

NO.1411

毎月1日・10日・20日発行

7 | 20

平成25年(2013)

北区ニュース

赤羽北1丁目22番地先で
不発弾が発見されました

陸上自衛隊の処置により当面の安全性が保たれています。
処理日程等は関係機関と協議し、今後お知らせしていきます。
問 危機管理課 ☎(3908) 1121

平和祈念週間

8月6日(火)～8日(木) 問 総務課総務係 ☎(3908) 8623

区では、昭和61年に制定した「平和都市宣言」を記念し、8月6日から8日までを平和祈念週間として、平和を願うさまざまな催しを実施します。この事業を通じて、あらためて区民の皆さんに「平和都市宣言」の趣旨をご理解いただくとともに、「平和」について祈り、考え、行動する契機にさせていただきたいと考えています。多くの方のご来場をお待ちしています。

祈りの日

原爆と戦争の犠牲者のごめい福を祈り、世界の恒久平和の実現を祈念するため、ご家庭や地域で1分間の黙とうをささげるようお願いします。

広島平和記念日 8月6日 午前8時15分

ながさき平和の日 8月9日 午前11時2分

終戦の日 8月15日 正午



平和都市宣言

真の平和と安全を実現することは、私たちの願いであるとともに、人類共通の悲願であります。

私たちは、日本国憲法に掲げられた恒久平和の理念に基づき、平和で自由な共同社会の実現に向けて努力しています。

人間のぬくもりを感じるふるさと、美しい自然をこれから生れ育つ子ども達に伝えることは、私たちに課せられた大きな責務であります。

私たちは、わが国が非核三原則を堅持することを求めるとともに、心から世界の恒久平和と永遠の繁栄を願いつつ、ここに北区が平和都市であることを宣言します。 昭和61年3月15日 東京都北区



平和の女神像
北村西望作
(飛鳥山公園)

北区平和祈念週間イベント紹介

8月6日(火) 午後1時から 北とびあ つつじホール	「戦没者追悼の集い」 北区遺族連合会の主催による戦没者を追悼する式典です。ご遺族、区民の皆さんのご参加をお待ちしています。	8月7日(水) 赤羽会館 小ホール(4階)	平和祈念映画「はだしのゲン 2」 ①午前10時30分から ②午後2時から ※事前申込が必要です。これから申込を希望する方はお問い合わせください。 問 総務課総務係 ☎(3908) 8623
8月6日(火) 午後1時30分から 赤羽会館 講堂(1階)	中国残留邦人等支援事業 平和祈念映画会 「嗚呼 満蒙開拓団」 満蒙開拓団の悲劇を描いたドキュメンタリー映画。戦争の悲惨さ平和の大切さを考えましょう。 ※事前申込が必要です。これから申込を希望する方はお問い合わせください。 問 生活福祉課生活支援係 ☎(3908) 9004	8月7日(水) 午後6時30分から 北とびあ つつじホール	東日本大震災復興支援 「金藤のぶひこ平和祈念チャリティコンサート」 共催 東京あすかロータリークラブ ※事前申込が必要です。これから申込を希望する方はお問い合わせください。 問 産業振興課産業振興係 ☎(5390) 1234
		8月8日(木) 赤羽会館 講堂(1階)	北区児童館合同児童劇「地べたっこさまやあーい」 ①午前10時15分から ②午後2時から ※申込は締め切りました。

赤羽会館 (4階)	大ホール	平和展(8月6日(火)～8日(木) 午前10時～午後7時、ただし、8日(木)は午後4時まで) ●平和祈念展～語り継ぐ平和の願い ●国際交流の輪をひろげよう～日本伝統文化体験コーナー～ ●原爆と人間展 ●恒久の世界平和のために(ビデオ上映) ●第21回野生生物写真展 ●国際化推進事業の紹介 ●平和への祈りをこめて～子どもたちの共同作品展(出展:赤羽児童館、桐ヶ丘児童館、中里児童館)
	小ホール	平和・国際交流(8月8日(木) 午後2時から) 異文化交流の一環として、内モンゴルの紹介(舞踊と馬頭琴の演奏)を行います。皆さんのご参加をお待ちしています。
北とびあ	区民プラザ (1階)	平和祈念モニュメント(8月6日(火)～15日(木)まで) 区民の皆さんのご協力で作られるモニュメントです。ご来場の際は、平和を願い、鶴を折ってください。折り鶴の一部を、広島・長崎へ贈ります。
図書館 (中央・滝野川・赤羽)		平和図書コーナー(7月26日(金)～8月31日(土) ※休館日を除く) 戦争や平和に関する図書を集めた「平和図書コーナー」を設けるほか、全館に「子どもむけ平和図書コーナー」を設けます。戦争を知らない大人や子どもたちが、平和について考えるきっかけとしていただきたいと思います。

- 納涼盆踊り
8月6日(火) 午後5時30分から
北とびあ13階飛鳥ホール
地元町会自治会の方々を中心に、区内の各種団体や企業が参加する盆踊りです。ふるさと北区の夏祭りをお楽しみください。
- すいとんの試食会
8月6日(火) 正午から 赤羽会館4階ロビー
区内商店の女性グループ「北区おかみさん元気クラブ」による手作りのすいとんです。今平和だからこそ食べられるおいしいすいとん。一緒に食べながら「平和の尊さ、手作りのあたたかさ」について考えてみましょう(無料配布。先着300食)。
- あおぞらバザー
8月6日(火)・7日(水) 午前10時～午後4時
赤羽会館4階第7集会室
区民、NPO、区が連携して取り組んでいる「東南アジア保育支援」を行うためのチャリティーバザーです。
- 国際交流サロン
8月8日(木) 午前10時～午後4時
赤羽会館4階第7集会室
カンボジアへ贈る布製ボールの布を型紙通りに切る「布

- チョコキン」という楽しいボランティアが体験できます。
- ふれあい喫茶
8月7日(水) 午前10時30分～午後2時30分
赤羽会館4階ロビー
就労継続支援B型事業所「第二ワークインあすか」の皆さんの手作りお菓子とコーヒーで、ひと休みしてください(有料。数に限りがあります)。
- 平和への祈りを込めて～自然農法野菜販売
8月8日(木) 午前10時30分～午後3時
赤羽会館4階ロビー
就労移行支援事業所「あかばね就労開拓校」の皆さんが無農薬農法で作られた野菜を販売します。地球にも人にも優しい野菜作りは、生き物を思いやる平和な心を育みます。みんながいいきいと暮らせる平和な社会を祈って美味しい野菜を味わってください(有料。数に限りがあります)。
- 異文化交流事業
赤羽会館4階大ホール
異文化交流の一環としてさまざまな事業を実施します。日本の伝統文化に触れてみましょう。
①お茶会(協力:渡辺宗賀社中)
②和紙人形作り

- ⑧8月6日(火)～8日(木) 午前10時～正午、午後1時～3時 師 遠西祥子氏、加藤美智子氏、秋元文子氏
- 夏休み子ども平和バスツアー
戦争の記録と記憶を未来の世代に語り継いでいくことを目的に、千代田区にある昭和館を見学します。
対 区内在住、在学の小学生と保護者 ⑨8月17日(土) 午前9時～正午(雨天決行) ※往復はマイクロバスを利用
定 15名(抽選) ⑩往復はがき(記入例参照。全員の住所・氏名・電話番号も記入。最大4名まで申込可)で、8月2日(金)(必着)まで
問 先 〒114-8508(住所不要)総務課総務係 ☎(3908) 8623
- 北区平和バスツアー
⑪9月21日(土)、10月18日(金) いずれも午前9時から
内 戦時の面影を残す区内の戦跡や平和に関する史跡をマイクロバスで巡り、解説を交えながら散策します(各回定員15名。原則として、過去に参加した方は参加できません)。※詳しくは今後の北区ニュースでお知らせします。
問 総務課総務係 ☎(3908) 8623

北区ニュースは、7月1日号からユニバーサルデザイン(UD)フォントを使用しています。

お知らせ

障害のある方への福祉手当制度

特別障害者手当(国の制度)

20歳以上で日常生活において常時特別な介護を必要とし、特に重い肢体不自由、知的障害、精神障害、内部障害が重複している方... ※認定は審査により決定します。

障害児福祉手当(国の制度)

20歳未満で、日常生活において常時介護を必要とする次の①、②のいずれかに該当する方... ※認定は審査により決定します。

表1 特別障害者手当・障害児福祉手当 所得制限限度額表

重度心身障害者手当(都の制度)

次の①、②、③のいずれかの障害のある方... ※認定は、都の判定により決定します。

心身障害者福祉手当(区の制度)

心身に障害があり、次の①、②のいずれかに該当する方... ※認定は、都の判定により決定します。

特別障害者手当と同 [支給方法] 特別障害者手当と同 [支給月額] 1万4千280円

表2 重度心身障害者手当(都)・心身障害者福祉手当(区) 所得制限限度額表

※都の手当は平成25年10月までの申請分

福祉手当制度(国・都)の現況届の提出

現在、特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当を受給中・支給停止中の方は「平成25年度現況届」を提出してください。

北区創業支援施設

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) [使用期間] 10月から平成28年9月までの3年間

ネスト赤羽募集部屋・使用料金など

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] 4ブース(審査後決定) [使用期間] 10月から平成26年3月までの6カ月間

新しい国民健康保険高齢受給者証をお送りします

高齢受給者証は毎年8月に更新します。医療機関窓口での8月1日(木)からの負担割合は、国保に加入している70歳、74歳の方の平成25年度住民税課税標準額に基づいて判定

後期高齢者医療被保険者証の更新

後期高齢者医療被保険者証をお使いの方で、8月1日(木)から負担割合が変更になる方のみ、7月下旬に本人宛て簡易書留郵便でお送りします。

国保・後期高齢者医療

◆「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付 北区国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者が入院または高額な外来診療を受ける場合

若年者納付猶予制度をご存知ですか

若年者納付猶予は30歳未満(学生を除く)で、本人及び配偶者の所得が一定以下の場合、同居の世帯主の所得にかかわらず、申請して承認を受ければ国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

年金

若年者納付猶予は30歳未満(学生を除く)で、本人及び配偶者の所得が一定以下の場合、同居の世帯主の所得にかかわらず、申請して承認を受ければ国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

後期高齢者医療制度の被保険者の方

平成25年8月からの、医療機関等の窓口で支払う負担割合(1割または3割)は、25年度住民税課税標準額に基づいて判定しています。

◆夜間に納税相談・納付窓口を開設します

特別区民税・都民税の納税に関する相談を行います。お困りの状況に合わせて相談をお受けいたしますので、気軽にお越しください。

◆共同住宅に防犯カメラなどを設置する場合は経費を一部補助します

◆共同住宅に防犯カメラなどを設置する場合は経費を一部補助します

PM2.5の測定状況をお知らせしています

区では、大気環境調査の項目のひとつとして、微小粒子状物質(PM2.5)の常時測定を行っています。

PM2.5の測定結果は、1時間ごとの数値(速報値)がホームページでご覧になれます。

環境課環境規制調査係 ☎(3908)8611

HP http://www.ei-vision.jp/kita/day-k.php



◆北清掃工場の排ガス定期測定結果を報告します

北清掃工場を運営管理する東京二十三区清掃一部事務組合では、ごみを焼却処理した場合の環境への影響や施設の安全性などについて継続して調査しています。

排ガス(煙突からの排ガス)測定結果

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 ダイオキシン類.

※ダイオキシン類は平成24年12月25日、そのほかの項目は平成25年3月12日測定の数値です。

◆行政書士会無料相談会

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。

◆北とぴあ 休館

◆北とぴあ 休館



◆北とぴあ 休館

◆北とぴあ 休館

◆北とぴあ 休館

◆北とぴあ 休館

◆北とぴあ 休館

◆北とぴあ 休館

◆北とぴあ 休館

◆北とぴあ 休館

◆北清掃工場の個人見学会

8月10日(土) 午後1時30分～3時 定50名(申込順)

◆東南アジア保育支援事業

◆東南アジア保育支援事業

◆東南アジア保育支援事業

◆東南アジア保育支援事業

◆東南アジア保育支援事業

◆東南アジア保育支援事業

◆東南アジア保育支援事業

◆東南アジア保育支援事業

◆東南アジア保育支援事業

◆東南アジア保育支援事業

◆東南アジア保育支援事業

◆東南アジア保育支援事業

障害者福祉のしおり(平成25年度版)を配布しています

障害のある方向け福祉サービスの内容と利用方法などをまとめたしおりを無料配布しています。

- 【配布場所】障害福祉課王子障害相談係(区役所第一庁舎1階1番) 赤羽障害相談係(赤羽会館6階) 滝野川障害相談係(西ヶ原1-19-12滝野川福祉保健センター1階) 障害福祉係(区役所第一庁舎1階5番)



北区ニュースの有料広告を募集します

北区ニュースは区内全世帯に配布する広報紙です。お店や会社のメッセージを区民の皆さんに発信しませんか。

◆広告掲載料◆ 第2期として 10月20日号、11月20日号、12月20日号、平成26年1月20日号掲載分の受付を行います。

◆掲載できないもの◆ 公共性及び品位を損なうおそれのあるもの。政治・宗教活動にかかわるもの。意見広告、個人的宣伝にかかわるもの。

◆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。申込多数の場合は、抽選により順位を決定します。

◆お問い合わせ先◆ 広報課 114-8508 (住所不要)

◆お問い合わせ先◆ 広報課 114-8508 (住所不要)

◆お問い合わせ先◆ 広報課 114-8508 (住所不要)

◆お問い合わせ先◆ 広報課 114-8508 (住所不要)

◆お問い合わせ先◆ 広報課 114-8508 (住所不要)

JCNスマートテレビ advertisement with image of a TV and contact information.

赤羽法律事務所 advertisement with photos of lawyers and contact details.

王子駅前 ザンスクエアボウリング advertisement for a bowling alley.

JR板橋駅すぐ フラストジオ ナネアイコウナニ advertisement for a studio.

フラスタジオ ナネアイコウナニ advertisement for a studio.

ウクレレ教室: 日曜午前 2013秋新規開校 初心者王子駅前クラス: 木曜夜

記号の見方

対象

日時

会場

内容

講師

定員

費用

費用(記載のない場合は無料です)

申込方法

お問い合わせ

先

HP

ホームページ

EM

メール

この欄は北区の事業ではありませぬ お問い合わせは各企業・団体へ

赤羽文化センター特別講座

親子料理教室～手作りめんつゆでトッピングそうめんをつるつるっ!～
対3歳～小学6年生と保護者 **日**8月18日(日) 午前10時30分～午後1時30分 **内**本格的な「だし」を取り、いろいろな具のトッピングでそうめんを味わいます。**師**食育指導士伊藤由紀子氏 **定**16組(抽選) **費**1組2,400円(材料費含む) **申**はがき、ファクス(記入例参照。保護者の氏名・年齢も記入)または直接窓口で、8月9日(金)(必着)まで
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

北区明るい選挙啓発ポスターコンクール作品募集

対区内在住、在学の小・中・高校生
[テーマ]選挙への関心を持つよう訴えるもの、明るい選挙の実現を呼びかけるもの
[描画材料]自由 **[大きさ]**画用紙の四つ切、八つ切またはこれに準じる大きさ
[提出方法]個人…持参または郵送 学校…学校でまとめて提出 ※作品の裏面右下に学校名・学年・氏名(ふりがな)を必ず記入
[締切]9月6日(金)(必着) **[審査]**小・中・高各部門ごとに入選作品を選定
[賞]入選作品は賞状及び記念品。参加者全員に参加賞。入選作品の中で特に優秀な作品については、東京都ポスターコンクールに出品します。
問場先〒114-8508(住所不要)選挙管理委員会事務局(区役所第二庁舎3階)
☎(3908)9054

産業技術高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会

①空気の流れをみてみよう
対小・中学生 **日**8月31日(土) 午後1時～3時 **内**実験装置を使って飛行機が浮く原理や身近な現象を解説します。
費1,900円(材料費含む)
②自走ロボットの製作
対中学2・3年生 **日**9月7日(土) 午後1時～5時 **費**1,500円(材料費含む)
 =以下、①②共通=
定各20名(抽選) **師**都立産業技術高専教員 **申**はがき、ファクス(記入例参照。①②の別も記入)またはホームページ(申込フォーム)で、①8月15日(木)、②8月22日(木)(いずれも必着)まで
問場先〒116-8523(住所不要)都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス
☎(3801)0145 **FAX**(3801)9898
HP<http://www.metro-cit.ac.jp>

第10回北区家族ハゼ等約大会

共催 北区教育委員会

対区内在住、在学の子どもと保護者
日8月4日(日)(小雨決行) **場**荒川(岩淵水門周辺) ※午前8時30分に荒川知水資料館(志茂5-41-1)前集合 **定**100名(先着順) **申**電話またはEメール(記入例参照。参加人数も記入)で、7月26日(金)まで ※竿は1人2本まで、1本につき針2本まで ※暑さ対策のため、帽子は必ず着用
問場先北区釣魚連合会理事長 山田
☎090(4122)4466
 会長 生田目
☎090(4701)3108
EMabc-wada@s2.dion.ne.jp

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)
内離乳食初期から後期のすすめ方(お話と試食)
●王子健康相談係
日8月7日(水) 午後1時30分～3時
場北区保健所栄養室(東十条2-7-3)
定24名(申込順) **申**7月25日(木)から電話申込
問場先健康いきがい課王子健康相談係
☎(3908)9087
●赤羽健康相談係
日8月9日(金) 午後1時30分～3時
定32名(申込順) **申**7月25日(木)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

講座・講演会

◆実践!起業アイデア発想法セミナー & 起業セミナー(入門編)

①実践!起業アイデア発想法セミナー
対区内在住、在勤で起業に関心がある方
日8月24日(土) 午後1時30分～4時30分 **内**起業すべき最適なビジネスモデル・タイプを見極める **師**一社シェア・ブレイン・ビジネス・スクール代表理事 中山 匡氏
②起業セミナー(入門編)
対区内在住、在勤で起業に関心があり、原則全回参加できる方 **日**9月7日～10月5日 毎週土曜 計5回 午後1時30分～4時30分 **内**9月7日…先輩起業家体験談から起業に向けて心構えを知ろう 14日…起業に必要な知識を学び、ビジネスビジョンを作成しよう 21日…ビジネスビジョン発表会! マーケティングを理解しよう 28日…資金計画や労務手続きについて知ろう 10月5日…税金・経費、開業届・法人設立について知ろう **師**エキスパート・リンク(株) コンサルタント 大原律子氏ほか
 =以下、①②共通=
場北とぴあ9階901会議室 **定**各20名(先着順) **申**電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、7月22日(月)から①8月16日(金)、②8月30日(金)まで
問場先産業振興課経営支援係
☎(5390)1237 **FAX**(5390)1141 **EM**shien@city.kita.lg.jp

◆就職に役立つ資格取得支援講座

対区内在住の求職中の方 **日**右表のとおり
場北とぴあ内会議室 **定**各20名(抽選) **費**5,000円程度(テキスト代) **申**持

滝野川会館講座

講座名	対象	日程	内容	定員(抽選)	費用
パワーヨガ～基礎代謝を上げてスタイルアップ～	18歳以上の女性	8月22日～10月10日 毎週木曜 計8回 午後8時～9時	からだのラインや脂肪が気になる方におすすめです。呼吸をしっかりと使った流れる動きで基礎代謝を上げ、脂肪燃焼をしていきます。きちんとポーズをとることでスタイルアップも期待できます。	24名	8,000円
美顔率「マッサージ & トレーニング」	20歳以上の方	9月7日～21日 毎週土曜 計3回 午後7時～9時	マスコミで話題の美顔率。マッサージとトレーニングでたるみをひきしめ、10歳若返りを目指します。	20名	4,200円
シャンソンを歌おう♪	40歳以上の方	9月12日～11月28日 毎月第2・4木曜 計6回 午後2時30分～4時	フランスのエスプリを感じながら歌うことを楽しみ、声をだすことによってからだの凝りをほぐします。	14名	9,000円

対身体、精神に著しい障害があるため常時介護を必要とし、居宅での介護が困難で、申請時点で要介護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】8月1日(木)～9月30日(月)(必着) ※郵送可
【申請書配布窓口及び申請先】高齢福祉課王子高齢相談係(区役所第一庁舎1階2番)、各高齢者あんしんセンター

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



※7月22日(月)から各窓口で配布します。また、北区ホームページからもダウンロードできます。
【申請に必要なもの】介護保険被保険者証、印鑑、服薬の詳細がわかる書類(処方箋、お薬手帳のコピーなど)
問場先〒114-8508(住所不要)高齢福祉課王子高齢相談係特養担当
☎(3908)9083

もの忘れ相談

対北区豊島全域、王子6丁目在住の65歳以上の方 **日**8月3日(土) 午後2時～4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22日(月)午前9時から31日(水)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

長生きするなら北區が一番

参、郵送またはファクス(記入例参照。希望コースも記入)で、8月15日(木)(必着)まで ※証明書類(ハローワークカード・雇用保険受給資格者証のコピー)を添付してください。
問場先〒114-8503(住所不要)産業振興課就労支援担当(北とぴあ11階)
☎(5390)1234 **FAX**(5390)1141

コース	日程
秘書検定2級	9月2日(月)・11日(水)・25日(水)・30日(月)、 10月7日(月)・21日(月)・28日(月) 計7回 午後2時～4時30分
簿記検定3級(午前コース)	9月3日(火)・6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)、 10月1日(火)・4日(金)・11日(金)・18日(金)・22日(火)・29日(火) 計11回 午前9時30分～正午
簿記検定3級(午後コース)	9月2日(月)・12日(木)・23日(祝)・26日(木)・30日(月)、 10月3日(木)・7日(月)・10日(木)・21日(月)・24日(木)・28日(月) 計11回 午後2時～4時30分

催し

◆滝野川会館プチコンサート
日7月22日(月) 正午～午後1時
内ヴァイオリンコンサート ヴァイオリン…宮本 恵 ピアノ…新垣 隆
申当日、直接会場へ
問場滝野川会館1階ホワイエ(西ヶ原1-23-3) **☎**(3910)1651

◆不登校・フリースクール生の自主制作映画『不登校なう～居場所を求める私たち～』連続上映会 in 北区 第1弾、第2弾

北区地域づくり応援団事業
日①8月7日(水) 午後7時～8時30分(6時40分開場) ②8月22日(木) 午後2時～3時30分(1時40分開場) **場**①東京シュレ(岸町1-9-19) ②滝野川会館3階301・302集会室(西ヶ原1-23-3)
内シュレの子ども・若者たちが、自らの不登校・いじめ体験をもとに、「学校のあり方」「いじめ」「理由がわからない」「居場所との出会い」をテーマに子どもの気持ちがリアルに伝わる4本のオムニバス劇画(30分)を制作。保護者、教員、相談員、地域の皆さんにぜひご覧いただきたい作品です。上映後、不登校体験シンポジウムも同時開催します。
定各40名(先着順) **申**7月20日(土)から電話またはEメール(記入例参照。①②の別も記入)で申込
問場先NPO法人東京シュレ
☎(5993)3135 **EM**info@shure.or.jp

◆赤羽文化ひろば8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
夏休み子ども絵画教室作品展
日8月24日(土)～28日(水) 午前9時～午後9時 **内**夏休み子ども絵画教室に参加した子どもたちの作品を展示します。
問場赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) **☎**(3906)3911

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7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

自分でつくる朝ごはんレシピコンテスト

対 区内在住、在学の小学3年生～6年生
 [応募用紙配布場所]生涯学習・スポーツ振興課(区役所第二庁舎3階) ※北区ホームページからもダウンロードできます。
 用紙に必要事項を記入し、料理の完成写真を貼り付けて郵送または持参で、9月13日(金) (必着)まで
 ※応募作品は返却しません。
 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
 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

早寝早起き朝ごはんプロジェクト「自分でつくろう!!あさごはん」

対 小学3年生～6年生までの親子(きょうだいでの参加は該当年齢の子に限り可)
 日 8月27日(火) 午前11時～午後2時30分
 場 赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301) 内 ふわふわパンケーキ、サラダ、スープ、デザートなど 師 フードアナリスト 梅津由美子氏 定 16組(抽選)
 費 1組1,300円程度(材料費・保険料)
 往復はがき(記入例参照。参加者全員の氏名・学校名・学年も記入)で、8月9日(金) (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

児童扶養手当・特別児童扶養手当の「現況届」の提出

現在、児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している方または支給が停止されている方は「現況届」の提出が必要です。「現況届」の提出がないと、8月分以降の手当が受けられませんのでご注意ください。
 「現況届」と同封の各種届出用紙に必要事項を記入押印し、手当証書(支給中の方のみ)を添付して、期限までに必ず提出してください。
 なお、住所・氏名・家族構成などに変更があった場合には、子育て給付係にお届けください。

●児童扶養手当(国の制度)
 8月初旬に「現況届」の案内と各種届出用紙を郵送します。
 [提出期限]8月30日(金) (必着)
 ●特別児童扶養手当(国の制度)
 8月中旬に「現況届」の案内と各種届出用紙を郵送します。
 [提出期間]8月12日(月)～9月10日(火) (必着)
 ※平成25年度児童扶養手当・特別児童扶養手当の所得限度額は下表のとおりです。
 問先 子育て支援課子育て給付係(区役所第一庁舎2階17番)
 ☎(3908)9096

平成25年度児童扶養手当所得限度額表

扶養親族数	本人		孤児等の養育者・配偶者・扶養義務者
	全部支給	一部支給	
0人	27万円	200万円	244万円
1人	65万円	238万円	282万円
2人	103万円	276万円	320万円
3人	141万円	314万円	358万円
4人	179万円	352万円	396万円

平成25年度特別児童扶養手当所得限度額表

扶養親族数	本人		配偶者・扶養義務者
	本人	配偶者・扶養義務者	
0人	467万6千円	636万7千円	
1人	505万6千円	661万6千円	
2人	543万6千円	682万9千円	
3人	581万6千円	704万2千円	
4人	619万6千円	725万5千円	

(注) 所得額は平成25年度(平成24年1年間分)の所得です。
 ・扶養親族数は税法上の扶養親族数です。
 ・扶養義務者は、本人(請求者)と同居している直系血族及び兄弟姉妹です。
 ・この限度額は、平成25年8月分から26年7月分までの手当に適用されます。
 ・限度額には社会保険料相当額80,000円を加算してあります。
 ・所得から控除できる一定の項目があります。

野菜をおいしく食べよう! 幼児親子クッキング教室

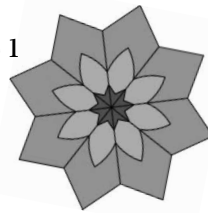
対 区内在住の4歳～6歳の幼児と保護者(2名1組) 日 8月23日(金) 午後1時30分～3時30分
 場 健康増進センター(王子5-2-5-101) 内 調理…トマトDEゼリー&シャーベット、じゃがいものガレット(材料に乳を使用します) 食育講座…やさしいだ・い・す・き～野菜の大切さ～ 師 北区楽しい食の推進員 定 12組(抽選。初めての方優先) 費 1組500円 往復はがき(記入例参照。親子の氏名(ふりがな)・年齢も記入)で、8月5日(月) (必着)まで
 問先 ☎114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係「親子クッキング」担当
 ☎(3908)9068

食育体験教室 理科で食育 withお茶の水女子大学

和食の力第2弾 かまぼこに迫る～ぷりぷり感の決め手はコレ!～
 対 ①区内在住の小学5年生～中学生と保護者(子どものみの参加可) ②区内在住の小学1年生～4年生と保護者 ※①②とも未就学児は参加不可 日 ①8月24日(土) ②8月25日(日) いずれも午後1時～3時
 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) 内 かまぼこはどうやって作るのか。かまぼこ作りを通して、変身する様子やコツに迫ります。 師 お茶の水女子大学講師 定 各24名(抽選) 往復はがき(記入例参照。①②の別、親子の氏名、お子さんの学年も記入)で、8月13日(火) (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 理科で食育担当
 ☎(3908)8548

古民家工作教室 「オリジナルの万華鏡を作ろう」

対 区内在住、在学の小学生 日 8月23日(金) 午前10時～正午
 内 ミラーペーパーを使ってオリジナルのきれいな万華鏡を作ります。 定 20名(抽選) 往復はがき(記入例参照。希望人数も記入)で、8月2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



KITAKUスーパーサイエンススクール

●ホバークラフトを作ろう! ～摩擦のしくみを学ぶ～
 対 区内在住、在学の小学生 日 8月20日(火) ①午前10時～正午 ②午後2時～4時
 場 北とびあ15階ペガサスホール 内 浮いてスイスイ走れるホバークラフトを作り、空気の力について学びます。 師 東京工業大学サイエンステクノ スタッフ 定 各30名(抽選) 費 350円程度(材料費・保険料) 往復はがき(記入例参照。①②の別(どちらでもよい場合はその旨を記入)、学校名・学年も記入)で、8月6日(火) (必着)まで
 ●体験化学実験 ～はずむスライム、シュワシュワ入浴剤、チタン板アクセサリを作ろう～
 対 区内在住、在学の小学3年生～6年生 ※昨年度の同名講座への参加者を除く 日 8月30日(金) ①午前10時～11時30分 ②午後1時～2時30分 ③午後3時～4時30分
 場 北とびあ13階飛鳥ホール 内 化学の不思議を体験します。 師 首都大学東京 化学実験ボランティア部(TMU-SFC) 定 各60名(抽選) 費 500円程度(材料費・保険料) 往復はがき(記入例参照。①～③の別(どの回でもよい場合はその旨を記入)、学校名・学年も記入)で、8月12日(月) (必着)まで
 =以下、共通=
 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

知的書評合戦ビブリオバトル in 赤レンガ図書館

「10代、読むなら今でしょ!」(ヤングアダルトおすすめ本)をテーマに「ビブリオバトル」を開催します。本好きな人も、読書感想文の宿題に悩んでいる人もぜひどうぞ。
 ※ビブリオバトルとは発表者がおすすめ本を5分の持ち時間で書評した後、発表者と観客が一番読みたくなった本「チャンプ本」を決定する、ゲーム感覚を取り入れた新しいスタイルの書評合戦です。詳しくは、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。
 日 8月3日(土) 午後1時30分から(1時開場) 定 発表者…10名(抽選。区内在住、在学の10代の学生優先) 観戦者…50名(先着順) 往復はがき…電話または直接窓口で、7月26日(金)までに申込 観戦者…当日、直接会場へ
 問場先 中央図書館事業係(十条台1-2-5)
 ☎(5993)1125
 HP <http://www.bibliobattle.jp/>

子育てガーデン 「癒されます♪オカリナ演奏」

対 0歳児と保護者 日 9月8日(日) 午前10時50分～11時40分 内 赤ちゃんのいる家庭をおはなしと音楽の世界へご招待
 [企画・運営]北区図書館活動区民の会 定 40組(抽選。区内在住、初めての方優先) 往復はがき(記入例参照。お子さんの氏名・月齢も記入)で、8月20日(火) (必着)まで
 問場先 ☎114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係
 ☎(5993)1125

子どものためのおはなし会

図書館	日程	電話番号
中央	8月の毎週土曜 午前11時	(5993)1125
	8月3日(土)・17日(土)・31日(土) 午後2時30分	
分室	8月11日(日) 午前11時15分	(3912)8566
	8月2日(金) 午前11時	
滝野川	8月16日(金) 午後3時30分	(3910)9092
	8月10日(土) 午前11時	
浮間	8月の毎週火曜(13日を除く) 午前11時	(3965)6531
	8月の毎週金曜 午後3時30分	
昭和町	8月21日(水) 午後3時30分	(3893)5418
	上十条 8月7日(水) 午後3時50分	
赤羽北	8月8日(木) 午後3時30分	(3907)6412
	8月23日(金) 午前11時	
東十条	8月2日(金)・9日(金)・16日(金) 午前10時30分	(5390)6680
	8月23日(金) 午後3時30分	

●赤ちゃんのためのおはなし会

図書館	日程	電話番号
中央	8月12日(月)・26日(月) 午前11時	(5993)1125
	8月24日(土) 午前10時	
分室	8月11日(日) 午前10時50分	(3912)8566
滝野川	8月16日(金) 午前11時	(3910)9092
赤羽	8月20日(火) 午前11時	(3901)1992
昭和町	8月6日(火) 午前11時	(3893)5418
田端	8月9日(金)・23日(金) 午前11時	(3828)5569
上十条	8月7日(水) 午前11時	(3905)3533
神谷	8月6日(火) 午前11時	(5249)1200
滝野川西	8月20日(火) 午前11時	(3576)8800
東十条	8月の毎週水曜 午前11時	(5390)6680

●小学生のためのおはなし会

中央	8月3日(土)・17日(土)・31日(土) 午後3時	(5993)1125
----	----------------------------	------------

●紙芝居

中央	8月10日(土) 午後2時30分	(5993)1125
----	------------------	------------

●夏のこども会

赤羽	8月23日(金) 午前10時30分	(3901)1992
浮間	8月28日(水) 午後3時	(3965)6531
上十条	8月21日(水) 午後3時15分	(3905)3533
東田端	8月2日(金) 午後3時	(3810)4341
豊島	8月21日(水) 午後3時30分	(3927)3421

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



第51回 北区スポーツ祭典

後援 北区教育委員会

対 区内在住、在勤の方
日場内定費 右表のとおり
申 電話またはファクスで申込
 ※種目により申込方法が異なるため、詳しくはお問い合わせください。
 ※卓球の各大会は、別途申込用紙が必要。テニスの各大会のドローは大会の1週間前に発表
 ※開催時間など、詳しくはお問い合わせください。
問先 新日本スポーツ連盟北区
☎ (3914)9536
 (平日午後7時～9時)
FAX (3914)9530

種目	日程	会場	競技方法	費用	定員(申込順)
水泳初心者教室	7月25日～8月22日 毎週木曜 午後6時30分～8時15分	王子プール(王子3-24-1 王子3丁目児童遊園内)	初心者・自由遊泳・ドル平泳法	中学生以上1回500円 小学生以下1回400円	各日50名
バレーボール	予選 8月24日(土) 決勝 9月14日(土)	滝野川体育館(西ヶ原2-1-6) 桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)	男子・女子リーグトーナメント	1チーム 7,000円	男女 各20チーム
太極拳初心者教室	9月2日～11月25日 毎週月曜 計13回 午後6時30分～8時	王子小体育館	超入門太極拳「陳式老架」講習会	1名 6,000円	10名
硬式テニス(ダブルス)	9月8日(日) 9月22日(日)	新河岸川庭球場(岩淵町41)	女子ダブルストーナメント(一般・50歳以上) 男子ダブルストーナメント(一般・50歳以上)	1ペア 2,600円	男女 各40ペア
ソフトボール大会	9月22日(日)	中央公園野球場(十条台1-2-1)	男子・混合トーナメント	1チーム 4,000円	10チーム
硬式テニス(団体戦)	10月6日(日)	新河岸川庭球場	女子団体戦(3ダブルス)	1チーム 6,000円	20チーム
卓球(3ダブルス大会)	10月6日(日)	十条台小体育館	一般男子・女子	1チーム 3,600円	50チーム
ミックスバレーボール	予選1部 10月6日(日) 予選2部 10月20日(日) 1部・2部決勝 12月7日(土) 予選3部 11月3日(祝) 予選4部 11月17日(日) 3部・4部決勝 12月21日(土)	西浮間小体育館・堀船小体育館 西浮間小体育館・十条台小体育館(予定) 桐ヶ丘体育館 西浮間小体育館・堀船小体育館(予定) 西浮間小体育館・堀船小体育館(予定) 桐ヶ丘体育館(3部・4部決勝)	男女ミックスリーグトーナメント	1チーム 7,000円	各24チーム
マラソン大会	10月27日(日)	荒川土手コース	小・中・一般・40代・壮年・女子2・5・10km	1名 1,000円	300名
バスケットボール	11月16日(土) 12月1日(日)	桐ヶ丘体育館 十条台小体育館(予定)	男子・女子トーナメント	1チーム 7,000円	男女 各10チーム
ハイキング	11月3日(祝)	場所未定	初心者向きコース(歩行時間4時間程度)	1人 500円	30名
硬式テニス(団体戦)	11月4日(休)	桐ヶ丘体育館庭球場	男子団体戦(3ダブルス)	1チーム 6,000円	20チーム
小学生バレーボール大会	11月3日(祝)	十条台小体育館(予定)	男子・女子リーグトーナメント	1チーム 2,000円	男女各6チーム
硬式テニス(混合ダブルス)	11月10日(日)	桐ヶ丘体育館庭球場	一般・シニア(合計100歳以上)混合ダブルストーナメント	1ペア 2,600円	60ペア
ボウリング	11月24日(日)	三恵ボウル(赤羽南2-4-15)	団体戦(2名1組、2組4名で1チーム、3ゲーム)	1ペア 4,000円	10チーム
卓球(ペアマッチ)	11月25日(月)	滝野川体育館	一般女子ペアマッチ	1ペア 2,000円	120ペア
硬式テニス初心者大会	12月7日(土)	桐ヶ丘体育館庭球場(A・B面)	男子・女子ダブルストーナメント	1ペア 2,000円	男女各15ペア
硬式テニス(シングルス)	12月8日(日)	桐ヶ丘体育館庭球場	男子・女子シングルストーナメント	1人 2,600円	40名
バレーボール(冬季大会)	12月22日(日)	桐ヶ丘体育館	男子・女子リーグトーナメント	1チーム 7,000円	男女各10チーム
バドミントン	12月23日(祝)	桐ヶ丘体育館	男子・女子ダブルストーナメント	1ペア 2,600円	男女各50ペア
シニアバレーボール	平成26年1月25日(土)	桐ヶ丘体育館	シニアリーグトーナメント	1チーム 7,000円	20チーム
卓球(シングルス団体戦)	3月1日(土)	桐ヶ丘体育館	一般男子・女子、ジュニア男子・女子(3名・シングルの団体戦)	1チーム 4,500円	未定
バドミントン高校生大会	3月27日(木)・28日(金)	滝野川体育館	男子・女子シングルス 男子・女子ダブルストーナメント	1名 1,700円 1ペア 2,600円	未定

対 区内在住、在勤、在学の方
日 8月30日(金) 午後2時～4時
内 テーマは「晩夏から初秋」です。「われは海の子」「山の歌」「ねむの木の子守歌」「赤とんぼ」「誰もいない海」や世界各地を巡るご当地ソングなど約30曲をピアノ伴奏に合わせて合奏します。
師 山本祥一氏、峰崎松根氏
定 100名(抽選) 費800円(飲み物・歌本レンタル代を含む)
申 往復はがき(記入例参照。参加者全員住所・氏名・年齢・性別も記入)で、8月13日(火)(必着)まで ※1通で2名まで

赤羽文化センター講座
 ① 区民講座「私のまちで国際交流 真夏の日本茶カフェ&トーク」
対 区内在住、在勤、在学の中学生以上の方
日 8月7日(水) 午前10時～午後0時30分
内 冷茶の淹れ方を学び、お茶とお菓子を囲んで各国の留学生と日本語で交流します。「持ち物」ふきん2枚、ハンドタオル
師 日本茶インストラクター 竹内ひさ代氏ほか
協 東京外語学園日本語学校学生
定 14名(抽選) 費500円程度(材料費)
申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、7月29日(必着)まで
② PC特別講座
「みんなのパソコンはばい」
対 区内在住、在勤、在学のパソコン初級者でマウス操作ができる方
日 8月7日(水) 午後6時～8時30分
内 パソコン相談、ミニセミナー
ツ イッターで情報発信と情報収集
集 パソコン講師 堀愛弓氏
定 16名(抽選) 費1,500円
申 往復はがき(記入例参照)または直接窓口で、8月28日(必着)まで
③ 特別講座「歌声喫茶」懐かしの歌を歌おう(第17回) ～晩夏から初秋～
対 区内在住、在勤、在学の方
日 8月30日(金) 午後2時～4時
内 テーマは「晩夏から初秋」です。「われは海の子」「山の歌」「ねむの木の子守歌」「赤とんぼ」「誰もいない海」や世界各地を巡るご当地ソングなど約30曲をピアノ伴奏に合わせて合奏します。
師 山本祥一氏、峰崎松根氏
定 100名(抽選) 費800円(飲み物・歌本レンタル代を含む)
申 往復はがき(記入例参照。参加者全員住所・氏名・年齢・性別も記入)で、8月13日(火)(必着)まで ※1通で2名まで

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

④ 区民講座「オペラをもっと楽しもう!」モーツァルトの名作「フィガロの結婚」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 9月7日～28日 毎週土曜
計 4回 午後2時～4時
内 「北」とびあ国際音楽祭2013の公演に先駆けて、作曲家モーツァルトの生涯や「フィガロの結婚」のあらすじ、見どころを学びます。
師 音楽評論家 安田和信氏
定 50名
申 往復はがき(記入例参照)で、8月23日(金)(必着)まで
⑤ 特別講座「自分らしい人生の締めくり方(終活)講座」
対 区内在住、在勤、在学の方
日 9月10日・24日、10月8日・22日 各火曜 計4回 午前10時～正午
内 第1回…人生の振り返り(大切なものを残し伝える)第2回…もしものときに備える(緊急対応ノート) 第3回…かかりつけ医を持つ(終末期医療) 第4回…変わっていくお葬式とお墓
師 第1・2・4回…NPO法人 緑生舎 第3回…東京はくと医療生活協同組合王子生協病院内科医 平山陽子氏
定 30名(抽選)
費 2,400円(資料代を含む)
申 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、8月28日(必着)まで

- もえぎの会 王子教室 絵手紙1日講習会 日7月25日(木) 午後1時～3時 場北とびあ 費500円 [PR] 絵手紙で暑中見舞いを描いてみませんか 問宇佐見 ☎(3909)0890
- カラオケ・北斗 日毎月第1・3火曜 午前9時30分～11時30分 場北とびあ 費1ヵ月5,000円 [PR] プロの作曲家が歌の指導をします。初心者歓迎 問高山 ☎(3915)5698
- 話し方さくらの会 対大学生、社会人 日毎月第2・4土曜 午後1時30分～3時50分 場赤羽文化センター 費テキスト代1,000円、1ヵ月2,000円 [PR] 話し方を通してよい対人関係をつくる実習です 問鈴木 ☎090(4063)7594
- 伝統文化いけばな さくら会 対幼稚園以上 日毎月1回土曜 午前9時30分～11時 場北とびあ 費(入)1,000円、1ヵ月1,500円(中学生以下750円)、花代1,000円 [PR] 年代を問わず楽しめる「いけばな」基本から学びましょう 問萩原 ☎(3940)5709

- 赤羽てんこく(篆刻)会 日毎月第1・3土曜 午前9時～正午 場赤羽文化センター 費(入)1,000円、1ヵ月3,000円 [PR] 文字を学び、篆刻し、赤羽センター祭に出品します 問鈴木 ☎(3912)8717
- 楽々・暮らしの小筆と書道教室 日毎月2回水曜 午後1時30分～7時30分 場北とびあ 費(入)1,000円、1ヵ月4,000円 [PR] 気軽に楽しく、身近な祝儀袋から本格書道まで学べます 問青木 ☎(3910)3040
- 吟詠愛好会 日毎月第2・3火曜ほか 午前9時45分～11時45分 場志茂東ふれあい館 費(入)1,000円、1ヵ月3,100円 [PR] 健康に良い腹式呼吸。大きな声で詩を口ずさみませんか 問小林 ☎(3902)8247
- 和光会 書道 日毎月3回木曜 午前10時～正午 場神谷区民センター 費(入)1,000円、1ヵ月4,000円 [PR] 基礎からやさしく指導が受けられます。初心者大歓迎 問岩淵 ☎(3912)1489
- ファイティング キックボクシングエクササイズ 対女性 日毎週火曜 午前10時30分～11時30分 場十条台ふれあい館ほか 費1ヵ月3,500円 [PR] ストレス解消!脂肪ノックダウン!美の体を作りましょう 問樺橋 ☎090(4388)7365
- 飛鳥友の会 都内・近郊散策と親睦 対中高年 日奇数月第2土曜 午後6時～8時ほか 場北とびあ 費(入)1,000円、1ヵ月500円 [PR] ハガキで入会申込。要電話記入。北区豊島5-6-10-522 問渡辺 ☎090(8344)9142
- カラオケサークル歌優会 対60歳以上 日毎月第2・4月曜 午前9時30分～正午 場赤羽文化センター 費(入)1,000円、1ヵ月3,000円 [PR] 大声は心の良薬!ストレス発散!健康を手に入れましょう 問横山 ☎(3908)5903
- あこや会合唱団 日毎月3回土曜 午後6時～9時 場赤羽文化センター 費1ヵ月2,000円 [PR] 年に1回演奏会を開催しています 問門倉 ☎(3901)8485
- カラオケ同好会「あざみ」 日毎週火曜 午後1時30分～5時 場赤羽文化センター 費(入)1,000円、1ヵ月3,500円 [PR] 講師の指導有。歌えない方健康の為楽しく練習しましょう 問鈴木 ☎090(8774)6228
- 田端カラオケサークル 日毎月第1・3水曜 午後1時30分～4時30分 場東田端ふれあい館 費(入)1,000円、1回1,000円 [PR] プロのボイストレーニングと個人指導のレッスンあり 問伊藤 ☎090(2334)2438
- 琉球舞踊かりゆし会浜ゆう 日毎月3回月曜 午後1時30分～3時30分 場赤羽文化センター 費(入)2,000円、1ヵ月3,000円 [PR] 琉球舞踊に興味のある方が集まって楽しく踊っています 問春日 ☎(3902)2684(午後8時～9時)
- レインボー レクダンス 日毎週火曜 午前9時30分～11時30分 場堀船ふれあい館 費1ヵ月1,500円 [PR] 若さと健康のため、リズムに合わせて楽しく踊っています 問小嶋 ☎(3911)2704

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場合の記入例は7面をご覧ください

8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
Table with 5 columns: 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)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。

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

赤羽健康相談係 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

滝野川健康相談係 ☎(3915)0186 FAX(3915)4119

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

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

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

王子高齢相談係 ☎(3908)9083 FAX(3908)1229

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

健康増進センター ☎(5390)2220 FAX(5390)2233

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

8月の電話相談

Table with 4 columns: 月, 日, 時間, 内容

北区医師会 医療電話相談
時間: 午後1時20分〜2時50分
☎(5390)3131

◆滝野川文化センター区民協働講座学びの広場
初心者のためのデッサンから水彩・水彩まで

◆障害者福祉センター「パソコン講座」
区内在住の15歳以上で、身体障害者手帳(内部機能障害・肢体不自由・聴覚障害対象)または愛の手帳(3・4度対象)をお持ちの一人での受講が可能なパソコン未経験者(聴覚障害のある方には手話通訳が付きまます) ※付き添い者同伴を希望の方は応相談

◆エコベルデ みどりの教室(多肉植物で遊ぼう!)
区内在住、在勤、在学の方
8月10日(土) 午前10時〜正午

◆「持ち物」水彩絵具セット
※お持ちでない方は一式5千円程度で購入できます。

◆「協力」北彩クラブ
20名(抽選)
費170円(教材費)
申往復はがき(記入例参照)で、8月13日(火)(必着)まで

◆「プラネタリウム講演会「銀河鉄道の夜」の宇宙とその先の宇宙」
区内在住、在勤、在学の方
8月24日(土) 午後2時開演

◆「協力」北彩クラブ
20名(抽選)
費170円(教材費)
申往復はがき(記入例参照)で、8月13日(火)(必着)まで

◆「協力」北彩クラブ
20名(抽選)
費170円(教材費)
申往復はがき(記入例参照)で、8月13日(火)(必着)まで

◆「協力」北彩クラブ
20名(抽選)
費170円(教材費)
申往復はがき(記入例参照)で、8月13日(火)(必着)まで

◆区民体育大会 空手道競技
主催 北区・北区教育委員会・北区体育協会
区内在住、在勤、在学の方

◆リラックス&リフレックスサロン
ピラティス教室
しなやかな筋肉と美しい姿勢を得られる効果があるピラティスエクササイズで、ココロとカラダをリフレッシュします。

◆子宮がん検診(検診機関方式)
区内在住で、平成25年12月31日現在20歳以上の女性(平成5年12月31日以前に生まれた方)で24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中の方を除く

子宮がん検診(9月)
Table with 2 columns: 曜日, 実施日

◆「協力」北彩クラブ
20名(抽選)
費170円(教材費)
申往復はがき(記入例参照)で、8月13日(火)(必着)まで

◆「協力」北彩クラブ
20名(抽選)
費170円(教材費)
申往復はがき(記入例参照)で、8月13日(火)(必着)まで

◆「協力」北彩クラブ
20名(抽選)
費170円(教材費)
申往復はがき(記入例参照)で、8月13日(火)(必着)まで

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)

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

健康いきいき情報

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

③区内在住で、平成25年12月31日現在35歳以上の方(受診間隔が1年未満の方、胃・十二指腸の疾病治療中または手術を受けた方、自覚症状のある方、妊娠中の方を除く)

日場 王子会場(北区保健所)
赤羽会場(赤羽会館)
9月13日(金)・27日(金)
9月12日(木)・26日(木)

健康いきいき課(健康増進係)
健康いきいき課コールセンター
(3908) 9034

健康増進センター
(24) 114-8508

健康いきいき課(健康増進係)
健康いきいき課コールセンター
(3908) 9034

夏のお祭りでの食中毒にご注意ください

いよいよ夏がやってきました。夏になると花火大会やお祭りなどの楽しいイベントが目白押しです。お祭りでの楽しみの一つに屋台や模擬店がありますが、模擬店などでの食品の衛生的な取り扱いが不十分で、食中毒事件が起きてしまうことがあります。過去にも夏祭りで提供されたカレーライスやおにぎりが原因で食中毒事件が起きました。楽しいイベントで事故が起らないように、気をつけて調理をしましょう。

●しっかり火を通す

肉や魚、卵などの食品には食中毒の原因となる細菌が付着している可能性があります。これらの食品を使って調理を行う際は、特に注意してしっかり加熱しましょう。また、肉汁などがはねて加熱済み食品を汚染してしまうと、それが原因で食中毒を起こす可能性がありますので特に注意しましょう。

●当日調理し、その日のうちに食べる

調理した食品を長時間放置すると、細菌が増殖して食中毒の原因となってしまいます。当日調理したものを提供し、なるべくその場ですぐに食べてもらいましょう。持ち帰って、次の日食べることは厳禁です。また、食品を常温で置いておくことは特に危険ですので、保管する場合は冷蔵庫を使い、きちんと温度管理をしましょう。

●しっかり手洗い

手洗いが不十分な状態で調理を行うと、手指から食品が汚染されてしまい、食中毒を起こしてしまうおそれがあります。調理の前にはきちんと手洗いをしましょう。また、盛り付けや、加熱済みの食品の取り扱いは箸やトング、使い捨ての手袋などを使用し、手で直接食品に触れないようにしましょう。



保健所では、手洗いや消毒の方法など、食中毒の予防に関するパンフレットを用意しています。また、お祭りなどの行事で食品を取り扱う際は、届出が必要な場合がありますので、保健所にご相談ください。

問 北区保健所生活衛生課食品衛生

☎ (3919) 0726

健康ひとくちメモ

夏休みに入ります。子どもの生活習慣が乱れないようにしましょう。

子どもの基本的な生活習慣と言えば、「早寝・早起き・朝ごはん」が挙げられます。ただし、生活習慣をつかむ順番としては、「早起き・早寝」となります。朝日をたっぷり浴びると睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が抑制され、代わりに脳の覚せいを促すセロトニンという物質の分泌が活性化されます。このセロトニンには穏やかな感情を与える作用があり、またやる気や集中力の向上作用もあります。メラトニンは太陽の光を浴びて14~15時間後になると分泌が開始されます。日中はからだを十分に使って元気に遊び学び、疲れて睡眠をとり、また翌朝朝日を浴びて体内時計がリセットされる、ということが1日の流れと

なり、基本的な生活習慣が作られます。食事については朝食の大切さが言われています。朝食を抜くと、前日の夕食から昼食まで何も食べていない状態となり、成長期の子どもにとっては大きな負担となります。からだは寝ている間も新陳代謝を行っています。朝食により就寝中に使われているエネルギーと午前中に使うエネルギーの補給をすることができます。子どもの生活習慣は家庭での影響を受けやすく、子ども一人が意識することで可能になることではありません。ぜひ、ご家族で楽しい夏休みをお過ごしください。

健康いきいき課

花*みどり やすらぎコーナー

葉っぱは緑色
草木の緑がさらに濃くなる夏。なぜ、植物の葉は緑色に見えるのでしょうか。動物は、物に反射した光を眼で受けます。太陽光は青、緑、赤などの色(波長)の光に分けられます。反対に言うと、太陽光はさまざまな色の光が集まったものなのです。葉は、緑色の光を反射します。それが眼に飛び込んでくると、「葉は緑色だ」となるのです。葉の細胞の中にある葉緑体に含まれる色素は緑色で、青や赤の光を反射せずに、それらを使って葉緑体では養分が作られます(光合成)。青や赤を使い、主に緑色光を反射するから葉は緑色に見えるのです。物の色の意味を考へてみるのも楽しいですね。
問 北区環境大学事務局[みどりと環境の情報館(エコベルデ)内]
☎ (5902) 3886



北区文化振興財団インフォメーション
北とびあ国際音楽祭2013
西本智実&日本フィルハーモニー交響楽団
中世貴婦人たちの恋模様
チーミーのウキウキライブ
北とびあ若手落語家競演会
パイプオルガン演奏会
トリオ・リベルタ・ライブ2013
週末よしもと 爆笑まつりスペシャル in 北とびあ