

NO.1578  
毎月1日・10日・20日発行  
**5 | 1**  
平成30年(2018)

# 北区ニュース

(30.4.1現在)		前月比
世帯数	194,282	1,159増
総人口	349,056	1,299増
日本人人口	328,062	1,310増
男	162,756	576増
女	165,306	734増
外国人人口	20,994	11減
男	10,655	30減
女	10,339	19増
年齢別人口*	14歳以下… 35,711(10.2%)	
	15歳～64歳…225,378(64.6%)	
(構成比)	65歳以上… 87,967(25.2%)	

\*外国人人口を含む

## ともに築こう 豊かな消費社会 ～誰一人取り残さない～



**5月は  
消費者月間  
です**

消費者月間とは…「消費者基本法」改正前の「消費者保護基本法」が昭和43年5月に施行されたことから、その施行20周年を機に、昭和63年から毎年5月を「消費者月間」としています。

消費生活センター ☎(5390)1239

### 気をつけて! 悪質業者は高齢者を狙っています

●まわりの方々の見守りが、高齢者の消費者トラブルを防ぎます

消費生活センターに、高齢者やその家族から、毎年多くの相談が寄せられています。

#### ・点検商法

無料点検と言って家に上がりこみ「こんな水では病気になる」「床下がポロポロだ」などと不安をあおり、高額な浄水器、リフォーム工事などの契約を迫ります。

#### ・次々販売

一度契約した人を何度も訪問し、布団や浄水器、乾燥材などを次々に契約させます。

#### ・利殖商法

「必ず値上がり!絶対損はさせません」などと儲けばかりを強調し、高額な出資をさせます。しかし、実際に投資は行われず、説明どおりに配当されないといった被害があります。

#### ・催眠商法(SF商法)

無料で雑貨等を配り、閉めきった会場に誘います。そこで、販売員の巧みな話術で、最終的に高額な商品売りつけます。

#### ・原野商法の二次被害

何十年も前に買った山林を「高く売ってあげる」と勧誘し、高額な整地工事などを契約させますが、土地の売却は一向に進みません。

#### ●高齢者の消費者トラブルの特徴

##### ①だまされたことに気づきにくい

「私はだまされたことがない」という方も、話をしていくと高額な契約をさせられている場合があります。悪質業者は優しい言葉で近寄ってきて、高齢者の話し相手になってくれます。親しくなった若い販売員を慕って契約するケースもあります。高齢者の中には、まさか自分がだまされているとは思わないことも多いのです。

##### ②被害にあっても誰にも相談しない

被害にあったと自覚している方でも、誰にも相談しない場合が少なくありません。被害にあったことを恥ずかしく思い、迷惑をかけたくない、だまされた自分が悪いと自らを責める方もいます。また、悪質業者の中には、巧みなセールストークで不安をあおったり、

「誰にも言うてはいけない」と口止めをするケースもあります。

このような高齢者を狙って、次々と「カモ」にする悪質業者もいます。消費者トラブルをくい止めるためには、高齢者と日常的に接している身近な方々が、まず変化に気づき、相談機関につなぐことが重要になってきます。

- ・見慣れない人が、頻繁に出入りしている
  - ・家の中に見慣れない未開封商品が溜まっている
  - ・お金の困っている様子が見られる
- 家族や近所の高齢者にこのような様子が見られたら、それとなく事情を聞いてみてください。家族がトラブルにあうと動転し、頭ごなしに怒ってしまうケースもありますが、怒られた高齢者は頑なになり事情を聞きだすことが難しくなります。急かさず・怒らず、落ち着いて話を聞く姿勢が必要です。



### 消費生活相談出張講座で学ぼう

消費生活相談員が、区内で10名以上の団体・グループが希望する場所へ伺い、「悪質商法の手口」などをお話します。自治会・町内会、PTA、介護事業所等ご近所のお友達グループでも利用できます。ぜひ、ご活用ください。

- 師 消費生活相談員
- 申 希望日の1カ月前までに申込
- 問 消費生活センター
- ☎(5390)1239

### 消費生活に関する情報を知ろう!

メールサービスの登録で最新情報をチェックしましょう。

### ●「消費生活情報」メールマガジン

最新の消費者トラブル情報や製品事故、リコール情報などを配信しています。登録方法は、ホームページをご覧ください。

- HP <https://service.sugumail.com/kita/members/> (パソコン用)
- <https://service.sugumail.com/kita/> (携帯電話・スマートフォン用)
- 問 消費生活センター
- ☎(5390)1239

### 多重債務相談 ひとりで悩まないで!

万が一、自分の収入で借金を返済できない状況になってしまっても、安易に返済のための借金をしてはいけません。それは、借金が雪だるま式に増える多重債務のはじまりです。消費生活センターでは、専門家への相談をスムーズにつなげるお手伝いをしています。ひとりで悩まずに相談しましょう。まずは電話でご予約ください。

- 日 月～金曜(祝日を除く)午前10時～午後4時 ※要予約
- 問 場先 消費生活センター(北とぴあ11階)(月～金曜 午前9時～午後5時)
- ☎(5390)1239

### 消費生活相談にご相談ください。

消費者と事業者との間に生じたトラブルや、悪質商法の被害、商品やサービスに関する苦情、食品や製品による事故などの消費生活に関する相談に、消費生活相談員が助言、事業者とのあっせんや情報提供など問題解決に向けての支援をします。不安や疑問があるときは、契約する前の相談もできますのでひとりで悩まずに気軽にご相談ください。

- 日 月～金曜 午前9時30分～午後4時
- 問 消費生活相談室(北とぴあ11階)
- ☎(5390)1142



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

メール

◆平成30年度東京消防庁・北区合同総合水防訓練

毎年5月は水防月間です。本年も関係機関と協力し、水防訓練を実施します。

日 5月26日(土) 午前10時～11時30分(雨天決行)

場 岩淵水門野球場(志茂5-41先)

内 台風の接近等に伴う大規模な河川のはん濫や集中豪雨による中小河川の越水を想定した各種水防工法(積み土のう工法、排水活動等)、特殊車両の展示、住民参加型の訓練など

【実施機関】東京消防庁、北区内三消防署・消防団、北区、町会、自治会、荒川下流河川事務所

申 見学希望者は直接会場へ

問 道路公園課公園河川係

☎(3908)9275

◆地価公示価格の閲覧

平成30年1月1日現在の地価公示価格を都市計画課(区役所第一庁舎3階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、区民事務所・分室、図書館で閲覧できます。

問 都市計画課(区役所第一庁舎3階12番)

☎(3908)9152

◆第1回東京都北区資源循環推進審議会

場 日 5月9日(水) 午前10時から

場 第二委員会室(区役所第一庁舎4階)

内 今後のリサイクル清掃事業のあり方について

申 定員 30名(先着順)

申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 リサイクル清掃課リサイクル生活係

☎(3908)8538

### 区民相談室

名 称	曜 日	時 間	相 談 員	相 談 内 容
① 区 政 相 談	月～金曜	午前8時30分～午後5時	区 職 員	区政についての要望・問い合わせなど
② 法 律 相 談	月・水・金曜	午後1時～3時30分	弁 護 士	土地・建物、相続、金銭貸借、損害賠償、離婚など一般的な法的解決策の相談
③ 交 通 相 談	水・金曜	午後1時～4時	専 門 員	示談方法、損害賠償額の算定、保険金の請求手続きなどの交通事故全般
④ 外国人相談★	英語 第2火曜 中国語 火曜	午後1時～4時	専 門 員	身近な生活情報の提供や、区の行政サービスについての英語・中国語での相談
⑤ 一般生活 青少年相談	第1火曜	午後1時～4時	保護司・専門員	夫婦・親子間の不和など家庭内のもめごとや日常生活の悩みごと及び青少年の非行防止などの相談
⑥ 人 権 相 談	第4火曜	午後1時～4時	人権擁護委員	いじめなど人権が侵害されたと思われる方の相談
⑦ 行 政 相 談	第2木曜	午後1時～4時	行政相談委員	国の行政機関等に対する要望、苦情など
⑧ 税 金 相 談	第2・3木曜	午後1時～4時	税 理 士	相続税、贈与税、所得税など税金全般
⑨ 不動産取引相談	第1・3木曜	午後1時～4時	宅地建物取引士	不動産取引にかかわる相談
⑩ 建 築 相 談	第1・3火曜	午後1時～4時	建 築 士	設計・融資・敷地など建築全般
⑪ 登 記 等 相 談	第2木曜	午後1時～4時	司 法 書 士	登記相談及び債務整理、成年後見などの民事相談
⑫ 表示登記相談 (調査・測量)	第1木曜	午後1時～4時	土地家屋調査士	土地の境界・測量調査、新築時の建物表示登記など
⑬ 年金労働雇用相談	第4木曜	午後1時～4時	社会保険労務士	年金相談及び労働保険・社会保険、人事、賃金などの労務相談
⑭ 行政書士相談	第2火曜	午後1時～4時	行 政 書 士	遺言書、遺産分割協議書、借地借家契約書などの作成

区では、日常生活上のさまざまな問題を相談できる区民相談室を設けています。

【相談内容】左表のとおり  
・費用は無料です。  
・秘密は厳守します。  
・相談時間は1回30分以内です。  
※②～④は希望日の前の週の

月曜日から、電話または窓口で予約を受け付けます。  
※⑤～⑭は当月の相談日の翌日から、翌月分の予約を電話または窓口で受け付けます。

**問 場 先** 広報課区民相談室  
(区役所第一庁舎3階2番)  
☎(3908) 1101

## 困りごととはまず区民相談

### ★外国人相談

▶相談内容  
生活一般について、英語・中国語で相談に応じます。

▶相談日時  
英語 第2火曜(祝日を除く)  
中国語 毎週火曜(祝日を除く)  
午後1時～4時(3時30分までにお越しください)

▶問い合わせ  
広報課区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)  
☎(3908) 1101

### Foreign Resident's Information Service

▶ Consultation Topics  
Areas of consulting include everyday living, city administration, services and other related matters

▶ Hours  
English: TUESDAYS (2nd only)  
Chinese: TUESDAYS  
(closed on Japanese National Holidays)  
1:00p.m.-4:00p.m. (please come by 3:30p.m.)

▶ Location  
Foreign Resident's Information Service, Window No.2, Building No.1 (Dai-ichi Chosha)3F Kita City Hall (Kita-Kuyakusho)  
Tel:(3908)1101

### 外国人咨询窓口的通知

咨询内容  
向您提供日常生活的信息

咨询日及时间  
英語 第2周星期二(节假日除外)  
汉语 每星期二(节假日除外)  
下午1点至4点(受理截至3点半)

咨询地点  
北区政府第一厅舍3楼2号 外国人咨询窗口  
电话:(3908)1101

## 区民の声

区は「区民とともに」を基本姿勢に、区民の皆さまが主役となる区政運営を目指し、さまざまな機会をとらえ、ご意見・ご要望などをいただいています。皆さまからの声は、担当部署が中心となり実効性や効率性を検討し、施策に反映するように努めています。



### ご意見をお寄せください

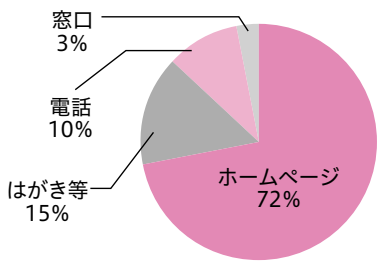
区へのご意見・ご要望などは、区の窓口や電話でお聴きするほか、「区長へのはがき・封書」でもお受けしています。「区長へのはがき・封書」は、区の各施設に備えていますのでご利用ください。

また北区ホームページからも、ご意見の入力・送信ができます。

### 区民の声の状況

◆ご意見・ご要望をいただいた主な手段と年間の件数は概ね以下のとおりです。  
※ただし件数は年によって増減が多いため、過去3年の平均値を掲載しています。

- ・ホームページ 約1,700件
- ・区長へのはがき等 約350件
- ・電話・窓口等 約300件



◆いただいたご意見・ご要望の主な分野は以下のとおりです。

- ・都市整備(公園・道路・自転車対策など)
- ・生活環境(たばこ・ゴミなど)
- ・教育(図書館・学校教育など)
- ・区民生活(戸籍住民・国保年金など)

問 広報課広聴担当(区役所第一庁舎3階1番)  
☎(3908)1102 FAX(3905)3422

区民の皆さまから寄せられたご意見・ご要望などと区の対応の一部を、北区ホームページで公表しています。  
「区長へのはがき・封書」や北区ホームページから区に寄せられたご意見・ご要望の中から、いくつかをご紹介します。

●図書館システムの入れ替えがありましたが、新しいシステムでは、慣れていないせいか、予約した資料の状況等の確認がしづらくなったように感じます。

●図書館システムは使用開始から約10年が経過したこともあり、最新のシステムと比較した場合に機能面で劣り、利便性の向上を求める声を多くいただいております。そのため、機器更新の時期に合わせ、平成30年3月6日にリニューアルいたしました。  
新しいシステムでは、資料検索時の複数項目での絞り込みや、資料の受け取り順の指定ができるようになる等、機能の向上を図っております。  
ただ、スマートフォン等での使用感について、専用の画面が無いこともあり、複数の資料

情報を一度に確認することができなくなり使いづらくなった等、多くのご意見をいただいております。

これらにつきましては、今後、システム改善を行っていくうえでの、貴重な資料とさせていただきます。  
今後とも、北区立図書館をご利用くださるよう、お願いいたします。

●荒川の赤水門があるあたりは、国土交通省の荒川知水資料館があり、季節によっては桜の名所であり、映画のロケーションにもたびたび登場しています。この赤水門の前の立派な駐車場が現状では、土日しか使用できません。荒川知水資料館の横のスペースも駐車禁止となっています。

お年寄りを車で連れて行って、季節ごとの風情を楽しんでもらうためには、駐車場の解放が必要です。施設の利便性を増すことにより、利用者の評判が上がり、来場者が増えることが期待できます。季節の良い春、夏、秋だけでも、平日も駐車場が使えるようにご配慮いただけますようお願いいたします。

●荒川岩淵関緑地駐車場は、河川管理者である国土交通省から区が緑地として占用し、平成29年度より指定管理者制度により、バーベキュー場の管理と合わせて民間事業者が管理しております。

駐車場の平日開園については、バーベキュー場利用者からの要望が多いため、平成30年度の7月下旬から8月末まで社会実験として開園する予定です。今後の運営については、利用状況を踏まえて、指定管理者と協議してまいります。

●テニスの施設利用を希望していますが、団体登録4名以上という条件はなぜでしょうか。野球やサッカーでしたら、そもそものプレイ人数が多いため理解できるのですが、テニスでは2名でも対戦可能です。

テニス仲間を探していますが、小さな子ども連れではなかなか見つかりません。東京都のスポーツ施設予約を利用してはいますが、どこも離れているため子連れでは行くだけでも大変です。どうか2名で登録できるよう検討して頂きたく、よろしくお願い致します。

●テニスの登録は、少人数での登録にすると、登録数が膨大に増えてしまい、人数の多いグループが個々に予約してしまうという有利性を防ぐために、北区では4名(最大プレイ人数)以上の登録要件を設定させていただいております。  
ご不便お手数をおかけいたしますが、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。  
なお、いただいたご意見は今後の検討の参考とさせていただきます。



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

	曜日	時間	相談員	相談内容
①こころと生き方・DV相談	毎週火曜	午前10時～午後4時50分	専門相談員	DV、夫婦・親子の問題、生き方や職場の人間関係など、さまざまな悩みの相談に応じます。 ※保育・通訳の必要な方は、ご相談ください。 ※男性相談は、電話による相談となります。
	第1・5水曜	午後3時～7時50分		
	第2・4水曜	午後1時～5時50分		
	第3水曜	午前10時～午後7時50分		
	第1木曜	午後4時～7時30分 (男性相談)		
	第1・3・5金曜	午前10時～午後3時50分		
	第1土曜	午前10時～11時50分		
	第3土曜	午前10時～11時50分・午後1時～4時30分(男性相談)		
	第2・4土曜	午前10時～午後3時50分		
	第1・3日曜	午前10時～午後3時50分		
②女性のための法律相談	第3木曜	午後5時～7時15分	弁護士	法律に関する相談に応じます。
	第1土曜	午前9時30分～11時45分		

**スペースゆうの総合相談をご利用ください**

スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)では、こころと生き方・DV相談や女性のための法律相談をお受けしています。

**相談内容** 左表のとおり

**申請** 電話申込(②は1カ月前から)

**問先** スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とぴあ5階)(月曜、祝日休館)  
☎(3913)0163

## お知らせ

### ◆マイナンバーカード申請受付会場を設置します

マイナンバーカードを申請したいが、申請の仕方がわからない方や、マイナンバーカードの仕組みや安全性について、よく理解してから申請を検討したいなどといった方のために、区職員が特設会場にて申請のお手伝いやご相談をさせていただきます。

**日場** 下表のとおり **必要書類** 本人確認書類、顔写真(縦4.5cm×横3.5cm 無帽・無背景 最近6カ月以内に撮影したもの)、通知カード(手元にない場合には、無くても対応可能)

日程	場所
5月9日(水)	豊島ふれあい館第2ホール(北区豊島3-27-22)
5月11日(金)	赤羽区民事務所会議室(赤羽1-1-38)
5月16日(水)	浮間ふれあい館第3ホールB(浮間2-10-2)
5月18日(金)	上十条ふれあい館第1ホール(上十条3-3-9)
5月23日(水)	神谷ふれあい館第2ホール(神谷3-35-17)
5月25日(金)	滝野川東ふれあい館第1ホールA(滝野川1-46-7)
5月30日(水)	滝野川西ふれあい館第2ホール(滝野川6-21-25)
6月1日(金)	東田端ふれあい館ホールA(東田端2-20-51)

**時間** いずれも午後2時～4時  
**問** 戸籍住民課戸籍住民係(区役所第二庁舎4階マイナンバー特設会場)  
☎(3908)1329

### ◆軽自動車税の納期限は、5月31日(木)です

5月10日(木)頃にお送りする納税通知書で、銀行、信用金庫、信用組合、郵便局、コンビニエンスストア及びモバイルレジ、収納推進課(区役所第一庁舎2階19番)、区民事務所、分室などでお納めください。

**●モバイルレジについて**  
モバイルレジでは領収証書や軽自動車税納税証明書(継続検査用)が発行されません。必要な方は、金融機関の窓口、またはコンビニエンスストアでお納めください。詳しくはお問い合わせください。

**問** 収納推進課収納係  
☎(3908)1124

※原動機付自転車等(北区ナンバーの車両)の廃車や住所・所有者の変更などについては、税務課税務係へお問い合わせください。

**問** 税務課税務係  
☎(3908)1114

### ◆軽自動車税の減免申請

次の①～④のいずれかに該当し、かつ、ほかに減免を受けている車両がない場合には軽自動車税が減免となる場合があります。

- 対①心身に障害のある方が所有する場合
- ②心身に障害のある方のために生計を同一にする方が所有する場合
- ③心身に障害のある方のみの世帯が所有するもので、その世帯を常時介護する方が運転する場合
- ④平成30年4月1日現在において、所有者が生活保護を受給している場合

※減免を受けるためには申請が必要です。ただし、すでに減免を受けた方で、今年度の賦課期日(平成30年4月1日)現在において申請内容に変更がないと認められた場合には、今年度も継続して減免を適用します。

**甲** 5月11日(金)から24日(木)までに、次の⑦から⑩(代理人が申請する場合は⑦から⑩)を用意してお越しください。

- ⑦身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳のいずれか(生活保護の方は生活保護受給証明書)
  - ⑧当該車両を運転する方の運転免許証
  - ⑨軽自動車税納税通知書
  - ⑩納税義務者の印鑑
  - ⑪納税義務者のマイナンバーカード、通知カードまたはマイナンバーが記載された住民票の写しのいずれか(代理人の場合は、上記マイナンバー確認書類の写し)
  - ⑫(代理人の場合)納税義務者からの委任状
  - ⑬(代理人の場合)代理人自身を確認できる証明書
- ※①～④の場合以外でも、その構造が身体障害者等の利用に供する車両であれば、軽自動車税が減免になる場合があります。詳しくは事前にお問い合わせください。

**問** 税務課税務係(区役所第一庁舎2階12番) ☎(3908)1114

### ◆自動車税の納期限は5月31日(木)です

自動車税納税通知書は、5月1日(火)に発送します。お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、都税事務所などでお納めください。詳しくは東京都ホームページをご覧ください

**問** 東京都自動車税コールセンター  
☎(3525)4066

### ◆レンガ工場の古文書調査報告書と博物館研究報告を刊行しました

飛鳥山博物館では①『増補改訂版』『堀船地区田中煉瓦文書調査報告書』と②『北区飛鳥山博物館研究報告』20号を刊行しました。

**販売場所** 北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)(土・日曜、祝日閉庁)

**価格** ①400円、②450円  
**問** 北区飛鳥山博物館(月曜休館)  
☎(3916)1133

### ◆都営住宅入居者の募集

**募集内容** ①一般募集住宅(家族向け、単身者向け) ②定期使用住宅(若年夫婦、子育て世帯向け) ③病死の発見が遅れた住宅等 ※入居資格などは、募集案内でご確認ください。

**申込書・募集案内の配布期間・場所** 5月7日(月)～15日(火) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)、区民事務所及び地域振興室(各開庁時間内)

※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。  
※配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページ(<http://www.to-kousya.or.jp/>)からもダウンロードできます。

**甲** 郵送で、渋谷郵便局に5月17日(木) (必着)まで

**問先** 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター

☎0570(010)810(募集期間中のみ)  
☎(3498)8894(募集期間外)

**問** 住宅課区営・区民住宅受付担当  
☎(3908)1523

※いずれも土・日曜、祝日は除く

### ◆区政レポーター募集～区政へのご意見をお聞かせください～

区政の課題や区の施策についての意見・提言を、ご自宅にいながらでも行える「区政レポーター」を募集します。

区政レポーターには、通信の手段により「郵便レポーター」「ファクスレポーター」「Eメールレポーター」の種別があります。

**対** 次の①～③のすべてに該当する方  
①20歳以上で、区内に引き続き1年以上居住し、住民基本台帳に記載されている方  
②都及び都内区市町村の公務員でない方  
③北区区政レポーターの経験者でない方

**任期** 7月～平成31年3月末(原則)

**内** 区が提示する課題(テーマ)への意見提出(3回程度)など ※調査員ではありません

**定** 20名程度 **謝礼** 全国共通図書カードなど **選定方法** 応募理由を参考に、性別・年齢・地域などを考慮して選定。結果は7月中旬に全員に連絡します。

**甲** 郵送、ファクスまたはEメール(記入例参照。住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・職業・電話番号、応募理由(200字程度)、ファクス番号(ファクスレポーター)、Eメールアドレス(Eメールレポーター)も記入)で、6月11日(月)(必着)まで

**問先** 〒114-8508(住所不要)広報課広聴担当  
☎(3908)1102 FAX(3905)3422

**EM** kocho@city.kita.lg.jp

### ◆企業のワーク・ライフ・バランスの取り組みを応援します! ～仕事と生活の両立をめざして～

#### ①ワーク・ライフ・バランス推進認定企業の募集

仕事と子育て・介護の両立や男女がともに働きやすい職場づくりに取り組む企業を認定し、推進費用の補助などにより、取り組みを応援します。

#### ②ワーク・ライフ・バランス推進アドバイザー派遣企業の募集

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

**=以下、①②共通=**

**対** 区内に本社または主たる事業所を置く、労働者300人以下の中小企業・一般社団法人及び一般財団法人など **甲** 申請書(男女いきいき推進課にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)に記入して郵送または持参で、①8月31日(金)②平成31年3月31日(日)(いずれも必着)まで

※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。  
**問先** 〒114-8503(住所不要)男女いきいき推進課(北とぴあ5階)(月曜、祝日休館)  
☎(3913)0161

### ◆赤十字の活動にご協力ください

#### ●赤十字とは

世界190の国と地域に広がり、災害の被災者や紛争犠牲者などに人道的な支援を行っています。日本赤十字社は、日頃から救急法等の普及、輸血用血液の安全・安定的供給体制の確立等を行っています。国内外の災害に対しても救護活動を行っています。

#### ●活動資金へのご協力をお願いします

日本赤十字社の活動は、皆さんからお寄せいただく会費と寄付により支えられています。5月は「赤十字運動月間」です。ご協力をお願いします。ご協力いただいた会費・寄付は、救急法等の普及・ボランティア活動や災害救護・医療・血液・社会福祉事業に使わせていただきます。

#### ●北区赤十字奉仕団

地域のニーズに応じたボランティア活動を行っています。

**活動内容** 東京都立北療育医療センターでの裁縫奉仕、献血奉仕、青少年育成事業、赤十字活動の紹介など

**問** 日本赤十字社東京都支部北区地区(地域振興課地域振興係)

☎(5390)0092

### ◆友愛ホームサービススタッフ募集説明会

友愛ホームサービスは地域の高齢者の方などを対象に日常生活の簡単な手伝いをする住民参加型の有償福祉サービスです。お手伝いいただく方はスタッフとしてご登録いただけます。

**活動内容** 家事援助、外出・通院の付き添いの支援など

**活動報酬** 1時間900円ほか

#### ●スタッフ募集説明会

是非ご参加ください。  
**対** 18歳以上おおむね70歳未満の方(高校生を除く) ※ほかにも要件あり。詳しくは、お問い合わせください。

**日** 5月24日(木) 午前10時～11時、25日(金) 午後2時～3時

※同日同一内容 **場** 赤羽会館3階第一集会室 **定** 各20名(申込順) **甲** 5月1日(火)から23日(水)までに電話申込 ※申込後に書類選考、面接、養成研修(参加費3,000円)があります。

**問先** 北区社会福祉協議会 友愛ホームサービス  
☎(3907)9492

### ◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区  
**日** 5月8日(火) 午後1時30分～4時

**場** 区役所第一庁舎1階ロビー

**内** 年金の内容や受取額についての疑問、サービス残業やパワハラ等のトラブル、人事・労務管理等のお悩みに、社会保険労務士が無料で相談に応じます。

**甲** 当日、直接会場へ  
**問** 東京都社会保険労務士会北支部

☎(3908)0248

記号の見方  
対象  
日時  
会場  
内容  
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

### ◆赤羽文化センター講座

- ①区民協働講座「扇子を用いて美しい所作から始めるやさしい日本舞踊!」  
対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方  
日 6月3日～17日 毎週日曜 計3回 午後2時～3時30分 内 「さくらさくら」の曲に合わせて、扇子を使った日本舞踊の所作を基礎から学びます。師 坂東流幹部師範 坂東三穂祥氏 [協力] みほし会 定 15名 (抽選) [持ち物] 舞踊扇子 (お持ちの方)  
申 はがき、ファクス (記入例参照)、電話または直接窓口で、5月24日 (木) (必着) まで
- ②区民協働講座「詩吟にふれてみよう～情景を思い描きながら～」  
対 区内在住、在勤、在学の方 日 6月4日～18日 毎週月曜 計3回 午後7時～8時30分 内 題材となる作品の意味を理解しながら声に出して吟じることで、詩吟を初歩から学びます。師 龍省吟道会師範 田中麗子氏 [協力] さわやか詩吟の会 定 15名 (抽選) 申 はがき、ファクス (記入例参照)、電話または直接窓口で、5月24日 (木) (必着) まで
- ③区民講座「自由にアレンジ! 初心者のためのいけばな講座 (峰山古流)」  
対 区内在住、在勤、在学の中学生以上の方  
日 6月7日～7月12日 毎週木曜 計6回 午後7時～8時30分 内 剣山だけでなく、フローラルフォームも使いながら、玄関や食卓にも飾れる花のいけ方 (自由花) を学びます。師 北区茶華道連盟 浅生冬月氏 定 20名 (抽選) 費 6,500円 (花材代・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、5月29日 (火) (必着) まで
- ④PC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 6月6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「Excel2013で関数を使ってみよう」(SUM、COUNT、IF、TODAY、DATEDIF) 師 堀 愛弓氏 定 16名 (抽選) 費 1,620円 (受講料) 申 往復はがきまたはホームページ (記入例参照) で、5月25日 (金) (必着) まで
- ⑤PC特別講座Ⅱ期「仕事に活かせるWord 2013 (初級・中級編)」  
対 区内在住、在勤、在学の方でWindowsの基本操作と文字入力ができる方 日 6月5日～7月3日 (6月19日を除く) 毎週火曜 計4回 午後6時30分～8時30分 内 Word 2013の初級から中級講座 (新規文書の編集、表の作成、ビジネス文書、図形の挿入等) 師 堀 愛弓氏 定 16名 (抽選) 費 6,480円 (受講料・テキスト代金)  
申 はがき、ファクス (記入例参照) または直接窓口で、5月24日 (木) (必着) まで  
=以下、①～⑤共通=

### ◆赤羽文化ひろば5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第10回水彩画作品展  
日 5月20日 (日)～26日 (土) 午前10時～午後4時 内 風景などを題材に「水彩画」を学習しています。日頃の努力の成果である作品を展示します。[参加団体] 赤羽美術クラブ
- ②若さの秘訣は太極拳  
日 5月20日 (日) 午後1時30分～4時 (1時開場) 内 中国の太極拳、剣の舞、扇の表演発表会です。[参加団体] 北区太極拳愛好会
- ③楽しい似顔絵展  
日 5月27日 (日)～6月2日 (土) 午前10時～午後4時 内 著名人の似顔絵の展示会です。ご希望の方には似顔絵の実演を行います。

[参加団体] サークル似顔絵  
=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



### ◆旧古河庭園100年記念パネル展示「旧古河庭園をめぐる人びと」

日 5月22日 (火)～6月24日 (日)  
内 古河虎之助、建築家のジョサイア・コンドル、日本庭園を作庭した七代目植治こと小川治兵衛をはじめ、古河庭園とゆかりのある人々とともに、100年を経た旧古河庭園の歴史を紹介します。  
問 場 北区飛鳥山博物館 (王子1-1-3飛鳥山公園内) (月曜休館) ☎ (3916) 1133

### ◆北とぴあ合唱フェスティバルにご招待

共催 北区文化振興財団・北区合唱連盟  
対 区内在住、在勤、在学の方 (未就学児は除く) 場 北とぴあさくらホールほか 内 ①6月8日 (金) 午後6時30分開演 「オーブニングコンサート<昭和歌謡19BOX>」  
②6月9日 (土) 午後6時開演 「第2夜コンサート<ルネサンスは再び生まれる>」  
③6月10日 (日) 午後5時30分開演 「クローキングコンサート<レクイエムが架ける未来への橋>」  
④全日通し 定 ①～③各10組、④5組 ※いずれも抽選 申 往復はがき (記入例参照。希望公演と希望人数も記入) で、5月11日 (金) (必着) まで  
問 JCD A日本合唱指揮者協会事務局 ☎ (3952) 7207  
先 行 114-0003 北区豊島5-3-13 ココキタ・北区文化振興財団「合唱フェスティバル」係

### ◆「陽二蓮テレサ・テンを歌う」(中国音楽の演奏会)にご招待

後援 北区文化振興財団  
対 区内在住、在勤、在学の方 (未就学児を除く) 日 7月21日 (土) 午後2時開演 場 北とぴあ15階ペガサスホール 定 4名 (抽選) 申 往復はがき (記入例参照。希望人数 (2名まで)、車イス席が必要な場合はその旨も記入) で、5月15日 (火) (必着) まで  
問 先 行 114-0014 田端1-12-15MUビル1F 東京中国歌舞団 陽 ☎ (5814) 3501

### ◆フリーマーケット

- 滝野川公園  
日 5月27日 (日) 午前10時～午後2時 (雨天の場合は中止) 場 滝野川公園 (西ヶ原2-1-8) [出店予定数] 30店 (申込順) [出店料] 1,000円 (2m×2.5m) 申 電話申込  
問 先 行 サイクル運動友の会 ☎ 090(3222)5060
- 赤羽公園  
日 6月10日 (日) 午前10時～午後3時 (雨天の場合は24日 (日) に順延) 場 赤羽公園 (赤羽南1-14-17) [出店予定数] 80店 (抽選) [出店料] 1,500円 (2.5m×2m)  
申 往復はがき (記入例参照。搬入時の車使用の有無、携帯電話をお持ちの方は携帯番号も記入) で、6月5日 (火) (必着) まで  
問 先 行 154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会 ☎ (3412) 6857 (月～金曜 午前10時～午後4時)

## 建築物耐震化の助成制度

**木造民間住宅耐震診断士派遣事業 (無料)**  
対 昭和56年5月以前に建築に着手した木造2階建て以下で地階を有しない住宅の所有者

**木造民間住宅耐震化促進事業 (一部助成)**  
対 木造民間住宅耐震診断士派遣事業を利用した住宅の所有者 内 ①耐震補強設計に要した費用の3分の2の額 (上限20万円) ②耐震改修工事に要した費用の3分の2の額 (上限100万円) ③耐震建替え工事で、建替え前の建築物の耐震改修工事に要すると想定される費用相当額の3分の2の額 (上限100万円) ※高齢者等世帯の改修・建替えに対する助成の上限は150万円になります。 ※整備地域内の改修・建替えに対する助成の上限は120万円になります。

**危険な老朽空き家の除却費用助成 (一部助成)**  
対 昭和56年5月以前に建築に着手した木造の空き家住宅で、倒壊のおそれのある老朽家屋の所有者 内 除却工事に要した費用の2分の1の額 (上限80万円)

**緊急輸送道路沿道建築物耐震化促進事業 (一部助成)**  
対 緊急輸送道路沿いの建築物で昭和56年5月以前に建築に着手し、道路幅の2分の1の高さを超える建築物の所有者 内 ①耐震診断に要した費用の5分の4の額 (上限200万円) ②耐震補強設計に要した費用の3分の2の額 (上限200万円) ③耐震改修工事に要した費用の3分の2の額 (上限3,000万円) ④耐震建替え工事は耐震改修工事に要すると想定される費用相当額の3分の2の額 (上限3,000万円) ※助成事業には期限があります。

**特定緊急輸送道路沿道建築物耐震化促進事業 (一部助成)**  
対 特定緊急輸送道路 [緊急輸送道路のうち特に重要として指定されているもの (北本通り・環七など)] 沿いの建築物で昭和56年5月以前に建築に着手し、道路幅の2分の1の高さを超える建築物の所有者 内 ①耐震補強設計に要した費用の最大6分の5の額 ②耐震改修工事に要した費用の最大6分の5の額 ③耐震建替え工事は耐震改修工事に要すると想定される費用相当分の最大6分の5の額 ④除却工事は除却費かつ耐震改修工事に要すると想定される費用相当分の3分の1の額 ※助成事業は耐震補強設計・耐震改修工事等が平成30年度までに着手するものが対象です。

**擁壁等安全対策支援事業 (一部助成)**  
対 高さ2.0m超または道路に面した高さ1.5m以上の危険ながけ、擁壁の所有者 内 擁壁工事に要した費用の3分の1の額 [上限400万円。土砂災害特別警戒区域内にある高さ2.0m超の擁壁については工事に要した費用の2分の1 (上限600万円)]

**土砂災害対策支援事業 (一部助成)**  
対 土砂災害特別警戒区域内にある住宅などの所有者 内 土砂災害に対して安全な構造となる改修工事に要した費用の5分の1 (上限75万円)  
=以下、共通=  
※各事業には一定の要件・条件があり契約前に手続きが必要です。詳しくは事前にお問い合わせください。

問 先 建築課建築防災担当 (区役所第一庁舎7階11番) ☎ (3908) 1240

## お知らせ

### ◆なくそう! 放置自転車! ～駅周辺放置自転車追放グリーンキャンペーン～

- [日程]  
十条駅周辺…5月9日 (水)～13日 (日)  
田端駅周辺…5月16日 (水)～20日 (日)  
赤羽駅周辺…5月23日 (水)～27日 (日)  
王子駅周辺…5月30日 (水)～6月3日 (日)
- 通勤や通学、買い物など、数分から数時間置かれた自転車が「放置自転車(※)」として社会問題になっています。自転車は、環境に優しく手軽で便利な乗り物ですが、路上に放置されると、歩行者の通行障害となり、特に車イスの方や目の不自由な方などにとっては、わずかな時間でも大変危険なものとなります。また、交通事故の原因や、災害の際に避難、消防活動等の妨げにもなりかねません。
- 期間中は、自転車駐車場利用の呼び掛けを行うとともに、駅周辺の放置自転車移送作業を強化します。ワイヤー錠などで公共施設に固定されている場合は、切断して撤去します。切断したものについては責任を負いません。撤去された自転車を引き取る際には移送手数料として5,000円がかかります。
- [自転車の返還場所] 赤羽西口・赤羽南口・堀船・中里・姥ヶ橋自転車移送場所 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
- [各移送場所返還日] 月～土曜…午前10時30分～午後7時  
日曜…午前10時30分～午後4時  
※放置自転車とは…利用者が離れていてただちに移動できない状態の自転車のこと  
問 自転車コールセンター ☎ (3908) 1232  
施設管理課自転車対策係 ☎ (3908) 9218

### ◆自転車安全利用TOKYOキャンペーン

危険な自転車のながら運転はやめましょう。  
日 5月1日 (火)～31日 (木)

自転車安全利用五則	
1	自転車は、車道が原則、歩道は例外
2	車道は左側を通行
3	歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
4	安全ルールを守る ・ 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止 ・ 夜間はライトを点灯 ・ 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
5	子どもはヘルメットを着用 ※自転車も、損害賠償保険等に加入しましょう。

### ●危険な行為はやめ、ルールを守って乗りましょう

- ・ スマートフォン操作しながらの運転
- ・ ヘッドホンで音楽を聴きながらの運転
- ・ スピードの出すぎ・傘さし運転など

### ●自転車ナビマーク

自転車が通行する位置と進行方向を明示する道路標示です。自転車優先の意味はありませんので、設置路線でも自動車や歩行者に十分注意して運転しましょう。  
問 施設管理課管理・交通係 ☎ (3908) 9216

### ◆司法書士による無料相談会

後援 北区  
登記・法律・空家問題等相談会  
日 5月22日 (火) 午後6時～9時  
場 赤羽会館4階第4集会室 内 相続・贈与・財産分与などの不動産登記、会社の登記、遺言、成年後見、少額の裁判、空家問題、借金問題など 申 原則、前日までに電話申込 (当日、午後8時までの会場受付も可)  
問 先 東京司法書士会 北・荒川支部 秋元 ☎ (3901) 5290

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 8 面をご覧ください

講座・講演会

◆北区・足立区・瀧野川信用金庫連携「創業セミナー」

産業競争力強化法に基づき策定した北区創業支援事業計画で「特定創業支援事業」に位置付けられたセミナーです。4回すべて受講することで、会社設立時の登録免許税の軽減などの特典があります。詳しくは北区ホームページをご覧ください。

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で全回参加できる方 日 6月10日(日)・17日(日) 計2回 午前9時30分～午後0時30分

定 20名(抽選) 費 1,500円(材料費) ※道具は用意します。 申 往復はがき、Eメール(記入例参照。電話は当日連絡のつく番号)で、5月30日(水)(必着)まで 問 場先 〒114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜休館(祝日の時は翌日)) ☎(3908)0804 EM jyohokan@eco-plan.jp

Table with 3 columns: 日程, 内容, 講師. Rows include dates from 5/31 to 6/22 and topics like 経営, 販路開拓, 財務, 人材育成.

時間 午後5時～7時30分 問先 [セミナーについて] 瀧野川信用金庫業務部 ☎(3893)6176 FAX(3810)1500 HP http://www.takishin.jp/ [特定創業支援事業について] 産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237

◆東京商工会議所北支部きた若手経営者ゼミナール

後援 北区 産業競争力強化法に基づき策定した北区創業支援事業計画で「特定創業支援事業」に位置付けられたセミナーです。創業予定または創業5年未満の方が5回すべて受講することで、会社設立時の登録免許税の軽減などの特典があります。詳しくは北区のホームページをご覧ください。

対 区内の創業予定者(創業5年未満の方を含む)、中小企業経営者(経営幹部候補生を含む)及び個人事業主など 日 6月10日(日) 午後2時～4時 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

Table with 3 columns: 日程及び場所, 内容, 講師. Rows include dates from 5/30 to 6/27 and topics like 経営, 人材育成, 財務, 販路開拓.

時間 午後7時～9時 定 12名(申込順) 費 5,000円(非会員は2万5,000円) 申 ホームページから申込 問先 [ゼミナールについて] 東京商工会議所北支部 ☎(3913)3000 HP http://www.tokyo-cci.or.jp/kita/ [特定創業支援事業について] 産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237

◆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 5月16日(水) 午後2時～4時

定 2名(申込順) ※1名1時間まで 申 5月1日(火)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/

◆消費者講座「着物のリフォーム」

対 区内在住、在勤、在学の洋裁に興味があり、ミシンをお持ちで全回参加できる方 ※ご自宅のミシンで縫製していただきます。 日 6月1日～22日 毎週金曜 計4回 午後1時30分～3時30分 場 消費生活センター学習室(北とぴあ11階) 内 たんすに眠っている着物から、フード付ジャケットをつくります。 師 衣服研究会着物りふおーむ 定 12名(抽選) [持ち物] 着なくなった着物、裁縫道具 申 往復はがき(記入例参照)で、5月17日(木)(必着)まで 問 先 〒114-8503(住所不要)消費生活センター「着物のリフォーム」係 ☎(5390)1239

◆古民家で遊ぼう「くるくる回る風車」

日 5月19日(土) 午後1時～3時 内 作り方が簡単で、よく回る風車を作ります。 定 40名(先着順) 申 当日、直接会場へ 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

◆飛鳥山3つの博物館合同企画「歴史発見!街めぐり2018-王子・飛鳥山再発見の旅-」

日 5月26日(土) 午前10時30分～午後4時30分 場 講義…同館講堂 現地見学…王子・飛鳥山周辺 内 飛鳥山3つの博物館にまつわる史跡を学芸員のレクチャーを交えながら巡ります。 師 紙の博物館、渋沢史料館、当館の各学芸員 定 35名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、5月15日(火)(必着)まで 問 先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館) ☎(3916)1133

◆傾聴ボランティア講座第12期受講者募集

対 講座修了後、傾聴ボランティアとして活動する意志があり、全回受講できる方 日 5月25日～6月29日 毎週金曜 計6回 午後2時～4時 場 北とぴあ7階第一研修室ほか(全回北とぴあ内) 内 「傾聴」の基本、ロールプレイングなどの演習ほか 師 NPO法人埼玉カウンセリングセンター代表理事 高倉恵子氏 ※初回はぴらざ職員が担当 定 30名(申込順) 費 1,000円(資料代) 申 5月8日(火)午前10時からファクス、Eメール(記入例参照。性別も記入)または電話で申込 ※保育(1歳以上就学前まで)希望の方は5月15日(火)午後5時までに申込 問 先 北区NPO・ボランティアぴらざ ☎(5390)1771 FAX(5390)1778 EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp

◆元気づけのカルチャー教室

ビーズアクセサリと小物 対 日 18歳以上のビーズステッチ初心者… ①5月7日(月) ②21日(月) 18歳以上の

ビーズステッチ経験者…③5月7日(月)・21日(月) 計2回 いずれも午後1時30分～3時 内 ①②パワーストーンのゴムプレスレットまたはマクラメコードのプレスレットのどちらかを選択 ③革ひもの三連プレスレットを作ります。 定 各12名(申込順) 費 ①②1,700円 ③3,520円 ※いずれも材料費含む 申 5月2日(水)から、電話または直接窓口で申込 問 場先 元気づけ(志茂1-2-22) ☎(5249)2214

◆北区環境リーダー養成講座入門編(前期)

北区の自然環境のために行動する際に必要な心がまえや基礎を座学と野外実習で楽しく学びます。 対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で全回参加できる方 日 6月3日(日) 午前9時30分～午後0時30分、9日(土) 午前10時～午後2時、30日(土) 午前9時30分～午後1時、7月14日(土) 午前9時30分～午後0時30分 計5回 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。 定 20名(抽選) 申 はがき、Eメール(記入例参照。電話は当日連絡のつく番号)で、5月24日(木)(必着)まで 問 場先 〒114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜(祝日の時は翌日)休館) ☎(3908)0804 EM jyohokan@eco-plan.jp

◆滝野川文化センター区民協働講座「はじめての三味線」

対 区内在住、在勤、在学の方 日 6月5日～26日 毎週火曜 計4回 午後2時～3時30分 内 三味線の歴史や楽譜の読み方、「黒田節」などのやさしい曲の弾き方を基礎から学びます。 師 江戸端唄家元 三味線豊臣氏 [協力] 端唄同好会 定 16名(抽選) 費 4,000円(三味線レンタル・教本代) 申 はがき、ファクス(記入例参照)、または直接窓口で、5月23日(水)(必着)まで 問 場先 〒114-8534(住所不要)滝野川文化センター(月曜、祝日休館) ☎(5394)1230 FAX(5394)1231

◆自然教室「バードカービング教室」

木材を削って、身近な野鳥「シジュウカラ」の模型を作ります。 対 区内在住、在勤、在学の18歳以上で全回参加できる方 日 6月10日(日)・17日(日) 計2回 午前9時30分～午後0時30分 定 20名(抽選) 費 1,500円(材料費) ※道具は用意します。 申 往復はがき、Eメール(記入例参照。電話は当日連絡のつく番号)で、5月30日(水)(必着)まで 問 場先 〒114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜休館(祝日の時は翌日)) ☎(3908)0804 EM jyohokan@eco-plan.jp

◆中央公園文化センター区民講座「Live&Lesson 歌って学ぶおとなの英語講座」

対 区内在住、在勤の50歳以上で英語初級(中学英語)レベルの方 日 6月10日(日) 午後2時～4時 内 懐かしい英語の歌を、アコースティック・デュオ「O井口(マルイハコ)」のAmee& 木多朗の演奏に合わせて楽しく歌い、初級英語の文法・発音・リズムなどを学びます。 師 文教大学文学部外国語学科教授 糸井江美氏 [ライブ演奏] O井口(マルイハコ) 定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、5月26日(土)(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

◆現代の寺子屋 楽しい北区雑学大学「Haccpとは何かを知りましょうか?」～食品衛生法改正で義務化へ～

後援 北区文化振興財団 日 5月19日(土) 午後2時～4時 場 王子小学校王子ホール 師 東京海洋大学客員教授 辻 雅司氏 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

赤羽文化センター「学びスタートday～学習体験会～」参加者募集

文化センターを利用している団体・サークルの活動に参加する学習体験会です。新しい学びを始めてみませんか。

対 日 内 定 費 下表のとおり 申 はがき、ファクス(記入例参照。希望プログラムも記入)または直接窓口で、申込締切日(必着)まで ※1通1プログラム 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

Table with 5 columns: プログラム名・対象, 日程, 内容・費用, 定員(抽選), 締切. Rows include activities like 能楽体験! やさしい謡曲, 生花フラワーアレンジ体験!, etc.

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



このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

### 就学相談

お子さんの発達・育児にご心配やお悩みのある方のために就学相談を行います。

対 区内に住所を有するお子さんで、次の①～③のいずれかに該当する方 ①平成31年4月に小学校入学の年齢に達し、発達や育児などに不安のある方 ②現在、就学猶予・免除の措置を受けていて、31年4月から就学を希望する方 ③現在小学校6年生で、31年4月から区立中学校の特別支援学級、都立特別支援学校の中学部を希望する方

日 5月7日(月)～12月14日(金) (土・日曜、祝日を除く) 申 事前に電話予約 問 場 先 教育総合相談センター就学相談担当(滝野川2-52-10滝野川分庁舎2階) 電話 (3908)1237

### はぴママ学級 「パパになるための半日コース」

対 区内在住で妊娠24週以降の方と配偶者 日 6月9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) 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15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、5月19日(土)(当日消印有効)まで 問 場 先 〒114-0024 西ヶ原1-19-12健康推進課滝野川健康支援センター 電話 (3915)0184

### 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神谷子どもセンター(神谷3-35-17) 日 6月8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 場 先 健康推進課王子健康支援センター 電話 (3919)7588

②西が丘児童館(西が丘2-4-1) 日 6月11日(月) 午前10時～11時30分 定 妊婦6名、親子6組(いずれも申込順) 問 場 先 健康推進課赤羽健康支援センター 電話 (3903)6481

③王子東児童館(王子6-2-60) 日 6月18日(月) 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 場 先 健康推進課王子健康支援センター 電話 (3919)7588

④栄町子どもセンター(栄町33-3) 日 6月29日(金) 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 場 先 健康推進課滝野川健康支援センター 電話 (3915)0184 =以下、①～④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 5月15日(火)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29年5月～7月生まれのお子さん(第一子優先)の保護者(保育なし) 日 6月1日(金) 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 5月7日(月)午前9時から電話申込 問 場 先 健康推進課王子健康支援センター 電話 (3919)7588

### 子育てママの未来計画 自分さがしコース(連続2回講座)

共催 東京家政大学・北区・板橋区 対 子育て中(予定)の方(育児休業取得中の方を除く) 日 5月25日(金)、6月8日(金) いずれも午前10時30分～正午 場 東京家政大学板橋キャンパス120周年記念館7階(板橋区加賀1-18-1)

内 「育児や家事に追われ、ふと気づくと自分の時間が無い…」そんな自分の内面をポートフォリオ・ワークショップで整理し、育児しながら何をしたいか、どうなりたいか、未来計画をイメージしてみましょう。

師 東京家政大学女性未来研究所副所長 並木有希氏、同大学保育課准教授 平野順子氏 定 30名(申込順) 申 5月8日(火)午前9時からファクス、Eメール(記入例参照)、電話及び直接窓口で申込 ※保育(4カ月歳以上の未就学児。定員あり(申込順))希望の方は5月18日(金)までにお子さんの氏名・年齢(月齢)、性別をご連絡ください。

問 場 先 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とぴあ5階)(月曜、祝日休館) 電話 (3913)0161 FAX (3913)0081 E-mail danjo-c@city.kita.lg.jp

### 赤羽文化センター特別講座 「親子料理教室～五色どんぶり♪五色ってなにに色となにに色かな?～」

対 3歳～小学2年生のお子さん(と保護者(2名1組)) 日 6月3日(日) 午前10時30分～午後1時30分 内 肉そぼろ、炒り卵、シャケフレーク、ホウレンソウのソテーなどで「五色どんぶり」を作ります。米研ぎ、味噌汁の出し取りも親子で行います。 師 食育指導士 伊藤由紀子氏 定 16組(抽選) 費 2,400円(親子2名分・材料費含む)

申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、5月23日(水)(必着)まで 問 場 先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター

電話 (3906)3911 FAX (3906)3915

### ふれあい湯とびあ菖蒲湯まつり

子どもたちにふれあい体験無料入浴 区内の各公衆浴場で、昔から端午の節句の行事である菖蒲湯を実施し、区内の子どもたちに無料開放します。当日は、先着150名の方に乳酸飲料を差し上げます。

対 区内在住の乳幼児、小学生 日 5月5日(祝) ※浴場により定休日などで開催日を変更する場合があります。店頭でご確認ください。 場 公衆浴場組合加盟の各浴場(ポスター・旗を掲示しています)

申 当日、直接会場へ 問 最寄りの公衆浴場組合加盟浴場 東京都公衆浴場商業協同組合北支部長 小野塚 電話 (3910)1380 産業振興課産業振興係 電話 (5390)1234

### 古民家工作教室「竹とんぼ作り」

対 区内在住、在勤、在学の小学3年生以上の方(大人も可) 日 6月3日(日) 午前10時～正午 内 切り出しナイフを使って竹を削り、よく飛ばす竹とんぼを作ります。 定 20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年)、電話番号も記入)で、5月21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 電話 (5993)8361

### 平成30年度幼児・小学生 体操教室(Ⅱ期)

①桐ヶ丘体育館 日 6月8日～8月31日(8月3日・17日を除く) 毎週金曜 計11回 幼児…午後3時45分～4時35分 小学生…午後4時50分～5時40分 内 マット、トランポリンほか 師 (株)総合体育研究所指導員 費 各回100円 申 当日、直接会場へ 問 場 先 〒115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 電話 (3908)2316

②滝野川体育館 日 6月12日～9月4日(7月17日・24日・31日、8月7日・14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 内 マット、跳び箱ほか 定 幼児・小学生各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

### サイエンスラボ(中学生理科実験教室)北区・お茶の水女子大学連携事業

対 区内在住の中学生 日 内 下表のとおり ※希望する回のみでの参加も可 場 ①～⑥⑨⑩…旧教育未来館(神谷2-42-2) ⑦…お茶の水女子大学(文京区大塚2-1-1) ⑧…滝野川会館(西ヶ原1-23-3) 師 お茶の水女子大学サイエンス&エデュケーションセンター講師ほか 定 各40名(選考) ※交通費は自己負担 申 区立中学校の生徒は学校を通じて申込。それ以外の方(私立中学校などの生徒)は、はがきまたはファクス(記入例参照。参加希望回・学校名・学年も記入)で、5月14日(月)(必着)まで 問 場 先 〒114-8546(住所不要)教育指導課サイエンスラボ担当 電話 (3908)9287 FAX (3908)9373

回	日程	内容
①	6月23日(土)	●分子の世界～五感で感じよう 分子ってどれくらいの大きさ?目に見えない分子の世界を、味や香りなどの五感を使って体験しましょう。
②	7月7日(土)	●環境～バイオディーゼルの作り方 再生可能な資源から作られるバイオディーゼル燃料。化石燃料と比べ、環境への負担が少ないといわれるのはなぜ?自分で作ってみて、考えてみましょう。
③	8月8日(水)	●【サイエンスラボ特別編】科学のふしぎに迫ろう 身近な生物や物質を顕微鏡で観察したり、実験したり。身のまわりの生き物や物質について、いつもと違う角度で探ると新たな発見があるかも!?3日間連続で、実験から発表までの研究の一端を体験します。
④	8月9日(木)	
⑤	8月10日(金)	
⑥	8月18日(土)	●サイエンスチャレンジ グループのみんなで協力して科学やものづくりの問題に挑戦しましょう。問題は当日までヒミツ。君の挑戦を待っています。 ※当日、3～4人のグループを作ります。科学部などのチーム参加も大歓迎です。
⑦	9月1日(土)	●【お茶大ラボ探検】自分の細胞やDNAを見てみよう DNAって細胞のどこにあるのかな?お茶の水女子大学の研究室の道具を使って、自分の細胞を顕微鏡で観察したり、DNAを取り出したりしてみましょう。 師 お茶の水女子大学 室伏 廣氏
⑧	10月14日(日)	●【小中合同親子講演会】「電波望遠鏡」で探る星の起源～星の赤ちゃんの観測から～ わたしたちの銀河系、太陽系、そして地球は、宇宙空間に漂う「ガス」や「塵」から生まれてきました。天文学は「私たちがどこから来たのか・そしてどこへ行くのか」という問いに答えるための重要な学問です。今回は、星や惑星が生まれる過程について、特に電波望遠鏡(ALMA望遠鏡など)を使った最新の宇宙の観測結果からお話いただきます。 師 理化学研究所 樋口あや氏 ※同行希望者がいる場合は、申込時に人数を記入してください。
⑨	11月17日(土)	●ロボット～思い通りに動かしてみよう ロボットを思い通りに動かせるかな?プログラムを工夫したり、いろいろなセンサーを使ったり、うまく動くロボットに改造します。
⑩	12月8日(土)	●タンパク質と酵素ってなに? 私たちの体を作るタンパク質と酵素の関係は?酵素はどんな働きをしているの?身近なタンパク質に科学的に迫ります。 ※翌日の小学生向け科学・環境スクールでお手伝いをしてくれる中学生実験アシスタントを募集します。

[時間] 午後2時～4時30分 (③～⑤午前9時～午後2時、⑥午前10時～正午)

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8面をご覧ください

# 胃がんハイリスク検診

**対**区内在住で、右表の年齢に該当する方  
**日**6月1日(金)～8月31日(金)(土曜午後、日曜、祝日、休診日を除く)  
 ※医療機関によっては期間内でも予約満了となる場合があります。  
**場**区内実施医療機関 **内**問診、血液検査(血清ペプシノゲン検査、血清ヘリコバクター・ピロリ抗体検査)  
**費**1,000円 ※生活保護などを受けている方は、自己負担金が免除されます。  
 ※対象者には、5月中旬に受診票を送付します。対象の方で受診票がお手元に届かない場合はお問い合わせください。  
**問**健康推進課コールセンター  
 ☎(3908)9034  
 健康推進課健康係  
 ☎(3908)9016

## 胃がんハイリスク検診対象者

年齢	生年月日
39歳	昭和54年1月1日～12月31日
44歳	昭和49年1月1日～12月31日
49歳	昭和44年1月1日～12月31日
54歳	昭和39年1月1日～12月31日
59歳	昭和34年1月1日～12月31日
64歳	昭和29年1月1日～12月31日

(平成30年12月31日現在の年齢)

赤羽スポーツの森公園競技場(午前10時～午後7時)  
 ☎(5948)9281

## 健康情報

### ◆赤羽スポーツの森公園競技場スポーツ教室いきいき健康サロン「自分の足で元気に歩こう」

**対**区内在住、在勤、在学の方  
**日**5月27日(日) 午前10時～11時30分  
**内**いつまでも自立歩行が出来るために必要な筋肉のバランストレーニングや筋力向上のためのトレーニング、体操を行います。  
**師**わかさ整骨院院長 奥成考浩氏  
**定**30名程度(申込順)  
**費**500円  
**申**開催当日までに電話申込  
**問**場先 ☎115-0055 赤羽西5-2-27

## スポーツ

### ◆第1回知的障害者サッカー教室

**対**知的障害者(児)と家族、知的障害者サッカーに興味のある方 **日**6月10日(日) 午前10時～正午(9時30分から受付) **場**滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) **師**東京都知的障がい者サッカー連盟 **定**60名(抽選)  
**申**申込書[スポーツ推進課(北とぴあ10階)、東京都障害者総合スポーツセンター(十条台1-2-2)]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]に記入して郵送、ファクス、Eメールまたは持参で、5月25日(金)(必着)まで  
**問**先 ☎114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ推進係(北とぴあ10階)  
 ☎(5390)1134 FAX(5390)1137  
**EM**spo-suishin@city.kita.lg.jp

### ◆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 **日**5月12日(土) 午後4時～6時 **場**赤羽体育館エクササイズスタジオ(志茂3-46-16)  
**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、5月11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

### ◆北区体育協会スポーツ教室

初心者のためのヨガ教室  
**対**区内在住、在勤で18歳以上の方  
**日**6月7日～7月19日 毎週木曜 計7回  
 ①午後6時30分～7時40分 ②午後7時50分～9時 **場**北とぴあ地下1階多目的ルーム  
**師**狩野道子氏 **定**25名(抽選)  
**費**5,800円(傷害保険料を含む)  
**申**往復はがき(記入例参照。性別、①②の別と希望順位も記入)またはホームページで、5月16日(水)(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

### ◆第66回区民体育大会ゴルフコンペ

主催 北区・北区体育協会  
**対**区内在住、在勤、在学の方及び北区ゴルフ連盟会員 **日**6月9日(土) 午前8時スタート **場**赤羽ゴルフ倶楽部(浮間2-18-7) **[競技方法]**18ホールストロークプレー、新ペリア方式(ダブルパー+1カット、上限なし) **費**4,000円(別途プレー費1万1,710円) **申**はがきまたはファクス(記入例参照。生年月日、希望同伴競技者(同伴自由、4人組可)も記入)で、5月20日(日)(必着)まで  
**問**先 ☎114-0002 王子1-4-1サンスクエアゴルフ内 北区ゴルフ連盟事務局 片平  
 ☎090(6474)5562  
 ※番号非通知の電話からは不可  
 FAX(3914)0120

## 講座・講演会

### ◆エコベルデ 自然に関する講座 アロマで蚊よけをつくろう

**日**6月9日(土) 午前10時～正午 **内**植物の力を使った蚊よけをつくります。ハーブからアロマを抽出することもできます。  
**定**30名(先着順) **費**50円 **申**当日、直接会場へ  
**問**場 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(北区豊島5-6-1)(月・火曜、祝日休館)  
 ☎(3913)8340

記号の見方

対象

日

日時

会場

内容

講師

定員

費用

費用(記載のない場合は無料です)

申込方法

お問い合わせ

先

申込先

HP

ホームページ

EM

Eメール

## 特定健康診査等

### 北区国民健康保険に加入している方へ 特定健康診査(40歳～74歳)

**対**北区国民健康保険に加入している40歳～74歳の方(昭和18年9月7日～昭和54年3月31日生まれ)  
 ※対象者の方には受診券を5月中旬に送付します。健診開始日までに届かない方は、ご連絡ください。  
**日**6月1日(金)～8月31日(金)(土曜午後、日曜、祝日、休診日を除く)  
**場**「北区特定健康診査会場」のポスター掲示のある区内実施医療機関  
**内**[特定健康診査項目]問診、診察、身体計測(腹囲測定含む)、血圧、血液検査(肝機能・脂質・血糖)、尿検査  
**[北区追加健診項目]**胸部X線検査、心電図検査(医師が必要と判断した方)など  
**[受診方法]**同封の一覧表に記載の医療機関に事前予約をし、受診券と北区国民健康保険被保険者証(健康保険証)を持参して受診してください。  
 ※医療機関によっては、期間内でも予約終了となる場合があります。  
 ※生活保護等を受給している40歳～74歳の方は、上記特定健康診査に準じ、同じ日程で実施します。  
 ※75歳以上の方及び65歳～74歳で一定の障害があり、既に後期高齢者医療制度に加入している方の健康診査は9～10月に実施します。詳しくは健診時期にあわせて北区ニュースでお知らせします。  
 ※「特定健康診査」は医療保険者(保険証発行機関)が実施主体となります。北区国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、ご加入の医療保険者または勤務先にお問い合わせください。

### 北区国民健康保険以外の健康保険の被扶養者の方へ 北区追加健診(40歳～74歳)

次の対象で、ご希望の方は北区の医療機関で特定健康診査を受診する際に、北区追加健診項目を同時に受診できます。  
**対**①～③全ての要件を満たす方 ①区内在住の昭和18年9月7日～昭和54年3月31日生まれの方 ②健康保険組合等の被扶養者の方、または国民健康保険組合に加入している方 ③ご加入の健康保険組合等から特定健康診査の受診券が届いている方で、受診券の「契約とりまとめ機関」欄(右図参照)に「集合B」と記載のある方  
**日**6月1日(金)～8月31日(金)(土曜午後、日曜、祝日、休診日を除く)  
**[予備日程]**11月28日(水)～12月19日(水)  
**場**「北区特定健康診査会場」のポスター掲示のある区内実施医療機関  
**内**[北区追加健診項目]血液一般検査、胸部X線検査、心電図検査(医師が必要と判断した方)など  
**申**電話、はがきまたはファクス[「追加健診申込」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号、ご加入の健康保険の名称(必須)を記入]で申込  
 ※申込後、「追加健診券」を実施期間に合わせて送付します。申込から発送までに時間がかかることがありますので、健診期間内にお早めにお申込ください。  
 ※予備日程については受診人数に限りがありますのでご注意ください。  
 ※対象者の要件のうち①②は該当するが、③の特定

健康診査受診券の「契約とりまとめ機関」欄に「集合B」の記載がない方は、北区追加健診項目のみ受診することができます。ご希望の場合は受診票を送付しますので、12月11日(火)頃までにお問い合わせください。

=以下、共通=

**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

特定健康診査受診券の例(北区国民健康保険以外の方)

特定健康診査受診券	
2018年●月●日交付	
受診券整理番号	123456789××
受診者の氏名	キタク タロウ
性別	1 男
生年月日	昭和40年●月●日
有効期限	2018年●月●日
健診内容	・特定健康診査 ・その他( )
窓口での自己負担	
特定健診(基本部分)	負担額又は負担率 保険者負担上限額 ××××円
特定健診(詳細部分)	なし
保険者所在地	〒……●市●町……
保険者電話番号	××××-××××
保険者番号・名称	印 ●●健康保険組合
契約とりまとめ機関名	集合B、ド/日
支払代行機関番号	××××××
支払代行機関名	社会保険診療報酬支払基金

## 北區の魅力を再発見!

# ぶらり散歩道

今年度は、北區の文化にスポットをあててご紹介します。

問 広報課 ☎(3908)1102

### ミステリーが息づくまち 西ケ原

3月にご逝去された作家・内田康夫氏の人気旅情ミステリーシリーズの主人公である浅見光彦は、北區西ケ原に住んでいます。

そんな浅見光彦にちなんだウォーキングイベント「名探偵★浅見光彦の住む街ミステリーウォーク」は、平成8年度から始まり、今年で19回目を迎えます。配布されるミステリー手帖を片手に西ケ原周辺を自由に歩き、浅見光彦になったつもりで謎解きに挑戦するこのイベント。すっかり地域の行事として定着し、毎年全国から

多くの参加者が訪れるようになりました。小説に登場する商店街や史跡の数々、のどかな路面電車など、周辺エリアのまち並みや雰囲気に触れることができるのも魅力のひとつです。

また、西ケ原は内田康夫氏が生まれたまちでもあります。内田康夫氏の優しくユーモアあふれるミステリーの精神が、住民によりミステリーウォークという形で体現化され、この地域で時を重ね、根を張りました。

内田康夫氏と浅見光彦の故郷・西ケ原。偉大な作家と名探偵を輩出した街は、これからも訪れる人々を温かく迎え入れてくれることでしょう。

※ミステリーウォークの詳細は5月10日号の北區ニュースでお知らせします。



## 大腸がん検診

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	6月27日(水) 午前9時~11時	北區保健所1階 (東十条2-7-3)	【窓口直接配布の場合】 5月10日(木)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	6月15日(金) 午前9時~11時	赤羽会館7階	【はがき・ファクスの場合】 5月10日(木)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 西ケ原 1-19-12 ☎(3915)0184 FAX(3915)0171	6月13日(水) 午前9時~11時	滝野川健康支援センター (西ケ原1-19-12)	

## パラマプール水泳教室

対日 区内定費 下表のとおり  
師 フクシ・エンタープライズ  
申 往復はがき(記入例参照。性別・ふりがなも記入)で、5月14日(月)(必着)まで  
問 場 先 〒114-0032 中十条1-5-6 十条小学校温水プール事務所  
☎(5993)8337

教室名	対象	日程	時間	内容	定員(抽選)	費用
幼児水泳教室	区内在住、在園のオムツがとれている3歳~未就学児	5月28日~7月23日 (6月18日、7月16日を除く) 毎週月曜 計7回	午後3時~3時50分	水遊びを通じて水慣れや顔付けを目指します。	各20名	6,300円
小学生水泳教室①	区内在住、在学の小学1年生~6年生		午後4時~4時50分	水慣れや基礎泳法を練習し25m完泳を目指します。		
小学生水泳教室②	区内在住、在学の小学1年生~6年生で約25m泳げる方		午後5時~5時50分	平泳ぎやクイックターンを含めた練習をします。		
成人水泳教室(初級)	区内在住の20歳以上の方で初心者から25m程度泳げる方		午後2時~2時50分	初心者は水慣れや基礎泳法、25m泳げる方はレベルアップを目指します。	30名	

## 長生きするなら北區が一番



シニア割引券でのご鑑賞ください  
弧の会(日本舞踊家集団)

北とびあで実施する催し物を表示の料金(正規料金のおよそ半額)でご鑑賞できます。

対 区内在住で60歳以上の方

日 10月13日(土) 午後3時開演

場 北とびあさくらホール

定 80名(抽選)

費 1千800円

申 往復はがき(記入例参照。車イス付き添いが必要な方はその旨を朱色で記入)で、5月15日(火)(必着)まで  
※1人1席のみ申込可。全席指定(席は選べません)。チケットの引き換えは、事前に北とびあで行います。

問 先 〒114-8508(住所不要) 長寿支援課  
☎(3908)9017

## 北區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 5月30日(水) 午後2時30分~4時

場 赤羽会館小ホール

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応じて交付金をお渡しする制度についての説明後、希望者の登録申請を行います。

「持ち物」 介護保険被保険者証

定 40名(申込順) 申 4月25日(水) 午前10時から電話申込

問 先 NPO法人東京都北區市民活動推進機構(北區NPO・ボランティア)

アぷらさ内(月曜、祝日休館)

☎(5390)1771

## 健康増進センター

(へるしあKITA)

①ウォーキング&ストレッチ

対 区内在住、在勤で65歳以上の方

日 6月1日(金)・8日(金) 計2回 午前10時~11時30分

場 効果を上上げる姿勢や動作のポイント、動きを良くするストレッチなど

定 20名(抽選)

②早わかり「コレステロール改善講座」

対 区内在住、在勤で40歳以上の方

日 6月2日(土)・9日(土) 午前10時~11時45分

場 1日目「コレステロールが高いとなぜいけないのか」の話と脂肪を燃やす運動、2日目「コレステロールを下げる食べ方のコツ」と脂肪を燃やす運動

定 30名(抽選)

③お口と食の健康教室

対 区内在住、在勤で65歳以上の方

日 6月7日(木)・14日(木) 計2回 午後2時~3時30分

場 1日目「お口は健康の源」、2日目「新型栄養失調の予防(一口試食あり)」

定 20名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、5月15日(火)(必着)まで

問 場 先 〒114-0002 王子5-1-2-5-101 健康増進センター  
☎(5390)2220

## 「ロコモ」予防講座「ロコモ」体操で動ける身体を保つ

対 区内在住、在勤の60歳以上で全回参加できる方

日 6月8日・22日 毎週金曜 計3回

場 午後2時~4時

場 元氣あざさ第1ホール(志茂1-2-22)

内 「ロコモティブシンドローム」を予防し、「動ける身体」を保つために、簡単な筋力アップ運動、バランストレーニング、身体を上手に

## 区民向け認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族が地域で安心して生活できるよう、地域で見守り応援する「認知症サポーター」になりますか。受講された方には「認知症の人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。

対 区内在住、在勤の方

日 5月30日(水) 午後2時~3時30分(1時30分開場)

場 北とびあ7階第二研修室

定 100名(申込順)

申 往復はがき(記入例参照)で、5月10日(木)から電話申込

問 先 王子光苑苑高齢者あんしんセンター  
☎(3927)8899

## 申込記入例

### 希望講座名(希望日・コース)

- 郵便番号・住所※
- 氏名(ふりがな)
- 年齢
- 電話番号(ファクス番号)

※在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年も明記  
●記入不備無効 ●申込は原則1名1通  
●本人以外やお子さん連れの受講はできません  
●記入いただいた個人情報は目的以外には使用しません