海殺人事件」</p> <p>北とぴあ ベガサスホール</p> <p>つかこうへいの代表的戯曲! 【作】つかこうへい 【演出】武田義晴、渡辺和徳</p> <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><th>開催日</th><th>開演時間</th></tr> <tr><td>14日(水)</td><td>午後7時</td></tr> <tr><td>15日(木)</td><td>午後7時</td></tr> <tr><td>16日(金)</td><td>午後2時/午後7時</td></tr> <tr><td>17日(土)</td><td>午後0時/午後6時</td></tr> <tr><td>18日(日)</td><td>午後0時/午後6時</td></tr> </table> <p>全席自由 11月1日(火)発売 一般2,500円(当日3,000円) 区民割引※ 2,250円</p>	開催日	開演時間	14日(水)	午後7時	15日(木)	午後7時	16日(金)	午後2時/午後7時	17日(土)	午後0時/午後6時	18日(日)	午後0時/午後6時
開催日	開演時間														
14日(水)	午後7時														
15日(木)	午後7時														
16日(金)	午後2時/午後7時														
17日(土)	午後0時/午後6時														
18日(日)	午後0時/午後6時														

記号の見方 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 EM Eメール