

NO.1393
毎月1日・10日・20日発行

1 | 20

平成25年(2013)

北区ニュース

twitter
 北区公式ツイッター運用中
 問 広報課 ☎(3908)1102
 携帯電話や北区ホームページから
 ご覧になれます。
 [アカウント] kitaku_tokyo
 HP http://twitter.com/#!/kitaku_tokyo

～税金は暮らしのあらゆる場面で活かされています～

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

申告と納税

所得税…2月18日(月)～3月15日(金)

贈与税…2月1日(金)～3月15日(金)

個人事業者の消費税・地方消費税…2月18日(月)～4月1日(月)

●今年の確定申告期間中、税務署では平日(月～金曜)以外にも、2月24日(日)及び3月3日(日)に限り、確定申告書作成アドバイス・用紙の配付及び申告書の受付などを行います。当日は、電話での相談は行いません。また、国税の領収及び納税証明書の発行は行いません。国税の納付には、振替納税やe-Tax(国税電子申告・納税システム)をご利用ください。納付書で納付する場合は、納付書に金額等を記載し、お近くの金融機関で必ず納期限(所得税は3月15日(金)、個人事業者の消費税及び地方消費税は4月1日(月))までに納付してください。

●申告書は郵送でも提出できます。封筒の裏側にご自分の住所・氏名をお書きください。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。

●税務署の駐車場は使用できません。車での来署はご遠慮ください。

●納税は、安心・便利な口座振替をご利用ください(振替日は、所得税は4月22日(月)、個人事業者の消費税及び地方消費税は4月24日(水)です)。

●申告書の作成を税理士に依頼する際は、「にせ税理士」にご注意ください。

[申告書の提出・相談会の利用時間]

申告書の提出及び申告書用紙配付…平日午前8時30分～午後5時

申告書の作成アドバイス…平日午前9時15分～午後5時

※混雑している場合は、受付を早めに締め切ることがあります。あらかじめご了承ください。

※1月中旬以降の町会・自治会の回覧板に「王子税務署からのお知らせ」を回覧しますので、ぜひ、ご覧ください。

◎今年から「北とびあ」での「臨時提出所」は設置しませんので、ご注意ください。

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会

※株式等や不動産等の売買による譲渡所得のある方は除きます。

※完成した申告書は、会場内で提出することができます。

※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」等)、計算器具、筆記具、印鑑をお持ちください。

※各会場とも、車での来場はご遠慮ください。

※王子税務署での申告相談は、大変混雑します。申告書を作成するまでに2時間以上かかる場合もありますので、会場を確認のうえ無料相談会をぜひ、ご利用ください。

問 王子税務署 ☎(3913)6211

会場	日程	受付時間	
北とびあ	7階第1・2研修室	2月4日(月)・5日(火)	午前9時30分～正午 午後1時～3時30分 ※各会場とも初日の開始時刻は、午前10時です。 ※会場の混雑の状況により、受付を早めに終了する場合があります。
	7階第1研修室	2月19日(火)～25日(月) ※土・日曜を除く	
	8階802会議室	2月26日(火)～3月4日(月) ※土・日曜を除く	
赤羽会館	4階大ホール	2月7日(木)・8日(金) 2月19日(火)・3月4日(月)	
	4階小ホール	2月20日(水)～3月6日(水) ※土・日曜、2月25日、3月4日を除く	
滝野川会館 (西ヶ原1-23-3)	5階小ホール	2月6日(水)	
赤羽北ふれあい館 (赤羽北2-25-8-201)	活動室A・B	2月13日(水)・14日(木)	

北区役所から 特別区民税・都民税の申告は3月15日(金)まで

申告をしていただく方

①平成25年1月1日現在、区内に住所があり、平成24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

※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・都民税を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

③公的年金等受給者の方で「特別区民税・都民税の申告について(ご案内)」が税務課から送付されている方

[申告書の送付] 2月6日(水)頃

[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一係～四係(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13日(水)～15日(金) 午前9時～午後5時 場 赤羽会館4階第7集会室

●滝野川地区

日 3月15日(金) 午前9時～午後5時 場 滝野川会館4階403集会室

※申告書は郵送でも受け付けます。

=以下、共通=

問 [提出先] 〒114-8508(住所不要)税務課(課税担当) ☎(3908)1113

国税電子申告・納税システム(e-Tax)

e-Taxは、自宅や事務所などから、インターネットを利用して、申告・申請等ができる便利なサービスです。平成24年分の所得税の確定申告をe-Taxで申告すると、次のメリットがあります。

①国税庁ホームページ内の「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書を直接電子申告することができます。

②本人の電子署名及び電子証明書を付して申告期限内に申告すると、所得税額から最高3,000円の控除を受けることができます(平成23年分以前の確定申告でこの控除の適用を受けた方は受けられません)。

③医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容を入力して送信することで、提出または提示を省略することができます(確定申告期限から5年間、税務署から書類の提出または提示を求めることがあります)。

④e-Taxで申告された還付申告は早期処理(3週間程度で還付)しています。詳しくは、国税庁ホームページでご確認ください。

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

国税庁ホームページで確定申告書等の作成ができます

国税庁ホームページ内には、申告書等を作成できる「国税庁ホームページ内の確定申告書等作成コーナー」があります。このコーナーでは、所得税の確定申告や贈与税の申告及び個人事業者の消費税等の確定申告書等を作成でき、e-Taxを利用して送信(提出)することができます。また、作成した申告書等はプリントアウト(白黒でも可)して、提出することもできます。

※e-Taxの利用には、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>

年金所得者の申告

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告の提出は必要ありません。

※この場合でも、所得税の還付を受けるために申告書を提出できます。

※所得税の申告が不要となった場合も、住民税の申告は必要です。

株式等の譲渡所得等の申告

平成24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、引き続き所得税の確定申告が必要です。

=以下、共通=

問 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
Eメール

北区役所から 平成25年度の特別区民税・都民税についてお知らせします ☎ 税務課(課税担当) (3908)1113

生命保険料控除の改正がありました

①新たに介護医療保険料控除が対象となります。平成24年1月1日以降に生命保険会社・損害保険会社と契約した分の介護医療保険料についても控除の対象となります。

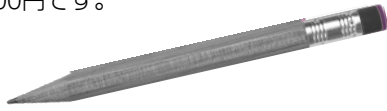
②平成24年1月1日以降契約(新契約)の一般生命保険・個人年金保険・介護医療保険の各保険料の控除限度額はそれぞれ28,000円になります。合計限度額は従来どおり70,000円です。

・平成24年1月1日以降に締結した保険契約の保険料控除適用限度額が変更になりました。

年間の払込保険料など	控除額
12,000円以下	払込保険料などの全額
12,001円～32,000円	払込保険料など×1/2+6,000円
32,001円～56,000円	払込保険料など×1/4+14,000円
56,000円超	一律 28,000円

※「一般生命」「個人年金」「介護医療」をすべて適用する場合は、あわせて70,000円が限度です。

③平成23年12月31日以前契約分(旧契約)の一般生命保険・個人年金保険の各保険料の控除限度額は従来どおり35,000円になります。合計限度額も従来どおり70,000円です。



④新契約と旧契約の両方の生命保険等契約がある場合はそれぞれで算出した控除額を合算することができます。合算した控除限度額は28,000円となります。新・旧

・新契約と旧契約両方に加入している場合の計算例

保険料の種類	契約の新旧	支払保険料	各控除額	控除合計額	控除(限度)額	控除額
一般生命保険料	新	12,000円	12,000円	34,500円	28,000円	合計額68,000円 (70,000円を超える場合は70,000円が限度額となる)
	旧	30,000円	22,500円			
個人年金保険料	新	15,000円	13,500円	29,000円	28,000円	
	旧	16,000円	15,500円			
介護医療保険料	新	12,000円	12,000円	12,000円	12,000円	

・平成23年12月31日以前に締結した保険契約の保険料控除適用限度額は従来どおりです。

年間の払込保険料など	控除額
15,000円以下	払込保険料などの全額
15,001円～40,000円	払込保険料など×1/2+7,500円
40,001円～70,000円	払込保険料など×1/4+17,500円
70,000円超	一律 35,000円

※「一般生命」「個人年金」をどちらも適用する場合は、あわせて70,000円が限度です。

契約が各控除合計額70,000円を超えた場合も適用限度額は従来どおり70,000円となります。

1月31日(木)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、送付された納付書で収納推進課(区役所第一庁舎2階7番)、区民事務所・分室、銀行、信用金庫、信用組合、ゆうちょ銀行、郵便局及びコンビニエンスストアで納めてください。※1枚あたり30万円を超える納付書やバーコードなしの納付書、汚れなどで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利用できません。※滝野川区民事務所及び分室では、日曜を除く月～金曜の午前8時30分から午後5時まで、王子・赤羽区民事務所では月～金曜の午前8時30分から午後8時まで、日曜は午前9時から午後5時まで納められます。必ず納付書をお持ちください。

●口座振替(自動払込)が便利です

銀行、信用金庫、信用組合、ゆうちょ銀行で口座振替(自動払込)ができます。口座振替は納め忘れがなく便利です。これから申し込む場合は、来年度1期分以降からとなります。各納期限の1カ月前までにお申し込みください。

【振替日】各納期の末日(金融機関が休業日の場合は翌営業日) ※振替日前営業日までには預金残高をご確認ください。また、口座振替済みのご確認は、預貯金通帳でお願いします。

☎ 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

☎ 収納推進課 (3908)1129

パズリックコメントの結果がまとまりました

【案件名】「東京都北区地域防災計画(平成24年改定)」(案)の概要

【閲覧場所】防災課(区役所第一庁舎2階14番)、防災センター(西ヶ原2-1-6)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、区立図書館及び北区ホームページ

【閲覧期間】1月21日(月)～3月22日(金)

☎ 防災課地域防災計画担当

☎ (3908)8184

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10面をご覧ください

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、租税教育推進の二環として、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1千672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作品を紹介いたします。

☎ 収納推進課収納係 (3908)1124

北区長賞

「身近な税金」

明成中学校三年 末次みのり

今は部活のテニスで日焼けをしていて、健康的な私も、幼少時には病院通いが多かったです。生後三ヶ月から宮崎県に住んで五ヶ月間毎月風邪をひいていたと聞きました。幼稚園の年中の夏から東京に引っ越し、北区に住むことになりました。今まで有料だった医療費が医療証を提示すれば無料で受診できるようになりました。住む環境が変わってもクラスの一番か二番を競うペースで幼稚園もまた休みがちでよくよく病院にかかっていました。幼稚園生の時に肺炎で一週間の入院がありました。その後も入院はしなかったがマイコプラズマ肺炎にもなりました。公園であこの下を縫うけがをし、後に同じ箇所を縫合するけがをするなど色々病

院にはお世話になっていました。今までは住んでいた自治体では医療費を税金でまかなうので、兄の急性胃腸炎での入院は突然の出費で家計にかなりくいこんだそうです。しかし、私の入院は北区に住んでいる時だったので、「医療費の免除」が受けられ、ありがたかったです。母の記憶では乳幼児対象の「医療費の免除」は所得制限の条件付きになり、あこの下のけがの医療費は一度、自費で払ったそうです。私のように別の地域から移り住んだら、条件が変わって医療費を税金でまかなうてもらったりもらえなかったりした経験がある家庭ではよけいそのありがたみが実感できているのだと思います。

北区の医療証を見て『子育て支援課子育て給付係』に電話で不明な点を問い合わせました。そこで分かったことは、平成十六年三月迄は乳幼児つまり小学校に入るまでが「医療費の免除」を受けられる対象でした。それ以降の四月からは小学生から中学生までの子ども対象枠が大きく変わったそうです。最近では高校生は入院代金も後請求で負担してもらえなくなりました。しかも、入院の食事代まで負担してもらえないのはすごくありがたかったです。都内では千代田区が高校生までの免除ありで番手厚いものだが北区は二番目だそうです。北区は他の自治体よりも先を行っていると、思うと誇らしく感じられます。

今までは税金についてあまり身近に感じられなかったが「税金」というテーマの課題を与えられたことで考えるいきっかけとなりました。今回今の私にとって近くに感じられる医療費について知りあげました。が、「医療費の免除」はあたりまえではなく、税金によって成り立っている意識をもって感謝の気持ちを忘れないでいたいと思いました。

「感謝の気持ちを忘れずに」 赤羽岩淵中学校三年 三橋白竜
今までは気にならなかった税金ですが、今回税金についての作文を書くにあたって、「税金とは一体何だろう」と考えました。そこで私は、税金の歴史を調べてみました。興味深い事実を知りました。今年修学旅行で奈良の東大寺を訪れましたが、あの立派な大仏様も建物も実は税金によって造られたものであったということです。昔の税の制度には物納税・労働税などがあり、収穫した稲を納めたり、上京して労役に従事したりしていました。東大寺は、聖武天皇が治安と平安を祈って建立したものと知られています。巨大な建立物には、多くの人材が必要でしたし、特に技術者を集めることや膨大な資材の調達には大変な時間を要したといわれます。建立には、二百六十万三千六百三十八人の人達の知識と労働力が必要とされたそうです。その労働力は課せられた労働税で賄われていました。上京して労役に従事するなど、労働税の決まりがあったのです。あの東大寺や大仏様を見て「すごい大きさ」と驚きましたが、そ

こには大勢の人達の苦勞があり、多くの人達の犠牲もあったことを忘れてはならないと思いました。昔も今も、働く人達の納める税金によって国が支えられているのだと感じました。

私も社会人になったら税金を納めていきます。その税金は医療費や教育費に役立っていくからです。実は、私は小学五年生の時に鞆帯を切る大きなケガをしました。私の住む北区では中学生まで医療費が無料なので、入院費も治療費もかかりませんでした。両親が「とても助かる」と言っていたのを覚えています。

幼い子ども達や私達学生にとって、教育費や医療費は絶対に必要なものです。憲法第二十五条には「すべての国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。」とありますが、税金がなければ私達は多額の費用を負担することになります。しかし、私達は税金があるおかげで、安心して教育を受けたり医療を受けることができるのです。

働いて税金を納めてくれる人達に感謝をする気持ちを忘れずに、私は教育費や医療費を大切に使い、健康に気をつけながら、学業も頑張りたいと思います。そして未来の子ども達に良い社会を引き継いでいきたいと思っています。

お知らせ

◆生垣造成の助成制度

生垣は、美しい街並みをつくるだけでなく、災害時にはブロック塀等と比べ倒壊の恐れが少なく、延焼を防ぐなど防災上も効果的です。

◆新たに生垣を造成する費用の一部を助成します。生垣造成に伴うブロック塀等の撤去も対象となります。

【助成額】①生垣造成：1mにつき8千円 ②生垣造成に伴うブロック塀等の撤去：1mにつき5千円 ※対象となる長さは生垣造成の範囲内(①②とも上限40m) 【申請】工事着工前に必ずご連絡ください。すでに行なった工事は、助成の対象になりません。

◆先環境課自然環境みどり係 ☎(3908) 8618

◆第22回東京都北区都市景観づくり審議会

日 2月13日(水) 午後2時から

場 第2委員会室(区役所第一庁舎4階) 内 景観計画策定についてほか 定30名(先着順)

◆傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

◆都市計画課 ☎(3908) 9152

◆第5回田端中学校サブファミリアブロック小学校適正配置検討協議会

日 1月30日(水) 午後7時から

場 田端ふれあい館第1ホール(田端3-16-2) 内 ブロック内の小学校の適正配置及び新しい学校づくりなどについて 【傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。傍聴席に限りがありますので、希望者多数の場合には、傍聴をお断りすることがあります。】

◆問 学校適正配置担当課 ☎(3908) 9271

◆第4回東京都北区資源循環推進審議会

日 1月31日(木) 午後2時から

場 第2委員会室(区役所第一庁舎4階) 内 さらなるごみの減量化のための具体策 定20名(先着順) 【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

◆第5回 北区高齢者保健福祉計画策定検討委員会

日 2月13日(水) 午後2時から

場 北とびあ15階ペガサスホール 内 区の高齢者施策の総合的な指針となる「北区高齢者保健福祉計画」の改定について

◆傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

◆問 高齢福祉課高齢福祉係 ☎(3908) 1158

◆平成25年度特別養護老人ホーム(区内10施設、区外8施設)の前期受付を開始します

◆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1以上と認定されている方(入院治療が必要な方を除く)

【受付期間】2月1日(金)～3月29日(金)(必着) ※委託型高齢者あんしんセンターは3月30日(土)まで受付(郵送の場合は3月29日(金)(必着)) 【申請書配布窓口及び申請先】高齢福祉課王子高齢相談係・滝野川高齢相談係、各委託型高齢者あんしんセンター ※1月21日(月)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)。

◆問 申請に必要な物 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 高齢福祉課王子高齢相談係特養担当 ☎(3908) 9083

◆平成25年度「区民交通傷害保険」の加入受付

◆登記・法律・借金問題相談会

日 1月29日(火) 午後6時～9時

場 北とびあ8階804A会議室

◆内 相続・贈与・財産分与などの

◆問 後援 北区司法書士による無料相談会 ☎(3908) 9083

◆北清掃工場の排ガス定期測定結果を報告します

北清掃工場を管理運営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等について継続して調査しています。

測定結果はすべて法規制値及び協定値を下回りました(左表のとおり)。測定結果の詳細は、北清掃工場にお問い合わせください。

◆問 北清掃工場 ☎(3598) 5341

◆問 リサイクル清掃課計画事業係 ☎(3908) 8539

Table with 5 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 ダイオキシソ類.

※平成24年10月29日測定値(ダイオキシソ類は8月20日測定)

加入者が自動車などの交通機関による交通事故に遭ったとき、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

加入者が自転車の使用などで、法律上の損害賠償責任(他人の財物を壊す、ケガをさせるなど)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受け取れる制度です。

※詳しくは地域振興課または損保ジャパンにお問い合わせください。

◆以下、共通 ◆

【保険期間】平成25年4月1日午前0時から26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 【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(金)～3月22日(金)

「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. Advertisement for a guide on waste disposal with a paid advertisement option. Includes details on publication, distribution, and contact information.

生命保険の見直し・相談. Advertisement for insurance consultation services, including contact information for various branches and a website.

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! Advertisement for a traditional Japanese clothing workshop with a free voucher offer.

平成25年度「区民交通傷害保険」の加入受付. Advertisement for the 2023 Citizens' Traffic Injury Insurance enrollment period, detailing the benefits and how to apply.

片づけ/住居、店舗、倉庫、遺品整理 etc... Advertisement for home and business cleaning services, including a free estimate and purchase offer.

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

お知らせ

◆北区飛鳥山博物館調査員(非常勤職員)募集

【資格】 大学または大学院で考古学または歴史学を専攻し、卒業・修了した学芸員資格を有する方(いずれも見込を含む) 【職務内容】 展示、講座、子ども向け事業、学校対応事業などの企画・実施のほか調査研究、資料収集・整理、広報活動 【募集人員】 1名 【勤務場所】 北区飛鳥山博物館 【勤務日数】 月16日(土・日曜、祝日勤務あり) 【勤務時間】 午前8時30分～午後5時15分 【雇用期間】 4月1日～平成26年3月31日(4回まで更新あり) 【報酬】 月額24万4千800円、交通費支給(上限あり)、社会保険加入 【選考方法】 1次選考(書類選考)後、合格者に2次選考(面接)を行います。

◆北区岩井自然体験教室補助員募集

区立小学校5年生の自然体験教室で、児童の引率補助や体験学習の指導補助などを行う補助員を募集します。 【実施期間】 5月～11月(8月を除く) ※1ラウンド3泊4日で、15ラウンドのうちいずれかに参加していただきます(複数ラウンドへの参加も可能)。 【謝礼】 事前打ち合わせの出席を含め、1ラウンド5万4千400円(税、交通費含む。食事代は各自負担) 【申込】 1月31日(木)までに電話申込 ※受付後、面接を行い採用を決定します。 【問い合わせ先】 区立小学校支援課 係 (3908) 1541

◆ネスト赤羽使用者募集

①オフィス使用者 ②創業間近の方または創業後3年以内の方 【募集数】 3室(審査後決定) 【募集部屋・使用料金など】 下表のとおり ※保証金は使用料の2カ月分。電気料金は自己負担 【使用期間】 4月から平成28年3月までの3年間 【eスタートスペース使用者】 ①1年以内に創業予定の方 【募集数】 6ブース(審査後決定) 【使用期間】 4月から9月までの6カ月間(その後審査のうえ使用登録を3回まで更新可) 【使用料】 4万2千円(6カ月分。使用登録許可後に前納払) 以下、①②共通

【施設概要】 所在地: 赤羽1-59-9 (JR赤羽駅徒歩約7分、東京メトロ南北線赤羽岩淵駅徒歩約3分) 設備: インターネット接続環境・メールボックス・会議室(有料)・交流ラウンジ・受付・商談室ほかインキュベーションマネージャーによる支援、専門相談(創業・経営・税務など)が受けられます。 【応募条件】 現に事務所の確保が必要と認められる方で、①地域産業の活性化に寄与する事業を行うこと ②施設利用期間終了後も区内で引き続き事業を行う意志を有すること ③個人または法人にかかる税金を滞納していないこと ④別に定める使用条件を遵守できること ※詳しくはネスト赤羽にある募集要項(ホームページ)

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などの団体が、古紙などの資源を集めて、回収業者に引き渡す自主的な資源回収方法です。

区ではごみの減量やリサイクルの推進の一環として集団回収を支援し、新たに集団回収を始める団体を募集しています。参加するためには、区内在住の10世帯以上による団体登録が必要です。

区は、団体が回収業者に引き渡した資源1kgあたり6円の報奨金を支払うほか、希望があった団体に周知用のぼり旗を配付しています。回収品目など、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】 リサイクル清掃課計画事業係 (3908) 8539



ネスト赤羽 募集部屋・使用料金など

室番号	面積	使用料(月額)	共益費(月額)
2階	202	29,900円	10,000円
	205	30,600円	10,200円
	211	13,920円	9,300円

HP <http://www.nest-akabane.com> (3598) 0571

◆北区食品衛生監視指導計画と懇談会

監視指導計画に関する意見の募集

平成25年度北区食品衛生監視指導計画(案)をまとめました。食品衛生法に基づき、皆さんのご意見を募集します。寄せられたご意見は、計画策定の参考にさせていただきます。

【計画案 閲覧場所】 北区保健所 区政資料室(区役所第一庁舎1階) (3919) 0726

【問い合わせ先】 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 (3919) 5163

【お問い合わせ先】 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 (3919) 5163

【食の安全・安心懇談会「ノロウイルス食中毒を考える」】 共催 北区食品衛生協会 冬場に猛威を振るうノロウイルスによる食中毒の予防法と、その対策について紹介いたします。また、会場では平成25年度北区食品衛生監視指導計画(案)についての意見募集も実施します。

【問い合わせ先】 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 (3919) 0726

【お問い合わせ先】 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 (3919) 5163

【お問い合わせ先】 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 (3919) 5163

【お問い合わせ先】 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 (3919) 5163

年金

◆国民年金保険料の前納制度、早期割制度をご存知ですか

国民年金保険料の納付には、各月ごとの納付のほかに、4月から翌年3月までの一年分の保険料をまとめて納付する一年前納などの制度があります。前納すると、各月ごとに納付する場合よりも保険料が割引になります。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、口座で各月ごとに振り替える場合、通常、その月の国民年金保険料は翌月末の引き落としになります。前納により、引き落としの滞りや滞りによる延滞料金の発生を防止することができます。 【申請に必要なもの】 介護保険被保険者証、申請者の印鑑(朱肉を併用する)、障害者控除対象者認定申請書(左記の窓口にあります) 【問い合わせ先】 高齢福祉課王子高齢相談係(区役所第一庁舎1階2番) (3908) 9083

◆国民健康保険料及び後期高齢者医療保険料は税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には、平成24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に合算して「社会保険料控除欄」に記入してください。

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、介護保険料が普通徴収の方は領収書(口座振替の方には12月下旬に郵送済み)を、特別徴収の方は年金保険者から1月下旬に郵送される「公的年金などの源泉徴収票」を資料にしてください。

医療費控除の対象となる居宅サービス等の対価

居宅サービス等の種類(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(◇)
上記サービスとあわ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、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

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	介護保険適用の自己負担額及び食費・居住費の合計額の2分の1
介護老人保健施設	介護保険適用の自己負担額及び食費・居住費の合計額
介護療養型医療施設	介護保険適用の自己負担額及び食費・居住費の合計額

◆医療費控除の対象となる介護保険サービスは左表のとおりです。医療費控除を受ける場合には、介護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。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。 【問い合わせ先】 介護保険課給付調整係 (3908) 1286

◆障害者福祉センター 第114期機能訓練生(4月生)募集

対区内在住の40歳〜64歳の方で脳出血や脳梗塞、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方 ※介護保険サービスの通所リハビリや通所介護(デイサービス)を利用している方は対象にはなりません。 日4月から開始

理学・作業・言語療法的訓練。各個人に見合った訓練内容を提供します。 申事前に見学(予約制)をし、所定の申請書で、2月22日(金)までに申込

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) ☎(3905) 7121 FAX(3905) 7116

◆「まちあるき」をガイドします

都電荒川線が走る沿線の4区(北区、新宿区、豊島区、荒川区)では都電の魅力発信する取組を連携して実施しています。区内の観光コースを案内する「観光ボランティアガイド」や「まち歩きガイド」が区内のまちあるきに同行し、各区の魅力を紹介しています。

問 北区観光ボランティアガイドの会事務局(北区産業振興課観光振興担当) ☎(5390) 1234

問 新宿まち歩きガイド運営協議会事務局(新宿未来創造財団観光課内) ☎(3359) 3729

雑司が谷案内 ☎(6912) 5026

問 荒川区観光ボランティアガイドの会事務局(荒川区観光振興課内) ☎(3802) 3111 内線461

◆北区民混声合唱団員募集

対区内在住、在勤、在学の高校生以上の方で、楽譜が読める方 [オーディション日時] ①毎週水曜午後6時30分から ②1月27日(日)午後0時30分から ※オーディションの時間は5分程度 場北とびあ内 [募集パート] 男声(テノール・バス)、女声(ソプラノ)各若干名 申 電話、はがき(記入例参照。希望日、職業、経験、希望パートも記入)または直接財団窓口で、①希望日の前日、②1月22日(火)(必着)まで

問 [練習日] 毎週水曜 午後7時30分〜9時30分、月1回土曜 午後1時30分〜4時30分

問 [練習場所] 北とびあほか ※楽譜など実費負担あり ※応募した

方に詳細を通知します。 問先 〒114-8503(住所不要) 北区文化振興財団「北区民混声合唱団」N係(北とびあ10階。平日午前9時〜午後5時) ☎(5390) 1222

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律相談に応じます。

日2月6日(水) 午後1時30分〜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

◆2013若者就職面接会in王子

対 おおむね35歳未満の方 日2月7日(木) 午後2時〜4時 場北とびあ地下1階展示ホール 区内企業人事担当者との就職面接会 申当日、直接会場へ

問 履歴書、職務経歴書などの応募書類を複数ご用意ください。 問 ハローワーク王子事業所部門 ☎(5390) 8616

◆東京MXテレビの放送周波数が変わります(1月〜3月にかけて)

東京スカイツリーへの送信所移転に伴い、放送周波数が変わります。リモコンチャンネル9は変わりません。 テレビの多くは、自動的に放送周波数の再設定を行う機能があるため、手動での対応は不要です。ただし、一部のテレビでは手動設定が必要になります。ご不明の点はお問い合わせください。

問 TOKYO MXコールセンター ☎0570(00)1400

◆平成24年度北区きらりと光るものづくり顕彰式

区内には、高度な技術やそれに裏打ちされた製品を作っている中小企業があります。区では、優れた事業活動を行う企業や優れた技術をもつ技能者を、区内産業振興のため顕彰しています。

このたび、受賞企業(者)を決定し、顕彰式を行います。式典のほか受賞企業(者)の製品等も展示します。

日2月4日(月) 午後4時30分〜5時30分(4時間場) 場北とびあ14階スカイホール 申当日、直接会場へ

問 受賞企業・受賞者(順不同・敬称略) 称略) ●きらめき企業部門(5社) エスケー石鹸(株)奥野技術研究所/第一化学工業(株)/電子磁気工業(株)/東京セイル(株)

●きらめきの技術部門(4名) 近藤志能夫(近藤美宝)/佐藤栄作(第一化学工業(株))/白石雅信(白石製作所)/遠山 広(ロワモンターニユ)

問 産業振興課商工係 ☎(5390) 1235

◆滝野川会館ブチコンサート「フルートとピアノのしらべ」

日1月28日(月) 正午〜午後1時 [演奏] フルート:原田詩子 ピアノ:浅賀優子 申当日、直接会場へ

問 滝野川会館1階ホワイエ(西ヶ原1-23-3) ☎(3910) 1651

◆プラネタリウム 2月の番組「星の名前」

星のひとつひとつには名前があります。美しい名前、不思議な名前など、一体どのように付けられたのでしょうか。名付けの由来を紹介いたします。

日2月10日(日)・24日(日) ①午後1時30分 ②午後3時30分(各15分前開場) 定 各140名(先着順。3歳以下入場不可) 費 大人500円、子ども(15歳以下)200円 申当日、会場で各開演30分前から入場券を販売

問 場北とびあ6階プラネタリウムホール ☎(5390) 1224

◆北区飛鳥山博物館・田端文士村記念館合同 北区の文化施設魅力紹介展示

春になったらきたくなる!「桜と文豪の町」王子・田端さんぽ 日2月5日(火)〜28日(木) 月〜金 曜:午前9時〜午後8時30分 土曜:午前9時〜午後5時

場 東京区政会館1階エントランスホール(千代田区飯田橋3-5) 問 北区文化振興財団文化振興係 ☎(5390) 1222

◆北区民混声合唱団 東日本大震災復興支援チャリティコンサートVol.3

日2月3日(日) 午後2時開演(1時30分開場) 場北とびあ13階飛鳥山ホール [指揮] 名島啓太 [ピアノ] 岩井智宏 [テノール] 塚田洋丈(賛助出演) [合唱] 北区民混声合唱団 曲目:Santa Maria Mater Dei/モーツァルト、Amazing Grace(黒人霊歌)、「心に花を咲かせよう」より故郷

ほか 定150名(先着順) 申当日、直接会場へ ※当日は募金箱を設置します。

問 北区文化振興財団文化振興係 ☎(5390) 1222

◆北とびあ 休館

日2月17日(日) ②18日(月) ①全館消毒のため館内には入れません。②貸出施設の利用及び利用申込の受付はできません。館内行政関連窓口は通常どおり業務を行います。テナントの営業については各テナントへお問い合わせください。

問 北とびあ1階フロント ☎(5390) 1100

◆北区ふるさと農家体験館

日2月21日(木) 茅葺き屋根の維持・管理のため燻煙作業を行います。当日の施設利用・見学はできません。

問 北区飛鳥山博物館管理運営係 ☎(3916) 1133

問 田端図書館・上十条図書館・赤羽図書館 ☎(5993) 1125

◆子どものおはなし会

日2月26日(火)〜3月1日(金) 特別整理のため利用できません。

問 中央図書館 ☎(5993) 1125

問 中央図書館 ☎(5993) 1125

Table with columns: 図書館, 日程, 電話番号. Lists various children's story events across different libraries and their schedules.



赤羽文化ひろば 2月のプログラム

主催 北区教育委員会・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催しです。

- ①自然写真展
日 2月10日(日) 16日(土) 午前10時～午後5時(最終日は午後4時)
- ②和楽器のおもちゃばこパト3
日 2月11日(祝) 午後1時30分～4時(1時開場) 内 琴、三味線、しの笛の演奏会 [参加団体] 民族音楽研究会
- ③フラワーアレンジメント作品展
示会
日 2月23日(土)・24日(日) 午前10時～午後6時(24日は午後5時)

◆以下、①～③共通
問 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
☎(3906) 3911

◆十条コレクション・HANDMADE SHOES
後援 北区
東京家政大学服飾美術学科の学生が授業で製作したシャツ・子ども服・小物・雑貨など約350点を十条銀座商店街で販売します。同時に十条銀座商店街、十条中央商店街、十条富士見銀座商店街、十条仲通り商店会の約20店舗にて協賛セールを実施します。
日 2月1日(金)・2日(土) 午前10時～午後6時 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

「いきいき寄席」ご招待

後援 北区文化振興財団

対 区内在住の60歳以上の方
日 4月19日(金) 午後6時45分開演
場 北とびあさくらホール
出演 金原亭駒三、三遊亭圓王ほか
定 100名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。希望人数(2名まで)、車イス席希望の方はその旨も記入)で、2月9日(土)(必着)まで ※2月6日(水)から北とびあさくらホールにて有料チケットの販売も行います(全席自由500円)。
問 先 〒104-0033 中央区湊1-12-11八重洲第七長岡ビル4階 東京都弘済会「いきいき寄席」係
☎(3551) 1101

講座・講演会

家庭教育学級 乳児コースⅡ「赤ちゃんの心と肌にタッチ！」



対 区内在住、在勤の3～7カ月の子どもと保護者で原則全回参加できる方
日 2月21日(土)・3月7日(日) 毎週木曜 計3回 午後2時～4時 場 北とびあさくらホール1和室
内 2月21日:赤ちゃんの生まれてくる「力」ってスゴイ!(誕生学)、自己紹介 28日:赤ちゃんとのスキンシップ! 3月7日:親子あそび、絵本の紹介
師 誕生学協会認定誕生学アドバイザー 宗藤純子氏 定 20組(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。お子さんの氏名・ふりがな・月齢も記入)で、2月6日(水)(必着)まで
問 先 〒114-8508(住所不要) 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
☎(3908) 9323

家庭教育学級 小学生コースⅡ

「親から子へ、いのちの大切さを伝えたい」

対 区内在住、在勤の小学生の保護者またはテーマに関心のある方
日 2月21日(土) 午前9時50分～11時50分 場 北とびあさくらホール
内 我が子に、いのちの大切さを伝え、いのちのバトンをつなぐために、どのように子どもと向き合ったらよいかを学びます。
師 誕生学協会代表 大葉ナコ氏 定 30名(抽選)※保育あり(6カ月以上の未就学児)
申 往復はがき(記入例参照。保育希望の方は、お子さんの氏名・ふりがな・年齢(2歳未満は月齢も記入)で、2月4日(月)(必着)まで
問 先 〒114-8508(住所不要) 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
☎(3908) 9323

北区飛鳥山博物館講座

①常設展示の宝物たち「水塚の母屋」
日 2月2日(土) 午後1時30分～2時30分 内 荒川の被害に備えた「水塚の母屋」について解説します。
定 20名(先着順) 費 一般300円、高齢者(65歳以上)150円、小中高生100円(観覧料) 申 当日、午後1時から会場整理券を配布
②知って作って見る講座「昔を伝える玩具たち」
日 講義・製作:2月10日(日) 午前10時30分～午後3時30分 巡見:2月11日(祝) 午後1時～4時 計2回 場 同館体験学習室、野外(区内・豊島区周辺) 内 地域で生まれた郷土玩具について、ミニ講義と王子の郷土玩具「狐の紙人形」製作に続き玩具ゆかりの地をまわります。
定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、1月29日(火)(必着)まで

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込みの場合の記入例は10面をご覧ください

第21回新聞から読む考古学

2012年を振り返る
日 2月16日(土) 午後2時～4時
内 新聞をにぎわす考古学に関する記事の中から、「これは」と思うものをピックアップして、わかりやすく解説します。
定 80名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)または電子申請で、2月6日(水)午後5時(必着)まで
④春を待つ講座
―浮世絵のなかの女性と行楽―
日 2月17日(日) 午後2時～3時30分 内 浮世絵を通して、かつて女性たちがどのように行楽を楽しんでいたのかを解説します。
定 80名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月6日(水)(必着)まで

古代ものづくり講座

―縄文ポシェットを作る―
日 2月24日(日) 午前11時～午後4時 内 樹皮で編んだ縄文時代のポシェットについて解説し、実際に作ります。
定 24名(抽選) 費 200円程度 申 往復はがき(記入例参照)で、2月12日(火)(必着)まで
☎(3916) 1133

⑤歴史講演会
専売事業と王子の意外な関係したばこ機械製作所(堀船)の歩みと現在
対 区内在住、在勤、在学の中学生以上の方
日 2月17日(日) 午後2時～4時 内 堀船にあるJ1(日本たばこ産業)の施設はなぜ、この場所にあるのでしょうか。かつての軍工廠とたばこ製作所の関係など、地域と工場の間を詳しく解説します。
師 たばここと塩の博物館学芸員 鎮目良文氏
企画・運営 北区図書館活動区

北区ファミリー・サポート・センター事業

「笑顔のコーチング」
大人と子どものかかりについて
対 区内在住、在勤の子育て中の方または興味関心のある方
日 2月23日(土) 午後2時～4時 場 北とびあさくらホール1研修室
師 NPO法人ハロルドルーム実行委員会副委員長 石田智子氏
定 70名(先着順) ※就学前まで保育(20名(先着順))あり
申 電話またはファクス(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)で、1月23日(水)午前9時30分から申込
問 先 育ち愛ほっと館
☎(3912) 1909
FAX(3912) 9668

北区ファミリー・サポート・センター事業

「笑顔のコーチング」
大人と子どものかかりについて
対 区内在住、在勤の子育て中の方または興味関心のある方
日 2月23日(土) 午後2時～4時 場 北とびあさくらホール1研修室
師 NPO法人ハロルドルーム実行委員会副委員長 石田智子氏
定 70名(先着順) ※就学前まで保育(20名(先着順))あり
申 電話またはファクス(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)で、1月23日(水)午前9時30分から申込
問 先 育ち愛ほっと館
☎(3912) 1909
FAX(3912) 9668

◆歴史講演会
専売事業と王子の意外な関係したばこ機械製作所(堀船)の歩みと現在
対 区内在住、在勤、在学の中学生以上の方
日 2月17日(日) 午後2時～4時 内 堀船にあるJ1(日本たばこ産業)の施設はなぜ、この場所にあるのでしょうか。かつての軍工廠とたばこ製作所の関係など、地域と工場の間を詳しく解説します。
師 たばここと塩の博物館学芸員 鎮目良文氏
企画・運営 北区図書館活動区

花*みどり やすらぎコーナー

10月頃から石神井川にも冬鳥が飛来してきました。カルガモ、コガモ、オナガガモ、キンクロハジロ、ユリカモメなどの水鳥です。逆立ちをして川の中の水草を食む姿や、水からあがって日向ぼっこする姿、くちばしを背中にうずめて昼寝をする姿が見られます。おすすめの観察コースは、区役所～松橋～紅葉橋～音無もみじ緑地の遊歩道です。ゆっくり歩いても往復30分くらいです。特にもみじ緑地では多いときには80羽近く観察できますし、水面に近づくことができるためお子さんも楽しめます。石神井川の冬鳥は、4月頃までみられます。区役所にお立ち寄りの際に観察コースも歩いてみませんか。
問 環境課自然環境みどり係 ☎(3908)8618



対 区内在住、在勤、在学の方
日 2月9日(土) 午前10時～正午
内 近年人気のオリーブ。剪定など栽培方法を詳しく紹介します。
定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、1月29日(火)(必着)まで
問 場 先 〒114-0033 北区豊島5-6-1 みどり環境情報館(エコベルデ)(月・火曜、祝日休館)
☎(3913) 8340

エコベルデ みどりの教室

◆古民家年中行事
「雛祭り」かわいなお手玉びなを作ろう
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 2月24日(日) 午後1時

食育体験教室

親子でテーブルマナー
本格的なフランス料理を気軽に楽しむ
対 区内在住、在勤の中学生、高校生と保護者(2名1組)
日 2月16日(土) 午前11時～午後2時 場 女子栄養大学内「松柏軒」(豊島区駒込3-24-13)
内 テーブルマナーとシェフに習うデザート作りやおもてなしの心得を体験します。
定 10組(抽選) 費 1組4千円 申 往復はがき(記入例参照。全員の氏名・お子さんの学年も記入)で、2月4日(月)(必着)まで
問 先 〒114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係
☎(3908) 9068

◆食育体験教室
親子でテーブルマナー
本格的なフランス料理を気軽に楽しむ
対 区内在住、在勤の中学生、高校生と保護者(2名1組)
日 2月16日(土) 午前11時～午後2時 場 女子栄養大学内「松柏軒」(豊島区駒込3-24-13)
内 テーブルマナーとシェフに習うデザート作りやおもてなしの心得を体験します。
定 10組(抽選) 費 1組4千円 申 往復はがき(記入例参照。全員の氏名・お子さんの学年も記入)で、2月4日(月)(必着)まで
問 先 〒114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係
☎(3908) 9068

◆食育体験教室
親子でテーブルマナー
本格的なフランス料理を気軽に楽しむ
対 区内在住、在勤の中学生、高校生と保護者(2名1組)
日 2月16日(土) 午前11時～午後2時 場 女子栄養大学内「松柏軒」(豊島区駒込3-24-13)
内 テーブルマナーとシェフに習うデザート作りやおもてなしの心得を体験します。
定 10組(抽選) 費 1組4千円 申 往復はがき(記入例参照。全員の氏名・お子さんの学年も記入)で、2月4日(月)(必着)まで
問 先 〒114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係
☎(3908) 9068

◆自然ふれあい情報館の教室

①生きもの探検隊②冬越しをし... いろいろな場所で冬を過ごす昆虫をさがします。

◆対区内在住の小・中学生... 2月10日(日) 午前10時～11時30分

◆対区内在住、在勤、在学の全回参加できる方... 2月17日(日) 計2回

◆区内在住、在勤、在学の全回参加できる方... 2月17日(日) 計2回

◆各20名(抽選)... 12-1清水坂公園内 自然ふれあい情報館

◆障害者福祉センター「公開講座」陶芸

◆区内在住の全回参加できる方... 2月5日(火)・19日(火) 計2回

◆先着順... 電話またはファックス(記入例参照)で、1月21日(月)午前9時から申込

◆消費生活センター「消費者講座」知って安心！旅行講座

◆消費生活センター「消費者講座」知って安心！旅行講座... 新聞、テレビ、インターネットなど

◆区内在住、在勤、在学の方... 2月15日(金) 午後2時～4時

◆先着順... 消費生活センター (5390) 1239

◆男女共同参画センター「スペースゆづり」パートナーシップ事業

◆区内在住、在勤、在学の子育てママ応援塾「ママのための女子力UPの会」

◆区内在住、在勤、在学の子育てママとの座談会と、その体験レッスン

◆企画・運営... スマイル・ままの会 費300円

◆先着順... 当日、直接会場へ(参加者多数の場合は、お断り)

◆シニア元氣塾「健康づくりグループ講座」... 区内在住、在勤の50歳以上の男性

◆シニア元氣塾「健康づくりグループ講座」... 区内在住、在勤の50歳以上の男性

◆地域に活かすいきいき講座 Part 4... ステッチで作るネックレス

◆シニア元氣塾「健康づくりグループ講座」... 区内在住、在勤の50歳以上の男性

◆滝野川文化センター「特別講座」

◆区内在住、在勤、在学の方... 3月9日(土) 午後2時～4時

◆区内在住、在勤、在学の方... 3月9日(土) 午後2時～4時

◆区内在住、在勤の小学生以上の方... 2月3日(日) 午前10時～午後1時

◆区内在住、在勤の小学生以上の方... 2月3日(日) 午前10時～午後1時

◆赤羽文化センター「区民講座」

◆区内在住の乳幼児(8カ月～未就学児)と保護者... 2月22日(金)、3月1日(日) 計2回

◆親子で楽しむ狂言... 区内在住、在学の小・中学生と家族

◆区内在住、在勤、在学の方... 3月9日(土) 午後2時～4時

◆区内在住、在勤、在学の方... 3月9日(土) 午後2時～4時

◆滝野川文化センター「特別講座」

◆区内在住、在勤、在学の方... 3月9日(土) 午後2時～4時

◆区内在住、在勤、在学の方... 3月9日(土) 午後2時～4時

◆区内在住、在勤の小学生以上の方... 2月3日(日) 午前10時～午後1時

◆区内在住、在勤の小学生以上の方... 2月3日(日) 午前10時～午後1時

◆赤羽文化センター「区民講座」

◆区内在住の乳幼児(8カ月～未就学児)と保護者... 2月22日(金)、3月1日(日) 計2回

◆親子で楽しむ狂言... 区内在住、在学の小・中学生と家族

◆区内在住、在勤、在学の方... 3月9日(土) 午後2時～4時

◆区内在住、在勤、在学の方... 3月9日(土) 午後2時～4時

◆滝野川文化センター「特別講座」

◆区内在住、在勤、在学の方... 3月9日(土) 午後2時～4時

◆区内在住、在勤、在学の方... 3月9日(土) 午後2時～4時

◆区内在住、在勤の小学生以上の方... 2月3日(日) 午前10時～午後1時

◆区内在住、在勤の小学生以上の方... 2月3日(日) 午前10時～午後1時

◆福祉職場を知るためのセミナー・相談会... 王子消防署

◆福祉職場を知るためのセミナー・相談会... 王子消防署

◆区内在住、在勤、在学の方... 3月9日(土) 午後2時～4時

◆区内在住、在勤、在学の方... 3月9日(土) 午後2時～4時

◆滝野川文化センター「特別講座」

◆区内在住、在勤、在学の方... 3月9日(土) 午後2時～4時

◆区内在住、在勤、在学の方... 3月9日(土) 午後2時～4時

◆区内在住、在勤の小学生以上の方... 2月3日(日) 午前10時～午後1時

◆区内在住、在勤の小学生以上の方... 2月3日(日) 午前10時～午後1時

◆滝野川会館講座... 対日 内定 費 下表のとおり

Table with 6 columns: 講座名, 対象, 日程, 内容, 定員(抽選), 費用. Includes entries for Relaxation Yoga and Bento-making.

Advertisement for fire safety seminars by Tokyo Fire Department. Includes text 'してますか？ 家具類の転倒・落下・移動防止対策' and contact info for Prince, Akiba, and Tama Fire Stations.

スポーツ

トップアスリート交流 スポーツ教室

日本代表の選手・コーチから指導を受け
てみませんか。

対日 下表のとおり **場** 味の素ナショナル
トレーニングセンター(西が丘3-15-1)
定 各40名程度(抽選)※バドミントンは小・
中学生各20名程度 **申** 往復はがき(記入例
参照)。種目、学校名・学年、性別、競技開始年
齢も記入)で、2月6日(水)(必着)まで
問先 〒114-8508(住所不要)スポーツ施
策推進担当課
☎(3908)9328

種目	対象	日程
バドミントン	区内在住、在学で1年以上経験のある小・中学生(趣味程度可)	2月16日(土) 午後2時~4時
硬式テニス	区内在住、在学の中学生(軟式の方、初心者可)	2月17日(日) 午前10時~正午

◆スポーツ祭東京2013 デモスポ行事「障害者ゴルフ」

主催 東京都・北区ほか

9月に開催するスポーツ祭東京2013(第
68回国民体育大会・第13回全国障害者ス
ポーツ大会)のデモンストレーションとし
て障害者ゴルフを開催します。

対 都内在住または実行委員会が認める各
種別の身体障害者区分の要件を満たし、
ハーフラウンド(9ホール)を2時間30分以
内でプレーできる中学生以上のゴルフ経験
者 **日** 5月29日(水) 午前8時~午後4時
(午前7時受付) **[種別]** 上肢障害、下肢障害、
内部障害、片麻痺障害、聴覚障害、視覚障害
(全盲)、視覚障害(弱視) **場** 赤羽ゴルフ倶楽部
(浮間2-18-7) **定** 100名(抽選。各種別
合わせて) **費** 5,910円

申 指定の申込書(スポーツ施策推進担当課
(区役所第二庁舎3階)、赤羽ゴルフ倶楽部、
実行委員会事務局(ホームページからもダ
ウンロードできます)に記入して、ファクスまたはホームページで、2月1
日(金)から3月22日(金)までに申込
問先 障害者ゴルフデモスポ実行委員会
(NPO日本ブラインドゴルフ振興協会内)
☎(3333)5481 FAX(3333)3402
HP <http://www.jbga.org/>

◆軟式野球審判技術講習会

主催 北区体育協会

日場 講義…2月1日~22日 毎週金曜
計4回 午後6時30分から 赤羽会館第7

●区民の伝言板●

この欄は、区の事業ではありません。内
容については、当事者間で責任を持って
いただきます。入会等、申込の際は十分
にご留意ください。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。
問 広報課(区役所第一庁舎3階1番)
☎(3908)1102

●養神館合気道王子道場 **日** 小学(土)
・中学(日)・高校以上(土・日) 午後1時
~6時 **場** 滝野川体育館 **費** お問い合わせ
ください **[PR]** 稽古日等はサークル名で
ホームページで検索可
問 稲葉 **☎090(8590)3860**

●ダンスシャイニング 体操 **対** 健康な女
性 **日** 毎週火曜 午前10時30分~正午
場 赤羽文化センター **費** (入)1,000円、1回
800円 **[PR]** ストレッチを中心に介護予防
運動を楽しんでいます
問 澤田 **☎(5993)5793**

集会室 実技…2月24日(日) 新荒川大橋
野球場(赤羽3-29先)、3月3日(日)から行
う連盟大会で5日以上の受講 **費** 4,000円
申 往復はがき(記入例参照)で、1月31日
(木)(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

◆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、在勤で構成するママさんチ
ーム及び連盟登録チーム **日** 3月2日(土)
午前9時から **場** 滝野川体育館(西ケ原2-
1-6) **費** 1チーム5,000円
申 申込書(連盟事務局にあります)に参加
費を同封して、2月2日(土)(必着)まで
※組合せ抽選会及び代表者会議を2月7日
(木)午後2時から桐ヶ丘体育館会議室(赤
羽台3-17-57)で行います。
問先 〒115-0051 浮間1-15-12 連
盟事務局 光永
☎(5994)1881

◆第2回ノルディックウォーキング 教室

後援 北区教育委員会

対 60歳以上の方 **日** 2月17日(日) 午前
10時~11時 **場** 中央公園(十条台1-2-
1) **定** 20名(申込順) **費** 500円(用具代・保険
料含む) **申** 往復はがき(記入例参照。身長も
記入)で、2月7日(木)(必着)まで
問先 〒114-0023 滝野川6-46-14-
303 NPO法人れっど★しゃっふる事務
局 吉村
☎090(8179)8676

◆平成25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
※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。
日 3月3日~6月16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5,000円、大会参加費10,000
円 **申** 受付…2月6日(水) 午後6時30分
~7時30分 **開** 会式及び組合せ抽選…午後
7時30分から いずれも赤羽会館講堂
問 北区軟式野球連盟理事長 前川
☎(3909)1321

●グリーンティー英会話 **対** 60歳以上
の方 **日** 毎月3回火曜 午前10時45分~
11時45分 **場** 北とびあ **費** (入)1,000円、1カ
月4,000円 **[PR]** 60歳以上の脳トレ英会話
問 小沢 **☎090(5418)2539**

●ロケラニ フラダンス **日** 毎月3回土曜
午後6時~7時40分 **場** 滝野川東ふれあ
い館 **費** (入)3,000円、1カ月5,000円 **[PR]**
1年かけて4曲をゆっくり習得します。初心
者の方歓迎 **問** 松村 **☎090(9233)3415**

●健康ストレッチヨーガ陽光会 **対** 女性
日 毎週水曜 午前10時~11時30分 **場**
北とびあ **費** (入)1,500円、1カ月2,000円
[PR] 無理なく身体を伸ばして心も身体も
健康にならしましょう
問 阿久澤 **☎(3911)1065**

●社交ダンスサークル「アイ」 **対** 初心
者の方 **日** 毎週土曜 午後3時~5時 **場**
東十条ふれあい館 **費** (入)2,000円、1カ月
4,500円 **[PR]** プロ講師が男女ペアで、熱
心に指導します
問 藤平 **☎090(7804)2673**

北区商店経営塾2013

長引く景気低迷、大型店の進出、後継者不足などによる厳しい経営環境の中で商店
を元気に活性化していくための講座です。

対 区内中小店舗の経営者及び従業員の方 **日場内師** 下表のとおり
定 各40名(抽選) **申** 往復はがき、ファクス(記入例参照。希望回も記入)または電話で、
1月31日(木)(必着)まで
問 産業振興課商工係 **☎(5390)1235**
先 〒114-8503(住所不要)北区商店街連合会事務局
☎(5390)1200 FAX(5390)1202

回	日程	内容	講師
1	2月7日(木)	ITを活用した販売促進・商売繁盛 ~若者の目を商店街に向けさせよう~	株NAANA 代表取締役 今倉健一氏
2	2月12日(火)	商店・商店街の防災対策 ~商店を災害から守り安全なまちづくりに役 立たせよう~	環境・経営マネジメントシステム 研究所 小坂雄二氏
3	2月21日(木)	売上向上の秘訣 ~繁盛の鉄則3カ条~	フードビジネス・コンサルタント 小峰孝実氏
4	2月26日(火)	お店の魅力を引き出す方法 ~商品が売れるブラックボードペーパーPOP づくり~	東京販売実践研究所 主幹 安達昌人氏

[時間] 午後7時30分~9時30分 **場** 北とびあ7階701会議室 **[持ち物]** 第4回は筆記用具・はさみ

◆初心者空手道教室

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
(親子での参加可) **日** 1月26日~3月23日
(2月2日、3月2日を除く) 毎週土曜 計7回
午後3時30分~4時30分 **場** 滝野川体育館
第1武道場(西ケ原2-1-6) **費** 1回500円
師 北区空手道連盟公認指導員
申 はがき、ファクスまたはEメール(記入
例参照。全員の氏名・年齢・連絡先も記入)
で申込(途中参加可、随時受付)
問先 〒115-0055 赤羽西1-41-4K
& Mビル2階国際旅行通信内 高橋
☎080(3460)4934
FAX(3909)3788
EM ryuji88takahashi@gmail.com

講座・講演会

◆韓国語広場(ハングルマダン)

この事業は平成24年度北区地域づくり
応援団事業の助成を受けている「Hand
in Hand手をつなぐ交流のための東アジ
ア理解講座 in 北区」で行うものです。
日 1月27日(日) 午前10時~11時30分
場 赤羽文化センター第1学習室A(赤羽西1
-6-1-301) **内** 韓国人も交えて韓国語を
話す会です。できるだけ韓国語を使って話
しましょう。韓国人ゲストの短いトークの
後、グループに分かれて、韓国語で会話し
ます。 **定** 35名(先着順) **費** 100円 **申** 電

●コスモスバレーボールクラブ ママさ
んバレー(9人制) **対** 区内在住のバレー経
験者のママさん **日** 毎月第1・3日曜 午後
6時~9時 **場** 王子第二小学校ほか
費 1カ月1,000円 **[PR]** 北区家庭婦人リ
ーグ戦出場。一緒に良い汗をかきませんか
問 根木 **☎090(3549)1049**

●カラオケサークル 耀「かがやき」
対 45歳以上の方 **日** 毎週月曜 午後6時
30分~9時 **場** 赤羽文化センター **費** (入)
1,000円、1カ月4,000円 **[PR]** 講師の指導
あり。演歌新曲を月2曲。歌えない方大歓迎
問 鈴木 **☎(3913)9619**

●カラオケサークル微笑の会 **日** 毎週
月曜 午後6時~9時 **場** 赤羽文化セン
ター **費** (入)1,000円、1カ月3,000円 **[PR]**
指導あり。唄のつぼがつかめる楽しい集
いです
問 杉山 **☎(3919)5277**

話、ファクスまたはEメール(記入例参照。
性別、韓国語の学習経験も記入)で、1月25
日(金)までに申込

問先 NPO法人AsiaCommons 亜洲市民
之道
☎080(5412)4914
FAX(6427)7875
EM asiacommons@gmail.com

◆中高年のための囲碁入門講座

後援 北区文化振興財団

対 初めての方 **日** 2月12日~4月2日 毎
週火曜 計8回 午前9時30分~11時30分
場 北とびあ8階808会議室 **定** 20名(抽
選) **費** 4,000円(教材費) **申** 往復はがきま
たはファクス(記入例参照)で、1月31日(木)
(必着)まで
問先 〒115-0055 赤羽西1-18-9
北区囲碁連合会 稲葉
☎・FAX(3900)4525

◆星美学園短期大学公開講座

後援 北区教育委員会

①子育て支援講座
対 区内在住、在勤で子育て中の保護者また
は保育に関心のある方 **日** 内師 下表のと
おり **費** 3,000円

日程(計3回)	内容・講師
2月 13日(水)	災害時の小児医療と子育て 東京北社会保険病院小児科部長 清原鋼二氏
2月 19日(火)	子どもと親・保育者の非言語的 コミュニケーション ~子どもとの相互作用を高める~ 星美学園短期大学講師 河村 秋氏
2月 26日(火)	親子の「こころのスキルアップ」 ~イライラを「穏やかな気分」に変える術~ 城西国際大学准教授 佐野智子氏

[時間] 午前10時40分~午後0時10分

②教養講座「君主論」に学ぶ人間関係の極意
-マキャベリの処世術-

対 区内在住、在勤、在学の方または興味のある
方 **日** 2月22日(金) 午前10時40分
~午後0時10分 **師** 同短期大学准教授
武田 好氏 **費** 2,000円
=以下、①②共通=

定 各80名(抽選) **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、①
1月31日(木)、②2月8日(金)(いずれも必
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

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。

北区保健所 ☎(3919)3101 FAX(3919)5163
区分 対象 実施日 結果説明日 受付時間
エイズ抗体検査(即日検査) 一般(個人) 4日(月) ※4日(月) 13:00~13:45
エイズ抗体検査(通常検査) 一般(個人) 13:00~13:45
性感症検査(梅毒・クラミジア) 一般(個人) 18日(月) 25日(月) 結果説明は13:30~14:00
ウイルス肝炎検査(予) 一般(個人)
細菌検査 受付は、毎週火曜、9:00~正午、13:00~15:00です。

※エイズ抗体検査(即日検査)の受付は先着50名です。なお、判定保留の場合は、翌週の結果説明となる場合があります。

王子健康相談係 ☎(3908)9087 FAX(3908)9086

※事業実施場所は北区保健所(東十条2-7-3)です。

区分 対象 実施日 時間
パンダのハート 心臓病をもつ乳幼児と保護者 21日(木) 10:00~11:30
育児相談・子育てトーク 乳児と保護者 北区保健所 7日(木) 10:00~11:30
豊島東児童館 20日(水) 11:00~12:00
堀船児童室 19日(火) 10:30~11:30
リフレッシュタイム~子育て中のあなたへ~ 子育て中の母親 12日(火) 13:30~15:00
妊婦歯科健康診査(予) 妊婦 27日(水) 電話予約 13:30~15:00
歯科相談・検診(予) 4歳未満の乳幼児 14日(木)・28日(木) 電話予約 13:30~15:00
個別栄養相談(予) 一般 電話予約

赤羽健康相談係 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486

区分 対象 実施日 時間
ママ・パパ学級 妊婦と配偶者 1日(金)・8日(金)・15日(金) 9:30~11:30
育児相談・子育てトーク 乳児と保護者 浮間ハイマート 1日(金) 10:30~11:30
赤羽会館7階 13日(水) 10:30~11:30
浮間児童館 27日(水) 10:30~11:30
志茂こども交流館 20日(水) 10:30~11:15
ツインズ・イン・赤羽 双子以上の子どもと家族 18日(月) 初回のみ電話予約 10:00~11:30
リフレッシュタイム~子育て中のあなたへ~ 6カ月までの子どもと家族 28日(木) 10:00~12:00
妊婦歯科健康診査(予) 妊婦 1日(金) 電話予約 13:30~15:00
歯科相談・検診(予) 4歳未満の乳幼児 6日(水)・20日(水) 電話予約 13:30~15:00
個別栄養相談(予) 一般 電話予約

滝野川健康相談係 ☎(3915)0186 FAX(3915)4119

区分 対象 実施日 時間
ママ・パパ学級 妊婦と配偶者 4日(月)・18日(月)・25日(月) 13:30~15:30
育児相談・子育てトーク 乳児と保護者 14日(木) 10:00~11:30
ツインズ・イン・滝野川 双子以上の子どもと家族 19日(火) 10:00~11:30
出張育児相談 乳幼児と保護者 滝野川西児童館 1日(金) 10:30~11:30
田端児童館 5日(火) 11:00~11:45
滝野川北児童館 6日(水) 10:30~11:30
中里児童館 6日(水) 11:15~11:45
西ヶ原東児童館 15日(金) 10:30~11:45
滝野川東児童館 20日(水) 10:10~11:20
リフレッシュタイム~子育て中のあなたへ~ 子育て中の母親 26日(火) 10:00~11:30
妊婦歯科健康診査(予) 妊婦 21日(木) 電話予約 13:30~15:00
歯科相談・検診(予) 4歳未満の乳幼児 1日(金)・22日(金) 電話予約 13:30~15:00
個別栄養相談(予) 一般 電話予約

王子障害相談係 ☎(3908)9081 赤羽障害相談係 ☎(3903)4161 滝野川障害相談係 ☎(3915)0134

区分 対象 実施日 時間
精神保健相談(予) 心の不調・うつ・不眠などの相談をしたい方 王子 13日(水)
赤羽 6日(水)・15日(金) 13:30~16:00
滝野川 1日(金)

王子障害相談係のみ

アルコール・薬物専門相談(予) アルコール・薬物依存などの相談をしたい方 個別相談 20日(水) 13:30~16:00
家族教室・ミーティング ※実施日はお問い合わせください。
パーキンソン病患者会 パーキンソン病患者及び家族 19日(火) 13:30~15:30

王子高齢相談係 ☎(3908)9083 滝野川高齢相談係 ☎(3915)0124

区分 対象 実施日 時間
認知症介護者懇談会 家族及び関係者 北とびあ8階804会議室 12日(火)
みずべの苑高齢者あんしんセンター 16日(土) 13:30~15:30
豊島高齢者あんしんセンター 20日(水)

健康増進センター ☎(5390)2220 FAX(5390)2233

区分 対象 実施日 時間
健康度測定(予) 有料 20歳以上の方 測定結果説明 16日(土) 13:15~16:30
23日(土) 13:30~16:30
ゆったりリズム(健康づくりの話と体操) 中高年 毎週水曜 13:30~15:00

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

2月の電話相談 ☎(5390)2220 FAX(5390)2233

月 4日 婦人科 6日 小児科 11日 休み 13日 耳鼻科 18日 整形外科 20日 外科 25日 精神科 27日 小児科
1日 眼科 8日 内科 15日 内科 22日 皮膚科

北区医師会 医療電話相談 時間 午後1時20分~2時50分

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

メール

健康いき情報

◆タニタが北区にやってくる! タニタ流健康メニューの秘訣 ~血糖値を上げないために~

対区内在住、在勤の方 日2月27日(水) 午前10時~正午 場赤羽会館4階大ホール
師(株)タニタ管理栄養士 堀越理恵子氏
定200名(抽選)申はがきまたはファクス(記入例参照)で、2月8日(金)(必着)まで
問先 〒115-0044 赤羽南1-13-1赤羽会館6階 健康いきがい課赤羽健康相談係
☎(3903)6481 FAX(3903)6486

◆血液さらさら健康体操教室

40代~60代のためのバランスアップ体操
対区内在住、在勤の40代~60代の方で全回参加できる方 日2月14日~28日 毎週木曜 計3回 午前9時45分~11時45分 場北とびあ地下1階トレーニングルーム
内バランススティックを使ったトータルバランス運動で、血行促進、代謝を高め、血液さらさらを目指します。※当日教室開始前に血圧測定を行い、測定結果によっては、参加を見合わせていただく場合があります。師早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師 荒木邦子氏 定25名(抽選)
申往復はがき(記入例参照)で、1月31日(木)(必着)まで
問先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係「バランスアップ体操」担当
☎(3908)8548

◆歯周病予防のための歯磨き講習会

口臭や歯ぐきからの出血は気になりませんか。個別の実習で自分の歯並びに合った歯磨き方法を詳しくお伝えします。
対区内在住、在勤の初めての方 日2月7日(木) 午後1時30分~3時 内歯みがき実習・歯間ブラシ、入れ歯のお手入れアドバイスなど
[持ち物]筆記用具、使用中の歯ブラシ
定20名(申込順)申1月25日(金)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

◆母子講演会パート6 「新米じいじ・ばあばの孫育て教室 ~今年はじいじの出番です!~」

対乳児の祖父またはこれから祖父母になる方 日2月12日(火) 午後2時~3時30分
場滝野川会館小ホール(西ヶ原1-23-3)
内最近のお産・育児のお話 師助産師 村上重子氏、橋本初江氏 定50名(申込順)
申1月23日(水)から電話申込
問先 健康いきがい課滝野川健康相談係
☎(3915)0186

◆50代、60代のための水中運動教室 ~ひざ痛さん、集まれ!~

対区内在住、在勤の50代、60代の方で、膝関節症などでひざに痛みがあり、日常の運動を制限される方 日内2月13日~27日 毎週水曜 計3回 2月13日...午後2時~4時 水に親しむ健康づくりの講義と実技 20日・27日...午後2時30分~4時 水中ウォーキングの実技
定30名(抽選。初めての方優先)
申往復はがき(記入例参照)で、2月1日(金)(必着)まで
問場先 〒115-0042 志茂1-2-22 元氣ぶらざ
☎(5249)2214

◆健康増進センター 「からだカエル応援隊」

①高血圧予防教室 ~減塩・減体重のヒント~
対区内在住、在勤の20歳~64歳までの方で血圧が気になる方 日2月16日(土)・23日(土) 計2回 午前10時~11時30分 内2月16日...血圧をコントロールしやすい生活の話と運動
23日...減塩でもおいしい料理の話と運動(一口試食あり。実習なし) 定20名(抽選)申往復はがき(記入例参照)で、2月5日(火)(必着)まで
②イクメンが「朝食」をカエル 第4回子育て男性応援料理教室
対区内在住、在勤の20歳以上の男性(3歳以上の幼児1名と配偶者も同伴可。保育なし)
日2月17日(日) 午前10時~午後1時 内手軽にできる「ばばっとメニュー」の紹介 定20名(抽選)費1人400円(幼児は200円。食材費実費)申往復はがき(記入例参照。同伴者がいる場合は全員の氏名・年齢も記入)で、2月5日(火)(必着)まで
③第7回食育体験「みんなのおやつ」 ~冬のあったかおやつ~
対区内在住、在勤の20歳以上の方(3歳以上の幼児1名のみ同伴可。保育なし) 日2月23日(土) 午後1時30分~3時 内野菜を使ったほかほか料理の紹介 定16名(抽選)費1人200円(食材費実費)申往復はがき(記入例参照。お子さんも参加する場合はお子さんの氏名・年齢も記入)で、2月8日(金)(必着)まで
=以下、①~③共通=
問場先 〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館)
☎(5390)2220

◆滝野川地区健康づくり交流会

健康体操や歌などみんなで楽しみながら、こころと身体をリフレッシュしましょう。
対区内在住の方 日1月25日(金) 午後1時30分~4時 場滝野川会館1階大ホール(西ヶ原1-23-3)申当日、直接会場へ
[持ち物]飲み物、動きやすい服装
問健康いきがい課滝野川健康相談係
☎(3915)0186

◆もの忘れ相談

内北区医師会もの忘れ相談医による相談
定各2名(抽選)
●滝野川高齢者あんしんセンター
対西ヶ原1丁目、中里全域、田端全域在住の65歳以上の方 日2月7日(木) 午後1時30分~3時
場滝野川福祉保健センター1階(西ヶ原1-19-12)申1月21日(月)午前9時から2月1日(金)午後5時までに電話申込
問先 滝野川高齢者あんしんセンター
☎(3915)0124

●豊島高齢者あんしんセンター
対北区豊島全域、王子6丁目在住の65歳以上の方 日1月31日(木) 午後2時~4時
申1月21日(月)午前9時から25日(金)午後5時までに電話申込
問場先 豊島高齢者あんしんセンター(王子6-2-33-101)
☎(6903)2712

◆自然分娩講習会

後援 北区
日2月6日(水) 午後1時30分~3時30分(1時受付開始)場北とびあ5階「スペースゆう」多目的室A・B
内安産のための呼吸法・リラックス妊婦体操 [持ち物]母子健康手帳、スラックス、バスタオル 定30名(先着順)費500円
申当日、直接会場へ
問北区助産師会 村上
☎090(6504)4047

健康いきいき情報

◆離乳食講習会
～みんなで食育・楽しく食育～

対 区内在住で乳児(3～4カ月)健診後、生後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし)
日 2月8日(金) 午後1時30分～3時
内 離乳食初期から後期のすすめ方(お話と試食)定 24名(申込順)
申 1月25日(金)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

◆講演会「肺も歳をとる?～気づいていますか、肺からのサイン～」

肺年齢を測定し、肺の健康について考えます。
対 区内在住、在勤、在学の方 日 2月20日(水)
①午後5時45分～6時30分 ②午後6時30分～8時 場 北とびあ14階スカイホール
内 ①肺年齢測定と血管年齢測定 ②COPD(慢性閉塞性肺疾患)の講演
師 十条堀江クリニック院長 堀江秀治氏
定 50名(申込順。①は希望者20名)
申 1月25日(金)から電話申込
問 先 健康いきがい課王子健康相談係
☎ (3908) 9087

◆子宮がん検診(検診機関方式)

対 区内在住の平成24年12月31日現在20歳以上の女性(平成4年12月31日以前に生まれた方)で23年度子宮がん検診を受診していない方(受診間隔2年に1回)※婦人科に通院中または経過観察の方を除く
日 下表のとおり 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 問診・視診・細胞診・コルポスコピー診 定 各日8名(抽選。初めての方優先)
申 はがきまたはファクスに「子宮がん検診(検診機関)申込」、第3希望までの検診希望日、住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号を記入して、2月5日(火)午後5時(必着)まで
※当選者には2月20日頃、東京都予防医学協会から封書で発送します。落選者には、健康いきがい課から、はがきで通知します。
問 健康いきがい課コールセンター
☎ (3908) 9034
問 先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康増進係
☎ (3908) 9016
FAX (3905) 6500

子宮がん検診(3月)

Table with 2 columns: 曜日 (曜日) and 実施日 (実施日). Rows include 月, 火, 水, 木 with their respective dates.

◆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
対 区内在住で、平成24年12月31日現在35歳以上の方(受診間隔が1年未満の方及び胃がん検診については胃・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)
日 場 王子会場(北区保健所)…3月1日(金)・15日(金) 赤羽会場(赤羽会館)…3月14日(木)・28日(木)
いずれも午前9時～正午
内 胃がん検診…問診・胃エックス線間接撮影(検診車)※バリウムがうまく飲み込めないなど、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 定 ①②合計1日45名(抽選。初めての方優先)
申 はがきまたはファクスに検診名(①②の別)、第3希望までの検診希望日、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・電話番号を記入し

アルコール依存症をご存じですか?

年始の宴席も一段落する頃です。楽しさゆえに、ついすっかり飲み過ぎてしまったことはありませんか?
適量のお酒は生活に潤いを与えてくれますが、限度を超えた飲酒習慣により、心身の健康や社会生活に悪影響を及ぼすことがあります。

●適正飲酒量とは
1日あたりの適正量はおおむね純アルコール20gです。これはビール中瓶1本、日本酒だと1合、焼酎は0.6合程度です。週2回の休肝日(飲酒しない日)も必要です。



●お酒の問題とは
①身体の健康を損なう
肝臓だけでなく脳神経、心臓、胃腸などからだ中が障害を受けます。一度に大量のアルコールを飲むことによる急性アルコール中毒では、生命の重大な危機を招きます。

②こころの健康を損なう
うつ病や睡眠障害を引き起こします。

③社会・家族の影響
飲酒にまつわる問題により家族全体が疲労し、お互いのコミュニケーションが取りづらくなります。特に子どもへの心理的影響は大きいのです。
また、飲酒運転や失業、犯罪などの社会問題につながる危険もあります。

●アルコール依存症とは
飲酒の抑制が効かなくなり、意思や性格とは関わりなく飲んではいけないうるまで飲みます。しかし、本人は上記の問題になかなか気づけず、認められない(否認)のがこの病気の特徴です。
なお、女性は男性に比べアルコールの影響を身体的に受けやすく、依存症になる危険性が高いと言われています。

●進行性の病気です
この病気は周囲を巻き込みながら、健康や社会問題を増大させます。問題に気づいた周囲が適切な対応を始めることが必要です。

●回復・社会復帰が可能な病気です
精神科等での治療と回復のための継続したりハビリテーション、そして周囲の適切な対応と理解が必要です。

●まずはご相談ください
区では専門医相談(予約制)、保健師の相談、適切な対応法を知る教室などを行い、お酒でお困りの方や周囲の方の相談を受けています。秘密は厳守します。
問 障害福祉課王子障害相談係
☎ (3908) 9081
赤羽障害相談係 ☎ (3903) 4161
滝野川障害相談係 ☎ (3915) 0134



て、2月5日(火)午後5時(必着)まで
※当選者には2月20日頃、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いきがい課からそれぞれ封書で通知します。落選者には、健康いきがい課から、はがきで通知します。
問 健康いきがい課コールセンター
☎ (3908) 9034
問 先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康増進係
☎ (3908) 9016
FAX (3905) 6500

健康ひとくちメモ

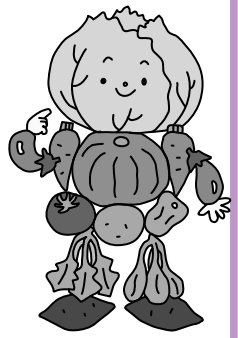
●糖尿病を予防するには

近年増加している糖尿病。予防するためには、バランスのよい食事とほどよい運動で適正体重を維持することが大切です。

それに加えて、食事の摂り方にもポイントがあります。

1つは食事のリズムです。決まった時間に規則正しく食えることが理想的です。一食を抜きその分をドカ食いすることは、血糖値の急

な上昇につながり望ましくありません。もう1つは、野菜類を積極的に摂ることです。食事の最初に食物繊維を摂ることで、食後の血糖値上昇を抑えられます。食事の摂り方にも気をつけてみましょう。



健康いきがい課

このマークは主にお子さんを対象とした催しです

希望講座名(希望日・コース)
●郵便番号・住所※
●氏名(ふりがな)
●年齢
●電話番号(ファクス番号)
申込記入例

北区文化振興財団インフォメーション

記号の見方 ㊦=託児サービスあり ㊧=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 後=後援

第25回 きたくなるまち区民寄席

4月14日(日) 午後2時開演 北とびあ さくらホール 全席指定 発売中
水野博國 高木謙 高木謙 第23回北とびあ若手落語家競演会大賞受賞者(1月25日決定) 北見翼

北区アンバサダー 倍賞千恵子コンサートⅣ 深呼吸したら思い出した...
2月26日(火) 午後3時開演 発売中
北とびあ さくらホール 全席指定
北区滝野川出身。映画「男はつらいよ」のさくら役で人気を不動にし、歌手としても数多くのヒット曲で知られる倍賞千恵子のコンサート。夫君の小六氏との掛け合いも息ぴったり。ちよとなつかしくて心あたたままるひとときを一緒に。
【出演】倍賞千恵子、小六禮次郎(ピアノ)
【曲目】下町の太陽、さよならはダンスの後に、さくら貝の歌、いらっしやいほか

新企画! ほくとびあ亭千四落語 (通年開催決定)
5月3日(祝) 午後1時開演 北とびあ ベガスホール
「だくだく」三遊亭橘也 「やかんなめ」柳家さん弥 「明烏」桂宮治 「三方一両損」立川らく次
カンフェティ・チケットセンター ☎0120(240)540 (平日午前10時～午後6時)
次回7月 乞うご期待!
全席指定 2月8日(金)発売
S席 3,800円 Pコード ㊧㊨ ㊩
A席 3,300円 未定 後

パイプオルガン演奏会
北とびあ1階 区民プラザ 午後3時 無料(当日、直接会場へ)
1月27日(日) 演奏:新妻由加
【予定曲】ブクスフーデ:前奏曲 BuxWV140 二短調
2月24日(日) 演奏:宮坂幸
【予定曲】J.S.バッハ:前奏曲とフーガハ長調 BWV547 ほか
チケットのお求め
注意事項
●北とびあ1階チケット売場(午前10時～午後7時)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
●上記以外のプレイガイドについてはお問い合わせください。
●発売初日は、午前10時からの発売です。
●託児サービス(2歳以上の未就学児・有料)は、各公演1週間前までに下記問い合わせ先へ要申込(土・日、祝は除く)。
●車イス席は、下記問い合わせ先にて要予約(数に限りあり)。
●チケットは売切れの場合もありますのでご了承ください

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 HP ホームページ EM Eメール