

NO.1533

毎月1日・10日・20日発行

1 | 20

平成29年(2017)

北区ニュース

マイ広報紙(北区版)をご利用ください

区では、広報紙「北区ニュース」を届ける情報発信手法として「マイ広報紙」を導入しています。パソコンやスマートフォンから、いつでも「北区ニュース」を読むことができます。ぜひ、ご利用ください。

問 広報課 ☎(3908)1102
HP <https://city-kita.mykoho.jp/>

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

平成28年分の所得税、復興特別所得税、消費税及び地方消費税、贈与税の申告から、マイナンバー(個人番号)が必要になります。申告書を税務署へ提出する際は、申告書に記載されたマイナンバーを確認する必要があるため、申告者ご自身の「マイナンバーカード」または通知カードなどの「番号確認書類」と運転免許証などの申告者ご本人を証明する「身元確認書類」の提示またはその写しの提出が必要となりますのでご注意ください。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

HP <http://www.nta.go.jp/mynumberinfo/index.htm>

申告

【申告期間】下表のとおり

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

●ご自分で作成できる方

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で、ご自宅のパソコンなどから申告書を作成できます。作成した申告書は印刷(白黒可)し、郵送で提出することもできます。



【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。

●署での相談が必要な方

- ・申告書作成会場開設期間…2月16日(木)～3月31日(金) ※土・日曜、祝日を除く
- ・2月19日(日)・26日(日)は開場し、確定申告書作成のアドバイス・用紙の配布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)。なお、上記期間以外に申告書作成会場はありませんのでご注意ください。

【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。

納税

●納税の期限(納付書で納付する場合)

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

●振替納税を利用する場合の振替日

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

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。

場 所	日 程
北とびあ	7階第1研修室 2月2日(木)～15日(水) ※土・日曜、祝日を除く
赤羽会館	4階小ホール 2月1日(水)～3日(金)・14日(火)・15日(水)
	4階大ホール 2月6日(月)～10日(金)
赤羽北ふれあい館 (赤羽北2-25-8-201)	2階活動室A・B 1月30日(月)・31日(火)
滝野川会館 (西ヶ原1-23-3)	5階小ホール 2月1日(水)

【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、マイナンバーに係る本人確認書類(マイナンバーカードや通知カードなどの番号確認書類及び運転免許証などの身元確認書類)の写し、を持参ください。 ※相談会場にコピー機はありませんので、写しなどは事前にご用意ください。 ※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、車での来場はご注意ください。

問 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(水)まで

●申告をしていただく方

- ①平成29年1月1日現在、区内に住所があり、28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
- ※マイナンバーの確認できる書類と身分証明書などを持参ください。
※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1日(水)頃

※各地域振興室に1月下旬(25日(水)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1係～4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14日(火)・15日(水) いずれも午前9時30分～午後4時30分

場 赤羽会館4階第7集会室

●滝野川地区

- 日 3月15日(水) 午前9時30分～午後4時30分

場 滝野川会館4階403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(課税担当) ☎(3908)1113



平成29年度の特別区民税・都民税について

●給与所得控除の見直し(上限額の引き下げ)

平成26年度税制改正で、給与所得控除の見直しがされ、給与所得控除の上限額が適用される給与収入1,500万円(控除額245万円)を「平成28年分は1,200万円(控除額230万円)に、平成29年分以降は1,000万円(控除額220万円)に引き下げる」とこととされました。

●日本国外に居住する親族に係る扶養控除等の書類の添付義務化

平成27年度税制改正で、日本国外に居住する親族(国外居住親族)に係る扶養控除等の適正化の観点から、所得税の確定申告や個人住民税の申告等において、国外居住親族にかかる扶養控除・配偶者控除・配偶者特別控除・障害者控除(16歳未満の扶養親族を含む)の適用を受ける者は、「親族関係書類及び送金関係書類を添付又は、提示をしなければならない」とこととされました。

●金融所得課税の一体化

公社債等については、平成25年度税制改正において、税負担に左右されずに金融商品を選択できるよう、異なる税率等の課税方式の均衡化を進める観点から、株式等の課税方式と同一化することとされました。また、特定公社債等の利子及び譲渡損益並びに上場株式等の金融商品間の損益通算範囲を拡大し、3年間の繰越控除ができることとされました。

問 税務課 ☎(3908)1113

国税電子申告・納税システム(e-Tax)

e-Taxは、インターネットで国税に関する申告、申請など納付の手続きができるシステムです。 ※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、早期に処理をしています。 ※マイナンバーカードを利用して送信する場合は本人確認書類の写しの提出は不要です。

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。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

HP <http://www.e-tax.nta.go.jp/>

株式等の譲渡所得の申告

平成28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。

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

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

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対し、正しい税知識の普及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しています。今回は1千533名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作品を紹介します。

問 収納推進課収納係 ☎(3908)1124

北区長賞

「私たちが支えるこの国の「何か」」

瀧野川女子学園中学校 2年 石田梨花子

「石田さくら、石田梨花子さくら」

名前を呼ばれて母が席を立った。会計で母が出していたのは現金ではなく、カードのようなもの、それは、「健康保険証」と「医療証」らしい。なぜ、現金を払わないのか。それは、私のような中学生、つまり、児童の医療費は税金によって支払われているからだ。すべて支払っていたら私のような体の弱い子のいるうちは破綻していただろうか、と想像した。私の住む北区では、中学生まで健康保険の適用される医療については区が助成してくれる、という素晴らしい制度があり、そのお金は、国会で決められた予算の中の社会保障関係費で賄われている。その予算は約四割が私たちの税金によって成り立っている。私たちが払った税金によって市町村などが医療費などを負担してくれている、ということだ。さらに、学校や公共施設などができたり、新しくなったりと私たちにとって嬉しいことが税金によって行われているのではないかと。そう思って調べてみると国の歳入のうち、税金の分は四割程度にすぎず、五割弱を公債発行に頼っていた。意外と占める割合が少ない。しかし、皆がちゃんと納めても四割弱なのか、と思うのではなく、皆が納めているからこそ四割弱になるのである、そう考えた。もし、納めなかったらどうなってしまうのか。国の借金が増える、社会保障制度がなくなる、社会福祉のレベルが低くなる、救急車などが有料になる。まだまだあるのではないかと。この間、消費税が上がり、正直嫌だったのがこのことで変わった。消費税を上げなければ、今の日本の制度は保たれない、その様な事ではないのか。少子高齢化と言われ労働世代が減った今、私たち

に出来る精一杯の事がコレなのではないか。そう思うと世界観が変わる。今まで、なぜ、と自分で自分、お年寄り、赤ちゃん、のために払っていた、と思えてくる。そう思うと嫌なことも誇らしく思える。

今、中学生の私にはできることは消費税を払う、などと限られている。でも、その限られたことをきっちりやることで何かを支えられている。何か、は国の基盤なのか、自治体の財政なのか、私たちの生活なのか、はつきりとは分からない。大人になったら分かることなのか、老人になると分かるのか、それとも一生分からないのか、それさえも分からない。しかし、私よりたくさん税金を払う両親を尊敬できるようになった。

たまたま病院に行った先で見た光景がこのようなことにつながり、私としては少し違和感があるが、今回の事で自分もほんの少し、社会に貢献できたら、と思うようになった。

北区教育長賞

「ふるさと納税」

順天学園順天中学校 3年 佐藤巴奈加

「ふるさと納税」という言葉を最近よく耳にします。しかし私は、どのような人が納めるかのように使われているかを詳しく知りませんでした。そこで、「ふるさと納税」について調べてみることにしました。

「ふるさと納税」導入のきっかけは、二〇〇六年三月の日報新聞のコラム記事でした。一部の政治家が「地方を見直す」「ふるさと納税」案」と題されたコラムを取り上げたことで、そこから議論が始まりました。その議論の中心は、地方で育ち、学んだにもかかわらず、いざ就職するとなると都会へ出ていかざるを得ない人が増え、その結果、自治体は、人口の減少による税収の低下という事態に頭を悩ませることになりました。

その一方で、都会へ出て行った人達も、自分の故郷のために何か役に立ちたいという思いがありました。

このように、それぞれが苦悩する中で、どのような仕組みにすれば両方が抱える問題を解決出来るのかについて考えられたのが「ふるさと納税」です。「ふるさと納税」制度は、試行錯誤を繰り返して、二〇〇八年、税制改正によって導入されました。

「ふるさと納税」には、大きく分けて三つの意義があります。一つ目は、個人が寄付する自治体を選ぶことです。選段階で、税金の使われ方を選択し指名することが出来るので、自分の支払うお金の使い道が明確です。

二つ目は、地方自治体の競争力が出来ることです。各自治体が、国民に向けてそれぞれの取り組みをアピールしていくことで、自治体間の競争が進みます。このことは、何が必要で何が不要なのかを、改めて考えるきっかけになっています。

三つ目は、「ふるさと納税」が実施されるから、知られていなかった町にも光が当たるようになったことです。お礼品の特産物は人気があり、新鮮で美味しいものが多くあります。自治体は工夫をし、他では真似出来ない特産物や、人と地域をつなぐ体験型の特典などに力を入れています。個人的な意見ですが、私が興味を持ったのはまぐろの解体などの体験型の特典です。このように、財源だけではなく町おこしにも役立っています。

私は、「ふるさと納税」を調べていくうちに、今、世の中で注目を浴びている理由がよくわかりました。なぜ、こんなに人気が出たのか、人気を集めるために自治体が色んな工夫をしているのを知りました。加えて、確定申告が不要になったことも影響して、複数回利用するリピーターも増えているようです。

今まで、税金を支払っても何に使われているのか明確になっていなかったのに対して、「ふるさと納税」は、税金が、どのように使われているのかが明確になっていることも、人気の理由の一つだと思います。私は、この「ふるさと納税」によって、都会と地方の格差が少しでも縮まっていくことを願っています。

お知らせ

◆1月31日(火)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、金融機関、区役所(区民事務所、分室含む)、コンビニエンスストアなどで、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、お越しいただく際は必ず納付書をお持ちください。

※1枚あたり30万円を超える納付書やバーコードなし、バーコードが読み取れない納付書はコンビニエンスストアではお支払いできません。

●納め忘れがない口座振替をご利用ください
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、預貯金通帳でお願いします。

●平成28年度特別区民税・都民税(普通徴収分)納税通知書における第4期の納期限の記載に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

訂正前：平成29年2月1日
訂正後：平成29年1月31日
※なお、該当の方には、訂正の通知及びお詫び文を9月1日に発送しました。口座振替に登録されている方は、振替日前営業日(1月30日)までに預金残高をご確認ください。

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

上十条児童館閉館のお知らせ

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、上十条児童館は、29年3月31日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 子ども未来課次世代育成係 ☎(3908)9097

赤羽消防署は庁舎建替え工事のため移転しました

[移転先] 神谷3-11-22
[移転期間] 平成32年4月まで(予定)
※詳しくは、お問い合わせください。
問 赤羽消防署 ☎(3902)0119

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。納付に困難な事情がある場合の納付の相談をお受けします。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。

日 2月5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・認定長期優良住宅減額(固定資産税)の申告月です
申告期限は1月31日(火)です。償却資産の申告は電子申告もご利用になれます。詳しくは東京都主税局ホームページをご覧ください。納税には、安心・便利な口座振替などもご利用ください。

問 北都税事務所 ☎(3908)1171
HP <http://www.tax.metro.tokyo.jp/>

◆平成28年度第4回北区子ども子育て会議(第17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13日(月) 午後6時30分から

北区青少年問題協議会

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 子育て施策担当課 ☎(3908)9095

◆改正道路交通法が3月12日から施行されます
高齢運転者の交通安全対策の推進のため、加齢による認知機能の低下に着目した臨時認知機能検査制度や臨時高齢者講習制度の新設、そのほか制度の見直しなどが行われます。また、免許制度について、車両総重量7.5トン未満(最大積載量4.5トン未満)の自動車を運転することが出来る準中型免許が新設されます。
※詳しくは、警視庁ホームページをご覧ください。

問 警視庁運転免許本部 ☎(6717)3137
HP <http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/>

第7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762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 税務課税務係 ☎(3908)1114



北区長賞 滝野川小学校6年 齋藤詩央



北区教育長賞 西ヶ原小学校5年 大曾根優月

◆北区食品衛生監視指導計画と食の安全・安心懇談会

食品衛生法に基づき、平成29年度の北区食品衛生監視指導計画案について皆さんのご意見を募集します。いただいたご意見は計画策定の参考にさせていただきます。

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。

【意見提出方法】 郵送、ファクスまたはEメールで、2月17日(金) (必着)まで ※必ず、住所氏名を記入してください。

お弁当のおかずにも使える手軽で便利な冷凍食品は、毎日忙しい方の強い味方です。野菜高騰の折でも、価格が安定している冷凍野菜

◆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10世帯以上の団体が、家庭から出る古紙や古布などの資源化を自主的に取り組むことです。



リサイクル清掃課計画事業係 ☎(3908)8539

◆平成27年度北区アゼリアプラン事業実績報告書の公開

北区男女共同参画行動計画「第5次アゼリアプラン」の施策の進捗状況をまとめた報告書を公開します。

【閲覧場所】 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室図書館(昭和田を除く)及び北区ホームページ

◆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。

北清掃工場の排ガス定期測定結果

Table with 6 columns: 測定項目, 単位, 法基準値, 都条例基準値, 協定値, 測定値. Rows include ばいじん, 硫黄酸化物, 窒素酸化物, 塩化水素, and ダイオキシン類.

※ダイオキシン類は平成28年6月22日、このほかの項目は8月15日測定の日です。

測定結果はすべて法規制値及び協定値を下回りました。主な測定値は左表のとおりです。詳しい測定結果は、北清掃工場にお問い合わせください。

◆23区合同説明会
各区・組合の業務内容や、やりがいをお話しし、希望先を決める際の参考になる説明会です。

◆特別区職員技術職採用フォーラム
特別区(技術職)の仕事内容、意義、魅力や現役職員から経験談を交えた具体的な仕事のやりがいなどについてお話しし、受験希望者からの質問や疑問に答えます。

◆北区飛鳥山博物館非常勤学芸員募集
【応募資格】 大学または大学院で考古学・歴史学・民俗学のいずれかを専攻し、卒業・修了したもので学芸員資格を有する方(いづれも見込みを含む) 【職務内容】 展示・講座・子供向け事業・学校対応事業などの企画・実施のほか資料収集・整理、広報活動

◆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。

北区ワーク・ライフ・バランス推進企業を認定しました

区では、仕事と生活の両立支援や男女がともに働きやすい職場環境づくりなどに取り組む中小企業等を「北区ワーク・ライフ・バランス推進企業」と認定し、取り組みを応援しています。12月15日に、平成28年度の認定企業に対する認定証の授与式を行いました。



【認定企業】(株)ケア・ウイング(赤羽、医療・福祉) 問 男女いきいき推進課 ☎(3913)0161

東京北法律事務所
遺言・相続・離婚・借地借家・経営・交通事故・債務整理 など、お気軽にご相談ください
地域に根ざして56年の実績
☆無料法律相談会のご案内☆
2月5日(日) 午前10時～午後5時

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!
日本一の技術を目指す彩きもの学院 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講習。

SOMPOケア ラヴィーレ 赤羽
介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)
介護の相談受付中!
お食事体験&見学会も開催しております。

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の際には、平成28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、ほかの社会保険料と合算して「社会保険料控除欄」へ記入してください。

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。

問[国民健康保険料について]

国保年金課国保保険料係

☎(3908)1159

問[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

国民年金

◆国民年金保険料は口座振替・現金納付・クレジット支払いで、2年前納ができます

現金で毎月納付する場合より2年間で1万5,690円程度(28年度口座振替割引額)の割引となります。29年度の割引額の確定は、2月初旬頃を予定しています。

なお、2月28日(火)までに申込が必要です。前納すると、各月ごとの納付に比べ、保険料が割安になります。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の振替になりますが、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。

詳しくは、お問い合わせください。

[前納期間]平成29年4月～31年3月分

※このほか、4月から9月までの上半期6カ月前納、10月か

ら翌年3月までの下半期6カ月前納、4月から翌年3月までの1年前納があります。

問北年金事務所 ☎(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の際には、平成28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ほかの社会保険料と合算して「社会保険料控除欄」へ記入してください。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者が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。

問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意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。

問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等の対価

	居宅サービスなどの種類(予防サービスを含む)	医療費控除の対象
医療費控除の対象となる居宅サービス	訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、通所リハビリテーション(※)、短期入所療養介護(◇)、定期巡回・随時対応型訪問看護(一体型事業所で訪問看護を利用する場合)、看護小規模多機能型居宅介護	介護保険適用の自己負担額で(※)のついているサービスは食費も、(◇)のついているサービスは食費・滞在費も対象です。
上記サービスと併せて利用した場合に対象となるサービス	訪問介護(生活援助中心型を除く)、夜間対応型訪問介護、訪問入浴介護、通所介護、地域密着型通所介護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護、短期入所生活介護、定期巡回・随時対応型訪問看護(一体型事業所で訪問看護を利用しない場合及び連携型事業所)	

◆要介護(要支援)認定者の障害者控除

65歳以上の要介護(要支援)認定を受けていて、障害高齢者自立度・認知症高齢者自立度の基準に該当する方には、申請により、所得税及び住民税の障害者控除対象者認定書を交付します。

[申請に必要なもの]介護保険被保険者証、申請者の印鑑(朱肉を使うもの)、障害者控除対象者認定申請書(高齢福祉課(区役所第一庁舎1階10番)にあります)

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

◆医療費控除の対象となる介護保険サービス

医療費控除を受ける場合には、サービス事業者が発行した医療費控除額が記載された領収書の添付が必要です。

なお、高額介護サービス費が支給されている場合には、高額介護サービス費を差し引いた額が自己負担額となります。

問介護保険課給付調整係

☎(3908)1286

医療費控除の対象となる施設サービスの対価

施設の種類	医療費控除の対象
介護老人福祉施設 地域密着型介護老人福祉施設	介護保険適用の自己負担額(食費・居住費を含む)の2分の1
介護老人保健施設 介護療養型医療施設	介護保険適用の自己負担額(食費・居住費を含む)

◆平成29年工業統計調査の統計調査員(登録制)募集

6月1日、全国で工業統計調査が行われます。この調査は、製造業を営む事業所を対象としています。

対 20歳以上で熱意のある方(税務・警察・選挙関係者を除く)

内 調査への協力依頼、調査票の配布及び回収など ※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。

問 地域振興課統計調査係

☎(3912)4391

◆北区文化振興財団(ココキタ)臨時職員募集

[募集人数]6名程度 [勤務場所]北区文化芸術活動拠点ココキタ(北区豊島5-3-13)

[勤務日数]月20日以内(土・日曜、祝日の勤務あり) [選考方法]第1次選考(履歴書)合格者は2月20日(月)に面接を実施

[雇用期間]4月1日～9月30日(1回のみ更新する場合あり)

[勤務時間]①昼間勤務(交代制)…午前8時30分～午後0時30分、午後0時15分～5時15分 ②夜間勤務…午後5時15分～9時15分

[時給]940円(平成28年度実績)

[交通費]日額440円以内の実費支給 ※応募資格・方法、業務内容など詳しくは、ホームページをご覧ください。

[締切]2月7日(火)(必着)

問先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団総務係「ココキタ臨時職員採用」担当

☎(5390)1223

HP <http://www.kitabunka.or.jp/>

◆東京都北区消防団運営委員会

日 2月8日(水) 午後1時30分～3時30分

場 区役所第一庁舎4階第2委員会室

内 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、消防団の活動能力を強化

するための方策について

申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

※手話通訳が必要な方は、1月31日(火)までにご連絡ください。

問 防災課防災計画係

☎(3908)8184

FAX(3908)4016

◆女性の再就職支援事業「インターンシップ参加者募集」

区内及び近隣区の企業に1～3日間インターンシップを行います。仕事との相性や、自分の適性を見つけませんか。

対 区内在住で、現在離職中の女性

日 2月28日(火)まで(随時募集)

※詳しくは、お問い合わせください。

●インターンシップ前研修

日 ①1月23日(月)～25日(水) ②30日(月)～2月2日(木) ③2月6日(月)～8日(水)

いずれも午前10時～午後1時 ※1日のみの参加も可 場(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)

内 ビジネスマナーやPCスキルの研修、キャリアカウンセリングなど

定 各10名(申込順) 申 電話またはEメール(記入例参照)で、①1月22日(日)②29日(日)③2月5日(日)(いずれも必着)まで

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(平日午前9時～午後5時30分)

☎(6903)4951

EM kitajo@pasona.co.jp

問 産業振興課産業振興係

☎(5390)1234

◆平成29年度千代田区立神田一橋中学校通信教育課程の生徒募集

対 都内在住、在勤で、次の①②いずれかに該当する方 ①尋常小学校か国民学校初等科を修了したが高等学校の入学資格のない方 ②現行制度での義務教育未修了で学齢

相当年齢を超過して①に準ずる方

[定員]40名(選考)

[選考日時]2月12日(日)午前10時から

申 願書(千代田区立神田一橋中学校にあります)を郵送または直接持参で、2月10日(金)(当日消印有効)まで

問先 〒101-0003 千代田区一ツ橋2-6-14 千代田区立神田一橋中学校

☎(3265)5961

◆平成29年度「甘楽ふるさと農園」利用者募集

対 農園づくりに興味があり、農園(申込区画)の農作業及び草むしりなどの管理ができる、規則を守れる方

[所在地]群馬県甘楽郡甘楽町大字上野834

[募集区画] 大区画農園6区画(150m²)…年3万円 小区画農園14区画(80m²)…年1万6千円

[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。

申 2月11日(祝)までに電話申込(抽選)

※締切後も空きがあれば、申込可

問先 甘楽ふるさと農園

☎0274(74)7428

◆平成29年度「区民交通傷害保険」加入受付

●区民交通傷害保険

加入者が、自動車・自転車などの車両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。

=以下、共通=

※上記は概要を説明したものです。詳しくは、お問い合わせください。

対 平成29年4月1日時点で区内に住所のある方

[保険期間]平成29年4月1日午前0時から30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

コース	年間保険料	最高保険金額	
A	1,000円	交通傷害	150万円
B	1,700円		350万円
C	2,900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

※複数のコースへのご加入はできません。 ※自転車賠償責任プランのみの加入はできません。

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(水)～3月17日(金) 地域振興課…2月1日(水)～3月31日(金)

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(新宿区西新宿1-26-1)

☎(3349)9666

(承認番号SJNK16-14371 平成28年12月27日)

催し

◆16ミリフィルムアニメ上映会
対 幼児以上の方
日 2月5日(日) 午後1時30分～3時
内 「おもちゃのマーチ」ほか2本の上映
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

休館

●赤羽文化センター
日 ①2月12日(日) ②21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 2月11日(祝)
 全館設備点検のため、利用できません。
問 障害者福祉センター
☎(3905)7111

●赤羽図書館
日 2月12日(日)
 赤羽会館全館保守点検・消毒のため、臨時休館します。
問 赤羽図書館
☎(3901)1992

●田端図書館、赤羽北図書館
日 2月21日(火)～23日(木)
 特別整理のため、利用できません。
問 中央図書館
☎(5993)1125

お知らせ

◆障害者福祉センター機能訓練事業利用者(4月)募集
対 区内在住の40歳～64歳で、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** 4月から開始
内 理学・作業・言語療法的訓練を、各個人に合った訓練内容で提供します。
申 事前見学(予約制)をして、2月14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

◆平成29年度さくらだこども園非常勤栄養職員等の募集

●栄養士
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 **募集人数** 1名
 ※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。
勤務日数 月18日(125.5時間)
報酬 月額20万8500円
勤務場所 さくらだこども園(現・さくらだ幼稚園。王子5-2-6-103)及び桜田つぼみ保育園(王子5-2-8・年度内移転予定)

●保育補助員
対 保育資格を有し、都道府県知事の登録を受けている、または幼稚園教諭普通免許状を有する方(平成29年2月末日までに資格を

くらしのトラブル注意報

◆引越しシーズンに向けて…「賃貸アパート退去時の原状回復」とは
 賃貸アパートを退去する時の原状回復とは、借りた時と同じ状態にしなければならないということでしょうか?いいえ、そうではありません。国土交通省の「原状回復にかかるガイドライン」によると、原状回復とは「借りている人が室内を改造したり、誤って汚したり壊したなどの使い方をして、部屋の価値を減少させた場合に、元に戻すこと」を指します。新築のようにキレイに戻すことではないので、通常生活の範囲で発生する損傷(畳や壁紙の日焼けなど、いわゆる自然損耗と言われる範囲)の修繕は含まれません。自然損耗部分の修繕費用は賃料に含まれるものとし、貸主負担とされています。
 しかし、現実には貸主があらゆる損傷の補修費を借りている人に負担させたり、敷金を上回るハウスクリーニング代、リニューアル・リフォーム代を請求するトラブルが、消費生活センターに寄せられています。こうしたトラブル防止のため、次のことに注意してください。
 ～原状回復トラブル防止のために～
●入居前
 ・契約前に、原状回復の基本的考え方を、家主側(家主、管理会社、仲介業者など)に確認する
 ・入居前の部屋の状況を、家主側の立会いや、写真撮影・記録などにより確認する
●入居中
 ・契約内容やルールを守って適切に使用する

・万一、不具合が生じた場合は、家主側に連絡し、修繕について相談する

●退去時
 ・家主側の立ち会いや、写真撮影などにより、部屋の現状を確認する
 ・原状回復費用の内訳について、家主側に書面を交付してもらうなど十分な説明を求める
 (提示された費用に疑問がある場合、複数の業者からの見積りを提示してもらうよう、家主側に依頼する方法もあります。)
 家主側との話し合いによる解決が難しい場合、民事調停や少額訴訟などの手続きもあります。これらの手続きをとることも含めて、お住まいの地域の消費生活センターへご相談ください。

◆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、表示と内容が違うなどの日常の買い物や、サービスについての苦情やトラブル、疑問などがありましたらご相談ください。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 平日 午前9時30分～午後4時(祝日、年末年始を除く)
☎(5390)1142

一人で悩まないで! 借金問題
☎(5390)1239
 多重債務相談は消費生活センターへ

「街区表示板」破損などの通報にご協力ください

区では「街区表示板」の設置・管理、定期的な貼り替え整備事業を行っています。破損したり、外れたりしている街区表示板を見かけた場合は、ご連絡をお願いします。
 皆さんの安全とわかりやすい住居表示のため、ご協力をお願いします。
問 戸籍住民課王子区民事務所
☎(3908)8746



取得する見込みの方を含む)
募集人数 若干名 **勤務日数** 月約8日(土・月曜のみ勤務)・1日7時間45分
報酬 日額1万2,400円
勤務場所 さくらだこども園

●特別支援対象児補助員
対 保育資格を有し、都道府県知事の登録を受けている、または幼稚園教諭普通免許状を有する方(2月末日までに資格を取得する見込みの方を含む)
募集人数 7名程度 **勤務日数** 1日6時間、勤務日数は週5日、年度所定勤務日数は228日以内(8月は7日)
報酬 月額18万円(8月は6万3,000円)
勤務場所 さくらだこども園

●運営補助員
対 保育資格を有し、都道府県知事の登録を受けている、または幼稚園教諭普通免許状を有する方(2月末日までに資格を取得する見込みの方を含む)
募集人数 若干名
勤務日数 月18日(125.5時間)
報酬 月額20万8500円
勤務場所 さくらだこども園

=以下、共通=
選考方法 書類審査及び面接
雇用期間 4月1日～平成30年3月31日
募集案内 [学校支援課(滝野川分庁舎1階)]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。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。
受付期間 1月20日(金)～2月6日(月)(必着)
問 先〒114-8546(住所不要)学校支援課学校支援係 ☎(3908)9293

◆平成29年度男女共同参画センター非常勤職員の募集

男女共同参画の理念を理解し、区民の方々と協働しながら、熱意を持って事業を進めていける人材を募集します。
募集人数 若干名
勤務場所 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とぴあ5階)
勤務日数 月16日(1日7時間45分変形労働時間制勤務)
報酬 月額19万8,400円
任用期間 4月1日～平成30年3月31日(更新あり)
採用方法 一次…書類審査 二次…面接
申 次の①②を郵送または持参 ①履歴書(様式自由。要写真貼付) ②作文(800字程度。テーマは次の㊦㊧いずれかを選択) ㊦男女共同参画に関する自分の考え ㊧男女共同参画センターの役割について
 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
締切 2月3日(金)(必着)
問 先〒114-8503(住所不要)男女いきいき推進課 ☎(3913)0161

◆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 2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

田端文士村記念館 **田端文士村ものがたり**
問 場田端文士村記念館(田端6-1-2) ☎(5685)5171

田端文士村芸術家村の草分け
 画家・小杉放庵が田端に転入したのは明治33年のこと。のちに田端に文士・芸術家が集まる小さな種火となりました。放庵は洋画と日本画を学び、独自の表現を切り開きました。企画展出品作の「母」という作品は、簡略化された画面の中に、温かな色彩で子を抱く母の姿を巧みに描いています。
 小杉放庵「母」

田端文士村記念館 企画展
「画かき村」の絵描きたちー明治・大正時代の田端ー
 芥川龍之介は田端に転入後まもなく、友人に宛てた手紙に、当時の田端の様子を「画かき村」と書き送っています。同展覧会では田端ゆかりの画家について紹介し、周辺の文士・芸術家たちとの交流を振り返ります。
日 1月27日(金)～5月7日(日) ※休館日を除く

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(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

催し

◆豊島区・北区・荒川区 起業家交流会2017

起業家同士の「つながり」の輪を広げ、新たなビジネスチャンスを探してみませんか。
対 起業に関心があるまたは起業しておおむね5年以内の方(個人・法人は問いません)
日 2月13日(月) 午後6時～8時45分
場 北とぴあ13階飛鳥ホール
内 第1部…トークセッション「起業5年の壁を乗り越えろ!」 第2部…懇親会 **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)AsMama代表取締役 甲田恵子氏、(株)生活革命代表取締役 宮沢祐光氏 **定** 80名(申込順)
費 1,500円(第1部のみに参加の方は無料)
申 ファクス、Eメール(記入例参照。性別、メールアドレス、すでに起業済みか起業を検討中か、業種・事業内容、第2部の参加の有無も記入)または電話で、2月6日(月)(必着)まで
問先 産業振興課経営支援係
☎ (5390)1237
FAX (5390)1141
EM shien@city.kita.lg.jp

◆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**
日 2月13日(月)～17日(金) 午前10時～午後4時 **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**
 ～練習の成果をお聞きください～
日 2月16日(木) 午前11時～11時30分
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=
申 当日、直接会場へ
問 障害者福祉センター事業係
☎ (3905)7121
 ●**公開講座**
 ①「**籐のコーヒーカップ型小物入れ作り**～手作りの小物入れを作ってみませんか～」
日 2月14日(火) 午前9時30分～11時30分
師 関口洋子氏 **定** 10名(抽選)

②「押し花のランチョンマットとコースター作り～自分好みのランチョンマットとコースターを作ってみませんか～」

日 2月16日(木) 午後1時30分～3時30分
師 森本千賀子氏 **定** 16名(抽選)
 =以下、①②共通=
対 区内在住の方 **申** 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2日(木)(必着)まで
問場先 〒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

◆十条コレクション・HANDMADE SHOP

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350点を販売します(衣類は一人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、十条仲通り商店街にて協賛フェアを実施します。
日 2月2日(木)・3日(金) 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、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

◆おとぎの国劇場からの脱出 ～消えた絵本の住人たち～ in北とぴあ

話題の謎解きゲームを北とぴあで行います。1人でももちろん、家族や友人で協力しながら挑戦しませんか。
日 1月29日(日) ①午前11時～午後1時 ②午後2時30分～4時30分 ③午後6時～8時(いずれも開演の20分前開場)
場 北とぴあ6階ドームホール
定 各100名(申込順)
費 大人2,000円、中学生以下1,000円
申 チケット(北とぴあ1階チケット売り場)を購入
問先 北とぴあフロント
☎ (5390)1100

「家庭ごみ・資源の分け方出し方」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など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】 2万8,000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】 4月～平成30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。
申 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6日(月)(必着)までに郵送または直接窓口へ持参
【掲載の決定】 内容を審査し、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。詳しくは、お問い合わせください。
先 〒114-8508(住所不要) 広報課広告担当
☎ (3908)1102
問 リサイクル清掃課計画事業係
☎ (3908)8539

「Let's シェイクアウト」 ～地震だ!! まずは守ろう 身の安全～

区では、地震が発生した際に区民の皆さんが素早く身を守る行動ができるよう、シェイクアウト(北区一斉防災訓練)を実施します。ぜひ、ご参加ください。
 なお、参加登録をいただいた場合には、希望により団体名・企業名などを北区ホームページで公表することができます。ぜひ、参加登録をしてシェイクアウトをしましょう。詳しくは、お問い合わせください。
対 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10日(金) 午前10時(日にちや時間は目安です。各家庭、団体の事情にあわせて実施してください)
【訓練内容】 午前10時に北区に震度6強の地震が発生したものとし、「安全行動の1-2-3」(下図)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



安全行動の1-2-3 (提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議)

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

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をします。

◆**第11回ささえあいフェスタ**
 地域の仲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。
日 2月5日(日) 午前10時30分～午後3時30分 **場** 北とぴあ13階飛鳥ホール
申 当日、直接会場へ
問 北区社会福祉協議会
☎ (3905)6653

◆**滝野川会館プチコンサート**
日 1月23日(月) 正午～午後1時
内 音楽…鈴木美香 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

◆**赤羽文化ひろば2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**北区自然写真展**
日 2月5日(日)～11日(祝) 午前10時～午後4時30分 **内** 自然の写真をテーマに四季折々の花や風景の作品を展示します。
【参加団体】 北区自然写真クラブ
 ②**書けば都。自分史の勧め**
日 2月22日(水) 午前10時～午後4時
内 自分史を書き残してみませんか。書き方のイロハから編集、校正の進め方を作品展示とともに紹介します。
【参加団体】 自分史を書く会
 =以下、①②共通=
問場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
☎ (3906)3911

◆**大人のためのバリアフリー お話会(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話会です。
対 障害(ご不便)のある方 ※一般の方も可
日 2月12日(日) 午後2時～3時30分
内 「ペロ出しチョンマ」「裏窓」「杜子春」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
問場 中央図書館事業係(十条台1-2-5)
☎ (5993)1125
FAX (5993)1044



健康ひとくちメモ

毎日の食事に野菜料理をプラス1皿
 野菜を食べることは、生活習慣病の予防に効果的です。1日3回、食事の中に積極的に取り入れましょう。
 大人が1日に必要とされる野菜の量は350gです。これは現在の日本人の平均摂取量にもう1皿分の野菜料理を加えた量です。
 手軽に野菜量を増やす方法は、生野菜だけではなく野菜を加熱してかさを減らし、食べやすくすることです。外食時は付け合わせの野菜も残さずに食べることや、野菜の入った料理を積極的に選ぶようにしましょう。また、野菜を選ぶ際には、旬のものにすると栄養価が高いのでおすすめです。
 寒い冬は、鍋物にするとたくさんの野菜をおいしく食べることができますね。毎日の食事にプラス1皿の野菜料理、できることから始めてみましょう。 健康推進課

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12面をご覧ください

ペットと動物由来感染症 ～動物の病気は人に感染する?～

問 北区保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3919)0431

動物の病気がすべての人に感染するわけではありませんが、中には、人に感染して発症するものもあります。これを「動物由来感染症」といいます。

動物由来感染症の病原体に感染しても動物は無症状なことがあるため、知らないうちに飼い主が感染してしまう場合があります。ペットに定期検診を受けさせるなど、日常の健康管理に注意し、病気を早めに見つけましょう。また、ペットが病気で診断された場合、人にうつる可能性があるか獣医師に確認しましょう。

国内で近年発生のない狂犬病は、海外からの再上陸が心配される代表的な動物由来感染症です。次のことに注意しましょう。

- 飼い犬の登録と狂犬病予防注射をする**
飼い主は犬の登録と狂犬病予防注射の接種をして、鑑札と注射済票の交付申請を受け、犬に装着してください。
- 過剰なふれあいは控える**
細菌やウイルスなどが動物の口の中や、つめにいる場合があります。口移しでエサを与えたり、スプーンや箸の共用は

やめましょう。動物を布団に入れて寝ることも、要注意です。

- 動物に触ったら必ず手を洗う**
知らないうちに唾液や粘液、傷口などに触ってしまうこともあるので、必ず手を洗いましょ。
- 動物の身の回りは清潔にする**
飼っている動物はブラッシング、つめ切りなど、こまめに手入れをしましょう。小屋や鳥かごなどの掃除はもちろん、タオルや敷物、水槽なども細菌が増殖しやすいので、こまめな洗浄が必要です。
- フン尿は速やかに処理する**
フンは乾燥すると空中に漂い、吸い込みやすくなります。直接ふれたり吸い込んだりしないよう気をつけ、早めに処理しましょう。
- 室内で鳥などを飼育するときは換気を心がける**
- 砂場や公園で遊んだら必ず手を洗う**
動物が排せつした場として利用しやすい砂場や公園は注意が必要です。特に子どもの砂遊び、ガーデニングなど、草とりや土いじりをした後は、十分に手を洗いましょ。また、

- 輸入及び国内にいる野生動物の家庭での飼育は避ける**
野生動物はどのような病原体を保有しているかわかりません。動物由来感染症予防のためにも、動物資源保護の観点からも、輸入及び国内にいる野生動物の飼育は避けましょ。

犬を散歩させるときのルール

- 犬をリードでつなぐ**
河川敷はドッグランではありません。必ずリードをつけてください(伸び縮みのするリードは取り扱いに注意してください)。
- トイレは散歩前に家で済ませる**
電柱や他人の家の壁などにオシッコをしてしまった場合は、水ですぐ流すことが飼い主としてのマナーです。
- フンは必ず持ち帰る**



講座・講演会

◆滝野川文化センター区民講座

①**鉄道がつくる地域の文化**
～全国・北区・田端～
田端の歴史と魅力を日本の近代史とともに学びます。

対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 日 内 下表のとおり
師 國學院大学講師 黒川徳男氏
定 24名(抽選) 費 10円(保険料)
申 はがき、ファクス(記入例参照。小学生は同伴の保護者の氏名・年代も記入)または直接窓口で、2月8日(水) (必着)まで

日程(計4回)	内容
1 2月19日(日)	北区と鉄道
2 2月26日(日)	全国の鉄道とまちおこし
3 3月5日(日)	鉄道と文学(田端を中心に)
4 3月12日(日)	フィールドワーク 鉄道と文学のまち "田端"を歩く

[時間] 午前10時～正午
※4回目は、田端文士村記念館集合・JR田端駅解散(予定)

②**はじめてでも大丈夫!春のソーイング教室**
～レッスンバッグとシューズバッグをつくらう～(保育あり)

対 区内在住、在勤、在学の洋裁初心者の方
日 3月3日～17日 毎週金曜 計3回 午前10時～正午 内 レッスンバッグとシューズバッグを、ミシンを使って作ります。※布、ミシン糸は持参 師 文化服装学院学習グループ指導員 白澤優子氏 定 12名(抽選) ※保育あり(6カ月～未就学児。定員10名) 費 350円程度(教材費・保育保険料)
申 はがき、ファクス(記入例参照。保育希望の方はお子さんの氏名・年齢・性別も記入)または窓口で、2月14日(火) (必着)まで
=以下、①②共通=
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

◆滝野川会館文化講座「春の飾り 巻き寿司講座～お雛様と春の花～」

対 18歳以上の方 日 2月27日(月) 午後1時～3時 内 見てかわいい、食べて美味しい巻き寿司を作って、一味違ったひな祭りを迎えましょ。 定 20名(抽選)
費 2,700円(材料費・教材費を含む)
申 往復はがき(記入例参照)で、2月4日(土) (必着)まで
問 場 先 〒114-8534 西ヶ原1-23-3 滝野川会館
☎(3910)1651

◆エコベルデ みどりの教室「春夏の野菜栽培～土作りから収穫まで～」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 2月18日(土) 午前10時～正午
内 2月は春夏の野菜栽培の準備の時期です。土作りから品種選び、タネまき、栽培管理、収穫まで、野菜栽培の基礎と応用を学びます。 定 30名(抽選) 費 500円
申 往復はがき(記入例参照)で、1月31日(火) (必着)まで
問 場 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

◆北区飛鳥山博物館サロン講座 北区モノ語り「富士講御三幅の神秘」

日 2月11日(祝) 午後2時～3時
内 富士講独自の文字で書かれた掛軸「五行御身拔」の文字を分析しながら解説します。
師 同館学芸員 定 20名(抽選)
費 一般300円・65歳以上150円・小中高生100円
申 往復はがき(記入例参照)で、2月2日(木) (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

◆子育てしながら働く女性・世帯の輝き応援事業「勝間和代が語る中小企業と女性の活躍推進セミナー」

企業が成長するために女性の活用・登用をどのように推進していくかなど、事例や体験談を交えながら、お話しします。
対 中小企業経営者及び管理部門担当者
または関心のある方 日 2月23日(木) 午後7時～8時30分(6時30分開場)
場 北とぴあ6階ドームホール 師 経済評論家 勝間和代氏 定 120名(申込順。中小企業経営者及び管理部門担当者は優先受付) 申 ファクス、Eメール(記入例参照。会社名、所属も記入)または電話で、1月20日(金)午前9時から申込
問 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、2月12日(日)は休館]
☎(3913)0161
FAX(3913)0081
EM danjo-c@city.kita.lg.jp



◆元気ぷらざのカルチャー教室

●**手芸講座**
日 2月2日～23日 毎週木曜 計4回 午後3時～4時30分
内 細糸で編む春の指無し手袋
費 3,200円(別途材料費あり)
申 1月20日(金)から電話または直接窓口で申込
●**ビーズアクセサリーと小物**
日 2月20日(月) 午後1時30分～3時
内 パールで作るブレスレット
費 2,385円(材料費を含む)
申 2月1日(水)から、電話または直接窓口で申込

=以下、共通=

対 区内在住の18歳以上の方
定 15名(申込順)
問 場 先 元気ぷらざ(志茂1-2-22)
☎(5249)2214

◆飛鳥山3つの博物館合同企画 「飛鳥山1日大学 -"水"にまつわる3つの特講-」

日 2月18日(土) 午前10時30分～午後4時 内 飛鳥山に1日だけの大学が開校。3つの博物館の学芸員が講師となって特別授業を行います。今回は「水」について、各館の視点からお話しします。
師 紙の博物館・渋沢史料館・同館学芸員
定 80名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、2月3日(金) (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
☎(3916)1133

◆第128期北区区民大学「桜の関わりから見る北区」

北区の木に指定している桜と北区の関係性を交えながら北区と桜について学びます。
対 区内在住、在勤、在学で原則全回参加できる方 日 内 師 下表のとおり 場 滝野川文化センター(西ヶ原1-23-3) 定 30名(抽選) 費 500円(材料費・保険料) 申 往復はがき(記入例参照。手話通訳を希望する方はその旨も記入)で、2月3日(金) (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 FAX(3900)1139

回	日程(計4回)	内容	講師
1	2月16日(木)	飛鳥山の花見	北区文化財保護審議会会長 加藤 貴氏
2	2月23日(木)	北区の近代化と桜	國學院大学講師 黒川徳男氏
3	3月2日(木)	北区の景観まちづくり～北区景観百選と桜～	都市計画課職員
4	3月9日(木)	江戸時代に食べられていた花見弁当(料理実習)	国民公園協会皇居外苑 楠公・北の丸レストハウス総料理長 安部憲昭氏

[時間] 午前9時50分～11時50分 ※4回目のみ午後2時まで

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

HP

ホームページ

EM

Eメール



子育てするなら北區が一番

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神谷南児童館(神谷3-35-17)
日 2月17日(金) 午前10時~11時30分
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

②栄町子どもセンター(栄町33-3)
日 2月20日(月) 午前10時~11時30分
定 妊婦8名、親子8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

③東十条東児童館(東十条3-10-1)
日 2月24日(金) 午前10時~11時30分
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

=以下、①~③共通=

対 区内在住で安定期の妊婦および講座当日生後2~3カ月(120日まで)の乳児と産婦
師 NPO法人マドレボニー産後セルフケアインストラクター

申 1月23日(月)午前9時から電話申込
【利用回数】産前・産後各1回



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12月22日~28年3月21日生まれのお子さんの保護者(保育なし)
日 2月21日(火) 午後1時30分~3時
場 北区保健所2階講堂(東十条2-7-3)
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 1月25日(水)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

楽しく遊んでエコを学ぼう! 「第5回省エネ道場」

「北區ecoかるた」を使ったかるた遊びや、体験・講習を通して、楽しく遊びながら環境に対する知識の向上を目指します。

対 区内在住、在学の小学生 日 2月26日(日) 午後1時~3時
場 旧赤羽エコー広場館(赤羽1-1-38) ※2月13日(月)から赤羽区民事務所
内 葉脈標本作り、かるた遊び 定 30名(申込順) 申 1月25日(水)から2月10日(金)までに郵送、ファクスまたはEメール(記入例参照。学校名・学年・クラス、Eメールアドレスも記入)で申込
※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、北區ホームページをご覧ください。

問先 〒114-8508(住所不要)環境課環境政策係
☎(3908)8603
FAX(3906)8474
E kankouseisaku@city.kita.lg.jp

古民家年中行事「雛まつり~かわいいお手玉びなを作ろう~」

対 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) 日 2月26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(月)(必着)まで ※1通2名まで ※2月7日(火)から3月7日(火)までの期間は奥座敷に吊し雛・雛壇を飾ります。

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

中央公園文化センター 子ども講座「東大生と科学実験! 親子で学ぶ電気のふしぎ」

対 区内在住、在学の小学生と保護者(2名1組) 日 2月19日(日) 小学1・2年生コース…午後1時~2時10分 小学3・4年生コース…午後3時~4時10分

内 電気のふしぎを親子で一緒に、実験と工作で楽しく学びます。 師 東京大学サイエンスコミュニケーションサークルCAST

定 各20組(抽選)
費 1組300円程度(教材費)
申 往復はがき(記入例参照。希望コース、学校名・学年、保護者の氏名も記入)で、2月7日(火)(必着)まで
問場先 〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター(月曜、祝日休館)
☎(3907)5661

離乳食講習会 ~みんなで食育・楽しく食育~

●赤羽離乳食講習会
日 2月16日(木) 午後1時30分~3時
場 赤羽会館7階702ホール
定 32名(申込順)

申 1月25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

●滝野川離乳食講習会
日 2月24日(金) 午後1時30分~3時
場 滝野川健康支援センター2階講堂(西ヶ原1-19-12)

定 20名(申込順)
申 1月30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

=以下、共通=
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)
内 離乳食の始め方とすすめ方のポイント(お話と試食)

ツインズイン北區・赤羽

双子や三つ子のいる新米・先輩ママ、妊婦さん、集まって情報交換しませんか。子育ての悩みやアイデアなどを語りましょう。

対 双子以上のお子さんを子育て中または双子以上の赤ちゃんを出産予定の方

日 2月13日(月) 午前10時~11時30分
場 赤羽会館7階701ホール
申 当日、直接会場へ
問 健康推進課赤羽健康支援センター
☎(3903)6481

プレーパークで遊ぼう! 「北風も楽しい外遊び!」

●中央公園拡張部(十条台1-2)
日 2月6日(月)・13日(月)・19日(日)・20日(月)
●桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7)
日 2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
※詳しくはホームページをご覧ください。

問 北區で子どもの遊ぶ場をつくる会
☎090(1767)9094

HP <http://www.kita-asobo.com>
子ども未来課次世代育成係

☎(3908)9097

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4日(土)・18日(土) 午後2時30分	
中央分室	2月19日(日) 午前11時15分	(3912)8566
滝野川	2月3日(金) 午前11時	(3910)9092
	2月17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	
上十条	2月1日(水) 午後3時50分	(3905)3533
赤羽北	2月9日(木) 午後3時30分	(3907)6412
	2月24日(金) 午前11時	
東田端	2月17日(金) 午後3時30分	(3810)4341
滝野川西	2月15日(水) 午後3時30分	(3576)8800
東十条	2月3日(金)・10日(金)・17日(金) 午前10時30分	(5390)6680
	2月24日(金) 午後3時30分	

●冬のこどもかい

図書館	日 程	電話番号
豊島	2月1日(水) 午後3時30分	(3927)3421

●赤ちゃんのためのおはなし会

中央	2月13日(月)・27日(月) 午前11時	(5993)1125
	2月25日(土) 午前10時	
中央分室	2月19日(日) 午前10時50分	(3912)8566
滝野川	2月17日(金) 午前11時	(3910)9092
赤羽	2月8日(水) 午前10時30分	(3901)1992
昭和町(※)	2月7日(火) 午前11時	(3893)5418
田端	2月10日(金)・24日(金) 午前11時	(3828)5569
上十条	2月1日(水) 午前11時	(3905)3533
東田端	2月3日(金) 午前11時	(3810)4341
神谷	2月7日(火) 午前11時	(5249)1200
滝野川西	2月28日(火) 午前11時	(3576)8800
東十条	2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	2月4日(土)・18日(土) 午後3時	(5993)1125
----	---------------------	------------

●紙芝居

中央	2月25日(土) 午後2時30分	(5993)1125
----	------------------	------------

出産・子育て応援事業 はぴママ・きたく

問場 王子健康支援センター(東十条2-7-3 北区保健所1階) ☎(3919)7588
赤羽健康支援センター(赤羽会館6階) ☎(3903)6481
滝野川健康支援センター(西ヶ原1-19-12) ☎(3915)0184

区では、妊娠期から出産・子育て期にわたり、安心して子育てができるよう切れ目のない支援を目指し、出産・子育て応援事業「はぴママ・きたく」を実施しています。

からだと心の回復のためには、妊娠期からのケアが大切です。妊娠や出産、育児の心配ごとなど、ご相談ください。

●妊娠期

●はぴママたまご面接・ひよこ面接

妊娠中のさまざまな不安を軽減し、安心して出産を迎えていただくため、保健師などの専門職員が妊婦の全員に面接を行います。また、妊娠中の心身の状況や妊娠・出産に関する相談・情報提供を行います。なお、出産後には子ども家庭支援センターから「はぴママひよこ面接」のご案内を送付します。

●はぴママ学級

妊娠・出産・育児・歯科・栄養に関するお話や沐浴実習、

妊婦体操、ママ同士の交流を行います。

●パパになるための半日コース

パパを中心に体験講座(妊婦体験、沐浴実習、赤ちゃんのおむつ替え・抱き方)を行います。

●妊婦歯科健診

歯科健診・歯みがき指導・助産師の個別相談を妊娠中に1回無料で受診できます。

●産後

●産前・産後のセルフケア講座

妊娠16週以降の方(安定期で運動制限のない方)と産後60~120日までの方を対象に、からだと心を整えるための講座です。赤ちゃんと一緒に参加できます。

●赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれたら「母と子の保健バック」に入ってい



る「出生通知票」を忘れずにお出しください。助産師や保健師がご家庭を訪問し、産後の相談や育児相談に応じます。

●子育て期

●乳幼児健康診断・健康相談

乳児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診を実施しています。対象の方には郵送で通知をお送りしています。また、離乳食講習会、歯みがき教室なども行っています。

●リフレッシュタイム

子育ては思いどおりにいかないときも、ついイライラしてしまう…など、育児のつらさをつづやいたり、仲間の話に耳を傾けたりしながら、自分のためのリフレッシュの時間です。

●ツインズ・イン・北區(多胎児の会)

多胎児妊娠中のプレママや、子育て中の方の情報交換やつづやきなど、交流の会です。

長生きするなら
北区が一番



平成29年度特別養護老人ホーム
(区内11施設、区外7施設の)
前期受付を開始します

【受付期間】2月1日(水)～3月31日(金)
※郵送の場合は、高齢相談係へ3月31日(金)(必着)まで
【申請書配布窓口及び申請先】高齢福祉課高齢相談係(区役所第一庁舎1階10番、各高齢者あんしんセンター ※1月20日(金)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

【対】区内在住の65歳以上の方
【日】2月10日(金) 午後2時30分～4時
【場】北とびあ8階802会議室
【内】ボランティア活動の時間に応じて交付金が受け取れる制度の説明と登録申請
【持ち物】介護保険被保険者証
【定】40名(申込順)
【申】1月21日(土)午前10時から前日まで

に電話申込
【問先】NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぶらざ内)(月曜、祝日、年末年始休館)
☎(5390)1771

【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、または要介護1・2と認定されている特例条件に該当する方(いずれも入院治療が必要な方を除く)
※特例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(水)～3月31日(金)
※郵送の場合は、高齢相談係へ3月31日(金)(必着)まで
【申請書配布窓口及び申請先】高齢福祉課高齢相談係(区役所第一庁舎1階10番、各高齢者あんしんセンター ※1月20日(金)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) 高齢福祉課高齢相談係特設担当 ☎(3908)9083

【対】区内在住、在勤の方
【日】2月9日(木) 午後3時～4時30分
【場】志茂東ふれあい館2階ABホール(志茂4-44-1)
【内】終活に関わる最新情報をお届けします。
【師】行政書士 富田 賢氏
【定】40名(申込順)
【申】1月21日(土)午前10時から電話申込
【問先】みずべの苑高齢者あんしんセンター ☎(5941)6722

【対】区内在住、在勤の方
【日】2月7日(火) 午後7時～8時30分
【場】北とびあ7階第2研修室
【定】各100名(申込順)
【申】1月20日(金)午前9時から電話申込
【問先】高齢福祉課高齢相談係(王子高齢者あんしんセンター)
☎(3908)9083
※受講した方には、「認知症の方やご家族を支援します」というしるしの「オレンジリング」をお渡しします。
※サポーター店として登録した事業所にサポーターマークを印刷したステッカーをお渡しします。また、希望に応じて北区ホームページなどで公開します。

シニア向け再就職支援セミナー

【対】定年退職が近い、またはすでに退職した方
【日】2月7日(火) 午後2時～4時50分
【場】北とびあ9階901会議室
【内】定年などによる退職以降も働き続けることを前提とした、ライフプランの再設計や生きる意味、働く意味を考

えます。
【定】30名程度(申込順)
【申】はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、2月3日(金)(必着)まで
【問先】〒114-8503(住所不要) 産業振興課産業振興係 ☎(5390)1234
FAX(5390)1141
EM:kita-ku-job@city.kita.lg.jp

【対】区内在住、在勤の方
【日】2月9日(木) 午後3時～4時30分
【場】志茂東ふれあい館2階ABホール(志茂4-44-1)
【内】終活に関わる最新情報をお届けします。
【師】行政書士 富田 賢氏
【定】40名(申込順)
【申】1月21日(土)午前10時から電話申込
【問先】みずべの苑高齢者あんしんセンター ☎(5941)6722

【対】区内在住、在勤の方
【日】2月9日(木) 午後3時～4時30分
【場】志茂東ふれあい館2階ABホール(志茂4-44-1)
【内】終活に関わる最新情報をお届けします。
【師】行政書士 富田 賢氏
【定】40名(申込順)
【申】1月21日(土)午前10時から電話申込
【問先】みずべの苑高齢者あんしんセンター ☎(5941)6722

【対】区内在住の65歳以上で、医師より運動制限されていない方
【日】2月28日(火) 午後2時～3時30分
【場】北とびあ15階ペガサスホール
【内】膝痛・腰痛予防のためのお話と自宅でできる体操を行います。
【師】東京都柔道整復師会北支部支部長 上本英彦氏ほか
【定】40名(抽選)
【申】往復はがき(記入例参照)で、2月8日(水)(必着)まで
【問先】〒114-8508(住所不要) 介護予防・日常生活支援担当課 ☎(3908)9017

介護予防で元気
はつらつサロン

【対】西が丘全域、赤羽西1～4・5丁目(3・15番を除く)・6丁目在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない自力で来れる方
【日】1月26日(木) 午後1時～2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)
【内】バランスが良く、転びにくい歩き方になるよう、姿勢改善・筋力強化の体操を行います。【持ち物】飲み物、動きやすい服と運動用上履き、タオル、筆記用具 【師】運動指導員 山村典子氏
【定】30名(申込順) 【申】1月23日(月)午前9時から電話申込
【問先】西が丘園高齢者あんしんセンター ☎(5924)7715

【対】赤羽1・2丁目、3丁目1～4番、5番2～11号、6番1～9号、27～32号、赤羽南全域、岩淵町在住で、医師より運動制限されていない方
【日】2月7日(火) 午前10時～11時30分
【場】赤羽会館4階小ホール
【内】琉球空手から生まれた座ったままできるイス空手をします。
【師】空手指導員 小山鉄平氏、西館直人氏
【定】30名(申込順)
【申】1月24日(火)午前9時から電話申込
【問先】赤羽高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167

【対】区内在住、在勤の方
【日】2月28日(火) 午後2時～4時
【場】内骨、筋肉、関節などの「運動器」
【健康増進センター(へるしあKITA)】
【定】16名(抽選)
【費】500円(食料費実費)
【対】区内在住、在勤の65歳以上の方
【申】往復はがき(記入例参照)で、2月2日(水)(必着)まで
【問先】〒114-0002 王子5-1-2-5101 健康増進センター(月曜、祝日休館)
☎(5390)2220

【対】区内在住の65歳以上で、医師より運動制限されていない方
【日】2月28日(火) 午後2時～3時30分
【場】北とびあ15階ペガサスホール
【内】膝痛・腰痛予防のためのお話と自宅でできる体操を行います。
【師】東京都柔道整復師会北支部支部長 上本英彦氏ほか
【定】40名(抽選)
【申】往復はがき(記入例参照)で、2月8日(水)(必着)まで
【問先】〒114-8508(住所不要) 介護予防・日常生活支援担当課 ☎(3908)9017

【対】区内在住の方
【日】2月10日(金) 午前10時～11時30分
【場】北とびあ7階第2研修室
【師】NPO法人福祉コミュニティ大田代表 浜 洋子氏
【定】100名(申込順)
【申】1月24日(火)午前9時から電話申込

介護予防で元気
はつらつサロン

【対】西が丘全域、赤羽西1～4・5丁目(3・15番を除く)・6丁目在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない自力で来れる方
【日】1月26日(木) 午後1時～2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)
【内】バランスが良く、転びにくい歩き方になるよう、姿勢改善・筋力強化の体操を行います。【持ち物】飲み物、動きやすい服と運動用上履き、タオル、筆記用具 【師】運動指導員 山村典子氏
【定】30名(申込順) 【申】1月23日(月)午前9時から電話申込
【問先】西が丘園高齢者あんしんセンター ☎(5924)7715

【対】赤羽1・2丁目、3丁目1～4番、5番2～11号、6番1～9号、27～32号、赤羽南全域、岩淵町在住で、医師より運動制限されていない方
【日】2月7日(火) 午前10時～11時30分
【場】赤羽会館4階小ホール
【内】琉球空手から生まれた座ったままできるイス空手をします。
【師】空手指導員 小山鉄平氏、西館直人氏
【定】30名(申込順)
【申】1月24日(火)午前9時から電話申込
【問先】赤羽高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167

【対】区内在住、在勤の方
【日】2月28日(火) 午後2時～4時
【場】内骨、筋肉、関節などの「運動器」
【健康増進センター(へるしあKITA)】
【定】16名(抽選)
【費】500円(食料費実費)
【対】区内在住、在勤の65歳以上の方
【申】往復はがき(記入例参照)で、2月2日(水)(必着)まで
【問先】〒114-0002 王子5-1-2-5101 健康増進センター(月曜、祝日休館)
☎(5390)2220

【対】区内在住の65歳以上で、医師より運動制限されていない方
【日】2月28日(火) 午後2時～3時30分
【場】北とびあ15階ペガサスホール
【内】膝痛・腰痛予防のためのお話と自宅でできる体操を行います。
【師】東京都柔道整復師会北支部支部長 上本英彦氏ほか
【定】40名(抽選)
【申】往復はがき(記入例参照)で、2月8日(水)(必着)まで
【問先】〒114-8508(住所不要) 介護予防・日常生活支援担当課 ☎(3908)9017

【対】区内在住の方
【日】2月10日(金) 午前10時～11時30分
【場】北とびあ7階第2研修室
【師】NPO法人福祉コミュニティ大田代表 浜 洋子氏
【定】100名(申込順)
【申】1月24日(火)午前9時から電話申込

介護予防で元気
はつらつサロン

【対】西が丘全域、赤羽西1～4・5丁目(3・15番を除く)・6丁目在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない自力で来れる方
【日】1月26日(木) 午後1時～2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)
【内】バランスが良く、転びにくい歩き方になるよう、姿勢改善・筋力強化の体操を行います。【持ち物】飲み物、動きやすい服と運動用上履き、タオル、筆記用具 【師】運動指導員 山村典子氏
【定】30名(申込順) 【申】1月23日(月)午前9時から電話申込
【問先】西が丘園高齢者あんしんセンター ☎(5924)7715

【対】赤羽1・2丁目、3丁目1～4番、5番2～11号、6番1～9号、27～32号、赤羽南全域、岩淵町在住で、医師より運動制限されていない方
【日】2月7日(火) 午前10時～11時30分
【場】赤羽会館4階小ホール
【内】琉球空手から生まれた座ったままできるイス空手をします。
【師】空手指導員 小山鉄平氏、西館直人氏
【定】30名(抽選)
【申】往復はがき(記入例参照)で、2月2日(水)(必着)まで
【問先】〒114-0002 王子5-1-2-5101 健康増進センター(月曜、祝日休館)
☎(5390)2220

【対】区内在住、在勤の方
【日】2月28日(火) 午後2時～4時
【場】内骨、筋肉、関節などの「運動器」
【健康増進センター(へるしあKITA)】
【定】16名(抽選)
【費】500円(食料費実費)
【対】区内在住、在勤の65歳以上の方
【申】往復はがき(記入例参照)で、2月2日(水)(必着)まで
【問先】〒114-0002 王子5-1-2-5101 健康増進センター(月曜、祝日休館)
☎(5390)2220

【対】区内在住の65歳以上で、医師より運動制限されていない方
【日】2月28日(火) 午後2時～3時30分
【場】北とびあ15階ペガサスホール
【内】膝痛・腰痛予防のためのお話と自宅でできる体操を行います。
【師】東京都柔道整復師会北支部支部長 上本英彦氏ほか
【定】40名(抽選)
【申】往復はがき(記入例参照)で、2月8日(水)(必着)まで
【問先】〒114-8508(住所不要) 介護予防・日常生活支援担当課 ☎(3908)9017

【対】区内在住の方
【日】2月10日(金) 午前10時～11時30分
【場】北とびあ7階第2研修室
【師】NPO法人福祉コミュニティ大田代表 浜 洋子氏
【定】100名(申込順)
【申】1月24日(火)午前9時から電話申込

介護予防で元気
はつらつサロン

【対】西が丘全域、赤羽西1～4・5丁目(3・15番を除く)・6丁目在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない自力で来れる方
【日】1月26日(木) 午後1時～2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)
【内】バランスが良く、転びにくい歩き方になるよう、姿勢改善・筋力強化の体操を行います。【持ち物】飲み物、動きやすい服と運動用上履き、タオル、筆記用具 【師】運動指導員 山村典子氏
【定】30名(申込順) 【申】1月23日(月)午前9時から電話申込
【問先】西が丘園高齢者あんしんセンター ☎(5924)7715

長生きするなら北区が一番

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(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

地域でのささえあい、
あなたの力を
活かしませんか

～介護予防・日常生活支援総合事業の新たな取り組み～

平成29年4月から北区独自訪問型・通所型サービスを始めます。

北区独自サービス区民説明会・講演会
「地域でつながり あなたの力を活かします」

【対】区内在住の方
【日】2月10日(金) 午前10時～11時30分
【場】北とびあ7階第2研修室
【師】NPO法人福祉コミュニティ大田代表 浜 洋子氏
【定】100名(申込順)
【申】1月24日(火)午前9時から電話申込

空き時間でできる! 家事のスキルを仕事に活かしませんか?
～生活援助員研修～

区内で要支援1・2相当の方を対象とした掃除や洗濯などの家事援助サービスに従事できる資格を取得する研修です。終了後、訪問介護事業所就職相談・面接会(共催ハローワーク王子)を行います。

【対】区内在住の18歳以上(学生不可)で研修修了後、区内で生活援助員として働く意思があり、全回参加できる方
【日】内 下表のとおり

【場】北とびあ15階ペガサスホール 【定】50名(抽選) 【費】2,000円(テキスト代など)

【申】はがきまたはファクス(記入例参照。ふりがな、受講理由も記入)で、2月17日(金)(必着)まで

日程	内容
3月1日(水)	午前9時45分～午後3時30分
3月2日(木)	午前9時45分～午後2時30分
3月6日(月)	午後2時30分～4時30分

=以下、共通=

【問先】〒114-8508(住所不要) 介護予防・日常生活支援担当課

☎(3908)9017 FAX(3908)9257

講座・講演会

◆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

女性が輝く時代に向けて！
～変わった？変わらない？女性の立場～
日 2月18日(土) 午後1時30分～3時30分
内 明治から現代までの女性の在り方を朗読と寸劇で振り返り、男女共に輝ける社会に向けてのヒントをさがります。
師 十文字学園女子大学教授 宮城道子氏
[企画・運営]アゼリア会 定 50名(申込順)
申 1月20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
※保育あり[1歳～就学前。定員あり(申込順)]
問 場先 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、2月12日(日)は休館)
☎(3913)0161 FAX(3913)0081
EM danjo-c@city.kita.lg.jp

◆世代をつなぐ「エコーライフ」セミナー～第92回明日塾～

今注目されている「エネルギーの地産地消」を私たちの地域から考える講演・座談会です。
日 2月18日(土) 午後4時～6時
師 環境ネットワーク埼玉事務局長 秋元智子氏 申 当日、直接会場へ
問 場 富士見橋エコー広場館(田端5-16-1)(午前10時～午後4時)(水曜、祝日休館)
☎(3824)3196

◆北区新生活運動推進協議会 50周年記念大会「生活スタイルの変貌からみた50年」

主催 北区新生活運動推進協議会
食・環境・少子高齢化問題
対 区内在住、在勤、在学の方
日 2月8日(水) 午後3時～4時
場 北とびあ15階ペガサスホール
内 50年間の生活を取り巻く環境についてふりかえりながら、今後、食・環境・少子高齢化についてどのようにしていけばよいかを考えます。師 あしたの日本を創る協会理事 金森房子氏 定 50名(申込順)
申 1月20日(金)午前9時から電話申込
問 先 生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323

元気ぴらざの健康運動教室

対 区内在住、在勤、在学の方
日 内定費 下表のとおり
申 往復はがき(記入例参照。教室名、曜日・

時間も記入)で、2月3日(金)(必着)まで
問 場先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぴらざ ☎(5249)2214

教室名	対象	日程	内容	定員(抽選)	費用
ゆったり健康体操	60歳以上の方	2月20日、3月6日・27日 各月曜 計3回 午前10時30分～11時30分	高齢者向けのゆったりとした体操を行います。	各20名	1,800円
座ってらくらくチューブ体操		2月20日、3月6日・27日 各月曜 計3回 午後1時30分～2時30分	ゴムチューブとイスを使って、楽にからだを伸ばします。		
元気アップストレッチ		2月20日、3月6日・27日 各月曜 計3回 午後2時45分～3時45分	無理のないストレッチで腰痛や肩こりを予防します。		
わんぱく親子体操①	平成24年4月1日～26年3月31日生まれの子どもと保護者	2月21日～3月28日 毎週火曜 計6回 午後1時30分～2時30分	遊びや体操を通じて、子どもの成長と親同士のコミュニケーションを促します。	各15組	4,800円
わんぱく親子体操②	平成22年4月1日～25年3月31日生まれの子どもと保護者	2月21日～3月28日 毎週火曜 計6回 午後3時～4時			
ごろごろボールストレッチ	18歳以上の方	2月21日～3月28日 毎週火曜 計6回 午後7時～8時	ストレッチポールを使って、からだをしっかりと伸ばします。	20名	4,800円
くつろぎピラティス		2月22日～3月29日 毎週水曜 計6回 午前9時30分～10時30分	これからピラティスを始めてみたい方におすすめの教室です。	25名	
ゆったり太極拳		2月22日～3月29日 毎週水曜 計6回 午前11時～正午	ゆっくりとした動きで体内の血流をよくします。高齢者に最適です。	20名	
キッズダンススクール③	5歳～小学3年生	2月22日～3月29日 毎週水曜 計6回 午後5時～5時45分	音楽に合わせてからだを動かすことを楽しく習得していきます。	各15名	6,000円
キッズダンススクール④	小学3年生～6年生	2月22日～3月29日 毎週水曜 計6回 午後6時～7時			
リラックスヨガ	18歳以上の方	2月22日～3月29日 毎週水曜 計6回 午後7時～8時	独特の呼吸法とポーズで心身のバランスを整えます。	25名	4,800円
骨コツ骨盤矯正体操		2月23日～3月30日 毎週木曜 計6回 午前9時～10時	骨盤の位置を意識しながら全身を使った運動を行います。	各25名	6,000円
汗かき! トレーニング		2月23日～3月30日 毎週木曜 計6回 午前10時10分～11時10分	リズムに合わせて筋力アップをします。		4,800円
健康ヨガ		2月23日～3月30日 毎週木曜 計6回 午前11時20分～午後0時20分	ヨガの要素を取り入れたストレッチです。		
【高齢者優遇事業】らくらくエクササイズ		2月23日～3月30日 毎週木曜 全6回 午後1時30分～2時30分	自宅で簡単にできるトレーニングを行います。	20名	一般…4,800円 いこいの家利用証提示…3,000円
キッズダンススクール①	5歳～小学3年生	2月24日～3月31日 毎週金曜 計6回 午後5時30分～6時15分	音楽に合わせてからだを動かすことを楽しく習得していきます。	各15名	6,000円
キッズダンススクール②	小学3年生～6年生	2月24日～3月31日 毎週金曜 計6回 午後6時30分～7時30分			
アロマストレッチ	18歳以上の方	2月24日～3月31日 毎週金曜 計6回 午後7時～8時	ストレスで疲れたからだを週末にアロマで癒します。	25名	4,800円
週末フィットネス		2月24日～3月31日 毎週金曜 計6回 午後7時45分～8時45分	ピラティス・ストレッチを軸にリズム体操などを行います。	15名	6,000円

NPO法人れっど★しゃっふる 下半期プログラム

後援 北区
対 日 内 費 右表のとおり 場 ①～④赤羽岩淵中学校 ⑤正光寺(岩淵町32-11)
定 各15名(申込順) 申 1月23日(月)からEメール(記入例参照)または電話で申込
※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)0297
EM murakami@red-s.net
HP <http://www.red-s.net/>

	教室名	対象	日程	費用
①	クラシックバレエストレッチ&エクササイズ	どなたでも	毎週金曜 午後6時50分～9時	大人1回 1,500円 小・中学生1回 1,000円
②	詩吟を楽しむ会		毎月第1・3日曜 午前10時30分～正午	1回 500円
③	志茂柔道	小学生(中学生も可)	毎週日曜 午後6時30分～9時	1カ月 1,000円
④	三線初心者教室	どなたでも	毎月第2・4日曜 午後7時～9時	1回 1,000円
⑤	おやつ作り、昔遊び教室	小学生	毎月1回 日曜 午後0時30分～4時	1回 200円

区民の伝言板

この欄は、区の事業ではありません。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。

●経済同好会 日 毎月第4日曜 午後1時30分～4時30分 場 赤羽文化センター 費 1回500円 [PR] 経済に限らず多彩な内容で学習しています
問 松本 ☎090(3615)1532
●中央公園ソフトテニス健球会 対 60歳以上の方 日 毎週月・金曜 午前8時～10時 場 中央公園運動場テニスコート 費 1カ月1,200円 [PR] 仲良く、楽しく健康づくり
問 山本 ☎(3900)7689
●社交ダンス「シルエット」 日 毎週木曜 午前10時～正午 場 赤羽会館 費 (入)2,000円、1カ月3,600円 [PR] 上級資格のプロがわりやすく指導。女性歓迎。見学自由
問 星野 ☎080(1190)3865
●カラオケサークル杏 日 毎週水曜 午前9時15分～正午 場 赤羽文化センター 費 (入)1,000円、1カ月4,000円 [PR] プロの先生が楽しく指導。歌が生きがいの方はぜひどうぞ
問 山口 ☎(3912)5835

●睦会ダンスサークル 日 毎週火曜 午後1時～4時 場 名主の滝老人いこいの家 費 (入)1,000円、1カ月1,500円 [PR] 初級、中級の女性・男性指導。男性経験者大歓迎。プロ有
問 服部 ☎(3909)2818
●城北書道会 日 毎月第1～3水曜 午後1時～4時 場 赤羽会館 費 1カ月4,000円 ほか [PR] 美しく端正な書を目指して勉強しています。初心者歓迎
問 吉澤 ☎080(3432)1938
●ソユーズ英会話 日 毎週火曜 午前10時～正午 場 滝野川文化センター 費 (入)2,000円、1カ月6,000円 [PR] 英会話を通じてグループの親睦を大切に楽しんでいます
問 箕浦 ☎(5961)5588
●川柳つっぴ吟社 日 毎月第3火曜 午後1時～4時 場 中央公園文化センター 費 1回1,000円 [PR] 脳トレ川柳で老化防止。楽しく作句仲間を輪を広げます
問 高塚 ☎(3905)5462

●北区健康マージャン 健康マージャン 無料体験会 日 2月7日(火) 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 福岡 ☎070(6519)4181
●スイングトップテニスクラブ 対 北区在住、在勤の30歳以上初中級者 日 毎週土・日曜、祝日 午前9時～午後5時 場 桐ヶ丘体育館庭球場 費 (入)2,000円、1カ月2,000円(半年分前払) [PR] いつでも、どこでも、だれでも、硬式テニスを
問 穴井 ☎080(6423)1961
●スマイル英会話 初心者旅行英会話 無料体験会 対 60歳以上の方 日 1月31日(火) 午前9時～10時 場 北とびあ [PR] 日本語の話せる外国人講師が教えます。2月7日も体験有
問 森下 ☎080(5863)4783
●カラオケサークル曙会 日 毎月4回 月曜 午後1時～4時 場 赤羽文化センター 費 (入)1,000円、1カ月3,500円 [PR] 指導あり。赤羽文化ひろばで年1回発表会があります
問 佐藤 ☎(3901)0432

●カラオケサークルすずらん同好会 日 毎月4回水曜 午後1時～4時 場 赤羽文化センター 費 (入)1,000円、1カ月3,500円 [PR] 指導あり。赤羽文化ひろばの発表会にも出場します
問 立石 ☎(3907)1668
●アカアリア・ピア・フラススタジオ フラダンス 対 女性 日 毎月3回月曜 午後1時30分～3時 場 赤羽文化センター 費 (入)1,000円、1カ月4,000円 [PR] フラの踊りにはハワイの歌に刻んだ各島の文化があります
問 遠藤 ☎(3913)8133
●西が丘女性スポーツ教室 対 女性 日 毎週水曜 午前10時～11時15分 場 赤羽スポーツの森公園競技場 費 (入)500円、1カ月3,400円 [PR] 44年も続く女性のための健康体操です。是非一緒に!
問 坂爪 ☎(3918)6788
●ダンスシャイニング ストレッチ 日 毎月2回火曜 午前10時30分～正午 場 赤羽文化センター 費 (入)1,000円、1回1,000円 [PR] 生涯現役をテーマに介護予防運動をしています
問 澤田 ☎090(8850)1439

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12面をご覧ください

2月の健康に関する事業のお知らせ (予)とある事業は予約制です。

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 結果説明日, 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。

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like はぴママ学級, リフレッシュタイム, 妊婦歯科健康診査.

Table with 5 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.

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 出張育児相談, はぴママ学級, ツインズ・イン・北区.

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 精神保健・依存症など専門医相談.

Table with 5 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 2 columns: 月, 日. Lists dates and corresponding medical consultation topics like 小児科, 眼科, 婦人科.

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

●もの忘れ相談 (医師によるもの忘れ相談)

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間, 問い合わせ先. Includes items like もの忘れ相談 (要予約).

●オレンジカフェきたい~な (認知症カフェ)

※地域で認知症への理解を広め、支え合いを進める場です。介護、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)。

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間, 問い合わせ先. Lists various cafes and their locations.

●認知症介護者懇談会

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間, 問い合わせ先. Includes items like 認知症介護者懇談会.

トップアスリートのまち・北区



トップアスリート 直伝教室

●バドミントン
対 区内在住、在学の小・中学生
日 3月5日(日) 午前9時30分~正午
場 赤羽体育館メインアリーナ(志茂3-46-16)
師 ヨネックス(株)バドミントン女子チーム所属 早田紗希氏
定 80名程度(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。競技名、学校名・学年、競技の経験年数も記入)で、2月3日(金)(必着)まで
●タグラグビー
対 区内在住、在勤、在学の方(未就学児は保護者同伴)
日 3月12日(日) 午前

9時30分~午後0時30分
場 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)
師 NECグリーンロケッツ所属選手ほか
定 200名程度(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。競技名、園または学校名、学年、年齢も記入)で、2月10日(金)(必着)まで
=以下、共通=
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

◆北区体育協会会長旗 ママさんバレーボール大会

主催 北区体育協会
対 区内在住で構成するママさんチームまたは連盟登録チーム
日 3月4日(土)
場 滝野川体育館(西ケ原2-1-6)
費 1チーム5,000円(代表者会議時に集金)
申 電話で、2月4日(土)までに申込
※抽選会及び代表者会議を2月11日(祝)午後2時から滝野川体育館第2会議室(西ケ原2-1-6)で開催します。
先 バレーボール連盟副理事長 辻本
☎(3901)6785
問 バレーボール連盟理事長 光永
☎(5994)1881



◆軟式野球審判技術講習会

主催 北区体育協会
日 場内 講義...2月2日~23日 毎週木曜計4回 午後6時30分から赤羽会館第2集会室
実技...2月26日(日)から都立桐ヶ丘高校校庭及び3月5日(日)から行う連盟大会で5日間以上の受講 費4,000円
申 往復はがき(記入例参照)で、1月30日(月)(必着)まで
問 先 115-0053 赤羽台3-26-4 北区軟式野球連盟理事長 前川
☎(3909)1321

◆平成29年度北区春季軟式野球大会

後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤の方で編成するチーム
日 3月5日~6月4日 毎週日曜及び祝日(予定)
場 新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)
費 登録料1万円、大会参加費1万3,000円(実年の部大会費は1万5,000円)
申 2月1日(水)午後6時30分から7時30分に赤羽会館講堂で受付を行います。なお、開会式及び組合せ抽選を午後7時30分から行います。
※50歳以上で野球の好きな方は、実年の部に参加してください。詳しくは、お問い合わせください。
問 北区軟式野球連盟理事長 前川
☎(3909)1321

◆健康づくりグループ講座 「元気になる 水中ウォーキング」のコツおしえます

対 区内在住、在勤の20歳以上の方
日 2月18日(土) 午前10時~正午
場 元気ぷらざ(志茂1-2-22)
内 水中ウォーキングの効力と元気になる歩き方を学び、実際に各種水中ウォーキングを体験します。
師 アクアウォーキング研究会アクアフレンズ 定20名(抽選)
費 一般600円・65歳以上350円(いずれもプール代を含む)
申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、2月7日(火)(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

◆ジュニアスポーツ指導者講習会 心に響くコミュニケーション「ペップトーク」

やる気を引き出す魔法の言葉
対 現在、子どもを指導している、または今後目指す方
日 2月21日(火) 午後6時45分~8時30分(6時30分受付開始)
場 北とびあ7階第2研修室
内 「ペップトーク」とは、相手を励ますための、シンプルでポジティブな言葉かけのことです。スポーツ現場に限らず、家庭や職場、教育現場でもすぐに実践できる簡単で効果的なコミュニケーションを学びましょう。
師 日本ペップトーク普及協会代表理事 岩崎由純氏 定100名(申込順)
申 ファクス(記入例参照)または電話で、2月14日(火)(必着)まで
問 先 スポーツ推進課スポーツ支援係
☎(5390)1135
FAX(5390)1137

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
Eメール



北区民の4.9人に1人が糖尿病または予備群です

歯周病 ←→ 糖尿病

●糖尿病は、歯周病に最も深く関係している病気とも言われています

糖尿病は、血液中のブドウ糖(糖分)が多くなる病気です。食事から吸収されたブドウ糖は、すい臓から分泌されるインスリンによって細胞内に取り込まれます。しかし食べ過ぎ、運動不足、ストレスなどが原因で、インスリンが不足したり効き目が悪くなると、血液中にブドウ糖が残り、慢性的に高血糖の状態になります。これが糖尿病です。

歯周病は、歯と歯ぐきの溝(歯周ポケット)に、プラーク(歯垢)がたまり、その溝から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨(歯槽骨)が溶けていく病気です。痛みが出ないことが多く、気付かないうちに進行し、歯肉からの出血などが起こった後、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることがあります。

歯周病の直接の原因は歯周病菌ですが、歯周病をおこしたり、悪化させたりする要因に、生活習慣や、抵抗力が落ちていることなどがあります。歯周病が悪化すると、歯周ポケット内の歯周病菌が血管内に侵入して、インスリンのはたらきを妨げ、糖尿病を悪化させます。また、糖尿病により、からだを守る機能の低下や血管がもろくなることなどが、歯周病の発症・進行に影響を与えます。

このように、糖尿病と歯周病は共に代表的な生活習慣病の一つであり両者は密接な相互関係にあります。歯周病をコントロールすることで、糖尿病のコントロールがしやすくなる可能性があります。



生活習慣病予防講演会

北区医師会・北歯科医師会・滝野川歯科医師会・北区協働事業

糖尿病と歯周病は社会病 ～自分と我が子を社会病から守るために～

血糖値を上げないためには、食事と運動そして秘策があります。糖尿病専門医で自身もこの秘策によって-18kgの減量に成功した西田 互氏が実体験を交えながらお話しします。

チェックしてみましょう!

- 食べ物の味がおいしく感じない
- 味の濃いものが好き
- 早食いである
- 20歳の頃より10kg以上体重が増えた
- の中が乾燥しやすい

□デンタルフロスを使ったことがない

日 2月25日(土) 午後1時30分～3時30分
場 赤羽会館講堂 師 にしだわたる 糖尿病内科院長 西田 互氏

定 500名(先着順)

申 当日、直接会場へ

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



西田 互氏

健康いき情報

◆胃・子宮・大腸がん検診(検診機関方式)

㊦胃がん検診のみ

㊧子宮がん検診のみ

㊨胃・子宮がん検診

㊩胃・大腸がん検診

㊪子宮・大腸がん検診

㊫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29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29年12月31日現在20歳以上の女性で28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 4月3日(月)～28日(金)(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・コルポ

スコーピー診 ※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**胃がん検診…70名 **大腸がん検診**…95名 **子宮がん検診**…120名(いずれも申込順)

申はがきまたはファクスに検診名(㊦～㊫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・電話番号を記入または電話で申込

[申込期間]2月1日(水)～28日(火)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。

問先健康推進課コールセンター

☎ (3908) 9034

〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係

☎ (3908) 9016

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29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7日(金)・21日(金) **赤羽会場(赤羽会館)**…4月27日(木) ※検診時間は後日通知します。

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(申込順) **申**はがき、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、電話番号を記入または電話で申込

[申込期間]2月1日(水)～28日(火)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。

問先健康推進課コールセンター

☎ (3908) 9034

〒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～

思春期、妊娠・出産、更年期など女性特有の健康問題の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)

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 2月6日(月) 午後2時～4時30分

申 1月20日(金)午前9時から電話申込

問 場先 健康いきがい課赤羽健康相談係(赤羽会館6・7階) ☎ (3903) 6481

申込記入例

往復はがきの返信用の住所には申し込む方の氏名を記入

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

北区文化振興財団インフォメーション			
記号の見方		= 記号サービスあり	
16 = 数字はその年齢以上からご入場いただける表示です		= 車イス席あり 主=主催 共=共催	
第31回 北区民オーケストラ定期演奏会 5月21日(日) 午後2時開演 北とびあ さくらホール 16 主 今年も名作揃いのプログラムをご用意!指揮者の熱いタクトにもご注目ください。 【曲目】 モーツァルト:歌劇「フィガロの結婚」序曲 シューマン:交響曲第3番「ライン」 ムソルグスキー(ラヴェル編):組曲「展覧会の絵」 【指揮】 高橋俊之 【管弦楽】 北区民オーケストラ 【指揮】 高橋俊之		ほくとびあ享 1000円落語 5月の回 5月6日(土) 午後1時開演 16 主 北とびあ15階 ペガサスホール	
高嶋ちさ子 弦楽アンサンブル 2月26日(日) 午後4時開演 16 主 北とびあ さくらホール 高嶋ちさ子と腕利き演奏家で結成された弦楽アンサンブルが贈る、珠玉のクラシック! 【予定曲】 パッヘルベル:カノン、フアリヤスベイン舞曲第1番、サラサーテ:ツイゴイネルワイゼン ほか 発売中 全席指定 Pコード:314-824 S席 4,800円 A席 4,000円		エレファントカシマシ 30th ANNIVERSARY TOUR 2017 4月8日(土) 午後5時開演 13 共 北とびあ さくらホール 【北区民限定予約販売】 北とびあ1階チケット売場にて実施 予約販売開始日時:2月13日(月)午前10時 ※おひとり4枚まで、予定数がなくなり次第終了、席は選べません ※保険証や免許証など本人確認及び住所が確認できるものを要提示 ※チケットは後日、受付時に記載したご住所に郵送します 4月1日(土)発売 全席指定 6,900円 北区民限定販売で予定数終了の場合、一般販売はありません。	
H ZETTRIO エイチゼットリオ PIANO CRAZE CRAZY TOUR 5月5日(祝) 午後4時開演 10 共 北とびあ さくらホール 超絶ピアノジャズと絶妙なアンサンブルで魅せる、子どもの日のスペシャル! 【北区民先行販売※】 北とびあ1階チケット売場にて実施 期間:2月8日(水)～3月3日(金) ※予定数がなくなり次第終了 3月11日(土)発売 全席指定 Pコード:317-757 一般 4,000円 区民割引※ 3,600円		第29回 きたくなるまち区民寄席 4月16日(日) 午後2時開演 16 主 北とびあ さくらホール いま注目の若き講談師・神田松之丞、北とびあ若手落語家競演会で大賞を受賞した春風亭昇太も登場! 発売中 全席指定 1階席 3,600円 2階席 2,600円 春風亭昇太が北とびあに登場!	
パイプオルガン演奏会 1月22日(日) 午後3時開演 【演奏】 中澤未帆 【予定曲】 J.S.バッハ:前奏曲とフーガ 二短調 BWV539 ほか 2月26日(日) 午後2時30分開演 【演奏】 栗田麻子 【予定曲】 J.S.バッハ:幻想曲 ト長調 BWV572ほか チケットのお求め ■北とびあ1階チケット売場 午前10時～午後8時(臨時休館日は午後6時まで、全館休館日は休業) 来店専用 ■チケットぴあ(Pコード設定公演で利用可能) 0570-02-9999(自動音声)、セブンイレブン、サークルKサンクス店頭 ●託児は各公演10日前までに(株)マザーズ 0120-788-222へ申込(2歳以上の未就学児・有料・先着順) ●車イス席は下記問合せまで要予約 ●チケットは売切れの場合もあります。 ※区民割引・区民先行販売について エレファントカシマシツアーについては記事内の案内をご確認ください 北とびあ1階チケット売場で本人が保険証、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。 お問い合わせ 北区文化振興財団 ☎ (5390) 1221(平日 午前9時～午後5時) http://www.kitabunka.or.jp			

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