

NO.1575
毎月1日・10日・20日発行
4 | 1
平成30年(2018)

北区ニュース

世帯と人口	(30.3.1現在)	前月比
	世帯数	193,123 165減
	総人口	347,757 355減
	日本人人口	326,752 305減
	外国人人口	21,005 50減
年齢別人口*	14歳以下…	35,594(10.2%)
	15歳～64歳…	224,218(64.5%)
構成比	65歳以上…	87,945(25.3%)
*外国人人口を含む		

第17回「北区内田康夫ミステリー文学賞」作品を募集します

応募締切:9月28日(金) (必着) ☎広報課 ☎(3908)1102

●「北区内田康夫ミステリー文学賞」募集要項

[募集作品]ミステリー作品の短編小説で、日本語で書かれた自作未発表の作品に限ります。なお、北区の地名・人物・歴史などを入れ込んだ作品を歓迎します。ただし、このことの有無が選考の基準とはなりません。

[応募資格]年齢、性別、職業、国籍は問いません。

[応募方法]応募原稿の形式および枚数は次の①または②の2通りのみです。

①ワープロ原稿…必ず32字×40行(A4用紙を横置きに縦書き)で12.5枚～25枚。

②手書き原稿…必ず400字詰原稿用紙で40～80枚。表紙には以下①～④を列記してください(記入例は北区ホームページをご覧ください)。

①題名(「」は特に題名に含む場合以外は除く) ②枚数(ワープロ原稿の場合は印刷枚数) ③氏名 ④ペンネーム(氏名と同じ場合は「なし」と明記) ⑤応募

時点での年齢 ⑥郵便番号・住所 ⑦電話番号 ⑧職業

表紙の次に800字程度のあらすじを付し、次いで本編を添えてから右肩を綴じ、郵送してください。

※本編にはページ番号を振ってください。

※枚数オーバーなど、応募規定に反することのないようご注意ください。

[応募先]〒114-8508(住所不要) 広報課内「北区内田康夫ミステリー文学賞」KN係 ☎(3908)1102

[選考委員]山前 譲、北区長、北区文化振興財団理事長、ミステリー関連出版社の編集者ほか

[賞]大賞1編…賞金100万円
特別賞1～2編…賞金各10万円

なお、大賞受賞作品及び特別賞受賞作品は「Webジェイ・ノベル」(実業之日本社)に掲載します。また、大賞受賞作品及び特別賞受賞作品などを掲載したブックレットを作成し、出版関係者や第18回授賞式・記念イベント来場者に配布予定です。さら

に、大賞受賞作品は舞台化の予定です。

[賞の発表]平成31年3月(予定)
※大賞受賞作品及び特別賞受賞作品の著作権は北区に帰属します。

※応募原稿は返却しません。必要な方はコピーをお取りください。

※応募原稿や選考に関する問い合わせには応じられません。

※同人雑誌やホームページなどにすでに発表したものや、同じ作品によるほかの文学賞との二重投稿は、認められません。自作未発表でない作品は、入賞後でも入賞を取り消します。

※第三者の権利を侵害した応募作品(ほかの作品を模倣するなど)は無効となり、その場合の権利侵害に係わる問題は、すべて応募者の責任となります。

※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

[主催]北区 **[共催]**北区文化振興財団

[協力]内田康夫財団

[協賛](株)実業之日本社

北区アンバサダー内田康夫氏のご逝去について

平成30年3月13日、北区アンバサダーである内田康夫氏のご逝去されました。心からご冥福をお祈り申し上げます。

北区長 花川與惣太のコメント

内田先生の訃報に接し、謹んでお悔やみ申し上げます。北区は、先生ご出身の土地であり、名探偵・浅見光彦が暮らす街でもあります。そうしたご縁から、北区アンバサダーにご就任いただき、本区の知名度や文化的イメージの向上に多大なる貢献をされました。先生の気さくでユーモアあふれるお人柄は、地域の方々からも愛され慕われておりました。これまでの先生の北区に対する多大なご貢献とご恩義に深く感謝を捧げるとともに、心からご冥福をお祈り申し上げます。

追悼コーナーを設置しています

内田康夫氏の書籍のほか、追悼メッセージをお寄せいただけるカードを設置しています。メッセージカードは、後日、浅見光彦記念館へお届けする予定です。

- 中央図書館(1階総合カウンター前)十条台1-2-5
- 滝野川図書館(入口左側)西ヶ原1-23-3滝野川会館地下1階

[期間]4月25日(水)まで(休館日を除く)

なお、霜降銀座商店街(シーちゃんコミュニティサロン:西ヶ原1-62-8)にもメッセージカードを設置しています。

(内田康夫氏プロフィール)

北区西ヶ原生まれ。昭和55年『死者の木霊』で作家デビュー。作品に登場する名探偵・浅見光彦は北区西ヶ原三丁目在住の設定。小説には北区がたびたび登場。平成8年に北区アンバサダー就任。平成14年「北区内田康夫ミステリー文学賞」を創設。平成20年日本ミステリー文学大賞受賞。

第16回北区内田康夫ミステリー文学賞 各賞決定

3月17日(土)に開催した授賞式で、次のとおり発表しました。

[大賞]甲斐太郎氏 「妖剣」

[区長賞]山口 均氏 「失踪マンション」

[奨励賞]廣岡史丸氏 「梅雨時」

※受賞作品は、「webジェイ・ノベル」(実業之日本社)に掲載されます。なお、区長賞・奨励賞は、4月中旬予定です。



北区内田康夫ミステリー文学賞特設サイト

内田康夫氏のメッセージ



本賞の受賞者の中からはこれまでに多くのプロ作家が誕生しています。単なる自治体のイベントという枠を超えて、文芸の世界へ飛翔する、ささやかながら一つの登竜門として位置づけられたことを自負するものです。応募される方はその事実を踏まえて、想いを新たに創作に取り組んでいただきたい。不気味でおぞましい事件ばかりが多い現実社会、せめてフィクションの世界ではロマンの香り豊かな物語を。

一時休館のお知らせ

●北区セレモニーホール

エレベーター及び空調機改修工事のため一時休館します。

日5月14日(月)～7月31日(火)(予定)

●西が丘ふれあい館

空調機改修工事のため一時休館します。

日8月15日(水)～9月下旬(予定)

=以下、共通=

問地域振興課区民施設係

☎(5390)0095

場北とぴあ7階第1研修室 定15名程度(先着順) 申当日、直接会場へ

問地域振興課地域振興係(北区地域づくり応援団事業募集担当) ☎(5390)0093

◆第221回東京都都市計画審議会

日5月17日(木) 午後1時30分から

場都庁内会議室(新宿区西新宿2-8-1)

定15名(定員を超えた場合、4月27日(金)に公開抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、4月20日(金)(当日消印有効)まで

※個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは、会議が一部非公開となる場合があります。

問先〒163-8001(住所不要)東京都都市整備局都市計画課 ☎(5388)3225

◆パブリックコメントの結果がまとまりました

北区バリアフリー基本構想【地区別構想(滝野川地区)】(案)

[閲覧期間]4月2日(月)～6月4日(月)

[閲覧場所]都市計画課(区役所第一庁舎3階14番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ

問都市計画課

☎(3908)9152 ㊟(3908)8336

◆特別区民税・都民税の証明書をお取りになる方へ

特別区民税・都民税の証明書が必要な方は、税務課税務係(区役所第一庁舎2階12番)または区民事務所・分室に次のものを持参してください。

[本人が申請するとき]本人を確認できる書類(健康保険証・運転免許証など)、手数料(1通300円)

[本人以外の方が申請するとき]委任状(記入例を参考にして、便せんなどで委任者本人が作成してください)、代理人自身を確認できる書類、手数料 ※夫婦や家族の間柄でも本人以外の方が申請する場合には、委任状が必要です。

委任状記入例

委任状	
代理人	住所 北区赤羽○丁目○番○号
	氏名 赤羽 一郎
内容	平成○○年度○○証明書 ○通申請受領の件
使用目的	○○○○○○申請のため
	上記の者に代理人としての所定の権限を委任します。
	平成○○年○月○日
委任者	住所 北区王子○丁目○番○号
	氏名 王子 太郎 ㊟

※便せんなどで委任者本人が作成し、必ず押印してください。

※委任者住所・委任者氏名は委任者本人が

自署してください。

※税証明を請求する際に、交付申請書には、証明書を必要としている方の「証明年度の1月1日の北区の住所・氏名」・「生年月日」の記入が必要です。事前の準備をお願いします。

●マイナンバーカードを利用してコンビニエンスストアで税証明が取得できます

利用者証明用電子証明書を搭載したマイナンバーカードを利用して、コンビニのマルチコピー機で住民税課税(非課税)証明書(直近2年度分)が取得できます。発行手数料は1通200円で、窓口申請より割安です。簡単便利なコンビニ交付をぜひ、利用してください。

●平成30年度の証明書(平成29年中の所得が載ったもの)

現在発行している証明書は、平成25年度から29年度までです。平成30年度の証明書は、特別徴収の方(住民税が給与から引き落とされている方)は5月中旬以降に発行できます。ただし、コンビニエンスストアで取得する場合は、6月上旬以降の発行となります。また、普通徴収の方(住民税をご自身で納税されている方)、年金特別徴収の方(住民税が年金から引き落とされている方)及び非課税の方は、6月上旬以降の発行となります。

問税務課税務係 ☎(3908)1114

お知らせ

◆北区地域づくり応援団事業 公開プレゼンテーション

NPOやボランティア団体などが主体となって行う北区のまちづくりを応援する「北区地域づくり応援団事業」の助成事業を選定するため、各団体による公開プレゼンテーション(第二次審査)を実施します。

日4月14日(土) ※スケジュール及び事業一覧については、4月5日(木)から北区ホームページに掲載します。

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)
申込方法
お問い合わせ
先
申込先
HP
ホームページ
EM
Eメール

◆区内の空き店舗などを活用して コミュニティビジネスをはじめませんか

コミュニティビジネス
チャレンジショップ支援事業(前期募集)
地域の課題をビジネスの手法で解決する
コミュニティビジネスの取組みを支援しま
す。

対区内の空き店舗などを活用して、コミュニ
ティビジネスを行う起業家で、次の①②のい
ずれかに該当する方 ①個人事業の開業届
出書を提出して1年未満またはこれから提出
しようとする個人 ②法人設立届出書を提出
して1年未満の法人またはこれから提出し
ようとする個人 ※申請日以降8月末までに
開店する方に限ります。

内店舗などの賃借料の月額2分の1以内で、
1年目は月額上限5万円、2年目は月額上限3
万円を最大2年間補助します。また、中小企
業診断士などの専門家がその起業家にあつ
た経営支援を行います。

定1件(選考) ※書類審査及び面接後、採
否決定を通知します。

甲ネスト赤羽の相談員による申請書作成支
援(6月1日(金)までに事前電話予約)を受け
た後、北区コミュニティビジネスチャレンジ
ショップ支援事業補助金交付申請書(北区
ホームページからダウンロードできます)に
必要書類を添付して、直接窓口で、6月15日
(金)午後5時まで

問先産業振興課経営支援係(北とぴあ11
階) ☎(5390)1237

[申請書作成支援]ネスト赤羽(赤羽1-59-
9) ☎(3598)0571

◆団体が主催する学習会などの 講師謝礼金の一部を助成します

対次の①②に該当し、社会教育に関する活
動をしている団体 ①会員が10名以上(半
数以上が区内在住、在勤、在学)
②政治活動、宗教活動及び営利目的の学習

会ではない 内1回コース…上限2万円
連続コース…上限1回1万円で5回まで
[助成条件]①会員以外の区民の参加も広く
呼びかける ②普段行っている学習会など
ではない ③定期的に招いている講師では
ない ※年度内に1団体につき1講座限り助
成します。助成総額に達した場合、受付を終
了します。 甲申請書[生涯学習・学校地域
連携課(区役所滝野川分庁舎2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]に必要書類を添付して、開催日の20
日前(20日前が区役所の閉庁日の場合は直
前の閉庁日)までに直接窓口で申込 ※詳
しくはお問い合わせください。

問先生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323

◆平成30年度東京都子育て支援員研 修(第1期)の受講者を募集します

内保育や子育て支援分野の地域型保育や
一時預かり事業に従事する上で必要な知識
や技能等を有する「子育て支援員」の養成研
修(地域保育コース)です。※区では、受講終
了後にテキスト代の補助制度がありますので、
領収書は保管してください。今回は日程が
確定している地域保育コースのみの募集
になります。 甲申込方法や研修について詳
しくは東京都福祉保健財団ホームページ及
び東京都ホームページをご覧ください。な
お、4月上旬から保育課(区役所第一庁舎2
階)、子ども家庭支援センター(王子2-7-
34)、子育て施策担当課(滝野川分庁舎)でも
募集要項を配布します(数に限りあり)。

問先東京都福祉保健財団人材養成部福祉
人材養成室 子育て支援員担当
☎(3344)8533

HP [http://www.fukushizaidan.jp/111kosodat
eshien/](http://www.fukushizaidan.jp/111kosodat
eshien/)

[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/ko
domo/katei/kosodateshieninkensyuu01.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/ko
domo/katei/kosodateshieninkensyuu01.html)

[テキスト代補助について]
保育課保育運営係 ☎(3908)9127

◆特別区立幼稚園教員採用候補者 の募集

特別区人事・厚生事務組合教育委員会事
務局では、区立幼稚園教員の採用候補者を
募集します。

[職種]教員(幼稚園) [勤務地]23区の区
立幼稚園(大田区・足立区を除く)

[資格]幼稚園教諭普通免許状を保有または
平成31年4月1日までに取得見込みで、昭和
59年4月2日以降に生まれた方

[申込受付期間]持参…5月7日(月)・8日
(火) 郵送…5月2日(水)(当日消印有効)

まで [選考案内配布]4月2日(月)から教育
指導課(滝野川分庁舎2階5番)、23区の各
区役所、及び申込み先で配布 [第1次選考
(筆記試験)]6月24日(日)

問先〒102-0072 千代田区飯田橋3-5
-1 東京区政会館17階 特別区人事・厚生
事務組合教育委員会事務局人事企画課採用
選考担当 ☎(5210)9751

◆特別区立幼稚園妊娠出産休暇・育 児休業補助教員採用候補者の募集

特別区人事・厚生事務組合教育委員会事
務局では、区立幼稚園の産休・育児補助教員
の採用候補者を募集します。

[職種]臨時的任用教員(幼稚園)

[勤務地]23区の区立幼稚園(大田区・足立
区を除く) [資格]幼稚園教諭普通免許状
を現に有し、国公立私立幼稚園の正規任用教
員として1年以上、または国公立私立幼稚園
型認定こども園において満3歳以上を担当
する正規任用保育教諭として1年以上、もし
くは特別区の区立幼稚園の臨時的任用教員
または学級を専任する非常勤講師として通
算12カ月以上の勤務実績があり、昭和33年
4月2日以降に生まれた方

[受付期間及び方法]6月4日(月)・5日(火)
に所定の書類(募集案内を参照)を本人が持
参。郵送受付は要件を満たす場合のみ可[5
月25日(金)(当日消印有効)まで]

[募集案内配布]4月2日(月)から教育指導
課(滝野川分庁舎2階5番)、23区の各区役
所、及び申込み先で配布

[選考方法]書類選考及び面接

問先〒102-0072 千代田区飯田橋3-5
-1 東京区政会館17階特別区人事・厚生
事務組合教育委員会事務局人事企画課採用
選考担当 ☎(5210)9857

◆北区青少年交流団海外派遣事業 参加者募集

対区内在住で次の①~⑤の条件にすべて
該当する方 ①平成12年4月2日~15年4
月1日生まれの方 ②心身ともに健康で、本
事業の計画に従って規律ある団体生活がで
きること ③外国及び他国民に対する関心
が深く、積極的な研修意欲があり、すべての
研修に参加できること ④団員としての体
験を生かし、派遣後も地域において活発な
活動ができること ⑤英語で日常会話がで
きること ※詳しくは北区ホームページをご
覧ください。 日8月3日(金)~13日(月)

内区内在住の高校生をアメリカ合衆国カリ
フォルニア州ウォルナットクリーク市(※)へ
派遣し、同市でのホームステイや青少年との
交流を通じ、相互理解やグローバルな視野
を持った人材の育成を図ります。 定15名
(選考あり) 費25万円程度[旅行経費(交
通費・宿泊費・食費など)の一部] ※旅行保
険やパスポート取得費などは自己負担とな
ります。 甲応募書類[総務課総務係(区役
所第一庁舎3階4番)にあります。北区ホーム
ページからダウンロードできます]に記入し
て、郵送または直接窓口で、4月16日(月)
(必着)まで

問先〒114-8508(住所不要)総務課総務
係 ☎(3908)9308

(※)北区のパートナーシティであり北区立
中学校生徒海外派遣事業で交流しているセ
ブンヒルズスクールのある市です。

国保

◆平成30年度国民健康保険料の計算方 法が決定しました

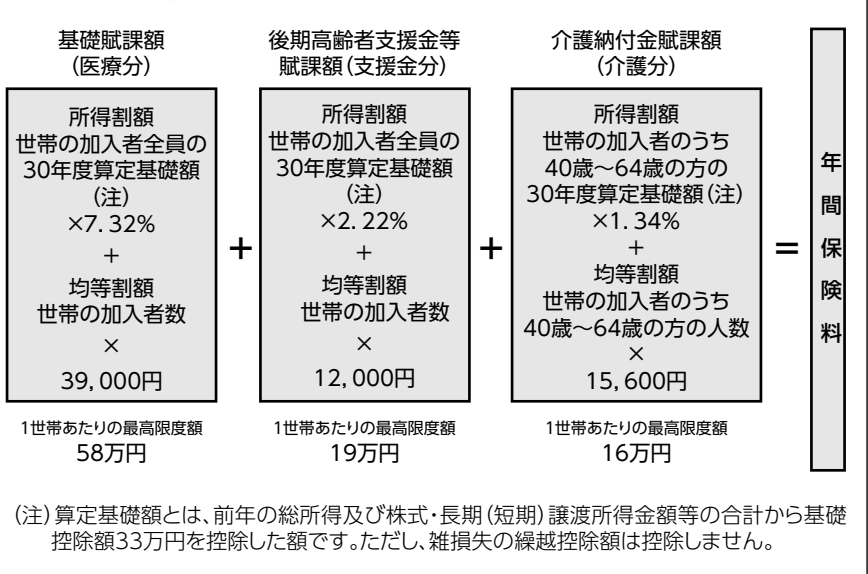
内図1のとおり

◆保険料納入通知書及び納付書は6月中
旬に郵送します

保険料は前年の所得金額を基礎に算出
するため、住民税が確定する6月に保険料
が決まります。 ※納付方法が口座振替の
方及び年金からの差し引きの方には、納入
通知書のみお送りします。

問国保年金課国保資格係
☎(3908)1131

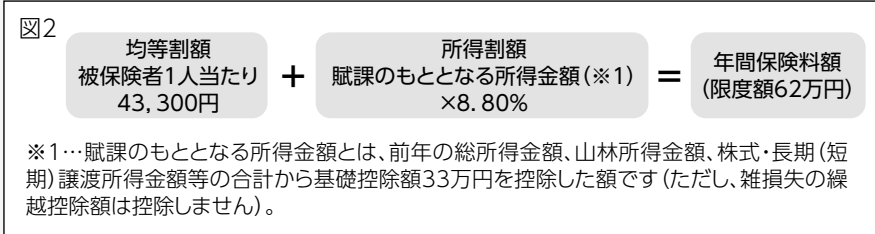
図1 平成30年度(4月~翌年3月)の国民健康保険料の計算式



後期高齢者医療

◆平成30年度の保険料のおしらせ

内図2のとおり



◆保険料納入通知書及び納付書は7月中 旬に郵送します

※納付方法が口座振替の方及び年金から
の差し引きの方には、納入通知書のみお送
りします。

◆平成30年度の保険料の軽減措置

[均等割額の軽減]同じ世帯の後期高齢者
医療制度の被保険者全員と世帯主の「総
所得金額等を合計した額」をもとに均等割
額を軽減しています。

※65歳以上(平成30年1月1日時点)の方
の公的年金所得については、その所得か
らさらに高齢者特別控除額15万円を差し
引いた額で判定します。 ※世帯主が被保
険者でない場合でも、世帯主の所得は軽
減を判定する対象となります。

総所得金額等の合計が以下に該当する世帯	軽減割合
33万円以下で被保険者全員が年金収入 80万円以下、かつ、その他の所得がない	9割
33万円以下で9割軽減の基準に該当 しない	8.5割
33万円+(27万5000円×被保険者の 数)以下	5割
33万円+(50万円×被保険者の数)以 下	2割

[所得割額の軽減]被保険者本人の「賦課
のもととなる所得金額」(※1)をもとに所
得割額を軽減しています。

賦課のもととなる所得金額	軽減割合
15万円以下	50%
20万円以下	25%

[被扶養者だった方の軽減]後期高齢者医
療制度の対象となった日の前日まで会社
の健康保険など(国保・国保組合は除く)
の被扶養者だった方は、均等割額が5割軽
減となり、所得割額はかかりません。

問[制度に関すること]

広域連合お問い合わせセンター

☎0570(086)519

※IP電話、PHSの方は

☎(3222)4496

[個別のご相談]

国保年金課高齢医療係

☎(3908)9069

国民年金

◆平成30年度国民年金保険料のお知らせ

平成30年度(4月分~翌年3月分)の保
険料は月額16,340円です。まとめて納め
ると割引となる前納制度もあります。30年
度保険料1年分を現金払いで前納すると

192,600円(3,480円の割引)、30年4月
~9月の6カ月分を現金払いで前納すると
97,240円(800円の割引)です。お支払は
5月1日(火)まで、納付書は4月上旬に発送
予定です。お近くの金融機関やコンビニエ
ンスストアなどで納めることができます。

問北年金事務所

☎(3905)1011

北区地域包括ケア推進計画(高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画)を策定しました

●計画の期間
平成30年度～平成32年度(3年間)

●計画概要
[基本理念]「健やかに安心してらせるまちづくり」
[基本方針]「北区版地域包括ケアシステムの構築」
[基本目標]①いつまでも健やかに自立した生活を続けるために ②互いに支え合い、安全で快適に暮らせる地域づくり ③住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために ④地域共生社会の実現に向けて

[重点的な取り組み]①「我が事・丸ごと」地域のきずなづくり ②自立支援、介護予防・重度化防止の推進 ③認知症施策の深化

●介護保険給付、保険料の水準について
[高齢者数と認定者数の推移]今後、高齢者人口は、横ばいから減少に転じる一方で、後期高齢者人口は増加し、平成32年には高齢者全体の53.4%を占めるものと推計されます。これに伴い、平成32年

度の要介護・要支援認定者数は、23,605人と平成29年度から5,274人増加する見込みです。
[総給付額の推移]認定者数の増加に伴い、介護サービスの利用も増加すると見込まれます。第7期の総費用額は、第6期実績見込より約188億円増加し、約952億円となる見込みです。
[第7期介護保険料]第1号被保険者の所得段階別介護保険料額は、右表のとおりです。
[閲覧場所]高齢福祉課高齢福祉係(区役所第一庁舎1階10番)、介護保険課給付調整係(区役所第一庁舎1階13番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、高齢者あんしんセンター、地域振興室、図書館及び北区ホームページ
問 高齢福祉課高齢福祉係
☎(3908)1158
介護保険課給付調整係
☎(3908)1286

介護保険第1号被保険者の所得段階別保険料額

所得段階 保険料率	対象者		保険料 年額 (円)※2	所得段階 保険料率	対象者		保険料 年額 (円)※2
	住民税 課税状況	所得状況 ※1			住民税 課税状況	所得状況 ※3	
第1段階 【軽減前】 ×0.5 【軽減後】 ×0.45	生活保護受給者		【軽減前】 36,700 【軽減後】 33,021	第6段階 ×1.2	本人課税	125万円以下	88,100
	世帯全員 非課税	高齢福祉 年金受給者 80万円 以下		第7段階 ×1.35		200万円未 満	99,100
第8段階 ×1.6			300万円未 満	117,400			
120万円 以下		第9段階 ×1.7	500万円未 満	124,700			
		第10段階 ×2.0	800万円未 満	146,800			
第2段階 ×0.66	本人非課税 世帯課税	80万円 以下	第11段階 ×2.2	1,100万円未 満		161,400	
			第12段階 ×2.5	1,500万円未 満	183,500		
第3段階 ×0.72	第1段階 第2段階以外	80万円 以下	第13段階 ×2.8	2,000万円未 満	205,500		
第4段階 ×0.86			第14段階 ×3.1	2,500万円未 満	227,500		
			第15段階 ×3.3	3,000万円未 満	242,200		
第5段階 ×1.0			第4段階 以外	73,400	第16段階 ×3.5	3,000万円 以上	256,800

※1…本人の前年の課税年金収入金額と合計所得金額の合計額を用いて判定します。
※2…保険料年額は、保険料基準額(年額)×保険料率で算定後、100円未満の端数を四捨五入した金額です。
※3…本人の前年の合計所得金額を用いて判定します。

催し

◆ものづくり商談会 ～企業間マッチング会～

都心のものづくり企業の交流を深め、新たなネットワークを構築し企業活力を増進するため、中小製造業事業者の方を対象とした商談会を開催します。

対 区内中小製造業事業者 日 9月4日(火) 午後1時～5時(予定) 場 品川区産業支援交流施設(SHIP)3階大崎ブライツコアホール(品川区北品川5-5-15 C1棟)

内 事前の希望調査により組み合わせを行い、1回20分程度の商談を最大5回行います。申 指定PR用紙(北区ホームページからダウンロードできます)に必要事項を記入し、Eメールで、5月15日(火)(必着)まで

問 先 産業振興課商工係
☎(5390)1235
EM kougousinkou@city.kita.lg.jp

◆北区文化振興財団設立30周年記念事業 7月公演ご招待

●松竹大歌舞伎
中村橋之助改め八代目中村芝翫襲名披露
日 7月1日(日) ①午後0時30分開演 ②午後5時開演 定 各回5組10名(抽選) ※1

●海藻姉妹コンサート サクソと鍵盤楽器からなる、かしまし三姉妹ポップ・トリオ

日 7月15日(日) ③午後4時30分開演 16日(祝) ④午前11時開演(子どもの回) ⑤午後3時30分開演
定 各回2組4名(抽選) ※③⑤は未就学児入場不可。④は0歳から入場可。
=以下、共通=
対 区内在住の方 場 北とぴあ 申 往復はがき(記入例参照。希望人数、公演名、①～⑤の別、車イス席が必要な場合はその旨を記入)で、4月9日(月)(必着)まで ※1通1公演
問 先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「7月公演招待K」係
☎(5390)1221

◆野草の天ぷらをつくろう

主催 赤羽自然観察公園ボランティアの会
日 4月22日(日) 午前10時～午後1時(小雨決行) 場 赤羽自然観察公園(赤羽西5-2-34) 内 天ぷらにすると食べられる野草を中心に、公園の植物について勉強します。
定 25名(抽選) 費 300円(材料費・保険料) 申 往復はがき(記入例参照)で、4月11日(水)(必着)まで
問 先 〒114-8508(住所不要)道路公園課公園河川係 ☎(3908)9275

お知らせ

◆北区地域保健福祉計画を策定しました

北区地域保健福祉計画は、社会福祉法第107条に基づく、区民、区、民間事業者等の北区における保健・地域福祉に関する総合的な施策の指針となる計画です。
[閲覧場所]健康福祉課(区役所第二庁舎2階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、高齢者あんしんセンター、地域振興室、図書館及び北区ホームページ
問 健康福祉課事業調整係
☎(3908)9082

◆第5期北区障害福祉計画・第1期北区障害児福祉計画を策定しました

[第5期北区障害福祉計画]障害者総合支援法第88条に基づく「市町村障害福祉計画」であり、障害福祉サービス等の地域生活に必要なサービスの見込み量とその確保策を定める計画です。
[第1期北区障害児福祉計画]児童福祉法第33条の20に基づく「市町村障害児福祉計画」であり、障害児通所支援及び障害児相談支援に必要なサービスの見込み量とその確保策を定める計画です。
※同法では、市町村障害児福祉計画を市町

村障害福祉計画と一体のものとして策定することを認めていることから、北区では第5期障害福祉計画と第1期障害児福祉計画を一体的に策定しました。
[閲覧場所]障害福祉課障害福祉係(区役所第一庁舎1階4番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ
問 障害福祉課障害福祉係
☎(3908)9085 FAX(3908)5344

◆王子カルチャーロード・ギャラリー利用申込抽選会(平成30年度下半期分)

対 ①団体の半数以上が区内在住、在勤、在学で、アマチュアを主体とする美術・芸術団体が主催の作品展 ②区内在園、在学の児童・生徒の美術・芸術作品を展示する作品展
日 4月26日(木) 午後3時
場 北とぴあ9階902会議室
[抽選方法]上記時刻までに入室した団体で、1団体1回 ※利用期間は平成30年度下半期の当財団指定期間、抽選順に受け付けます。ただし、利用期間は受付日及び取外日を含みます。
※新規申込の団体は、会員名簿・規約・主な実績の書類提出が必要です。詳しくはホームページをご覧ください。
問 北区文化振興財団総務係
☎(5390)1223
HP http://www.kitabunka.or.jp/

◆区内商店街の空き店舗で「自分のお店を持つ」という夢にチャレンジしてみませんか

北区チャレンジショップ支援事業
対 区内商店街の空き店舗を活用して地域のにぎわい創出と活性化が期待できる事業を行う起業家で、次の①②のいずれかに該当する方 ①個人事業の開業の届出書を提出して1年未満またはこれから提出しようとする個人 ②法人設立届出書を提出して1年未満またはこれから提出しようとする個人
※申請日以降平成30年8月末までに開店する方に限ります。内 店舗の賃貸料の月額2分の1以内で、月額上限5万円、12カ月を限度に補助します。事業決定者には、専門家による無料経営相談、経営指導を行います。定 2件(選考) ※書類審査及び面接後、採否決定し通知します。申 6月1日(金)までに北区経営アドバイザーによる経営相談(事前電話予約。申請書作成のアドバイスを受けた後、東京都北区チャレンジショップ支援事業補助金申請書(北区ホームページからダウンロードできます)に必要書類を添付して、6月15日(金)までに直接窓口で申込
問 先 産業振興課商工係(北とぴあ11階)
☎(5390)1235

住宅助成事業

問 先 住宅課住宅計画係(区役所第一庁舎7階3番) ☎(3908)9201

[パンフレット配布場所]住宅課住宅計画係・区民事務所

事業名	対象者	主な条件	助成内容
三世代住宅建設助成 ※要事前申請	三世代が同居する住宅を新たに建設する方	バリアフリー等の仕様に適合した住宅を建設 ※三世代とは「親と子と孫」などの世帯をいいます	1棟につき50万円
親元近居助成	18歳未満の子どもを扶養し、同居する世帯	区内に10年以上住む親と近居するために住宅を取得	住宅の登記費用の一部を助成(上限20万円)
ファミリー世帯転居費用助成	18歳未満の子どもを2人以上扶養・同居し、区内に1年以上居住する世帯	区内で民間賃貸住宅から民間賃貸住宅への転居 ※所得基準、居住面積要件などあり	礼金、仲買手数料の合算額(上限30万円)
高齢者世帯住み替え支援助成	区内に引き続き1年以上居住している65歳以上の高齢者のみの世帯	区内で民間賃貸住宅から民間賃貸住宅への住み替え ※所得基準などあり	5万円
障害者世帯等転居費用助成 ※自己の責任によらない理由での転居	区内に引き続き1年以上居住している次の①～③に該当する世帯 ①障害者世帯 ②65歳以上の高齢者のみの世帯 ③ひとり親世帯	自己の責任によらない理由で区内の民間賃貸住宅から立ち退きをうけ、区内の民間賃貸住宅に転居した場合 ※所得基準などあり	礼金、仲買手数料の合算額(上限15万円)
住まい改修支援助成	自己所有の住宅の改修工事を行った方	区内の中小事業者を利用し、10万円以上(税抜)の助成対象改修工事を実施した場合 ※4月1日以降に着手した工事が対象で、申請は6/1から受け付けます	工事費用の20%(上限10万円)
三世代住宅リフォーム助成 ※要事前申請	三世代が同居するためのリフォームを実施する方	バリアフリー等の仕様に適合した住宅にリフォーム ※三世代とは「親と子と孫」などの世帯をいいます	工事費用の50%(上限30万円)

記号の見方 対象 日 日時 会場 内容 講師 定員 費用(記載のない場合は無料です) 申 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

障害者福祉センター 趣味の講座

対区内在住の15歳以上で、障害者手帳(身体障害者手帳、愛の手帳または精神保健福祉手帳)をお持ちで、継続して受講可能な中軽度の障害者の方 ※講座中付き添い者を希望される方はご相談ください。 **日**内定 下表のとおり ※休講日など、詳しくは受講決定後にお知らせします。 **費**教材費の一部は自己負担

申往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照。講座名(第2希望まで)、ファクスの方はファクス番号も記入)で、4月30日(休)(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(土・日曜、祝日を除く) ☎(3905)7121 FAX(3905)7116 **EM**c-jigyo@city.kita.lg.jp

講座名	日程	内容	講師	定員(抽選)
キーボード	5月18日～10月12日 原則第1・3金曜(第5金曜)計12回 午後1時30分～3時30分	片手でも楽しめるキーボードの初歩。楽譜が読めなくても大丈夫です。	瀬戸 珠江氏	8名
陶芸	5月29日～平成31年1月16日 原則第1・3火曜(第5火曜)計15回 午前9時30分～11時30分	基礎的な技法を学び、茶碗や花器などの作品づくりに取り組みます。	高橋 和則氏	15名
ペン習字	5月22日～9月25日 原則第2・4火曜 計8回 午後1時30分～3時30分	ボールペン、サインペン、硬筆等を使って現代の日常生活に密着したテーマから学習を開始します。	小澤 蒼雲氏	10名
絵手紙	5月15日～9月18日 原則第1・3火曜 計8回 午後1時30分～3時30分	野菜や花などの身近な題材を描きます(題材は必要に応じて各自で用意)。	松林 公恵氏	12名
健康づくり 体操教室	5月17日～7月5日 原則毎週木曜 計8回 午後2時～3時30分	座ったり横になって、ストレッチや筋力アップを行い、心身ともに健康づくりをします。	吉田 ゆきみ氏	15名

※今後、藤芸、コーラスを5月頃、中国健康法(太極拳)、書道、健康麻雀を9月頃に募集する予定です。

◆北区飛鳥山博物館 北区民俗学講座「北区の旧村地域を歩く!下村編」

日4月21日(土) 座学…午前10時30分～正午 巡検…午後1時30分～5時(小雨決行) **場**【集合】同館講堂 **解散**地下鉄南北線赤羽岩淵駅前付近 **内**区内の民俗学的な事象を歩きます。旧下村地域を巡って地域の成り立ちや特徴を見ていきます。

師同館学芸員 **定**30名(抽選) ※交通費各自負担 **申**往復はがき(記入例参照)で、4月11日(水)(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

●赤羽会館ヘルスケア企画

④カラオケ上達・健康増進!「カラオケ健康サロン」

日4月24日、5月22日、6月19日、7月24日、8月21日 各火曜 午後3時～4時 **内**音楽健康指導士でもある

プロのボーカルトレーナーが、上手に歌うコツを教えます。 **定**各50名(申込順) **費**1回700円

対18歳以上の方 **申**4月2日(月)から、電話または直接窓口で申込 ※③の締切は開催前週の木曜日です。材料手配の都合上、締切後のキャンセルはできません。 **問**場先 赤羽会館(赤羽南1-13-1) ☎(3901)8121



◆元氣ぷらざのカルチャー教室

ビーズアクセサリーと小物

対区内在住の18歳以上の方 **日**4月16日(月) 午後1時30分～3時 **内**パワーストーンのゴムプレスレットを作ります。 **定**12名(申込順) **費**1,700円(材料費を含む) **申**4月3日(火)から、電話または直接窓口で申込 **問**場先 元氣ぷらざ(志茂1-2-22) ☎(5249)2214

◆北とぴあ演劇祭 脚本ワークショップ

初心者でも楽しみながら脚本のイロハが学べます。今年のテーマは北区の「まち遺産」。脚本の題材探しに街を歩くフィールドワークも行います。ワークショップで生まれた作品のいくつかは受講生自ら演劇祭で上演します(自由参加)。

対中学生以上の方(受講が今年で3年目以上の方を除く) **日**場内ワークショップ(北とぴあ9階902会議室)…6月5日～7月10日 毎週火曜 計6回 午後7時～9時30分 **フィールドワーク(王子エリア)**…6月17日(日) 午後3時～5時 **師**脚本家 吉田貴秀氏 **定**20名(申込順。中高生枠は5名) **費**一般6,000円、中・高生3,000円 **申**4月4日(水)午前9時から電話またはホームページで申込

問先 北区文化振興財団 北とぴあ演劇祭 脚本ワークショップ係 ☎(5390)1221

HP<http://www.hokutopiaengekisai.com>

◆北区飛鳥山博物館 桜と名所の講座2「桜の美学と美学」

日4月30日(休) 午後1時30分～3時 **内**開館20周年を機に開館記念特別展「さく-La」を振り返り、江戸時代に発展した桜に関わる美術と学問についてお話します。

師同館学芸員 **定**80名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照)で、4月16日(月)(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

◆赤羽会館のカルチャー企画・ヘルスケア企画

●赤羽会館カルチャー企画

①はじめてでも安心!「やさしいヨガ」

日4月3日～8月28日 毎週火曜 午前10時45分～11時45分

内ヒーリング音楽の流れる環境の中、呼吸法やヨガのポーズを丁寧に指導します。 **定**各20名(申込順) **費**1回900円(貸出ヨガマット代を含む)

②懐メロ合唱!「歌声ひろば」

日4月30日、5月7日・21日、6月4日・14日、7月2日・30日、8月6日・20日(6月14日(木)を除く各月曜) 午後1時30分～3時 **内**懐メロを中心にみんなで合唱します。 **定**各100名(申込順) **費**1回300円(飲物代を含む)

③はじめましょう!「フラワーアレンジメント」

日4月16日、5月21日、6月18日、7月30日、8月20日 各月曜 午後7時～8時30分 **内**ハサミの持ち方から資格取得の技術習得まで、ペースに合わせてレッスンを行います。 **定**各10名(申込順) **費**1回3,900円(材料費を含む)

HP<http://www.city.kita.tokyo.jp/>

平成30年度特別区職員I類採用試験

【試験区分及び採用予定数など】下表のとおり ※募集する試験区分、採用予定数及び受験資格など、詳しくは試験案内またはホームページをご覧ください。

【郵送】…4月5日(木)(当日消印有効)までに特別区人事委員会事務局任用課へ

インターネット受付締切日…4月9日(月)午後5時まで ※試験案内及び申込書は、

所及び図書館)及び特別区人事委員会事務局任用課にあります。

【一次試験】5月6日(日)

問先 〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1 特別区人事委員会事務局任用課 採用係 ☎(5210)9787

HP<http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>

問職員課人事係(区役所第一庁舎3階8番) ☎(3908)8031

試験区分	採用予定数	主な受験資格(平成31年3月31日現在)
事務	1,130名程度	日本国籍を有する方で、昭和62年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方
土木造園(土木)	67名程度	
土木造園(造園)	17名程度	
建築	58名程度	
機械	30名程度	
電気	29名程度	
福祉	119名程度	国籍を問わず、平成元年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方で、社会福祉士若しくは児童指導員の資格を有する方又は保育士となる資格を有し都道府県知事の登録を受けている方
心理	44名程度	国籍を問わず、昭和54年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く。)の心理学科を卒業した方又はこれに相当する方
衛生監視(衛生)	46名程度	日本国籍を有する方で、平成元年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方で、食品衛生監視員及び環境衛生監視員の両資格を有する方
衛生監視(化学)	7名程度	日本国籍を有する方で、平成元年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方
保健師	90名程度	国籍を問わず、昭和54年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方で保健師の免許を有する方

(注1) 受験資格のうち年齢要件については、平成9年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く。)を卒業した方(平成31年3月までに卒業見込みの方を含む。)又はこれと同等の資格があると特別区人事委員会が認める方も受験できます。

(注2) 受験資格のうち資格・免許については、平成31年春までに行われる国家試験等により資格・免許を取得見込み又は登録見込みの方も含まれます。また、心理の試験区分については、平成31年3月までに大学の心理学科を卒業見込みの方も含まれます。その他の受験資格等の詳細については、試験案内を参照してください。

(注3) 事務の試験区分については、点字による受験もできます。

◆星美学園短期大学公開講座 教養講座「源氏物語」の人々―登場人物の生き方を知る―

後援 北区教育委員会

日5月11日(金)、6月8日(金) 計2回 午前10時40分～午後0時10分 **内**「源氏物語」のヒロインである紫の上を2回にわたって扱います。 **師**日本女子大学教授 高野晴代氏 **定**60名(抽選) **費**5,000円

申はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)または直接窓口で、4月20日(金)(必着)まで **問**場先 〒115-8524(住所不要)星美学園短期大学公開講座センター

☎(3906)0056 **FAX**(5993)1600 **EM**c_koza@seibi.ac.jp

◆現代の寺子屋楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団

ドイツとオペラ

日4月21日(土) 午後2時～4時 **場**王子小学校王子ホール **内**ドイツオペラについてお話します。 **師**早稲田大学教育・総合科学学術院教授 高橋順一氏 **定**100名(先着順) **申**当日、直接会場へ

問北区明るい社会づくりの会 佐藤 ☎(3905)8056



◆「北区・子どもの水辺」開園13周年 水辺の楽校開催

日4月21日(土) 午前10時～正午(小雨決行) **場**新荒川大橋脇荒川右岸河川敷(赤羽3-29先) **内**干潟や水辺の清掃活動、水質調査、魚や植物の観察など、ボランティア団体の活動を体験・見学できます。

申当日、直接会場へ ※汚れてもよい服装でお越しください。

問北区・子どもの水辺協議会事務局(道路公園課公園河川係内)

☎(3908)9275

【当日の連絡先】 ☎080(7754)0768



◆赤羽文化ひろば4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 文化センター利用団体による日頃の学習成果を発表するイベントです。

①パステル絵画展

日4月8日(日)～14日(土) 午前10時～午後4時(初日のみ午後1時～4時) **内**風景、人物など自由に選んだモチーフの中から思いのこもった作品を展示します。表現力あふれるパステル画の魅力を発信します。 **【参加団体】**北区パステル画友の会

②エッセイの発表と体験

日4月14日(土) 午後1時30分～3時(午後1時15分開場) **内**心に残る思い出のエッセイや作文を発表します。 **【参加団体】**エッセイ・作文の会

③第8回「懐かしのウクレレ特集」演奏会

日4月29日(祝) 午後1時～3時30分(正午開場) **内**誰もが知る懐かしの名曲をウクレレで演奏する発表会です。 **【参加団体】**赤羽ウクレレサークル

=以下、①～③共通=

申当日、直接会場へ

問場 赤羽文化センター 赤羽西1-6-1-301 ☎(3906)3911

トップアスリートのまち・北区

アスリート手形モニュメント・手形追加

アスリートの練習施設が集結する西が丘地区に設置したアスリート手形モニュメント(西が丘3-10-3稲付西山公園内)の台座に、新たに6名の北区ゆかりのアスリート手形を追加します。トップアスリートの手形にふれ、東京2020大会をより身近に感じてみませんか。皆さんのお越しをお待ちしております。

問 東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136

(敬称略・50音順)

Table with 3 columns: 氏名, 主な成績・実績, 北区との関わり. Includes athletes like 伊賀崎 俊, 石野 枝里子, 尾崎 峰穂, 鈴木 沙織, 千田 健太, 平野 美宇.

スポーツ

◆赤羽スポーツの森公園競技場 スポーツ教室

●浮間舟渡ダブルステニス親睦会

対 テニス経験者の方 日 4月18日(水) 午前10時~午後2時 場 浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1) 内 参加者のレベルに応じてペアを組み、ダブルスのゲームを行います。ダブルスに必要な戦術的指導もあります。師 NPO法人日本スポーツ振興連盟 三五氏 定 16名(申込順) 費 2,500円

●健康運動サロン~はじめての体幹トレーニング~

日 4月22日(日) 午前10時~11時 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 体幹や四肢、関節を鍛え身体の安定性の向上を図ります。師 松尾芳治氏 定 30名程度(申込順) 費 300円 =以下、共通= 申 開催当日までに電話申込 問 先 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27) ☎(5948)9281(午前10時~午後7時)

◆45歳までのダンススポーツ入門教室

後援 北区体育協会 対 区内在住、在勤、在学の高校生以上45歳以下の初心者の方 日 4月14日(土) 午後4時~6時 場 滝野川体育館プレイルーム(西ヶ原2-1-6) 師 JDSF公認A級指導員 定 20名(申込順) 費 1,000円 申 Eメール(記入例参照。Eメールアドレスも記入)または電話で、4月13日(金)(必着)まで 問 先 北区ダンススポーツ連盟 高橋 ☎080(1195)9799 EM tomoe9898@gmail.com

◆北区ソフトテニス・ジュニア育成講習会

後援 北区体育協会 対 区内在住の小・中学生 日 5月12日~平成31年3月23日 各土曜(原則毎月3回程度、雨天時は中止) 5月~9月...午前8時~10時、10月~3月...午前9時~11時(いずれも10分前集合) 場 桐ヶ丘体育館テニスコート(赤羽台3-17-57) 定 50名(抽選) 費 7,000円(傷害保険料を含む)

申 Eメール(記入例参照。学校名・新学年、(保護者の方の)Eメールアドレスも記入)で、4月22日(日)(必着)まで ※折り返し、4月29日(祝)までに確認通知を送ります(携帯メールからの場合、機器設定により確認通知が届かないことがあります)。

問 先 北区ソフトテニス連盟理事 村上 ☎090(3522)0911(午後6時以降受付) EM kita.sta@gmail.com

講座・講演会

◆北区創業支援施設ネスト赤羽 無料相談会

①融資に関する無料相談会 師 日本政策金融公庫国民生活事業担当者 ②制度融資、金融機関との取引開始の無料相談会 師 城北信用金庫担当者 =以下、①②共通= 対 区内事業主または起業をお考えの方 日 4月18日(水) 午後2時~4時 定 2名(申込順) ※1名1時間まで 申 4月2日(月)から電話またはファクス(記入例参照。①②の別も記入)で申込 ※①②重複申込可。詳しくは、ホームページをご覧ください。 問 場 先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9) ☎(3598)0571 FAX(3901)7789 HP http://www.nest-akabane.com/

◆赤羽文化センター講座

①区民協働講座「気軽に楽しく!はじめての染色工芸(ろうけつ染め)」 対 区内在住、在勤、在学の20歳以上の方 日 5月12日(土)・19日(土) 計2回 午前9時30分~正午 内 藍染などの染色法を用いて、オリジナルのハンカチや手提げバッグをつくります。師 染色アドバイザー 桜井敦史氏 [協力] グループ染秀 定 20名(抽選) 費 3,000円程度(材料費) 申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、4月28日(土)(必着)まで ②区民協働講座「初めての着付け~一人で着物を着る楽しさを知ろう!~」 対 区内在住、在勤、在学の中学生以上の女性 日 5月13日~7月8日(6月24日を除く) 毎週日曜 計8回 午前10時~正午 内 浴衣・着物の着付けの基本や、マナー・コーディネートについて学びます。

東京2020大会 オリンピック・パラリンピック ボランティア養成講座

対 16歳以上の方 日 ①4月22日(日) ②5月26日(土) ③6月30日(土) ④7月28日(土) いずれも午後2時~4時 ※各回同一内容

場 北とびあ①701会議室 ②第2研修室 ③④901会議室 内 東京2020大会 オリンピック・パラリンピックボランティアは9月頃から応募受付が始まり面接選考があります。大会ボランティアの役割、活動内容を理解するとともに、「やってみよう」という気持ち以外にエンターリーするために事前準備することなど具体的事例を用いながら、登録にむけて必要な事を学びます。

師 長野オリンピックボランティアリーダー 中島誠之氏 定 各30名(申込順)

申 ファクスまたはEメール(記入例参照)で、各回前日まで

問 先 北区NPO・ボランティアぷらざ

☎(5390)1771 FAX(5390)1778

EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

師 着物着付け講師 三宅千枝子氏

[協力] 明日葉会 定 15名(抽選)

[持ち物] 浴衣、半幅帯、小物一式

申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、4月28日(土)(必着)まで

③PC特別講座「みんなのパソコンひろば」

対 区内在住、在勤、在学の方 日 5月9日(水) 午後6時30分~8時30分

内 パソコン相談、ミニセミナー「Word2013で写真付きハガキの作成」 師 堀 愛弓氏 定 16名(抽選) 費 1,620円(受講料)

申 往復はがき(記入例参照)またはホームページで、4月25日(水)(必着)まで

=以下①~③共通=

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

HP http://www.kitabunka.com

◆滝野川文化センター講座

①区民講座「仲間といっしょに始めよう!陶芸入門」

対 区内在住、在勤、在学の全回参加できる方 日 5月10日~7月5日(5月31日、6月14日を除く) 毎週木曜 計7回 午前9時~正午 内 湯飲み・マグカップ・花器・平鉢の4作品を作りながら、陶芸の基礎知識を学びます。師 陶芸家 高橋和則氏 定 24名(抽選) 費 2,700円(教材費・保険料)

申 往復はがき(記入例参照)で、4月24日(火)(必着)まで

②区民協働講座「着物を着てみましょう~浴衣から普段着の着付けまで~」

対 区内在住、在勤、在学で18歳以上の女性 日 5月12日~7月14日(6月9日・30日を除く) 毎週土曜 計8回 午前9時30分~11時30分 内 浴衣と普段着の着物が一人で着られるように着付けの基本を学びます。師 着付け講師 原田ひろ子氏 [協力] はなやぎ会 定 25名(抽選) [持ち物] 浴衣、帯、着付け用小物一式 申 はがき、ファクス(記入例参照)、または直接窓口で、4月25日(水)(必着)まで

③区民協働講座「はじめての油絵」

対 区内在住、在勤、在学の方 日 5月18日~6月22日 毎週金曜 計6回 午前9時30分~11時30分 内 道具の使い方、デッサン、着色まで油絵の基礎を学びます。師 北区美術会会長 伊勢正史氏 [協力] 画友クラブ「瞳」会 定 20名(抽選) [持ち物] スケッチブック、油絵道具一式(お持ちでない方は9,000円程度で購入できます) 申 はがき、ファクス(記入例参照)、または直接窓口で、4月26日(木)(必着)まで

=以下、①~③共通=

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 FAX(3907)5666

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「プランターで楽しむ家庭菜園~ミニトマトやメロン作りに挑戦!~」

対 区内在住、在勤、在学の方 日 5月11日(金)・18日(金) 計2回 午後2時~3時30分 内 野菜用プランターを使って葉菜類や果菜類の栽培を紹介。緑のカーテンをゴーヤと対比しながらメロン作りを紹介します。師 園芸シヤルジュ 栗原 優氏 定 20名(抽選) 費 1,000円(教材費)

申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、4月27日(金)(必着)まで

②区民協働講座「はじめてのフランス語会話」

対 区内在住、在勤、在学で中学程度の英語学習の経験のある方 日 5月9日~6月13日 毎週水曜 計6回 午後3時20分~4時50分 内 テキストを使いフランス語の基礎と初歩の会話をゆっくり学びます。師 元東京都立大学教授 西川直子氏 [協力] Parlons(パルロン) français(フランス)

定 30名(抽選) 費 2,100円(テキスト代)

申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、4月20日(金)(必着)まで

③区民協働講座「格闘技系フィットネス&エクササイズでストレス解消・脂肪ノックダウン!」

対 区内在住、在勤、在学で女性の方 日 5月15日~7月3日 毎週火曜 計8回 午前10時30分~11時30分 内 リズムにのって体を動かし、呼吸法や重心のかけ方などを学びます。師 上屋敷昌子氏 [協力] ファイティング 定 20名(抽選) 費 80円(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、4月26日(木)(必着)まで

=以下、①~③共通=

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 FAX(3907)5666

◆古文書講座「古文書入門~初めてのくずし字~」

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方 日 5月11日~6月15日 毎週金曜 計6回 午後2時~4時 場 中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)

内 北区の古文書を題材に、くずし字の調べ方など初歩の解説を演習形式で行います。師 日本近世史研究家 保垣孝幸氏 定 25名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、4月25日(水)(必着)まで

問 場 先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館図書係

☎(5993)1125

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

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

子育てするなら北區が一番

このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

パパになるための半日コース

対 区内在住で妊娠24週以降の方とパートナー
日 5月12日(土) ①午前コース…午前9時30分～正午 ②午後コース…午後1時30分～4時
場 赤羽会館7階
内 先輩ファミリーの体験談と懇談会、妊婦体験、育児体験(赤ちゃんのおふろ、おむつ交換など) **定** 各コース24組(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。希望コース、出産予定日も記入)で、4月20日(金)(当日消印有効)まで
問 先 115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 健康推進課赤羽健康支援センター
電 (3903)6481

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29年3月～5月生まれのお子さん(第一子優先)の保護者(保育なし)
日 4月25日(水) 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(お話と試食) **定** 25名(申込順)
申 4月4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
電 (3919)7588

産前産後のセルフケア講座

出産前後の母親の心身の疲労や出産前後の悩み、育児不安等に対するエクササイズを中心とした講座です。
① 豊島東児童館(北区豊島5-5-9-120)
日 5月10日(木) 午前10時～11時30分
問 先 健康推進課王子健康支援センター
電 (3919)7588
② 浮間子ども・ティーンズセンター(浮間1-8-2-101)
日 5月11日(金) 午前10時～11時30分
問 先 健康推進課赤羽健康支援センター
電 (3903)6481
③ 滝野川西児童館(滝野川6-21-25)
日 5月28日(月) 午前10時～11時30分
問 先 健康推進課滝野川健康支援センター
電 (3915)0184
 =以下、①～③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
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
定 ①妊婦7名、親子7組 ②③妊婦10名、親子10組(いずれも申込順) **申** 4月16日(月)午前9時から電話申込
[利用回数] 産前・産後各1回

1期体験!親子リズム&ダンス教室

対 区内在住の2歳～3歳の幼児と保護者(2名1組)
日 5月8日～29日 毎週火曜 計4回 午前11時～正午
定 15組(抽選)
費 1,200円
申 往復はがき(記入例参照)で、4月14日(土)(当日消印有効)まで
問 場 先 114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館
電 (3940)1801

安心ママヘルパー事業利用期間延長

産前産後のママの育児不安等が少しでも軽減できるよう、ヘルパーがご家庭を訪問し、簡単な家事支援・育児支援の補助を行います。事業の利用期間は、産前1カ月前から生後4カ月になる前日まででしたが、4月1日から、産前1カ月前から生後6カ月になる前日まで延長します。なお、利用には事前登録が必要です。詳しくは、子ども家庭支援センターにお問い合わせください。
問 子ども家庭支援センター(王子2-7-34)
電 (3914)9565

養育家庭相談日のお知らせ(前期)

養育家庭(里親)の普及啓発を目指し、毎月個別相談日をもうけます。関心のある方、詳しい内容を知りたい方など、ご連絡ください。
対 区内在住の方 **日** 4月10日、5月8日、6月12日、7月10日、8月14日、9月11日 原則毎月第2火曜 計6回 午前10時～正午
内 北児童相談所の養育家庭担当がご案内や相談にのります。
申 各実施日の前々日までに電話申込
問 場 先 子ども家庭支援センター(育ち愛ほっと館)
電 (3914)9565

古民家生活体験講座「春野菜づくり」

対 区内在住、在学の小学3年生～6年生及び保護者 **日** ①4月29日 ②5月27日 ③6月24日 ④7月8日 ⑤8月5日 各日曜計5回 午前10時～正午(③⑤は午後2時まで) **内** 古民家の畑で種蒔き・栽培・収穫・調理を体験します。
定 20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)・電話番号も記入)で、4月16日(月)(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 **電** (5993)8361

古民家年中行事「端午の節句～かしわ餅を作ろう～」

対 区内在住、在学の小学生
日 5月3日(祝) 午前10時～午後1時30分
内 古民家のかまどを使ってかしわ餅を作り、節句のお話を聞きます。
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・学年、電話番号も記入)で、4月19日(木)(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
電 (5993)8361

子育てセミナー 子どもの能力を引き出す親の一言

後援 北区教育委員会
対 区内在住の0歳～12歳の子どもの保護者 **日** 4月19日(木) 午前10時～11時30分 **場** 北とぴあ9階和室 **内** 講話と質疑応答 **定** 20名(先着順) **費** 200円 ※保育あり(6名まで。要予約) **師** 育成講師 内倉あゆ子氏 **申** 当日、直接会場へ
問 家庭倫理の会北区子育て委員長 高橋 **電** 090(4737)0461



児童館(室)・子どもセンターの乳幼児クラブ会員募集

児童館(室)・子どもセンターの乳幼児クラブでは、乳幼児親子の交流や仲間づくり、親子で楽しみながら、体操、工作、リズム遊びなどの活動を行っています。
対 主に0～3歳のお子さん(4月2日現在)及び保護者
日 月～金曜の1回または2回、午前中1時間程度(祝日と小・中学校の春・夏・冬休みの期間は除く)
[実施期間] 4月または5月～翌年3月(児童館(室)・子どもセンターによって異なります)
定 各クラブにより異なります。
 ※自由参加の乳幼児クラブや、つどいを実施している児童館(室)・子どもセンターもあります。
申 4月6日(金)から13日(金)までに、直接児童館(室)・子どもセンターへお問い合わせください
問 場 先 下表のとおり

施設名	所在地	電話
滝野川東児童館	滝野川 1-46-7	(3910)0886
赤羽児童館	赤羽南 1-16-1-101	(3901)1208
赤羽西児童館	赤羽西 4-42-9	(3906)3642
赤羽北児童館	赤羽北 1-5-5	(3906)1149
豊島児童館	北区豊島 7-17-1	(3911)9481
桐ヶ丘児童館	桐ヶ丘 1-16-27-102	(3906)7763
田端児童館	田端 3-24-14	(3823)2720
東田端児童室	東田端 1-12-14	(3800)6770
滝野川北児童館	滝野川 3-79-1-201	(3915)6237
滝野川西児童館	滝野川 6-21-25	(3916)3224
豊島東児童館	北区豊島 5-5-9-120	(3913)8822
王子東児童館	王子 6-2-60	(3913)8851
東十条東児童館	東十条 3-10-1	(3912)3078
西が丘児童館	西が丘 2-4-1	(3907)7394
袋児童館	赤羽北 3-7-2-101	(3908)8561
栄町子どもセンター	栄町 33-3	(3911)5836
浮間子どもセンター	浮間 1-8-2-101	(3960)5301
十条台子どもセンター	中十条 1-2-18	(3905)7120
八幡山子どもセンター	中十条 4-15-7	(3905)0713
西ヶ原子どもセンター	西ヶ原 1-41-3	(3949)1481
神谷子どもセンター	神谷 3-35-17	(3902)3306
志茂子ども交流館	志茂 5-18-3	(3902)4646

平成30年度北区子どもの居場所づくり(子ども食堂)支援事業申請者募集

ボランティア団体などが地域と連携しながら取り組む居場所づくり(子ども食堂)の運営にかかる経費の一部を補助します。
対 子どもたちが気軽に立ち寄り、過ごすことのできる居場所を作り、次の①②を月2回以上実施できる団体 ①食事の提供に関すること ②勉強や遊びなど、子どもが安心して過ごせる環境づくりに関すること
 ※他にも条件があります。詳しくはお問い合わせください。
[補助金額] 初期経費10万円、運営経費20万円を上限とする
申 申請書(子ども未来課次世代育成係(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)に必要事項を記入し、直接窓口で、4月10日(火)から5月15日(火)まで
問 子ども未来課次世代育成係(子どもの未来応援担当)
電 (3908)9097

中央公園文化センター区民協働講座「めざせ高得点!親子で楽しむスポーツ吹矢」

対 区内在住、在学の小学4年生～中学生(小学生は保護者同伴)
日 5月13日～6月3日 毎週日曜 計4回 午後1時30分～3時30分
内 スポーツ吹矢のルールや呼吸法を親子で学びます。
師 公認指導員 坂本恵雄氏 [協力] スポーツ吹矢中央公園同好会
定 15組(抽選)
費 1名200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、4月25日(水)(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)
電 (3907)5661
FAX (3907)5666

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7面をご覧ください

北区体育協会 スポーツ教室

対日場師定費 右表のとおり
申往復はがき(記入例参照。性別、時間帯がある教室は①②の別と希望順位も記入)またはホームページで、4月16日(月)(必着)まで ※携帯電話からは不可。フリーメールでは当落通知が届かない場合があります。
問先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館内 北区体育協会
☎(3940)1848
HP http://www.kita-city-taikyo.or.jp

Table with 8 columns: 教室名, 対象, 日程, 時間, 場所, 講師, 定員(抽選), 費用. Rows include ジュニアスイミング教室, シニア初心者健康体操教室, スモールボール&ストレッチ教室, ピラティス女性教室.

長生きするなら 北区が一番



介護予防拠点施設

4月から北区社会福祉協議会を指定管理者として施設の管理運営を行います。

「ぷらっとほーむ」ってどんな場所?

介護予防拠点施設「ぷらっとほーむ」は、高齢者の皆さんが、住み慣れたまちで元気に自立した生活を送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきいきとした生活を送るためのヒントとなる講座や教室、情報交流や相談のできるカフェなどの開催や身近な通いの場が増えるように、体操などを行うグループ活動の支援なども行います。

●事業案内

①地域づくりによる介護予防のための取組み
②通所型サービス

①高齢者やボランティアを含む地域の方
②介護予防教室(ストレッチや筋トレ、認知症予防教室、音楽療法、園芸、料理教室など)、ボランティアや地域の方々とのふれあいサロンほか(喫茶、創作活動、情報提供など)

②通所型サービス
体の虚弱な高齢者のための、週1回施設に通って受ける運動などのプログラムがあります。滝野川東(木曜日)、桐ヶ丘(水曜日)に実施します。

●内覧会を開催します
「ぷらっとほーむ」について、施設の概要や今後の予定について紹介します。オープニング企画、体操などの体験企画も行います。

日滝野川東: 4月2日(月)~7日(土)
桐ヶ丘: 4月9日(月)~14日(土)
いずれも午前10時~午後4時まで

「オープニング企画」5日(木)滝野川東
花柳琴臣さんによる日本舞踊、藤間さくら女さんによる日本舞踊エクササイズ体験
11日(水)桐ヶ丘: 骨密度測定会、グランフィードによるミニコンサート

以下、共通

申内覧会は当日、直接会場へ ※その他お問い合わせください。

問場 介護予防拠点施設「ぷらっとほーむ」滝野川東(滝野川1-46-17)

滝野川東区民センター2階

☎(5974)2540

介護予防拠点施設「ぷらっとほーむ」桐ヶ丘(桐ヶ丘1-6-2-101)

☎(3908)1277

北区社会福祉協議会

☎(3905)6653

長寿支援課

☎(3908)9017



シルバー人材センター 家事援助就業会員募集

対区内在住の65歳以上の方

日4月17日(火) 午後1時~4時30分
場北とびあ9階901会議室
内 シルバー人材センター入会説明会・家事援助事業(掃除、洗濯、買物、調理など)の説明、入会手続き

持ち物 筆記具、住所が確認できるもの(健康保険証、運転免許証など)、印鑑をお持ちください。定50名(申込順)

申電話で、4月16日(月)まで
問先 〒115-0045 赤羽1-1-38
北区シルバー人材センター
☎(3908)8400

北区高齢者いきいきサポーター 登録説明会

対区内在住で65歳以上の方

日4月26日(木) 午後2時30分~4時

場北とびあ9階901会議室
内 いきいきサポーター受入施設でのボランティア活動時間に就いての説明後、希望者は登録申請ができます。

持ち物 介護保険被保険者証
定40名(申込順)
日4月3日(火) 午前10時から電話申込

問先 NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアアふらさ内)(月曜、祝日休館)
☎(5390)1771

I期体験!中高年健康体操教室

対区内在住、在勤の65歳以上の医師から運動制限されていない方

日5月8日~29日 毎週火曜 計4回

午前9時30分~10時30分

内 ストレッチや軽い筋力トレーニングを行うクラスです。

定20名(抽選) 費600円

申往復はがき(記入例参照)で、4月14日(土)(当日消印有効)まで

問場先 〒114-0024 西ヶ原2-1-16 滝野川体育館

☎(3940)1801

北区介護予防リーダー養成講座(第11期生) あなたもあなたのまちな、笑顔で元気になる

いつまでもいきいきと自分らしく暮らせるように、介護予防について学び、仲間と一緒に地域に広める介護予防リーダーになりませんか。修了生は、体操やウォーキングなどの自主グループ活動のお手伝いや、区や各高齢者あんしんセンターなどで行われている介護予防活動の支援などで活躍しています。

対区内在住の全回参加ができ、講座終了後、地域で仲間と介護予防活動をしてみたい方
日場 左表のとおり
定60名(申込順)
申4月2日(月)から、はがきまたはファクス(記入例参照)で申込
問先 〒114-8508(住所不要) 長寿支援課
☎(3908)9017
FAX(3908)9257



北区介護予防リーダー養成講座(第11期生) 日程表

Table with 4 columns: 回, 日程, 会場, 内容(予定). Rows include dates from 5月8日 to 6月26日 and topics like '北区の介護予防事業と笑顔で長生き調査' and '高齢期の栄養(新型栄養失調について)'.

[時間]午前9時45分~11時45分(9時30分開場) ※内容は変更の場合あり
※6月13日(水)~25日(月)までの土日を除く2時間で高齢者あんしんセンターなどの介護予防事業(サロンやカフェ)の体験があります。

記号の見方

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

北區の魅力を再発見! ふらり散歩道

明治から大正・昭和・平成と受け継がれ、そして新たな元号を迎えようとしています。移ろいゆく歴史の中で、息づいてきた北區の文化。今回からのふらり散歩道では、文化にスポットをあててご紹介いたします。

問 広報課 ☎(3908)1102

田端で躍動した文芸家たちの魂

明治から昭和初期にかけて、田端には多くの文芸家たちが集まり、さまざまな芸術や文学が華ひらきました。

当時、画家・小杉放庵や陶芸家・板谷波山などの芸術家や芥川龍之介、室生犀星などの文芸家たちが田端で活躍していました。

そんな彼らの功績を通じて歴史を伝える田端文士村記念館が開館25周年を迎え、記念展もスタート。文芸家たちの息遣いが聞こえてくるようです。

5月6日まで開催されている記念展第1弾では、“明治の田端は芸術家村だった!”をコンセプトに、明治の田端で生まれたさまざまな文化をみる事ができます。田端ゆかりの芸術家を中心に創刊された美術文芸雑誌『方寸』の展示や芸術家たちの社交場「ポプラ倶楽部」を紹介したものなど、田端ゆかりの芸術家たちの生き生きとした様子が感じられます。今後も、記念展は第2弾・第3弾と予定され、関連の講演会なども楽しみなところですよ。

春の日差しとともに、過ごしやすい季節となりました。田端に息づいた彼らの鼓動を感じに出掛けてみませんか。

場 田端文士村記念館(田端6-1-2) JR田端駅北口から徒歩2分



「帝京けんこうひろば」のご案内

日場内定 下表のとおり 申 当日、直接会場へ(⑦⑧は、Eメールで要予約)

※希望の方には、血管年齢測定を実施しています。混雑状況に応じて、お待ちいただくことがありますので、あらかじめご了承ください。カフェコーナーもあります。お気軽にお立ち寄りください。【受付開始】15分前から。開催日以外は受付していません。

問 帝京大学医療技術学部看護学科帝京けんこうひろば(教務課) ☎(3964)7051

●健康相談

内容	日程	会場
① 生活習慣病に関する相談	5月8日(火) 午前10時~11時30分 6月12日(火) 午前10時~11時30分	帝京大学4号館1階 「帝京けんこうひろば」相談室 (板橋区加賀2-11-1) 申 当日、直接会場へ
② 介護または看護の方法に関する相談	4月18日(水) 午後1時~2時30分 5月9日(水) 午後1時~2時30分 6月20日(水) 午後1時~2時30分	
③ こころの悩み事に関する相談	4月26日(木) 午前10時30分~正午	
④ 妊娠・出産・育児・性に関する相談	4月9日(月) 午後1時30分~3時	
⑤ 子どもの子育て・健康相談	4月16日(月) 午後1時30分~3時 6月11日(月) 午後1時30分~3時	
⑥ 女性の健康に関する相談	5月24日(木) 午前10時~11時30分	

●健康講座

テーマ・講師	日程・会場	定員・申込方法
⑦ 赤ちゃんのおひる 帝京大学助産学専攻科教授 片桐麻由美氏 帝京大学助産学専攻科講師 大野友子氏、望月千夏子氏 帝京大学助産学専攻科助教 田中利枝氏	6月30日(土) 午前10時30分~11時30分、 午後2時~3時30分 午前・午後のどちらか一方に申込可	夫婦(初産婦) 各回3組(申込順) 申 事前にEメールで申込 E josan@med.teikyo-u.ac.jp
⑧ 親ががんになった子どもの心に寄り添うコアラカフェ 帝京大学医療技術学部看護学科教授 南川雅子氏 帝京大学医療技術学部看護学科助教 寺田由紀子氏、園山真由美氏、岩崎啓太郎氏	4月15日(日) 午後1時30分~4時 5月20日(日) 午後1時30分~4時 6月24日(日) 午後1時30分~4時	親ががんである小学生と保護者 5~6組(申込順) 申 事前にEメールで申込 E kkoala@med.teikyo-u.ac.jp ※Eメールの件名を「コアラカフェ参加希望」としてください。 ※詳しくは、コアラカフェFacebookをご覧ください。

平成30年度 禁煙治療費助成事業

対 区内在住で禁煙を希望する方(現在治療中の方を除く、年度内一人1回)
内 禁煙治療(外来・薬局)にかかった自己負担額(上限1万円) 定 80名(申込順)
申 4月2日(月)から申請書(各健康支援センターにあります。北区ホームページからもダウンロードできます)を郵送、ファクスまたは直接窓口で申込
問先 健康推進課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 FAX(3919)5163
健康推進課赤羽健康支援センター(赤羽会館6階)
☎(3903)6481 FAX(3903)6486
健康推進課滝野川健康支援センター(西ヶ原1-19-12)
☎(3915)0184 FAX(3915)0171
※お住まいの地域の各健康支援センターで申請してください。

【禁煙治療】健康保険等で禁煙治療を受けるためには一定の要件があります。
①ニコチン依存症診断テストで5点以上 ②1日の平均本数×これまでの喫煙年数=200以上(35歳以上の方) ③1カ月以内に禁煙を始めたいと思っている ④禁煙治療を受けることに文書で同意している ※健康保険等で禁煙治療を受けられない医療機関もあります。
喫煙はさまざまな病気(がん、心臓病、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など)の原因となる生活習慣です。禁煙に失敗した経験のある方、なかなか一歩を踏み出せない方など、この機会に医師や薬剤師のアドバイスを受けながら禁煙にチャレンジしてみませんか。

田端ひととき散歩

「田端に集まる理由(ワケ)がある~明治の田端と芸術家たち~」

日 4月15日(日) 午後1時開演(0時30分開場) 内 田端の芸術家の活動について説明後、ゆかりの場所をご案内します。 師 同館研究員 定 80名(先着順) 申 当日、直接会場へ
問 場 田端文士村記念館(田端6-1-2) ☎(5685)5171

スポーツ

◆北運動場スポーツ教室

エアロビクスと筋カトレニング~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 5月11日~7月20日 毎週金曜 計11回
①午後1時~1時45分 ②午後2時~2時45分 場 北ノ台スポーツ多目的広場・体育館(上十条5-14-4)

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 4,400円 申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、4月27日(金)(必着)まで

問 先 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場

☎(3902)5639

◆総合型地域スポーツクラブ コミスポたきのがわ4月プログラム

後援 北区

①卓球体験

対 中学生以上の方 日 4月2日~23日毎週月曜 計4回 午後6時30分~8時30分

大腸がん検診

対 区内在住の35歳以上の方(昭和58年12月31日以前に生まれた方)ただし、受診間隔が1年未満の方は除く 内 検便(便潜血反応検査) ※希望する各健康支援センターで事前に採便セットを受け取り、各会場の検診日にお持ちください(代理可)。

定 各日110名(先着順) 日場 申 問 先 下表のとおり

申込先(採便セット配布場所)	検診日時	検診会場	申込方法
健康推進課 王子健康支援センター 〒114-0001 東十条2-7-3 ☎(3919)7588 FAX(3919)5163	5月23日(水) 午前9時~11時	北区保健所1階(東十条2-7-3)	【窓口直接配布の場合】 4月10日(火)午前8時30分から各健康支援センターで採便セットを直接お渡しします。各係検診の1週間前に締切となります(代理可)。
健康推進課 赤羽健康支援センター 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486	5月18日(金) 午前9時~11時	赤羽会館7階	【はがき・ファクスの場合】 4月10日(火)から各健康支援センター係へ、はがきまたはファクスに検診名、希望検診日、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、生年月日、年齢、性別、電話番号を記入して申込(ファクスの場合は番号を記入)。各係検診日の14日前に締切となります。 ※後日採便セットを郵送します。
健康推進課 滝野川健康支援センター 〒114-0024 西ヶ原1-19-12 ☎(3915)0184 FAX(3915)0171	5月16日(水) 午前9時~11時	滝野川健康支援センター(西ヶ原1-19-12)	

TDSニコチン依存度テスト

TDSニコチン依存度テストで5点以上の場合、ニコチン依存症の可能性がります。医療機関、各健康支援センターへご相談ください。

設問内容		はい 1点	いいえ 0点
問1	自分が吸うつもりよりもずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか?		
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか?		
問3	禁煙したり、本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか?		
問4	禁煙したり、本数を減らそうとしたときに、次のどの症状がありましたか? (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか?		
問6	重い病気にかかったときに、タバコは良くないとわかっているのに、吸うことがありましたか?		
問7	タバコのために自分の健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか?		
問8	タバコのために精神的問題(※)が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか?		
問9	自分がタバコに依存していると感じたことがありましたか?		
問10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか?		
※注 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態		合計	