

NO.1475

毎月1日・10日・20日発行

5 | 20

平成27年(2015)

# 北区ニュース

北区公式フェイスブック  
を開設しました!



区内のお知らせやイベントなどを発信しています。皆さんの「いいね!」をお待ちしています。  
[アカウント名]kita.city.tokyo  
HP <https://www.facebook.com/kita.city.tokyo>  
☎(3908)1102

## 地域のきずなづくり

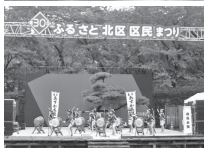
人と人とのつながりや連帯意識が希薄化している地域コミュニティを再構築するため、区では「地域のきずなづくり」を最重要課題と定めています。

- 町会・自治会への加入促進
- 地域活動の担い手の発掘・育成
- 地域情報の発信
- 地域活動団体を結ぶネットワークづくり

首都直下地震など、災害時の助け合い、一人暮らしの高齢者を支援する見守り・支え合い活動、育児不安を抱える親への支援など、いざというときに頼りになるのは、町会・自治会をはじめとした、ご近所や仲間同士の助け合いです。



▲防災訓練



▲区民まつり



### 「地域のきずなづくり」こそ、喫緊の課題!



北区町会自治会連合会 会長  
鈴木将雄

4年前の東日本大震災以降、各地域で災害に対し、お互いが協力し助け合う意識が高まっており、また災害以外でも高齢者の見守りや子育て支援など、地域の中で協力し助け合っていかなければ

ならない課題が多くなっています。町会・自治会では、区とも連携しながら、地域の皆さんが「安全で安心して暮らせるためのまちづくり」を進めています。そのために、できるだけ多くの方々の協力が必要です。皆さんが身近な町会・自治会の活動に興味をもち、活動へ参加いただきお互いの顔が見える「地域のきずなづくり」を広げていくことができるよう、心から願っております。

## ～今こそ、町会・自治会へ加入を!!～

### 町会・自治会とは

町会・自治会は、地域に住む皆さんによって自主的に組織された団体で防犯・防災などの自主的な活動を通じて、安全で安心して暮らせるまちづくりを進めています。

また、町会・自治会は、委託や助成を受け、区と協働によるさまざまな事業に取り組んでいます。区内には181の町会・自治会があります(4月1日現在)。

### 主な活動

- ①防災訓練、災害物資の整備
- ②防犯活動や防犯灯の設置
- ③公園・駅前広場の清掃、花壇の管理
- ④古紙、古布、ビン缶回収などの実施
- ⑤高齢者見守り・支え合い活動
- ⑥登下校の見守り支援
- ⑦盆踊り、夏祭り、運動会などの地域イベント
- ⑧地域まつりの開催
- ⑨区や行政機関からの情報提供(回覧板・掲示板)

### 加入方法

町会・自治会への加入は、お近くの地域振興室にお申し出ください。ご不明な点はお問い合わせください。

☎北区町会自治会連合会事務局(地域振興課地域振興係(北とびあ10階))

☎(5390)0094

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

EM

Eメール

平成27年度

## 北区男女共同参画週間

6月20日(土)～7月5日(日)

問先 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](mailto:danjo-c@city.kita.lg.jp)

### ～(考えること)が生きること～

国では、男女共同参画社会基本法の施行を記念し、平成13年から男女共同参画週間を設けています。区でも男女共同参画週間を設け、地域スタッフ(※)と企画によるさまざまな催しを行います。ぜひ、ご参加ください。  
※地域スタッフとは…区と協働して男女共同参画を推進する、区民を中心とした皆さんです。

### ①講演会「生きづらさの処方せん」

女性は外では仕事、家では家事、育児、介護などを任せ、母として妻として娘としてさまざまな役割を担っています。夫婦関係や親子関係などの人間関係の難しさを抱えることもあります。時には生きづらさを感じながらも頑張っているあなたに、テレビ・ラジオ・執筆活動で活躍されている香山リカさんからの心の処方せんです。



日 6月21日(日) 午後1時30分～3時30分(1時開場)

場 北とびあ6階ドームホール 師 立教大学現代心理学部教授 香山リカ  
定 120名(申込順)

### ②映画会「ハンナ・アーレント」(ミニ講演付き)

日 6月28日(日) 午後1時30分～4時(1時開場)

場 北とびあ6階ドームホール

内 1960年代初頭、ユダヤ人の強制収容所移送の責任者だったアドルフ・アイヒマンの裁判をユダヤ人哲学者ハンナが傍聴し、レポートを発表。その衝撃的な内容に世論は揺れます。非難されても、信念を持って主張を続ける彼女の姿を実話に基づいて映画化。思考することの重要性を訴えます(2012年製作/ドイツ、ルクセンブルク、フランス/114分/日本語字幕)。



©2012 Heimattfilm GmbH+Co KG, Amour Fou Luxembourg sarl, IMACT Productions SA, Metro Communications Ltd.

師 元お茶の水女子大学教授 河野貴代美氏 定 120名(申込順)

### ③参加型講座「男女共同参画について、考えてみよう! 話してみよう!～ひとりひとりができること～」

皆さんが考えていることが反映される社会にするためには、どのように意見を表明し、社会と関わればよいのか、ヒントをつかんでみませんか。

日 6月27日(土)…講演会、7月4日(土)…ワークショップ 計2回 いずれも午後1時～3時

場 男女共同参画センター「スペースゆう」多目的室AB(北とびあ5階)

師 講演会…弁護士 太田啓子氏、ワークショップ…角田尚子氏

定 30名(申込順)

### ④登録団体交流会

日 6月20日(土) 午後1時30分～4時

場 男女共同参画センター「スペースゆう」多目的室AB(北とびあ5階)

内 「スペースゆう」登録団体が集まり、情報・意見を交換します。

### ⑤展示「日本の女性はどう生きてきた?」

日 6月3日(水)～7月5日(日) 場 北とびあ6階ギャラリー

内 日本の女性の歴史や、登録団体活動の紹介をします。

=以下、①～③共通=

申 ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、5月21日(木)午前9時から申込  
※保育(1歳～未就学児。定員あり)、手話が必要な方は、①は6月11日(木)、②は6月18日(木)、③は6月17日(水)までに申込

# 平成25年度決算をもとに財政比較分析表をまとめました

各地方公共団体が住民の皆さんの理解と協力を得ながら財政の健全化を推進していくためには、財政運営上の課題をわかりやすくお知らせする必要があります。そこで、総務省は、全国的な取り組みとして類似団体間で財政指標を比較した分析表を作成し、公開しています。

このたび、北区の平成25年度の財政分析表をまとめましたのでお知らせします。なお、比較対象の類似団体は特別区(23区)です。

問 財政課 ☎(3908)1105

## 市町村財政比較分析表(平成25年度決算)

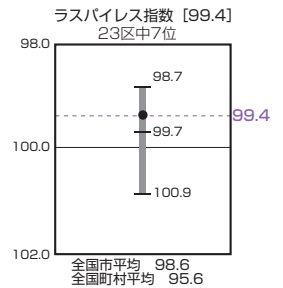
東京都北区	●人口334,723人 (H26.1.1現在、住民基本台帳より)	●歳入総額133,566,783千円
	●面積20.61km <sup>2</sup>	●歳出総額127,958,413千円

※他区の財政比較分析表は東京都総務局行政部のホームページでご覧になれます。  
[HP](http://www.soumu.metro.tokyo.jp/05gyousei/04kusichousonzaisei.html)<http://www.soumu.metro.tokyo.jp/05gyousei/04kusichousonzaisei.html>

### ④給与水準(国との比較)

ラスパイルズ指数は、前年度比で8.7ポイント減少し、99.4となりました。前年度は国家公務員の時限的な給与改定特例法の措置が反映されていたため大幅な減少となりましたが、この措置が無いとした場合の指数と比較しても、給与水準の引下げなどにより前年度比0.5ポイントの減少となっています。給与については、特別区人事委員会勧告による特別区共通の給料表を使用しており、今後も特別区として給与体系の再構築を進め、総人件費の抑制に努めます。

ラスパイルズ指数：国家公務員の給与と水準を示す指数です。職員の職種別構成割合または経験年数等の職員構成の状況によっても指数は上下します。

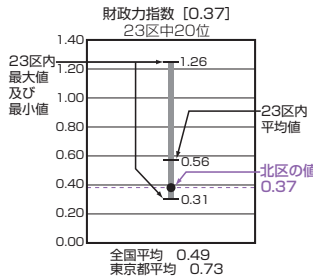


### ①財政力

財政力指数は前年度と同数の0.37となり、特別区税の歳入に占める割合が19.6%と23区平均を大きく下回るなど、低い水準で推移しています。一方で、都区財政調整交付金は歳入の35.5%を占め、依存度が高い状況にあります。その要因として、少子高齢化の進展が著しいことが考えられ、ファミリー層などの担税力のある世代の定住化を図り、バランスのとれた人口構成の実現に努めていく必要があります。

23区には、各区の税収入に大きな差があるという特徴があるため、23区間の財源の均衡化を図る仕組みとして都区財政調整制度があります。本来、市町村税である、市町村民税法人分など「調整三税」の一部が各区の財政状況に応じて交付されます。これにより23区の財源の均衡化が図られています。

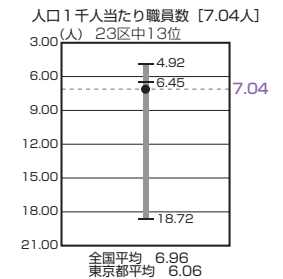
財政力指数：地方公共団体の財政力を示す数字で、この指数が大きければ財源に余裕があることを表します。



### ⑤定員管理の状況

普通会計の職員数は前年度比24人の増となり、人口1千人当たりの職員数は7.04人で前年度から0.04人増加しました。行政需要の多様化、複雑化に対応しつつ、指定管理者施設の拡充をはじめ、外部化を基軸とした事務事業の見直しを進めるなど、「職員定数管理計画2015」に基づいた適正な定数管理を行い、23区の平均水準を下回るよう抑制に努めます。

人口1千人当たりの職員数：適正な定員管理の指標となる数値ですが、地方公共団体の規模等にも左右されます。

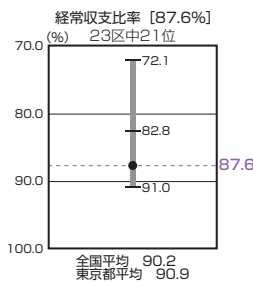


### ②財政構造の弾力性

経常収支比率は、前年度から1.8ポイント減少し87.6%となりました。これは、待機児童解消を図るため保育所定員の拡大による扶助費の増など経常的な経費が増加したものの、景気の回復による都区財政調整交付金等の増により経常的な経費に充当された一般財源の増加がそれを上回ったことによるものです。

引き続き、収納対策の充実や「北区経営改革プラン2015」の実行に全力を挙げて取り組み、適正水準とされる70~80%の範囲に収めるよう努めます。

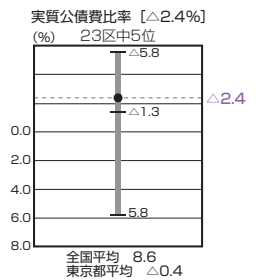
経常収支比率：この数値が大きくなるほど、新たな施策に対応する余地が少なくなり、財政構造の弾力性が失われることになります。一般に70~80%が適正水準と考えられています。



### ⑥公債費負担の状況

実質公債費比率は、区債(区の借金)償還額が減少傾向にあることなどにより、前年度比0.4ポイント低下し、23区平均を1.1ポイント下回っています。今後も学校築や福祉施設整備などで区債発行が見込まれますが、引き続き将来負担への影響に配慮し、計画的な活用を図るとともに、減債基金への積立てを継続し、償還財源を確保していきます。

実質公債費比率：地方公共団体における公債費による財政負担の度合いを判断する指標の一つで、この数値が低いほど公債費負担が健全であることを示します。実質公債費比率が18%以上の団体は、起債に許可が必要とされます。

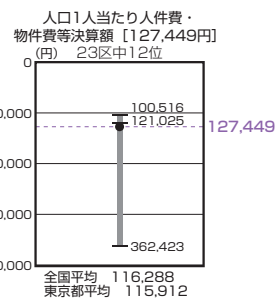


### ③人件費・物件費等の状況

人口1人当たりの人件費・物件費等決算額は、予防接種費等による物件費や道路等維持補修費の増加が人件費の減少を上回ったことで、前年度比0.5%の増加となりました。維持補修費については、施設の経年劣化により今後増加していくことが見込まれますが、「公共施設再配置方針」による公共施設の総量削減を推進するとともに、計画的な維持保全に努め、適切な管理を行っていきます。

人口1人当たり人件費・物件費等決算額：人件費、物件費等の行政運営に係る基本的コストを表す指標です。

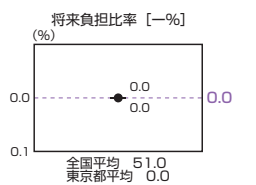
※人件費、物件費及び維持補修費の合計です。ただし、人件費には事業費支弁人件費を含み、退職金は含みません。



### ⑦将来負担の状況

区債の現在高や債務負担行為に基づく支出予定額等を含めた将来負担額に対して、基金などの充当可能財源が上回っている状態にあり、将来負担比率は引き続き算定されませんでした。今後も区債の発行等に当たっては、財源措置の有無などを勘案し適正な活用に努めます。

将来負担比率：一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率です。



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回をご覧ください

お知らせ

◆北区地域づくり 応援団事業報告会

NPOやボランティア団体などが主体となつて行う北区のまちづくりを応援する「北区地域づくり応援団事業」の事業報告会を行います。

【日時】6月6日(出) 正午から

【場所】北とびあ7階第2研修室

【定員】30名(先着順) 【申込み】直接会場へ ※報告事業の概要は北区ホームページに掲載しています。詳しくはお問い合わせください。

【お問い合わせ先】地域振興課地域振興係「協働推進」担当 ☎(5390) 0093

◆北区協働担い手づくり 研修参加者募集

対北区政策提案協働事業への応募や各種助成金申請を予定している団体、協働に興味のある個人、団体など 【日時】6月5日(金)午後2時~4時 【申込み】6月5日(金)午後6時30分~7時30分 ※いずれも同一内容

北区政策提案協働事業を募集します

地域のさまざまな課題をNPOやボランティア団体などと区が協働して解決していくための事業提案を募集します。

本年度は事業の募集、選定を行い、事業開始は来年度となります。

ぜひ、皆さんの専門的知識や先駆的な取り組みを北区のまちづくりに活かしてください。

【募集する事業】地域課題の解決に向け、新たな視点で取り組むことのできる事業

【団体要件】①区内に主たる事務所または活動拠点を有すること ②5人以上で構成していること ③団体の運営に関する規則などが整っていること ④予算及び決算が適正に行われていること ⑤公共の利益を目的とした活動を行う団体であること ⑥公共の利益を目的とした活動の実績または協働事業を遂行できる能力を有すること ⑦宗教活動または政治活動を目的とした団体でないこと ⑧暴力団またはその構成員の統制下にないこと

【事業要件】①区の地域課題の解決に向け、新たな視点で提案団体と区が取り組むことのできる事業 ②提案団体の特性を活かして提案団体が主体的に取り組める事業 ③提案事業に対する活動経験があり、一定の手法による実施が見込まれる事業 ④区と協働で取り組むことにより高い事業成果が期待できる事業 ⑤実施年度内に一定の成果が期待できる事業 ⑥区民福祉の向上に寄与する事業

【事業経費】300万円を限度に負担(区が使用する事業費も含む)

【申込・審査】政策提案協働事業申請書に所定の書類を添えて、直接窓口で申込。書類審査、公開審査を経て、対象事業を決定します。

【募集期間】7月1日(水)~8月4日(火) ※詳しくは、「北区政策提案協働事業募集要項」をご覧ください。要項は、5月22日(金)から地域振興課(北とびあ10階)、各地域振興室及び北区NPO・ボランティアぶらざ(北とびあ4階)で配布します。また、北区ホームページでもご覧になれます。

●事業説明会

【日時】①6月3日(水) 午後7時から ②6月5日(金) 午後1時30分から ③6月5日(金) 午後6時から ※説明会は30分程度を予定 ※②③については、説明会終了後に申請に向けた「協働担い手づくり研修」を開催します(要申込)。

【場所】①②赤羽文化センター第1学習室A(赤羽西1-6-1-301) ③北とびあ14階スカイホール 内「北区政策提案協働事業募集要項」に沿って、事業概要や提出書類について説明します。 【申込み】直接会場へ

【お問い合わせ先】地域振興課地域振興係「北区政策提案協働事業募集」担当 ☎(5390)0093

◆北区内中小企業融資「夏季・年末資金」のあつせん受付開始

夏季・年末に一時的に運転資金を短期で借入する際のあつせん制度です。今回は夏季資金を紹介し

◆甘栗町ちいじがき蕎麦の里「蕎麦づくり入門」参加者募集

「ちいじがき」とは群馬県甘栗町秋畑那須地区の人々が稲倉山麓に築いた段々畑をささえる石垣のことです。昔から那須の蕎麦は天下一と言われ、「蕎麦づくり入門」では地元の蕎麦名人に入門し、蕎麦の種まきから蕎麦打ちまでのフルコースを体験できます。

◆甘栗町那須ちいじがき蕎麦の里

【締切】7月31日(金) ※パンフレットは地域振興課(北とびあ10階)及び各地域振興室にあります。 【問い合わせ先】甘栗町役場産業課「ちいじがき蕎麦の里」係 ☎0274(74) 3131 (内線411)

◆提出書類 最新の確定申告書など

※本人申込の場合、経営アドバイザーによる相談を実施します(事前予約制)。

◆融資限度額 500万円

【融資期間】1年以内(据え置き6カ月以内を含む) 【利率】年1.6%(うち本人負担0.3%) 【信用保証料】全額補助(平均的な保証料を基準に算出) 【申込み】6月1日(月)から7月31日(金)までに直接窓口で申込

◆郵便振替番号: 005701915377

加入者名: 甘栗町那須ちいじがき蕎麦の里 【締切】7月31日(金) ※パンフレットは地域振興課(北とびあ10階)及び各地域振興室にあります。 【問い合わせ先】甘栗町役場産業課「ちいじがき蕎麦の里」係 ☎0274(74) 3131 (内線411)

町秋畑那須地区の人々が稲倉山麓に築いた段々畑をささえる石垣のことです。

昔から那須の蕎麦は天下一と言われ、「蕎麦づくり入門」では地元の蕎麦名人に入門し、蕎麦の種まきから蕎麦打ちまでのフルコースを体験できます。

この講座は、今年で20年目となり、記念のイベントとして、小幡藩立藩400を記念する將軍家献上「寒中挽拔蕎麦」奉納祭とのコラボ企画も予定しています。

内8月の種まきから、蕎麦打ち体験まで地元の蕎麦づくり名人が責任を持ってお手伝いします。 【費用】10,100円 【申込み】6月1日(月)から7月31日(金)までに直接窓口で申込

◆付加年金をご存知ですか

国民年金には、月々の定額保険料(平成27年度は1万5,590円)に400円の付加保険料を加えて納付することで、老齢基礎年金に上乗せして受けられる付加年金があります。国民年金第一号被保険者で保険料をお支払いしている方(国民年金基金加入者の方を除く)及び国民年金の老齢基礎年金を受給していない方が申込できます。詳しくはお問い合わせください。

◆国民年金課年金係

☎(3908)1139・40 北年金事務所 ☎(3905)1011

◆国民年金課年金係

☎(3908)1139・40 北年金事務所 ☎(3905)1011

◆介護職員初任者研修 受講生募集(定員12名)

【年3回(1月・5月・9月)開講予定】 分かりやすく、確実に技術を身に付け介護職・家族介護に役立つ内容を実践的に学びます。 受講料: 69,800円(テキスト代・税込) 会場: 神谷教室 北区神谷1-21-10 (株)ケアネット・トキ 2F教室

お問い合わせ: (株)ケアネット・トキ http://toki-group.co.jp TEL 03-3914-5548/FAX 03-3911-4548

国保

◆精神医療給付金

自立支援医療(精神通院)の受給者証の交付を受けている国保加入者で、非課税世帯の方には、国保受給者証(精神通院)を交付します。国保受給者証(精神通院)を交付された方は、月額自己負担上限額を、国保で助することになります。そのため都内の該当保険医療機関では、窓口での支払いは必要ありません。なお、都外の該当保険医療機関を受診する方は、医療費の一割または自己負担上限額を該当医療機関の窓口で支払い、その金額を国保年金課国保給付係へ請求申請してください。

【申請に必要なもの】①被保険者証 ②自立支援医療受給者証 ③国保受給者証 ④自己負担上限額管理票 ⑤領収書 ⑥世帯主の印鑑、口座番号

【お問い合わせ先】都外の該当保険医療機関を受診する方の給付金について 国保年金課国保給付係(区役所第一庁舎2階22番) ☎(3908)1132

【自立支援医療受給者証(精神通院)及び国保受給者証(精神通院)について】障害福祉課王子障害相談係(区役所第一庁舎1階1番)

☎(3908)9081 赤羽障害相談係(赤羽会館6階) ☎(3903)4161

◆結核医療給付金

感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律に基づく医療受給者(患者票をお持ちの方)で、住民税が非課税(20歳未満の方は、世帯主が非課税)の方は、申請により「結核医療給付金受給者証」が交付されます。

交付された方は、都内の指定医療機関では、自己負担金(医療費の5%)はかかりません。都外の指定医療機関では、受診時に自己負担金を支払い、その後、国保給付係に申請すると、自己負担金分が支給されます。

【お問い合わせ先】結核医療給付金受給者証について 国保年金課国保給付係 ☎(3908)1132 【結核の医療(患者票)について】北区保健所保健予防課結核感染症係 ☎(3919)3102

北区専門不動産会社

売買仲介 買取相談 賃貸管理 トウリハウジング ☎0120-978-366 赤羽 徒歩3分 北区赤羽2-16-10 エバーグリーン202

初心者対象「手結びの着付教室」(2ヵ月全8回) 無料受講券プレゼント!

日本の技術を目指す形もみの学院 池袋校(池袋駅西口より徒歩4分)が、普段着からフォーマルまでの着付けを無料で指導。 教室 コース 日程 時間 会場 A 10時~ B(13時半~) C(18時半~) それぞれ2時間 池袋 月曜 6/15 A JR池袋駅西口徒歩4分 新宿 金曜 6/19 B JR新宿駅西口徒歩5分 渋谷 火曜 6/16 C JR渋谷駅東口徒歩5分

お問い合わせ: (株)ケアネット・トキ http://toki-group.co.jp TEL 03-3914-5548/FAX 03-3911-4548

日暮里駅前 結婚相談所 ☎0120-70-8000 http://e-miai.jp/

全国仲人連合会 親御様からのご相談も歓迎

お問い合わせ: (株)ケアネット・トキ http://toki-group.co.jp TEL 03-3914-5548/FAX 03-3911-4548

お問い合わせ: (株)ケアネット・トキ http://toki-group.co.jp TEL 03-3914-5548/FAX 03-3911-4548

お問い合わせ: (株)ケアネット・トキ http://toki-group.co.jp TEL 03-3914-5548/FAX 03-3911-4548

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

お知らせ

第1回北区在宅介護医療連携推進会議

高齢者が安心して在宅療養生活が送れる体制の構築に向け、保健・医療・介護・福祉の関係者が検討を行う会議を開催します。

申 6月2日(火) 午前9時～正午

北区民オーケストラ回員募集

対区内在住、在勤、在学中合奏経験のある方、またはそれと同程度の方「オーディション日時」6月20日(土) 午後5時から

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。

場 区役所第一庁舎1階ロビー(原則)、電話申込(当日の会場受付も可)

問 先東京都庁行政書士会北支部(5963) 7437

都立王子特別支援学校公開

6月2日(火) 午前9時～正午 申 当日、直接会場へ

休館

赤羽文化センター 6月16日(火) 6月28日(日) 施設保守点検・定期清掃のため、施設の利用及び利用申込の受付はできません。

赤羽文化センター

6月16日(火) 6月28日(日) 施設保守点検・定期清掃のため、施設の利用及び利用申込の受付はできません。

区内施設の見学大会

区内在住、在勤、在学の20歳以上の方 6月25日(水) 午前9時10分～午後3時(予定)

区内施設の見学大会

区内在住、在勤、在学の20歳以上の方 6月25日(水) 午前9時10分～午後3時(予定)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の方 6月25日(水) 午前9時10分～午後3時(予定)

電話番号も記入)で、6月10日(水)まで、※昼食・飲み物は各自用意して、動きやすい服装でお越しください。

問 先 114-8508 (住所不要) 広報課区民相談室(3908) 1101

中央図書館「リフレ」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。

6月21日(日) 午後2時～3時30分 「上映映画」手塚治虫アニメワールド 「上映方法」①映画音声のほか、視覚障害者用音声ガイドを同時に流します。 ※2種類の音声は会場内の皆さんに聞こえます。 ②聴覚障害者用日本語字幕を表示します。

企画・運営 北区図書館活動区民の会

定 50名(抽選、障害者(こ不便)のある方優先) 申 電話または各図書館にありまして、また、北区ホームページからダウンロードできます)で、6月16日(火)(必着)まで

赤羽文化ひろば6月のプログラム

北区教育委員会 赤羽文化センター利用団体連絡協議会

北区民やまべなどの釣大会

区内在住、在勤、在学の方 5月24日(日)(雨天決行) 茨城県久慈川 ※午前0時20分に王子駅北口バスターミナルに集合(1時出発) 定 85名(申込順) 費 6千円(中学生以下は3千円、エサは各自用意) 申 5月22日(金)までに電話申込 ※大会の要項はスポーツ振興課(区役所滝野川分庁舎1階)にあります。

区内在住、在勤、在学の方 5月24日(日)(雨天決行) 茨城県久慈川 ※午前0時20分に王子駅北口バスターミナルに集合(1時出発) 定 85名(申込順) 費 6千円(中学生以下は3千円、エサは各自用意) 申 5月22日(金)までに電話申込 ※大会の要項はスポーツ振興課(区役所滝野川分庁舎1階)にあります。

に願いたい事を書いて所定の箱に入れていたければ大竹に飾りつけます。 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、6月15日(月)(必着)まで

フレオパトラとエジプトの王妃展 関連文化講演会

7月11日(土)から東京国立博物館平成館で開催される展覧会に関連し、講演会を実施します。

6月23日(火) 午後7時から6時30分開場 場 北とびあつじホール 師 早稲田大学文学術院教授 近藤 郎氏

福祉のじと総合フェア

多くの人手を必要とする福祉の仕事に関する正規職員やアルバイト・パートなどの求人・面接会を開催します。

6月19日(金) 午前11時～午後3時(入退場自由) 場 北とびあつじ13階飛馬ホール

区内在住、在勤、在学の方 5月24日(日)(雨天決行) 茨城県久慈川 ※午前0時20分に王子駅北口バスターミナルに集合(1時出発) 定 85名(申込順) 費 6千円(中学生以下は3千円、エサは各自用意) 申 5月22日(金)までに電話申込 ※大会の要項はスポーツ振興課(区役所滝野川分庁舎1階)にあります。

区内在住、在勤、在学の方 5月24日(日)(雨天決行) 茨城県久慈川 ※午前0時20分に王子駅北口バスターミナルに集合(1時出発) 定 85名(申込順) 費 6千円(中学生以下は3千円、エサは各自用意) 申 5月22日(金)までに電話申込 ※大会の要項はスポーツ振興課(区役所滝野川分庁舎1階)にあります。

どを描いたはがきを展示します。 参加団体 彩面会

歌って脳トレ!! 6月27日(土) 午後2時～4時(1時30分開場)

区内施設の見学大会

区内在住、在勤、在学の20歳以上の方 6月25日(水) 午前9時10分～午後3時(予定)

区内施設の見学大会

区内在住、在勤、在学の20歳以上の方 6月25日(水) 午前9時10分～午後3時(予定)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の方 6月25日(水) 午前9時10分～午後3時(予定)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の方 6月25日(水) 午前9時10分～午後3時(予定)

区内在住、在勤、在学の20歳以上の方 6月25日(水) 午前9時10分～午後3時(予定)

区民の伝言版

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。

- ヨガサークル ハレハレ 日 毎週月曜 午後6時30分～8時 場 東十条ふれあい館 費 1ヵ月5,500円 [PR] 身体が硬くても大丈夫! 体験あり。1回千円。初心者歓迎 問 河村 (3927) 1121
- 話し方さくらの会 対 社会人 日 毎月第2・4土曜 午後1時～3時30分 場 赤羽文化センター 費 1ヵ月2,000円、テキスト代8回で1,000円 [PR] あがらない自己紹介、スピーチ、司会の実習を行います 問 鈴木 (090) 4063) 7594
- 社交ダンス「シルエット」 日 毎週木曜 午前10時～正午 場 赤羽会館 費 (入) 2,000円、1ヵ月3,600円 [PR] プロの先生がわかりやすく指導します 問 千賀 (080) 3017) 3081
- 北区健康マージャン 健康マージャン無料体験会 日 6月16日(火) 午前10時30分～午後4時30分 場 北とびあつじ 入門と経験者(2種)の3コース有。電話でお申込み 問 福岡 (070) 6519) 4181
- 東京滝野川少年少女合唱団 小学生～高校2年生 日 毎週土曜ほか 午後3時～5時 場 木内鳩の家幼稚園 費 (入) 2,000円、1ヵ月4,000円 [PR] 60周年を迎えた児童合唱団です。楽しく活動しています 問 吉沢 (080) 4444) 7126
- 健康づくりの会 指圧 日 毎月第2火曜 午後1時30分～3時30分 場 中央公園文化センター 費 (入) 1,000円、1回500円、1年3,000円 [PR] 参加者で指圧を学び、身体のこり、日々の疲れを癒します 問 鈴木 (3919) 1321
- 楽しい英会話 対 50歳以上の初心者 日 毎月3回木曜 午前11時～正午 場 北とびあつじ 費 1ヵ月4,000円 [PR] オリンピックを目指してgo。体験無料 問 太田 (3824) 3558
- 新大正琴コスモス会 日 毎月第2・4土曜 午後1時～4時 場 赤羽文化センターほか 費 1ヵ月2,500円 [PR] 仲間と一緒に合奏し楽しい人生を過ごしましょう 問 矢沢 (3909) 8289

# 子育てするなら北区が一番

## 児童手当・児童育成手当の「現況届」を提出してください

現在、児童手当・児童育成手当を受給している方が手当を引き続き受給するためには、「現況届」の提出が必要です。提出がないと、6月分以降の手当が受けられませんのでご注意ください。現況届の用紙は6月初旬に郵送します。必要事項を記入・押印し、期限までに提出してください。

なお、住所・氏名・家族構成などに変更があった場合は直接窓口へ届け出ください。

手当の支払は6月、10月、2月の各月12日頃です。支払の通知はありませんので、振込は通帳に記帳してご確認ください。  
【提出期限】6月30日(火) (必着)

## 子育て世帯臨時特例給付金の給付

消費税引き上げの影響などを踏まえ、子育て世帯に対して「子育て世帯臨時特例給付金」を給付します。

【次の①及び②または①及び③に該当する方】  
①基準日(平成27年5月31日)時点が北区に住民登録がある方  
②平成27年6月分の児童手当を受給される方(ただし、特別給付の方は除く)※特別給付とは児童手当の所得制限を超えている方で、児童1人あたり月額5,000円を受給される方です。  
③平成27年6月分の児童手当の受給条件を満たす方(平成27年5月以前に生まれたお子さんのいる世帯で児童手当を受給されていない方)【給付額】対象児童1人につき3,000円(1回のみ)

【申請期間】11月30日(月)(当日消印有効)※現況届の提出期限は6月30日(火)(必着)です。【給付方法】原則、児童手当の金融機関口座に、10月から順次振り込みます。※申請の時期によっては11月以降の振込になる場合があります。  
【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

## 離乳食講習会

～みんなで食育・楽しく食育～

【区】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】6月17日(水) 午後1時30分～3時  
【場】赤羽会館7階702ホール  
【内】離乳食初期から後期のすすめ方(お話と試食)  
【定】32名(申込順)  
【申】5月25日(月)から電話申込  
【問先】健康いきがいき課赤羽健康相談係 ☎(3903)6481

## プレーパークで遊ぼう!

「新緑キラキラお外で遊ぼう」

●中央公園拡張部(旧いなり公園/十条1-2)  
【日】6月1日～22日 毎週月曜、21日(日)  
●桐ヶ丘中央公園北側(桐ヶ丘2-7)  
【日】6月7日(日)  
=以下、共通=  
【時間】月曜…午前10時30分～午後3時  
日曜…午前10時30分～午後5時  
【申】当日、直接会場へ  
【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>  
子育て支援課世代育成係 ☎(3908)9097

## 北とびあ国際音楽祭2015

0歳から入場できるコンサート

「芸大とあそぼうin北とびあ」にご招待

【子】子どもと保護者(2名1組)  
【日】11月21日(土) ①午前11時から ②午後2時から  
【場】北とびあさくらホール  
【内】「レット・イット・ゴー」「桃太郎」など世界の童話・昔ばなしの名曲をオーケストラが演奏し、歌や芝居とともに楽しむ毎年人気の公演です。  
【定】5組(抽選)  
【申】往復はがき(記入例参照。童話や昔ばなしの好きなキャラクター名をひとつ、①②の別も記入)で、6月5日(金)(必着)まで  
【問先】〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団 ☎(5390)1221

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当(国の制度)の手当額が4月から改定されました

### ●児童扶養手当

【例】離婚、死亡などで父または母に養育されていないか、父または母に重度の障害がある家庭で、18歳に達する日以後の最初の3月31日(中度以上の障害のある児童の場合は20歳未満)までの児童を養育している方

### ●特別児童扶養手当

【例】次の①～③のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している方(所得制限などの支給制限あり)

- ①身体障害者手帳1～3級程度の児童(4級の一部を含む)
- ②愛の手帳1～3度程度の児童 ③精神障害、発達障害、内部障害などで常時介護を必要とする児童

【内】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



### 4月分からの改定額

		支給月額	
		改定前	改定後
児童扶養手当	全部支給	41,020円	42,000円
	一部支給	41,010円～9,680円	41,990円～9,910円
特別児童扶養手当	重度	49,900円	51,100円
	中度	33,230円	34,030円

## 健康増進センター(へるしあKITA)

### 男性食育体験講座

～今日はおしゃれなパパごはん～  
【区】区内在住、在勤の育児中の男性またはこれからパパになる男性  
【日】6月20日(土) 午前10時～午後1時  
【内】パパも台所に立って料理をしてみませんか。子どももママも喜ぶおいしいメニューを作ります。  
【定】16名(抽選)  
【費】500円(食材費実費)  
【申】往復はがき(記入例参照)で、6月2日(火)(必着)まで  
【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



## 赤羽文化センター特別講座

「親子料理教室～五色どんぶり♪五色って何色と何色かな?～」

【区】3歳～小学2年生のお子さんと保護者(2名1組)  
【日】6月21日(日) 午前10時30分～午後1時30分  
【内】「肉そぼろ」・「炒り卵」・「シャケフレーク」・「ホウレンソウのソテー」で美味しい「五色どんぶり」。「米研ぎ」「味噌汁のダシ取り」も親子で行います。  
【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)または直接窓口で、6月10日(水)(必着)まで  
【問先】〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター ☎(3906)3911 FAX(3906)3915

## 北区環境大学 家族で体験学習! [お茶ができるまで]

お茶畑で茶つみを体験したあと、お茶づくりをします。お茶を題材として、植物の成長の仕組みや、自然と人間との関わりについて学べるマイ絵本も作ります。  
【区】区内在住の4歳～就学前の子どもと保護者(2名1組)  
【日】6月28日(日) 午前10時～午後2時(昼食持参)  
【場】入間市博物館(埼玉県入間市大字二本木100番地)  
【師】東京家政大学環境教育学科教員ほか  
【定】10組(抽選)  
【申】往復はがきまたはEメール(記入例参照。全員の氏名も記入)で、6月18日(木)(必着)まで  
【問先】〒173-8602(住所不要)東京家政大学環境教育学科 宮本研究室 ☎(3961)4696 E: [kitaku-kankyodaigaku@tokyo-kasei.ac.jp](mailto:kitaku-kankyodaigaku@tokyo-kasei.ac.jp)

## 子どものためのおはなし会

### ●赤ちゃんのためのおはなし会

図書館	日 程	電話番号
中央	6月の毎週土曜 午前11時	(5993)1125
	6月6日(土)・20日(土) 午後2時30分	
中央分室	6月21日(日) 午前11時15分	(3912)8566
	6月5日(金) 午前11時	
滝野川	6月19日(金) 午後3時30分	(3910)9092
	6月の毎週火曜日 午前11時	
浮間	6月の毎週金曜日 午後3時30分	(3965)6531
	6月17日(水) 午後3時30分	
昭和町	6月3日(水) 午後3時50分	(3905)3533
	6月11日(木) 午後3時30分	
赤羽北	6月26日(金) 午前11時	(3907)6412
	6月19日(金) 午後3時30分	
東田端	6月17日(水) 午後3時30分	(3810)4341
	6月18日(木) 午前10時	
東十条	6月5日(金)・12日(金)・19日(金) 午前10時30分	(5390)6680
	6月2日(火) 午後3時	

図書館	日 程	電話番号
中央	6月8日(月)・22日(月) 午前11時	(5993)1125
	6月27日(土) 午前10時	
中央分室	6月21日(日) 午前10時50分	(3912)8566
	6月19日(金) 午前11時	
滝野川	6月10日(水) 午前10時30分	(3901)1992
	6月2日(火) 午前11時	
昭和町	6月26日(金) 午前11時	(3828)5569
	6月3日(水) 午前11時	
田端	6月5日(金) 午前11時	(3810)4341
	6月2日(火) 午前11時	
神谷	6月30日(火) 午前11時	(3576)8800
	6月18日(木) 午前10時40分	
滝野川西	6月の毎週水曜(24日を除く) 午前11時	(5390)6680
	6月6日(土)・20日(土) 午後3時	
●紙芝居	中央 6月27日(土) 午後2時30分	(5993)1125

記事の見方 対象 日 日 時 場 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 問い合わせ 先 申込先 HP ホームページ Eメール

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)

作ってみよう！桜おたっしランチ  
〜筋力低下にさようなら〜

対区内在住の65歳以上の方

日 6月24日(水) 午前10時〜午後1時  
内 たんぱく質がしっかりとれる簡単  
メニューを調理実習します。

定 16名(抽選) 費 500円(食料費実費)

申 往復はがき(記入例参照)で、6  
月4日(休)必着まで

問 場 先 〒114-0002 王子5-1-1  
5-101 健康増進センター(月曜  
祝日休館)

☎(3908) 2220



介護予防講座「簡単な体操で  
きる！気になる膝痛・腰痛予防」

対区内在住の65歳以上の医師から運  
動制限を受けていない方で、現在要支  
援、要介護認定を受けていない方

日 6月17日(水) 午前10時〜11時30分  
(9時30分開場) 場 北とびあ13階飛  
鳥ホール 内 膝、腰の痛みと上手に  
つきあいながら自宅でできる体操  
※手話通訳あり 師 介護予防運動指  
導員 小池正弘氏 定 100名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、6  
月2日(火)必着まで

問 先 〒114-8508(住所不要) 介護医  
療連携推進・介護予防担当課

☎(3908) 9017  
☎(3908) 92557

「シニア元氣塾  
「健康づくりグループ講座」

健康づくり太極拳

対区内在住、在勤の50歳以上の方

日 6月21日(日) 午前10時〜11時30  
分、27日(土) 午後2時〜3時30分  
計2回

場 神谷ふれあい館(神谷3-35-1  
17) 内 医療技術の八段錦と太極拳の  
二つを柱にして、身体のバランスを養  
います。 師 北区太極拳如月会

定 20名(抽選)

申 往復はがきまたはファクス(記入  
例参照)で、6月1日(月)必着まで

問 先 〒114-8508(住所不要) 健康い  
きがいの課健康いきがい係

☎(3908) 8548  
☎(3908) 6500

「高齢者ふれあい食事会」  
(新規会場)

①ココキタ(旧豊島北中学校) A

(北区豊島5丁目)

日 6月16日から毎月第1・第3火曜  
午前11時30分〜午後0時30分

②ココキタ(旧豊島北中学校) B  
(北区豊島5丁目)

日 6月17日から毎月第1・第3水曜  
午前11時30分〜午後0時30分

※現在、ほかの会場に参加してない  
方

「実施協力」ココキタ健康づくりグルー  
プ協力員

定 各30名(抽選。初めての方、高齢  
の方を優先)

費 1食400円

申 はがき(記入例参照)①②の別も  
記入で、6月1日(月)必着まで

問 先 〒114-8508(住所不要) 健康い  
きがいの課健康いきがい係

☎(3908) 9068

長生きするなら北区が一番

講座・講演会

◆環境リーダー養成講座「生きもの  
の観察と環境づくりコース」

生きものや生きものが住める環境につい  
て、観察や見学を通して学びます。

対区内在住、在勤、在学の18歳以上の方

日 6月27日〜7月25日 毎週土曜 計5回  
午前10時〜正午 ※7月18日は午後1時〜  
3時 ※一部マイクロバスでの見学のため  
時間の延長があります。 定 20名(抽選)

申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)  
で、6月17日(水)必着まで

問 場 先 〒114-0031 十条仲原4-2-1  
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

◆中央図書館「読み聞かせ初心  
者・初級者講座」

対子どもへの読み聞かせに関心のある方

日 6月4日(木)・11日(木) 計2回 午前  
10時〜正午 内 学校やおはなし会など  
での読み聞かせの意義や絵本の読み方、選  
び方を学びます。 師 児童図書館研究会会  
員 黒沢克朗氏 定 40名(抽選)

◆北区飛鳥山博物館講座

●サロン講座 北区モノ語り

「水塚と用心船-低地の生活を想う-」

日 6月13日(土) 午後2時〜3時

内 水害時に備えられた一艘の船に象徴さ  
れる、水塚における低地の生活を改めて語  
ります。

師 同館学芸員 定 20名(抽選)

費 一般300円、65歳以上150円、小中高生  
100円(観覧料) 申 往復はがき(記入例参  
照)で、6月3日(水)必着まで

●北区遺跡学講座2015春

「第2回飛鳥山遺跡」

日 6月14日(日) 午後1時〜4時(予定)

内 飛鳥山遺跡(北区)について、博物館内  
で座学を行った後に、現地を見学します。

師 同館学芸員 定 30名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、6月4日  
(木)必着まで

●北区と江戸の文人②

一大田南畝の見た金輪寺-

日 6月27日(土) 午後1時30分〜3時30  
分 内 大田南畝の随筆「一話一言」を中心

に、18〜19世紀の江戸文人が見た金輪寺  
を探ります。 師 同館学芸員

定 80名(抽選) 申 往復はがき(記入例参  
照)で、6月17日(水)必着まで

以下、共通

問 場 先 〒114-0002 王子1-1-3

北区飛鳥山博物館(月曜休館)

☎(3916)1133

◆エコベルデ みどりの教室

半日陰、日陰を楽しむガーデニング

対区内在住、在勤、在学の方

日 6月13日(土) 午前10時〜正午

内 半日陰や日陰を好む植物を紹介します。  
ご自宅の日の当たらない場所を明るく楽し  
く演出してみましょう。 定 30名(抽選)

費 800円 申 往復はがき(記入例参照)で、  
6月2日(火)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

◆わかもの就職支援セミナー

対34歳以下の求職中の方

日 ①6月11日(木) ②6月25日(木) い  
ずれも午後2時〜3時30分

催し

◆北清掃工場の個人見学会

日 6月13日(土) 午後1時30分〜3時

定 50名(申込順)

申 6月11日(木)までに電話申込(月〜土曜  
の午前9時〜午後5時)

問 場 先 北清掃工場(志茂1-2-36)

☎(3598)5341

◆滝野川会館  
プチコンサート〜ピアノ〜

日 5月25日(月) 正午〜午後1時

内 名曲をピアノの調べでどうぞ ピアノ  
…浅香みのり 申 当日、直接会場へ

問 場 滝野川会館(西ヶ原1-23-3)

☎(3910)1651

障害者福祉センター趣味の講座

対区内在住の15歳以上で、身体障害者  
手帳、愛の手帳(3・4度)または精神保健  
福祉手帳(3級)をお持ちで、一人での受  
講が可能な方 ※付き添い者同伴を希望  
の方はご相談ください。

日 内 師 定 下表のとおり。休講日など、  
詳しくは受講決定後にお知らせします。

講座名	日程	内容	講師	定員 (抽選)
コーラス	7月16日〜 平成28年2月18日(12月3日を除く) 原則第1・3木曜 計15回 午前10時〜11時30分	のびのびと歌を歌いなが ら、コーラスの基本を身に つけます。	大隅桂子氏	30名
藤芸	7月14日〜平成28年3月8日 (8月11日・9月22日を除く) 原則第2・4火曜 計15回 午前9時30分〜11時30分	かごや花入れなど身近に 使える小物作りを通して、 基本的な作り方を学びま す。	関口洋子氏	10名
押し花	7月9日〜10月8日 (8月13日を除く) 第2・4木曜 計6回 午後1時30分〜3時30分	花の押し方の基本から学 び、自分で押し花で生活 を彩る小物を作ります。	森本千賀子氏	8名

滝野川会館講座

対日 内 定 費 下表のとおり

申 往復はがき(記入例参照)で、6月8日(月)必着まで

※1通で1講座まで

問 場 先 〒114-8534(住所不要)滝野川会館

☎(3910)1651

講座名	対象	日程	内容	定員 (抽選)	費用
珈琲講座 〜お家で珈琲を楽 しむ方法〜	18歳以上 の方	6月27日(土) 午後1時30分〜 3時30分	家で飲んでいる珈琲がよ り美味しく、楽しくなる 「ひと工夫」をお教えしま す。	20名	2,100円
知るほど美味い! ビールの魅力に迫 る2時間	20歳以上 の方	7月13日(月) 午後7時〜9時	プロからもっと気軽に美 味しくビールを楽しむ方 法を学び、さらに国内外 の数種のビールを料理と ともに味わいます。	20名	2,800円
カラオケがちょっ とよくなる講座	40歳以上 の方	7月7日〜9月1日 (8月11日を除く) 毎週火曜 計8回 午後2時30分〜 4時	カラオケが楽しみになる 歌の極意を教授します。	14名	1万3000円



6月の健康に関する事業のお知らせ (予)とあるのは予約制です。

北区保健所 ☎(3919) 3101 FAX(3919) 5163

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 結果説明日, 受付時間. Includes items like エイズ抗体検査, ウイルス肝炎検査, 腸内細菌検査.

【結果説明時間】※1…13:30-14:30 ※2…8:30-17:00 ※容器の事前受け取りをおすすめしています。...

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 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like リフレッシュタイム, 妊婦歯科健康診査, 子どもの歯みがき教室.

赤羽健康相談係 ☎(3903) 6481 FAX(3903) 6486

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like リフレッシュタイム, 妊婦歯科健康診査, 子どもの歯みがき教室.

滝野川健康相談係 ☎(3915) 0186 FAX(3915) 4119

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like ママパパ学級, ツインズ・イン・滝野川, 出張育児相談.

王子障害相談係 ☎(3908) 9081 赤羽障害相談係 ☎(3903) 4161

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 精神保健相談(予), 王子, 赤羽.

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 精神保健・依存症等専門医相談(予), パーキンソン病患者会.

健康増進センター ☎(5390) 2220 FAX(5390) 2233

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 健康度測定(予)有料, ゆったりリズム.

6月の電話相談

Table with columns: 月, 日, 科目. Includes items like 1日 婦人科, 8日 外科, 15日 整形外科.

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

●もの忘れ相談(医師によるもの忘れ相談)

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間, 申込・問い合わせ先. Includes items like もの忘れ相談(予).

●オレンジカフェきたいな(認知症カフェ)

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間, 問い合わせ先. Includes items like うきまカフェ, 谷田橋はくちょうサロン.

●認知症介護者懇談会

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間, 問い合わせ先. Includes items like 認知症介護者懇談会.

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 ②骨粗しょう症相談(骨の測定を含む) ③乳がん自己診断法体験

☎40名(申込順) =以下、①~③共通= 日6月8日(月) 午後2時~4時30分

※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(赤羽会館6・7階) ☎(3903) 6481

◆ウォーキングでアンチエイジング ~10年後も健康と体力を保つ 質の良い歩き方のヒケツ~

☎区内在住、在勤で30代~50代の方

日内①6月21日(日)…歩幅、姿勢、手足の動きなどの見直し、効果が高まる準備運動の手順、4メッツ歩行の習得 ②7月5日(日)…7つのパターンの歩き方を習得、サーキットトレーニングでカラダ改革 計2回

場元気ぶらざ第1ホール(志茂1-2-22) 師ハートウォーミングアカデミー健康運動指導士 郷間加奈子氏 定20名(抽選)

問先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係「ウォーキングアンチエイジング」担当

☎(3908) 9068 FAX(3905) 6500

健康ひとくちみ

命に関わる!?むし歯の話

歯がしみる、ズキンと痛む…「もしかしてむし歯?」と感じても忙しくて受診できず放置しているむし歯はありませんか。やがて痛みを感じる神経が死んでしまい症状が改善したかのように思われますが、歯の根っこの部分の病巣から顎の骨まで炎症が広がっていきます。歯の神経から全身へ、むし歯菌が血流にのって全身に運ばれると命に関わる疾患を引き起こすこともあります。たかがむし歯1本くらいと油断はできません。

6月4日(木)からは「歯と口の健康週間」です。むし歯の予防・早期発見はもちろんだこと、いい笑顔・楽しい会話・おいしい食事に欠かせない歯を守るために歯の健診に行きましょう。 健康いきがい課

スポーツ

◆体力測定会

☎区内在住、在勤で20歳~79歳の方 日6月20日(土) 午前9時~午後0時30分

場桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57) 内現在の自己体力を正しく把握し、年代別に判定、今後の運動に役立ち測定会です。

[判定員]北区スポーツ少年団体力テスト判定員 定50名(抽選)

申往復はがき(記入例参照。性別も記入)で、6月5日(金)(必着)まで

問先〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館内 北区体育協会 ☎(3940) 1848

◆北運動場スポーツ教室

●初級者・初中級者テニス教室 ☎区内在住、在勤、在学の18歳以上の方(未経験者は不可)

日①初級コース…6月30日~8月18日 毎週火曜 計8回 ②初中級コース…6月26日~8月21日 毎週金曜 計9回 いずれも午前10時~正午

場新河岸川庭球場(岩淵町41) 師北運動場所属テニスコーチ

定各10名(抽選) 費各8,000円 申往復はがき(記入例参照。希望コース名も記入)で、6月12日(金)(必着)まで

●エアロピクスと筋力トレーニング~みんなで“腰スッキリ・肩軽やか”になってみませんか~

☎区内在住、在勤、在学の70歳までの健康な方 日6月25日~8月20日(8月13日を除く)毎週木曜 計8回 ①午後1時~1時45分 ②午後2時~2時45分

場神谷体育館(神谷2-33-6) 師セントラルウエルネスクラブ専属インストラクター

定各30名(抽選) 費2,400円 申往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、6月12日(金)(必着)まで

=以下、共通= 問先〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902) 5639

◆区民体育大会軟式野球大会

主催 北区・北区教育委員会 北区体育協会

☎区内在住、在勤の方で編成するチーム 日8月2日~11月8日(予定)の毎週日曜及び祝日 場新荒川大橋野球場(赤羽3-29)

費1万3,000円 申6月4日(木)午後6時30分~7時30分に赤羽会館講堂で受付。引き続き7時30分から開会式及び組合せ抽選を行います。

※審判員を募集しています。現在選手として活躍している方チャレンジしてみてください。

問北区軟式野球連盟理事長 前川 ☎(3909) 1321

◆第24回 初心者ゴルフ教室

後援 北区体育協会 ☎区内在住、在勤、在学の方

日①7月3日~24日 毎週金曜 ②7月6日~8月3日(7月20日を除く)毎週月曜 いずれも計4回 午後7時~8時30分

師北区ゴルフ連盟認定講師 定各20名(抽選) 費1万円(初回に集金)

申往復はがき(記入例参照。①②の別、右利き左利きの別及びクラブの有無も記入)で、6月25日(木)(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

HP ホームページ 申し込み方法 問い合わせ先 費用(記載のない場合は無料です) 申請方法 問い合わせ先 申請方法 問い合わせ先

禁煙週間〔5月31日(日)～6月6日(土)〕



喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患等の生活習慣病の重要な危険因子です。また、喫煙者だけでなく、まわりの非喫煙者の健康にも影響を及ぼすことから、健康増進活動にとって喫煙対策は重要な課題となっています。

世界保健機関(WHO)は平成元年から、毎年5月31日を「世界禁煙デー」とし、日本でも平成4年から「禁煙週間」が定められ、さまざまな喫煙対策が推進されています。今年には「2020年、スモークフリーの国を目指して～東京オリンピック・パラリンピックへ向けて～」をテーマに、全国でイベントが開催されます。区でも、禁煙治療費助成事業をはじめ区立中学校との連携により防煙教育や講演会などを実施しています。

●肺がん予防対策事業

肺がんの一次予防(生活習慣病の発病予防)

強化策として「禁煙治療費助成事業」や、区立中学校との連携により防煙教育などを各健康相談係で実施しています。

●受動喫煙について

吸わない人も、知らないうちに「喫煙」しています。ほかの人が吸っているタバコの中から出る煙(副流煙)は、喫煙する人が直接吸い込む煙(主流煙)よりも、高い濃度の有害物質が含まれています。主流煙はフィルターを通ることで、有害物質の一部が取り除かれています。副流煙はフィルターがなく、燃焼温度が低いことから、主流煙に比べ2～4倍以上の有害物質が含まれています。このため家庭や職場の受動喫煙では、肺がんだけではなく心臓病のリスクとなることがわかっています。

受動喫煙の健康影響を知り、あなたや大切な人たちの健康を守りましょう。

禁煙防煙講演会「笑って学んで健康づくり～ニコチン大王をやっつけろ～」

健康落語の第一人者で健康講演会で有名な白鳥師匠が北とびあに登場です。喫煙する方もしない方も、笑って健康になりましょう。

対区内在住、在勤の方

日6月15日(月) 午後1時30分～3時

場北とびあ14階カナリアホール

内健康・禁煙・防煙に関するお話と落語

師落語家 三遊亭白鳥師匠

定80名(申込順)

申5月25日(月)午前9時から

電話申込

問先健康いきがい課王子

健康相談係

☎(3908)9087



健康情報

◆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

※大腸がん検診単独での申込はできません。

対区内在住で、平成27年12月31日現在35歳以上の方(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。受診間隔同一年度に1回。また、前回受診からおおむね1年経過していること)

日場王子会場(北区保健所)…8月21日(金) 赤羽会場(赤羽会館)…8月13日(木)・27日(木) いずれも午前9時～正午

内胃がん検診…問診・胃エックス線間接撮影(検診車)

※安全に検診が実施できないと判断される場合はご遠慮いただくことがあります。

大腸がん検診…問診・便潜血反応検査

定①②合計1日45名(先着順)

申はがきまたはファクスに検診名(①②の別)、検診希望日(複数可)、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・電話番号を記入して申込

【申込期間】6月1日(月)～30日(火)午後5時(必着)

※検診日は、通知で連絡します。検診日の2週間前頃に、胃がん検診は東京都予防医学協会から、大腸がん検診は健康いきがい課からそれぞれ通知します。満員などで受診ができない場合は、健康いきがい課から通知します。

※検診希望日の記載がない場合は健康いきがい課で日程を決定します。

問健康いきがい課コールセンター

☎(3908)9034

問先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康増進係

☎(3908)9016

FAX(3905)6500

◆胃・子宮・大腸がん検診(検診機関方式)

㊦胃がん検診のみ

㊧子宮がん検診のみ

㊨胃・子宮がん検診

㊩胃・大腸がん検診

㊪子宮・大腸がん検診

㊫胃・子宮・大腸がん検診

※大腸がん検診単独での申込はできません。

対胃がん検診、大腸がん検診…区内在住で、平成27年12月31日現在35歳以上の方(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。受診間隔同一年度に1回。また、前回受診からおおむね1年経過していること)

く。受診間隔同一年度に1回。また、前回受診からおおむね1年経過していること)

子宮がん検診…区内在住の平成27年12月31日現在20歳以上の女性で26年度子宮がん検診を受診していない方 ※婦人科に通院中または経過観察中の方を除く

日右表のとおり 場東京都予防医学協会(JR市ヶ谷駅下車5分、東京メトロ南北線市ヶ谷駅下車2分) 内胃がん検診…問診・胃エックス線間接撮影 ※安全に検診が実施できないと判断される場合はご遠慮いただくことがあります。

大腸がん検診…問診・便潜血反応検査 子宮頸がん検診…問診・視診・細胞診・コルポスコピー診

※医師が必要と認めた場合は子宮体がん検診を実施します。 定胃がん…20名 大腸がん…20名 子宮がん検診…120名(いずれも先着順) 申はがきまたはファクスに検診名(㊦～㊫の別)、検診希望日(3つまで)、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・電話番号を記入して申込

【申込期間】6月1日(月)～30日(火)午後5時(必着)

※検診日は、通知で連絡します。検診日の2週間前頃に、東京都予防医学協会から通知します。胃・大腸がん検診の受診票と子宮がん検診の受診票は別々に送ります。満員などで受診ができない場合は健康いきがい課

から通知します。

※検診希望日の記載がない場合は健康いきがい課で日程を決定します。

問健康いきがい課コールセンター

☎(3908)9034

問先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康増進係

☎(3908)9016

FAX(3905)6500

胃・子宮・大腸がん検診(8月)

東京都予防医学協会(市ヶ谷)実施

Table with 2 columns: 曜日 (Day of week) and 実施日 (Implementation date). Rows include 月 (Monday), 火 (Tuesday), 水 (Wednesday), 木 (Thursday) with corresponding dates.

申込記入例 (Application form example) showing fields for 希望講座名 (Desired course name), 郵便番号・住所 (Postal code and address), 氏名 (Name), 年齢 (Age), 電話番号 (Phone number).

(公財) 北区文化振興財団インフォメーション

Large event listing section containing details for the 26th Kita-tobi-a Handwritten Language Competition, Kitakita Big Song Dance, and various other performances and exhibitions.

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 先先申込 先HP ホームページ EM Eメール