

北区ニュース

(26.10.1現在)		前月比
世帯数	182,736	80 増
総人口	337,532	159 増
日本人人口	322,015	63 増
男	160,164	46 増
女	161,851	17 増
外国人人口	15,517	96 増
男	7,375	60 増
女	8,142	36 増
年齢別	14歳以下… 33,732(10.0%)	
人口%	15歳～64歳…218,334(64.7%)	
(構成比)	65歳以上… 85,466(25.3%)	

*外国人人口を含む

11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です ～ためらわず知らせてつなぐ命の輪～

幼い命が奪われる痛ましい事件が後を絶ちません。地域の方々のちょっとした「目くばり」「気づき」で子どもたちを虐待から救えます。あなたの連絡相談が子どもを守るとともに子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。子どもたちの安全と安心できる生活を守るため「おや? おかしい!」と感じたら迷わずご連絡ください。連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

子どもへの虐待とは

- 身体的虐待…殴る、蹴る、戸外へ閉め出すなどの暴行を加えること
- ネグレクト…家に閉じ込める、学校に行かせない、病院に連れて行かない、食事を与えないなど親としての養育、看護を怠ること
- 性的虐待…子どもへの性的行為の強要、わいせつ行為をすること
- 心理的虐待…言葉による脅し、無視、兄弟姉妹間の差別、子どもの前での家庭内暴力など

養育家庭体験発表会 & ほっとするお話と音楽の会

養育縁組を目的としないで、家庭に迎え養育する制度の説明や養育家庭の里親体験発表、ピアノ演奏(佐藤田民子氏)と朗読(泉田洋子氏)を行います。

日 11月29日(土) 午後1時30分～4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) 申 11月4日(火)から27日(木)までに電話申込(申込順)
先 育ち愛ほっと館 ☎(3914)9565

子どもを虐待から守る5か条

- ①「おかしい」と感じたら迷わず連絡
- ②「しつけのつもり…」は言い訳
- ③ひとりで抱えこまない
- ④親の立場より子どもの立場
- ⑤虐待はあなたの周りでもおこりうる

オレンジリボン運動にご理解ください

平成16年9月に栃木県小山市で幼い兄弟が虐待の末に死亡した事件を契機に始まった運動です。オレンジ色のリボンには「子どもへの虐待がない社会」を目指したメッセージがこめられています。

連絡先

- 北区子ども家庭支援センター(育ち愛ほっと館)
午前9時30分～午後5時(土・日曜、祝日、年末年始を除く)
☎(3912)1894(虐待専用)
- 東京都北児童相談所
午前9時～午後5時(土・日曜、祝日、年末年始を除く)
☎(3913)5421
- 休日・夜間・年末年始の連絡先
東京都児童相談センター ☎(5937)2330
または最寄りの警察署へ

監査事務局、選挙管理委員会事務局の事務室が移転します

区総務課庁舎・車両管理係 ☎(3908)8628

現在の区役所第二庁舎に配置している監査事務局、選挙管理委員会事務局の事務室は滝野川分庁舎へ移転し、11月25日(火)から業務を開始します。滝野川分庁舎へのアクセスは案内図を参考にしてください。

▶移転部署

- ▶▶ 監査事務局(滝野川分庁舎4階)
☎(3908)1197
- ▶▶ 選挙管理委員会事務局(滝野川分庁舎3階)
☎(3908)9054

▶移転場所

- ▶▶ 北区役所滝野川分庁舎
滝野川2-52-10(旧滝野川中学校)
J R王子駅北口より徒歩約10分

▶車両運行

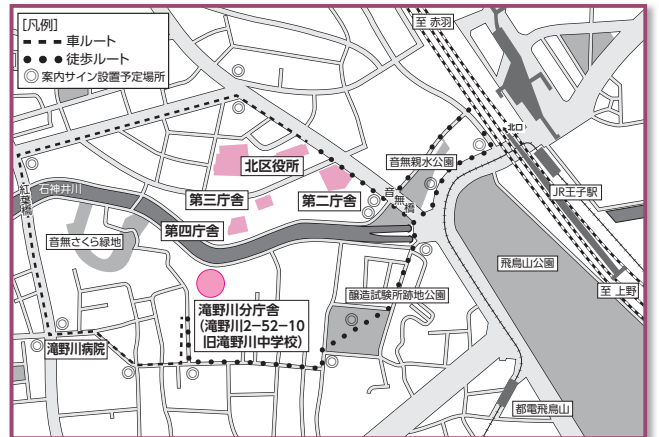
区役所本庁舎⇄滝野川分庁舎間で1時間に1回程度の車両を運行します。

▶▶ 区役所→滝野川分庁舎

毎時00分発
(始発は午前9時、最終は午後4時)

▶▶ 滝野川分庁舎→区役所

毎時30分発
(始発は午前9時30分、最終は午後4時30分)



お知らせ

◆都営住宅入居者の募集

●家族向け

対 次の①～⑤のすべてに該当する方
① 申込者本人が東京都内に居住する成年者(20歳未満の既婚者を含む)で、そのことが住民票で証明できる。(外国人については、在留資格が「永住者(特別永住者を含む)及びその配偶者等」である。または、在留資格が「特定永住者(日本人の配偶者等)である。または、在留実績が継続して1年以上ある方」② 同居親族がいる(外国人については在留資格が確認できる)③ 所得(同居親族に所得がある場合は合算)が定められた基準内である④ 住宅に困っている⑤ 申込者(同居親族を含む)が暴力団員ではない

●定期使用住宅(若年ファミリー向け)・多子世帯向け、若年ファミリー向け

対 「家族向け」の①～⑤及び各要件があります。詳しくは「募集案内」をご覧ください。

● 単身者向け
対 「家族向け」の①③④⑤及び申込時に3年以上都内に居住し、60歳以上の方、身体障害者手帳の交付を受けている1～4級の方、知的障害のある方、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている1～3級の方、DV被害者及びび生活保護受給者など

※ 単身者入居資格の年齢が50歳以上から60歳以上に引き上げられました。ただし、経過措置として昭和31年4月1日以前に生まれた方(平成18年4月1日法令改正以前に50歳になっている方)は申込ができます。また、所得基準等の障害者等世帯で50歳以上の世帯が60歳以上の世帯に年齢が引き上げられました。単身者入居資格と同様に経過措置が適用されます。

◆第4回北区地域のきずなづくり推進懇談会

地域のきずなづくりを推進していくために、第4回北区地域のきずなづくり推進懇談会を開催します。

日 11月17日(月) 午後6時30分
場 北とびあ9階902会議室
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
問 地域振興課地域振興係
☎(3990)0094

◆11月は個人事業税第2期分の納期です

納期は12月1日(月)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まで、忘れずにお納めください。個人事業税の納税には、安心・便利な口座振替をご利用ください。

問 荒川都税事務所
☎(3802)8114

◆11月17日(月)までに渋谷郵便局に届いた申込書に限り受付※詳しくは「募集案内」をご覧ください。

問 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(期間外)
HP <http://www.to-kousra.or.jp/>
問 区営・区民住宅受付担当
☎(3908)1523
※ いずれも土・日曜、祝日を除く

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 エメール

◆東京都父子福祉資金の貸付が始まります

母子及び寡婦福祉法の一部改正により、都では、これまで母子家庭の方に貸し付けていた資金を、父子家庭の方へも貸し付けます。また、ひとり親家庭で、20歳以上のお子さんを扶養している方も貸付対象となります。ただし、20歳以上のお子さんのほかに、20歳未満のお子さんも扶養していることが条件となります。詳しくは、お問い合わせください。

☎生活福祉課生活支援係 ☎(3908)9046

◆新たな難病医療費助成制度を平成27年1月から実施します

法施行までに現在の難病医療費助成制度の認定を受けている方を対象に、新制度移行の相談受付を開始しています。申請書一式を整えて窓口へお越しください。新たな対象疾病についてなど、詳しくはお問い合わせください。

☎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

◆特別区立幼稚園妊娠出産休暇・育児休業補助教員採用候補者(登録者)の募集

特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局では、区立幼稚園の産休・育休補助教員の採用候補者を募集します。

【職種】臨時の任用教員(幼稚園)
【勤務地】特別区の区立幼稚園(大田区を除く)
【資格】幼稚園教諭普通免許状を現に有し、国公私立幼稚園の正規任用教員(特別区の区立幼稚園臨時の任用教員は含むが非常勤講師は含まない)として1年以上経験があり、昭和29年4月2日以降に生まれた方
【受付期間及び方法】12月1日(月)・2日(火)に所定の書類(募集案内を参照)を本人が持参または郵送受付は要件を満たす場合のみ可能(11月4日(火)~21日(金)(当日消印有効))
【募集案内配布場所】教育指導課(区役所第二庁舎2階)、23区の各区役所及び問い合わせ先

【選考方法】書類選考及び面接
☎先 〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館17階 特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当 ☎(5210)9894

◆平成27年度保育園非常勤職員(栄養士)募集

☎栄養士の資格を有する方(取得見込みを含む) 【勤務場所】区立保育園
【勤務期間】平成27年4月1日(水)~28年3月31日(木) 【勤務日数】月18日(日)6時間45分を14日、1日7時間45分を4日
【報酬】月額20万8500円(26年度実績)
【募集人員】10名程度 【採用方法】書類審査及び面接(面接は12月15日(月)) ※4月からの採用にあたり、1月から3月までの可能な範囲で臨時職員として勤務をお願いすることがあります。【甲】保育課(区役所第一庁舎2階3番)で配付している募集案内(北区ホームページからもダウンロードできます)をご覧ください。募集案内の郵送を希望する方は、82円切手を貼った返信用封筒を送付してください。
【締切】11月25日(火)(必着)
☎先 〒114-8508(住所不要) 保育課保育係 ☎(3908)9127

◆北とびあ6階ギャラリー出展者募集

展示期間は平成27年4月から9月までのうち、約2週間(1団体・個人あたり)です。
☎北とびあ6階ギャラリー 【甲】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、ファクス、Eメール、郵送または持参で、11月30日(日)(必着)まで ※利用方法の一部が変わります。詳しくはお問い合わせください。
☎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 ☎danjo-c@city.kita.lg.jp

◆北区民オーケストラ団員募集

☎区内在住、在勤、在学で合奏経験のある方、またはそれと同程度の方 【オーディ

ション日時】11月29日(土) 午後5時から 【募集パート】ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、コントラバス、ファゴット、トランペット 場 北とびあ内 申 はがき(記入例参照。職業、経験、希望パートも記入)、電話または直接窓口で、11月20日(木)(必着)まで ※応募者には詳細を通知します。
☎先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「北区民オーケストラ」係(北とびあ10階) ☎(5390)1222

◆11月30日(いいみらい)は「年金の日」です

厚生労働省では、「ねんきんネット」などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らす日として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」としました。「ねんきんネット」については、ホームページで確認いただくか、お問い合わせください。
☎北年金事務所 ☎(3905)1011
☎ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165
☎http://www.nenkin.go.jp/

◆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・労務管理などのお悩みに、社会保険労務士が無料で相談に応じます。
☎11月11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
☎当日、直接会場へ
☎東京都社会保険労務士会北支部 ☎(3908)0248

◆事業とくらしの無料相談会

共催 北区
☎11月22日(土) 午後1時~4時
場 北とびあ地下1階展示ホール
☎法律、税金、不動産、登記、会社経営、労働、行政手続などの身近な諸問題に専門家が無料でお答えします。☎11月10日(月)から21日(金)までに電話申込(土・日曜を除く午前10時~午後4時)
☎先 東京パブリック法律事務所 ☎(5979)2920

◆見破れますか?振り込め詐欺・振り込め類似詐欺

①オレオレ詐欺
息子や孫をかたった電話がかかってきたら要注意。知らない口座・人にはお金を振り込まない・渡さないようにしましょう。
②還付金詐欺
区役所や税務署の職員をかたった電話がかかってきます。還付手続きをATMで行うことはありません。
③金融商品等取引をかたった詐欺
電話やダイレクトメールでの儲け話には注意しましょう。
覚えておこう、教えてあげよう、3つのポイント
●「携帯電話をなくした」「番号が変わった」はオレオレ詐欺
●どんな理由でも、知らない人には絶対お金を渡さない
●あわてず、必ず家族や警察に相談
☎王子警察署 ☎(3911)0110
☎赤羽警察署 ☎(3903)0110
☎滝野川警察署 ☎(3940)0110

軽自動車税の税率を変更します

税制改正により、軽自動車税の税率を変更します。軽自動車税はその年の4月1日に対象となる車両を所有している方にかかる税金(年額)です。

●原付バイク・二輪車
平成27年度から税額を下表の通り変更します。

種別	税率(年額)	
	26年度まで	27年度から
原動機付自転車	排気量50cc以下 または定格出力600W以下	1,000円 2,000円
	排気量50cc超90cc以下 または定格出力600W超800W以下	1,200円 2,000円
	排気量90cc超125cc以下 または定格出力800W超1000W以下	1,600円 2,400円
ミニカー	排気量20cc超50cc以下 または定格出力250W超600W以下	2,500円 3,700円
軽二輪	排気量125cc超250cc以下	2,400円 3,600円
二輪小型自動車	排気量250cc超	4,000円 6,000円
小型特殊自動車	農耕作業用	1,600円 2,400円
	雪上車	2,400円 3,600円
	その他(フォークリフトなど)	4,700円 5,900円

●軽自動車(三輪含む)
平成27年4月1日(水)に新規登録した新車は27年度から新税率を適用します(平成27年4月2日以降に新規登録した新車は平成28年度以降の年度分から新税率を適用します)。また、新規検査から13年が経過した車両については28年度から重課税率を下表の通り適用します。

種別	税率(年額)			
	現行税率	新税率	重課税率	
三輪(660cc以下のもの)	3,100円	3,900円	4,600円	
四輪以上(660cc以下のもの)	乗用	自家用 7,200円	1万800円	1万2,900円
		営業用 5,500円	6,900円	8,200円
	貨物	自家用 4,000円	5,000円	6,000円
		営業用 3,000円	3,800円	4,500円

※環境に配慮した燃料(電気、天然ガス、メタノール、混合メタノール、ガソリン電力併用)を使用した車両並びに被けん引車は重課税率の対象となりません。
☎ 税務課税務係(区役所第一庁舎2階12番) ☎(3908)1114

くらしのトラブル注意報

☎消費生活センター ☎(5390)1239

iPS細胞・STAP細胞の関連事業をかたった詐欺的トラブルにご注意!

iPS細胞に関連した事業への投資などをかたった詐欺的トラブルに関する相談が、高齢者を中心に多く寄せられています。また最近では、STAP細胞に関連した相談も寄せられ始めています。特に多く見られる手口は、複数の業者が役回りを分担して消費者をだまそうとする「劇場型勧誘(買え買え詐欺)」です。悪質業者は、今話題になっているできごとを悪用して近づいてきます。

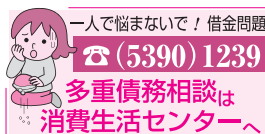
【消費者へのアドバイス】

①話題性のある出来事に便乗した詐欺に注意しましょう。
東京オリンピックや企業の個人情報漏えいなど、話題性のあるニュースや事件に便乗した詐欺には十分に注意してください。

②劇場型勧誘(買え買え詐欺)の電話がかかってきたら、すぐに電話を切りましょう。
「代わりに買ってくれたら高値で買い取る」「立て替えてくれれば後で返金する」「名義を貸してくれたら謝礼を払う」「あなたの名前を買った」などと持ちかけてくる「劇場型勧誘(買え買え詐欺)」には特に注意が必要です。こうした勧誘の電話がかかってきたら、相手にせざるにすぐに電話を切ってください。

③消費生活センターに相談しましょう。
少しでも不安を感じたら、お金を払う前にすぐに消費生活センターに相談してください。

☎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



催し

◆晩秋の荒川散策会「荒川の自然・歴史と野鳥を尋ねて」

対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月19日(水) 午前10時～午後2時
場 浮間公園正面入口(浮間2丁目)
定 10組(申込順)
申 11月11日(火)までに電話申込
問先 北運動場 ☎(3902)5639

◆稲付ふれあい館もみじまつり

日 11月18日(火) 午前9時30分～午後3時
内 輪投げやビンゴ、北区指定「無形民俗文化財」の江戸時代から継承している稲付千本杵餅ねり唄など 費200円(昼食付)
申 11月10日(月)までに電話申込
※詳しくはお問い合わせください。
問先 稲付ふれあい館(赤羽西3-19-5)
☎(3906)6788

◆中央図書館バリアフリー映画会

「見る」、「聞く」ことのご不便な方が一般の方と一緒に楽しめる映画会です。
日 11月29日(土) 午後1時30分～4時
【上映映画】「はやぶさ」
【上映方法】映画音声のほか、副音声活弁士榎太郎氏の視覚障害者用音声ガイドが入ります。また、聴覚障害者用日本語字幕を表示します。
※2種類の音声会場内に流れます。
【企画・運営】北区図書館活動区民の会
定 50名(先着順。障害のある方優先)
申 電話またはファクス(記入例参照)で、11月1日(土)から23日(祝)まで
※会場には手話通訳者がいます。
※日常付き添いを必要としている方は、付添人1人のみ入場可。
問先 中央図書館事業係(十条台1-2-5)
☎(5993)1125
FAX(5993)1044

◆田端文士村記念館田端ひととき散歩

文士の食卓～何を食べていたのか気になりますか?～
日 11月15日(土) 午後1時～3時(0時30分開場)
内 芥川龍之介、室生犀星、菊池寛など田端文士と食べものにまつわるエピソードをお話した後、ゆかりの場所を散策します。
師 同館研究員 定80名(先着順)
申 当日、直接会場へ

※専用駐車場・駐輪場はありません。
問場 田端文士村記念館(田端6-1-2)
☎(5685)5171

◆滝野川市場通りフリーマーケット

後援 北区
日 11月23日(祝) 午前10時～午後3時(雨天中止)
場 滝野川市場通り(滝野川7丁目)
【出店予定数】30店(抽選) 【出店料】700円(2m×2m)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月13日(木)(必着)まで
問先 〒114-0023 滝野川6-21-25 滝野川西エコー広場館「市場通りフリマ」係
☎(5567)3196
※レジ袋削減のため、マイバッグをお持ちください。

◆活動弁士と訪ねる記憶への旅VOL.2 ～80年前の北区とアニメ～

北区政策提案協働事業
映像アーカイブによる街おこし
失われつつある北区の昔の風景や暮らしを発掘・公開することを目的に区と協働で行うイベントです。
日 11月29日(土) 午後2時～4時
場 北とびあ6階プラネタリウムホール
内 80年前のアニメや北区の映像を、語りと音楽で楽しめます。【上映予定作品】アニメ…「日本一桃太郎」、「動物オリンピック(昭和3年)」 映像…「第一回北区議会議員選挙(昭和22年)」、「子どもの風景」など
【出演】活動弁士 澤登 翠氏、サイレント映画ピアニスト 柳下美恵氏
※家庭に眠る8ミリや16ミリフィルムを探しています。お持ちの方は当日、申し出てください。DVD化の相談も受け付けます。
定 120名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)またはホームページで、11月14日(金)(必着)まで
問先 〒115-0045 赤羽1-7-9赤羽Metsビル7階 街づくり・フロンティア21「活動弁士と訪ねる記憶への旅」係
☎(3903)1171
HP http://www.frontier21.jp/net/

◆影絵人形劇上演会

主催 北区新生活運動推進協議会
共催 北区教育委員会
光と影の織りなす幻想的な影絵の世界。昔話や楽しい指影絵をお楽しみください。
日 12月3日(水) 午後2時から(1時30分開場)
場 北とびあ13階飛鳥ホール
内 つるの恩返し、かげえあそびほか
【上演団体】影絵生活学校(かげえサークル

つくしんぼう) 定300名(先着順)
申 当日、直接会場へ
問 影絵生活学校 崎崎
☎(3907)4385

◆東京戸沢会チャリティ物産市

共催 山形県戸沢村
後援 北区
日 11月9日(日) 午前10時～午後4時
場 赤羽公園(赤羽南1-14-17)
内 戸沢村産米、秋野菜、こんにやく、白酒、漬物、民芸品などの戸沢村生産者加工者直売、もちつき実演販売など
問 東京戸沢会事務局
☎042(665)4324

お知らせ

◆「北区の年次財務報告書」を作成しました

区の財政状況をわかりやすく理解してもらうため、企業会計手法の視点を取り入れた財務諸表「北区の年次財務報告書(平成25年度決算)」を作成しました。
内容は、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、区立図書館、各地域振興室及び北区ホームページでご覧ください。
問 財政課
☎(3908)1105

◆北区第6期介護保険事業計画策定のための公聴会

区内の高齢者の状況や介護保険制度の現状、介護保険事業計画の内容を説明し、皆さんのご意見やご提案をお伺いします。
日場 ①11月13日(木)…午後6時30分～8時 北とびあ14階スカイホール、②15日(土)…午後6時30分～8時 赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)、③18日(火)…午後2時～3時30分 滝野川会館301・302集会室(西ヶ原1-23-3)、④23日(祝)…午後2時～3時30分 浮間ふれあい館第3ホールAB(浮間2-10-2)
定 各50名(先着順)
申 当日、直接会場へ
問 介護保険課給付調整係
☎(3908)1286

◆11月は「子ども・若者育成支援強調月間」です

内閣府では、子ども・若者育成支援に関する国民運動の一層の充実や定着を図ることを目的として、毎年11月を「子ども・若者

育成支援強調月間」と定めています。区でも、各青少年地区委員会の行事の中で「あいさつ運動」を実施します。また、各青少年地区委員会では、「愛の一声パトロール」など、年間を通して青少年の健全育成を支援するさまざまな活動を行っています。
「青少年に有害なビラ・チラシお断りステッカー」を無料配布しています
【配布場所】区民事務所、地域振興室、子育て支援課次世代育成係(区役所第一庁舎2階20番)
問 子育て支援課次世代育成係
☎(3908)8143

◆記帳・帳簿保存制度の対象者を拡大しました

●記帳・帳簿保存制度
平成26年1月から記帳・帳簿などの保存制度の対象者を、個人で事業や不動産貸付などを行うすべての方に拡大しました。
※所得税及び復興特別所得税の申告が必要ない方も、記帳・帳簿などの保存制度の対象となります。
【記帳する内容】売り上げなどの収入金額、仕入れや経費に関する事項について、取引の年月日、売上先・仕入れ先そのほかの相手方の名称、金額、日々の売り上げ・仕入れ・経費の合計金額などを帳簿に記載します。
【帳簿等の保存】収入金額や必要経費を記載した帳簿のほか、取引に伴って作成した帳簿や受け取った請求書・領収書などの書類を保存する必要があります。
問 王子税務署個人課税第一部門(指導担当)
☎(3913)6211
※自動音声で「2番」を選択し、内線222を指定してください。
●確定申告書作成会場の設置
王子税務署では、平成26年分の所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人消費税の確定申告期間中につき、庁内に申告書作成会場を次のとおり設置します。
【開設期間】平成27年2月9日(月)～3月31日(火) ※土・日曜、祝日を除く(2月22日(日)、3月1日(日)は開場)
【相談時間】午前9時15分～午後5時(8時30分開場) ※上記開設期間以外は、署内申告書作成会場はありません。
※平成25年分確定申告を電子申告またはホームページから作成・提出した方については、確定申告書用紙、青色申告決算書用紙ともに税務署からは郵送しません。本年度も引き続き、e-Tax(電子申告)などを活用ください。
問場 王子税務署(王子3-22-15)
☎(3913)6211
HP http://www.nta.go.jp

記事の見方 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メール

有料広告募集 「国保のしおり」(平成27年度版)に広告を載せてみませんか

「国保のしおり」とは、国民健康保険の制度や手続きをまとめた小冊子です。既加入世帯に平成27年6月に郵送で配布します。新規加入世帯には、区民事務所、国保年金課の窓口で配布します。
【発行部数】83,000部(予定)
【冊子の概要】B6変形判52ページ程度
【広告の規格など】下表のとおり

Table with 4 columns: 広告掲載位置, 募集枠数, 掲載料, 規格(縦×横)cm, 色数. Content: 裏表紙/外側ページ, 1, 10万円, 18.4×10.0, 4色カラー

【「国保のしおり」の配布期間】平成27年4月～28年3月
【掲載できないもの】区の公共性及び品位を損なうおそれのあるもの。政治、宗教活動に関わるもの。

意見広告、個人的宣伝に関わるもの。そのほか掲載する広告としてふさわしくないもの。
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)に記入し、広告の原稿案を添えて、11月28日(金)(必着)までに郵送、ファクスまたは直接広報課へ持参
【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。掲載が決定した場合は、申込者の負担で版下原稿(区が指定する形式の磁気データ)を作成していただきます。
問 国保年金課庶務係 ☎(3908)1130
先 〒114-8508(住所不要)広報課広告担当
☎(3908)1102 FAX(3905)3422

国保 便利なコンビニ納付がご利用いただけます 指定の納付書(バーコード付き)があれば、時間や曜日気にせず、いつでも支払いいただけます。支払いいただけるコンビニは下表のとおりです。
※バーコード無しの納付書及び1枚あたり30万円を超える納付書は、コンビニでは支払いできませんのでご注意ください。
※コンビニでは納付書を発行することはできません。支払いの際は必ずバーコード付き納付書をお持ちください。
問 国保年金課国保保険料係 ☎(3908)1159
支払いいただけるコンビニエンスストア
エブリワン デイリーヤマザキ
くらしハウス ニューヤマザキデイリーストア
ココストア ファミリーマート
コミュニティ・ストア ポプラ
サークルK ミニストップ
サンクス ヤマザキデイリーストア
スリーエイト ローソン
スリーエフ 生活彩家
セーブオン MMK端末設置店
セブン-イレブン

◆第121期北区区民大学 「城北の近代産業偉人に学ぶ」受講生募集

今年6月に「富岡製糸場と絹産業遺産群」が世界遺産に登録され、19世紀～20世紀初の近代産業の発展がますます注目されています。その痕跡をたどりながら、今日の北区に偉人たちの活躍がどのように影響しているのか、現代への影響を探ります。

日内場講師 下表のとおり 定30名(抽選) 費600円(入館料・保険料) 申往復はがき(記入例参照)で、11月14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

Table with 5 columns: No., Date, Theme, Instructor, Venue. Contains 4 course entries.

[時間] いずれも午後2時～4時

◆滝野川文化センター区民講座

①くらしに役立つ季節の薬膳講座③～冬の寒さと冷えから体を守りましょう!～

区内在住、在勤、在学の方 日12月4日(木)・18日(木) 計2回 午前10時～午後1時30分 内薬膳の考え方、季節に合わせた食材の性質や組み合わせ方を学び、調理実習を行います。

[メニュー] 4日…銀杏ご飯、レバニラ炒め、薬膳スープ、くるみの生姜黒砂糖がけ 18日…長芋と栗の炊き込みご飯、豚肉と海老の焼売、蒸し野菜、ごまクッキー

師 日本国際薬膳師会副会長 鷲見美智子氏 定24名(抽選) 費1,500円程度(材料費・保険料) 申往復はがき(記入例参照)で、11月21日(金)(必着)まで

②古地図(絵図)と歩こう!～滝野川東地区の歴史とまちの変遷を探る～

区内在住、在勤、在学の方 日12月7日(日)・14日(日) 計2回 午前10時～正午

内7日…江戸時代以降現在までのまちの歴史と人々の暮らしについて学びます。

14日…古地図を手に昭和町～東田端～田端新町周辺の町並みを観察し旧道を探索します(雨天決行)。

師 地域資料専門員 保垣孝幸氏 定20名(抽選) 費10円(傷害保険料)

申はがき、ファクス(記入例参照)または窓口で、11月22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

◆大人の発達障害の理解

発達障害者支援の現場からのメッセージ 「大人の発達障害」について、実際の現場で支援にあたっている講師から、発達障害の特徴に基づいた具体的なかつ効果的な対応についてのお話を聞きます。発達障害につ

いての理解を深めましょう。

日11月26日(水) 午後2時～4時 場 北とびあ7階第2研修室 師 東京都立精神保健福祉センター医師 東出 香氏、榎Kaie代表取締役 鈴木慶太氏 定80名(申込順) 申11月4日(火)から電話申込 問先 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

◆北区飛鳥山博物館サロン講座 北区モノ語り「古代の焼けた米」

日11月23日(祝) 午後2時～3時 内 常設展示室内の展示資料「炭化米」は何を意味するのか解説します。 師 同館学芸員 定20名(抽選) 費 一般300円・高齢者(65歳以上)150円・小中高生100円(観覧料)、「ぐるっとパス」・「ちかとく」も使用できます。 申 往復はがき(記入例参照)で、11月13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

◆北区創業支援施設 ネスト赤羽勉強会

ビジネスパートナー、どう探す? 対 区内事業主の方または起業をお考えの方 日11月19日(水) 午後6時30分～8時30分 師 最初の10秒サービス改善コンサルタント 小野寺 誠氏 定18名(先着順) 申11月4日(火)から電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※ネスト赤羽では11月19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」と「融資に関する個別相談会」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。

問場先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9) ☎(3598)0571 FAX(3901)7789 HP http://www.nest-akabane.com/

◆飛鳥山博物館講座 「飛鳥山由来の往来物をよむ」

日12月6日(土) 午後1時30分～3時30分 内 名所王子・飛鳥山について記した往来物を素材に、くずし字の形状と記された風景を楽しみます。 師 同館学芸員 定80名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、11月25日(火)(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

◆北区男女共同参画推進ネットワーク設立20周年記念事業

後援 北区 子どもが売られない世界をつくるために～社会企業家という選択～ 社会企業家とは、社会の問題をビジネスによって解決することを目指す人のことです。女性の職業訓練、雇用を通じて、売られる子どもをなくすために支援してきたお話をします。

日12月20日(土) 午後2時～4時 場 男女共同参画センター「スペースゆう」プラネタリウムホール(北とびあ6階)

師 NPO法人かものはしプロジェクト共同代表 村田早耶香氏 定150名(先着順) 申11月1日(土)からファクスまたはEメール(記入例参照)で申込 ※手話通訳、保育(1歳～就学前。先着順)の希望者は12月13日(土)までに申込 問場先 北区男女共同参画推進ネットワーク 我妻 ☎・FAX(3916)8017 EMail kynet@sepia.ocn.ne.jp



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

東京都エイズ予防月間

11月16日(日)～12月15日(月)

AIDS IS NOT OVER ～まだ終わっていない～

12月1日は世界エイズデーです。世界規模でのエイズ蔓延防止及び患者感染者に対する差別偏見の解消を目的としています。

●HIV とエイズはどう違うの?

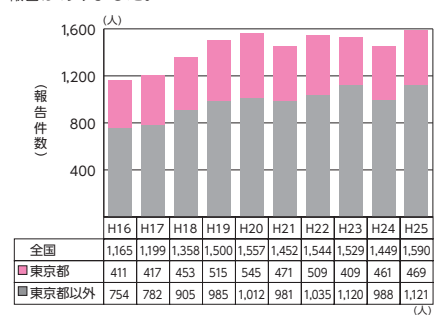
HIV(ヒト免疫不全ウイルス)は、エイズを引き起こすウイルスの名前です。このウイルスに感染した状態をHIV 感染と言います。エイズ(AIDS:後天性免疫不全症候群)とは、HIVに感染し、免疫力がだんだん弱くなることによって起こるさまざまな病気の総称です。免疫力が下がると、健康な状態では問題にならないような弱い病原体でも身体に害をもたらし、さまざまな病気を引き起こします。しかし、感染しても、すぐにエイズを発症するわけではありません。早いと2～3年、平均10年程度で発症します。治療法が進歩し、適切な治療を継続すれば、HIVに感染しても、普通に日常生活を送ることが可能になっています。検査による早期発見、早期治療が、その後の発症予防の鍵になります。



エイズ 理解と支援の象徴 ～レッドリボン～

●どれぐらいの人が感染しているの?

平成25年に、全国ではHIV感染者とAIDS患者が合わせて1,590人の報告がありました。東京都では469人の報告がありました。



●感染経路は?

HIVは主に血液・精液・膣分泌液中に存在しています。性行為による感染、血液を介しての感染、母子感染の3つがあります。性行為によるものが全体の8割～9割近くを占めています。さらに性器クラミジアなどの性感染症にかかっていると、HIVに感染する確率は最大で100倍も高くなります。 ※唾液、涙、尿などの体液ではほかの人に感染させるだけのウイルス量は分泌されていません。傷のない皮膚からは感染しません。

●HIVへの感染予防方法は?

エイズを発症するまではほとんど自覚症状がないため感染に気がつかず、そのまま無防備な性的接触を行っている知らない間に感染が拡大します。感染予防のためには、コンドームを正しく使用することが効果的です。また、血液にはHIVだけでなくどんな病原体がいるかわかりません。血液には直接触れないように注意しましょう。

●どんな検査をするの?

血液検査をしてHIVに対する抗体などの有無を調べます。HIVに感染しているかどうかは検査を受けなければわかりません。北区保健所では無料・匿名で検査を実施しています。まず電話でご相談ください。 問 北区保健所保健予防課結核感染症係 ☎(3919)3102

HIV 即日検査

[受付日時] 12月8日(月) 午後1時～1時45分 ※結果は1～2時間後に対面で説明 定50名(先着順) 申 当日、直接会場へ ※パネルなどの展示もあり 問場 北区保健所保健予防課結核感染症係(東十条2-7-3) ☎(3919)3102 エイズ電話相談 (月～金曜:午前9時～午後9時 土・日曜、祝日:午後2時～5時) ☎(3292)9090

東京都南新宿検査・相談室では土・日曜も検査できます

東京都エイズ予防月間中は性器クラミジア感染症、梅毒の検査も実施しています。

申 電話申込 問場先 東京都南新宿検査・相談室(渋谷区代々木2-7-8 東京都南新宿ビル3階) ☎(3377)0811 (月～金曜:午後3時30分～7時 土・日曜:午後1時～4時30分) ●携帯サイトへのアクセス方法

携帯からの予約は、東京都南新宿検査・相談室の携帯サイトからできます。希望の日にちと時間を選ぶだけで24時間いつでも予約ができます。右のQRコードを携帯カメラで読み取って携帯サイトへアクセスしてください。



トップアスリートのまち・北区

来たKITAオリパラプロジェクト

岡崎朋美氏(スピードスケート女子500m長野オリンピック銅メダリスト)トークショー

対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月24日(休) 午後2時~4時
場 北とびあ13階飛鳥ホール
内 岡崎朋美氏の講演とスピードスケート女子トリノ五輪代表である北区スポーツコンダクターとの対談
師 岡崎朋美氏、北区スポーツコンダクター 石野枝里子 定 200名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月12日(水)(必着)まで
問 場先 〒114-8508(住所不要)生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係 ☎(3908)9323

滝野川文化センター講座
「食」から世界をのぞいてみよう!~世界の多様性とわたしたちの暮らし~

対 区内在住、在勤、在学で中学生以上の方 日 12月6日・20日、平成27年1月17日・31日 各土曜 計4回 午前10時~正午(12月20日、1月17日は午後2時まで)
内 12月6日...写真で学ぼう!地球の食卓 20日...つくって食べよう!インド・ラダックの家庭料理 1月17日...どうする?どうなる?東京五輪2020(昼食付) 31日...世界の多様性とわたしたちの暮らし~世界がもし100人の村だったら~
師 NPO法人開発教育協会 八木亜紀子氏、NPO法人ジュレール・ラダック スカルマ・ギルメット氏 定 24名(抽選) 費 1,000円程度(材料費・保険料)
申 はがき、ファクス(記入例参照)または窓口で、11月22日(土)(必着)まで
問 場先 〒114-8534(住所不要)滝野川文化センター(月曜、祝日休館) ☎(5394)1230 ㊟(5394)1231

フェンシング体験会

味の素ナショナルトレーニングセンターと連携して実施する通年のフェンシング教室に先立ち、体験会を開催します。
対 区内在住の小学3年生~中学3年生
日 11月19日(水) 午後6時~8時、12月6日(土) 午前9時~11時30分
場 滝野川西ふれあい館多目的ホール(滝野川6-21-25)
●車イス利用の方
対 車イスで運動経験のある方
日 12月7日(日) 午前10時~午後3時 場 滝野川体育館(西ヶ原2-1-6)
=以下、共通=
師 日本フェンシング協会ナショナルコーチほか 申 当日、直接会場へ
問 東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(3908)9328

講座・講演会

◆中央公園文化センター区民講座

30代後半からの知っておきたい!相続についての基本知識
対 区内在住、在勤、在学の方

日 12月6日(土) 午前10時30分~正午
内 相続の実情や今からできる相続対策
師 ファイナンシャルプランナー 八木真氏 定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、11月21日(金)(必着)まで
問 場先 〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター(月曜、祝日休館) ☎(3907)5661

◆北区ファミリー・サポート・センター事業 第3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帯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、20歳以上の健康な方で、全回参加できる方

日 場内 師 下表のとおり
定 40名(抽選) 費 2,000円
申 往復はがき(記入例参照)で、11月22日(土)(必着)まで
問 先 〒114-0002 王子2-7-34 育ち愛ほっと館(ファミリーサポート) ☎(3912)1909

日 程(計5回)	場 所	内 容(講 師)
12月3日(水) 午前10時~正午 午後1時~5時	北とびあ7階 701会議室	事故による子どもの傷害(保健師) 心の発達と保育者のかかわりについて(臨床心理士) 保育の心(子育て支援課)
12月4日(木) 午前10時~正午 午後1時~5時	北とびあ9階 901会議室	身体の発達と病気(発育と発達) 小児看護の基礎知識(子どもの病気)(小児科医師)
12月9日(火) 午前10時~正午 午後1時~2時 午後2時~5時	北とびあ7階 701会議室	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) 北区ファミリー・サポート・センター事業について(事務手続き関係説明)
12月12日(金) 午前10時~正午 午後1時~5時		子どもの栄養と食生活(管理栄養士) 子どもの生活へのケアと援助(子育て支援課)
12月13日(土) 午前9時30分 ~正午	育ち愛ほっと館	子どもの遊び(児童館館長) サポート会員登録についての説明会

◆赤羽文化センター講座

①区民講座「手軽でかんたんiPadをさわってみよう!」
対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
日 月曜コース...12月1日・15日 午後6時30分~8時30分、金曜コース...12月5日・19日 午前10時~正午 いずれも計2回
内 基本の操作やアプリの使い方、タッチパネルの手軽さを体験 師「おとなの小学校」山城純子氏 定 各コース15名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。希望コースも記入)で、11月20日(木)(必着)まで
※1コースにつき1人1通
②PC特別講座「みんなのパソコンひろば」
対 区内在住、在勤、在学の方でパソコン初心者の方(文字入力ができる方)
日 12月3日(水) 午後6時~8時30分
内 パソコン相談、ミニセミナー「はがきデザインキットで年賀状作成」
師 堀 愛弓氏 定 16名(抽選)
費 1,540円 申 往復はがき(記入例参照)で、11月21日(金)(必着)まで
=以下、①②共通=
問 場先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター ☎(3906)3911

◆シルバー人材センター地域貢献事業「片付け・収納方法講習会」

部屋の片付けにお悩みはありませんか。年末を前にプロによる片付け・収納方法の区民向け講習会を開催します。暮れの大掃除にお役立てください。
対 区内在住、在勤の方
日 11月25日(火) 午後1時30分~4時
場 北とびあ9階第1研修室
師 掃除・片付けコンサルタント 響城れい氏
定 60名(先着順)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月14日(金)(必着)まで
問 先 〒115-0045 赤羽1-1-38 赤羽工科大学広場館内 北区シルバー人材センター ☎(3908)8400

アルコール関連問題啓発週間(11月10日(月)~16日(日))が新たに始まります

~この機会に飲酒について考えてみませんか?~

近年問題になっている「働き盛りの自殺」の陰に、飲酒の問題が潜んでいることをご存知ですか。ときに飲酒が、「崖っぷちにいる自分の背中を押してしまう凶器」になりうるのです。

限度を超えた飲酒習慣は、心身の健康・社会生活に深刻な影響を及ぼします。また、現代は簡単にアルコールが手に入る時代になりました。その結果誰もが日常的に飲酒機会に接するようになり、飲酒問題は女性・若者・高齢者にまで広がっています。

●多量飲酒による影響とは

- ①身体への影響
肝臓だけでなく脳神経、心臓、胃腸などからだ中がダメージを受けます。“一気飲み”などで大量のアルコールを飲むことで、急性アルコール中毒を引き起こし、生命さえ危うくなる場合があります。
- ②こころへの影響
うつ病や睡眠障害を引き起こします。

③社会・家族への影響

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。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

- ①飲酒の抑制が効かなくなる病気で
意志の強さや性格とは関係なく、飲酒にふさわしくない場面で飲んだり、一旦飲み始めると酔いつぶれるまで飲み続けます。しかし本人は上記の問題になかなか気づけず、否認する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いわれています。
- ②進行性の病気で
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。
- ③回復・社会復帰が可能な病気で
精神科などでの治療とリハビリテーションを続けることで回復が可能です。そのためには、問題に気付いた周囲

が病気を理解し、適切な対応をしてくれる必要があります。

- アルコール依存症の自己チェック(CAGE)
①飲酒量を減らさなければと感じたことがありますか?
②人から飲酒を非難されて気に障ったことがありますか?
③自分の飲酒に後ろめたさを感じたことがありますか?
④神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために迎え酒をしたことがありますか?
(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターホームページより引用)
2つ以上当てはまると、依存症の可能性がります。早めの相談、治療が必要です。

●まずご相談ください

区では、飲酒に関する相談・学習会・ミーティングを行っています。秘密は厳守します。☎ご相談ください。
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

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③「アルコール関連問題とその解決に向けて」

北区政策提案協働事業

依存症問題の専門である久里浜医療センターにて男性アルコール病棟を担当、ネット依存の治療研究にも取り組まれている、佐久間氏をお招きします。セミナー終了後、ミニ相談会があります。
対 依存症問題を持つ家族の方 日 11月13日(木) 午後2時~4時

場 赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)
師 国立病院機構久里浜医療センター精神科医 佐久間寛之氏 定 80名(先着順)
申 ファクスまたはEメール(記入例参照)で、11月10日(月)(必着)まで
問 障害福祉課王子障害相談係 ☎(3908)9081
先 NPO法人ジャパンマック ㊟050(3730)0095
EM jmacmf@japanmac.or.jp
[依存症でも安心生活サポート事業専用電話] ☎(5972)4771

記事の見方 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) 申込方法 問い合わせ 先 申込先 HP ホームページ EM エメール

自然教室「おそと育④～落ち葉ひろら～」

親子で落ち葉を集めて遊びます。

対 区内在住の3歳以上の幼児と保護者
日 11月30日(日) 午前10時～11時
定 10組(抽選)
申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、11月20日(木)(必着)まで
問 場先 〒114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜休館(祝日のときは翌日))
☎(3908)0804 FAX(3908)8856

トニー・ヤンソン生誕100年「ムーミン」16ミリフィルムアニメ上映会

日 11月16日(日) 午後1時30分～3時
内 ムーミン「落ちてきた星の子」ほか
企画・運営 北区図書館活動区民の会
定 50名(先着順) **申** 当日、直接会場へ
問 場中央図書館事業係(十条台1-2-5)
☎(5993)1125

家族で楽しもう! わらべうた・えほん・おはなしの世界

後援 北区教育委員会

対 ①生後4カ月から歩き出すまでの赤ちゃんと保護者 ②歩き出した赤ちゃんから3歳くらいまでの幼児と保護者 ③4歳から小学生
日 11月30日(日) ①午前11時～11時45分 ②午後1時～1時45分 ③午後2時30分～3時30分
場 中央図書館3階ホール(十条台1-2-5)
内 赤ちゃんから小学生までの月齢や年齢にあわせて、わらべうた遊び・絵本や昔話の語りなどを家族と一緒に楽しむおはなし会です。
定 ①②各20組、③30名(いずれも先着順)
申 11月1日(土)から電話またはEメール(記入例参照。①～③の別も記入)で申込
問 先 よみきかせの会たんぽぽ 瀧沢
☎(3906)4916
Elyomikikase_tanpopo@yahoo.co.jp

講座・講演会

◆人権講演会

増岡 弘氏の「マスオの人権問題考～ことばはプレゼント～」
第66回人権週間(12月4日～10日)にあたって、人権講演会を開催します。
対 区内在住、在勤、在学の方
日 12月24日(水) 午後2時～3時30分(1時30分開場) **場** 北とびあ13階飛鳥ホール **師** 増岡 弘氏 **定** 380名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。希望人数を明記(4名まで)、車イス席希望の方はその旨も朱書き)で、11月28日(金)(必着)まで
問 先 〒114-8508(住所不要)総務課総務係 ☎(3908)8623



増岡 弘氏プロフィール

「サザエさん」のマスオさん役や「それいけ! アンパンマン」のジャムおじさん役でお馴染みの人気声優。洋画の吹き替えや番組のナレーションのほか、小中学校での読み聞かせや東京アニメーター学院講師などで活躍。また、家庭教育・人権問題・福祉・男女共同参画などの講師としても積極的に活動している。

スポーツ

◆卓球ひろば

対 区内在住、在勤、在学の方
日 11月24日(休) 午前9時～10時15分または午前10時30分～11時45分
内 参加者全員で試合形式の卓球を楽しみます。**【持ち物】**室内履き、タオル、飲料水、ラケット(お持ちの方) **定** 各18名程度(申込順)
費 各150円(ラケット貸出の場合は200円)
申 11月3日(祝)から23日(祝)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10時～午後7時)
☎(5948)9281

◆元氣ぷらざのスポーツ教室

対 日 定 下表のとおり **費** 6,400円 **問** 場先 〒115-0042 志茂1-2-22 元氣ぷらざ ☎(5249)2214

教室名	対 象	日 程 (いずれも計8回)	定員 (抽選)
①はじめての水泳	18歳以上の水泳初心者	12月2日～平成27年2月3日(12月23日・30日を除く) 毎週火曜 午前10時～11時	20名
②スイム&ウォーク	18歳以上の水泳初心者	12月2日～平成27年2月3日(12月23日・30日を除く) 毎週火曜 午前11時～正午	15名
③大人のための楽々クロール1	18歳以上の水泳初級者	12月2日～平成27年2月3日(12月23日・30日を除く) 毎週火曜 午前11時～正午	
④プール大好き	5歳～小学2年生までの水泳初心者	12月2日～平成27年2月3日(12月23日・30日を除く) 毎週火曜 午後4時～5時	
⑤めざせ! 25mクロール	10m程度泳げる小学生	12月2日～平成27年2月3日(12月23日・30日を除く) 毎週火曜 午後5時～6時	
⑥チャレンジ平泳ぎ	クロールで25m完泳できる小学生	12月3日～平成27年1月28日(12月31日を除く) 毎週水曜 午後4時～5時	各20名
⑦プール大好き! 小学生	水泳初心者の小学生	12月3日～平成27年1月28日(12月31日を除く) 毎週水曜 午後5時～6時	
⑧めざせ! 25mクロール	10m程度泳げる小学生	12月3日～平成27年1月28日(12月31日を除く) 毎週水曜 午後5時～6時	
⑨のびる平泳ぎ	クロールで50m完泳できる小学生	12月4日～平成27年1月29日(1月1日を除く) 毎週木曜 午前10時～11時	
⑩初級水泳	10m程度泳げる18歳以上の方	12月4日～平成27年1月29日(1月1日を除く) 毎週木曜 午前11時～正午	
⑪四種目水泳	25m程度泳げる18歳以上の方	12月4日～平成27年1月29日(1月1日を除く) 毎週木曜 午後1時～2時	
⑫ゆったり水中ウォーキング	18歳以上の水泳初心者	12月4日～平成27年1月29日(1月1日を除く) 毎週木曜 午後3時～4時	各30名
⑬プール大好き! アネックス	おむつの取れた3歳～未就学児	12月4日～平成27年1月29日(1月1日を除く) 毎週木曜 午後4時～5時	
⑭プール大好き	5歳～小学2年生までの水泳初心者	12月4日～平成27年1月29日(1月1日を除く) 毎週木曜 午後5時～6時	各20名
⑮めざせ! 25mクロール	10m程度泳げる小学生	12月4日～平成27年1月29日(1月1日を除く) 毎週木曜 午後5時～6時	
⑯のびる平泳ぎ	クロールで50m完泳できる小学生	12月5日～平成27年1月30日(1月2日を除く) 毎週金曜 午前11時～正午	30名
⑰アクアビクス	18歳以上の方	12月5日～平成27年1月30日(1月2日を除く) 毎週金曜 午後4時～5時	
⑱プール大好き! 小学生	水泳初心者の小学生	12月5日～平成27年1月30日(1月2日を除く) 毎週金曜 午後5時～6時	各20名
⑲めざせ! 25mクロール	10m程度泳げる小学生	12月5日～平成27年1月30日(1月2日を除く) 毎週金曜 午後6時50分～7時50分	
⑳チャレンジ平泳ぎ	クロールで25m完泳できる小学生	12月5日～平成27年1月30日(1月2日を除く) 毎週金曜 午後7時50分～8時50分	
㉑大人のための楽々クロール2	18歳以上の水泳初級者		
㉒四種目水泳	25m程度泳げる18歳以上の方		

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みの場合の記入例は8面をご覧ください



11月8日はいい歯の日

平成25年度、北区歯周疾患健診を受けた80歳 ⇒約6割近くの方は**20本以上自分の歯**です!

痛くなくても歯の健診に行きましょう!

お口が元気な人はからだも元気

「笑う」「食べる」「話す」
口から始まるこれらの行動は、生まれてから最期を迎えるときまで誰もが幸せを感じる瞬間です。

歯科医院に定期健診に通い、口と歯が健康な人ほど医療費が少なく、長生きできるということが報告されています。かかりつけ歯科医院をまだ見つけていない方はお誕生日の月、または、いい(11)月(8)の月間、11月に歯科医院に行くようにすると年に1度の習慣になります。

多くの方が自分の歯で一生涯楽しく食事を楽しむため、北区では妊婦歯科健康診査、お子さんの歯が生えてきたら歯みがき教室を行っています。早い時期からの予防が大切です。

年を重ね、噛む・飲み込む機能を衰えさせないようにお口の機能向上教室にもぜひご参加ください。詳しくは北区ホームページをご覧ください。どうか、お近くの健康相談係歯科衛生士にお問い合わせください。

口臭予防に歯間ケア

タブレット、サプリメント、マウスウォッシュ...などたくさんのお口臭予防グッズが販売されています。しかし、口臭予防グッズはおいを一時的に隠してくれますが、においのもとを取れません。歯が繁殖しやすい歯と歯の間は歯ブラシが届かないので、デンタルフロスや歯間ブラシを毎日の習慣にしましょう。口臭予防に加え、80歳で20本以上歯を残す第一歩です。

北区 お口の健康 講演会

口から始まる健康への第一歩 ～知っていますか? 口腔年齢～

家庭で気軽にできる健口情報満載。きれいな歯・健康な歯ぐきを保つ秘訣や表情筋を鍛えて口元から「いい顔」に。



笑顔エクササイズで口元から美顔

鼻呼吸の大切さを知ろう

猫背を直して噛んでみましょう

きっと
た くさんの笑顔を
くれるでしょう

日 12月17日(水) 午後1時30分～3時30分
場 北とびあ15階ペガサスホール

師 歯科医師 宝田恭子氏 **申** 11月5日(水)から電話申込
問 先 健康いきがい課王子健康相談係 ☎(3908)9087
赤羽健康相談係 ☎(6903)0122 海野川健康相談係 ☎(3915)0186

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

平成27年度北区立小・中学校新入学について

就学する学校について
～北区は指定校制度です～
「地域の子どもは地域で育てる、地域で守る」との考えから、区は、就学すべき小・中学校を住所(住民基本台帳の規定により届け出た住所)により指定する指定校制度をとっています。原則として、住所により定められた通学区域内の指定校に入学していただくこととなります。
●新入学手続きの流れ
平成27年度に新入学を迎える児童生徒

が属する世帯主あてに、新中学生は11月中旬、新小学生は12月上旬に、就学通知書を発送します。
なお、特別な事情があり、区が定めた下記の許可基準にあてはまる場合は、指定校変更・区域外就学の申請をすることが出来ます。
指定校変更を希望する方は、就学通知書を受け取ってから平成27年1月6日(火)までに、学校支援課学事係で申請手続きをしてください。
●指定校変更・区域外就学についてのご注意
指定校変更等の希望者が受入定員を超過した学校は抽選となりますので、希望の学

校に変更することができない可能性もあります。抽選は、平成27年1月中旬を予定しています。
また、学区内の児童生徒数が多く教室数に余裕がない学校については、あらかじめ受付を制限します。具体的な学校名と制限内容については就学通知書に同封する案内及び北区ホームページでお知らせします。
●開校学校支援課学事係(区役所第二庁舎2階)
☎(3908)1541
※教育委員会事務局は平成27年1月5日(月)から区役所滝野川分庁舎(1面参照)に移転します。ご注意ください。

指定校変更・区域外就学の許可基準

Table with 7 columns: 基準番号, 区分, 事由, 添付書類, 対象, 適用区分. It lists 8 categories of reasons for school transfer, such as physical reasons, safety, relocation, family environment, educational support, school family, extracurricular activities, and other cases.

*1 桐ヶ丘郷小、清水小、赤羽小、神谷小、稲田小、王子第二小、柳田小
*2 勤務証明書、預かり同意書は所定の様式をご利用ください。北区ホームページからもダウンロードできます。
(注) 区域外就学(北区外からの就学)の申請には、別途、世帯全員の記載のある住民票が必要になります。

ママパパ学級 「パパになるための半日コース」

対 区内在住で妊娠24週以降の方と配偶者
日 12月13日(土) ①午前9時30分～正午 ②午後1時30分～4時
内 先輩ファミリーの体験談と懇談会、妊婦体験、育児体験(赤ちゃんのおふる、おむつ交換など) 定 各コース24組(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。①②の別、出産予定日も記入)で、11月20日(木)(当日消印有効)まで
問 間場 先 〒114-0001 東十条2-7-3 北区保健所1階 健康いきがい課赤羽健康相談係
☎(6903)0122
※車での来所は遠慮ください。

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 11月28日(金) 午後1時30分～3時
場 北区保健所栄養室(東十条2-7-3)
内 離乳食初期から後期のすずめ方(お話と試食) 定 28名(申込順)
申 11月5日(水)午前8時30分から電話申込
問 先 健康いきがい課子育て健康相談係
☎(3908)9087

ぱくぱく子どもごはん講習会 ～幼児食へのステップアップ～

対 区内在住で11カ月～1歳1カ月の児の保護者(保育なし)
日 12月1日(月) 午後1時30分～3時
場 北区保健所2階講堂(東十条2-7-3)
内 離乳食から幼児食への移行のポイント、簡単メニューの紹介(お話と試食) 定 24名(申込順)
申 11月6日(木)午前8時30分から電話申込
問 先 健康いきがい課子育て健康相談係
☎(3908)9087

親子ふれあいサロン ～第16回リズムに合わせて親子で体操～

対 区内在住の1歳～3歳の幼児と保護者
日 11月17日(月) 午前10時～正午
内 跳び箱・鉄棒などを使用する親子体操
師 補助少児体操振興会 飯田博貴氏ほか
定 20組(抽選。保護者1名につき幼児1名)
費 1組1,500円 申 往復はがき(記入例参照。全員の氏名・ふりがな・年齢、人数も記入)で、11月10日(月)(必着)まで
問 間場 先 〒115-0055 赤羽西5-2-27 赤羽スポーツの森公園競技場
☎(5948)9281

野菜をおいしく食べよう! 親子クッキング教室

①小学生親子クッキング教室
対 区内在住の小学生と保護者
日 12月14日(日) 午前11時～午後2時
場 滝野川文化センター料理室(西ヶ原1-23-3)
内 調理…「～カラフルやさしいDE

クリスマス～ライスバーガー、トマトカップサラダ、季節の野菜スープ、ミニフルーツデザート(材料に小麦、卵、乳を使用します)
食育講座…「パーティーメニューもおいしく、楽しく、バランスよく!」 費 1組1,000円
②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
日 12月6日(土) 午後1時～3時30分
場 健康増進センター(王子5-2-5-101)
内 調理…「～お正月に、おせちとお雑煮を作ってみよう!～フルーツきんとん、だまこちでお雑煮」(材料にピーナッツを使用します) 食育講座…「おせち料理ってなあに?」 費 1組700円
=以下、①②共通=

師 北区楽しい食の推進員
定 12組24名(抽選。1組2名まで)
申 往復はがき(記入例参照。①②の別、全員の氏名・ふりがな・お子さんの年齢、学年も記入)で、11月20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「親子クッキング教室」担当
☎(3908)9068

赤羽文化センター講座

特別講座「親子料理教室～今年のXmasに手作りミートローフはいかがですか?」
対 3歳～小学6年生と保護者(2人1組)
日 12月14日(日) 午前10時30分～午後1時30分
内 牛乳パックを使って作るミートローフとオープンサンド2種類
師 食育指導士 伊藤由紀子氏
定 16組32名(抽選)
費 2,400円(材料費含む)
申 はがき(記入例参照。お子さんの氏名、年齢も記入)、ファクスまたは窓口で、11月21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

古民家年中行事 「お正月の準備をしよう」

対 ①区内在住、在学の小学生と保護者(お子さんのみの参加も可) ②区内在住、在勤、在学の古民家の暮らしに興味のある20歳以上の方
日 12月7日(日) 午後1時～3時30分
内 ①お餅つきとお正月飾り作りを体験します。②スタッフの手伝いをお願いします。
定 ①20名(抽選) ②3名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照。①②の別、全員(2名まで)の氏名・ふりがな・住所・電話番号・年齢(学年は学年も記入)で、11月22日(土)(必着)まで
問 場 先 〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館
☎(5993)8361

自然教室「生きもの探検隊⑦～自然の材料でクリスマスリースを作ろう～」

対 区内在住、在勤、在学の5歳以上の方
日 12月7日(日)・14日(日) いずれも午前10時～11時30分 ※各回同一内容
定 各20名(抽選)
申 往復はがきまたはファクス(記入例参照。希望日も記入)で、11月27日(木)(必着)まで
問 場 先 〒114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜休館(祝日のときは翌日))
☎(3908)0804
FAX(3908)8856

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 エメール

健康情報

◆女性の健康支援事業～女性の健康相談～

- 女性特有の健康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診を受けていない方
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11月28日(金) 午後2時～4時30分
申 電話申込
問 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

◆健康増進センター(へるしあKITA)

- ①筋力アップ体操教室サポーター(ボランティア)養成講習会
対区内在住、在勤の20歳以上で筋力アップ体操教室のお手伝いができる方
日12月6日(土)・13日(土) 計2回 午前10時～11時30分
内 サポーターの役割と内容説明、運動体験とサポート実技
定10名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月18日(火)(必着)まで
②本気になって糖尿病予防対策
対区内在住、在勤の20歳以上の方
日12月6日・13日…午後2時～3時45分、20日…午前10時～11時45分
毎週土曜計3回
内 糖尿病予防のキーポイント、食事の話と太りにくいからだにする運動
定30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月18日(火)(必着)まで
=以下、①②共通=
問 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

◆ウォーキングでカラダ改善講座

- キレイで効果的なウォーキングフォームを身につける!
対区内在住、在勤の30代～50代の方
日11月29日(土) 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)
師 健康増進センター運動指導員
定20名(抽選)
申 はがきまたはファクス(記入例参照)で、11月12日(水)(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ウォーキング担当
☎(3908)9068
FAX(3905)6500

◆大腸がん検診

対区内在住の35歳以上の方(昭和54年2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、各会場の検診日にお持ちください(代理可)。
定 各日110名(先着順)
日 場 申 問 先 右表のとおり

Table with 4 columns: 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. It details the procedures for colorectal cancer screening across different dates and locations.

◆家族介護者教室

●知って!高齢者の住まい講座
日11月15日(土) 午後1時30分～3時
内 施設や費用などの現状をお話しします。
師 民間介護施設紹介センター「みんかい」相談員
定20名(申込順)
問 先 〒114-8508(住所不要) 高齢福祉課 高齢福祉係
☎(3908)11558

◆健康増進センター(へるしあKITA)
①おためしランチ
対区内在住、在勤の65歳以上の方
日11月27日(木) 午前10時～午後0時30分
内 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防する食生活の話しと簡単なランチの試食
定20名(抽選)
費500円(食料費実費)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月13日(火)必着
②骨盤エクササイズ
対区内在住、在勤の40歳以上の方
日12月6日(土)・13日(日)計2回 午前10時～11時30分
内 骨盤まわりの筋肉をほぐし強化する運動
定30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月18日(火)(必着)まで
=以下、①②共通=
問 先 〒114-0002 王子5-2-1-101 健康増進センター(月曜、祝日休館)
☎(5390)2220

◆食いしん坊万歳!

対 上十条1-4丁目、中十条1-3丁目、十条仲原1-2丁目在住で65歳以上の方
日11月26日(水) 午後2時～3時30分
内 いつまでもおいしくご飯を食べるために、あなたのお口を鍛えませんか。
師 みずべの苑 言語聴覚士
定20名(申込順)
申 11月4日(火)午前10時から電話申込
問 場 先 十条高年齢者あんしんセンター(上十条3-1-25帝京大学4号館1階)
☎(5948)9981

◆健康増進センター(へるしあKITA)
③持ち物飲み物、動きやすい服装
師 大橋病院理学療法士 野田 聡氏
定30名(申込順)
申 11月5日(水)午前9時30分から電話申込
問 先 西が丘園高年齢者あんしんセンター
☎(5924)7715

◆ロコモ予防講座

対区内在住、在勤の60歳以上で全回参加できる方
日12月4日・18日(毎週木曜) 計3回 午後2時～4時
場 元気おらさ第1ホール(志茂1-2-22)
内「ロコモティブシンドローム」を予防し、「動ける身体」を保つために、簡単な筋力アップ運動、バランストレーニング、身体を上手にコントロールするためのトレーニングを紹介、実践します。
※当日、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30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月12日(水)(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「ロコモ」予防講座 担当
☎(3908)8548

◆水運動教室(びざにやさしい運動)笑顔をとりにぞう!
対区内在住の65歳以上の方で、変形性膝関節症などでびざに痛みがあり、日常の運動が思うようにできない方(一人で受講が可能な方)
日12月3日・17日 毎週水曜 計3回
3日:午後2時～4時 水中運動に関する講義と実技
10日・17日:午後2時30分～4時 水中運動の実技※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。
定30名(抽選)
初めの方優先
申 往復はがき(記入例参照)で、11月14日(金)(必着)まで
問 場 先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気おらさ
☎(5249)2214

◆さわやか排尿相談(女性対象)

加齢とともに増える、尿もれ、残尿感、頻尿など、おしっこで悩んでいる方。泌尿器科医に相談してみませんか。予約制の個別相談です。
対区内在住の65歳以上の女性の方
日12月11日(水) 午後2時～4時
場 北とびあ8階804・805会議室
内 専門医による相談、尿失禁予防体操など生活指導
定8名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月18日(火)(必着)まで
問 先 〒114-8508 介護医療連携推進・介護予防担当課
☎(3908)9017

◆家族介護者リフレクシブ事業「落語で楽しむひとときを」
対区内在住の要介護1～5の方(11月1日現在、在宅介護している家族(要介護4・5の方を介護している家族を優先) ※介護を受けている方と一緒に行く場合は、家族が介助できれば参加可能
日12月3日(水) 午後1時～2時30分
場 北とびあ15階ベガサホール
師 三遊亭小圓朝
定100名(抽選)
申 はがき(記入例参照)
参加人数
要介護者の氏名・要介護度、車イスの持込の有無も記入)または電話で、11月5日(水)から18日(火)(当日消印有効)まで
問 先 〒114-8508(住所不要) 高齢福祉課 高齢福祉係
☎(3908)11558

長生きするなら北区が一番
健康増進センター(へるしあKITA)
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(目的以外)には使用しません

記入の見方
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