

北区ニュース

(26.4.1現在)	前月比
世帯数	181,348 810 増
総人口	335,818 687 増
日本人人口	321,032 603 増
男	159,648 255 増
女	161,384 348 増
外国人人口	14,786 84 増
男	6,906 56 増
女	7,880 28 増
年齢別	14歳以下... 33,320 (9.9%)
人口*	15歳~64歳... 217,961 (64.9%)
(構成比)	65歳以上... 84,537 (25.2%)

*外国人人口を含む

5月は消費者月間です

「つながろう消費者～安全・安心なくらしのために～」

☎消費生活センター ☎(5390)1239



悪質業者は高齢者を狙っています

買え買え詐欺にご注意!

買え買え詐欺は、対象となる商品が次々に変わり、セールストークや手口も巧妙化しています。

[手口] 買え買え詐欺では、パンフレットが送られてきた後に、別の会社から「パンフレットが届いていないか」「代わりに申し込んでほしい」「名義を貸してほしい」「あなたの名前で買った」などの電話があります。

[商品] 詐欺的なもうけ話には、未公開株、怪しい社債、ファンドのトラブルのほか、金融商品かどうかも定かではない「怪しい権利取引」、老人ホームの入居権やダイヤモンドの購入などさまざまなものが登場しています。

[対策] 勧誘の電話を受けた際に話を長く聞いてしまうと、断るタイミングを失い、電話を切りづらくなりますので、「興味ありません」「お断りします」と言って早めにキッパリと断りましょう。留守番電話機能を利用して、かかってきた電話には出ず、必要に応じて後でかけ直すようにする方法が有効です。また、発信者番号表示機能のある電話を使用している場合には、番号非通知や知らない番号からの電話には出ないという方法もあります。



原野商法の二次被害トラブルが再び増加

「買いたい人がいる」「高く売れる」などのセールストークをうのみにしないようにしましょう。

[手口] 過去に原野商法の被害にあった消費者に対して、土地が高く売れるなどと勧誘し、そのための測量サービスなどの契約や、新たな土地の購入などをさせ、費用を請求するといった二次被害トラブルが増えています。最近の相談事例では、「買付証明書」などを消費者宅に送付して信用させたり、「外国人が土地を購入しているから値上がりする」などと言って勧誘するなど、新手の手口もみられます。

[対策] 「土地を買いたい人がいる」「高価格で売却できる」などのセールストークをうのみにしないで、不審な勧誘はさっぱりと断ります。それでも勧誘が続く場合には電話を切りましょう。

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。

少しでも不審な点があれば契約しない!

契約を検討する場合には次のような点を十分に確認しましょう。

- (1) 土地の所在する自治体などに、業者が説明している根拠や背景などが事実としてあるのか、周辺の土地の状況に変化があるのかなどを問い合わせてみましょう。
- (2) 業者に対しては、「土地が売れる」というセールストークの具体的な根拠や、契約内容、サービス内容について書面などでの説明も求めましょう。
- (3) できる限り土地の現況を自分や家族の目で実際に確認したり、土地の登記情報も確認しましょう。

お金を払う前に必ず相談して!

業者とやりとりしてしまっても、話をうのみにせず、絶対にお金を払わないでください。特に過去に被害にあった方は、同様の勧誘を受ける可能性が高いので注意してください。少しでも不安や恐怖を感じたらすぐに警察署や消費生活センターへ相談してください。

消費生活相談員にご相談ください

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一人で悩まずに気軽にご相談ください。

☎ 月～金曜 午前9時30分～午後4時

☎ 消費生活相談室(北とびあ11階) ☎(5390)1142

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!

<消費者庁リコール情報サイト>

製品の不具合などのリコール情報をご覧になれます。

HP <http://www.recall.go.jp/>

<見守り新鮮情報(国民生活センター)>

「今、どんな手口で勧誘が行われているのか」、「どんな製品事故が発生したのか」などをホームページでご覧になれます。

HP <http://www.kokusen.go.jp/mimamori>

<「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://www.city.kita.tokyo.jp/mag/>

☎消費生活センター ☎(5390)1239

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」などをお話しします。自治会・町内会、PTA、介護事業所、ご近所のお友達グループもOKです!ぜひ、ご利用ください。

☎消費生活相談員

☎希望日の1カ月前までに申込

☎消費生活センター

☎(5390)1239

※悪質商法など消費者向けの啓発ビデオ(20～30分)も貸し出ししています。

多重債務相談ひとりで悩まないで!

借金返済でお困りの方は、勇気を出してご相談ください。消費生活相談員が相談内容に適した債務整理の方法を検討、助言します。まずは電話でご予約ください。

☎ 月～金曜 午前10時～午後4時

☎消費生活センター(北とびあ11階)

☎消費生活センター

☎(5390)1239

☎【予約受付時間】

☎月～金曜 午前9時～午後5時

記事の見方 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 EM Eメール

区民相談室

Table with columns: 名称, 曜日, 時間, 相談員, 相談内容. Lists various consultation services like '区政相談', '法律相談', '交通相談', etc.

区では、日常生活の上で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分程度です。
※②④は希望日の前の週の月曜

から、電話または窓口で予約を受け付けます。
※⑤⑥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・木曜(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 and THURSDAYS
(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

外国人咨询窓口の通知

咨询内容
向您提供日常生活的信息
咨询日及时间
英语 第2周而星期一(节假日除外)
汉语 每星期二、四(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)

男女共同参画センター「スペースゆう」総合相談

Table with columns: 曜日, 時間, 相談員, 相談内容. Lists consultation services for DV, law, etc.

☎(3913)0161

男女共同参画センター「スペースゆう」

男女共同参画センター「スペースゆう」では、女性のための「こころと生き方・DV相談や法律相談をお受けしています。
「相談内容」左表のとおり
申 電話申込 随時。②は各相談日の1カ月前から
問場先 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5・6階)
(月曜 祝日休館)

総合相談

区民の声

区は「区民とともに」を基本姿勢に、区民の皆さん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てご意見・ご要望などをいただいています。
皆さんからの声は、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。
「区長へのはがき」やメールによって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。

き開放 ※詳しくは、屋内施設(予約方法)をご参照ください。
○その他の違いについて
少年の区外登録はできません。金額、利用時間、利用方法の違いはありません。

●ベランダにスズメバチの死骸があったので、見回してみると、小さいのですが巣が見つかりました。3匹のハチが巣の周りを動き回っています。巣は区で駆除してもらえるのですか?それとも自分で駆除しなければならないのですか?

区では、「個人宅敷地内のスズメバチの巣」に限り、殺虫業者を派遣して、公費で駆除しています。個人所有宅内で、ハチの巣がスズメバチの巣であった場合、業者を派遣して駆除しますので、保健所開庁時間内にお電話をください。
保健所より契約業者に連絡のうえ、業者から立ち会いの時間について打合せの電話が入ります。なお、巣がスズメバチでなかった場合は、自費になり、特殊作業が必要な場合は追加料金が発生することをご告知おさください。詳しくはお問い合わせください。

●荒川河川敷(岩淵町23-45先)でBBQをしたいと考えておりますが、受付はありますか?定員人数が最大約100名となっておりますが、もし別の方と合わせて100名以上となった場合は、受付時に締め切ってしまうのでしょうか?
当バーベキュー施設は、現在のところ予約・受付等の手続きは要りません。ご利用の

皆様の自由利用となっておりますので、定員を超える利用者があった場合でも入場をお断りすることはありませんので、譲り合ってください。
ただし、禁止エリア(看板等でお知らせしています)でのバーベキューや、非常識な占有行為、大音量を流すこと、ゴミの投棄など他の利用者の迷惑となる行為は、発見次第に注意しております。なお、駐車場の収容台数は普通車38台となっております、たいへん混み合いますので公共交通機関でのご利用をお勧めいたします。

ご意見をお聞かせください

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」でお受けしています。「区長へのはがき」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。

また、区民の皆さんから寄せられたご意見・ご要望等と区の対応を、北区ホームページで公表しています。
問 広報課広聴担当(区役所第一庁舎3階1番)
☎(3908)1102
FAX(3905)3422

●土・日曜に自分の住民票の写しを受け取ることはできますか。

区では土曜は住民票の発行を行っています。区が、日曜(年末年始を除く)は、王子区民事務所(区役所第二庁舎1階)と、赤羽区民事務所(赤羽駅高架下)の2カ所で発行しています。時間は午前9時から午後5時までとなっております。ご本人が手続きにお越しになる場合は、ご本人であることの確認がとれるもの(運転免許証・保険証・パスポート・社員証など)をお持ちください。
本人または本人と同一世帯に属する方以外の方がお越しになる際は、委任状が必要となります。手数料は1通300円です。
また、「郵送による請求」「お電話による申請、コンビニでの受取」も行っております。※詳しくは、ホームページをご覧ください。

●体育施設を予約する際の区内登録と区外登録の違いは何ですか。体育館を借りる等ではあるのですか。

○登録方法の違いについて
登録方法につきましては、下記ホームページをご参照ください。
屋内施設(利用のための登録方法)

http://www.city.kita.tokyo.jp/docs/service/071/007128.htm
○屋内施設利用予約の違いについて
(1) ハガキ・インターネットによる抽選
・区内登録者のみ、(2)の空き開放に先んじてハガキ・インターネットによる抽選に申し込むことが可能です。抽選対象施設は桐ヶ丘体育館、滝野川体育館、神谷体育館、地区体育館(区内の指定された小中学校の体育館です)。
(2) 空き開放
・(1)で申込みがなく、空きが出た日時については、各窓口(※1)で空き開放を行います。空き開放には、区内登録者・区外登録者のどちらもご参加いただけます。空き開放では、くじ引きにより受け付け順を決定し、受付順に希望の日時を選択して、施設のご予約が可能です。抽選対象施設は桐ヶ丘体育館、滝野川体育館、神谷体育館、地区体育館です。(なお、地区体育館は区内登録者のみが利用可能となっております)
※1 抽選対象施設によって空き開放の窓口も異なります。
スポーツ振興係…地区体育館 滝野川体育館
…滝野川体育館 北運動場…神谷体育館の空

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

お知らせ

◆さまざまな住宅施策

①ファミリー世帯向け住宅助成事業
 (ア) ファミリー世帯住み替え家賃助成・転居費用助成
対 18歳未満の子どもを2人以上扶養・同居し、区内に1年以上居住する世帯
内 区内民間賃貸住宅の住み替えをした場合、家賃差額と転居費用の一部を助成

(イ) 親元近居助成
対 18歳未満の子どもを2人以上扶養する世帯 **内** 区内に10年以上住む親と近居するために住宅を取得した場合、取得時の登記費用の一部を助成 (上限20万円)

(ウ) 三世代住宅建設助成
対 三世代が同居する安全で快適な住宅を建設する場合、50万円を助成

②高齢者世帯の住み替え費用助成
対 区内で民間賃貸住宅から民間賃貸住宅に転居した65歳以上の高齢者のみの世帯で次の(1)~(5)すべてに該当する方
 (1) 区内に引き続き1年以上居住している
 (2) 世帯の総所得額が定められた所得基準以下
 (3) 生活保護などほかの公的住宅扶助を受けていない
 (4) 世帯全員が住民税を滞納していない
 (5) 家賃を滞納していない ※住民票の転居日から2カ月以内に申請してください。 **【助成額】** 5万円

【パンフレットの配布場所】 住宅課 (区役所第一庁舎7階3番) 及び各区民事務所ほか

③立ち退きを受けて転居する方へ
 自己の責任に寄らない理由で民間賃貸住宅から立ち退きを受け、区内民間賃貸住宅に転居した次の世帯の方に、礼金及び仲介手数料の合算額を助成します。

対 区内に引き続き1年以上居住している高齢者のみの世帯、障害者世帯またはひとり親世帯で次の(1)~(6)のすべてに該当する方
 (1) 立ち退き証明書 (区指定) を提出できる
 (2) 世帯の総所得額が定められた所得基準以下
 (3) 生活保護などほかの公的住宅扶助を受けていない
 (4) 世帯全員が住民税を滞納していない
 (5) 家賃を滞納していない
 (6) 礼金、仲介手数料の実費以上の立ち退き料を受けていない

【助成額】 上限15万円
 =以下、①~③共通=
問先 住宅課住宅計画係
 ☎(3908)9201

◆分譲マンションに関する費用助成・相談

●老朽度調査 (劣化診断) (一部助成)
対 建築後10年以上経過した分譲マンションの管理組合
【助成額】 調査費用の20% (上限20万円)

●耐震化支援 (一部助成)
 「耐震アドバイザー」「耐震診断」「耐震補強設計」「耐震改修工事」について、費用の一部を助成しています。
対 昭和56年5月以前に建築に着手した分譲マンションの管理組合

●管理に関する相談
 マンション管理の問題について、マンション管理士の専門的見地からアドバイスします。
対 分譲マンションの区分所有者 **日** 区役所開庁時間内 (1回60分。1人あたり年度内2回まで) ※分譲マンション管理組合にはマンション管理士を派遣することもできます。

=以下、共通=
 各助成を受けるには一定の条件があり事前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。
問先 住宅課住宅計画係 (区役所第一庁舎7階3番)
 ☎(3908)9201

◆共同住宅に防犯カメラなどを設置する場合の経費の一部補助します

【補助概要】 補助率2分の1 (上限50万円)
【対象団体】 分譲マンション管理組合、賃貸共同住宅の所有者 **【補助対象】** 防犯カメラなどの新設または増設に係る経費 (交換経費は対象外) **【第1回申請期間】** 6月2日(月)~30日(月) ※詳しくは、北区ホームページをご覧ください。
問先 危機管理課 (区役所第一庁舎2階16番)
 ☎(3908)1121

◆北区ふるさと農家体験館の活動メンバー募集

対 区内在住、在勤、在学で年中行事や昔の暮らしについて知っている方、興味のある方 **内** 年中行事や工作教室、古民家のガイドなど **用** 申込書 [同館及び北区飛鳥山博物館 (王子1-1-3) にあります] に記入し、郵送、ファクスまたは持参で、5月31日(土) (必着) まで ※はがき (記入例参照。応募する動機、活動してみたい内容などを記入) でも可
問先 〒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運営協議会
 ☎(5993)8361 FAX(5993)8362

◆「新たな防火規制」の区域に志茂1・2丁目指定されます

内 新たな防火規制が指定された区域内は、原則、今後建築するすべての建築物は準耐火建築物以上とし、延べ面積が500㎡を超える建築物または4階以上の建築物は耐火建築物としなければなりません。

【指定区域】 志茂1・2丁目内のうち、都市計画で定めた準防火地域
【施行日】 6月1日(日)
問 まちづくり推進課
 ☎(3908)9154

◆自動車税の納期限は6月2日(月)です

納税通知書の発送は5月1日(木)です。お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは都税事務所などで、忘れずにお納めください。クレジットカードでの納付については、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
HP <http://www.tax.metro.tokyo.jp/>

◆軽自動車税の納期限は6月2日(月)です

5月9日(金)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、モバイルレジ、収納推進課 (区役所第一庁舎2階7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。必要の方は、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。詳しくはホームページ (<https://bc-pay.jp/>) をご覧ください。
問 収納推進課収納係
 ☎(3908)1124
 ※原動機付自転車など (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、ほかにも減免を受けている車両がない場合
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場合
 ④平成26年4月1日現在において、軽自動車を所有する方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、前年度に減免を受けた方で、今年度の賦課期日 (平成26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が適用されます。 **用** 5月12日(月) から26日(月) までに、次の⑤~⑩を用意してお越しください。 ⑤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) ⑥当該車両を運転する方の運転免許証 ⑦軽自動車納税通知書 ⑧納税義務者の印鑑 ※適用となる障害の程度など詳しくは、事前にお問い合わせください。
問先 税務課税務係 (区役所第一庁舎2階12番)
 ☎(3908)1114

◆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 (若年ファミリー向け) ③定期使用住宅 (多子世帯向け) ④若年ファミリー向け ※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(水)~15日(木) 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/>) からダウンロードできます。 **用** 郵送で、5月19日(月) までに渋谷郵便局に届いた申込書に限り受け付けます。
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 区営・区民住宅受付担当
 ☎(3908)1523 (いずれも土・日曜は除く)

◆赤十字の活動にご協力ください

●赤十字とは
 世界189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、献血用血液の安全・安定的供給体制の確立等を行っています。
 東日本大震災では、発生直後から救護活動を行い、現在も復興支援活動を続けています。
●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社費 (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。ご協力いただいた社費 (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入浴・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

◆男女共同参画センター「スペースゆう」ギャラリー・遊出展者募集

「スペースゆう」のギャラリーを利用して絵画や写真などを展示しませんか。
【展示期間】 10月から平成27年3月のうち、約2週間 (1団体・個人あたり)
用 所定の応募用紙 (男女共同参画センターにあります。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、Eメール、郵送または持参で、5月1日(木) から31日(土) (必着) まで ※詳しくはお問い合わせください
問先 〒114-8503 (住所不要) 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5階)
 ☎(3913)0161 FAX(3913)0081
EM danjo-c@city.kita.lg.jp

◆障害者福祉センター生活訓練室臨時職員 (看護師) 募集

【業務内容】 障害者福祉施設の看護補助業務 **【応募資格】** 看護師国家資格 **【勤務場所】** 障害者福祉センター (中十条1-2-18) **【募集人員】** 若干名 **【勤務条件】** 時給1,490円 (6時間勤務、週2~3日) ※勤務日、勤務時間は相談に応じます。 **用** 電話申込 (随時) ※見学、面接は随時
問先 障害者福祉センター支援係
 ☎(3905)7113

◆ごみゼロを目指したレシピ「リデュースクッキング」完成!

東京家政大学の協力のもと、普段の調理では使用せずに処分してしまう食材を有効活用したレシピ「リデュースクッキング」を作成しました。
 各地域振興室、区立図書館及び各エコー広場などで無料配布しているほか、北区ホームページからもご覧いただけます。
問 リサイクル清掃課リサイクル生活係
 ☎(3908)8538

◆友愛ホームサービス「友愛サポートスタッフ」募集

地域に住む高齢者などの方に対し、日常生活の簡単な手伝いをする住民参加型の福祉サービスです。
対 おおむね18歳以上 (高校生を除く) の心身ともに健康な方 **【提供するサービス内容】** 家事援助、外出・通院などの付き添い、見守り、代筆、話し相手などの支援ほか **【報酬】** 1時間900円 (通所・通学は40分700円)
●養成研修
日 6月17日~7月22日 毎週火曜計6回 午後1時30分~4時30分
場 岸町ふれあい館 (岸町1-6-17)
師 NPO法人東京YWCAヒューマンサービスサポートセンター **定** 30名
費 3,000円
用 5月13日(火) から15日(木) までに電話申込。申込者に指定の応募用紙を送付します。応募用紙提出期限は5月23日(金) (必着) まで ※書類選考・面接 (6月4日(水)~6日(金)) あり
問先 北区社会福祉協議会友愛ホームサービス
 ☎(3907)9492

記事の見方
対 対象
日 日時
場 会場
内 内容
定 定員
費 費用
記 記載のない場合は無料です
申 申込方法
問 問い合わせ
先 申込先
HP ホームページ
EM Eメール

◆障害者福祉センター趣味の講座
パソコン講座入門編
～基本から始めよう～

対 区内在住の 15 歳以上の身体障害者手帳(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)をお持ちで、お一人での受講が可能な方(聴覚障害の方には手話通訳が毎回付きます)※付き添い者同伴を希望の方は応相談
※今年度、ステップアップした内容のパソコン講座と視覚障害者を対象としたパソコン講座を予定しています。

日 6 月 2 日(月)～7 月 28 日(月) (7 月 21 日を除く) 毎週月曜 計 8 回 午前 9 時 30 分～11 時 30 分 内 パソコン未経験者の方を対象とした講習。パソコンの基本操作と文字入力を習得し、電子メール及びインターネットの活用を目指します。
師 下澤恵子氏 定 8 名(抽選。初めの方優先) 申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、5 月 19 日(月)(必着)まで
問 場 先 〒114-0032 中十条 1-2-18 障害者福祉センター事業係
☎(3905)7121 FAX(3905)7116

催し

◆エコベルデ みどりの教室
緑のカーテンで、夏を快適に
過ごしましょう!

対 区内在住、在勤、在学の方 日 5 月 24 日(土) 午前 10 時～正午 内 「緑のカーテン」で夏を快適に乗り切るための方法を提案します。誘引方法、育て方のポイントなどを学びます。 定 30 名(抽選)
費 800 円(材料費) 申 往復はがき(記入例参照)で、5 月 12 日(月)(必着)まで
問 場 先 〒114-0003 北区豊島 5-6-1 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(月・火曜、祝日休館)
☎(3913)8340

◆北とびあ合唱フェスティバルにご招待

対 区内在住、在勤、在学の方(未就学児は除く) 日 内 ①6 月 6 日(金) 午後 6 時 30 分開演 「日本語で歌われる世界の民歌」 ②6 月 7 日(土) 午後 6 時開演 「世界の現代(いま)を聴く Vol.4～ヴィタ

ウタス・ミシュキニス～」 ③6 月 8 日(日) 午後 5 時 30 分開演 「日本で生まれた宗教音楽」 ④全日通し券 場 北とびあさくらホールほか 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。①～④の別、希望人数(2 名まで)も記入)で、5 月 16 日(金)(必着)まで
問 JCDA 日本合唱指揮者協会事務局
☎(3952)7207
先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「合唱フェスティバル」係
☎(5390)1222

◆男女共同参画センター「スペースゆ」
映画から学ぶ女性の歴史
『みすゞ』アンコール上映会

昨年好評を得た、童謡詩人金子みすゞの伝記映画『みすゞ』を上映します。26 歳の若さで自死したみすゞの人生から戦前の女性たちの立場を知ることができます。
日 5 月 24 日(土) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分(1 時受付開始) 定 40 名(先着順) 申 当日直接会場へ ※保育(1 歳～就学前。定員 5 名(先着順)) 希望者は、5 月 8 日(木)～14 日(水)にファクスまたは Eメール(記入例参照。お子さんの氏名・年齢・性別も記入)または電話で申込み。
問 場 先 男女共同参画センター「スペースゆ」(北とびあ 5・6 階)(月曜、祝日休館)
☎(3913)0161 FAX(3913)0081
E danjo-c@city.kita.lg.jp

◆第 10 回ファーマーズコラボ市
(ほっと緑市)

北区政策提案協議事業
①ハンドメイド広場
手芸やお料理好きの方、広場へ遊びにきませんか。ほっと緑市に出展する作品のづくり手を募集しています。手作り品をお持ちの方はご持参ください。当日はヘアゴム作り体験もできます(有料)。
※お子さん連れでも気軽にお越しください。
日 5 月 14 日(水) 午前 11 時～午後 3 時(出入り自由) 申 当日、直接会場へ
②参加者説明会

7 月 20 日(日)に赤羽公園で開催するファーマーズコラボ市(ほっと緑市)の参加者説明会です。
対 出展を希望する個人、事業者及びパフォーマー ※個人による食品の出展も募集します。 日 5 月 14 日(水) 午後 7 時～8 時 申 ファクスまたは Eメール(記

第 120 期北区区民大学
「めざせ! コミュニケーション力 Up
～テレビ局スタッフと番組を作ってみよう～」
受講生募集

対 区内在住、在勤、在学で原則 1～4 回参加できる方 日 場 内 下表のとおり 定 30 名(抽選) 費 5 回目のみ 100 円(保険料) 申 往復はがき(記入例参照)で、5 月 23 日(金)(必着)まで
※テレビ朝日番組の「はい! テレビ朝日

です。」で本講座を紹介する予定です。テレビ撮影などがあるかと思しますので、あらかじめご了承ください。
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

回	日 程	テーマ	講師	会場
1	6月2日(月)	「ガイダンス」コミュニケーションについて	テレビ朝日プロデューサー 上野敦史氏、元アナウンサー 藤井 暁氏ほか	北とびあ 14 階 スカイホール
2	6月9日(月)	「番組作りについて」企画をたてる!	テレビ朝日プロデューサー 上野敦史氏、元アナウンサー 小林一枝氏ほか	
3	6月16日(月)	「番組作り」番組収録	テレビ朝日 元アナウンサー 藤井 暁氏・小林一枝氏ほか	
4	6月23日(月)	「合評会・まとめ」ディスカッション	テレビ朝日 元外報部長 長田 明氏ほか	テレビ朝日(六本木)
5	6月30日(月)	テレビ朝日見学会(希望者のみ)	テレビ朝日 元アナウンサー 藤井 暁氏・小林一枝氏ほか	

【時間】 1～4 回…午後 6 時 45 分～9 時 5 回…午後 1 時 30 分～3 時 30 分

ミステリーウォーク 2014

名探偵★浅見光彦の住む街
「紅花に染まる秘密」

後援 北区
北区アンパサダーで、作家の内田康夫氏の人気旅情ミステリーシリーズの主人公「浅見光彦」が住む街西ヶ原。この街周辺を、ミステリー手帖を手に、ヒントを探しながら謎を解いていきます。正解にたどり着いた方の中から、抽選(応募が必要)ですてきな賞品をプレゼントします。

【手帖配布・実施期間】

5 月 9 日(金)～25 日(日)

【手帖配布場所】 霜降銀座、染井銀座各指定店、北区飛鳥山博物館、滝野川 JR 書館、滝野川会館、防災センター、JR 上中里駅・駒込駅・王子駅、東京メトロ南北線西ヶ原駅・駒込駅・王子駅、区政資料室(区役所第一庁舎 1 階)及び広報課(区役所第一庁舎 3 階 1 番)

問 名探偵★浅見光彦の住む街実行委員会事務局
☎(3917)0321

入例参照。出展・パフォーマンス内容も記入)で、5 月 12 日(月)午後 4 時(必着)まで

=以下、①②共通=

定 50 名(先着順) 場 北とびあ 14 階 スカイホール

問 先 ほっと村 れんげまんま

☎070(6553)5671

FAX(6732)3258

E hotkyodo@gmail.com

5 月 7 日(水)(当日消印有効)まで

問 先 〒333-0865 川口市伊刈 850-22 NPO 法人フリーマーケット推進ネットワークリサイクルマン

☎048(268)8711

※レジ袋削減のため、マイバッグをお持ちください。

お知らせ

◆社会保険労務士出張相談

就業規則の作成・変更、賃金台帳の整備、労働・社会保険の手続きなどでお困りのことはありませんか。社会保険労務士が事業所まで出張して相談をお受けします。

対 区内に住所(法人は本店登記)または主たる事業所を有する中小企業者

【申込期間】 平成 27 年 2 月末日まで

※申込多数の場合は早めに終了する場合があります。【相談時間】1 回 3 時間以内(1 企業につき 3 回まで) 申 電話申込

問 先 産業振興課経営支援係
☎(5390)1237

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区
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などのトラブル、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。

日 5 月 13 日(火) 午後 1 時 30 分～4 時 30 分 場 区役所第一庁舎 1 階ロビー

申 当日、直接会場へ

問 東京都社会保険労務士会北支部

☎(3908)0248

◆滝野川公園フリーマーケット

後援 北区
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。

日 5 月 11 日(日) 午前 9 時～午後 3 時(雨天時は 5 月 18 日(日)に順延) 【出店予定数】 30 店(申込順) 【出店料】 1,500 円(2 m × 2 m) 申 往復はがきまたは電話申込(記入例参照。搬入時の車使用の有無も記入)で、

北区ファミリー・サポート・センター事業

第 1 回サポート会員養成講座

北区ファミリー・サポート・センター事業は、サポート会員が保護者に代わって子育て世代の育児を支援するサービスです。

この養成講座を修了した方がサポート会員として登録できます。

対 区内在住で 20 歳以上の全回参加できる健康な方 日 内 申 下表のとおり

回	日 程	時 間	内容(講師)
1	6月4日(水)	午前10時～正午	事故による子どもの傷害(保健師)
		午後1時～5時	心の発達と保育者のかかり方について(臨床心理士)
2	6月5日(木)	午前10時～正午	保育の心(保育課)
		午後1時～5時	身体の発育と病気・小児看護の基礎知識
3	6月10日(火)	午前10時～正午	北区ファミリー・サポート・センター事業について(子育て支援課)
		午後1時～2時	北区ファミリー・サポート・センター事業の事務手続関係説明
4	6月13日(金)	午後2時～5時	子どもの栄養と食生活(管理栄養士)
		午前10時～正午	子どもとの生活へのケアと援助(保育課)
4	6月13日(金)	午後1時～4時	子どもの遊び(児童館長)
		午後4時30分～5時	修了式
5	6月14日(土)	午前9時30分～正午	サポート会員登録についての説明会

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

なくそう！放置自転車！

～春の駅周辺放置自転車追放クリーンキャンペーン～

問 交通担当課駐輪対策担当 ☎ (3908) 9218

■実施期間

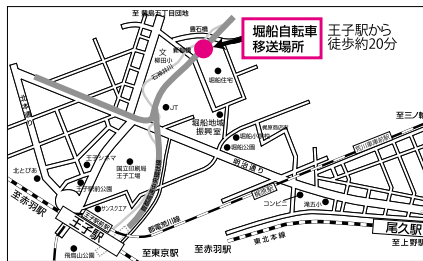
- 十条駅周辺 5月7日(水)～11日(日)
- 田端駅周辺 5月14日(水)～18日(日)
- 赤羽駅周辺 5月21日(水)～25日(日)
- 王子駅周辺 5月28日(水)～6月1日(日)

■返還日時

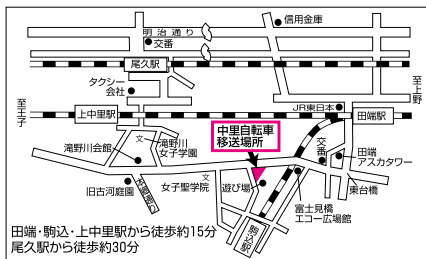
月～土曜…午前10時30分～午後7時
日曜…午前10時30分～午後4時
(祝日を除く)

■返還場所

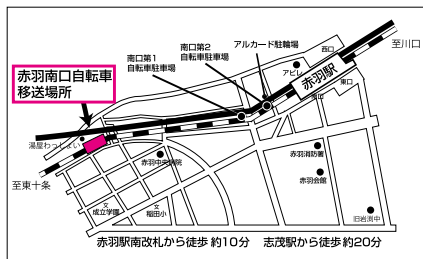
- 十条駅周辺での移送先
【姥ヶ橋自転車移送場所】
上十条 5-14 先
☎ (3906) 5788



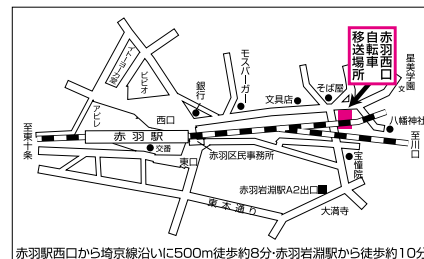
- 王子駅周辺での移送先
【堀船自転車移送場所】
堀船 2-28
☎ (3919) 5561



- 田端駅周辺での移送先
【中里自転車移送場所】
中里 3-10-7
☎ (5974) 4717



- 赤羽駅東口・南口周辺での移送先
【赤羽南口自転車移送場所】
東十条 6-1-28
☎ (3598) 0261



- 赤羽駅西口周辺での移送先
【赤羽西口自転車移送場所】
赤羽台 4-1-3
☎ (3905) 5347

記事の見方
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
Eメール

講座・講演会

◆赤羽文化センター講座

①区民協働講座「やさしい漢詩を詠みましょう」

区内在住、在勤、在学の方 日 6月1日～29日(22日を除く) 毎週日曜 計4回 午後1時30分～4時 内漢詩を声に出して詠い、初歩から詩吟に親しみます。師 龍省吟道会会長 身浦公子氏
【協力】龍省吟道会 定20名(抽選) 甲 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、5月22日(木)(必着)まで
②区民協働講座「ブレッドから生まれるアレンジレイメイキング」

区内在住、在勤、在学の方 日 6月6日(金)・13日(金) 計2回 午後1時30分～4時30分 内ハワイアンアクセサリーなどを作り、ハワイの歴史や文化に親しみます。師 wailoha レイメイキング講師 山口祥子氏 【協力】HAWAIIAN CRAFT レイメイキング 定20名(抽選) 費2,800円(材料費) 甲 はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、5月22日(木)(必着)まで
③PC特別講座「みんなのパソコンひろば」

区内在住、在勤、在学の方でパソコン初級者の方(マウス操作ができる方) 日 6月4日(水) 午後6時～8時30分 内パソコン相談、ミニセミナー「Word2013で絵や図形を入れて見栄えのよい案内状作成」※デザイン・段落番号と箇条書き設

定、ワードアートの利用、イラスト・図形の挿入など 師 堀 愛弓氏 定16名(抽選) 費1,540円 甲 往復はがき(記入例参照)で、5月23日(金)(必着)まで
④PC特別講座Ⅱ期「ホームページ作成に挑戦！」

区内在住、在勤、在学の方で Windowsの基本操作、文字入力ができる方 日 6月5日～26日 毎週木曜 計4回 午後6時30分～8時30分 内無料のホームページソフト「Jimdoj(ジンドゥー)」を使ってホームページ作成と編集の手順を学習します。師 堀 愛弓氏 定16名(抽選) 費6,170円 甲 往復はがき(記入例参照)で、5月23日(金)(必着)まで
=以下、①～④共通=
問場先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター ☎(3906)3911 FAX(3906)3915

◆滝野川文化センター区民協働講座

①はじめての三味線
区内在住、在勤、在学の方 日 6月3日～24日 毎週火曜 計4回 午後2時～3時30分 内初心者を対象に、4回を通して「黒田節」が弾けるように三味線の基礎を学びます。師 江戸端唄家元 三味線豊田氏 【協力】端唄同好会 定20名(抽選) 費3,000円(三味線レンタル・教本代) 甲 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、5月20日(火)(必着)まで

②銀粘土・ジュエルデコレで作るオリジナルアクセサリー

区内在住、在勤、在学の18歳以上の方 日 5月28日、6月11日・25日、7月9日 各水曜 計4回 午前10時～正午 内銀粘土・ジュエルデコレを使って、型押しペンダント・リング・ペンダントヘッドを作ります。師 銀粘土・ジュエルデコレインストラクター 山田礼子氏 【協力】アートクレイシルバー 定20名(抽選) 費6,000円程度(材料費) 甲 往復はがき(記入例参照)で、5月17日(土)(必着)まで
=以下、①②共通=
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

◆北区飛鳥山博物館講座

①いざ！鎌倉 学ぶ編
日 5月25日(日) 午後1時30分～3時(予定) 内都内に今も残る中世古道を座学で学ぶ 定80名(抽選)
②いざ！鎌倉 歩く編
日 5月28日(水)…午後1時30分～3時(予定) 同館講堂 29日(木)…午後1時～4時30分(予定) 都内各所 内座学と踏査の2日連続講座を通じて、都内に今も残る中世古道について学ぶ。踏査日は約6km歩きます。 定30名(抽選)
=以下、①②共通=

師 同館学芸員 甲 往復はがき(記入例参照)。①②の別も記入)で、5月15日(木)(必着)まで
問場先 〒114-0002 王子1-1-3 北区飛鳥山博物館(月曜休館) ☎(3916)1133

◆“現代の寺子屋”楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団
日 5月24日(土) 午後2時～4時 場 田端文士村記念館(田端6-1-2)
内師「公益の巡礼者～最後の滝野川町町長の有馬浅雄」 有馬純雄氏 定100名(先着順) 甲 当日、直接会場へ
問 北区明るい社会づくりの会 佐藤 ☎(3905)8056

◆消費者講座「着物のリフォーム」

区内在住、在勤、在学で全回参加できるミッションをお持ちの洋服ができる方 日 6月6日～27日 毎週金曜 計4回 午後1時30分～3時30分 内たんに眠っている着物から、フード付ジャケットを作ります。【持ち物】古い着物、裁縫道具 師 衣服研究会着物りふおーむ 定12名(抽選) 甲 往復はがき(記入例参照)で、5月16日(金)(必着)まで
問場先 〒114-8503(住所不要) 消費生活センター「着物リフォーム」係(北とびあ11階) ☎(5390)1239

家庭教育学級 中学生コース

思春期ってむずかしい!?～ポジティブ・ディシプリン(前向きなしつけ)を学ぶ～

対 区内在住、在勤の中学生の保護者
日 6月10日～7月1日 毎週火曜 計4回
午前9時50分～11時50分
場 北とびあ14階スカイホール
内 6月10日…ポジティブ・ディシプリンってなんだろう
17日…子どもの視点に立ってみよう①
24日…子どもの視点に立ってみよう②
7月1日…ポジティブ・ディシプリンをつかってみよう
師 公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン 森 郁子氏
定 20名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。子どもの学年も記入)で、5月26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

スポーツ

◆初心者ヨガ教室

対 区内在住、在勤で20歳以上の方
日 6月5日～7月17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 北とびあ地下1階多目的ルーム
師 狩野道子氏 定 各25名(抽選)
費 5,450円(傷害保険料含む)
申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)またはホームページ(教室申込フォーム)で、5月15日(木)(必着)まで
※携帯電話からは不可
問先 〒114-0024 西ケ原2-1-6 滝野川体育館内 北区体育協会
☎(3940)1848
HP <http://www.kita-city-taiyo.or.jp>

◆中・高年水泳教室

後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤で75歳までの方(水に顔がつけられない方から25m以上泳げ

る方まで) 日 5月21日～6月25日 毎週水曜 計6回 午前11時～午後0時30分
場 パノラマプール十条台(中十条1-5-6)
定 15名(申込順)
費 6,000円(初回に集金)
申 電話で5月3日(祝)から14日(水)午後8時までに入申
問先師 北区水泳連盟 黒田帽子
☎090(1439)8275

◆合気道初心者講習会

後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤、在学で16歳以上の方
日 6月2日～30日(6月16日を除く)毎週月・木曜 計8回 午後7時10分～9時
場 滝野川体育館第二武道場(西ケ原2-1-6)
費 3,000円(傷害保険料含む)
申 当日、直接会場へ ※運動しやすい服装でお越しください
問 北区合気道連盟 阿出川
☎090(4172)0006



元気なうちにこそ介護予防 65歳以上の皆様へ

笑顔で長生き調査を実施します
高齢期のちよっととしたころや身体の不調を早期に見つけ、要介護状態になることの予防のために、「笑顔で長生き調査」を実施します。65歳以上(平成27年3月31日現在)の方へ、年3回(6・9・1月)誕生月にあわせて「笑顔で長生き調査票」をお送りします。いつでも長生きと暮らすための、とても大事な調査票になりますので必ずご返信ください。
※要支援・要介護認定中の方は対象外
※この調査は、平成25年度まで特定

◆認知症介護者(男性)懇談会

男性スタッフでお迎えします。1人で抱えきれない苦勞やコッなど話してみませんか。
対 認知症の方を介護している男性
日 5月27日(火) 午後1時30分～3時30分
場 滝野川会館3階303集金室(西ケ原1-23-13)
師 臨床心理士 稲富正治氏
申 当日、直接会場へ
問 王子高齢者あんしんセンター
☎(3908)9083
※またはお近くの高齢者あんしんセンターへお問い合わせください。



健康などの際に行っていた「おたっしや健診」に代わるものです。
問 介護医療連携推進・介護予防担当課
☎(3908)9017

シニア元気塾 「健康づくりグループ講座」
●超入門「陳式太極拳・老架式」
日 6月2日、23日 毎週月曜 計4回
午後6時45分～8時
場 王子小学校体育館
師 王子太極拳クラブ
王子太極拳クラブ
定 15名(抽選) 費 50円
●健康麻将「初級講座」
日 6月9日、30日 毎週月曜 計4回
午後1時～4時
場 日本健康麻将「銀嶺」(東田端2-15-14)2階
師 健康麻将同好会 銀嶺
定 28名(抽選) 費 500円
以下、共通
対 区内在住、在勤の50歳以上で全回参加できる方
申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、5月15日(木)(必着)まで
※1通につき1講座まで
問先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係
☎(3905)6500

シニア元気塾 「携帯電話教室」
対 区内在住で50歳以上の方
日 場内定 左表のとおり
NPO法人竹箒の会
申 往復はがき(記入例参照。①～④の別も記入)で、5月15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「携帯電話教室担当」
☎(3908)90668

シニア元気塾 「地域に活かすいきいき講座 Part2」
対 区内在住、在勤の50歳以上の全回参加できる方
日 場内師定費 左表のとおり
申 往復はがき(記入例参照)で、5月15日(木)(必着)まで
※1通で1講座まで
問先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係
☎(3908)85448

◆I期体験! 中高年健康体操教室

対 区内在住、在勤の65歳以上の健康な方
日 5月20日、6月10日 毎週火曜 計4回 午前9時30分～10時30分
場 ストレッチや軽い筋力トレーニングを行うクラス
定 20名(抽選)
費 600円(初回に集金)
申 往復はがき(記入例参照)で、5月10日(日)当日消印有効まで
問先 〒114-0024 西ケ原2-1-1 滝野川体育館
☎(3940)1801

◆健康増進センター(へるしあKITA)

桜おたっしやランチ
●高齢期の低栄養予防の食事
対 区内在住、在勤の65歳以上の方
日 5月30日(金) 午前10時～午後0時30分
場 1日に必要なタンパク質について学びます。ランチ試食あり。実習なし
定 30名(抽選)
費 500円(食料費実費)
申 往復はがき(記入例参照。食べられない食材がある場合はその旨も記入)で、5月16日(金)(必着)まで
問先 〒114-0002 王子5-1-2 5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館)
☎(5390)2220

シニア元気塾 「携帯電話教室」

Table with 5 columns: No, 日程, 時間, 会場, 内容, 定員(抽選). Rows 1-4.

※①と②、③と④はそれぞれ同一内容

シニア元気塾 「地域に活かすいきいき講座 Part2」

Table with 7 columns: No, 講座名, 日程, 時間, 会場, 内容, 講師, 定員(抽選), 費用. Rows 1-3.

長生きするなら北区が一番

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

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

パパになるための半日コース

区内在住で妊娠 24 週以降の方と配偶者 日 6 月 14 日(土) ①午前 9 時 30 分～正午 ②午後 1 時 30 分～4 時

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 24 組(抽選)

往復はがき(記入例参照。①②の別、出産予定日も記入)で、5 月 20 日(火)(当日消印有効)まで

会場先 〒114-0001 東十条 2-7-3 北区保健所 健康いきがい課赤羽健康相談係

☎(6903)0122

※車でのお来所はご遠慮ください。

離乳食講習会 ～みんなで食育・楽しく食育～

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 5 月 28 日(水) 午後 1 時 30 分～3 時

会場 滝野川福祉保健センター 2 階講堂(西ヶ原 1-19-12)

内容 離乳食初期から後期のすずめ方(お話と試食)

定 20 名(申込順)

申 5 月 7 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

I 期体験! 親子リズム&ダンス教室

区内在住の 2 歳～3 歳の幼児と保護者

日 5 月 20 日～6 月 10 日 毎週火曜 計 4 回 午前 11 時～正午

内容 お母さんと一緒に音楽に合わせてリズム&ダンス 定 15 組(抽選)

費 1,200 円(初回に集金)

申 往復はがき(記入例参照)で、5 月 10 日(土)(当日消印有効)まで

会場先 〒114-0024 西ヶ原 2-1-6 滝野川体育館

☎(3940)1801

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～

区内在住で 10 カ月～1 歳 2 カ月の子

どもの保護者(保育なし)

日 6 月 2 日(月) 午後 1 時 30 分～3 時

会場 北区保健所 2 階講堂(東十条 2-7-3)

内容 離乳食から幼児食への移行のポイント、簡単メニューの紹介(お話と試食)

定 24 名(申込順)

申 5 月 8 日(木) 午前 8 時 30 分から電話申込

問先 健康いきがい課赤羽健康相談係

☎(6903)0122

平成 26 年度 幼児・小学生体操教室(Ⅱ期)

区内在住、在園の幼児(4 歳～6 歳。教室開始日 4 歳以上)及び小学生

日 6 月 10 日～7 月 15 日、9 月 2 日・9 日 各火曜 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

【種目】マット、跳び箱ほか

師 総合体育研究所指導員

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・性別、園名・学校名・学年も記入)で、5 月 14 日(水)(当日消印有効)まで

会場先 〒114-0024 西ヶ原 2-1-6 滝野川体育館

☎(3940)1801

古民家工作教室 空高く作って飛ばそう竹とんぼ

区内在住、在勤、在学の小学 3 年生以上の方 日 6 月 8 日(日) 午前 10 時～正午 内容 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 15 名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照。全員(2 名まで)の氏名・住所・年齢(学生は学年)も記入)で、5 月 24 日(土)(必着)まで

会場先 〒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

自然分娩講習会

後援 北区

日 5 月 17 日(土) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分(1 時受付開始) 会場 北とびあ 5 階「スペースゆう」多目的室 A・B

内容 出産のための呼吸法・リラクゼーション体験【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

パノラマプール十条台 水泳教室

対日 対内 対費 右表のとおり

申 往復はがき(記入例参照。①～④の別も記入)で、5 月 8 日(木)(必着)まで

問 会場先 〒114-0032 中十条 1-5-6 パノラマプール十条台

☎(5993)8337

Table with 7 columns: 教室名, 対象, 日程, 時間, 内容, 定員(抽選), 費用. Contains details for swimming classes for elementary school students.

1万円で1万1,500円分!

子育て世帯向け特別販売

15%プレミアム付き「区内共通商品券」を発売します

【販売対象者】区内在住の中学生以下(15 歳に達した日以降最初の 3 月 31 日まで)のお子さんのいる世帯 ※購入時に子育てにっこりパスポートや保険証などお子さんの年齢がわかるものを提示していただき、確認します(子育てにっこりパスポートの提示があれば、代理人にも販売します)。

【販売日時】5 月 10 日(土) 午前 10 時から(売完の時点で終了)

【販売所】右表のとおり ※改装工事を行う赤羽会館にかわる場所として、アルカード赤羽 2 入口(JR 赤羽駅北改札口正面)で販売。

【販売冊数】5,000 冊

【販売金額】1 万円(1 冊…500 円券 23 枚綴り。1 世帯 1 冊限り)

【商品券が利用できるお店(商品券取扱店)】約 1,400 店(取扱店にはステッカーが貼ってあります) ※店名など詳しくは、北区商店街連合会事務局までお問い合わせください。

【有効期限】2016 年 3 月 31 日(木)

【注意事項】商品券は、商品の購入、サービスの提供などに利用できます。また、おつりがある場合はお渡しします。ただし、ビール券などの金券類、プリペイドカードなどの換金性の高いものは購入できません。

問 北区商店街連合会事務局 ☎(5390)1200 産業振興課工保 ☎(5390)1235



販売所一覧

Table listing various retail outlets (商店街) and their locations (所在地) for the special sale.

Table listing various retail outlets (商店街) and their locations (所在地) for the special sale, continuing from the previous table.

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 14 年 9 月 8 日～50 年 3 月 31 日生まれ) ※対象者の方には受診券を 5 月下旬に送付します。対象の方で受診券がお手元ない方はお問い合わせください。**日** 6 月 2 日 (月)～8 月 30 日 (土) (土曜午後、日曜、祝日、休診日を除く) ※実施期間を過ぎると受診できません。

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 **追加項目**…胸部エックス線検査、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た内容の健診を、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、すで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 月～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等の方へ 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、北区の追加健診を同時受診することができます。

対 次の①～③すべてに該当する方 ①区内在住の昭和 14 年 9 月 8 日～昭和 50 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 2 日 (月)～8 月 30 日 (土) (土曜午後、日曜、祝日、休診日を除く) **予備日程**…11 月 28 日 (金)～12 月 19 日 (金)

※実施期間を過ぎると受診できません。

【追加健診項目】 血液一般検査、胸部エックス線検査、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・年齢・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。

※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。 **【締切】** 8 月 19 日 (火) (必着) ※予備日程分は 12 月 3 日 (水) (必着)

※対象者の要件のうち①②に該当し、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、追加健診項目のみ受診することもできますので、ご希望の場合は 12 月 3 日 (水) までにお問い合わせください。

=以下、共通=

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

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

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
2014 年●月●日交付

受診券整理番号 123456789××
受診者の氏名 キタフ タロウ
性別 1 男
生年月日 昭和 40 年●月●日
有効期限 2014 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 保険者負担上限額
特定健診 (詳細部分) ××××円
なし

保険者所在地 〒・・・・・●市●町
保険者電話番号 ××××-××××
保険者番号・名称 ××××××××××
●健康保険組合

契約とりまとめ機関名 集合 B、D / 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

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 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

健康情報

◆女性の健康支援事業 ~女性の健康相談~

思春期、妊娠・出産、更年期など女性特有の健康問題について、次の相談が受けられます。

①女性の医師による健康相談

定 8 名 (申込順)

②骨粗しょう症相談 (骨の測定を含む)

対 20 歳～70 歳で過去 1 年以内に骨粗しょう症検査を受けていない方

定 40 名 (申込順)

③乳がん自己触診法体験

定 40 名 (申込順)

=以下、①～③共通=

日 5 月 16 日 (金) 午後 2 時～4 時 30 分
申 電話申込 ※赤羽健康相談係では栄養相談も随時実施しています。詳しくはお問い合わせください。

問場先 健康いきがい課赤羽健康相談係 (東十条 2-7-3 北区保健所 1 階)
☎ (6903)0122

◆呼吸器健康教室

対 ぜん息の方、息苦しさを感じている方
日 5 月 22 日 (木) 午後 2 時～3 時 30 分
場 滝野川会館大ホール (西ケ原 1-23-3) **内** 息苦しさをやわらげる呼吸

◆大腸がん検診

対 区内在住の 35 歳以上の方 (昭和 54 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) ※希望する各健康相談係で事前に採便セットを受け取り、各会場の検診日に持ちこたください (代理可)。 **定** 各日 110 名 (先着順)

日場問先 右表のとおり

筋ストレッチ体操 **師** 新葛飾病院理学療法士 根本伸洋氏 **定** 100 名 (先着順)
申 当日、直接会場へ
問 障害福祉課公害保健係
☎ (3908)9019

◆リラックス&リフレッシュ サロン~ピラティス教室~

対 区内在住、在勤、在学の方 **日** 5 月 9 日 (金) 午後 7 時～8 時 **内** 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。 **【持ち物】** 動きやすい服装、タオル、飲み物 **定** 30 名 (申込順) **費** 500 円 **申** 5 月 2 日 (金) から 8 日 (木) までに電話申込
問場先 赤羽スポーツの森公園競技場 (赤羽西 5-2-27) (午前 9 時～午後 7 時)
☎ (5948)9281

◆依存症でも安心生活サポート事業 依存症者家族のためのセミナー ①「共依存とは」

北区政策提案協働事業
依存症問題の根底には、共依存の問題があり、家族の中にも大きなウェイトを占めています。共依存が家族や本人に対して、どのような影響があるのかを解りやすくお話しします。
対 依存症問題を持つ家族の方 **日** 5 月

27 日 (火) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分
場 赤羽文化センター第 1 視聴覚室 (赤羽西 1-6-1-301) **師** こころの相談室「リカバリー」代表 吉岡 隆氏 **定** 80 名 (先着順) **申** ファクス、Eメール (記入例参照) で、5 月 23 日 (金) (必着) まで
問先 NPO 法人ジャパンマック
FAX 050(3730)0095
E jmacmfa@japanmac.or.jp
問 依存症でも安心生活サポート事業専用電話
☎ (5972)4771
問 障害福祉課王子障害相談係
☎ (3908)9081

◆血液さらさら健康体操教室 「年代別に鍛える バランスアップ体操」

対 区内在住、在勤の 40 代～70 代の方で全回参加できる方 **日** 6 月 5 日～19 日 毎週木曜 計 3 回 ① 70 代…午前 10 時～正午 ② 40 代～60 代…午後 2 時～4 時 **場** 北とびあ地下 1 階多目的ルーム **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。 ※当日教室開始前の血圧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** 各 25 名 (抽選)
申 回復はがき (記入例参照) で、5 月

◆帝京けんこうひろば開設記念講演会「最新の肺がんに関する治療と予防～肺がんは怖くない～」

日 5 月 17 日 (土) 午後 2 時～4 時 30 分
場 帝京大学大学院棟本館 2 階 204 教室 (板橋区加賀 2-11-1) **内** 肺がんの検診方法、治療方法、治療しながらの日常生活や予防方法などについて最新情報をわかりやすく説明します。 **師** 帝京大学教授 医師 江口研二氏 **定** 100 名 (先着順)
申 当日、直接会場へ
問 帝京大学医療技術学部看護学科帝京けんこうひろば (教務課)
☎ (3964)7051

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(目的以外)には使用しません

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 ※北区保健所では 17 日分の採便セットは配布していません。	6 月 17 日 (火) 午前 9 時～11 時	北区保健所 1 階 (東十条 2-7-3)	【窓口直接配布の場合】 5 月 12 日 (月) 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いします。各係検診の 1 週間前日に締切となります (代理可)。 【はがき・ファクスの場合】 5 月 12 日 (月) 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。 ※後日採便セットを郵送します。
健康いきがい課 赤羽健康相談係 〒114-0001 東十条 2-7-3 北区保健所 1 階 ☎(6903)0122 FAX(3919)3308	6 月 27 日 (金) 午前 9 時～11 時		
健康いきがい課 滝野川健康相談係 〒114-0024 西ケ原 1-19-12 滝野川福祉保健センター ☎(3915)0186 FAX(3915)4119	6 月 25 日 (水) 午前 9 時～11 時	左記の場所	