

NO.1409
毎月1日・10日・20日発行
7 | 1
平成25年(2013)

北区ニュース

Table with population statistics: (25.6.1現在) 前月比, 世帯数, 総人口, 日本人人口, 外国人人口, 年齢別人口, etc.

北区文化振興財団設立25周年記念
モーツァルト作曲 歌劇《フィガロの結婚》
(セミ・ステージ形式/イタリア語上演/日本語字幕付)
不動の人気を誇る傑作喜劇...古楽オケの演奏でモーツァルトの時代に思いを馳せる

西本智実&日本フィルハーモニー交響楽団
~ロシアの幻想~
ロシア音楽 二本立て!!
おなじみ『千夜一夜物語』をベースにした交響組曲《シェエラザード》は、西本智実がもっとも得意とするレパートリーのひとつ。

とぴあ国際音楽祭 2013
~北区の秋を彩るクラシック音楽祭~
会期 11月1日(金)~24日(日)
会場 北とぴあ、旧古河庭園洋館
迫力の音響を届ける本格派クラシックから、柔らかな響きの古楽オペラまで...

0歳からのミュージカル
「サンタクロースのお菓子な冒険」
指揮者・田尻真高率いる芸大オーケストラが奏でるすてきな音色でチャイコフスキーの組曲《くるみ割り人形》を子どもたちに届けます。

プラネタリウムコンサート
特別な空間で聴く贅沢なコンサート
都会では味わえない満天の星空を見ながら演奏を楽しむ人気企画。今回はサクソフォンに電子音響を加えた“ちょっと不思議な音楽”をお聴かせします。

FANTASTICUS/ファンタスティクス
熱く語り ほろりと泣き 鳥も猫も登場するバロック幻想模様
オランダで活躍するアンサンブルファンタスティクスが来日!

ベートーヴェンからの手紙
~チェロとフォルテピアノによる19世紀初頭のウィーンの作曲家たち~
洋館サロンで聴くチェロ×フォルテピアノ、生き生きとした音の対話

中世貴婦人たちの恋模様
抒情詩や物語でつづる中世サロンコンサート
【出演】西山まりえ(中世ゴシック・ハーブ/オルガネット/唄)
ゲスト出演:濱田芳通(リコーダー)

時を超える調べ ~古楽と現代音楽の響宴
2人のエトワールが織りなす光の調べ=Duo La Lumière
古楽と現代音楽をフォルテピアノ&モダンピアノ2台とメゾ・ソプラノで奏でる、時空を超えるコンサート!

ヴィヴァルディ《海の嵐》
~江崎浩司 リコーダー協奏曲のタベ~
日本を代表するリコーダーマエストロが傑作フルート協奏曲に挑む!

源氏物語 蘇る最古の青海波の舞
誰も見たことのない平安時代の舞。光源氏が舞った青海波を再現。「源氏物語」原文朗読とともに雅楽をお楽しみください。

【区民割引がおトク!!】
区民割引の表示がある公演は、一人4枚まで割引価格で購入できます。

【学割もあります!】
学生券を取り扱う一部公演について、北とぴあ1階チケット売場で取り扱います。

パイプオルガン・コンサート
無料 ※直接会場へお越しください。
10/27(日) 午後3時開演
11/24(日) 午後0時30分開演

北とぴあ国際音楽祭ボランティア企画
「ヴォルフ=フェラーリ 歌劇《スザンナの秘密》」
(字幕付・イタリア語上演・ピアノ版)



# 人口推計の調査結果がまとまりました

問 企画課 ☎ (3908) 1104

今後の区政運営の基礎資料とするため、平成45年までの20年間の北区の将来人口を推計しました。

## ●北区の総人口

北区の人口(外国人人口を含む)は、平成25年の333,132人から平成45年には323,726人になり、9,406人減少すると推計されます。

## ●人口増減の傾向

年齢を3区分別(外国人人口を含まない)にみると、年少人口(0歳～14歳)は平成35年に32,285人とピークを迎え、減少に転じた後は次第に減少のテンポを速め、平成45年には26,314人になります。生産年齢人口(15歳～64歳)は平成35年に一時増加するものの、今後20年間は減少傾向にあり、平成45年には190,064人になります。高齢者人口(65歳以上)は平成30年に86,981人とピークを迎え、減少に転じますが、平成40年以降、再び増加し始め、平成45年には84,202人になります。

## ●年齢3区分別構成比

各年齢区分の全体に占める構成比(外国人人口を含まない)の推移では、年少人口の割合は平成25年の9.9%から平成45年には8.8%に、生産年齢人口の割合は64.6%から63.2%に、高齢者人口の割合は25.5%から28.0%になります。

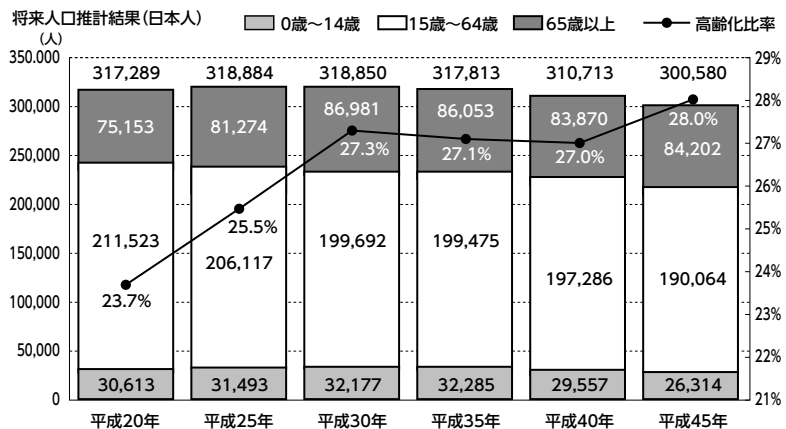
## ●今回の調査結果から

前回の調査時よりも、人口減少の速度が緩やかになっていますが、依然として年少人口や生産年齢人口の減少と高齢者人口の増加により、少子高齢化が進展し、今後も年齢構成のアンバランスな状態が続いていくことが予想されます。

区では、これまでも「長生きするなら北区が一番」の実現や、「子育てするなら北区が一番」をより確かなものにするを優先課題としてきましたが、今回の調

査結果を受けて、より積極的に取り組む必要があると考えています。

詳しい調査結果は、企画課(区役所第一庁舎3階15番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、各地域振興室、区立図書館及び北区ホームページでご覧になれます。



# 参議院議員選挙

投票日当日の時間帯によっては、投票する方が多く、投票まで時間がかかる場合があります。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

## 投票日 7月21日(日) 午前7時～午後8時

### 北区内で投票できる方

- 平成5年7月22日までに生まれた日本国民で、平成25年4月3日までに北区内で住民登録をし、引き続き北区内に住んでいる方
- 北区の選挙人名簿に登録があり、平成25年3月21日以降に転出して、まだ新しい住所地の選挙人名簿に登録されていない方

### 選挙のお知らせ(投票所入場整理券)

#### 7月4日(木)頃発送予定

「選挙のお知らせ」は、1つの封書に世帯の人数分をまとめて入れてお送りします。投票へ行く際はご自分のお知らせをお持ちください。

※「選挙のお知らせ」が届かない場合や紛失した場合でも北区の選挙人名簿に登録されていれば、本人確認をしたうえで投票できます。投票所で係員にその旨お申し出ください。

### 投票日当日の流れ

- ①東京都選出の投票用紙(薄い黄色)を受け取り、候補者の氏名を記入して投票箱へ投函します。
- ②比例代表選出の投票用紙(白色)を受け取り、候補者の氏名または政党等の名称を記入して投票箱へ投函します。

### 期日前投票所

仕事やレジャーなどで投票日に投票できない方は、区内に5カ所ある期日前投票所(表1のとおり)をご利用ください。

期日前投票時間 午前8時30分～午後8時

※会場により開設期間が異なります。

※投票日の直前は投票する方が多く、お待たせする場合があります。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

(表1)期日前投票所

会場	開設期間	駐車場
区役所第四庁舎3階第一研修室(王子本町1-4-11)	7月5日(金)～20日(土)	○
赤羽会館1階ロビー(赤羽南1-13-1)	7月13日(土)～20日(土)	○
滝野川会館2階ホワイト(西ヶ原1-23-3)	7月13日(土)～20日(土)	○
赤羽北区民センター2階活動室(赤羽北2-25-8-201)	7月18日(木)～20日(土)	×
田端文士村記念館1階多目的ホール(田端6-1-2)	7月18日(木)～20日(土)	×

### 特別な事由による投票方法

#### 滞在地での不在者投票

選挙期間中に仕事などで区外に滞在中の方は、北区から投票用紙を取り寄せて、滞在先の選挙管理委員会の不在者投票場所です。不在者投票ができます。なお、請求から投票までに数日を要するため、お早めにお問い合わせください。

#### 指定施設における不在者投票

病院や老人ホームなどに入院・入所している方の施設が不在者投票の指定施設になっている場合は、施設内で投票することができます。病院や施設の事務担当者にご確認ください。

#### 郵便による不在者投票

身体に重度の障害のある方が、あらかじめ選挙管理委員会から「郵便等投票証明書」の交付を受けて郵送で投票できる制度です。表2の基準に該当し、郵便投票を希望する方は、お早めに申請手続きをしてください。

なお、「郵便等投票証明書」をすでにお持ちの方には、すでに投票用紙の請求書をお送りしています。投票用紙の請求期限は投票日の4日前までです。

(表2)郵便投票の基準

障害・要介護を証明するもの	障害等の等級
介護保険の被保険者証	要介護5
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能 1級または2級
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸 1級または3級
戦傷病者手帳	免疫・肝臓 1級から3級
	両下肢・体幹 特別項症から第2項症
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓 特別項症から第3項症

### 在外選挙人証をお持ちの方は

在外選挙人証をお持ちで、国内に一時帰国している方、帰国してまだ国内の選挙人名簿に登録されていない方は在外選挙人証を提示のうえ、投票することができます。詳しくは選挙管理委員会にお問い合わせください。

### 選挙公報

候補者の政見などを記載した選挙公報は、7月12日(金)から各戸配布する予定です。また東京都選挙管理委員会のホームページ(<http://www.senkyo.metro.tokyo.jp>)でもご覧になれます。

なお、期間内に届かなかった場合は、☎(3915)1937(選挙公報各戸配布委託業者(株)読売IS)までご連絡くだ

さい。配達員がお届けします。

[受付時間]午前9時～午後7時

また、選挙公報は区役所や各駅の広報スタンドにも備え置きをします。

### 開票

滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)で、即日開票します。

7月21日(日) 午後9時開始

※駐車スペースに限りがあるため、車での来場はご遠慮ください。

※投票日当日は北区ホームページで時間ごとの投票状況や開票状況をお知らせします。

### 参議院議員選挙から公職選挙法の一部が改正されます インターネット選挙運動

①有権者は、ウェブサイトなど(ホームページ、ブログ、ツイッターやフェイスブックなどのSNS、動画共有サービス、動画中継サイトなど)を利用した選挙運動が可能となりますが、電子メール(SMTP方式及び電話番号方式)を利用した選挙運動は引き続き禁止されています。

②候補者・政党等は、ウェブサイトなど及び電子メールを利用した選挙運動が可能になります。

#### [注意事項]

・選挙運動とは、特定の選挙について、特定の候補者の当選を目的とし、投票を得または得させるために、直接または間接に有利な行為のことです。

・選挙運動は、公示・告示日から投票日の前日までしか行うことができません。

・未成年者等は選挙運動をすることができません。

※詳しくは総務省ホームページ(<http://www.soumu.go.jp/>)をご覧ください。

ネット選挙運動総務省

検索

### 成年被後見人の選挙権等の回復

成年被後見人は、選挙権及び被選挙権を有しないと規定が削除されました。

成年被後見人の方も投票できるようになります。

住所要件等を満たす方には「選挙のお知らせ(投票所入場整理券)」をお送りします。



問 選挙管理委員会事務局 ☎ (3908) 9054 FAX (3908) 9064



お知らせ

区民住宅(あき家) 入居者募集

区民住宅は、中堅所得者層の家... 応募した方は、現在のあき家及...

名称及び所在地

民住宅(志茂2-34-3)、滝野川六丁目区民住宅(滝野川6-10-11)...

入居資格

①区内在住、在勤であるまたは区内居住の一親等の親族(姻族を含む)がいる...

所得(同居親族に所得がある場合)

④所得(同居親族に所得がある場合)が定められた基準内である(下表のとおり)...

本人が窓口で申請する場合

①現在お持ちの住基カード(暗証番号も必要) ②本人確認書類...

申請に必要なもの

③印鑑 ④写真付きの住基カードを希望する場合は顔写真(縦4.5cm×横3.5cm)...

住民基本台帳カード(住基カード)の有効期間満了を迎える方へ

住基カードは、平成15年8月25日から希望する区民の方に交付しているカードです...

問先 千114-8508 (住所不要) 区営区民住宅受付担当 ☎(3908)1523

Table with 2 columns: 家族数, 所得金額(千円). Rows for 2, 3, 4, 5, 6 family members.

外国人住民の方に住民票コードのお知らせを発送します

7月8日(月)から外国人住民の方にも住民基本台帳ネットワーク(住基ネット)の運用が開始されます...

●住基ネットとは 住民サービスの向上や行政事務の効率化を目的とし、区市町村ごとに整備されている住民基本台帳を専用の通信回線で結ぶシステムです...

●住基カードとは 本人確認情報を記録しているもので、個人情報保護のため、高度なセキュリティ機能を備えたICカードを採用しています...

●「住基カード」はどのように使えますか? 住基カードは、顔写真付きカードと顔写真なしのカードがあります...

●「住基カード」はどのように使えますか? 住基カードは、顔写真付きカードと顔写真なしのカードがあります...

●「住基カード」はどのように使えますか? 住基カードは、顔写真付きカードと顔写真なしのカードがあります...

●「住基カード」はどのように使えますか? 住基カードは、顔写真付きカードと顔写真なしのカードがあります...

●「住基カード」はどのように使えますか? 住基カードは、顔写真付きカードと顔写真なしのカードがあります...

●「住基カード」はどのように使えますか? 住基カードは、顔写真付きカードと顔写真なしのカードがあります...

●「住基カード」はどのように使えますか? 住基カードは、顔写真付きカードと顔写真なしのカードがあります...

後期高齢者医療

◆後期高齢者医療制度の平成25年度の保険料が7月に決定します 後期高齢者医療制度の合計額が特別徴収対象年金支給額の2分の1を超えない方...

◆特別徴収 特別徴収の対象にならない方は、納付書や口座振替で25年7月から26年3月まで9回に分けて納めていただきます(表中③)...

◆普通徴収 年金が年額18万円未満の方は、納付書や口座振替で納めます...

◆介護保険料納入通知書を送ります 65歳以上の方(第1号被保険者)の平成25年度の介護保険料納入通知書を、7月5日(金)に発送します...

◆特別徴収 年金が年額18万円以上の方は、年金からあらかじめ差し引かれます...

◆普通徴収 年金が年額18万円未満の方は、納付書や口座振替で納めます...

◆介護保険料納入通知書を送ります 65歳以上の方(第1号被保険者)の平成25年度の介護保険料納入通知書を、7月5日(金)に発送します...

◆特別徴収 年金が年額18万円以上の方は、年金からあらかじめ差し引かれます...

◆普通徴収 年金が年額18万円未満の方は、納付書や口座振替で納めます...

◆介護保険料納入通知書を送ります 65歳以上の方(第1号被保険者)の平成25年度の介護保険料納入通知書を、7月5日(金)に発送します...

◆特別徴収 年金が年額18万円以上の方は、年金からあらかじめ差し引かれます...

◆普通徴収 年金が年額18万円未満の方は、納付書や口座振替で納めます...

◆介護保険料納入通知書を送ります 65歳以上の方(第1号被保険者)の平成25年度の介護保険料納入通知書を、7月5日(金)に発送します...

◆特別徴収 年金が年額18万円以上の方は、年金からあらかじめ差し引かれます...

◆普通徴収 年金が年額18万円未満の方は、納付書や口座振替で納めます...

Table for 平成25年度納付方法. Columns: 納付月, 特別徴収 (1, 2), 普通徴収 (3). Rows: 4月 to 3月.

Resident Record Code will be informed to foreign residents. The operation of the Basic Resident Registration Network (Juki Net.) for foreign residents will start from July 8, 2013. Accordingly, a Resident Record Code will be put on the resident records of foreign residents who have been registered in Basic Resident Registration as medium to long term resident, special permanent resident, etc.

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





# 第30回 ふるさと北区 区民まつり参加者募集!

## おかげさまで区民まつりは今年で第30回を迎えます!

問先 〒114-8503(住所不要)  
地域振興課内区民まつり実行委員会  
事務局(北とぴあ10階)  
☎(5390)0094  
HP 北区区民まつりホームページ  
<http://curia.city.kita.tokyo.jp/maturi/>

日 10月5日(土) 午前11時~午後4時(S-GATEは午後5時30分から) 6日(日) 午前10時~午後4時  
王子・赤羽・滝野川 個性豊かに秋を彩る3会場 : 王子会場(飛鳥山公園) 赤羽会場(赤羽公園・赤羽会館・赤羽駅前) 滝野川会場(滝野川公園・滝野川体育館)

### ●アトラクション

場 王子会場…飛鳥山公園内特設ステージ  
赤羽会場…赤羽会館講堂  
滝野川会場…滝野川公園内特設ステージ  
※滝野川会場は6日(日)のみ募集します。

内 ステージ上での歌、踊り、楽器演奏など。ヒップホップやストリートダンス、ポップスも大歓迎です。  
※赤羽会場は太鼓・エレキギター・ドラム不可  
※滝野川会場は、エレキギター・ドラム不可

費 1グループ2,000円

### ●展示コーナー

場 赤羽会館、滝野川体育館 ※滝野川体育館は、エレベーター工事予定のため、展示団体数に制限が生じる場合があります。

内 グループ・団体・個人による作品展示、実演、生活に役立つ相談など

### ●フリーマーケット

場 王子会場…飛鳥山公園内  
赤羽会場…赤羽公園内  
滝野川会場…滝野川公園内〔6日(日)のみ〕

費 両日ともに1日1,000円(1出店につき)

=以下、共通(S-GATEを除く)=

対 区内在住、在勤、在学の方(プロは不可)

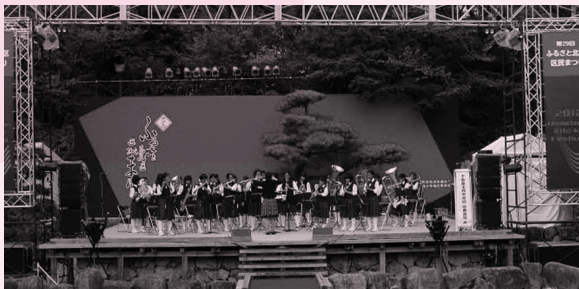
申 [アトラクション・展示コーナー]

地域振興課(北とぴあ10階)、各地域振興室、赤羽会館及び滝野川会館にある申込書に記入し、持参または郵送で、7月22日(月)(必着)まで(抽選)

※1団体、1会場の申込のみ。アトラクションは両日申込不可。S-GATEとの重複申込は不可

[フリーマーケット]

出店1日につき往復はがき1枚(記入例参照。「フリーマーケット希望」、希望日・会場も記入)で、7月22日(月)(必着)まで(抽選)



### ●S-GATE(区民まつり夜の部)



場 王子会場 飛鳥山公園内特設ステージ〔5日(土)のみ〕

内 音楽・舞踊・ダンスなど。企画運営ボランティアスタッフも募集します。楽しいイベントをつくりませんか。

※区民まつりアトラクションとの重複申込は不可

※太鼓・エレキギター・ドラム不可

※詳しくはホームページをご覧ください。

HP <http://curia.city.kita.tokyo.jp/maturi/30/s-gate/index.html>

区が行っている高齢者を対象とした健康づくりやいきが活動などの事業を、体系的に整理したガイドブック作成にご協力いただく体験レポーターを募集します。

対 区内在住で50歳以上の方  
内 平成25年秋以降に開催する高齢者を対象とした区の事業を体験レポーターを作成 定 若干名  
書(健康いきがい課(区役所第四書(健康いきがい課(区役所第四

### ◆高齢者いきいきガイドブック作成のための体験レポーター募集

◆店舗賃貸に必要な改修経費を補助します  
対 区内商店街内にある空き店舗を所有し、現に居住している方で、空き店舗を賃貸する意思がある方  
※経費補助の申請の際に、北区経営アドバイザーによる経営・事業指導を受けていただきます(経費補助には別途審査があります)。  
内 改修経費の2分の1(上限額50万円) [件数] 4件程度 [申請期間] 7月1日(月)から12月27日(金) ※申込方法など詳しくはお問い合わせください。

問先 産業振興課商工係  
☎(5390)1235

### ◆店舗賃貸に必要な改修経費を補助します

問先 産業振興課商工係  
☎(5390)1235

現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を、積極的に勧められています。接種をする際は、有効性とリスクを理解したうえで受けてください。定期接種対象者には、個別に勧奨差し控えについてのお知らせを送付します。

問先 健康いきがい課健康増進係  
☎(3908)9016

北区の優れたものづくり企業や技能者を顕彰します。自薦・他薦は問いません。  
対 区内に本社及び主たる事業所を有し、1年以上継続して製造業などを営む中小企業または事業に従事する方 [対象部門及び件数] 左表のとおり [顕彰] 平成26年2月6日(木)の顕彰式で賞状、副賞及び記念品を贈呈。北区ホームページ

問先 〒114-8503(住所不要) 産業振興課商工係  
☎(5390)1235

### ◆北区きらりと光るものづくり顕彰募集

問先 〒114-8503(住所不要) 産業振興課商工係  
☎(5390)1235

北区掲示板への  
広告掲載を募集します  
[広告の大きさ] Aタイプ…縦230mm×横1,305mm  
Bタイプ…縦230mm×横1,205mm  
[広告掲載位置] イメージ図のとおり  
[掲載期間] 広告掲載日(12月1日を予定)から1年間(更新可)  
[募集掲示板] 区が指定する北区掲示板からお選びください。  
※下表のほかにも多数あります。詳しくはお問い合わせください。  
[掲載できないもの] 公共性及び品位を損なう恐れのあるもの。  
政治・宗教活動に関わるものなど  
[掲載の決定] 内容審査のうえ掲載の可否をお知らせします。  
※掲載決定後、申込者の負担で版下原稿を作成していただきます。  
費 1基につき年額3万円  
※設置初年度は、広告プレート作成・設置料として、3万1,500円を別途負担していただきます。  
申 所定の申込用紙(広報課(区役所第一庁舎3階1番)にあります。北区ホームページからもダウンロードできます)を郵送、ファクスまたは持参で、8月2日(金)(必着)まで  
先 〒114-8508(住所不要) 広報課  
☎(3908)1102 FAX(3905)3422  
問 地域振興課掲示板広告担当  
☎(5390)0092

庁舎2階2番)にあります。事前説明会でも配布します)に記入して、郵送またはファクスで、7月22日(月)(必着)まで  
●事前説明会  
日 7月10日(水) 午後2時~3時  
場 岸町ふれあい館(岸町1-6-17) 申当日、直接会場へ  
※以下、共通  
問先 〒114-8508(住所不要) 健康いきがい課健康増進係  
☎(3908)8548  
FAX(3905)6500

北区きらりと光るものづくり顕彰募集  
北区の優れたものづくり企業や技能者を顕彰します。自薦・他薦は問いません。  
対 区内に本社及び主たる事業所を有し、1年以上継続して製造業などを営む中小企業または事業に従事する方 [対象部門及び件数] 左表のとおり [顕彰] 平成26年2月6日(木)の顕彰式で賞状、副賞及び記念品を贈呈。北区ホームページ

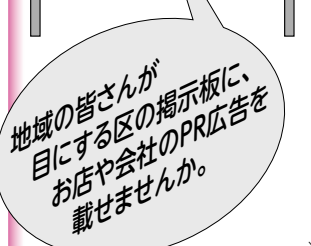
問先 〒114-8503(住所不要) 産業振興課商工係  
☎(5390)1235

### 北区きらりと光るものづくり顕彰

部門	対象	件数
きらめき企業部門	健全な経営基盤を有し、優れた製品・技術を持つ、次の①~⑤のいずれかに努めている企業 ①技術承継などの人材育成 ②販路開拓などの積極的なマーケティング ③品質管理・納期対応などの生産性向上 ④環境配慮などの幅広い分野での地域貢献 ⑤そのほか経営革新などの取り組み	5件程度
きらめきの技術部門	平成25年4月1日現在、25年以上の実務経験があること。優れた技能・技術を有し、今後もその技能・技術を維持・発展でき、後進の育成を行っている方	5名程度 ※うち若者部門2名程度
きらめきの技術部門(若者部門)	平成25年4月1日現在、35歳以下で5年以上の実務経験があること。優れた技能・技術を有し、今後もその技能・技術を発展できる方	

赤羽郵便局・王子郵便局・区内ファミリーマート・マルエツ田端店・マルエツプチ上中里店に置いてありますので、ご利用ください。

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



地域の皆さんが目にする区の掲示板に、お店や会社のPR広告を載せませんか。



お知らせ

北とびあさくらホールの改修

さくらホール改修工事のため、さくらホール及び附帯施設の使用・見学ができません。

7月23日(火)～9月23日(祝) 北とびあ管理課 ☎(5390) 1101

北区防災会議

7月8日(月) 午後1時30分から1時間程度 第2委員会室(区役所第二庁舎4階)

防災関係機関相互の調整 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

防災課防災計画係 ☎(3908) 8184

リサイクル自転車販売

北区シルバー人材センターでは、センターの会員が、技術と経験を活かして再生した「リサイクル自転車」を販売します。

区内在住、在勤の方 7月26日(金) 午前9時30分～11時30分 場 姥ヶ橋高架下(上十条5-14) 「販売予定台数」大人用90台(先着順) 「販売価格」一般車…6千円、変速機付(内装3段)…7千円(台数少数)

「防犯登録料」500円別途 「傷害保険料」300円別途 北区シルバー人材センター ☎(3908) 8400

献血にご協力ください

7月1日(月)から31日(水)までの間、日本赤十字社では夏季の輸血用血液の安定供給を図るために「愛の血液助け合い運動」を実施しています。皆さんの献血へのご理解と温かい善意によるご協力をお願いします。

なお、区では次の日程で実施します。会場では骨髄バンクドナー登録会もあわせて行っています。

8月27日(火) 午前9時30分～午後4時 場 区役所第1庁舎中庭 ※本人を確認できるもの(健康保険証など)を持参してください。

東京都赤十字血液センター駒込出張所 ☎(3940) 5612

北区保健所生活衛生課医薬衛生 ☎(3919) 0727

地域振興課地域振興係 ☎(5390) 0092

「北区さくら体操」指導員(第13期)募集

養成講習を受け、人前での指導技術を習得後、イベントや普及活動に携わっていただきます(原則としてボランティア活動)。

区内在住、在勤で「北区さくら体操」の動きをすでに習得している方 8月1日～29日(8月15日を除く)毎週木曜 計4回 午後2時～4時 場 健康増進センター(王子5-2-5-101)

定 10名(抽選) 申はがき(記入例参照。応募動機も記入)で、7月17日(水)(必着)まで 問先 ☎114-8508 (住所不要) 健康いきが課健康いきが係 ☎(3908) 8548

催し

エコエコツアー2013

リサイクル関連施設をバスで回りながら、ごみ・資源の再利用について学習します(昼食は飛鳥山公園で自由行動)。

区内在住、在学の小・中学生と保護者(児童複数可。中学生は保護者と一緒でなくても可) 7月23日(火)・30日(火) いずれも午前8時45分～午後2時30分(区役所集合・解散)

定 各20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照。希望日、希望人数も記入)で、7月8日(月)(必着)まで

問先 ☎114-8508 (住所不要) リサイクル清掃課リサイクル生活係 ☎(3908) 8538

きつね塚商店会土曜縁日&フリーマーケット

出店者を募集します。販売は家庭で出た不用品に限ります。

8月3日(土)・10日(土) 午後4時～7時30分(雨天中止) 場 きつね塚通り中央(滝野川6丁目) 「出店予定数」各35店(申込順) 「出店料」無料(1m×2m)

申 電話申込 問先 きつね塚商店会 クレールハウス ☎(3916) 0326 藤倉製麺所 ☎(3916) 2324

第4回北区観光写真コンクール

区内にある歴史・文化・自然などの北区の魅力を再発見し、区内外に広く伝えるため写真コンクールを開催します。

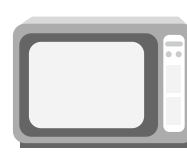
募集期間 7月8日(月)～8月26日(月) 「募集要項」部門…さくら部門:北区で出合ったさくらのある風景 観光部門:北区で出合った素敵な景色、イベントや鉄道も含む ※合わせて3点まで応募可能 ※平成24年4月以降に撮影したものに限る 資格:プロ・アマ不問 応募写真:カラープリント六切りまたはA4サイズ ※そのほかの注意点はチラシまたはポスターで必ずご確認ください。チラシは北とびあ、各地域振興室、区立図書館などで配布します。 ※受賞者は12月に決定する予定です。各部門、区長賞・区議会賞賞状1点ずつ、入選5点以内。賞状、賞品(区内共通)

商品券、デジタルフォトフレームを贈呈 申 チラシの応募票を応募写真の裏面に貼付して、郵送または持参 問先 ☎114-8503 (住所不要) 産業振興課観光振興担当(北とびあ11階) ☎(5390) 1234

講座・講演会

「男」の気まぐれサロン

男性が健康で元気に暮らすために 区内在住の男性 7月19日(金) 午前11時～午後1時 場 電子レンジを利用して簡単昼食作り 定 20名(申込順) 費 300円 申 7月3日(水)午前9時から15日(祝)午後5時までに電話申込 問先 豊島高齢者あんしんセンター(王子6-2-33-101) ☎(6903) 2712



10月1日(火)からごみの処理手数料が変わります

現在1kgあたり32.5円のごみ処理手数料を36.5円に変更します。これに伴い、粗大ごみ及び事業系ごみの処理手数料が次のように変わります

Table with 3 columns: 主な粗大ごみ, 現行, 改訂後. Items include 布団・イス・掃除機・電子レンジ, 自転車, たたみ1畳, ソファ, 箱物家具.

Table with 3 columns: 券種, 現行, 改訂後. Items include 10枚券, 20枚券, 45枚券, 70枚券.

※新料金の事業系ごみ処理券は、10月1日(火)から販売します。現行券の使用期限は10月31日(木)です。ご注意ください。なお、使用しなかった券についての還付には手続が必要です。販売店では還付・交換できませんのでご注意ください。詳しくは北区ホームページをご覧ください。[還付手続場所]リサイクル清掃課リサイクル生活係(区役所第四庁舎1階) 問 リサイクル清掃課リサイクル生活係 ☎(3908) 8538 北区清掃事務所 ☎(3913) 3141

北区創業支援施設

「創業時の資金調達、ここがポイント!」 区内事業主の方または起業をお考えの方 7月17日(水) 午後1時～2時 師 日本政策金融公庫上野支店国民生活事業 石原文彦氏 定 18名(先着順) 申 7月1日(月)から電話またはファクス(記入例参照)で申込

希望する方は同時にお申し込みください。相談時間は30分を予定しています。 ※ネスト赤羽では7月17日(水)午後2時～4時に「制度融資&金融機関との取引開始の相談会」を行います(予約制)。詳しくはホームページをご覧ください。 問先 赤羽1-1-2 師 益田晴代氏 ☎(3598) 0571 FAX(3901) 7789 HP http://www.nest-akabane.com/

楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団 7月13日(土) 午後2時～4時 場 田端文士村記念館(田端6-1-2) 師 益田晴代氏 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

くらしのトラブル注意報

消費生活センター ☎(5390) 1239

高齢者を狙った健康食品の送りつけ商法が急増! 申し込んだ覚えがなければ絶対に受け取らない、お金を払わない!

「以前お申し込みいただいた健康食品を今から送ります」と突然電話があり、覚えがないと断っても、強引に送りつけられるという相談が各地で急増しています。トラブルの中心は高齢者であり、業者から「申し込んだのだから支払え」と言われ押し切られて承諾してしまうケースが多く見られます。商品は、代金引換配達で送付されることが多いのですが、最近では、商品とともに現金書留封筒や、振り込み用紙を同封して送りつける手口もみられます。

[消費者へのアドバイス]

- 1.申し込んだ覚えもなく、購入するつもりがなければきっぱりと断る! 2.断ったにも関わらず一方的に商品が送りつけられた場合、商品受け取りを拒否する! 3.電話で勧誘され、承諾してしまった場合、クーリング・オフできる! 断っても業者が商品を送ると言ってくるような場合には、すぐに消費生活センターにご相談ください。

※詳しくは国民生活センターホームページ(http://www.kokusen.go.jp/news/news.html)をご覧ください。

問 消費生活センター [相談日時] 月～金曜(祝日、年末年始を除く) 午前9時30分～午後4時 [相談電話] ☎(5390) 1142

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

長生きするなら北区が一番

もの忘れ相談 赤羽西1-4丁目、神谷2丁目、中十条4丁目、東十条5-6丁目在住の65歳以上の方 7月25日(木) 午後1時30分～3時 内 北区医師会もの忘れ相談医による相談 定 2名(抽選) 申 7月8日(月)午前9時から13日(土)午後5時までに電話申込 問先 清水坂あじさい荘高齢者あんしんセンター(中十条4-16-32) ☎(5924) 2025

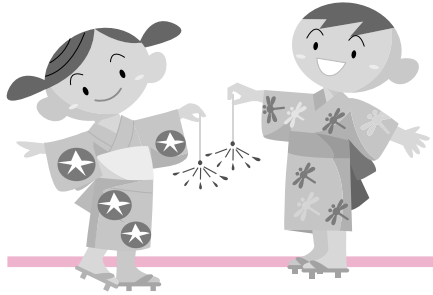
長生きするなら北区が一番

記号の見方 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



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7月19日(金)午後1時30分～3時
場 滝野川福祉保健センター講堂(西ヶ原1-19-12)
内 離乳食初期～後期のすすめ方(お話と試食)
定 20名(先着順)
申 7月5日(金)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



星美学園短期大学公開講座
子育て支援講座

後援 北区教育委員会
①家庭で楽しむ新聞遊び
対 4歳～小学生と保護者(原則2名1組)
日 8月6日(火)午前10時～正午
師 星美学園短期大学講師 藤原明子氏
定 15組(抽選)
費 2,000円
②特別支援教育と育ちの支援～未来志向で新しい教育をデザインする～
日 8月9日(金)午前10時～11時30分
師 立教大学教授 大石幸二氏
定 80名(抽選)
費 2,500円
=以下、①②共通=
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、①7月23日(火)、②7月25日(木)(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
E c\_koza@seibi.ac.jp

平成25年度ジュニア育成
地域推進事業

主催 北区体育協会・東京都・東京都体育協会
●第21回ジュニアゴルフ教室
対区内在住、在学の小学生～中学生
日 8月20日(火)～23日(金)計4回 午後3時～4時
師 北区ゴルフ連盟認定講師
定 20名(抽選)
費 4,000円(初日に集金)
申 往復はがき(記入例参照。右利き左利きの別、クラブの有無も記入)で、7月19日(金)(必着)まで ※ゴルフクラブのない方には無料で貸し出します。
問場先 〒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
☎090(6474)5562
※非通知電話はつながりません。
●ジュニア弓道体験教室
対区内在住、在学の中学生(親の承諾が必要)
日 7月29日～8月9日 毎週月・水・金曜 計6回 午前9時30分～11時30分
場 滝野川体育館弓道場(西ヶ原2-1-6)
師 全日本弓道連盟指導員
定 15名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、7月13日(土)(必着)まで
※用具は連盟で用意します。
問先 〒114-0016 上中里1-43-10 北区弓道連盟 成田喜裕
☎080(5926)1685



文化センター
夏休み子ども講座

対日場内師定費問先 下表のとおり
申 往復はがき(記入例参照。希望コース、学校名・学年・年齢、保護者の緊急連絡先も記入。A-1、T-2、T-4、C-1、C-2は1組1通、保護者の氏名・年齢も記入、A-2は小学2年生以下に同伴する保護者の氏名・年齢も記入)で、各文化センターに申込
※中央公園文化センター企画の子ども講座の問い合わせ先・申込先は滝野川文化センターです。会場は北とぴあです。

Table with 10 columns: 会場, コース, 講座名, 日程, 対象(区内在住、在学), 内容, 講師, 定員(抽選), 費用(全回分), 締切(必着), 問い合わせ先 申込先. Rows include courses like '親子でチャレンジ! そば打ち体験', 'ジュニア陶芸教室', '親子deエコ・クッキング!', etc.

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



# 子育てするなら北区が一番

このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

## 子ども1日図書館員

図書館の仕事を体験して、本とともっと友達になりましょう。

**対**小学4年生～6年生 **日**7月26日(金)  
 ※実施時間は希望する図書館に直接お問い合わせください(午前または午後各2時間程度)。  
**場**区内15図書館(分室含む) **内**図書館のいろいろな仕事を体験 **定**各図書館3～6名程度(先着順) **申**各図書館にある申込書に必要事項を記入(保護者印を押印)して、7月14日(日)までに希望する図書館へお持ちください。  
**問**中央図書館児童担当  
 ☎(5993)1125

## 自然教室

●生きもの探検隊③  
 ～ダンゴムシのひみつ～  
**日**7月28日(日) 午前10時～11時30分  
**申**往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、7月21日(日)(必着)まで  
 ●生きもの探検隊④  
 ～真夏のナイトウォッチング～  
 セミの羽化やカエルやコウモリなど夜に活動する生きものを観察します。  
**日**8月3日(土) 午後6時30分～8時  
**申**往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、7月28日(日)(必着)まで  
 =以下、共通=

**対**区内在住、在勤、在学の5歳以上の方  
**定**20名(抽選)  
**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(祝日のときは翌日)休館)  
 ☎(3908)0804  
 FAX(3908)8856

## 夏休み親子おもしろ科学体験

**対**区内在住の小学4年生～6年生と保護者  
**日**7月27日(土)・29日(月) 午後2時～4時  
**内**手洗い教室…食中毒の予防に大切な正しい手の洗い方を学びます。手を洗う前と洗った後では手についているバイ菌の数がどう変わったか、手形培地を使って調べてみましょう。 **食品実験**…食べ物に関する実験をします。昨年はアイスクリームを作りました。ほかに、食中毒予防や食べ物の不思議など楽しく勉強できます。**定**各回10組(申込順) **申**7月3日(水)から19日(金)までに電話申込  
**問**場先北区保健所生活衛生課食品衛生担当(東十条2-7-3)  
 ☎(3919)0726



## サイエンスDAYキャンプin教育未来館—自由研究に挑戦しよう!

**対**区内在住の中学生で全回参加できる方  
**日**ガイダンス…7月20日(土) 午前10時～正午 講座…8月1日(木)～6日(火)(8月

4日を除く)計5回 午前9時～午後2時  
**場**北区教育未来館(神谷2-42-4) **内**「生物」「食品科学」のどちらかのコースに所属し、自分で決めたテーマを研究して、最終日にその成果を発表します。**師**お茶の水女子大学講師 **定**各コース10名(抽選) **申**区立中学校生徒は学校を通じて申込。それ以外の方は、はがきまたはファクス(記入例参照。学校名・学年、希望コース、研究してみたいテーマも記入)で、7月10日(水)(必着)まで  
**問**先〒114-8508(住所不要)教育政策課サイエンスキャンプ担当  
 ☎(3908)9279  
 FAX(3908)9373

## 夏休み親子実験教室「ビニール傘でラジオを作ろう」

**対**区内在住の小学3年生～6年生と保護者(2名1組) **日**7月25日(木) 午後1時30分～3時30分 **内**ビニール傘を再利用して電池のいらぬラジオを作り、防災に備えます。電波とはどういうものか、どうしたらそれらをとらえ聞くことができるのかを探ります。**師**生活科学ボランティア **定**10組(抽選)  
**申**往復はがき(記入例参照)で、7月12日(金)(必着)まで  
**問**場先〒114-8503(住所不要)消費生活センター「夏休み親子実験教室」係(北とびあ11階)  
 ☎(5390)1239

## 北区名誉区民・人間国宝 奥山石氏の鍛金教室

銀板を切り抜き、たたいて模様をつけてペンダントなどを作ります。  
**対**区内在住、在勤で小学5年生以上の方  
**日**8月3日(土) 午前の部…午前10時～午後0時30分 午後の部…午後1時30分～4時 **定**各10名(申込順。小・中学生、初めての方優先) **申**7月19日(金)午前9時30分から電話申込  
**問**場先栄町児童館(栄町33-3)  
 ☎(3911)5836

## 古民家工作教室「昔なつかしいからくり玩具・パタパタ作り」

**対**区内在住、在勤、在学の小学4年生以上の方  
**日**8月2日(金) 午前10時～正午  
**内**江戸時代からある不思議なからくり玩具を作ります。五連の板が回転しながら落ちると絵柄が変わるかわり屏風です。**定**20名(抽選) **費**200円 **申**往復はがき(記入例参照)で、7月19日(金)(必着)まで ※1通で2名まで  
**問**場先〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館  
 ☎(5993)8361

## 北区プレーパーク「お外で遊ぼう!」

●中央公園拡張部(旧いなり公園/十条台1-2)  
**日**7月1日～29日 毎週月曜、14日(日) ※1日(月)は、午前11時頃から絵本お話し会、午後3時頃から紙芝居を行います。  
 ●桐ヶ丘中央公園(北側/桐ヶ丘2-7)  
**日**7月7日(日)

=以下、共通=  
**開催時間**午前10時30分～午後5時  
**申**当日、直接会場へ  
 ※7月21日(日)午前11時から午後4時30分まで、袋町公園(赤羽北3-11-10)で出張プレーパークを行います。  
 ※詳しくはホームページをご覧ください。  
**問**北区で子どもの遊ぶ場をつくる会  
 ☎090(6519)8382  
**HP**http://www.kita-asobo.com  
 子育て支援課次世代育成係  
 ☎(3908)9097

## 夏休み子ども文学講座「アニメとミニ散歩で学ぼう! 芥川龍之介」

**対**小学3年生以上の方 ※保護者同伴可  
**日**8月4日(日) 午前10時～11時30分  
**内**芥川龍之介『鼻』『杜子春』のアニメを鑑賞し、作者の人物像や田端での交友関係などを学び、文士村の町歩き(約30分)を行います。**師**同館研究員 **定**40名(抽選)  
**申**往復はがき(記入例参照。学年(年齢)、保護者氏名、保護者参加の有無も記入)で、7月22日(月)(必着)まで ※はがき1通で3名(きょうだい)まで  
 ※専用駐車場・駐輪場はありません。  
**問**場先〒114-0014 田端6-1-2 田端文士村記念館  
 ☎(5685)5171

## 北社協60周年記念事業 ひろみちおにいさん 歌って体操ファミリーステージ

**対**区内在住の小学生以下の子どもと保護者  
**日**8月30日(金) 午後1時30分～3時30分 **場**滝野川会館大ホール(西ヶ原1-23-3) **定**500名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照。保護者の氏名・年齢、子どもの氏名・年齢、車イス席使用の有無、保育希望の有無(希望する場合は子どもの氏名・年齢)も記入)で、7月20日(土)(必着)まで ※1組4名まで ※3歳未満の子どもは保護者の膝上でも可  
**問**先〒114-0021 岸町1-6-17 北区社会福祉協議会  
 ☎(3906)2352

## 親子でスイーツづくり

**対**区内在住の小学生の親子(ひとり親優先)  
**日**7月22日(月) 午後0時30分～2時  
**場**赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301) **師**パティシエ(リストラテ シルベラードシェフ) **定**10組(抽選) **申**往復はがき(記入例参照。子どもの氏名・学年、ひとり親の方はその旨も記入)で、7月10日(水)(必着)まで  
**問**先〒114-0021 岸町1-6-17 北区社会福祉協議会 ☎(3906)2352

## ただじゅんのおはやし劇場「だだすこだんだん」

**対**区内在住の小学生以下の子ども(小学生未満の方は保護者同伴) **日**7月27日(土) 午前10時30分～正午 **場**桐ヶ丘デイホーム(桐ヶ丘1-6-2-101) **内**和太鼓や手あそびを織り交ぜてのおめでたい昔話劇場を高齢者と一緒に行きましょう。**定**30名(申込順) **申**7月5日(金)午前9時から電話申込  
**問**先北区社会福祉協議会  
 ☎(3906)2352

## 家庭教育学級 小学生コース 「どう使う?そのおこづかい ～おこづかい名人への道～」

**対**区内在住、在勤、在学の小学1年生～4年生と保護者 **日**8月1日(木)…「カレー作りゲーム」に挑戦しよう!～おこづかいを3倍楽しむための3つのお約束～ **8月8日(木)**…「おつかいすごろく」で遊ぼう!～おこづかい帳にチャレンジ～ 計2回 午後2時～4時 **場**北とびあ14階スカイホール **師**NPO団体「子供のお金教育を考える会」代表 あんびる えつこ氏 **定**20組(抽選) **申**往復はがき(記入例参照。保育(6か月以上の未就学児)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、7月18日(木)(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

## 性感染症講座 「ホントに知りたい性的話」

**対**区内在住、在学の中学生～大学生相当の方  
**日**7月30日(火) 午後1時30分～3時30分 **師**避妊啓発団体ピルコン代表 染谷明日香氏 **定**50名(申込順) **申**7月2日(火)午前9時から電話申込  
**問**場先北区保健所保健予防課結核感染症係(東十条2-7-3)  
 ☎(3919)3102

## 妊婦さんのための「マタニティクッキング」

**対**区内在住の妊娠中の方 **日**7月30日(火) 午後1時30分～3時30分 **内**妊娠中に心がけたい食生活のポイント、簡単に栄養バランスのとれた料理づくり・試食、離乳食の基本 **定**20名(申込順) **申**7月5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

## 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**8月24日(土) ①午前9時30分～正午 ②午後1時30分～4時(いずれも30分前から受付) **場**北区保健所2階講堂(東十条2-7-3) **内**先輩ファミリーの体験談と懇談会、妊婦体験、育児体験実習(赤ちゃんのお風呂入れ、おむつ交換など) ※①②とも内容は同じです。**定**各20組(抽選) **申**往復はがき(記入例参照。予定日と希望時間(①②のどちらでも参加できる場合は希望順位も)を記入)で、7月20日(土)(当日消印有効)まで  
 ※車での来所はご遠慮ください。  
**問**先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課王子健康相談係  
 ☎(3908)9087

## 自然分娩講習会

後援 北区  
**日**7月9日(火) 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・リラクゼーション体操 [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

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





# 健康づくり推進店 シニア元気メニューのあるお店の登録推進中!

区では、「健康づくり推進店」において「シニア元気メニュー」の登録を推進しています。高齢期を元気でいきいきと過ごすには、低栄養を予防することが大切です。「ごはんのみそ汁や漬物だけ」「パンとコーヒーだけ」といったおかずのない食事をしてると、血中のアルブミン値が低下し、低栄養状態となり、いきいきとした生活を送ることが難しくなってしまいます。動物性食品と油脂類を含む多様な食品を摂ることで、血清アルブミン値が増加し、低栄養状態を改善することができます。

## ●シニア元気メニューを食べて元気にいきいき!

シニア元気メニューは主食・主菜・副菜がそろっていて、動物性食品・油脂類・緑黄色野菜を含む5食品群以上の食品があるもので、エネルギーは700kcal以下、塩分4g未満と基準を定めています。

「シニア元気メニュー」のあるお店にはステッカー(図1)を店頭に掲げてあります(現在16店舗)。

シニア元気メニュー店を増やすため、ぜひ区民の皆さんもお店をご紹介ください。

## ●健康づくり推進店とは

代表的なメニューの栄養成分表示や健康に配慮したメニューの提供などを行っている区内の飲食店などです。登録店の店頭には、登録証が掲げてあります(図2)。

区民の方が外食やお弁当・惣菜などを利用するときに、栄養に関する適切な情報を得て、食事を楽しみながら健康的な生活が送れるように、食を通じた健康づくりを推進しています。

## ●「ヘルシーメニュー」のあるお店の登録も推進中!

生活習慣病予防のための栄養バランス

のとれた「ヘルシーメニュー」のあるお店には、店頭ステッカー(図3)を貼っています(現在33店舗)。

## ●栄養成分や野菜の量を紹介しています

お店の代表的なメニューのエネルギー、たんぱく質、脂質、食塩などの栄養成分や野菜量を表示しています。また、食事バランスガイドで、食事のバランスをわかりやすく表示しています。

また、「シニア元気メニュー」「ヘルシーメニュー」「野菜たっぷり」「カルシウムたっぷり」「塩分控えめ」「低脂肪」「カロリー控えめ」これら健康に配慮したメニューには、シールを貼って表示しています。

## ●現在101店舗が登録しています

食生活は、健康づくりの基本です。「健康づくり推進店」を利用し、自分にあった食事の組み合わせ方を見つけ、おいしく食べて健康づくりや生活習慣病の予防に役立てましょう。

## ●区民の普及サポーターと共に

健康づくり推進店普及サポーター(無報酬)の協力を得て普及活動を行っています。



## ヘルシーメニュー、シニア元気メニュー登録店募集中

お店の持ち味を活かしたヘルシーメニュー、シニア元気メニュー作りを応援します。  
 ①区内の飲食店や弁当・惣菜店など ②メニュー相談、表示物作成無料 ③電話申込(随時。平日午前9時～午後5時) ※申込店には、保健所栄養士が訪問しますので、まず保健所にお電話ください。 ④先 北区保健所保健予防課保健予防係 ☎(3919)3104

健康づくり推進センター  
 健康いきがい課健康増進係  
 ☎(3908)9034  
 ☎(3908)9016

◆耳の健診受診券を送付しました  
 受診券が届いていない方はお問い合わせください。  
 ①区内在住で65歳以上の奇数年齢の方(平成26年3月31日現在) ②7月1日(月)～9月30日(月) ※事前に医療機関への健診予約が必要です。予約状況など詳しくは各医療機関にご確認ください。 ③「健診会場」のポスターの掲示してある実施医療機関  
 ④内 問診、視診、標準純音聴力検査  
 ⑤問 健康いきがい課コールセンター  
 ☎(3908)9034

年齢	生年月日
40歳	昭和47年4月2日～48年4月1日
45歳	昭和42年4月2日～43年4月1日
50歳	昭和37年4月2日～38年4月1日
55歳	昭和32年4月2日～33年4月1日
60歳	昭和27年4月2日～28年4月1日

◆大腸がん検診  
 ①区内在住の35歳以上の方(昭和53年12月31日以前に生まれた方)。ただし、受診間隔が1年以上満の方は除く。 ②内 検便(便潜血反応検査)※希望する各健康相談係で事前に採便セットを受け取り、(代理可)。 ※北区保健所では採便セットは配布していません。  
 ③定 各日110名(先着順)  
 ④日 場 申 問 先 左表のとおり  
 ⑤問 健康いきがい課コールセンター  
 ☎(3908)9034  
 ☎(3908)9016

◆健康増進センター  
 ①週末エプロン  
 ②区内在住、在勤の20歳以上の

問い合わせ及び申込先(採便セット配布場所)	検診日時	検診会場	申込方法
健康いきがい課 王子健康相談係 〒114-8508(住所不要) 区役所第一庁舎1階7番 ☎(3908)9087 FAX(3908)9086	8月20日(火)	北区保健所1階(東十条2-7-3)	【窓口直接配布の場合】7月10日(水)午前8時30分から各健康相談係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)。
健康いきがい課 赤羽健康相談係 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486	8月23日(金)	赤羽会館7階	【はがき・ファクスの場合】7月10日(水)から各健康相談係へ、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。
健康いきがい課 滝野川健康相談係 〒114-0024 西ヶ原1-19-12 滝野川福祉保健センター ☎(3915)0186 FAX(3915)4119	8月28日(水)	左記の場所	

◆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

◆長期テニス教室  
 ①区内在住、在勤の方  
 ②日 ①火曜コース(初心者及び初級者)：9月3日～11月26日  
 ②水曜コース(中級者)：9月4日～11月27日  
 ③木曜コース(初級者)：9月5日～11月28日  
 ④中級者)：9月5日～11月28日  
 ⑤いずれも計10回(予備日2・3日あり) ⑥午前10時～正午(10月からは午前9時～11時) ⑦場 桐ヶ丘体育館  
 ⑧師 北区テニス連盟 豊田 實  
 ☎090(6135)4090

◆健康情報  
 平成25年度女性特有のがん検診推進事業が始まります  
 がん検診の受診促進を図るため、対象者には、乳がん検診を無料で受診できるクーポン券と検診手帳を郵送しました(40歳の方には、子宮頸がん検診を無料で受診できるクーポン券も併せて郵送しました)。 ※同封のお知らせのクーポン

◆健康いきがい課健康増進係  
 ☎(3908)9016

◆健康いきがい課健康増進係  
 ☎(3908)9016

◆健康いきがい課健康増進係  
 ☎(3908)9016



## ◆第18回シニア健康スポーツフェスティバル TOKYO

①区内在住で昭和30年4月1日以前に生まれた方 ②日 10月15日(火)～11月14日(木) ※会場、日程は各種目により異なります。

③内 ラージボール卓球・テニス・ソフトテニス・ソフトボール・ゲートボール・ペタンク・マラソン・弓道・剣道の9種目 ④費 1千円

⑤申 申込用紙に記載されている申込先へ、7月31日(水)(当日消印有効)まで。申込用紙は健康いきがい課(区役所第四庁舎2階2番)、社会福祉協議会(岸町1-6-17)にあります。

⑥問 先 東京都体育協会事業部生涯スポーツ課  
 ☎(6804)8122

## ◆楽しい生涯スポーツ体験会

①区内在住、在勤、在学の15歳以上の方 ②日 7月30日(火) 午後6時30分～8時30分 ③場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)

④内 スポーツ吹矢、そのほか数種類のニースポーツ  
 ※体育館履きをお持ちください。  
 ⑤師 北区スポーツ推進委員  
 ⑥申 当日、直接会場へ  
 ⑦問 スポーツ施策推進担当課  
 ☎(3908)9328

## ◆初心者空手道教室

①区内在住、在勤の方  
 ②日 ①火曜コース(初心者及び初級者)：9月3日～11月26日  
 ②水曜コース(中級者)：9月4日～11月27日  
 ③木曜コース(初級者)：9月5日～11月28日  
 ④中級者)：9月5日～11月28日  
 ⑤いずれも計10回(予備日2・3日あり) ⑥午前10時～正午(10月からは午前9時～11時) ⑦場 桐ヶ丘体育館  
 ⑧師 北区空手道連

## ◆長期テニス教室

①区内在住、在勤の方  
 ②日 ①火曜コース(初心者及び初級者)：9月3日～11月26日  
 ②水曜コース(中級者)：9月4日～11月27日  
 ③木曜コース(初級者)：9月5日～11月28日  
 ④中級者)：9月5日～11月28日  
 ⑤いずれも計10回(予備日2・3日あり) ⑥午前10時～正午(10月からは午前9時～11時) ⑦場 桐ヶ丘体育館  
 ⑧師 北区テニス連盟 豊田 實  
 ☎090(6135)4090

## ◆平成25年度女性特有のがん検診推進事業が始まります

がん検診の受診促進を図るため、対象者には、乳がん検診を無料で受診できるクーポン券と検診手帳を郵送しました(40歳の方には、子宮頸がん検診を無料で受診できるクーポン券も併せて郵送しました)。 ※同封のお知らせのクーポン



記号の見方

対象日日時会場内容師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